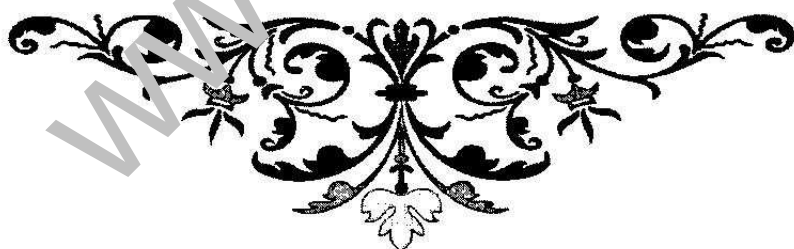


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های پرست‌زمان

با رویکرد به سیره حضرت زهرا علیها السلام



طاهره سادات سیدناری

دکتر محمدحسین قاسم‌پیوندی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد الیگودرز)

سرشناسه	: سیدناری، طاهره سادات، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: روش های مدیریت زمان؛ با رویکرد به سیره حضرت زهرا سلام الله علیها / مؤلفان طاهره سادات سیدناری، محمدحسین قاسم پیوندی؛ ویراستار رحمت شایسته فرد.
مشخصات نشر	: اصفهان: حیات طیبه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص.
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال 3-915363-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: فاطمه زهرا (س)، ۸؟ قبل از هجرت - ۱۱ق.
موضوع	: Fatimah Zahra, The Saint
موضوع	: مدیریت زمان -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Time management -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	: قاسم پیوندی، محمدحسین، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	: 3P2 / 2
رده بندی دیوبی	: ۳۹۷/۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۶۷۹۰



واحد ال خدیجه



نشر حیات طیبه

روش های مدیریت زمان؛ با رویکرد به سیره حضرت زهرا علیها السلام

مؤلفان: طاهره سادات سیدناری، محمدحسین قاسم پیوندی

ویراستار: رحمت شایسته فرد

ناشر: حیات طیبه

چاپ و صحافی: مبین قم

سال چاپ: ۱۳۹۹

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اوّل

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۳۶۳-۳

شمارگان: ۱۰۰ جلد

اصفهان، خیابان جی، انتهای خیابان خواجه عمید، میدان فتح، مجتمع حیات طیبه

همراه: ۰۹۱۳۸۰۱۸۷۸۵

تلفن: ۰۳۱ ۳۵۸۱۰۵۴۴

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
۱- اهمیت مدیریت زمان و استفاده از فرصت‌ها.....	۱۳
۲- تعریف مدیریت زمان.....	۱۶
۳- لوازم مدیریت زمان.....	۱۸
۱-۳ وجود برنامه و قانون متعادل، واقع‌بینانه، جامع‌نگر، منعطف.....	۱۸
۱-۳-۱ برنامه معاددا واقع‌بینانه جامع‌نگر، منعطف در سیره حضرت زهرا (علیها السلام).....	۲۲
جامعیت برنامه‌های حضرت زهرا (علیها السلام).....	۲۲
الف) برنامه‌های فردی حضرت زهرا (علیها السلام).....	۲۳
ب) برنامه‌های خانوادگی حضرت زهرا (علیها السلام).....	۲۴
ج) برنامه‌های اجتماعی حضرت زهرا (علیها السلام).....	۳۰
واقع‌بینانه بودن برنامه‌های حضرت زهرا (علیها السلام).....	۳۱
۱-۳-۲ روش‌های ایجاد انگیزه جهت عملی نمودن برنامه.....	۳۲
الف) آگاهی بر سود و زیان عمل.....	۳۳
۱- نتیجه عبادت خالصانه.....	۳۴
۲- اثر دعا کردن در لحظه غروب روز جمعه.....	۳۴
۳- اجر پاسخ دادن به سؤال.....	۳۵
۴- آثار عمل به آداب قبل خواب.....	۳۶
۵- آثار تسبیحات حضرت زهرا (علیها السلام) بعد از نماز.....	۳۶
۶- اهمیت دعای تعویذ.....	۳۷
۷- پاداش گشاده‌رویی.....	۳۸
۸- فضیلت انگشتر عقیق.....	۳۸
۹- اثر سخاوت.....	۳۸
۱۰- اهمیت شب قدر.....	۳۹
۱۱- کیفر سهل‌انگاری در نماز.....	۳۹

