



چگونه وقتمان را تنظیم کنیم؟

نویسنده: استاد مصطفی محمد طحان

برگردان از عربی به فارسی: دکتر محمود ویسی

بسیاری از اوقات افرادی را می‌بینیم که از کمبود وقت می‌نالند و می‌گویند: «ای کاش شبانه‌روز به جای ۲۴ ساعت، ۴۸ ساعت می‌بود. کارها زیاد است و این تعداد محدود ساعات برای انجام این همه کار کفایت نمی‌کند.» این ممکن است که یک حقیقت موجود باشد اما درست نیست.

ما مسلمانان معتقدیم که خداوند همه چیز را به حد و فور آفریده است رزق و روزی، وقت و ... و توازن و تعادل در میان نظام هستی، انسان و حیات قرار داده است و نبودن این توازن سبب فساد می‌شود.

انسان دارای وقت کافی برای انجام تمامی کارهایش می‌باشد اما نیاز به تنظیم وقت دارد. در صورت عدم تنظیم وقت، مسؤول اصلی عدم اجرای کارها خود اوست. کسی که به حیات انسان مسلمان می‌نگرد و ملاحظه می‌کند که فرد مسلمان در باب تنظیم وقت، بسیار موفق است. چون می‌بیند مسلمان بر خود واجب کرده که در فلان ساعت بیدار می‌شود، در پنج وقت مشخص و متوالی نماز بخواند و در ساعت مشخصی به انجام کارهایش بپردازد. مسلمان فهمیده هرگز بیکار نیست. امام بیهقی از عبدالله بن زبیر روایت کرده که گفته است: «بدترین چیز در دنیا بیکاری است.» و علامه مناوی در کتاب فیض القدیر در این مقوله

شرحی دارد که می‌گوید: «انسان وقتی بیکار باشد دلش به چیز مباحی مشغول می‌شود لذا در ظاهر فارغ و بیکار است اما در درون فارغ نیست بلکه شیطان در دل او آشیانه می‌کند و سپس به تخم‌گذاری پرداخته و در نهایت شیاطین سر از تخم بیرون می‌آورند و تکثیر نسل شیطان از هر نسلی سریع‌تر صورت می‌گیرد.»

عمر بن خطاب (رضی الله عنه) وقتی کسی را می‌دید می‌پرسید: «کاری دارد؟ شغلی دارد؟» وقتی که گفته می‌شد خیر. بیکار است آن شخص از لحاظ شخصیتی در نظر عمر فاروق (رضی الله عنه) بی‌ارزش می‌شد.

مسلمان در ساعات مشخصی غذايش را می‌خورد. شیخین (بخاری و مسلم) از ابوموسی از پیامبر (صلی الله علیه و سلم) روایت می‌کنند که پیامبر فرمود: بر هر مسلمانی صدقه‌دادن لازم است. اصحاب عرض کردند: یا رسول الله (صلی الله علیه و سلم) اگر چیزی نیافت که صدقه دهد چه کند؟ پیامبر فرمود: کار کند و صدقه دهد. گفتند: اگر نتوانست یا این کار را نکرد، چه کند؟ فرمود: امر به معروف کند. گفتند: اگر این کار را هم نکرد. فرمود: از شر دوری کند این صدقه است.

مرد عمل کسی است که بر وقتش حریص است و در دفترچه یادداشت خود قرارهایش را می‌نویسد. در ابتدای روز می‌تواند به تو بگوید که در فلان ساعت با فلانی قرار دارد و در فلان ساعت و ... و در ماه آینده فلان کار را می‌کند. این تصویر یک انسان منظم در وقت است. چون وقت از دیدگاه او یعنی تجارت و کسب مال. انسان مسلمان آگاه، دارای وقتی منظم می‌باشد و وقت از نظر او حیات است. توجه به ارزش وقت و التزام به آن و مشخص نمودن ارزش وقت از عناصر پیشرفت یا عدم پیشرفت ملت‌هاست. هنگامی که ملتی تنبل و تن‌پرور را می‌بینید که جوانان و پیرانش در کوچه‌ها و خیابان‌ها سرگردان هستند یا در

قهوه‌خانه‌ها وقت‌گُشی می‌کنند و نمی‌دانند برای چه آمده‌اند و چه کار کنند؟ شب‌های‌شان سپری می‌شود، هدفی را از حیات نمی‌شناسند و کمترین اراده‌ای ندارند که به آن‌ها جهت ببخشند.

