

کارگاه آموزشی مدیریت زمان

سخنران: حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر ابوطالب خدمتی^۱

تاریخ برگزاری: ۹۱/۳/۱۸

همه ما با قطار یا اتوبوس به مسافرت رفته‌ایم. قطار یا اتوبوس معمولاً به منظور غذا خوردن و دیگر کارهای ضروری مدت کوتاهی در مسیر توقف می‌کنند. همه از قطار یا اتوبوس پیاده می‌شوند. برخی، از این وقت اندک به درستی استفاده می‌کنند و همه کارهایشان را انجام می‌دهند؛ اما عده‌ای نیز بدون برنامه پیاده می‌شوند و برخی از کارهایشان را انجام می‌دهند. وقت تمام می‌شود و بانگ رحیل به صدا درمی‌آید تا همه سوار شوند. در این لحظه فردی به خود می‌آید که وقت تمام شده و برخی از کارهای خود را انجام نداده است. زندگی ما در دنیا، بی‌شبهت به این فرایند نیست؛ زیرا مقدار فرصتی که به ما داده‌اند محدود و مشخص است و براساس روند عادی، کم و زیاد نیز نمی‌شود. امروزه متوسط عمر یک انسان حدود ۷۰ تا ۷۵ و حداکثر ۸۰ سال است. برخی پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که از این ۷۰ تا ۸۰ سالی که در اختیار یک انسان است، ۲۵ سال آن را خواب است که تقریباً ۱/۴ عمر انسان می‌شود. البته میزان وقت صرف‌شده برای فعالیت‌های دیگر را نیز محاسبه کرده‌اند. در نهایت، عمر مفید یک انسان را که می‌تواند برای استفاده بهینه از آن تصمیم بگیرد، ۱۱/۵ تا ۱۲ سال محاسبه کرده‌اند. چه بسا افرادی بهره بیشتری از عمر خود ببرند. برای نمونه، میزان عمر مفید آنها ۱۵ سال باشد. ولی درباره متوسط و عموم مردم، این محاسبه درست است. البته ۷۰ تا ۸۰ سال زمان عمر به صورت روال طبیعی است؛ اما معمولاً بر اثر انواع بیماری‌ها مانند سرطان و نیز حوادث غیرمترقبه طبیعی مانند سیل، زلزله، سونامی و... این میزان کمتر می‌شود. پس به طور متوسط، انسانی با عمر ۷۰ تا ۸۰ سال، می‌تواند برای ۱۲ سال عمر مفید برنامه‌ریزی کند. آموزه‌های دینی نیز برای استفاده بهینه از عمر و توجه دادن انسان‌ها برای استفاده درست از این زمان، تأکید بسیاری کرده‌اند. یکی از آموزه‌های دینی، تأکید بر استفاده از فرصت‌های زودگذر است. روایت‌های بسیار متعددی بیان می‌کنند این فرصتی که در اختیار انسان قرار گرفته، زودگذر است و کسی هم نمی‌تواند جلوی آن را بگیرد و انسان تنها می‌تواند از این زمان استفاده بهتری کند. نبی مکرم اسلام ﷺ می‌فرماید: **إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامِ دَهْرِكُمْ نَفَحَاتٍ أَلَا فَتَعَرَّضُوا لَهَا؟**^۲ «در زندگی شما نسیم‌ها و فرصت‌هایی است، پس بکوشید از این فرصت‌ها به بهترین شکل استفاده کنید». در روایت مشهوری امیر مؤمنان، علی رضی الله عنه می‌فرماید: **الْفُرْصَةُ تَمْرٌ مَرَّ السَّحَابِ فَانْتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ؛**^۳ «فرصت‌ها با سرعت ابرها می‌گذرد؛ پس، از آنها به خوبی استفاده کنید». درباره چگونگی استفاده از این فرصت‌ها در قیامت نیز از ما سؤال خواهد شد. در روایات متعددی آمده است یکی از مواردی که در قیامت درباره آن از ما سؤال می‌پرسند، عمر و ساعت‌های زندگی ماست. امام صادق رضی الله عنه می‌فرماید: یکی از موعظه‌های لقمان به فرزندش این است که **واعلم أنك ستسأل غدا إذا وقفت بين يدي الله ﷻ عن أربع: شبابك فيما أبليت، وعمرك فيما أفنيته، ومالك مما اكتسبت، وفيما أنفقته، فتأهب لذلك وأعد**

^۱ عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

^۲ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۲۱.

^۳ همان، ص ۳۳۷.

