

توانمندی

مدیریت زمان

سورة الاحقاف

## ۱- اهمیت و اولویت هدف:

«مدیریت زمان» را می توان به «برنامه ریزی برای استفاده بهینه از زمان، متناسب با بهره وری» تعبیر کرد. «برنامه ریزی» و «اجرای برنامه» دو رکن مدیریت زمان هستند.

اهمیت برنامه ریزی، مخصوصاً برنامه ریزی های زمانی، در فرهنگ دینی به وضوح قابل مشاهده است. روایات مربوط به ارزش زمان<sup>۱</sup> و گذرا بودن آن<sup>۲</sup> و تشویق به استفاده حداکثری از،<sup>۳</sup> اهمیت برنامه ریزی را معلوم می کند. چرا که استفاده حداکثری از زمان، جز با یک برنامه ریزی صحیح امکان پذیر نیست.

علاوه بر آنکه عدم مدیریت زمان، باعث «اتلاف وقت» و «عدم انجام مسئولیت» به دلیل کمبود وقت می شود. و انسان درباره هر دو روی این سکه بازخواست خواهد شد.<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> - امام صادق (ع): لیس شی اعز من قلبک و وقتک (لألی الاخبار، ۱۰۱۶)

<sup>۲</sup> - قَالَ (ع) الْفُرْصَةُ سَرِيعَةُ الْفَوْتِ بَطِيْنَةُ الْعَوْدِ (مجلسی، محمد باقر، بحارالأنوار ۷۵ ۱۱۳ باب ۱۹- مواظب الحسن بن علی (ع))

<sup>۳</sup> - یا أبازر، کن علی عمرک أشح منک علی درهمک و دینارک. (الأمالی للطوسی ۵۲۷ [۱۹] مجلس یوم الجمعة الرابع من المح)

<sup>۴</sup> - از روایاتی همچون موارد زیر نیز می توان ضرورت برنامه ریزی را استفاده کرد.

## ۲- جایگاه هدف در نقشه اهداف :

مدیریت زمان، یک مهارت و توانمندی است که یکی از زیر مجموعه های مباحث «مدیریت خود» به حساب می آید. یعنی «مدیریت زمان در اختیار خود و فعالیت های خود». و هر دو رکن آن (برنامه ریزی - اجرا) نیز از جمله ساحات رفتاری انسان است. بلکه می توان گفت مدیریت زمان سامان دهنده تحقق همه شاخصه های رفتاری در محورهای مختلف است.

## فصل اول : تبیین هدف

۱- توضیح عنوان: با توجه به منابع اسلامی، محورهای ۷ گانه زیر شایسته بررسی است.

۱) مبانی مدیریت زمان  
۲) مدیریت توحیدی  
۳) اصول برنامه ریزی  
۴) زمانی

---

يَا كَمِيلُ مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَ أَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ (مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ۷۴، ۲۶۸، باب ۱۱- وصیته ع لکمیل بن زیاد النخعی)  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) مَنْ عَمِلَ عَلَى غَيْرِ عِلْمٍ كَانَ مَا يُفْسِدُهُ أَكْثَرَ مِمَّا يُصْلِحُهُ (الکلبینی، الکافی ۱، ۴۴۱ باب من عمل بغير علم ص ۴۳)

مراحل برنامه ریزی (۵) آسیب های برنامه ریزی

اصول اجرای برنامه (۶)

ارزیابی پس از اجرا (۷)

## الف: مبانی مدیریت زمان

۱. زمان محدود است.<sup>۵</sup>

۲. زمان زود گذر است.<sup>۶</sup>

۳. هر فعالیتی زمان مشخص و مخصوص به خود را دارد.<sup>۷</sup>

---

<sup>۵</sup> - قال رسول الله: إن العمر محدود لن يتجاوز أحد ما قدر له فبادروا قبل نفاذ الأجل (أعلام الدين ۳۳۶ الحديث

الثاني عشر ..... ص: ۳۳۶)

<sup>۶</sup> - الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَاتَّهَبُوا فُرْصَ الْخَيْرِ (نهج البلاغه ۴۷۱ ۲۱- ..... ص: ۴۷۱)

<sup>۷</sup> قَالَ (ع) الْفُرْصَةُ سَرِيعَةٌ بَطِينَةٌ الْعُودِ (مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار ج ۷۵ ص ۱۱۳ باب ۱۹- مواظ

الحسن بن علی ع)