انسان متمدنی که ارزش خود و وقتش را می‌تواند معجزه بیافریند. ژاپن را می‌بینید که زمان را کوتاه می‌کند و از گوشه عزلت بیرون آمده و در طی ۱۰ سال به یکی از پیشرفته‌ترین و مترقی‌ترین کشورهای صنعتی تبدیل می‌شود و راهی را که اروپاییان صدساله پیمودند ژاپنی‌ها در مدت ۱۰ سال طی کردند. آیا ژاپنی‌ها خوابیدند و تن‌پروری کردند؟ یا این که شب را به روز متصل کرده و از دقایق عمرشان حداکثر استفاده را کردند و بدین ترتیب صاحب شأن و منزلت گشتند. پس مادامی‌که ژاپنی‌ها که اهل شرک و بت‌پرستی هستند، توانستند چنین کاری بکنند چرا مسلمانان که صاحب برنامه‌ای ربانی هستند از انجام چنین کارهایی باز بمانند؟!

خداوند در قرآن به زمان سوگند می‌خورد: به فجر، ضحی، عصر، لیل و نهار.

با توجه به بیان اهمیت وقت در حیات انسان مسلمان و جامعه‌ی اسلامی، آیا درست است که مسلمان در اوج استراحت‌طلبی باشد؟ بدون برنامه باشد، هیچ کار مفیدی را انجام ندهد و تمام ناتوانی‌های خود را به حساب قدر و مشیت الهی بگذارد در حالی که مشیت‌ خدایی اساساً بر اهل نشاط و حرکی‌بودن انسان‌ها قرار گرفته‌است.

ملت‌های پیشرفته نقشه‌های ۵ ساله یا ۱۰ ساله دارند که حال و آینده را به هم مرتبط می‌سازد پس اگر ما می‌خواهیم اهل زمین را اصلاح کنیم یا می‌خواهیم از لحاظ علمی و صنعتی پیشرفت کنیم باید مطابق نقشه‌های زمان‌بندی شده حرکت کنیم مثلاً قرار است یک پل و

یک مدرسه را در مدت یک سال بسازیم نباید کار ساخت این دو طرح به بیشتر از یک سال بیانجامد.

وقتی قرار است که شما روزی پنج بار در اوقات مشخص با خدا راز و نیاز کنید، بدان معناست که بر حفظ موعد و وقت خود با دیگران کوشا باشید. آیا شایسته است که از هر موعدی یک ساعت یا دو ساعت تأخیر داشته باشید؟ و آیا شما برای وقت خود و دیگران ارزشی قایل هستید؟ اگر طبقه‌ای که خود را مصلح و اصلاح طلب معرفی می‌کند و معتقد است که باید انقلاب تغییری را عهده‌دار باشد آیا می‌تواند به ارزش وقت بی‌توجه باشد. ارزش وقت به مراتب از مال مهم‌تر و بیشتر است بنابراین لازم است نخست سالانه برنامه‌ریزی کنیم و مهم‌ترین کارهایی را که قرار است در طول سال انجام دهیم مشخص نماییم. سپس به برنامه‌ریزی ماهانه بپردازیم و کارهای سالانه را به صورتی تفصیلی بر هر ماه توزیع کنیم و هیچ هفته‌ای را قبل از برنامه‌ریزی برای هفته‌ی آینده تمام نکنیم.

برنامه‌ریزی برای انجام هر کاری بدون توجه به زمان انجام آن، برنامه‌ای عقیم خواهد بود و هم‌چنین ارزش برنامه‌ریزی بر زمان‌بندی آن است بنابراین زمان فاکتور اصلی و اساسی در هر برنامه‌ریزی است و فقط با شور که مردم را بر سر وجد می‌آورد و راه را به اندازه‌ی آن‌ها نشان نمی‌دهد نمی‌توان آن‌ها را اداره کرد.

تنها راه پیشرفت ملت و جامعه انسانی، توجه جدی به زمان و وقت است. زمان می‌گذرد و منتظر من و شما نمی‌ماند. ضرب‌المثل مشهور انگلیس هست که در این باره می‌گوید: جزر و مدّ دریا منتظر کسی نمی‌ماند. زمان می‌گذرد و به عقب باز نمی‌گردد. این همان مطلبی است که حسن بصری این چینی از آن تعبیر می‌کند: «من روز تازه‌ای هستم و بر کارهایت گواهی می‌دهم پس از من استفاده کن زیرا وقتی که سپری شدم دیگر تا روز قیامت باز نمی‌گردم.»

وقت مانند تیری است که هر زمان از کمان خارج شود، دیگر هرگز باز نخواهد گشت.