له جواباً؛^۴ «بدان که فردای قیامت، هنگامی که مقابل خدای عزوجل می ایستی، چهار چیز از تو پرسیده می شود: جوانی ات را کجا خرج کردی؛ عمرت را در کجا هدر دادی؛ مالت را از کجا به دست آوردی و در کجا انفاق کردی. پس آماده آن روز باش و پاسخی برای آن آماده کن». همچنین نبی مکرم اسلام ﷺ می فرماید: اغْتَنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.^۵ اینها اموری است که در قیامت درباره آنها از ما سؤال خواهد شد.

مفهوم وقت و عمر چیست؟ همان اعداد انفاس، سالها، ماهها و ساعت‌هایی است که در اختیار ما قرار گرفته است. امیرالمؤمنین علیؑ فرمود: إِنَّ أَوْقَاتَكَ أَجْزَاءُ عُمْرِكَ فَلَا تُنْفِدْ لَكَ وَقْتًا إِلَّا فِيمَا يُنْجِيكَ؛^۶ «لحظتات، اجزای عمر تو آند، پس آن را خرج مکن مگر آنجا که موجب نجات تو شود». همچنین آن حضرت در حدیثی دیگر می فرماید: إِنَّ عُمْرَكَ مَهْرٌ سَعَادَتِكَ إِنْ أَنْفَذْتَهُ فِي طَاعَةِ رَبِّكَ؛^۷ «همانا عمر تو مهریه سعادت و خوشبختی توست؛ مشروط به اینکه آن را در راه اطاعت از خداوند به کار گیری». یکی از مثال‌های معروف بین مردم ایران این است که وقت طلاست. این تشبیه، از آن نظر که وقت انسان را به یک چیز بسیار باارزش تشبیه می کند، درست است؛ اما بی شک این تمثیل درست نیست. این تمثیل ظلمی به عمر انسان است؛ زیرا ارزش این سرمایه‌ای که در اختیار انسان قرار گرفته، بسیار باارزش تر از طلاست؛ اما آیا واقعاً ارزش عمر همه انسان‌ها بیشتر از طلاست؟ اگر از همه این فرصت‌ها در مسیر درستی استفاده شود، می توان گفت ارزشش بیشتر از طلاست. اما براساس روایت معروف امام سجادهؑ که فرمود: «اگر عمر من مرتع و چراگاه شیطان شود، دیگر هیچ ارزشی ندارد»، باید بگوییم این تشبیه ظلم به طلاست. در این میان، در روایت به استفاده از دوران جوانی تأکید شده است. اگر می خواهید از این دوران مصرف بهینه کنید، براساس آموزه‌های دینی، باید در چهار مورد از آن استفاده کنید: الف) تحصیل علم؛ البته نه هر علمی؛ بلکه مراد علم الهی، علم دینی و معارف اهل بیتؑ است؛ ب) عبادت و بندگی؛ ج) کسب فضایل اخلاقی؛ د) توبه. یکی از مسائلی که در آموزه‌های دینی بر آن تأکید شده، موضوع تسویف است. حضرت علیؑ در یکی از نامه‌های خود به یکی از اصحاب می فرماید: فَتَدَارِكُ مَا بَقِيَ مِنْ عُمْرِكَ وَلَا تَقُلْ غَدًا وَبَعْدَ غَدٍ؛ فَإِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكَ بِإِقَامَتِهِمْ عَلَى الْأَمَانِيِّ وَالْتِسْوِيفِ؛^۸ «مراقب باقی مانده عمرت باش [و از آن استفاده بهینه کن] و امروز و فردا نکن؛ به راستی که پیش از شما انسان‌های بسیاری هلاک شدند و نتوانستند از این فرصت به درستی استفاده کنند؛ زیرا آرزوهای طولانی داشتند و برای رسیدن به این آرزوها نیز تلاش نمی کردند». دست کم اگر برای رسیدن به آرزوهای بلند قدمی برمی داشتند، وضعیتی بهتر داشتند. امام باقرؑ فرمود: إِيَّاكَ وَالتَّسْوِيفَ فَإِنَّهُ بَحْرٌ يَغْرَقُ فِيهِ الْهَلْكَى؛^۹ «از به تأخیر انداختن کارها و امروز و فردا کردن پرهیزید؛ زیرا تسویف، دریایی است که هلاک شدگان بسیاری در آن غرق شده اند». فخر رازی، از عالمان اهل سنت، می گوید یکی از بزرگان نقل می کرد که از بازاری رد می شدم، دیدم یخ فروشی به طور مکرر فریاد می زد: ارحم من يذوب رأس ماله؛ «ترحم کنید و به داد کسی برسید که سرمایه اش در حال آب شدن است». این یخ سرمایه یخ فروش است. وقتی آن را نخرند، از بین می رود. جنس این سرمایه به گونه‌ای است که

۴. محمدتقی مجلسی، روضه المتقين فی شرح من لا يحضره الفقيه، ج ۱۲، ص ۱۸۲.