مَا أَسْرَعَ السَّاعَاتُ فِي الْيَوْمِ وَأَسْرَعَ الْأَيَّامُ فِي الشَّهْرِ وَأَسْرَعَ الشُّهُورُ فِي السَّنَةِ وَأَسْرَعَ السِّنِينَ فِي الْعُمُرِ (نهج البلاغه

۲۷۹ سرعة النفاذ ..... ص: ۲۷۹)

<sup>۷</sup> - قَالَ النَّبِيُّ: الْأُمُورُ مَرْهُونَةٌ بَأَقْوَانِهَا (مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار ج ۷۴ ص ۱۶۶ باب ۷- ما جمع من

مفردات كلمات الرسو)

<sup>۷</sup> قَالَ (ع) مِنْ الْخُرْقِ الْمُعَاجَلَةُ قَبْلَ الْإِمْتِكَانِ وَالْآتَاءُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ (نهج البلاغه ۵۳۸ ۳۶۳- ..... ص ۵۳۸)

## ب) مدیریت توحیدی زمانی:

مدیریت زمان و برنامه ریزی مهارتی است که محصول آن بهره وری در استفاده از زمان و در نتیجه پیشرفت و دستیابی به موفقیت است. هر کس با هر گرایش فکری اعتقادی و برای رسیدن به هر هدفی و در هر زمینه ای اگر مدیریت زمان بهره برد به موفقیت می رسد. اما آنچه مدیریت زمان در تفکر توحیدی را از دیگر مکاتب متمایز می کند عبارت است از:

۱. زمان یکی از پر ارزش ترین نعمت های خدادادی است و از نحوه استفاده آن سوال خواهد شد.<sup>۸</sup>

۲. زمان باید به طور انحصاری در مسیر اطاعت خداوند هزینه شود.<sup>۹</sup>

---

<sup>۸</sup> - قال أبو عبد الله (ع) كان فيما وعظ به لقمان ابنه اعلم أنك ستسأل غدا إذا وقتت بين يدي الله عز وجل من أربع عن شبابك فيما أبليت به و عن عمرك فيما أفنيت به و مالك مما اكتسبته و فيما أنفقته فتأهب لذلك و أعد له جوابا (مجموعه ورام ج ۲ ص ۱۹۴ الجزء الثاني ص ۱)

<sup>۹</sup> - إن أنفاسك أجزاء عمرك فلا تنفها إلا في طاعة تزلفك (تميمي، عبدالواحد، غررالحكم ۱۶۰ ضبايع الأعمار ص ۱۶۰)

إن أوقاتك أجزاء عمرك فلا تنفد لك وقتا إلا فيما ينجيك (تميمي، عبدالواحد، غررالحكم ۱۵۹ في اغتنام الأعمار و المهل ص)

تذکر: البته همانطور که در بحث مراحل برنامه ریزی خواهد آمد، مراد از هزینه کردن انحصاری زمان در طاعت خدا، عبادت های اصطلاحی و معمور در عرف جامعه نیست.

۳. برای تک تک ساعات زندگی، پرونده سازی شده و در آخرت مورد حسابرسی قرار می گیرد.<sup>۱۰</sup>

### ج: اصول برنامه ریزی :

۱. برنامه تدریجی بلند مدت نسبت به برنامه فشرده کوتاه مدت، اولویت دارد.<sup>۱۱</sup>

۲. برنامه ریزی برای همه فرصت ها و همه موقعیت ها ضروری است.<sup>۱۲</sup>

۱۰

۱۱ - عن النبي ص أنه قال إن أحب الأعمال إلى الله تعالى آدمها و إن قل فعلیکم من الأعمال بما تطیقون فإن الله لا یمل حتی تملوا (تنزیه الأنبیاء(ع) ۱۳۰ فی تنزیه سیدنا محمد المصطفی (ص))

قال ع قَلِيلٌ تَدْوَمُ عَلَيْهِ أَرْجَى مِنْ كَثِيرٍ مَعْلُولٍ وَهُوَ (نهج البلاغه ۵۲۵ - ۲۷۸ - ..... ص : ۵۲۵)

۱۲ - قَالَ (ع) فِي صِفَةِ الْمُؤْمِنِ... مَشْغُولٌ وَقَتُّهُ (نهج البلاغه ۵۳۳ - ۳۳۳ - ..... ص : ۵۳۳)

إن الليل و النهار یعملان فیک فاعمل فیهما و یاخذان منک فنخذ منهما (تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم ۱۵۱ اهمیت العمل ..... ص : ۱۵۱)

یا أباندر، کن علی عمرک أشح منک علی درهمک و دینارک (الأمالی للطوسی ۵۲۷ [۱۹] مجلس یوم الجمعة الرابع من المح)

۳. واقع بینی و پرهیز از بلند پروازی در برنامه، ضرورت دارد.<sup>۱۳</sup>

۴. برنامه باید در دو بخش «خرد» و «کلان» طراحی شود.