مردم برای همه چیز ارزش قایلند غیر از عمر و وقت. در حالی که هر چیزی که از دست برود قابل جبران است اما زمان وقتی که گذشت دیگر باز نمی‌گردد.

چگونه وقت را تنظیم کنی؟

حال که وقت این قدر مهم است بر حرکات اصلاحی، جماعت‌های اسلامی و انجمن‌های دانشجویی واجب است که در استفاده از وقت، تجدیدنظر کنند و کیفیت و تنظیم بهتر آن را بدانند. بنابر آنچه گفته شد برای تنظیم وقت لازم است اسرار سه‌گانه‌ی آن را بدانیم:

الف- ارزش وقت

ب- برنامه‌ریزی برای وقت

ج- تأکید و تمرکز بر کیفیت عمل

الف- ارزش وقت

دانشجویی که درس نمی‌خواند و وقتش را به بطالت می‌گذارند نتیجه‌ی کارهایش را به هنگام امتحان می‌بیند. کارگری که وقتش را بیهوده صرف می‌کند در آخر ماه مزدی ندارد. بنابراین، وقت هم‌چنان که امام بنا می‌فرماید: «حیات است» و در جایی دیگر حسن بصری می‌فرماید: «قومی را دیدم که بر وقتشان حریص‌تر از شما بر دینار و درهم بودند.»

هم‌چنین گفته‌اند: «هر کسی که امروزش به مانند دیروزش باشد زیانکار است و اگر کسی امروزش بدتر از دیروزش باشد ملعون و دور از رحمت خداست.»

ابن مسعود می‌فرماید: «من بر هیچ چیزی بیشتر از روزی که خورشید در آن غروب کرده و عمرم کمتر شده و کاری انجام نداده‌ام احساس حسرت و پشیمانی نکرده‌ام.» در جایی دیگر گفته‌اند: «هر کسی که روزی از عمرش را بگذراند در حالی که هیچ حقی را ادا نکرده، هیچ فرضی را به جای نیاورده، هیچ فضیلتی را کسب نکرده، هیچ خیری را بنا ننهاد و هیچ عملی را به دست نیاورده آن روزش را ضایع و به خود ظلم کرده‌است.»

فکر نکنید که سلف صالح عمرشان را فقط به نماز و روزه و ذکر گذارنده‌اند. خیر، بلکه در تمامی میادین فعالیت داشته‌اند.

عمر فاروق به شدت از بطالت و تن‌پروری متنفر بود. مجموعه‌ی تصنیفات امام ابن جریر طبری ۳۵۹ هزار ورق بود! که این بیانگر استفاده ایشان از تمام عمرش بود.

ب- برنامه‌ریزی برای وقت

پس از آشنایی نسبی با ارزش زمان، لازم است برنامه‌ریزی برای آن داشته‌باشیم مانند شرکت‌های اقتصادی، که بیلان کاری را در انتهای هر سالی معین می‌کنند و میزان سود و زیان خود و هم‌چنین مقدار تولید و نوع آن را مشخص می‌نمایند.

ج- تأکید و ترکیز بر کیفیت عمل

منظور از ترکیز، توجه به کیفیت کار در حد توان است. توجه به اتقان عمل، بهتر از این است که انسان چند کار را در پیش بگیرد و هیچ کدام را تمام و کامل انجام ندهد و این آفتی است که متوجه رهبران و افرادی است که کارهای محوری را در جماعت بر عهده دارند به

گونه‌ای که دوست دارند همه کارها را خود انجام دهند از کار خدمت‌گزار گرفته تا قراردادهای و برنامه‌ریزی‌های دقیق که نیاز به فراغت و تجارب زیادی دارد. و این نوعی استبداد و دیکتاتوری است و این خطاست که انسان بپندارد فقط خود قادر به انجام درست کارهاست.

تنظیم وقت خواب: اگر شما خواب را به صورتی دقیق برنامه‌ریزی کردید می‌توانید برای بقیه‌ی کارها درست برنامه‌ریزی کنید. آیا درست است که ما بگوییم کم بخوابیم تا از وقت خود استفاده بیشتری ببریم؟ این کاملاً اشتباه است. پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وسلم) می‌فرماید: «لَيْسَ فِي النَّوْمِ تَغْرِيبٌ إِلَّا التَّغْرِيبُ فِي الْيَقَظَةِ»، «تفریط و کوتاهی در خواب نیست بلکه کوتاهی و کم‌کاری در بیداری است.» [جامع‌الصغیر]

این خطاست که ساعت خواب را کم کنید تا بعداً در جلسات مهم، کمبود خواب خود را جبران کنید! حتی اگر خوابتان نبرد باز هم کارآیی لازم را نداشته‌باشید. چه‌بسا جلسات مهمی بوده و شما فقط در آن به خاطر کسری خواب، جسماً حضور داشته و با این وصف به رانندگی پرداخته و جان خود و دیگران را به خطر انداخته‌است.

