

## A Virtue-Based Analysis of Time Management

Maryam Al-Sadat Nabavi Meybodi \* 

Received: 2025/08/30 | Accepted: 2025/11/05

### Abstract

The time allotted to a human being—or "lifespan"—is a finite and non-renewable resource with an unknown expiration date. Therefore, planning for the optimal use of this resource, particularly in the age of technology and speed, is of critical importance. In this research, the term "time management," meaning the study, evaluation, and effective utilization of moments in one's life based on moral foundations, is introduced as a "virtue" deeply interconnected with other ethical virtues. Using an analytical-jurisprudential method, this study will coherently examine the motivational and ethical foundations of time management and its role in cultivating other virtues, drawing from both Islamic ethics and moral philosophy. A virtuous agent must know when to perform an action and when to refrain from it; for even with a correct intention and action, performing it at the wrong time may render it non-virtuous. The findings indicate that time management and planning, due to possessing the components of a virtue—such as moral desirability, voluntary agency, being a mean between two vices, connection with practical intellect, and having cognitive and motivational dimensions—constitute an ethical virtue. It not only facilitates the exercise of other virtues but also fosters virtues such as piety (*taqwa*) and self-discipline in confronting base desires and exercising self-control.

### Keywords

Time Management, Self-Control, Piety (*Taqwa*), Virtue, Practical Intellect.

Original Research



\* Assistant Professor, Department of Islamic Studies, University of Meybod, Yazd, Iran | [mnabavimeybodi@gmail.com](mailto:m nabavimeybodi@gmail.com)

▣ Nabavi Meybodi, M. (2024). A Virtue-Based Analysis of Time Management. *Journal of Ethical Studies*, 1(3), 95 -120. doi: [10.22091/jes.2025.13763.1035](https://doi.org/10.22091/jes.2025.13763.1035)

▣ Copyright © The Author



شروېشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## تحلیل فضیلت‌گرایانه مدیریت زمان

مریم‌السادات نبوی میبیدی \*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ | تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۵

### چکیده

زمان در اختیار انسان یا «عمر»، سرمایه‌ای محدود و غیر قابل بازگشت است که موعد پایان آن نامعلوم است. بنابراین، ضرورت برنامه‌ریزی برای بهره‌برداری بهینه از این سرمایه، به‌ویژه در عصر فناوری و سرعت، امری حیاتی است. در این پژوهش، اصطلاح «مدیریت زمان» به معنای مطالعه رفتار، ارزیابی و بهره‌گیری مؤثر از لحظات عمر، با تکیه بر مبانی اخلاقی، یک «فضیلت» معرفی می‌شود که در ارتباط عمیق با دیگر فضایل اخلاقی است. پژوهش حاضر به روش تحلیلی - اجتهادی، مبانی انگیزشی - اخلاقی مدیریت زمان و نقش آن در دیگر فضایل را با دامنه اخلاق اسلامی و فلسفه اخلاق به طور هماهنگ بررسی خواهد کرد. یک گنش‌گر فضیلت‌مند باید بدانند چه وقت کاری را انجام دهد یا از آن دست بکشد؛ زیرا حتی اگر تیت و نوع عمل درست باشد، انجام آن در زمان نادرست ممکن است غیر فضیلت‌مندانه باشد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، به دلیل داشتن مؤلفه‌های یک فضیلت - اعم از مطلوبیت اخلاقی، کنشی مختارانه، حد وسط دورذیلت، ارتباط با عقل عملی و داشتن مؤلفه‌های شناختی و انگیزشی - فضیلتی اخلاقی است که هم سایه‌انداز دیگر فضایل و هم موجب پرورش فضایی از جمله تقوا و قدرت نفس در مقابله با هواهای نفسانی و خودکنترلی است.

### کلیدواژه‌ها

مدیریت زمان، خودکنترلی، تقوا، فضیلت، عقل عملی.

\* استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه میبد، یزد، ایران. | [mnabavimeybodi@gmail.com](mailto:mnabavimeybodi@gmail.com)

□ نبوی میبیدی، مریم‌السادات. (۱۴۰۳). تحلیل فضیلت‌گرایانه مدیریت زمان. فصلنامه مطالعات اخلاقی. ۱(۳)، ۹۵-۱۲۰

doi: 10.22091/jes.2025.13763.1035

## ۱. مقدمه

«زمان»، بُعدی از واقعیت است که توالی و پیوستگی رویدادها در آن قرار دارد و مفهوم ترتیب و اندازه‌گیری تغییرات را در دنیا منعکس می‌کند. در تعریفی دیگر، «زمان» بخشی از زندگی انسان است که با ساعتی که بسته به موقعیت مکانی، طولانی یا کوتاه‌مدت است، قابل اندازه‌گیری است و تجدید آن غیر ممکن است و شروع و پایان آن مشخص است (Tezcan, 1982, p. 7).

انسان، موجودی زمینی و محصور در بُعد زمان است که همه فعالیت‌های فردی و اجتماعی خود را در زمان در قالب ساعت، روز، هفته، ماه و سال تنظیم می‌کند. به عبارت دیگر، تمام فعالیت‌های انسان در بستر زمان انجام می‌شود و هر کار در گرو زمان خاص خودش است.

انسان می‌تواند دو نوع مواجهه با زمان داشته باشد: یا آن را رها کند و هر طور پیشامد کرد، هر کاری را بدون برنامه قبلی انجام دهد و یا با بهینه‌سازی زمان و برنامه‌ریزی، عمر در اختیار را تقسیم‌بندی و ظرفیت آن را برای اعمال خاص تعیین کند. به مواجهه دوم «مدیریت زمان» می‌گویند. مدیریت زمان یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که برای رسیدن به موفقیت در زندگی و کار لازم و در عین حال گاهی طاقت‌فرسا است؛ زیرا نفس و نیروهای آن به صورت مکرر و سوسه ایجاد می‌کنند و سدره اراده انسان جهت تحقق برنامه مدون زمان‌بندی شده می‌شوند. مدیریت زمان امروزه تحت عنوان «زمان‌سنجی» یا «کارسنجی»، مطالعه کار و ارزیابی زمان و حرکت به کار می‌رود و به معنای استفاده مؤثر و کارآمد از زمان است (پستاوسکی، ۱۳۸۶، ص ۱۱). منظور از مدیریت در این نوشتار شیوه به‌کارگیری منابع انسانی و امکانات مادی، برگرفته از آموزه‌های اسلامی برای نیل به اهدافی است که از نظام ارزشی اسلام تأثیر می‌پذیرد. مدیریت زمان را می‌توان به‌طور خلاصه به‌عنوان برنامه‌ریزی برای انجام چه کارهایی در زمان موجود تعریف کرد (Erasmus & others, 2018, p. 9).

مفهوم مدیریت زمان در دهه ۱۹۷۰ مطرح شد و از دهه ۱۹۸۰، «زمان» به‌عنوان منبعی برای مدیریت و تحقیق تلقی شد. در ابتدا، مدیریت زمان در دانمارک به‌عنوان یک ابزار آموزشی متولد شد تا به مدیرانی با برنامه کاری پرمشغله کمک کند تا زمان خود را بهتر سازمان‌دهی کنند. بنجامین فرانکلین<sup>۱</sup> - به‌عنوان پدر «مدیریت زمان» نویسنده‌ای ارزشمند است که به جوانب مختلف اصول مدیریت زمان پرداخته است. پژوهش‌های زیادی به زبان‌های فارسی و دیگر زبان‌ها و به‌ویژه انگلیسی درباره مدیریت زمان انجام گرفته است، اما هیچ‌کدام رویکرد اتخاذ شده در مقاله حاضر را ندارد. برای مثال، آثاری که با رویکرد قرآنی، حدیثی و دینی نگاشته شده‌اند، به روش‌های مدیریت

1. Benjamin Franklin

زمان و اهمیت آن پرداخته‌اند (توکلی، ۱۳۹۶؛ محسنی، ۱۴۰۰). در کتب و مقالات غربی نیز به اهمیت استفاده از زمان و نحوه مدیریت آن برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی در دنیا اشاره شده است (Britton & Tesser, 1991; Macan, 1994). آنچه امروزه در مورد مدیریت زمان محور قرار گرفته است و کتب متعدد در مورد آن نگاشته شده است، استفاده از زمان برای ثروتمند شدن، طی کردن پله‌های ترقی و موفقیت در دنیا و - در نهایت - رضایت شخصی است، اما در مورد نقش آن در بُعد دیگر حیات، یعنی آخرت و بُعد دیگر وجود، یعنی روح و آرامش آن سخن نرفته است. چه بسا این نوع نگاه به هویت زمان، سمت و سوی دیگری به مدیریت زمان می‌دهد.