۵. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۷۳.

۶. عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۴۳.

۷. همان، ص ۱۴۹.

۸. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۷۵.

۹. همان، ج ۷۵، ص ۱۶۴.

اگر استفاده هم نکنیم، تمام می‌شود. فخر رازی می‌گوید وقتی این صحنه را دیدم، معنای آیه *إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ*^{۱۰} را فهمیدم. یکی از اسامی روز قیامت، یوم‌التغابن است تغابن به معنای افسوس و حسرت است. زیانکاری و از دست دادن فرصت در این دنیا، حسرت آخرت را به دنبال دارد.

در این بخش، برخی از آموزه‌های دینی و معارف اهل‌بیت علیهم‌السلام درباره استفاده بهینه از عمر، و سپس دیدگاه برخی از بزرگان و دانشمندان را درباره مدیریت زمان بیان خواهم کرد.

یکی از دعا‌های اهل‌بیت علیهم‌السلام دعا برای طول عمر است؛ اما برای طول عمر شروطی نیز بیان کرده‌اند. امام سجاده علیه‌السلام در مناجات خود می‌گوید: *وَعَمْرُنِي مَا كَانَ عُمْرِي بِذِلَّةٍ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَأَقْبِضْنِي إِلَيْكَ*^{۱۱} «خدایا! به من عمر طولانی بده، مادامی که عمر من در مسیر اطاعت توست؛ اما آن لحظه که احساس کردی عمر من چراگاه شیطان شد، عمر من را به پایان برسان و مرا نزد خود ببر». معمولاً بیشتر انسان‌ها گرفتار فرصت‌سوزی‌اند. دلایل مختلفی برای استفاده نکردن بهینه از فرصت‌های عمر انسان وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنم: یک علت کسالت و تنبلی است. امام باقر علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: *الْكَسَلُ يُضِرُّ بِالْدِّينِ وَالْدُّنْيَا*^{۱۲}. ضرر کسالت هم به دین انسان‌ها می‌رسد و هم به دنیای آنها. عامل دیگر بی‌هدفی است. چه بسا این آفت در میان ما طلبه‌ها نیز رواج داشته باشد؛ یعنی واقعاً نمی‌دانیم هدف و مسیرمان چیست؛ نمی‌دانیم در آینده قرار است چه کاری انجام دهیم. آقای قرائتی در ابتدای زندگی کاری انجام دادند که ای کاش ما هم آن را انجام می‌دادیم. ایشان می‌گویند وقتی دروس سطح تمام شد، با خود اندیشیدم که می‌خواهم در آینده چه کاری انجام دهم. اکنون که *رسائل*، *مکاسب*، *کفایه* و *اصول* را خوانده‌ام و حدود دو سال است که درس خارج می‌خوانم، این پرسش‌ها را از خودم پرسیدم که آیا انگیزه و توان مجتهد شدن را دارم که ده سال درس خارج بخوانم؟ آیا واقعاً می‌خواهم مجتهد شوم؟ آیا نیازی هست که مجتهد شوم؟ در چه زمینه‌ای باید اجتهاد بگیرم؟ آیا استعداد و توان من در زمینه دیگری است؟ آیا باید در عرصه دیگری از من استفاده شود؟ نیاز جامعه امروز من چیست؟ ایشان می‌گویند با خود اندیشیدم که قرار است در آینده چه کاری انجام دهم. با خود گفتم من نمی‌خواهم مجتهد شوم و استعدادش را هم ندارم. پس ادامه مسیر من در این جهت نیست. درحالی‌که عده‌ای فقط در کلاس درس حاضر می‌شوند تا شهریه‌ای که می‌گیرند، حلال باشند. خداوند متعال توانمندی‌ها، استعدادها و فرصت‌هایی را در اختیار ما قرار داده است که باید از آنها استفاده کنیم. ما باید براساس استعدادها، توانمندی‌ها و نیازهای جامعه، مسیر خود را انتخاب کنیم و برای جامعه فردی مفید باشیم. اگر هدف خود را مشخص کنیم، مسیرمان را بهتر تشخیص خواهیم داد و از فرصت‌ها بهترین استفاده را خواهیم کرد. آقای قرائتی انسان بسیار موفق است و خداوند متعال نیز به او لطف کرده است. ایشان کارهایی انجام دادند که افراد بسیاری نتوانستند آنها را انجام دهند؛ درحالی‌که از نظر علمی و استعداد از او قوی‌تر بودند؛ ولی او به‌خوبی توانسته است مسیر خود را انتخاب کند؛ زیرا هدفش را درست انتخاب کرده و از فرصت‌هایش نیز به‌خوبی استفاده کرده است. از این رو، فرد موفق است.