\* برنامه خرد: برنامه های روزانه، هفتگی و ...<sup>۱۴</sup>

\* برنامه کلان: برنامه های ماهیانه، فصلی، سالیانه<sup>۱۵</sup>

۵- برنامه ریزی فعالیت ها باید متناسب با اولویت هر فعالیت

باشد.<sup>۱۶</sup>

---

<sup>۱۳</sup> - إن ماضی عمرک أجل و آتیہ أمل و الوقت عمل (تمیمی، عبدالواحد، غررالاحکم ۱۵۹ فی اغتنام الأعمار و المهل ..... ص)

رحم الله امرأ علم أن نفسه خطاه إلى أجله فبادر عمله و قصر أمله (تمیمی، عبدالواحد، غررالاحکم ۱۵۲ أهمية العمل ..... ص : ۱۵۱)

<sup>۱۴</sup> - عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ ع أَنَّهُ قَالَ اَعْمَلْ لِكُلِّ يَوْمٍ بِمَا فِيهِ تَرْتَشُدُ (مستدرک الوسائل ۱ ۱۲۲ ۱۸- باب تأکد استحباب الجِد و الاجتهاد)

قَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ فَازَ مَنْ أَصْلَحَ عَمَلَ يَوْمِهِ وَ اسْتَنْزَكَ فَوَارِطَ أَمْسِيهِ (مستدرک الوسائل ۱۲ ۱۵۱ ۹۴- باب أنه يجب على الإنسان أن يتلا)

أمض لكل يوم عمله فإن لكل يوم ما فيه (تحف العقول ۱۴۳ عهده ع إلى الأثر حين و لاه مصر و أع)

<sup>۱۵</sup> - امام حسن(ع): يا ابن آدم إنك لم تزل في هدم عمرک منذ سقطت من بطن أمک فخذ مما في يديک لما بين يديک فإن المؤمن يتزود و الکافر يتمتع و كان يتلو بعد هذه الموعظة وَ تَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى (کشف الغمۃ ۱ ۵۵۶ السابع فی عبادته ع ..... ص : ۵۵۵)

خذ من نفسك لنفسک و تزود من يومک لغدک و اغتنم عفو الزمان و انتهر فرصة الإمكان (تمیمی، عبدالواحد، غررالاحکم ۱۴۹ الزاد ..... ص : ۱۴۸)

<sup>۱۶</sup> - رأيک لا يتسع لكل شيء ففرغه للمهم من أمورک (شرح نهج البلاغه ۲۰ - ۳۱۴ الحكم المنسوبة ..... ص : ۲۵۳)

من اشتغل بغير المهم ضيع الأهم (تمیمی، عبدالواحد، غررالاحکم ۴۷۷ الفصل الخامس ذم الفضول و ما لا يعنى)

۶- در برنامه بایستی از فعالیتهای بی حاصل، و غیر مرتبط پرهیز شود.<sup>۱۷</sup>

۷- از تکرر و تشتت در برنامه اجتناب شود.<sup>۱۸</sup>

۸- تمرکز بر لحظه، در زمان برنامه ریزی؛ افسوس گذشته را خوردن و یا سرمست آرزوهای آینده شدن برنامه ریزی را دچار نقص می کند و تمرکز را از بین می برد و موجب هدر رفتن زمان حال می شود.<sup>۱۹</sup>

#### د: مراحل برنامه ریزی:

۱. تدوین لیست فعالیت ها: اولین قدم در برنامه ریزی آن است که، تمام فعالیت های ریز و درشتی که انسان در زندگی انجام می

---

<sup>۱۷</sup> - شر ما شغل به المرء وقته الفضول (تمیمی، عبدالواحد، غرالحکم ۴۷۶ الفصل الخامس ذم الفضول و ما لا یعنی)

امام علی (ع): فاطلب ما یعینک و اترك ما لا یعینک فإن فی ترک ما لا یعینک درک ما یعینک (تحف العقول ۲۱۸ و روی عنه ع فی قصار هذه المعانی ...)