یکی از روزنامه‌های آمریکایی تفاوت ملاقات سادات و بگین از ایالات متحده را این‌گونه بیان کرده‌است: بگین بعد از رسیدن به آمریکا یک روز تمام به استراحت گذراند و روز بعد به دیدار با یهودیان آمریکا پرداخت و روز سوم با رئیس‌جمهور آمریکا ملاقات کرد. در حالی که سادات چون احساس نقص کرده با حالتی مریض و خسته، بلافاصله بعد از دو ساعت از رسیدنش به آمریکا با رئیس‌جمهور آمریکا دیدار می‌کند.

بعد از انقلاب سپتامبر ۱۹۸۰ در ترکیه، پس از رهایی استاد اربکان از زندان، یکی از برداران برای دیدار ایشان عازم ترکیه می‌شود. این برادر می‌گوید: وقتی به منزلش رسیدم وقت اذان مغرب بود و من قصد داشتم با عجله ایشان را ملاقات کنم و زود برگردم. اما ایشان نپذیرفت بلکه گفت: به هتل برو، استحمام کن و استراحت کن و فردا ساعت ۱۰ صبح همدیگر را می‌بینیم.

می‌گویند و نیستون چرچیل نخست‌وزیر انگلیس، کارهای مهمش را در ساعات تاخیر شب انجام می‌داد. اما ما معتقدیم که ساعات اخیر شب ذهن خسته و انسان آمادگی لازم را ندارد. لذا ساعات اولیه بامداد مناسب انجام کارهای مهم است. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که بیشتر مؤلفین و روزنامه‌نگاران کارهای مهمشان را در ساعات اولیه بامداد انجام می‌دهند.

پیامبر هم در دعاوی مأثور می‌فرماید: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِمَتِّي فِي بُكُورِهَا» [به روایت احمد اصحاب السنن]

تنظیم وقت غذا: توجه به تنظیم وقت غذا مانند تنظیم خواب مهم است چون معده‌ای که پر است نمی‌تواند کار مفیدی انجام دهد لذا ضروری است که وقت به دقت میان خواب، خوراک، راحتی و استراحت و کار تقسیم شود.

وقت استراحت و ورزش: چه‌بسا برای استراحت و نظافت و ورزش بهایی لحاظ نشود، بسیاری از داعیان معتقدند که لازم نیست به امور نظافت و ورزش توجه شود و این نوعی مرض فکری و عملی است. اما متخصصین در امور مدیریت و برنامه‌ریزی معتقدند هم‌چنان که بدن نیاز به غذا دارد نیاز به ورزش هم دارد، و عامل اساسی در موفقیت بیشتر مدیران، توجه به سلامت جسمانی از طریق تمرینات منظم ورزشی است. دین هم اهتمام و توجه لازم را به

امور ورزش دارد زیرا دین به ما می‌گوید: به بچه‌هایمان تیراندازی، شنا و سوارکاری بیاموزیم. حتی عبادات اگر در سایر ادیان فقط ذکر و اوراد محض است، در دین ما عبادت خود عامل حرکت و نشاط است. نماز حرکت است، حج حرکت است، قیام حرکت است و جهادی که تا روز قیامت واجب است حرکت است. تمامی این‌ها حیات انسان مسلمان را حرکتی، فکری و بدنی می‌سازد.

یکی از مسایلی که جای توجه است این است که بسیاری از داعیان، نسبت به تربیت اولاد و خانواده‌ی خود ناموفق بوده‌اند و این به سبب انزوا و درماندگی این دسته از داعیان گشته‌است. بعضی از این افراد می‌گویند: برای پرداختن به اصلاح خانه و خانواده وقتی نداریم در حالی که «إِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا» در حدیث وارد است که اولاد حقی بر والدین دارند و پسندیده نیست انسان به اولاد دیگران عنایت داشته‌باشد در حالی که غافل از خانه و خانواده خود است. اولاد تابع پدران‌شان هستند بعد از این که سن طفولیت را پشت سر گذاشتند اصلاح ساختار و روابط اجتماعی و معاشرت با خانواده‌هایی که صاحب اخلاق نیکو و پسندیده هستند یکی از مؤثرترین راه‌ها برای اصلاح بیت است. اما بعضی‌ها می‌گویند ما وقت نداریم. نتیجه چه می‌شود؟ فساد در همه چیز. کار داعیان دعوت اقربین (نزدیک‌ترین‌ها) قبل از ابعدین (دورترین‌ها) است پس لازم است وقت کافی برای خانواده‌ها و تربیت آن‌ها لحاظ شود.

