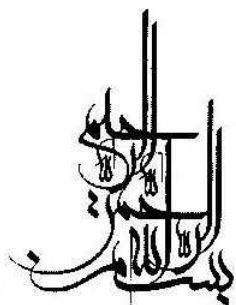


۴۸۸۰۷۱



اصلاح اندکی مصرف وقت در اسلام

مؤلف:

زهرا سلطانزاده

سرشناسه	: سلطان زاده، زهرا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصلاح الگوی مصرف وقت در اسلام/مولف زهرا سلطان زاده.
مشخصات نشر	: تهران: شاهق، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۴ ص.
شابک	: ۷۰۰۰۰ ریال 4-3-96493-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مدیریت زمان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Time management -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: نظم و ترتیب -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Orderliness -- *Religious aspects-- Islam
رده بندی کسره	: ۱۳۹۶ الف ۸/س ۶۷/۲۲۲ BP
رده بندی یویی	: ۴۸۵/۲۹۷
شماره کتابشناسی	: ۴۶۲۱۰۶۹

عنوان کتاب	: اصلاح الگوی مصرف وقت در اسلام
تألیف	: زهرا سلطانزاده
ناشر	: شاهق
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول، ۱۳۹۵
صفحه‌آرایی	: خدمات نشر ردنا (زهرا بیات) ۶۶۱۳۳۹۹۶
چاپ و صحافی	: ردنا (حسین زارعی - شیوا رهسپار)
طراحی جلد	: خدمات نشر ردنا (راحله عبدالمالکی)
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۹۳-۳-۴
قیمت	: ۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: تبیین اصلاح الگوی مصرف
۱۲	مفهوم اصلاح
۱۳	تعریف الگو
۱۳	مفهوم مصرف
۱۴	اهداف مصرف
۱۷	اصول حاکم بر مصرف
۱۸	الف) برخورداری از مواهب الهی
۱۹	ب) اعتدال
۲۲	ج) پرهیز از اسراف و تبذیر
۲۲	۱) اسراف
۲۴	نکاتی مهم درباره اسراف
۲۵	آثار مثبت پرهیز از اسراف
۲۶	آثار منفی اسراف در نگرش دین

۲۶	۲) تبذیر.....
۲۷	فرق اسراف و تبذیر.....
۲۸	پیامدهای اسراف و تبذیر.....
۲۹	اصلاح الگوی مصرف.....
۳۲	مبانی اصلاح الگوی مصرف.....
۳۴	راهکارهای اساسی اصلاح الگوی مصرف.....
۳۵	صرفه‌جویی و پرهیز از اسراف در سیره مرحوم میرزای شیرازی.....
۳۷	فصل دوم: پایگاه وقت در اسلام.....
۳۸	مفهوم وقت.....
۳۹	ویژگیهای وقت.....
۳۹	۱. رودگذر.....
۴۰	۲. غیر قابل بازگشت.....
۴۰	۳. غیر قابل ذخیره.....
۴۰	۴. نفیستین سرمایه.....
۴۰	۵. غیر قابل قرض.....
۴۰	۶. شیء شخصی.....
۴۱	۷. منبع عظیم.....
۴۱	۸. مثل شمشیر.....
۴۱	سرمایه گرانبها.....
۴۳	وقت در قرآن.....
۴۳	۱. سوگند به زمان.....
۴۴	۲. خسران در گذر زمان.....
۴۴	۳. تقویم طبیعی.....
۴۵	۴. هشدار نسبت به عمر.....
۴۶	۵. وقت و حسرت.....
۴۷	۶. استفاده از فرصتها.....
۴۷	۷. تسخیر زمان.....