اصلی‌ترین محتوای دینی در خصوص مدیریت زمان از سوی حضرت علی (ع) در نهج البلاغه ارائه شده است. در بررسی نزدیک‌ترین آثار به پژوهش حاضر یک پایان‌نامه در سطح کارشناسی ارشد با محوریت اصول و مصادیق مدیریت زمان نگارش یافته است (ملکی، ۱۳۹۲). در غرب نیز مایکل آستین<sup>۱</sup> - فیلسوف اخلاق معاصر - اذعان می‌کند که مدیریت زمان یک موضوع اخلاقی است. او معتقد است زمان نباید ما را مدیریت کند و ما با غرق شدن در فضای مجازی برده آن باشیم، بلکه ما باید زمان را مدیریت کنیم و با صرف زمان در مهم‌ترین امور به شکوفایی انسانی خود کمک کنیم. او با این استدلال که زمان بُت جدید فرهنگ ماست، اما مانند همه بت‌ها، می‌توانیم انتخاب کنیم او را بپرستیم یا نه، معتقد است زندگی فضیلت‌مندانه مستلزم آن است که نه تنها زمان را برای موفقیت و خوشبختی مدیریت کنیم، بلکه آن را برای یک زندگی آرمانی و کسب سعادت سازمان‌دهی کنیم (Astin, 2014). هاروارد کرزر<sup>۲</sup> نیز از «فضیلت‌شناسی درست» سخن می‌گوید و توضیح می‌دهد که ارزش اخلاقی «زمان‌شناسی» زمانی پدیدار می‌شود که با عقل عملی و هدف شکوفایی انسان درآمیزد (Curzer, 2022).

در این پژوهش مشخص می‌شود که استفاده بهینه از زمان مستلزم درک مبانی انگیزشی و معرفت‌شناختی آن است و مدیریت زمان با اثبات دارا بودن مؤلفه‌های فضیلت، در حقیقت، یک «فضیلت» است و با دیگر فضایل رابطه حقیقی دارد. از این رو، نکته غالب و وجه تمایز این پژوهش با آثار متناظر دیگر این است که به رویکرد نوینی درباره فضیلت‌مندی مدیریت زمان و کارکرد هستی‌شناختی آن در ایجاد و پرورش فضایل مهم چون تقوا و خودکنترلی و انضباط نفس می‌رسد. بنابراین، با در نظر گرفتن انسان در یک بافت جامع هویتی در زندگی دنیا و آخرت، ابتدا به انگاره

1. Michael W. Austin

2. Howard Curzer

فضیلت‌مندی مدیریت زمان و اثبات آن پرداخته می‌شود و پس از تحلیل و یافت مبانی اخلاقی-انگیزشی مدیریت زمان بدان می‌رسد که چگونه مدیریت زمان به انسان کمک می‌کند به مقصد نهایی اخلاق، یعنی تقوا و سعادت برسد. این مهم که انسان در نیل به هدف استفاده بهینه از زمان، دائماً در کشمکش و جدال با امیال و هواهای نفسانی است، مهم‌ترین گام در جهت خودسازی انسان و تقویت اراده است؛ رویکردی که تا کنون تبیین نشده است.

## ۲. رویکرد متداول به مدیریت زمان

در دنیای مدرن و عصر اطلاعات، مدیریت زمان به یکی از مهم‌ترین موضوعات در حوزه توسعه فردی و سازمانی تبدیل شده است. انسان امروز، به‌ویژه در محیط‌های تجاری و حرفه‌ای، با حجم انبوهی از وظایف روبه‌رو است که باید در بازه‌های زمانی محدود به آنها رسیدگی کند. از این‌رو، مدیریت زمان نه تنها به‌عنوان یک مهارت فردی، بلکه به‌عنوان شاخصی کلیدی در بهره‌وری سازمانی مطرح می‌شود (Erasmus & others, 2018).

بنابراین، در ادبیات متعارف مدیریت و روان‌شناسی، «مدیریت زمان» عمدتاً به‌عنوان یک مهارت فنی-کاربردی تعریف می‌شود که بر بهینه‌سازی کارایی فردی متمرکز است. پژوهش‌های کلاسیک همچون مطالعات مککی و لیکین آن را متشکل از تکنیک‌هایی مانند اولویت‌بندی و وظایف (ماتریس آیزنهاور)، برنامه‌ریزی روزانه و حذف عوامل اتلاف وقت می‌دانند (Lakein & Leake, 1973, p. 204). این نگاه ابزاری، ریشه در اصول تئوری مدیریت علمی فردریک تیلور دارد که زمان را به مثابه یک «منبع کمیاب» قابل اندازه‌گیری و کنترل می‌پندارد (Taylor, 1911). حتی در مدل‌های معاصر مانند چارچوب Time Theory کلاون، مدیریت زمان بیشتر به‌عنوان یک ساز و کار شناختی-رفتاری برای کاهش استرس یا افزایش بهره‌وری توصیف شده است (Claessens & others, 2007). در این راستا می‌توان از این تحلیل‌های متعارف غربی، وارد یک تحوّل نظری و کاربردی شد:

**در سطح فردی:** از بهره‌وری به تعالی و رشد معنوی، در روان‌شناسی رشد، پژوهش‌ها به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که چگونه ثبات خانواده در دوران کودکی بر مدیریت زمان در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد (Malatras & others, 2016).

**در سطح سازمانی:** از کنترل مبتنی بر سود به مسئولیت‌پذیری در قبال انسانیت (برای مثال، تأکید بر توازن زمانی به‌جای بهره‌کشی حداکثری) برای مثال، در جامعه‌شناسی، پژوهشگران تأثیر مدیریت

زمان بر هماهنگی اجتماعی میان افراد را بررسی کرده‌اند (Southerton, 2003).

در سطح اجتماعی: در این سطح، زمان ابزاری برای تحقق عدالت اجتماعی تلقی شود. در تاریخ نیز برخی استدلال کرده‌اند که عصر صنعتی نه به‌واسطه اختراع موتور بخار، بلکه به سبب افزایش تمایل انسان‌ها به تبعیت از برنامه‌ها و زمان‌بندی‌های خود پدید آمد (Mumford, 2010; Thompson, 1967) و در نهایت، در این پژوهش اثبات می‌شود که «مدیریت زمان» - به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی - می‌تواند زمینه‌ساز تعالی فردی و اجتماعی و در نهایت، سعادت آدمی باشد.

### ۳. مدیریت زمان، یک فضیلت اخلاقی

در دیدگاه نوارسطویی معاصر، فضایل به صورت خصلت‌های ریشه‌دار و تثبیت‌شده منش فهمیده می‌شوند که انسان را قادر می‌سازند از طریق خرد عملی درست بیندیشد و درست عمل کند. این تلقی، فضیلت را از میل‌های لحظه‌ای یا مهارت‌های منفرد جدا می‌کند. فضیلت هنگامی تحقق می‌یابد که با phronesis (خرد عملی) و انسجام در سطح منش همراه باشد. بنابراین، ادعا این است که «فضایل» گرایش‌های پایدار به تأمل و عمل درست‌اند که با خرد عملی هدایت می‌شوند (Issabek, 2023, pp. 308-315). «فضیلت» نه‌فقط به «چیستی» عمل درست، بلکه به «زمان و چگونگی» آن نیز مربوط است. در این بحث، زمان به معنای تناسب لحظه عمل با موقعیت اخلاقی و داوری درست در بستر شرایط خاص است. یک گنش‌گر فاضل باید بداند چه وقت کاری را انجام دهد یا از آن دست بکشد؛ زیرا حتی اگر تبت و نوع عمل درست باشد، انجام آن در زمان نادرست می‌تواند غیرفضیلت‌مندانه باشد.

ون زایل<sup>۱</sup> همانند کرزر، زمان را نه صرفاً عنصری عملی، بلکه بخشی از خرد عملی<sup>۲</sup> می‌داند که تعیین می‌کند چه زمانی عمل درست باید تحقق یابد (Van Zyl, 2018). از نظر هر دو متفکر، ارزش اخلاقی «زمان» در این است که عمل را در هماهنگی با خیر انسانی و شکوفایی اخلاقی قرار می‌دهد، نه صرفاً افزایش بهره‌وری یا کارآمدی. از این‌رو، زمان به‌عنوان بُعدی از قضاوت اخلاقی و بخشی ضروری از فضیلت عملی فهمیده می‌شود؛ نه صرفاً عامل بیرونی یا مدیریتی.