- ۴۰..... (ب) استفاده بجا و صحیح از تشویق و تنبیه
- ۴۲..... نمونه‌هایی از تشویق در سیره فاطمه اطهر علیها السلام
- ۴۳..... نمونه‌هایی از تنبیه در سیره حضرت زهرا علیها السلام
- ۴۵..... (ج) داشتن اعتماد به نفس و خودباوری
- ۴۶..... ۲-۳ سلامتی جسم و روح
- ۴۸..... ۱-۲-۳ اهتمام به سلامتی در سیره حضرت زهرا علیها السلام
- ۴۹..... ۲-۲-۳ مؤلفه‌های سلامتی جسم در سیره زهرا علیها السلام
- ۴۹..... (الف) رعایت آداب خوردن
- ۵۱..... (ب) روابط صافی و مناسب و اهمیت شب‌زنده‌داری
- ۵۲..... (ج) فعالیت جسم
- ۵۳..... (د) رعایت بهداشت شخصی
- ۵۳..... ۳-۲-۳ مؤلفه‌های سلامت روان در سیره حضرت زهرا علیها السلام
- ۵۴..... (الف) علم‌آموزی
- ۵۵..... (ب) داشتن شغل و مسئولیت
- ۵۸..... (ج) عبادت کردن
- ۶۰..... (د) داشتن روحیه هنری
- ۶۱..... (هـ) اهمیت دادن به آراستگی
- ۶۲..... (و) اهمیت دادن به تفریح و استراحت
- ۶۴..... (ز) اهمیت دادن به ازدواج و تشکیل خانواده
- ۶۵..... ۴- مدیریت زمان در سیره زهرا علیها السلام
- ۶۷..... ۵- روش‌های مدیریت زمان
- ۶۸..... ۱-۵ عدم تأخیر در انجام امور (اصل امروز، آخرین روز)
- ۷۱..... دلایل تأخیر در انجام امور
- ۷۲..... موارد مجاز در به تأخیر انداختن امور
- ۷۳..... تمرینی در جهت عقب‌ننداختن امور
- ۷۴..... عدم تأخیر امور در سیره حضرت فاطمه علیها السلام
- ۸۰..... ۲-۵ تقسیم کار
- ۸۲..... تقسیم کار در سیره حضرت زهرا علیها السلام
- ۸۶..... ۳-۵ حفظ اطلاعات ارزشمند
- ۸۶..... حفظ اطلاعات ارزشمند در سیره حضرت زهرا علیها السلام

۸۸	وجود مکان معین و مناسب برای هر وسیله
۸۹	۴-۵ انجام چند کار به صورت هم‌زمان
۸۹	انجام چند کار به صورت هم‌زمان در سیره حضرت فاطمه علیها السلام
۹۰	۵-۵ رقابت
۹۲	رقابت در سیره حضرت زهرا علیها السلام
۹۴	۶-۵ استراحت مایه تجدید قوا
۹۷	نشاط
۹۸	۷-۵ توجه به زمان حال
۱۰۳	جمع‌بندی - نتیجه‌گیری
۱۰۶	فهرست منابع و مآخذ