یکی دیگر از عوامل فرصت‌سوزی، نداشتن هدف و برنامه است. عامل دیگر، آن چیزی است که در

۱۰. عصر (۱۰۳)، ۲.

۱۱. صحیفه سجاده، ص ۹۴.

۱۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۸۰.

آموزه‌های دینی از آن با عنوان لهو، لغو و بیهودگی یاد شده است. بیکاری نیز یکی از علت‌های فرصت‌سوزی در زندگی ماست.

برای استفاده بهتر از عمر نیز راهکارهایی ارائه شده است که به برخی از آنها اشاره می‌کنم. براساس آموزه‌های دینی، توان انسان بعد از مدتی سیر نزولی پیدا خواهد کرد. یعنی آن استعدادها و توانمندی‌های انسان کاهش می‌یابد. برای نمونه، من اوایل جوانی ام در یکی از حوزه‌های شهرستانی، حدود هفت تا هشت درس تدریس می‌کردم. افزون بر این، هم درس می‌خواندم و هم مدیریت اجرایی آن مدرسه را بر عهده داشتم؛ هیچ‌وقت هم احساس خستگی نمی‌کردم. در آن ایام حدود بیست سال داشتم؛ اما الآن بیش از سه یا چهار ساعت نمی‌توانم مطالعه کنم، یعنی دیگر آن استعداد و توان وجود ندارد. به تعبیر قرآن کریم، وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ^{۱۳} انسان به تدریج به جایی می‌رسد که حتی برای انجام کارهای فردی خود نیز مشکل خواهد داشت.

نکته دیگر، نامعلومی میزان سرمایه عمر است. هیچ‌کس نمی‌داند چقدر عمر دارد. میزان متوسط عمر یک انسان ۷۰ تا ۸۰ سال است؛ ولی انسان نمی‌داند آیا تا یک ساعت دیگر زنده است یا خیر. یعنی هیچ‌چیز مشخص نیست و به تعبیر یکی از شاعران یک دفعه می‌فهمیم که چه زود دیر شد. نکته بعدی آن است که اگر این سرمایه از بین برود، مانند سرمایه دنیوی نیست که قابل جبران باشد. فردی که سرمایه دنیوی‌اش را از دست می‌دهد - پولی را گم می‌کند یا ورشکست می‌شود و یا سرمایه‌اش را از دست می‌دهد - این ضرر قابل جبران است. ولی عمر انسان قابل جبران نیست.

نکته دیگر اینکه، در روز قیامت عده‌ای خواهند گفت: «أَوْ تَرَدُّ فَنَعْمَلْ غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ؟»^{۱۴} «ای کاش برمی‌گشتیم و غیر از آنچه که انجام دادیم، انجام می‌دادیم». خداوند متعال نیز در پاسخ آنها می‌فرماید: قَدْ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ^{۱۵} مسئله دیگر آن است که استفاده بهینه و بهره‌وری از عمر، در اختیار خود ماست. امام علی علیه السلام می‌فرماید: إِنَّ عُمْرَكَ عَدَدُ أَنْفَاسِكَ وَعَلَيْهَا رَقِيبٌ يُحْصِيهَا^{۱۶}. عمر تو به اندازه نفس‌هایی است که می‌کشی؛ تعداد این نفس‌ها معلوم نیست؛ اما دقیق است و تک‌تک آنها شمرده می‌شود و هرگاه به آخرین نفس رسید، پرونده آن بسته می‌شود. برای استفاده بهینه از فرصت‌ها، اصول و تکنیک‌هایی وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنم. اولین اصل در مدیریت زمان، برنامه‌ریزی جامع و راهبردی است. همه سازمان‌ها و کشورها باید یک برنامه جامع داشته باشند؛ حتی باید یک سند چشم‌انداز داشته باشند. برای نمونه، مقام معظم رهبری برای نظام مقدس جمهوری اسلامی چشم‌انداز بیست ساله مشخص کرده‌اند. آغاز این سند، سال ۱۳۸۴ و انتهای آن سال ۱۴۰۴ است؛ یعنی جمهوری اسلامی ایران در حوزه‌های مختلف، مانند عرصه‌های اقتصادی، علمی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی، قرار است در بیست سال آینده در چه جایگاهی قرار گیرد. افزون بر سازمان، در زندگی فردی نیز باید چنین برنامه‌ریزی‌ای داشته باشیم. برای نمونه، در ده یا بیست سال آینده، از نظر علمی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی به چه جایگاهی خواهیم رسید؛ یعنی در این زمینه‌ها ارزیابی‌ای از وضعیت فعلی داشته باشیم و برای بیست سال آینده برنامه‌ریزی کنیم. افراد موفق از قبل چشم‌اندازی را برای خود ترسیم کرده‌اند و برای رسیدن به آن کوشیده‌اند. بعد از اینکه کشور چشم‌اندازی را برای خود مشخص کرد، سازمان‌ها، وزارت‌خانه‌ها و نهادها

^{۱۳}. یس (۳۶)، ۶۸.