زمان‌بندی درست تبدیل به فضیلتی عملی می‌شود که ترکیبی از عقل عملی، درک ارزش‌ها و

1. Van Zy  
2. phronesis

توجه به نیازهای فردی دیگران است. فرد فضیلت‌مند باید لحظه و میزان مناسب وقت خود را تشخیص دهد، اولویت‌ها را وزن کند، به وعده‌ها پای‌بند باشد و حتی در مواردی، مهربانی و ملاحظه حال دیگران را بر عدالت صرف ترجیح دهد. بنابراین، مدیریت زمان در این دیدگاه، نه تنها برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی، بلکه توزیع عادلانه و فضیلت‌مندانه زمان در چارچوب روابط انسانی و اخلاقی است. مقصود از اخلاق در این نوشته، آن منش‌ها، فضیلت‌ها و عادات و خصلت‌هایی است که در شخص نهادینه می‌شود و او را به سطح بالاتری از انسان بودن راه می‌برد و زندگی او را بهتر و معنادارتر می‌کند، مانند صبوری، حکمت، شجاعت، تاب‌آوری، تحمل درد و تسلط بر خویشتن (اسلامی اردکانی، ۱۴۰۰، ص ۱۰).

با تحلیل مؤلفه‌های اخلاقی یک فضیلت در قرآن، روایات، در بیان آیه‌الله مصباح فیلسوف اخلاق اسلامی و فلسفه اخلاق غرب با محوریت اخلاق فضیلت‌ارسطو، یک فضیلت اخلاقی باید دارای عناصر ذیل باشد که در ادامه، این موارد را در مدیریت زمان بررسی خواهیم کرد:

۱. مطلوب باشد و با خیر سر و کار داشته باشد؛
۲. موجب سعادت و کمال انسان شود؛
۳. دارای مؤلفه‌های شناختی و انگیزشی باشد؛
۴. از نظریه «حد وسط» پیروی کند؛
۵. با اختیار، کنش انسانی را هدایت کند و به آن ارزش اخلاقی بدهد؛
۶. با عقل انسان هدایت شود و حدود آن مشخص شود.

### ۳.۱. مطلوبیت و رابطه با خیر و سعادت انسان

مطلوب بودن یکی از عناصر ارزش اخلاقی است که بی‌شک زمان و ارزش آن برای انسان به دلیل بستر مندی فعالیت‌های انسان برای او مطلوب است (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ص ۱۴۰). «زمان» در منابع اسلامی به‌عنوان یکی از ارزشمندترین مواهب الهی و سرمایه‌ای بی‌بدیل برای تحقق کمال انسانی و بهره‌برداری از استعدادهای نهفته معرفی شده است.

زمان از معدود منابعی است که بدون توجه به طبقه اجتماعی، ثروت یا قدرت، به‌طور یکسان در اختیار همه قرار می‌گیرد، اما آنچه موجب تفاوت می‌شود، درک ارزش آن است. هر انسان فرصت دارد تا با مدیریت درست، این منبع گران‌بها را در جهت کمال و رشد خود به‌کار گیرد. انسان باید حال را غنیمت شمرد؛ زیرا ممکن است فردا از آن او نباشد (علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۸، ص ۱۷۹).

زمان به خودی خود ارزش ندارد و موضوع عقل نظری در فیزیک است، اما بحث مد نظر در این پژوهش کارکرد عقل عملی در زمان و محتوای گنجایشی در آن است، یعنی ناظر به اعمال انسان در زیست اخلاقی او که به دستیابی به کمال و سعادت منجر می‌شود؛ نه زمانی که ماشین‌ها اندازه می‌گیرند. از این رو، زمان یک ابزار مانند پول و قدرت است که در اختیار انسان است برای گزینش کُنش در جهان و بر این اساس، «زمان» جزء سعادت آدمی نیست، بلکه شرط لازم آن است.

پیامبر اکرم (ص) در بهره‌برداری از «عمر» به آدمی سفارش می‌کند که نسبت به آن بخیل‌تر از صرف مال و ثروت باشد (علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۷، ص ۷۸). از سوی دیگر، امام علی (ع) عمر را به هیچ قیمتی قابل ارزیابی نمی‌داند (جرجانی، ۱۴۲۲، ص ۸۹) و آن را همان شمارش روزهای عمر انسان معرفی می‌کند که هر روزی از آن بر انسان بگذرد، در واقع، قسمتی از وجود او را به همراه خود می‌برد (تیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۳۸۷۴). این بیانات به وضوح نشان می‌دهند که زمان، نعمتی غیرمادی و باارزش‌تر از ثروت و دارایی‌های مادی است. از سوی دیگر، کارهایی که مربوط به تأمین خواست‌های متعالی و انسانی‌اند، ارزش اخلاقی دارند (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ص ۱۴۲).

این کلام، ضرورت بهره‌برداری از زمان حال برای عمل به وظایف اخلاقی و الهی را متذکر می‌شود. در مقایسه دنیا و بُعد کمی آن، یعنی زمان و آخرت، مسلماً آخرت از دنیا برتر است (سوره ضحی، آیه ۴). از این رو، آخرت برگ دیگری از حیات انسان است که توأم با بقا و جاودانگی است و سعادت و شقاوت آدمی در آخرت، در گرو عقاید و رفتار او در دنیا است (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۴۲۹؛ مطهری، ۱۳۷۶، ص ۲۳۵-۲۳۷). چنانکه خداوند در سوره عصر به «زمان» سوگند خورده و آن را بستر انجام عمل صالح و رسیدن به سعادت دانسته است (سوره عصر، آیه ۳-۱).

این سوگند، بر اهمیت زمان در مسیر ایمان، عمل صالح، پایبندی به حق و صبر تأکید می‌کند. از دیدگاه اسلامی، کمال انسان در گرو بهره‌گیری از زمان برای این چهارمحور اساسی است. اگر چه زمان نمی‌تواند به‌طور مستقیم موجب سعادت شود، اما نقش ابزاری و بستر اصلی برای تحقق آن را دارد.

زمان عمر، بستر انجام اعمال صالح



اعمال صالح ابزار موفقیت دنیا و سعادت آخرت (سوره عصر)



زمان مهم‌ترین سرمایه کمال انسان

### ۲.۳. مؤلفه‌های شناختی و انگیزشی مدیریت زمان

افراد در نسبت با زمان، احساس، میل، ادراک، اندیشه، انتخاب و عمل‌های متفاوتی دارند. برای مثال، گاه احساس شتاب‌زدگی یا آرامش می‌کنند، گاه آرزوی زمان فراغت بیشتر دارند یا بالعکس، از بیکاری آزرده می‌شوند. گاهی گذر زمان را به‌درستی احساس می‌کنند و گاه بی‌توجه‌اند. گاه با دقت می‌اندیشند که وقت خود را چگونه صرف کنند و گاه شتاب‌زده تصمیم می‌گیرند. گاه تصمیم می‌گیرند برای خود زمان بیشتری بگذارند یا کمتر، و در عمل ممکن است به آن تصمیم وفادار بمانند یا نمانند.

فضیلت تنها دانش نظری از خوبی و بدی نیست، بلکه شامل درک درست موقعیت، داوری عقلانی، و میل و انگیزه هماهنگ با آن است. در مورد «مدیریت زمان» نیز این دو مؤلفه آشکارند: مؤلفه شناختی در تشخیص درست ارزش زمان، موقعیت مناسب برای عمل، و تمایز میان اتلاف و صرف مفید آن است؛ و مؤلفه انگیزشی، در خواست درونی برای استفاده بهینه از زمان، غلبه بر تنبلی، و انتخاب آگاهانه فعالیت‌های ارزشمند جلوه می‌کند. پس «مدیریت زمان» صرفاً مهارت نیست، بلکه فضیلتی اخلاقی است که عقل و میل را هماهنگ می‌سازد تا رفتار زمانی انسان با سعادت و خیر هماهنگ شود (Curzer, 2022, pp. 489-491).

«فضیلت» نه صرفاً آگاهی از خوبی، و نه صرفاً تمایل به انجام آن است، بلکه ترکیبی از هر دو است: درک عقلانی موقعیت اخلاقی و انگیزش درونی برای عمل مطابق آن درک. این وحدت عقل و میل، همان چیزی است که اخلاق فضیلت را از نظریه‌های وظیفه‌گرا و پیامدگرا متمایز می‌سازد (Rui & Sampaio da Silva, 2018, p. 110). «فضیلت» تنها دانش نیست، بلکه شامل احساس درست و انگیزش درونی است. قضاوت اخلاقی در این چارچوب، نتیجه «ادراک اخلاقی»<sup>۱</sup> است که مستقیماً از تجربه و تربیت اخلاقی شکل می‌گیرد (Barnes, 1984, pp. 26-32).

در این چارچوب، مدیریت زمان نیز واجد هر دو مؤلفه است:

الف) بُعد شناختی در تشخیص ارزش زمان، موقعیت مناسب برای عمل، و آگاهی از نتایج تأخیر یا شتاب.

ب) بُعد انگیزشی در میل به نظم، تعهد به بهره‌وری اخلاقی و تمایل به انجام کار در «زمان درست». بدین‌سان، مدیریت زمان صرف «مهارت» نیست، بلکه فضیلتی است که شناخت

1. moral perception

و انگیزش را هماهنگ می‌کند تا کُنش اخلاقی در زمان مناسب تحقق یابد.