<sup>۱۸</sup> - قَالَ (ع): مَنْ أَوْثَمًا إِلَى مُتَقَاوِرَاتِ خَدَلْتَهُ الْعَجَلُ (نهج البلاغه ۵۴۷-۴۰۳-ص: ۵۴۷)

<sup>۱۹</sup> - إن عمرک وقتک الذی أنت فیہ (تمیمی، عبدالواحد، غرالحکم ۱۵۹ فی اغتنام الأعمار و المهل ص)

المرء ابن ساعته (همان ۴۷۳ اهمیتها و فوائدها ص ۴۷۳)

ماضی یومک فانت و آتیه متهم و وقتک مغتنم فبادر فیہ فرصة الإمكان و إیاک أن تنق بالزمان (همان ص: ۴۷۳)

دهد یا باید انجام بدهد، نوشته شود. این لیست باید شامل همه  
حیطه های فعالیتی شامل: بایدها و نبایدها، نیازمندی ها و کمبودها  
و جبران کم کاری های گذشته باشد.

\* بایدهای فعالیت (فعالیت هایی مورد توصیه روایات)

۱. مناجات و ارتباط با خداوند<sup>۲۰</sup>
۲. محاسبه عملکرد در طول روز<sup>۲۱</sup>
۳. تفکر در نعمت های خدادادی<sup>۲۲</sup>
۴. تفریح، استراحت و لذت حلال<sup>۲۳</sup>
۵. پرداختن به امور زندگی و کسب و کار<sup>۲۴</sup>
۶. ارتباط با برادران دینی و رفت و آمد<sup>۲۵</sup>

---

<sup>۲۰</sup> - پیامبر اکرم (ص): علی العاقل ما لم یکن مغلوبا علی عقله أن یكون له ساعات ساعة یناجی فیها ربه عز و جل و  
ساعة یحاسب نفسه و ساعة یتفکر فیما صنع الله عز و جل إلیه و ساعة یخلو فیها بحظ نفسه من الحلال فإن هذه  
الساعة عون لتلك الساعات و استجمام للقلوب و توزیع لها (الخصال ۲ ۵۲۳ الخصال التي سأل عنها أبو ذر  
رحمه ال)

<sup>۲۱</sup> - همان

<sup>۲۲</sup> - همان

<sup>۲۳</sup> - همان

<sup>۲۴</sup> - قال امام کاظم (ع): اجتهدوا فی أن یكون زمانکم أربع ساعات ساعة لمناجاة الله و ساعة لأمر المعاش و ساعة  
لمعاشرة الإخوان و التفات الذين یعرفونکم عیوبکم و یخلصون لکم فی الباطن و ساعة تخلون فیها للذاتکم فی غیر  
محرم و بهذه الساعة تقدرون علی الثلاث ساعات (تحف العقول ۴۰۹ و روی عنه ع فی قصار هذه المعانی ...)

۷. تحصیل و کسب دانش<sup>۲۶</sup>

۸. خدمت به خانواده و حضور در جمع خانواده<sup>۲۷</sup>

۹. فعالیت های شخصی<sup>۲۸</sup>

\*\*\* نیازمندی ها و کمبودها:<sup>۲۹</sup>

شامل نواقص در امر دین: احکام و اعتقادات، در اخلاقیات و در آداب فردی و اجتماعی.

<sup>۲۵</sup> - همان

<sup>۲۶</sup> - قال الصادق (ع): كان فيما وعظ لقمان ابنه أن قال له يا بني اجعل في أيامك و لياليك و ساعاتك نصيبا لك في

طلب العلم فإنك لن تجد له تضييعا مثل تركه (الأمالي للمفيد ۲۹۲ المجلس الخامس و الثلاثون مجلس يوم ۱)

<sup>۲۷</sup> - قال الحسين (ع): سألت أبي ع عن مدخل رسول الله ص فقال كان دخوله نفسه مأذونا له في ذلك فإذا أوى إلى

منزله جزأ دخوله ثلاثة أجزاء جزءا لله تعالى و جزءا لأهله و جزءا لنفسه ثم جزأ جزءا بينه و بين الناس فيرد ذلك بالخاصة على العامة و لا يدخر عنهم منه شيئا (عيون أخبار الرضا (ع) ج ۱ ص ۳۱۵ - ۲۹ ما جاء عن الرضا ع في

صفة النبي)

<sup>۲۸</sup> - همان

<sup>۲۹</sup> - قال جعفر بن محمد الصادق (ع): من اعتدل يوماء فهو معتبون و من كان في غلبه شرأ من يوميه فهو مقنون و من لم يتفقد النقصان في نفسه دام نقصه و من دام نقصه فآلموت خير له (بحار الأنوار ج ۷۵ ص ۲۷۷ باب ۲۳ - مواظ