^{۱۴}. اعراف (۷)، ۵۳.

^{۱۵}. اعراف (۷)، ۵۳.

^{۱۶}. عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۲۲.

براساس این چشم‌انداز برنامه خود را تنظیم می‌کنند. برای نمونه، نظام برای رسیدن به این چشم‌انداز بیست ساله، چهار برنامه پنج ساله تعریف کرده است؛ یعنی برای رسیدن به هدف اصلی، هدف‌های جزئی‌تر در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر مشخص کرده است. شبیه چنین کاری را ما نیز باید انجام دهیم؛ اگر می‌خواهیم زمان اندک خود را مدیریت کنیم، نخست باید یک چشم‌انداز بیست ساله را برای خودمان تهیه کنیم؛ یعنی بدانیم که بیست سال دیگر می‌خواهیم به کجا برسیم. در ادامه مشخص کنیم که در پنج سال اول، باید به چند درصد از این برنامه دست یابیم؛ حتی می‌توان برای اجرایی کردن این برنامه پنج ساله، برنامه‌های یک ساله طراحی کرد؛ مانند برنامه بودجه یک ساله کشور. همچنین می‌توان برای رسیدن به برنامه یک ساله، ۱۲ برنامه یک ماهه، ۵۲ برنامه هفتگی و ۳۶۵ برنامه روزانه تعریف کرد. پس اولین اصل برای مدیریت زمان، داشتن برنامه است؛ یعنی مشخص باشد که چگونه می‌خواهیم از این فرصت در اختیار استفاده کنیم.

اصل دوم، برنامه‌ریزی روزانه است. ما باید برای استفاده از ساعت‌های روزمان برنامه داشته باشیم؛ یعنی مشخص باشد که چگونه باید از این ۲۴ ساعت استفاده کنیم. انجام دادن برنامه‌ریزی ساعتی شاید در ابتدا سخت باشد. ولی می‌توانیم هر شب پیش از خواب برنامه روز بعد را براساس اولویت‌های انتخابی بنویسیم؛ یعنی مشخص کنیم که در ۲۴ ساعت آینده چه کارهایی باید انجام دهیم.

اصل سوم در مدیریت زمان، اولویت‌بندی کارهاست. برای استفاده بهتر از فرصت‌ها، باید کارهایمان را اولویت‌بندی کنیم. چه‌بسا در برنامه سالانه یا ماهانه و یا روزانه، چندین هدف برای خودمان انتخاب کنیم، ولی در عمل به همه آنها دست نیابیم؛ زیرا دانشمندان مدیریت می‌گویند در برنامه‌ریزی فقط یک چیز قطعی وجود دارد و آن هم احتمال خطاست. شما از آینده خبر ندارید و پیش‌بینی هم نمی‌کنید. برای نمونه، پیش‌بینی می‌کنیم نوشتن یک مقاله ۵۰ ساعت وقت نیاز دارد؛ اما ۷۵ ساعت زمان صرف آن می‌شود؛ یعنی پیش‌بینی ما دقیق نخواهد بود؛ زیرا عوامل مختلفی مانع از اجرای دقیق کارها می‌شود. در این صورت، موضوع اولویت‌بندی برنامه‌ها مطرح می‌شود. اگر بدون اولویت‌بندی، برنامه‌ها را اجرا کنیم، برای نمونه برنامه اول و دوم را انجام می‌دهیم و فرصت برای اجرای برنامه سوم باقی نمی‌ماند؛ پس از تمام شدن وقت متوجه می‌شویم که مهم‌ترین و اصلی‌ترین برنامه، همان برنامه سوم بوده است. در این شرایط، با حسرت می‌گوییم که ای کاش ابتدا این برنامه را انجام داده بودیم. بنابراین، برای جلوگیری از این وضعیت باید برنامه‌های روزانه، ماهانه و... خود را اولویت‌بندی کنیم. فایده این کار آن است که برنامه‌های مهم‌تر را زودتر انجام می‌دهیم و اگر برای برنامه‌های کم‌اهمیت‌تر فرصت باقی نماند، حسرت زیادی به دنبال نخواهد داشت.

