

برنامه روزانه امام علی+ برنامه ریزی از نظر امام رضا

امام علی (ع) و امام رضا (ع) هر دو، با بیانی روشن، یک‌جور «نقشه روزانه» برای زندگی ترسیم کرده‌اند؛ تقسیمی که در آن نه عبادت فراموش می‌شود، نه کار، نه رابطه با دیگران، و نه حتی لذت‌های حلال زندگی. در این مقاله قرار است این الگو را از دل متون اصلی بیرون بکشیم، با مثال امروزی روشنش کنیم، و یک برنامه عملی از آن بسازیم که واقعاً قابل اجراست؛ نه یک شعار قشنگ که فقط در کتاب می‌ماند.

چرا اصلاً باید برای برنامه‌ریزی به سراغ یک الگوی ۱۴۰۰ ساله برویم؟

چون این الگو، برخلاف اغلب تکنیک‌های مدیریت زمان امروزی، به جای «کارایی» روی «تعادل» تمرکز دارد. ابزارهایی مثل پومودورو یا ماتریس آیزنهاور به شما می‌گویند چطور کارهایتان را سریع‌تر و مرتب‌تر انجام دهید، اما هیچ‌کدام این سوال بنیادی‌تر را نمی‌پرسند که اصلاً یک روز کامل باید از چه بخش‌هایی تشکیل شده باشد.

در نتیجه می‌توان طبق هر معیار مدیریتی «بهره‌ور» بود، در حالی که زندگی به شدت نامتعادل پیش می‌رود؛ کار عالی پیش می‌رود اما رابطه‌ها، آرامش روانی یا بعد معنوی زندگی به کلی نادیده گرفته می‌شوند. این الگوی روایی اما از ابتدا چهار رکن اصلی زندگی (عبادت، معاش، رابطه با دیگران، و آرامش) را در کنار هم می‌بیند و هیچ‌کدام را فدای دیگری نمی‌کند.

علاوه بر این، ماندگاری هزار و چهارصد ساله‌اش نشان می‌دهد که این چارچوب، یک ترند زودگذر نیست، بلکه الگویی است که در طول نسل‌ها امتحان خودش را پس داده است.

برنامه روزانه امام علی (ع): تقسیم سه‌گانه و چهارگانه شبانه‌روز

در میان سخنان امام علی (ع)، عبارتی هست که به‌طور مستقیم به ساعت‌های شبانه‌روز یک «مؤمن» می‌پردازد. این روایت در منابعی مثل نهج البلاغه و غررالحکم آمده و یکی از پربسامدترین روایات در موضوع مدیریت زمان در فرهنگ اسلامی است.

متن و ترجمه دقیق روایت

امام علی (ع) فرمودند: انسان باایمان ساعات شبانه‌روز خود را به سه بخش تقسیم می‌کند: قسمتی را صرف مناجات با پروردگارش می‌کند، قسمت دیگری را برای ترمیم معاش و کسب‌وکار زندگی قرار می‌دهد، و قسمت سوم را برای بهره‌گیری از لذات حلال و دل‌پسند می‌گذارد. متن عربی این روایت چنین است:

لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَسَاعَةٌ يُرْمُ مَعَاشَهُ، وَسَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ.

نکته‌ای که در ادامه همین روایت آمده و معمولاً کمتر به آن توجه می‌شود، این بخش است: سزاوار نیست که انسان عاقل حرکتش جز در سه چیز باشد: مرمت معاش، گامی در راه معاد، و لذت در غیر حرام. یعنی امام علی (ع) محدوده فعالیت یک انسان عاقل را هم دقیقاً مشخص کرده‌اند؛ هر کاری که در این سه دسته جا نگیرد، در واقع اتلاف وقت محسوب می‌شود.

در نسخه‌های دیگری از همین تقسیم‌بندی، یک بخش چهارم هم اضافه شده که مخصوص رابطه با دیگران است. پس به‌طور خلاصه، چهار رکن اصلی برنامه روزانه از منظر امام علی (ع) این‌هاست:

۱. **ساعتی برای مناجات و عبادت** - ارتباط مستقیم با خدا
۲. **ساعتی برای کسب معاش** - تأمین نیازهای مادی زندگی
۳. **ساعتی برای معاشرت با دوستان مورد اعتماد** - کسانی که عیب‌هایشان را صادقانه می‌گویند
۴. **ساعتی برای لذت‌های حلال** - استراحت، تفریح و آرامش روانی

نظم، فراتر از یک توصیه اخلاقی

علاوه بر این روایت، امام علی (ع) در وصیتی به امام حسن (ع) و امام حسین (ع)، نظم را در کنار تقوا قرار داده‌اند: شما دو نفر را به تقوای الهی و نظم و برنامه‌ریزی در کارها سفارش می‌کنم. این یعنی نظم در نگاه امام علی (ع) یک فضیلت اخلاقی مستقل است، نه صرفاً یک ابزار کاری.

برنامه‌ریزی از نظر امام رضا (ع): الگوی چهار بخشی زمان

اگر روایت امام علی (ع) را پایه دانستیم، روایتی از امام رضا (ع) همان الگو را به شکل دقیق‌تر و چهارگانه بیان می‌کند. این روایت در منابع متعددی از جمله فقه‌الرضا نقل شده است.