الصادق جعفر بن محمد (ع))

امام علی (ع): علی العاقل أن یخصی علی نفسه مساویتها فی الدین و الرأی و الأخلاق و الأذب فیجمع ذلك فی

صدرة أو فی کتاب و یعمل فی إزالتها (بحار الأنوار ج ۷۵ ص ۶ تمه باب ۱۵ - مواظ أمير المؤمنین (ع))

ج) کم کاری های گذشته:<sup>۳۰</sup>

۲- تعیین اولویت فعالیت ها:<sup>۳۱</sup>

۳- تعیین مدت زمان مورد نیاز هر فعالیت.<sup>۳۲</sup>

- مدت زمان هر فعالیت متناسب با درجه اولویت آن تنظیم می شود.

- هر فعالیتی هم از نظر زمان انجام آن و هم از نظر مدت زمان انجام آن در گرو وقت مخصوص به آن است.

۴- تعیین فاصله زمانی تکرار فعالیت ها (روزانه، هفتگی، ماهانه و ...)<sup>۳۳</sup>

---

<sup>۳۰</sup> - امام علی (ع): فَأَزَّ مِنْ أَصْلَاحِ عَمَلٍ يَوْمِيهِ وَاسْتَنْزَكَ فَوَارِطَ أَمْسِيهِ (مستدرک الوسائل ج ۱۲ ص ۱۵۱ - ۹۴- باب أنه يجب على الإنسان أن يتلا)

<sup>۳۱</sup> - من اشتغل بغير المهم ضيع الأهم (تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم ۴۷۷ الفصل الخامس ذم الفضول و ما لا یعنی)

<sup>۳۲</sup> - پیامبر اکرم (ص): الأمور مرهونة بأوقاتها (عوالی الالکی ج ۱ ص ۲۹۳ الفصل العاشر فی أحداثیت تتضمن شینا)

<sup>۳۳</sup> - إِيَّاكَ وَ الْعَجَلَةَ بِالْأُمُورِ قَبْلَ أَوْانِهَا أَوْ السَّعْطُ فِيهَا عِنْدَ إِمْكَانِهَا (نهج البلاغه ۴۴۴ - ۵۳- و من كتاب له ع كتبه للأشتر النخ)

۵- تهیه جدول زمانی: متناسب با مدت زمانی که برای آن برنامه ریزی می شود. (هفتگی، دوهفتگی، ماهانه، دو ماهانه، فصلی و...) باید جدول زمانی تدوین گردد. یعنی جدولی که تمام زمانها و ساعات شبانه روز را نشان بدهد و مثل یک پازل تقسیم بندی شده و با چیدن فعالیت ها در آن، تکمیل شود.

۶- چیدن کارهای ثابت: کارهایی که زمان مشخصی دارند و انجام آنها در غیر آن ساعات ممکن نیست مانند ساعات حضور در مدرسه.

۷- چیدن فعالیت های مهم و اولویت دار.

۸- چیدن بقیه فعالیت ها در جدول زمانی.

### هـ) اصول اجرای برنامه:

۱- پایبندی به اجرای برنامه<sup>۳۴</sup>

برنامه یک عهد و پیمانی است میان انسان و خودش.

۲- پشتکار و به کار گیری همه توان.<sup>۳۵</sup>

---

قَالَ (ع) مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَاجِلَةِ قَبْلَ الْإِتِّكَانِ وَالْأَنَاءُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ (نهج البلاغه ۵۳۸ - ۳۶۳ - ..... ص: ۵۳۸)  
۳۴ - وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (المؤمنون ۸)

۳- حفظ انگیزه قوی.<sup>۳۶</sup>

۴- ایمنی از آسیب های برنامه.

(و) آسیب های برنامه ریزی:

۱- غفلت از برنامه ریزی و نظارت بر اجرای آن.<sup>۳۷</sup>

۲- برنامه ریزی انعطاف ناپذیر: مطابق اصل واقع بینی در برنامه ریزی، برنامه باید به شکلی طراحی شود که در برابر حوادث پیش بینی نشده، مثل اضافه شدن فعالیتی و یا کم شدن آن منفعل نباشد و بتواند مدیریت کند و بهترین استفاده از زمان را لحاظ کرده باشد.