۴۸	وقت در روایات
۴۹	۱. وقت، نجات دهنده
۴۹	۲. وقت و عمر
۴۹	۳. وقت، عزیزترین شیء
۴۹	۴. وقت و فریب آن
۵۰	۵. امروز، امروز، فردا
۵۰	۶. قوت وقت
۵۰	۷. خزانهای عمر
۵۱	۸. قیمت عمر
۵۲	۹. بهای زمان و عمر
۵۲	۱۰. وقت برتر از مال
۵۲	وقت و طلا
۵۳	غنیمت شمردن فرصت
۵۵	وقت جوانی
۵۷	فصل سوم: علل اتلاف وقت و راهکارها و پیامدهای مصرف صحیح آن
۵۸	الف) خود و اتلاف وقت
۵۸	۱- غفلت
۶۰	۲- پرداختن به غیر عبادت
۶۰	۳- پرداختن به آرزوهای دراز
۶۱	۴- پرخوابی
۶۱	۵- اشتغال به کارهای غیر مهم
۶۲	۶- لعب و لهو
۶۲	۷- بیکاری
۶۴	۸- سستی
۶۵	۹- تسويف
۶۸	۱۰- تأسف بر گذشته
۶۹	۱۱- عجله

۷۰	۱۲- بی‌نظمی
۷۱	۱۳- نداشتن برنامه
۷۲	۱۴- کارهای بیهوده
۷۲	۱۵- بی‌هدفی و بی‌اخلاصی
۷۳	۱۶- فشارهای روانی
۷۴	(ب) دیگران و اتلاف وقت
۷۴	۱- دوستان نادان
۷۵	۲- پرداختن به سخنان بیهوده
۷۶	۳- جلسات
۷۶	۴- هم‌پای درگیری‌مورد
۷۷	۵- مکالمه تلفنی
۷۷	۶- سارقان دیر وقت
۷۸	(ج) اتفاقات و اتلاف وقت
۷۸	۱- پیشامدهای مترقبه
۷۸	۲- پیشامدهای غیر مترقبه
۷۸	نکته اخلاقی
۸۱	فصل چهارم: راهکارها و پیامدهای مصرف بهینه وقت
۸۳	نکاتی پیرامون برنامه ریزی
۸۵	مراحل برنامه‌ریزی
۸۵	(الف) تعیین هدف
۸۶	اهداف بلند مدت و کوتاه مدت؛ اهداف بزرگ و اهداف کوچکتر
۸۶	اهداف بلند مدت
۸۷	اهداف کوتاه مدت
۸۷	هدف بزرگ و اهداف کوچکتر
۸۸	ویژگی‌های هدف
۸۸	۱. مشخص بودن
۸۸	۲. قابل سنجش بودن

۸۸	۳. واقع بینانه بودن
۸۹	۴. قابل حصول در زمان خاص
۸۹	۵. مکتوب بودن
۸۹	۶. سازگاری با اهداف دیگر
۸۹	(ب) اولویت بندی
۹۱	اولویت بر اساس فوریت و اهمیت
۹۲	(ج) تقسیم و تنظیم وقت
۹۳	وقت و مناسبات
۹۸	وقت و عاصیه نفس
۹۹	وقت معیشت
۱۰۰	وقت معاشرت
۱۰۲	وقت خواب
۱۰۴	وقت فراغت
۱۰۷	وقت مطالعه
۱۰۸	اقدام به موقع
۱۱۳	پیامدهای مصرف بهینه وقت
۱۱۵	وقت و علمای اسلامی
۱۱۹	فهرست منابع و مآخذ

مقدمه

چرخ زمان، یک لحظه هم نمی ایستد، پیوسته جهان در حال تغییر و دگرگونی است، و این تعبیر که جوهر عالم طبیعت است چهره زندگی را دگرگون می سازد و نیازای جدیدی را پدید می آورد و از چیزهایی بی نیاز می گرداند. ثانیه ها با حرکتشان، انسان را به حرکت فرا می خوانند و فریاد فرار لحظه ها را سر می دهند.