پیش‌گفتار

تکیه‌گاه و مونس همیشگی‌ام را سپاس می‌گویم که محبت مادرم، حضرت زهرا علیها السلام، را در قلبم نهاد. انس با ایشان را از نوجوانی روزی‌ام کرد. خداوندم را سپاس می‌گویم که توفیق توان به مادرم را در تمامی مراحل زندگی روزیم نمود و اگر این محبت به مادرم و انتظار ظهور یوسف علیه السلام نبود، زندگی برایم معنا نداشت. سپاس بی‌نهایت را به خالق بی‌نهایت عزیزم عرضه می‌کنم که به بنده توفیق همنشینی با اهل بیت علیهم السلام به وسیله انس و زندگی با روایات را ارزانی است. سپاس می‌گویم خداوند مهربانم را که در این شب پرحزن که شهادت مادرم حضرت زهرا علیها السلام است، توفیق نوشتن مقدمه این کتاب را روزی‌ام نمود. سپاس می‌گویم خداوندم را که استاد ارجمند دکتر محمدحسین قاسم‌پیوندی را در مسیرم قرار داد. استادی نمونه، با توانایی علمی، دارای حسن خلق، با اخلاص، متواضع و بسیار صبور در پاسخ‌گویی سؤالات متعدد و تمام دغدغه‌های ایشان و تشنگی علمی بنده و دوستانم سبب شد تا از ایشان درخواست کنیم یک گزینش مطالعاتی - تحقیقاتی تشکیل دهیم و ایشان را راهنمای علمی گروه قرار دهیم. موضوع گروه به عناون خاص خود حضرت و رأی‌گیری دوستان، حضرت زهرا علیها السلام تصویب شد.

هدف گروه شامل دو بخش بود؛ بخش مطالعاتی با هدف آشنایی با سیره حضرت و در مرحله بعد تحقیقات در یک موضوع خاص در سیره حضرت. در این مسیر ابتدا نگارش چارت (نقشه راه یا فهرست مطالب) از زندگی حضرت با مطالعات اجمالی آغاز شد. سپس کتاب «فاطمة بهجة قلب المصطفی» را به صورت هفته‌ای یک جلسه مطالعه می‌نمودیم و نکات هر روایت را با توجه به چارت یادداشت می‌کردیم و به تدریج با مطالعه این کتاب چارت کامل‌تر شد. هم‌زمان با مطالعه این کتاب، چند منبع فارسی مرتبط با سیره حضرت

(مانند کتاب «جامی از زلال کوثر» اثر آیت‌الله مصباح یزدی، «بصیرت حضرت فاطمه علیها السلام» اثر استاد اصغر طاهرزاده و «رنج‌های حضرت زهرا علیها السلام» اثر سیدجعفر مرتضی عاملی) را نیز به صورت تدریجی مطالعه می‌نمودیم. از سال ۱۳۹۱ گروه وارد مرحله تحقیقاتی شد. بنده بنا بر علاقه و دغدغه شخصی تصمیم گرفتم بخشی از موضوع تحقیق با عنوان «روش‌های مدیریت زمان در سیره حضرت زهرا علیها السلام» به کتاب تبدیل کنم. از این کتاب، سه مقاله استخراج کردم که ابتدا به جهت فهمیدن معایب پژوهش، این مقالات به مجلات ارسال، و مورد داوری قرار گرفت و اشکالات وارده شده، مورد اصلاح و بازنگری قرار داده سپس اقدام به چاپ کتاب نمودم تا در حد امکان اشکالی نداشته باشد. این مقالات عبارتند از:

(الف) «راکار»ی انگلیسی جهت عملی نمودن برنامه در سیره حضرت زهرا علیها السلام» در پنجمین همایش‌های بین‌المللی نرین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی که در سال ۱۳۹۷ چاپ شده و امکان دریافت، ساله ۱۳۹۸ نمای «سیویلیکا» فراهم است.

(ب) «مؤلفه‌های سلامتی جسم و روان در سیره حضرت زهرا علیها السلام»، مجله اسلام و سلامت دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره دوم، شماره اول، بهار و تابستان ۹۹. در این مقاله دوست عزیزم خانم زینب رنجبران نیز همکاری نمودند. (امکان دریافت مقاله از طریق سایت مجله به نشانی www.iahj.ir)

(ج) «روش‌های مدیریت زمان در سیره حضرت زهرا علیها السلام» به مجله علمی پژوهشی حوزه و دانشگاه به نام «تربیت اسلامی» در سال ۱۳۹۹ چاپ خواهد شد. (امکان دریافت مقاله از سایت www.islamicedu.rihu.ac.ir).