اصل چهارم، افزایش تمرکز است. معمولاً وقتی کاری را شروع می‌کنیم، هم‌زمان با آن، موانعی پیش می‌آید که نمی‌گذارند طبق برنامه و پیش‌بینی خودمان برنامه را انجام دهیم. برای نمونه، شما تصمیم می‌گیرید مقاله‌ای برای مجله‌ای تدوین کنید. هنگام آغاز این کار، به خودتان تلقین می‌کنید که زمان انجام دادن این برنامه، از کارهای غیرضروری اجتناب کنید. مانند اینکه به تلفن‌های غیرضروری جواب ندهید، تلویزیون را به‌اندازه ضرورت تماشا کنید، مجله و روزنامه نخوانید.

اصل پنجم، توجه به شرایط روحی و جسمی است. هر فرد یک ساعت زیستی دارد؛ یعنی در طول شبانه‌روز، در ساعت خاصی، شرایط روحی و جسمی بهتری دارد. بیشتر انسان‌ها در ساعت‌های اولیه روز این‌گونه هستند؛ یعنی هوشیارترند و آمادگی ذهنی و روحی و جسمی بهتری دارند. البته چه‌بسا برخی افراد

در پایان روز چنین حالتی را داشته باشند. باید کارهایی را که نیاز به توجه، تمرکز و شرایط روحی و جسمی خاصی دارد، در این ساعت‌ها انجام دهیم. برای نمونه، در هنگام مطالعه باید آمادگی ذهنی و شرایط روحی و جسمی خوبی داشته باشیم؛ اما آیا تلفن زدن و تلویزیون نگاه کردن هم این‌گونه است؟ بی‌شک این‌چنین نیست. پس باید کارهای اصلی و مهم را در بهترین فرصت‌ها انجام دهیم و فعالیت‌های غیرمهم را در ساعت‌هایی انجام دهیم که شرایط جسمی و روحی مان ایدئال نیست. برای نمونه، خواندن مجله، تماشای تلویزیون و شنیدن اخبار را می‌توانیم در این فرصت‌ها انجام دهیم.

اصل ششم، مشارکت با دیگران است. این موضوع بیشتر در سازمان‌ها و مدیریت‌ها معنا می‌یابد تا کارهای فردی؛ اما می‌توان برخی از کارهای فردی را نیز به دیگران واگذار کرد. به هر حال، کار جمعی بیشتر در مدیریت و سازمان‌ها معنا پیدا می‌کند. چرا؟ زیرا ضرورت ندارد که مدیر، همه کارها را خودش انجام دهد. مدیر می‌تواند بخشی از کارها را به دیگران واگذار کند.

اصل هفتم، داشتن زندگی سالم است؛ زندگی سالم یعنی خوردن خوراک خوب و مفید، ورزش کردن و استراحت کافی.

اصل هشتم، یادداشت کردن فعالیت‌های روزانه است. می‌توانیم این کار را در پایان شب و حتی در هنگام تماشای تلویزیون انجام دهیم. البته باید ریز فعالیت‌هایمان را بنویسیم، نه اینکه فقط کارهای کلی را یادداشت کنیم. ثبت فعالیت‌های یک روز، مقیاسی برای برنامه‌ریزی فردا می‌شود. همچنین با انجام دادن این کار می‌توانیم مدیریت زمان خود را آسیب‌شناسی کنیم و دریابیم که در چه مواردی از وقت استفاده بهینه کرده‌ایم و در چه مواقعی اتلاف وقت داشته‌ایم؛ چه کارهایی انجام داده‌ایم که اگر انجام نمی‌دادیم، مشکلی ایجاد نمی‌شد؛ برای نمونه، شب در مدرسه فیضیه با یکی از دوستانم یک ساعت صحبت می‌کنم. آیا لازم است که یک ساعت با دوستم باشم. اگر ضروری باشد، اشکالی ندارد؛ ولی چه‌بسا اگر به جای یک ساعت به ده دقیقه اکتفا می‌کردم، همه کارهایم انجام می‌شد. پس یادداشت فعالیت‌های روزانه به آسیب‌شناسی زمان ما کمک می‌کند. نمونه دیگر اینکه، نیم‌ساعت وقت من در ایستگاه اتوبوس هدر می‌رود. چرا؟ چون زمانی به ایستگاه آمده‌ام که اتوبوس‌ها در آن ساعت حرکت نمی‌کنند. می‌توانم برای فردا به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنم که آن نیم‌ساعت را در حرم یا مدرسه فیضیه مطالعه کنم و در ساعتی به ایستگاه بیایم که اتوبوس حرکت می‌کند.