لازم به ذکر است که در کنار دعوت باید کارهای اجتماعی (عیادت مریض، زیارت خانواده‌ها، دست‌گیری از بیچارگان و ...) را فراموش نکنیم. خلاصه‌ی مطلب این است که داعی باید وقت کافی برای روابط اجتماعی بگذارد و این مسأله از امور ثانویه نیست. آیا شما با

بچه‌هایتان بازی می‌کنید؟ حاکم کردن جو صفا و صمیمیت میان والدین و فرزندان نقش مؤثری در اصلاح بیت دارد. ای برادر داعی! این یک دعوت ربّانی است و روابط ما فقط یک روابط خشک حزبی نیست.

وقت کار: مسلمان یک فرد منظم است. به هر جنبه‌ای از جوانب حیات توجه کافی دارد. برای هر کاری وقت مناسبی قرار می‌دهد.

نکات مهم و ضروری که در زمان کار باید آن‌ها را رعایت کرد:

۱- وقتی به کار می‌پردازید سعی کنید در سلامت کامل باشید.

۲- تا کاری را به اتمام نرسانده‌ای به کار دیگری مپرداز.

۳- غلبه بر مشکلات، جزئی از تنظیم وقت به صورت مؤثر به صورت مؤثر است پس همیشه برای مواجه شدن با مشکلات آماده باش.

۴- اگر مسؤلیت کار، یا مجموعه‌ای را بر عهده داری، سعی کن نیم ساعت قبل از همه در محل حضور داشته باشی.

۵- ارزش وقت را بدان. اگر شما مسؤل ۱۰ نفر هستی و با ۸ ساعت کاری؛ باید مسؤلیت‌ها را درست توزیع کنی به گونه‌ای که هیچ‌کدام عاطل و باطل نباشند.

۶- فرد مناسب را در مکان مناسب قرار بده و کار امروز را به فردا مینداز.

۷- وجود مستشاران مطمئن و قوی برای انجام بعضی از کارها ضروری است.

۸- استفاده از امکانات تکنولوژی جدید نظیر: تلفن، وسایل تصویری، چاپ، رایانه، فتوکپی، ماشین‌های حساب، تلکس، فاکس و ماهواره ضروری است.

۹- تنظیم اوراق و پرونده‌ها به شکلی که در اسرع وقت بتوان اطلاعات مورد نظر را از استخراج کرد.

انواع فعالیت‌ها

۱- نامه‌نگاری: نامه نوشتن مانند سلام کردن است. نوشتن جواب نامه هم باید نیکو و خوانا باشد. چون مانند سلام و جوابش مانند جواب سلام است. بأحسن منها أو ردوها- مثل مشهور است که می‌گویند: «إنّ المراسلۃ نصف المشاهده»- به وسیله نامه تبادل آراء و هماهنگی بر اجرای یک برنامه صورت می‌گیرد.

۲- استفاده از تلفن: تلفن از نعمات بزرگ خداوند است چرا که منتقل‌کننده‌ی صداها و گرمی ملاقات اشخاص است. زمان ما عصر سرعت نام گرفته‌است. سیستم‌های جدید تلفن حافظه‌دار، شماره‌گیر اتوماتیک، موبایل تصویری و پیام‌گیر زمینه‌ی استفاده‌ی بیشتر از وقت و صرفه‌جویی در آن را فراهم کرده‌است.

۳- ملاقات‌کنندگان: بیشتر کسانی که طالب ملاقات با داعی هستند تفاوتی میان وقت استراحت و منزل و محل کار قایل نیستند و این به سبب ناراحتی و حرج داعی می‌شود و هدف از زیارات و بازدیدها تشدید محبت و تأمین مصلحت است.

ملاحظات:

- ۱- تنظیم اوقات ملاقات و دیدارها. مثلاً بعضی‌ها نیازمند وقت زیادی هستند و بعضی به وقت کمتری نیاز دارند.
- ۲- عدم پذیرش دو نفر یک وقت مگر این که قضیه مشترک داشته باشند.
- ۳- بکوشید که ملاقات‌هایتان در ساعت مشخصی باشد. مثلاً بگویید: که بعد از نماز ظهر افراد را می‌پذیرید.

نوگرا سایتی برای نواندیشان

www.eslahe.com

@eslahe