فول، وقت مرواریدی است که باید چهار چومی آن را پایید، مبدا لحظه ای از آن بوده از بین برود. از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده است "اکثر فریادهای اهل دوزخ از روز و فردا کردن است" آدمی در معادله پیچیده ای گرفتاری شده است، از یک طرف خداوند استعدادهای بالقوه و بیکرانه ای را در وجود او به امانت گذاشته و از سوی دیگر ملت می رود و معینی به نام عمر به او هبه نموده است. و در فراختای چنین معادله ای به کار و عمر پادشاه و مجازات داده است و در انتظار روز واپسین که:

حق می گوید چه آوردی مردمان! بدین مهلت که دادم ترا عمر خود را در چه پایان برده ای؟ قوت و قوت در چه فانی کرده ای؟ در ماورای این حقیقت آدمی باید بتواند با استفاده از اوقات خویش، دربارگاه حقیقت شرمنده نباشد.

اصلاح الگوی مصرف وقت، به دنبال کنترل و اصلاح مصرف وقت و بهینه کردن آن در جهت نیازها و مسیر تکاملی انسان است و در واقع اصلاح الگوی مصرف با شناخت اهمیت و ارزش زمان سعی در استفاده و بهره برداری کامل از فرصت برای بدست آوردن بیشترین یا بهترین نتیجه مطلوب را دارد.

متون و منابع اسلامی ما سرشار از نکته هایی در ارتباط با این مطلب است، چنانکه قرآن کریم به وقت قسم یاد کرده و می فرماید "والعصر" و سود و زیان احتمالی آن را

در گرو به انقیاد درآوردن زمان و بهره گیری مطلوب و بهینه از آن دانسته است. امام علی (ع) از دست دادن فرصت را موجب غصه می داند.

یکی از بهترین راههای استفاده از وقت محدود و با ارزش بکارگیری دائمی و هوشیارانه و اصلاح مصرف آن می باشد. اصلاح الگوی مصرف یعنی ارائه طرح و نقشه برای تصحیح بکارگیری امور به هدف ارتقاء و بهینه کردن وضع آن امر می باشد. به همین منظور اصلاح الگوی مصرف در پی بهره گیری از فرصت ها است، فرصت هایی که چون ابر می گذرند و هرگز تجدید نمی شوند.

این تحقیق برآن است با نگرش کاربردی به اصلاح الگوی مصرف وقت از دیدگاه قرن و سده شریفه پرداخته، بتواند ضمن راهگشا بودن در بسیاری از نیازهای فردی و اجتماعی به پیشبرد اهداف اسلامی در کلان جامعه کمک نماید و بتوان از رهگذر آن فرصت هایی را که یک پس از دیگری از دست می رود به کنترل در آورد و بهره گیری های مناسب داشته باشیم.

بنابراین، این تحقیق در دو بخش تشکیل گردیده؛ بخش اول با عنوان "اصلاح الگوی مصرف و جایگاه وقت در اسلام" که خود شامل دو فصل است.

فصل اول به "تبیین اصلاح الگوی مصرف" پرداخته که به بیان اصول حاکم بر مصرف یعنی برخورداری از مواهب الهی، اعتدال پریش از اسراف و تبذیر می پردازد. فصل دوم آن به ویژگیهای وقت، ارزش وقت، رفتار و روایات اشاره می کند. بخش دوم با عنوان "علل اتلاف وقت و راهکارها" و پانزدهم مصرف صحیح آن اشاره کرده که دارای دو فصل است.

فصل اول، به شناسایی علل و عوامل تضعیف وقت که از جمله آنها غفلت، پرداختن به آرزوهای دراز، تأسیف بر گذشته، اشتغال به لغو، بی نظمی و... می پردازد. فصل دوم آن، راهکارها و پیامدهای مصرف صحیح وقت را ذکر می کند که برنامه ریزی از مهمترین شیوه های کنترل وقت می باشد که خود شامل مراحل همچون تعیین هدف، اولویت بندی، تقسیم وقت تصمیم بر اجراء می باشد.