اصل نهم، تعیین مهلت پایانی است. ما باید برای کارهایی که انجام می‌دهیم، زمان آغاز و پایان مشخص کنیم. برای نمونه، تصمیم می‌گیریم مقاله‌ای بنویسیم. پیش‌بینی ما این است که پس از یک ماه، نوشتن تمام می‌شود؛ ولی چندین ماه طول می‌کشد. چرا؟ زیرا مشخص نکرده‌ایم در چه بازه زمانی می‌خواهیم این مقاله را بنویسیم. این کار برای خود فرد تأثیر روانی نیز دارد و می‌کوشد در این زمان مشخص مقاله را به پایان برساند. پس برای انجام دادن کاری، افزون بر آغاز، باید پایان آن را نیز مشخص کنیم. در این صورت چه‌بسا زمان یک ماهه برای تدوین مقاله، به چهل روز افزایش یابد، اما بی‌شک به مدت پنج ماه طول نمی‌کشد.

اصل دهم، انعطاف‌پذیری است. فرض کنید یک سرمایه‌گذار خصوصی قصد دارد خط تولید ایجاد کند. برای نمونه، کارخانه ایران خودرو می‌خواهد خط تولید پیکان راه‌اندازی کند. متخصصان و تکنسین‌ها هزینه آن را یک میلیارد برآورد می‌کنند. کارفرما می‌گوید به جای یک میلیارد، ۱ میلیارد و ۲۰۰ هزار تومان پول به شما می‌دهم که شما خط تولید را به گونه‌ای طراحی کنید که اگر به هر دلیلی دولت گفت که دیگر پیکان نباید تولید شود،

سرمایه من از بین نرود و به راحتی بتوانم خط تولید پیکان را به خط تولید ماشینی دیگر تبدیل کنم. به این نوع عمل انعطاف پذیری می گویند. یعنی باید درصدی از خطا را نیز پیش بینی، و برای جبران حوادث غیرمترقبه برنامه ریزی کرد. مثالی دیگر بیان می کنم. فرض کنید در برنامه روزانه از ساعت ۷ تا ۱۲ هر یک ساعت یک کلاس درس دارم. یک ساعت نیز برای انجام دادن امور اداری وقت گذاشته ام. انعطاف این است که اگر به هر دلیلی این برنامه دچار تغییر شد، بتوانم برنامه ام را جابه جا کنم.

اصل یازدهم، مدیریت فردی است؛ یعنی فرد باید بتواند یک سری ویژگی ها را در خود ایجاد، و خود را مدیریت کند. برای نمونه، اگر می خواهد از وقت خودش به درستی استفاده کند، باید با اعتماد به نفس، اراده، پشتکار و نظم، خود را مدیریت کند. پس باید این ویژگی ها را در خود ایجاد کند.

اصل دوازدهم، شناسایی دزدان زمان است. همه انسان ها در طول زندگی روزمره خود با اتفاق ها و کارهایی روبه رو می شوند که بخشی از وقت انسان را تلف می کنند. اینها دزدان زمان هستند. باید اینها را شناسایی کنیم تا برای پرهیز از آنها برنامه داشته باشیم. در ادامه به برخی از دزدان زمان اشاره می کنیم؛ الف) پرداختن به صحبت های بی اهمیت یا کم اهمیت که هیچ ضرورتی هم ندارد و چه بسا ما را به گناه مبتلا کند؛ ب) مطالعه مطالب کم اهمیت و غیرضروری مانند برخی از روزنامه ها و مجله ها که امروزه تعداد آنها نیز زیاد شده است و مطالعه آنها نه برای دنیای ما مفید است و نه برای آخرت ما؛ ج) تلفن های غیرضروری؛ د) ناتوانی در نه گفتن به خواسته های نابجای دوستان؛ برای نمونه، دوستم مرا می بیند و می گوید بیا باهم یک ساعت صحبت کنیم و من نیز می پذیرم؛ درحالی که خودم مطالعه و تدریس دارم؛ ه) به تعویق انداختن کارها و امروز و فردا کردن؛ و) تماشای بی رویه و بدون برنامه تلویزیون؛ ز) معطلی در صف بانک و نانوائی و... باید این دزدان زمان را شناسایی، و برای استفاده بهینه از زمان برنامه ریزی کنیم.

برخی از راه های استفاده بهینه از وقت، عبارت اند از:

الف) زنده کردن وقت های مرده: وقت های مرده زمان هایی است که از آنها استفاده نمی کنیم؛ مانند زمان هایی که در صف شهریه، اتوبوس، نانوائی، و بانک هستیم. ما معمولاً ده یا بیست دقیقه و یا نیم ساعت در صف می ایستیم و هیچ کاری هم انجام نمی دهیم؛ درحالی که می توانیم از این زمان ها استفاده بهینه بکنیم. برخی از عالمان و بزرگان از این وقت های مرده استفاده بهینه کرده اند. برای نمونه، عده ای از عالمان با استفاده از همین وقت های مرده قرآن یا نهج البلاغه حفظ کرده اند و یا یک زبان دیگر را فرا گرفته اند. نمونه دیگر اینکه پیش از نهار و یا شام تا زمانی که سفره آماده می شود، دقایقی وقت دارید و می توانید برای آن برنامه ریزی کنید.