---

۳۵ - من بذل جهد طاقته بلغ كنه إرادته (تمیمی، عبدالواحد، غررالاحکم، ۴۴۴ فوائد السعی و الجد ..... ص: ۴۴۳)  
إذا خفت صعوبة أمر فاصعب له يذل لك و خادع الزمان عن إحدائه تهن عليك (تمیمی، عبدالواحد، غررالاحکم  
۱۰۲ متفرقات ..... ص: ۱۰۱)

...الاجحام عن الامر يورث العجزو الاقدام عليه يورث اجتلاب الحظ (تمام نهج البلاغه، ۹۶۸، عقب نشینی از کاری  
ناتوانی به بار می آورد واقدام برای انجام آن مایه بهره برداری از آن است)

۳۶ - قَالَ الصَّادِقُ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ (ع) مَا ضَعُفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوَّيْتُ عَلَيْهِ النَّيُّ (من لايحضره الفقيه ج ۴ ص ۴۰۰ و من  
ألفاظ رسول الله ص الموجزة التي)

۳۷ - من أهمل نفسه خسر (تمیمی، عبدالواحد، غررالاحکم، ۲۳۶ محاسبة النفس ..... ص: ۲۳۵)

۳- برنامه ریزی فشرده (کیپ): عدم لحاظ ساعات استراحت میان  
فعالیت‌های مختلف، موجب عدم اجرای صحیح برنامه می شود.

۴- دوستان برنامه گریز.

۵- رو در بایستی و عدم توانایی در گفتن «نه».

۶- بی حوصلگی

۷- کسالت

۸- سستی در اراده

۹- تسویف

۱۰- خواب زیاد.

ز: ارزیابی پس از اجرا

۱- حساب کشی عملکرد<sup>۳۸</sup>

---

۳۸ - أَبِي الْحَسَنِ الْمَاضِي ص قَالَ لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ عَمِلَ حَسَنًا اسْتَرَادَ اللَّهَ وَإِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَعْفَرَ اللَّهَ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ (الكليني، الكافي ج ۲ ص ۴۵۳ باب محاسبة العمل ..... ص : ۴۵۳)

۲- کشف نقص ها و کمبودها در برنامه و اجرای آن<sup>۳۹</sup>

۳- لزوم پیشرفت در برنامه<sup>۴۰</sup>

۴- برنامه ریزی برای برطرف کردن نواقص<sup>۴۱</sup>

## ۲- جمع بندی و تبیین هدف

تحقق این هدف در فرد بمعنای آن است که وی ارزش عمر را بشناسد و نسبت به بازتاب کیفیت استفاده از زمان، در آخرت، آگاهی یابد و با برنامه ریزی صحیح (مطابق با اصول و مراحل برنامه ریزی و ارزیابی) و اجرای دقیق آن از تمام زمانی که در

<sup>۳۹</sup> - قَالَ (ع) مَنْ اَعْتَدَلَ يَوْمَاهُ فَهُوَ مُتَّبُونَ وَمَنْ كَانَ فِي غَدِهِ شَرًّا مِنْ يَوْمِهِ فَهُوَ مَقْتُونَ وَمَنْ لَمْ يَتَّقَدْ النُّصَانَ فِي نَفْسِهِ دَامَ نَقْصُهُ وَمَنْ دَامَ نَقْصُهُ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ (بحارالأنوار ۷۵ ۲۷۷ باب ۲۳- مواظب الصادق جعفر بن محمد (ع))

<sup>۴۰</sup> - قال الصادق (ع): من استوى يومه فهو مغبون و من كان آخر يومه شرهما فهو ملعون و من لم يعرف الزيادة في نفسه كان إلى النقصان أقرب و من كان إلى النقصان أقرب فالموت خير له من الحياة (الأمالي للصادق ۶۶۸ المجلس الخامس و التسعون ص)

إذا علوت فلا تفكر فيمن دونك من الجهال و لكن اقتد بمن فوقك من العلماء (تميمي، عبدالواحد، غررالحكم ۷۴ ذم الجهل و الجهالة ص ۷۳)

<sup>۴۱</sup> - لو اعتبرت بما أضعفت من ماضي عمرك لحفظت ما بقي (تميمي، عبدالواحد، غررالحكم ۱۵۹ في اغتنام الأعمار و المهمل)

فَازَ مَنْ أَصْلَحَ عَمَلَ يَوْمِهِ وَ اسْتَدْرَكَ فَوَارِطَ أَمْسِيهِ (مستدرک الوسائل ۱۲- ۱۵۱ ۹۴- باب أنه يجب على الإنسان أن يتلا)

اختیار دارد استفاده بهینه کرده، و در کوتاهترین زمان نسبت به انجام همه وظایف و دستیابی به اهدافش موفق گردد.