حال که زمان یک خیر ایزاری است، انسان باید شناخت و انگیزش لازم را داشته باشد تا محتوای آن را درست برنامه‌ریزی کند. در ادامه، مؤلفه‌های شناختی و انگیزشی مدیریت زمان را بررسی خواهیم کرد: خودآگاهی و خودشناسی و انتخاب خردمندانه اهداف اصلی و فرعی از مؤلفه‌های شناختی و مراقبه از زمان، حسابرسی از آن و مفهوم حق الناس از مؤلفه‌های انگیزشی مدیریت زمان است.

### ۳.۲.۱. مبانی شناختی

#### ۳.۲.۱.۱. خودآگاهی و خودشناسی

خودشناسی در نظام اخلاقی اسلام، پایه و اساس حرکت تکاملی انسان به شمار می‌رود. اگر کسی خودش را نشناسد و از عیوب و ضعف‌های خویش و توانمندی‌های بالقوه نفس خویش آگاهی نداشته باشد، هرگز به دنبال خودسازی، تهذیب اخلاق و کسب کمالات انسانی نخواهد رفت، امام علی (ع) بهترین شناخت و معرفت را خودشناسی می‌داند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۴۶۳۱) و آن را به‌عنوان سودمندترین شناخت‌ها معرفی می‌کند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۴۶۴۰ و ۴۶۶۵).

بنابراین، شناخت نفس، کلید دستیابی به حقیقت، قدرت و کمال است. در نهایت، این تسلط درونی، انسان را قادر می‌سازد تا در تعامل با جهان، به عدالت، تعادل و کمال معنوی برسد (مطهری، ۱۳۷۹، ص ۱۳۸؛ مطهری، ۱۳۸۲، ص ۱۹۵). بنابراین، خودشناسی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مبانی شناختی مدیریت زمان به موارد ذیل ناظر است:

۱. شناخت استعدادها: هر فردی با توجه به جنبه‌های ثابت طبیعت و شخصیتش که به اراده خداوند، در وجود او تعبیه شده است، از قابلیت‌های ویژه‌ای برخوردار است که او را از دیگران متمایز می‌سازد. انسان، ابتدا باید این قابلیت‌ها را کشف کند تا بتواند راه موفقیت را به آسانی بییابد. بنا بر نظر پیشوای اول شیعیان، کسی که از شناخت خویشتن و هدف والای خلقتش غافل بماند، در مسیر گمراهی و نابودی قدم گذاشته است (نهج‌البلاغه، کلمات قصار ۱۴۹).

۲. شناخت ارزش و کرامت خود: انسان، به‌عنوان خلیفه خداوند در زمین، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است که حتی فرشتگان نیز به فرمان الهی در برابر او سر تعظیم فرود آوردند. این مقام رفیع، ریشه در نفخه الهی دارد که در وجود آدمی دمیده شده است و او را به موجودی ممتاز بدل کرده است. قرآن کریم این جایگاه را یادآوری می‌کند تا انسان به ارزش و شرافت وجودی خودآگاه

شود و بداند که خالق او، سرشت او را برای مقام‌های والای انسانی و قُرب الهی طراحی کرده است (سوره حجر، آیه ۶).

از منظر امیرالمؤمنین علی (ع)، آگاهی از قدر و منزلت خویش، نه تنها انسان را از افتادن در ورطه رفتارهای ناپسند بازمی‌دارد، بلکه موجب می‌شود دیگران نیز به او احترام بگذارند. این دیدگاه تأکید دارد که خروج از چارچوب کرامت انسانی و نادید گرفتن حرمت‌های اخلاقی، پیامدی جز تحقیر و بی‌اعتباری در نزد دیگران نخواهد داشت (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۴۶۷۱؛ حر عاملی، ۱۴۱۶، ج ۱۱، ص ۴۲۵).

۳. آگاهی از عیوب و ضعف‌ها: خودشناسی واقعی بدون شناسایی و پذیرش کاستی‌ها و ضعف‌های فردی ممکن نیست. از منظر امام علی (ع)، خودشناسی به منزله زیربنای همه شناخت‌هاست. بنا به فرمایش آن حضرت: «کسی که نسبت به خود آگاهی نداشته باشد، نسبت به هیچ چیز دیگری نیز به درستی آگاه نخواهد بود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۷، ص ۳۹۲، ح ۱۰۳۳۷). بر این اساس، مهم‌ترین مبنا در درک ضرورت مدیریت زمان، خودشناسی است؛ چون او رابطه خود با زمان را درک می‌کند و رویکردی جز استفاده بهینه از زمان در راستای کمال خود اتخاذ نخواهد کرد.

### ۳.۲.۱. تعیین اهداف اصلی و فرعی

هدف اصلی از آفرینش انسان و غایتی که باید برای خود ترسیم کند و تمام فعالیت‌های خود را در راستای آن مدیریت و برنامه‌ریزی کند، قُرب به خدا، رشد، کمال و سعادت است (سوره سبأ، آیه ۳۷؛ سوره نحل، آیه ۹۷). برای رسیدن به اهداف اصلی، اهداف میانی وجود دارد، به این معنا که هدف‌های ریز و راه‌های فرعی که به شاهره اصلی ختم می‌شود. این ریز هدف‌ها در اخلاق اسلامی، علم‌اندوزی (سوره نحل، آیه ۸۹)، رهایی از غفلت (سوره یس، آیه ۶؛ سوره اعراف، آیه ۱۷۹)، بصیرت و شناخت حق و باطل (سوره نحل، آیه ۶۴؛ سوره بقره، آیه ۱۸۵)، توجه به خدا (سوره بقره، آیه ۱۵۲)، نعمت‌ها (سوره فاطر، آیه ۳۵)، آیات الهی (سوره طه، آیه ۱۲۶)، معاد و روز جزا (سوره اعراف، آیه ۵۱)، به‌کارگیری عقل و فهم (سوره بقره، آیه ۱۸۵) و تقوا (سوره زمر، آیه ۲۸) و ... تعریف شده است. ریشه اصلی دور شدن از این اهداف، جهل به آنها و غفلت از هدف و همچنین سطحی‌نگری، به حاشیه پرداختن و پیروی از هوای نفس است. از این‌رو، مطابق با اصل کمینه مقاومت در برنامه‌ریزی (نیوپورت، ۱۳۸۹، ص ۵۶)، اگر انسان از تأثیر مسائل حاشیه‌ای بر هدف نهایی آگاهی کامل نداشته باشد و مقهور آنها شود، مغلوب هوای نفس و کارهای لغو و بیهوده و در نتیجه دور شدن (سوره

مؤمنون، آیه ۳) از هدف می‌شود.

شناخت هدف و جدا کردن هدف‌های مرحله‌ای از هدف نهایی به انسان اخلاقی حرکت، نشاط، اوج و وسعت دید می‌بخشد و او را از جهت‌گیری‌های غلط و فریب هدف‌نماها ننگه می‌دارد. افزون بر این، خط‌مشی حرکت اخلاقی انسان را مشخص می‌سازد.

### ۲.۲.۳. مبانی انگیزشی

#### ۲.۲.۳.۱. حسابرسی از زمان: یادآوری هدفمندی زندگی

«زمان» به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین نعمت‌های الهی، نه تنها فرصتی برای بهره‌وری در حیات دنیوی است، بلکه در آخرت نیز مبنای حسابرسی قرار می‌گیرد. از آنجا که به‌طور قطع از نعمت‌های الهی در قیامت پرسیده می‌شود (سوره تکوین، آیه ۸)، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خداوند متعال در روز قیامت از بنده‌اش درباره چهار چیز سؤال می‌کند: عمرش را در چه چیزی گذرانده، جوانی‌اش را در چه چیزی به کار برد، مالش را از کجا به دست آورد و در چه چیزی خرج کرد و درباره دوستی ما اهل بیت (ع)» (شیخ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۵۳).

#### ۲.۲.۳.۲. مراقبت از زمان

گذر زمان بدون بهره‌وری، فرصت‌ها را سلب می‌کند و در عین حال که فرصت‌ساز است، فرصت‌سوز هم هست، یعنی همان‌طور که پیش از این توضیح داده شد، هم ممکن است بدون استفاده از دست‌رود و هم بیهوده مورد استفاده قرار گیرد. از این‌رو، مواجهه انسان با زمان، اخلاقاً نیاز به مراقبه، مدیریت و برنامه‌ریزی دارد.

از همین‌رو، انسان ملزم است که در قبال وقت‌های زندگی که جزء عمر اوست، بکوشد که هیچ وقتی از عمرش جز در امور که عامل کمال و سعادتش است، تلف نشود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۲۵۲) و اگر چنین باشد، همه وقت مؤمن پرثمر خواهد بود و در همه‌وقتش به کارهای مثبت اشتغال خواهد داشت (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۲۵۲).