در این کتاب، هر سه مقاله تحت عنوان «روش‌های مدیریت زمان در سیره حضرت زهرا علیها السلام» بیان شده است؛ چرا که برنامه و انگیزه جهت عملی نمودن برنامه و همچنین سلامتی از لوازم مدیریت زمان است. موضوع مهم «روش‌های مدیریت زمان در سیره حضرت فاطمه علیها السلام» به عنوان بانوی نمونه و الگوی همگان لازم بود به طور برجسته مطرح، و ثابت گردد ایشان دارای مدیریت زمان بودند و از روش‌های مدیریت زمان استفاده می‌نمودند. این چنین می‌توان شخصیت الگویی آن حضرت را به دنیای غرب معرفی نمود تا

بیش از پیش شخصیت ایشان آشکار گردد. اگر موضوعاتی نوراً در سیره اهل بیت (علیهم السلام) مورد پژوهش قرار دهیم، برخی، دین و روایات را قدیمی و کهنه نمی‌پندارند. هر چند چنین پژوهش‌هایی، نیازمند تدبیر عمیق در روایات است؛ چرا که موضوعاتی مثل مدیریت زمان و ... به صورت مستقیم در سیره اهل بیت (علیهم السلام) مطرح نشده است. پرداختن به چنین موضوعاتی در قالب فعالیت گروهی ثمرات بیشتری دارد؛ زیرا مجموع نظرات و تدبیرها سبب تراوش نکات جدیدی می‌شود. به لطف خداوند و عنایت خاص آن حضرت، چنین توفیقی، هفت‌ای یک روز به مدت پنج سال روزی‌مان شد. در این مدت کتاب‌های «الموسوعة الکبری عن فاطمة الزهراء»، «مسند فاطمة الزهراء» و «فاطمة الزهراء بهجة قلب المصطفی، مورد مطالعه قرار گرفت.

از فواید دیگر بارگرمی، تقسیم کار است که موجب شد بتوانیم در این مدت، روایات ۲۵ جلد موسوعه را در گروه بررسی نماییم. البته موضوع تحقیق گروه، «مدیریت زمان» نبود و این تنها بخشی از موضوعی بود که به صورت شخصی دنبال و از بخشی از روایات مورد بحث گروه در سیره حضرت نیز استفاده نکردم. برخی موارد نظرهای شخصی حقیر از فهم روایات است؛ زیرا هر بار از یک زاویه به روایات نگاه می‌کردم. از این رو، گاهی یک روایت در چند بخش کتاب و هر بار تحت یک عنوان تکرار شده است و این تکرار، آسیب نیست؛ بلکه زیبایی کلام معصوم است که از یک سخن، نکات متعدّد به دست می‌آید و هریک از این نکات مربوط به بخشی از مدیریت زمان است.

شایان ذکر است، از آنجا که هدف اصلی پژوهش، روش‌های مدیریت زمان در سیره حضرت زهرا (علیها السلام) است، از سایر روایات درباره مدیریت زمان که در سیره آن حضرت یافت نشد، چشم‌پوشی کردم.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از دوست عزیزم خانم «هاجر بنایی» که علاوه بر نقش پررنگ ایشان در فعالیت علمی گروه، مدیریت آن را نیز برعهده داشتند، به صورت ویژه تشکر نمایم که در طی این سالیان، زحمات بسیاری کشیدند و از هر جهت سختی‌های فراوانی را تحمل نمودند. برای ایشان دعای خیر می‌کنم که اگر پیگیری و هماهنگی‌ها و تقسیم کارهای ایشان نبود، گروه در همان آغاز متوقف می‌شد.