با تحقق این هدف بطور کامل، هیچ زمان تلف شده ای در شبانه روز وجود نخواهد داشت، و از زمان های موجود با بهره وری مناسب، حداکثر استفاده انجام خواهد شد.

### عوامل و موانع تحقق:

#### عوامل تحقق:

- ۱- آگاهی نسبت به محدود بودن و زود گذر بودن زمان.
- ۲- احساس مسئولیت نسبت به انجام وظایف.
- ۳- انگیزه قوی برای رسیدن به خواسته ها و اهداف.
- ۴- شناخت تاثیر شگفت انگیز زمان در دستیابی به موفقیت.
- ۵- توجه نسبت به زمان های تلف شده در هر روز، هفته، ماه، سال.

## ۶- تصمیم و اراده برای مدیریت کردن آن.

## ۷- برنامه ریزی صحیح.

## ۸- قدرت تصمیم گیری<sup>۴۲</sup>

<sup>۴۲</sup> - «توانمندی تصمیم گیری» یکی از مهمترین شاخصه هایی است که در تربیت می بایست ملاحظه شود. ناتوانی در تصمیم گیری بمعنای آن است که جو حاکم، محیط اطراف، اطرافیان و یا حتی بیگانگان برای فرد تصمیم گیری می کنند. و در صورت عدم وجود هر کدام از این عوامل، فرد در حیرت و سرگردانی باقی مانده دچار رکود می شود. تصمیم گیری اولین قدم در مسیر پیشرفت در مسایل مادی و معنوی است. پس توانمندی نسبت به آن ضروری است.

### تبیین هدف

توانمندی تصمیم گیری بمعنای آن است که فرد در مقام تصمیم وابستگی کامل به دیگران نداشته باشد و ناتوانی در تصمیم گیری ... در حیرت و سرگردانی باقی می ماند. برای دستیابی به این شاخصه تحقق عوامل و رهایی از موانع زیر ضروری است.

### عوامل:

- ۱- تربیت خانوادگی موثر در شکل گیری شخصیت سالم
- ۲- اعطای فرصت اظهار نظر و انتخاب رای از سوی اطرافیان
- ۳- به رسمیت شناختن حق اشتباه در تصمیم گیری از سوی اطرافیان
- ۴- شجاعت پذیرش اشتباه
- ۵- تجربه تصمیم های قابل قبول
- ۶- اعتماد به نفس (در مورد انتخابگری)

### موانع:

- ۱- تربیت ناصحیح خانوادگی
- ۲- عدم فرصت اظهار نظر در زندگی
- ۳- سرزنش در برابر تصمیمات اشتباه گذشته از سوی اطرافیان
- ۴- تکرار تجربه تصمیم های ناموفق
- ۵- ترس از اشتباه
- ۶- عدم اعتماد به نفس (ضعف شخصیتی)
- ۷- عدم آشنایی با شیوه صحیح تصمیم گیری و انتخاب رای.

### راهکارهای زیر جهت تقویت توانمندی تصمیم گیری پیشنهاد می شود:

۱- مهمترین راهکار، ایجاد زمینه های تصمیم گیری و ایجاد تجربه های موفق تصمیم گیری برای فرد است. و این مهم در پی اجرای یک فرایند بلند مدت قابل دستیابی است. مثلاً می توان به طور متوالی در موارد مختلف از فرد نظر خواهی کرد و بطور همزمان اطلاعاتی در اختیارش گذارد که در تصمیم گیری درست به او کمک کند. پس از

۹- پایندی به اجرای برنامه

۱۰- آسیب شناسی دقیق برنامه

۱۱- شناسایی راهزنان وقت و اتخاذ راهکارهای محافظت از زمان

۱۲- شناسایی راهکارهای ایجاد زمان و زنده کردن وقت های  
مرده

۱۳- نظم در زندگی و اندیشه

۱۴- تربیت خانوادگی

موانع :

۱- غفلت نسبت به گذر زمان (ساعتها، روزها، هفته ها و ...)

۲- تسویف

---

تصمیم گیری وی را مورد تشویق قرار داده در تشکر از او بخاطر این همفکری اغراق شود تا وی ضمن چشیدن شیرینی یک انتخاب، اعتماد به نفس خود را بازیابد.

۲- عضویت در گروهی که بتواند در آن اظهار نظر کند، مسئولیت بپذیرد و در حیطه مسئولیت خود تصمیم گیری کند و پاسخگویی تصمیمات خود باشد. در این فرآیند می بایست مربی در کنار او بوده و به تدریج نقش خود را در تصمیم گیری حذف کند.