در سیره عملی اهل بیت (ع) نیز مراقبت از لحظه‌های عمر نمود بارزی دارد. عنوان بصری، پیرمردی ۹۴ ساله و از اصحاب امام صادق (ع) بود. او گاه به محضر امام صادق (ع) تشرّف می‌یافت و پس از شنیدن مواعظ آن حضرت، در آنجا می‌نشست، بی‌آنکه کاری داشته باشد. نشستن او به‌طور طبیعی موجب می‌شد که وقت امام (ع) گرفته شود. روزی امام صادق (ع) به او فرمود: «من مردی هستم که کار

و زندگی دارم و در عین حال در ساعاتی از شب و روز ذکری دارم که باید انجام دهم، مرا از عبادت بازمدار» (یعنی برخیز و برو) (اخذ و اقتباس از علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۲۲۴ - ۲۲۶).

### ۳.۲.۲.۳. حق الناس

«زمان» مهم‌ترین سرمایه‌ای است که در اختیار انسان قرار داده شده تا آدمی از آن در راستای کمال استفاده کند و پس از مرگ از تمام عمر انسان حسابرسی می‌شود، انسان نه تنها در مقابل زمان عمر خود، بلکه در مقابل زمان دیگران نیز مسئول است. از این مهم در متون اسلامی به «حق الناس» تعبیر می‌شود که خداوند در قبول توبه و راضی کردن انسان هیچ واسطه‌گری نکرده، صرفاً آدمی با خود صاحب حق طرف است. از این رو، این مسئولیت چه بسا حساس‌تر از «زمان» در اختیار خود انسان است.

خوش‌قول بودن، اجتناب از گناهان زبان مثل دروغ و غیبت و زیاده‌گویی در سطح فردی و در سطح سازمانی، مدیریت کارآمد مدیران، انجام وظیفه اخلاقی کارمندان، ضایع نکردن وقت ارباب رجوع و رعایت نوبت در صفوف، از جمله مصادیق حق مردم در زمان است. برای مثال، صدا و سیما اگر در تولید برنامه‌های خود کیفیت را لحاظ نکند و محتوایی ضعیف یا تبلیغات خلاف واقعیت ارائه دهد، وقت میلیون‌ها انسان را به هدر می‌دهد که مصداقی از رعایت حق الناس و محترم نشمردن زمان افراد است. به دلیل اهمیت این مسئله است که در روایات افضل عمل انسان پرهیزگار، رعایت حقوق دیگران عنوان شده است (علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۴، ص ۲۲۹) و حتی بالاترین مرتبه عدالت، احقاق حقوق پایمال شده مردم دانسته شده است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶، ص ۴۱۵).

### ۳.۳. تمایز فضیلت از مهارت

بدیهی است که هر کنشی در زمان رخ می‌دهد و نیازمند زمان است. از این رو، مهارت در مدیریت زمان ویژگی تمام فضایل است. با این حال، باید میان مهارت و فضیلت تمایز گذاشت: هرچند مهارت‌ها از جهاتی شبیه فضایل اند، اما فضیلت نیستند. مهارت<sup>۱</sup> ناظر به توانایی فنی و ابزاری برای انجام درست کارهاست. برای مثال، مدیریت زمان می‌تواند مهارتی در همه عرصه‌های زندگی باشد، اما فضیلت<sup>۲</sup> صرفاً انجام عمل درست نیست، بلکه ناظر به داشتن منش اخلاقی و گرایش

1. skill

2. virtue

درونی هماهنگ با خیر و سعادت انسانی است. «فضیلت» نه فقط توانایی، بلکه نوعی گرایش پایدار عقلانی و عاطفی است که به صورت متعادل (بر اساس «نظریه حد وسط» ارسطو) در رفتار بروز می‌کند. بنابراین، کسی ممکن است مهارت برنامه‌ریزی یا تصمیم‌گیری داشته باشد، ولی فاقد فضیلت «نیک‌زمانی»<sup>۱</sup> باشد؛ زیرا فضیلت مستلزم نگرش درست، نیت اخلاقی و هماهنگی عقل و احساس در انتخاب زمان مناسب برای عمل است، نه صرفاً کارایی یا تکنیک (Curzer, 2022, pp. 487-488). از این‌رو، «فضیلت» نوعی دانش ادراکی-ارزشی است که مستقیماً با انگیزش اخلاقی همراه است (McDowell, 1998, p. 51). در مقابل، مهارت‌ها می‌توانند بدون تعهد اخلاقی یا انگیزش درونی به کار گرفته شوند. بنابراین، «فضیلت» نه تنها عمل را هدایت می‌کند، بلکه شخصیت عامل را نیز شکل می‌دهد.

همان‌طور که در بخش قبل گفته شد، «مدیریت زمان» زمانی یک فضیلت اخلاقی به حساب می‌آید که به صورت یک عادت پایدار و سامان‌یافته بر پایه عقل عملی شکل گرفته باشد و در خدمت خیرهای انسانی قرار گیرد، نه صرفاً به‌عنوان تکنیکی برای کارآمدی. هرچند مهارت‌های مدیریت زمان در رفتار اخلاق مدار و فضیلت‌مندانه نقش دارند، ارزش اخلاقی «زمان‌شناسی» زمانی پدیدار می‌شود که با عقل عملی و هدف شکوفایی انسان درآمیزد. بنابراین، مدیریت زمان اخلاقی شامل عقل‌مداری (قضاوت درست درباره زمان و شیوه عمل)، عادت‌مندی پایدار، و توجه به خیرهای اخلاقاً مهم است و از یک مهارت ابزاری فاقد تأمل اخلاقی متمایز می‌شود.

### ۴.۳. مدیریت زمان حد وسط و رذیلت

از نظر ارسطو، در هر موقعیت اخلاقی، احساسات، امیال، انتخاب‌ها در یک پیوستار قرار دارند. حالت‌های مناسب در میانه‌اند و حالت‌های افراطی یا تفریطی نامناسب‌اند و این همان چیزی است که ارسطو آن را «نظریه حد وسط»<sup>۲</sup> می‌نامد. در نتیجه، هر فضیلت میان دو رذیلت قرار دارد. به‌طور کلی، هر گاه میل، احساس، انتخاب یا عمل فرد در نسبت با زمان نامتناسب باشد (یعنی به سعادت نینجامد)، می‌توان گفت که آن حالت یا «افراطی» است یا «تفریطی». از این‌رو، فضیلت زمان‌شناسی نیک از نظریه حد وسط پیروی می‌کند و میان دو رذیلت جای دارد (Curzer, 2022, p. 489). بنابر این، ارسطو با تحلیل فضیلت، نظریه حد وسط را مطرح می‌کند، که طبق آن هر فضیلتی

1. good timing

2. Doctrine of the Mean

عبارت خواهد بود از حد میانه دورذیلت یا افراط و تفریط در آنها (ارسطو، ۱۳۷۸، ص ۶۶). این نوع رویکرد در مصرف زمان ناظر به دو نوع مواجهه با زمان است:

۱. به بطالت گذراندن زمان و بی‌کاری<sup>۱</sup> (تفریط) «و خسر هنا لک المبتلون؛ در قیامت اهل باطل و اتلاف‌گران وقت زیان خواهند دید» (سوره مؤمنون، آیه ۷۸).

۲. صرف زمان برای کارهای بیهوده،<sup>۲</sup> «لهو و لعب» (افراط) «و الذین هم عن اللغو معرضون؛ مؤمنان از کارهای بیهوده روی‌گردان هستند» (سوره مؤمنون، آیه ۳).

اسراف در زمان یکی از رذایل اخلاقی است که موجب از دست رفتن فرصت‌ها و امکانات زندگی می‌شود. این امر به معنای بی‌هدف و بی‌فایده گذراندن وقت است که می‌تواند در شکل‌های مختلفی از جمله تلویح، تفریح بی‌موقع، تنبلی، تعلل، تأخیر و غیره اتفاق بیفتد. بنا بر فرمایش امام باقر (ع) انسان باید به هوش باشد و در استفاده از فرصت‌ها در زندگی کوتاهی نکند (علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۸، ص ۱۶۵)؛ زیرا بیهوده گذراندن وقت منجر بدان خواهد شد که انسان از خواسته‌های واقعی زندگی خود باز بماند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ص ۳۳۶).

### ۳. ۴. ۱. دورویکرد تفریطی در رابطه با زمان

#### الف) تنبلی

در باره تنبلی و بیهوده وقت گذراندن افزون بر نکات پیش‌گفته، باید گفت که این رویکرد و خصلت، انسان را هم از بهره‌های دنیا و هم از بهره‌های آخرت محروم خواهد کرد؛ زیرا هر دو با تلاش مستمر حاصل می‌شود (ابن‌بابویه، ۱۳۵۱، ص ۱۰۸).