ب) انجام دادن برخی از کارها به طور هم زمان: معمولاً ما هنگام غذا خوردن تلویزیون نیز تماشا می کنیم. البته پزشکان این کار را مضر می دانند. اما برخی کارها را می توان به صورت هم زمان انجام داد. برای نمونه، هم زمان با تماشای تلویزیون می توان روزنامه و مجله نیز خواند و هیچ منافاتی باهم ندارند. در ادامه، خاطره ای در این باره بیان می کنم. یکی از مسئولان نقل می کند زمانی نزد امام خمینی علیه السلام رفتم. وقتی ایشان را دیدم، هم زمان شش کار را باهم انجام می داد؛ امام تلویزیون را روشن کرده و صدای آن را بسته بودند. هم زمان رادیو روشن بود و اخبار گوش می کردند؛ زیرا ایشان تلویزیون را بررسی می کردند تا صحنه های غیرارزشی نداشته باشد. در همین حال، نرمش می کردند، با تسبیح ذکر می گفتند، بچه ای در بغل داشتند و جواب پرسش مرا هم می دادند. پس می توان برخی از کارها را هم زمان انجام داد. البته برخی از کارها مانند مطالعه کردن به تمرکز نیاز دارد؛ اما

برخی از کارهای معمولی به تمرکز نیاز ندارد و می‌توان آنها را هم‌زمان انجام داد.

ج) تنظیم وقت خواب: چه‌بسا اگر وقت خوابمان را درست تنظیم کنیم، هم بدنمان بهتر استراحت می‌کند و هم از وقت‌هایمان بهتر استفاده می‌کنیم. بی‌نظمی در ساعت خوابیدن و بیدار شدن، هم سیستم بدن را به هم می‌ریزد و هم نمی‌توان از وقت به‌درستی استفاده کرد. گاهی ساعت چهار از خواب برمی‌خیزیم و تا ساعت هفت هیچ کاری نداریم؛ در مواردی ساعت دوازده یا یک می‌خوابیم. چون برنامه مشخصی نداریم، فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهیم.

د) به تأخیر انداختن کارهای غیرمهم: در این باره مثالی بیان می‌کنم. خانه ما با مرکز شهر فاصله زیادی دارد. اگر امروز کاری در مرکز شهر داشته باشم، سریع نمی‌روم آن را انجام دهم؛ بلکه منتظر می‌مانم تا چند کار دیگر نیز پیش بیاید، و بعد هم‌زمان به مرکز شهر می‌روم و کارهایم را انجام می‌دهم؛ یعنی دیگر لازم نیست برای انجام دادن کاری کوچک، مسیری طولانی را چندین مرتبه طی کنم. البته مسیر را نیز باید به‌گونه‌ای انتخاب کنم که مجبور نباشم مسیری را دو مرتبه بپیمایم.

ه) نه گفتن به درخواست‌های غیرضروری: این موضوع، یک بحث روان‌شناختی است. انسان باید بتواند به درخواست‌های غیرضروری نه بگوید. این کار به تمرین نیاز دارد.

فصل بعدی، ارزیابی و کنترل برنامه است. لازمه درست انجام دادن برنامه‌های روزانه، ماهانه و سالانه، آغاز درست است. باید کار را با قاطعیت و درست شروع کنیم. بعد از انجام دادن برنامه، باید ارزیابی کنیم که آیا درست انجام داده‌ایم یا خیر. براساس آموزه‌های دینی نیز ما می‌توانیم هم برای مسائل معنوی و اخلاقی و هم برای موضوع‌های دنیوی، محاسبه و ارزیابی داشته باشیم. پیش از اینکه از ما درباره برخی مسائل سؤال شود، باید خودمان این کار را درباره فعالیت‌های روزانه یا ماهانه و یا سالانه انجام دهیم. این ارزیابی، در واقع مقایسه بین بایدها و هست‌ها یا مقایسه میان وضعیت مطلوب با وضعیت موجود است؛ یعنی باید بررسی کنیم که آیا به نتیجه دلخواه دست یافته‌ایم یا خیر. اگر به هدف نرسیده‌ایم، باید آسیب‌شناسی، و اشکال کار را برطرف کنیم تا در آینده نیز بهتر بتوانیم از زمان استفاده کنیم.