۳- اصلاح الگوی تربیت در خانواده ها از طریق برگزاری کارگروههای کاربردی ویژه تربیت برای والدین.

۴- شناسایی ظرفیت های فرد و ایجاد زمینه برای کسب موفقیت در راستای استعدادها، علائق و ظرفیت هایش.

۳- تنبلی و بی حصولگی

۴- غلفت نسبت به حجم زمان های تلف شده در هر روز

۵- نبود احساس مسئولیت برای انجام و به اتمام رساندن وظایف

۶- نبود انگیزه کافی برای دستیابی به اهداف

۷- ناتوانی در برنامه ریزی صحیح

۸- ناتوانی در تصمیم گیری

۹- ناتوانی در آسیب شناسی و تصحیح برنامه

۱۰- تربیت خانوادگی و مشکلات درون خانواده

۱۱- پاسخگویی مثبت و ضعف در برابر راهزنان وقت

۱۲- دوستان برنامه گریز

۱۳- عدم توانایی در گفتن «نه»

## فصل سوم:

### ایده ها و روش ها

۱- ارائه فرم ها و جدول هایی که مخاطب را در طی مراحل مختلف برنامه ریزی، اجرا و ارزیابی کمک می کند.

۲- مسئولیت دهی به دانش آموز و درخواست تدوین برنامه یک ماهه برای وظایف حیطة مسئولیت خود و ریز کردن برنامه در هفته ها و روزها.

توضیح ---- این کار موجب تقویت احساس مسئولیت و تمرین برنامه ریزی در قالب کوچکتر با نظارت مربی است.

مسئولیت هایی همچون: نشریه دیواری، مکتوب، الکترونیکی، مسئولتهای تشکیلاتی، مسول کتابخانه، بوفه مدرسه، عضویت در کمیته برنامه ریزی مراسمات دهه فجر، نیمه شعبان، محرم و ...

۳- نظر خواهی از دانش آموز درباره مراحل مختلف برنامه ریزی، به عنوان مثال: «به نظر شما از میان اهداف هفت گانه زیر که برای اتحادیه مدرسه در نظر گرفته شده کدام اولویت دارند؟»

توضیح ---- نظر خواهی باعث تقویت قدرت تصمیم گیری مخاطب می شود و کم کم در مراحل مختلف برنامه ریزی مهارت پیدا می کند.

۴- اجرای برخی فعالیت های مشترک دانش آموزان به صورت گروهی:

مثلاً همه اعضای گروه از ساعت ۵:۳۰ تا ساعت ۶ به مطالعه دروس که یکی از وظایف مشترک است می پردازند. یا در مکان خاصی مثل کتابخانه و یا هر کدام در منزل خودشان اما به طور همزمان.

توضیح ----- بخاطر جمعی بودن فعالیت، رغبت بیشتری برای اجرا وجود دارد و به تدریج دانش آموز به انجام فعالیت خاصی در یک زمان خاص انس می گیرد.

۵- کنترل جمعی: افراد یک گروه پس از تعیین یک استاندارد، متعهد می شوند که هر روز مدت زمان مصرف شده در هر کدام

از گزاره های مشخص شده را به دیگران اعلام کنند. مثلاً هر روز باید اعلام کنند که چند ساعت خوابیده اند. چند ساعت تلویزیون تماشا کرده اند و چند ساعت مطالعه داشته اند.

توضیح ----- از آنجا که مخاطب از ناهماهنگ بودن ساعات فعالیت خود نزد رفقاییش خجالت می کشد در طول روز به کنترل ساعات خواهد پرداخت.

۶- برگزاری مسابقاتی که دانش آموز را به تفکر درباره اهداف و بایدهای زندگی اش وادار می کند.

مانند مسابقه با موضوع «بهترین دانش آموز دنیا» در قالب های مختلف تصویری، هنری، ادبی، داستانی، و ...

توضیح ----- تصویری که دانش آموز از بهترین دانش آموز می دهد با یک نگاه واقع بینانه، هدف اوست که می بایست در مرحله بعد برای رسیدن به آن اهداف انگیزه پیدا کند و بعد به برنامه ریزی بیانجامد.

۷- استفاده از زنگ های تفریح برای شرکت در غرفه های نقاشی، سفالگری، عکاسی و ...

- با یادگیری سفالگری آنهم در زنگ های تفریح، ناخودآگاه مخاطب متوجه می شود چقدر فرصت ها قابل استفاده اند.