#### ب) تسویف

«سوف» به معنای تأخیر انداختن و درنگ نمودن در انجام کارهاست و در واقع، همان امروز و فردا کردن و کار مهم و فوری امروز را به تأخیر انداختن است که حاصلی جز در جازدن و پس رفت در زندگی ندارد (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ص ۲۸۳). بنا بر نظر امام علی (ع) تسویف همان از دست دادن فرصت است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۷۹۵). تفاوت تسویف و تنبلی آن است که در تنبلی فرد کار را انجام نمی‌دهد، اما در تسویف در در صدد انجام است، اما نه در زمان خود، بلکه

1. Time Wasting  
2. Time Hoarding

در زمانی که دیگر فایده‌ای بر کار مترتب نیست یا از کیفیت و کارایی کار به دلیل به تعویق افتادن کاسته شده است. از این‌رو، راهکار آن است که هر کاری در زمان مقتضی محقق شود (علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۸، ص ۱۴۴).

### ۳.۴.۲. دو رویکرد افراطی در رابطه با زمان

#### الف) شتاب‌زدگی

از آنجا که بررسی‌های سطحی و شتابان حقیقت را بر انسان آشکار نمی‌سازد، چه بسا با یک اقدام بی‌تأمل و با شروع یک کار با دستپاچگی با مشکلاتی مواجه می‌شود که به‌آسانی نمی‌تواند آنها را حل کند. بررسی درست و دقیق کار، زمان کافی می‌خواهد. انسان بی‌برنامه، نمی‌داند در طول روز یا زندگی چه کارهایی باید انجام دهد، از این‌رو، نظم و چینش برای کارهایش ندارد. یا برای کاری عجله می‌کند و یا برای یک کار بیش از اندازه وقت می‌گذارد و برای کارهای مهم‌تر وقت کم آورده، باز آنها را با شتاب انجام می‌دهد. پیامبر اکرم (ص) عجله را نابودکننده و عامل هلاکت مردم می‌داند (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۹، ج ۷، ح ۳۴۸۴) و در بیانی از امیرالمؤمنین (ع) عدم‌زمان‌شناسی ریشه شتاب‌زدگی شمرده شده و ضرورت زمان‌شناسی برای انجام کارها از وظایف انسان مسلمان به شمار می‌آید (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۹، ج ۷، ح ۳۴۸۸).

آنچه در فرهنگ دینی به‌عنوان «عجله ناپسند» مورد نکوهش قرار گرفته آن مواردی است که انسان، چشم و گوش بسته، بدون مطالعه و بدون بررسی کارشناسانه بخواهد دست به‌کاری کوچک یا بزرگ بزند که نمی‌داند خیر است یا شر، اما آن‌گاه که کاری را با بصیرت مورد مطالعه قرار داد و تمام جوانب آن را با همه احتمالات آن بررسی کرد و معلوم شد که انجام آن ضرری به دین و دنیای او نمی‌زند، بلکه خیر و برکت و عاقبت‌به‌خیری را به دنبال دارد، مسامحه و تأخیر در آن روا نیست، بلکه سرعت و شتاب مورد تأکید و سفارش دین می‌باشد. «سارعوا الی مغفرة من ربکم» (سوره آل‌عمران، آیه ۱۳۳) و «فاستبقوا الخیرات» (سوره مائده، آیه ۴۸). در واقع، این تعجیل، یعنی سرعت در اقدام به عمل، بدون تعلل است، نه عجله در انجام خود کار که حاصلش بی‌کیفیتی کار یا بدون تأنی کاری را انجام دادن است.

#### ب) سرسری انجام دادن کار

کار عمیق و بی‌کم‌وکاست، یعنی کاری که از هر لحاظ کامل و درست باشد. این مهم در کتب مختلف مدیریت زمان که از سوی متخصصین نگاشته شده است، نیاز به زمان کافی و تمرکز زیاد و

دوری از حواس‌پرتهی دارد (Newport, 2016, p. 123).

علاوه‌بر این در نظام اسلامی نیز جایگاه ویژه‌ای دارد:

۱. خداوند مبنای آفرینش جهان را بر اساس کار متقن و محکم قرار داده است (سوره نمل، آیه ۸۸).

۲. طولانی‌ترین آیه قرآن در مورد محکم‌کاری در داد و ستد است (سوره بقره، آیه ۲۸۲).

۳. در آیات و روایات نیز بسیار سفارش شده که هر کاری را با تمام تمرکز و محکم انجام دهید:

الف) محکم‌کاری در ساخت‌وساز: امام صادق(ع) می‌فرمایند: «هر کس بنایی می‌سازد، محکم بسازد؛ در نوع ساخت دقت کند و مصالح با کیفیت به‌کار گیرد» (برقی، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۶۰۸).

ب) در مورد حفظ اموال: «اموالتان را به آدم‌های سفیه ندهید» (سوره بقره، آیه ۲۸۲).

ج) کارهای روزمره: پیامبر اکرم (ص): «خداوند متعال دوست دارد، هر گاه یکی از شما کاری انجام داد، آن را استوار و درست به سرانجام رساند» (متقی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۹۰۷، ح ۹۱۲۸).

اگر انسان درست برای زمان خود برنامه‌ریزی نکند، یا وقت کم می‌آورد و عجله می‌کند و یا در اثر عدم تمرکز و شتاب‌زدگی، کار را بی‌دلیل به تأخیر می‌اندازد. در نتیجه، بنا به نوع کار، پشیمانی و آثار جبران‌ناپذیری به بار می‌آید.

### ۳.۵. مدیریت زمان کنشی مختارانه و ارزش‌محور

موضوع ارزش‌های اخلاقی، رفتار اختیاری انسان است (مصباح یزدی، ۱۳۹۵، ص ۱۵۲-۱۵۳؛ مصباح یزدی، ۱۴۰۱، ج ۱، ص ۲۵-۲۱ و ۴۷-۵۰؛ مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۹۰-۹۵)؛ و انسان به‌عنوان یک موجود مختار که با هدف تعالی و کمال خلق شده است، نمی‌تواند از این ویژگی برای گزینش هر عملی استفاده کند. از این‌رو، شایسته است انسان کنش‌هایی را برگزیند که مهم‌ترین تأثیر را در دستیابی او به قرب و کمال الهی دارند.

### ۳.۶. نقش عقل عملی در مدیریت زمان (انتخاب خردمندانه)

انسان باید آگاهانه و خردمندانه در میان امیال متزاحم خود به قضاوت بنشیند و مناسب‌ترین آنها را با راهنمایی‌های عقل انتخاب کند. در اینجا است که کار او ارزش اخلاقی خواهد داشت (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ص ۱۴۴). یکی از ویژگی‌های برجسته زمان، جریان دائمی و غیر قابل برگشت آن است. این

ویژگی، اهمیت استفاده هوشمندانه و بهره‌برداری صحیح از لحظه‌ها را دوچندان می‌کند. هر لحظه از زندگی فرصتی است که اگر از آن در مسیر بندگی و تعالی استفاده نشود، جبران‌ناپذیر خواهد بود؛ زیرا «فرصت‌ها زود از دست می‌روند و دیر باز می‌گردند!» (علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۸، ص ۱۱۳). تخصیص زمان صرفاً یک محاسبه کمی نیست، بلکه نیازمند داوری اخلاقی دقیق و ملاحظه شرایط متغیر است. زمان‌بندی درست تبدیل به فضیلتی عملی می‌شود که ترکیبی از عقل عملی، درک ارزش‌ها و توجه به نیازهای فردی دیگران است. فرد فضیلت‌مند باید لحظه و میزان مناسب وقت خود را تشخیص دهد، اولویت‌ها را وزن کند، به وعده‌ها پای‌بند باشد و حتی در مواردی، مهربانی و ملاحظه حال دیگران را بر عدالت صرف ترجیح دهد. بنابراین، مدیریت زمان در این دیدگاه، نه تنها برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی، بلکه توزیع عادلانه و فضیلت‌مندانه زمان در چارچوب روابط انسانی و اخلاقی است.

به بیان دیگر، زمان‌بندی درست، فضیلتی است که از طریق آن فرد می‌تواند بین ارزش‌های مختلف (عدالت، مهربانی، وفای به وعده‌ها) تعادل برقرار کند و تصمیمات خود را به گونه‌ای اتخاذ کند که هم به دیگران و هم به تحقق زندگی اخلاقی خود کمک کند (Curzer, 2012, pp. 279-280). فرد دارای فضیلت، نه تنها می‌داند چه کاری باید انجام دهد، بلکه می‌داند چه وقت و چگونه آن را انجام دهد؛ و این هماهنگی عقل و احساس در بستر زمان، جوهره مدیریت زمان در معنای اخلاقی است (Curzer, 2012, p. 393).

مدیریت زمان نه تنها شامل تخصیص منطقی ساعات روزانه، بلکه شامل تصمیم‌گیری اخلاقی درباره اولویت‌ها، توجه به ارزش‌های زندگی و انتخاب اقدامات هماهنگ با هدف زندگی خوب و معنادار است. بنابراین، فضیلت زمان‌بندی خوب، با تلفیق عقل عملی و تمایلات اخلاقی، چارچوبی برای زندگی اصیل و متعادل فراهم می‌آورد، که در آن فرد نه تحت سلطه فشارهای زمان، بلکه با آگاهی و مسئولیت، زمان خود را در جهت تحقق خیرهای ذاتی و زندگی فضیلت‌مندانه هدایت می‌کند (Curzer, 2024, pp. 4-5).

#### ۴. مدیریت زمان، یک چارچوب نظام‌مند برای نیل به تقوا

«تقوا» از ماده «وَقَى» (وقایه) به معنای پرهیز کردن، حفظ کردن و قرار دادن خویش در پناهگاه است (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۸۸۱). به عبارت دیگر، تقوا یک نیروی بازدارنده‌ای است که به صورت یک ملکه نفسانی و نیروی درونی در وجود انسان به وجود می‌آید و او را در برابر طغیان شهوات و

ارتکاب کارهای خلاف حفظ می‌کند. علمای علم اخلاق و از جمله محمد مهدی نراقی، تقواریا از مهم‌ترین راه‌های رسیدن به سعادت می‌دانند (نراقی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۸۱).

تقوا مراتب و درجات مختلفی دارد، از جمله:

- الف) تقوای عام که ترک محرمات به سبب ترس از عذاب جهنم است؛  
 ب) تقوای خاص که عبارت است از اینکه شخص، نه تنها مُحَرَّمات، بلکه شُبُهَات (آنچه احتمال دارد حرام باشد) را نیز ترک کند؛  
 ج) تقوای خاص الخاص که در آن، شخص افزون بر شبهات، (بعضی از) امور حلال را نیز ترک می‌کند (علامه مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۰، ص ۲۹۶).

با توجه به مبانی پیشگفته در خصوص مدیریت زمان، روشن است که در استفاده بهینه از زمان تمام مراتب تقوا نمود پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، بستر مدیریت زمان میدان تمرین تقوا و رسیدن به مراتب بالای آن است. برای مثال، نکاتی که در مورد کار عمیق و محکم کاری و عدم إفراط و تفریط در مصرف زمان و دوری از لهو و لعب گفته شد، همه در رده تقوای خاص و خاص الخاص می‌گنجد. یا آنچه درباره تسلط شیطان و حق الناس بیان شد، اشاره به تقوای عام دارد. تعجیل در کار خیر، عدم تسویف و مراقبه از زمان نیز ناظر به تقوای خاص است. البته، کسی که تقوای خاص دارد، قطعاً تقوای عام نیز دارد.

بنابراین، مدیریت زمان و مبارزه با هوای نفس، ارتباط دوسویه دارند. انسان در حین تحقق نظم و مدیریت زمان مدام با نفس خود درگیر است و اگر بتواند بر آن غلبه کند، در مسیر رشد و تقوا به سر حد مقصود، یعنی سعادت دنیا و آخرت خواهد رسید. در ادامه، به ارتباط این دو پرداخته می‌شود:

۱. ترک شهوات و تمرکز بر مبارزه با هوای نفس: مدیریت زمان، یعنی تعیین کارهای مهم و اختصاص آنها برای تحقق در زمان خاص. به تبع، امور حاشیه‌ای و آنچه در کمال انسان تأثیری ندارد، حذف خواهد شد و انسان خود را ملزم می‌دارد تا بر وسوسه شیطان مبنی بر سهل انگاری غلبه کند و به نفس خود فشار آورد تا برنامه زمان‌بندی شده را اجرا کند. حاصل این مهم چیزی جز تقویت نفس، خودسازی و تقوا نخواهد بود.

۲. صبر در نامالیقات و برنامه‌ریزی: صبر در مواجهه با مشکلات و ناگواری‌ها که محور تحقق برنامه‌ریزی و نظم است، نقش مهمی در تقوا دارد. این صبر به معنای تحمل و پذیرش نامالیقات زندگی، بدون شکایت و ناراحتی، به منظور رسیدن به هدف‌های اخلاقی و معنوی است. برنامه‌ریزی نیز جزء مهارت‌های مدیریت زمان است. با تعیین اهداف و برنامه‌ریزی دقیق، انسان می‌تواند زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کند و از تنش‌ها و استرس‌های ناشی از نامالیقات کاسته شود.

با بررسی مفهوم تقوا در آیات و روایات می‌توان فهمید که روح همه معانی آن خود نگاهداری و خودمراقبتی و در نهایت، برنامه‌ریزی برای ترک برخی کارها و انجام برخی امور دیگر است که با غلبه بر امیال و هواهای نفسانی می‌توان به این مهم دست یافت. برای مثال، در خطبه همام از امیرالمؤمنین علی (ع) این رابطه تبیین شده است. ایشان در این فراز به قدرت خود مراقبتی انسان جهت رسیدن به کمال توصیه می‌کنند. از سوی دیگر، در کلامی به رابطه تقوا و مهار نفس و نقش مدیریت زمان در آن اشاره می‌کند. «انسان باید نفس سرکش خود را با لگام تقوا مهار کند و افسار آن را در اختیار گیرد و به وسیله این لگام او را از معصیت خدا باز دارد و با این زمام به سوی اطاعت خدا رهبری کند».

در اینجا امام، نفس را به مرکب سرکش تشبیه می‌کند که لگام می‌خواهد تا با کشیدن آن بتوان او را از رفتن به هر مسیری که مایل است بازداشت، اما با چه وسیله‌ای می‌توان به نفس مهار زد؟ سخت گرفتن بر نفس در طعام و استراحت (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۹۸۴). نظم و مدیریت زمان نیز با توجه به تبیین پیش گفته، به نوعی سخت‌گیری بر نفس و الزام آن بر کارهای خاص و گاه سخت است.

## ۵. ارتباط مدیریت زمان با خودکنترلی

در فلسفه اخلاق، مدیریت زمان جلوه‌ای عملی از فضیلت خودکنترلی است؛ زیرا فرد خودکنترل میل‌های آنی را با داوری عقل سامان می‌دهد و زمان را بر اساس خیر و غایت نهایی سامان می‌بخشد. فضیلت خود کنترلی در اخلاق ارسطو این‌گونه تعریف می‌شود: توانایی هماهنگ‌سازی میل‌های طبیعی با داوری عقل درست و حفظ تعادل میان لذت و خیر عقلانی (Allen, 2018, pp. 67-72).

فضیلت در میانه و تحت هدایت عقل تحقق می‌یابد؛ در مدیریت زمان نیز فرد باید میان لذت لحظه‌ای و هدف نیک‌تر تعادل برقرار کند. از این‌رو، تسلط بر زمان، در واقع، تسلط بر نفس است، یعنی هماهنگی میان عقل عملی و میل که زمینه‌ساز تحقق دیگر فضایل و سعادت انسانی می‌شود.

وقتی انسان زمان خود را مدیریت می‌کند، در این حین، چند توانایی خود را تقویت می‌کند که همه در راستای کمال نفس هستند (تقویت اراده، کنترل امیال و هواهای نفسانی، مراقبه قوی و رساندن فضایل اخلاقی از مرحله قوه به ملکه نفسانی شدن). از این‌رو، مدیریت زمان مترادف با خود مدیریتی (خود مراقبتی) است (Boreen, 2019, p. 3). به بیان دیگر، زمان‌بندی درست، فضیلتی است که از طریق آن فرد می‌تواند بین ارزش‌های مختلف (عدالت، مهربانی، وفای به وعده‌ها) تعادل برقرار کند و تصمیمات خود را به‌گونه‌ای اتخاذ کند که هم به دیگران و هم به تحقق زندگی اخلاقی خود کمک کند (Curzer, 2012, pp. 279-280). به عنوان مثال، فرد خویشتن‌دار باید بدانند

چه زمانی و به چه اندازه از غذا، نوشیدنی یا فعالیت‌های لذت‌بخش بهره‌برداری کند. مصرف بیش از حد حتی در شرایط مناسب یا مصرف متعادل در زمان نامناسب می‌تواند عمل را از چارچوب فضیلت خارج کند (Allen, 2018, p. 98).

## ۶. نتیجه

بنابراین، مؤلفه‌های اساسی فضیلت (مطلوبیت اخلاقی، هدایت عقل عملی، گُنش مختارانه، رعایت حد وسط، و پیوند شناخت و انگیزش) همگی در مفهوم مدیریت زمان قابل تشخیص‌اند. انسانی که زمان خود را به خیر و رشد اختصاص می‌دهد، در حقیقت، با عقل خود عمل کرده و در برابر امیال نفسانی مقاومت می‌کند و این همان پایه تقوا و خودکنترلی است. بدین ترتیب، مدیریت زمان نه تنها زمینه‌ساز شکل‌گیری دیگر فضایل (صبر، شجاعت، و نظم درونی) است، بلکه بسترساز تقویت خودکنترلی و تقواست.

انسان با آگاهی از هدف خلقت از یک سو و وقوف به اهمیت زمان در اختیار به‌عنوان مهم‌ترین سرمایه زندگی، می‌تواند اهداف میانی مثل تقوا و غلبه بر امیال نفسانی و خدعه‌های شیطان را شناسایی کرده، جهت نیل به آن، برنامه عمر خود را بچیند. در این صورت است که انسان به راحتی گناه نمی‌کند و تمام هم خود را صرف طاعت الهی و انجام واجبات و ترک محرّمات خواهد کرد. زمان صرفاً به معنای «گذشت لحظات» نیست، بلکه فرصتی برای بازسازی نفس و حرکت به سوی خداست. این دیدگاه می‌تواند راهنمایی باشد برای بازتعریف استفاده از ابزارهای مدرن؛ به‌گونه‌ای که این ابزارها نه تنها بهره‌وری کاری، بلکه بهره‌وری معنوی را نیز ارتقا دهند. اگر زمان را به‌عنوان امانتی الهی بنگریم، ابزارهای مدیریت زمان تنها در صورتی مفید خواهند بود که به تحقق غایت انسانی کمک کنند. از این منظر، ترکیب آموزه‌های قرآنی و روایی با فناوری، نوعی استفاده جهت‌دار از تکنولوژی برای بازگرداندن انسان به مسیر تعالی است. این ترکیب می‌تواند نه تنها پاسخ‌گوی نیازهای روزمّه، بلکه راهی برای مقابله با بحران معنویت در دنیای مدرن باشد. از این رو، مدیریت آگاهانه زمان، در حقیقت، مدیریت حیات اخلاقی انسان است؛ زیرا او را از غفلت، بطالت و اسراف در عمر رها کرده و به سمت نظم، تعادل و عقلانیت عملی سوق می‌دهد.

## فهرست منابع

\* قرآن کریم.

\*\* نهج البلاغه.

- ابن ابی‌جمهور، محمد بن زین‌الدین. (۱۴۰۳). عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة. (ج ۱). قم: مؤسسه سیدالشهدا (ع).
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۵۱). مواعظ صدوق. (ترجمه: عزیز الله عطاردی). تهران: نشر مرتضوی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۶۲). النخصال. (ج ۱). تهران: جاویدان.
- ابن منظور (۱۴۱۰). لسان العرب. (ج ۱۲). بیروت: دارصادر.
- ارسطو. (۱۳۷۸). اخلاق نیکوماخوس. (ترجمه: محمدحسن لطفی). تهران: طرح نو.
- اسلامی اردکانی، سید حسن. (۱۴۰۰). ورزش جوانان یک فضیلت اخلاقی؛ ورزش و فضایل اخلاقی. اندیشه فلسفی. ۱ (۲).
- برقی، خالد (۱۳۹۵). المحاسن. (ترجمه: محمد مرادی، ج ۲). قم: دار الحدیث.
- پستاوسکی، کاسپر. (۱۳۸۶). مدیریت زمان. (ترجمه: علی حسینی). تهران: نسل نو اندیش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم. تهران: دانشگاه تهران.
- توکلی، محمدجواد و دیگران. (۱۳۹۶). مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات. مطالعات حدیث پژوهی. ۴ (۳).
- توسرکانی، محمد نبی. (۱۴۱۳). لئالی الأخبار. (ج ۱). قم: العلامة.
- جرجانی، عبدالقاهر. (۱۴۲۲). اسرار البلاغه فی علم البیان. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۸). تسنیم (تفسیر قرآن کریم). قم: اسراء.
- دیلمی، حسن بن محمد. (۱۴۰۸). أعلام الدین فی صفات المؤمنین. قم: مؤسسه آل‌ال‌بیت (ع).
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۸۳). مفردات فی غریب القرآن. (ج ۱). تهران: المكتبة المرتضویه لاحیاء آثار الجعفریه.
- سبحانی، جعفر. (۱۳۸۲). مدخل مسایل جدید در علم کلام. قم: مؤسسه امام صادق (ع).
- سبحانی، جعفر؛ هادی، جعفر. (۱۴۲۴). الله خالق الكون. (ج ۱). قم: مؤسسه امام صادق (ع).
- شیخ حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۱۶). وسائل الشیعة. (ج ۱۱). قم: مؤسسه آل‌ال‌بیت (ع).
- شیرازی، محمد ابن ابراهیم (ملاصدرا). (۱۹۸۱ م). الحکمة المتعالیه فی الاسفار الاربعه. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فیض کاشانی، محسن. (۱۳۸۳). المَحَجَّةُ البیضاء. ج ۴. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۷). الکافی. (ج ۲ و ۵). قم: دارالحدیث.
- متقی، علی بن حسام‌الدین. (۱۴۰۹). کنز العمال فی سَنَنِ الأَقْوَالِ و الأَفْعَالِ. (ج ۳). بیروت: مؤسسه الرساله.

- مجلسی، محمداقبر (علامه مجلسی). (۱۳۸۴). بحارالانوار. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- محسنی، محمود. (۱۴۰۰). اصول مدیریت زمان در منابع دینی. نسیم کوثر. (۱).
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۹). میزان الحکمة. (ج ۷). قم: دارالحديث.
- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۸۰). آموزش عقاید. تهران: انتشارات چاپ و نشر بین الملل سازمان تبلیغات اسلامی.
- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۸۴). اخلاق در قرآن. (ج ۲، چاپ اول). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۹۵). پیش نیازهای مدیریت اسلامی. (چاپ ششم). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۴۰۱). اخلاق در قرآن. (ج ۱، چاپ دوازدهم). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۴). فلسفه اخلاق. (چاپ سوم). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۶). عدل الهی. تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۹). فلسفه اخلاق. تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۲). تعلیم و تربیت. تهران: انتشارات صدرا.
- ملکی، معصومه. (۱۳۹۲). مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه. پایان نامه کارشناسی ارشد. قم: دانشگاه الزهراء.
- نراقی، ملا محمد مهدی. (۱۳۸۳). جامع السعادات. (ج ۲). النجف الاشرف: مطبعة النجف نراقی.
- نوری، حسین. (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. (ج ۱۱). بیروت: آل البيت (ع).
- نیوپورت، کال. (۱۳۸۹). کار عمیق. (ترجمه: احسان قراخانی). تهران: نشر میلکان.
- Allen, J. (2018). *Aristotle On the Pleasures of Temperance* (Doctoral dissertation)
- Austin, M. W. (2014). *Is Time Management an Ethical Issue?* Posted September 15, 2014.
- Barnes, J. (1984). *The Complete Works of Aristotle: The revised Oxford translation*, edited by Jonathan Barnes, Princeton, Princeton University Press. *Nicomachean Ethics*.
- Boreen, J (2019). *Mentoring beginning teachers*. Guiding Stenhouse Publishers.
- Britton, B. K & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*. 83(3).
- Claessens, B. J. Van Eerde, W. Rutte, C. G. & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*. 36(2).
- Curzer, H. J. (2012). *Aristotle and the Virtues*. Oxford University Press.
- Curzer, H. J. (2022). Introducing the Virtue of Good Timing. *The Journal of Value Inquiry*, pp 487- 488.
- Curzer, H. J. (2024). *Difficult Virtues*, New York. Routledge.

- Erasmus and others (2018). *Effective Time Management in Personal Development*. Immigrant Friendly Cities.
- Issabek, K. Z. (2023). *MacIntyre's Virtue Ethics: Philosophical Interpretation*. Bulletin of the Karaganda university History. Philosophy series, 110(2), 308-315.
- Lakein, A. & Leake, P. (1973). *How to get control of your time and your life*. New York: New American Library.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*. 79(3).
- Malatras, J. W & others (2016). First things first: Family activities and routines, time management and attention. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 47, 23-29.
- McDowell. J (1998). *Mind, Value, and Reality*. Cambridge, MA, Harvard University Press.
- Mumford, L. (2010). *Technics and civilization*. Chicago: University of Chicago Press.
- Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, Grand Central Publishing.
- Rui Sampaio da Silva (2018). *Moral motivation and judgment in virtue ethics*.
- Southerton, D. (2003). Squeezing time: Allocating practices, coordinating networks and scheduling society. *Time & Society*, 12, 5-25.
- Taylor, F. W. (1911). *The principles of scientific management*. Noton & Company.
- Tezcan, M (1982). *Psychologically Making Use of Leisures*. Ankara: A. Ü. E. B. F.
- Thompson, E. P. (1967). Time, work-discipline, and industrial capitalism. *Past & Present*. 38, 56-97.
- Van Zyl, L. (2018). *Virtue ethics: A contemporary introduction*. Routledge.



پښتونستان ښار علمي او مطالعاتي فریښی  
پرتال جامع علوم انسانی