متن و ترجمه روایت امام رضا (ع)

در روایتی از امام رضا (ع)، ساعات شبانه‌روز به چهار بخش تقسیم شده است؛ آن حضرت فرمود: سعی کنید که شبانه‌روزتان را به چهار بخش تقسیم کنید؛ بخشی را برای مناجات و عبادت، بخشی را برای معاش و به‌دست آوردن روزی، بخشی را برای معاشرت با برادران دینی مورد اعتماد و کسانی که عیب‌هایشان را به شما بشناسانند و باطن شما را خالص کنند، و بخشی را برای پرداختن به لذت‌های حلال اختصاص دهید.

متن عربی این روایت چنین آمده است: اجتهدوا ان یکون زمانکم اربع ساعات: ساعه لله لمناجاته و ساعه لامر المعاش و ساعه لمعاشره الاخوان الثقاة الذین یعرفونکم عیوبکم و یخلصون لکم فی الباطن، و ساعه تخلص فیها للذاتکم.

نکته‌ای که این روایت را از روایت سه‌گانه امام علی (ع) متمایز می‌کند، یک جمله پایانی بسیار هوشمندانه است: و بهذه الساعه تقدرون علی الثلاث الساعات؛ یعنی به‌وسیله این ساعت (ساعت لذت و استراحت) می‌توانید بر آن سه ساعت دیگر توانا شوید.

این جمله، کلید فهم کل ماجراست. امام رضا (ع) استراحت و لذت حلال را نه به‌عنوان «وقت تلف‌شده»، بلکه به‌عنوان سوخت برای سه بخش دیگر معرفی می‌کنند. یعنی اگر کسی استراحت نکند، نه عبادتش خوب پیش می‌رود، نه کارش، نه رابطه‌اش با دیگران.

پس در یک نگاه گسترده‌تر، حداقل سه نسخه از این تقسیم‌بندی در روایات وجود دارد:

بخش‌های اصلی

تعداد بخش منبع

عبادت، معاش، لذت حلال (معاشرت ذیل لذت حلال)	سه گانه	امام علی (ع)
عبادت، معاش، معاشرت با دوستان مورد اعتماد، لذت حلال چهارگانه		امام رضا (ع)
مناجات، محاسبه نفس، امور روزمره	سه گانه	پیامبر اکرم (ص)

آیا این تقسیم‌بندی، اصلاً منطقی است؟

شاید بپرسید این چه ربطی به زندگی واقعی دارد؟ بیا ببینیم این الگو را با زبان امروزی‌تر نگاه کنیم.

روان‌شناسان امروزی هم به همین نتیجه رسیده‌اند که انسان برای رضایت از زندگی، به چهار حوزه نیاز اساسی دارد: معنا (که همان بخش عبادی است)، امنیت مالی (معاش)، تعلق اجتماعی (معاشرت) و آرامش/تفریح (لذت حلال). وقتی یکی از این چهار حوزه به طور کامل نادیده گرفته شود، حتی اگر سه حوزه دیگر عالی پیش بروند، احساس خالی‌بودن باقی می‌ماند. این دقیقاً همان چیزی است که بسیاری از کارمندان موفق امروزی تجربه می‌کنند: کار عالی، حساب بانکی خوب، اما حس تنهایی و بی‌معنایی.

چگونه این الگو را در زندگی امروز پیاده کنیم؟

تا اینجا تئوری روشن شد. حالا سوال اصلی: چطور این چهار بخش را در یک روز واقعی، با کار، ترافیک، شبکه‌های اجتماعی و هزار مسئولیت دیگر جا بدهیم؟

گام ۱: هر بخش را به ساعت واقعی تبدیل کنید، نه به مفهوم انتزاعی

«ساعتی برای عبادت» در زبان روایت، به معنای دقیقاً ۶۰ دقیقه نیست؛ منظور یک بازه زمانی مشخص و تکرارشونده است. مثلاً:

- **بخش عبادی:** نماز صبح + چند دقیقه قرآن یا دعا قبل از شروع کار، و نماز مغرب/عشا با کمی تأمل بعد از آن
- **بخش معاش:** ساعات کاری اصلی روز (مثلاً ۸ صبح تا ۴ بعدازظهر)
- **بخش معاشرت:** نیم تا یک ساعت در طول روز برای تماس یا دیدار با خانواده و دوستان نزدیک، نه چت‌های سطحی در شبکه‌های اجتماعی
- **بخش لذت حلال:** زمانی برای ورزش، کتاب‌خوانی، سرگرمی یا هر چیزی که واقعاً آرامش می‌دهد

گام ۲: قانون امام رضا (ع) را در عمل به کار ببرید: استراحت را حذف نکنید

بسیاری از برنامه‌های شخصی، اولین چیزی که حذف می‌شود همین بخش لذت و استراحت است. اما طبق این روایت، این کار اشتباه استراتژیک است؛ چون نتیجه‌اش افت کیفیت در سه بخش دیگر خواهد بود. اگر در

یک هفته پرمشغله هستید، به جای حذف کامل این بخش، آن را کوچک‌تر کنید (مثلاً ۱۵ دقیقه پیاده‌روی به جای یک ساعت)، نه که کاملاً از برنامه خط بزنید.

گام ۳: دوستان «مورد اعتماد» را واقعاً انتخاب کنید

در هر دو روایت، تأکید بر معاشرت با کسانی است که عیب‌هایتان را به شما بشناسانند و باطن شما را خالص کنند، نه هر کسی که در اطرافتان است. این یعنی وقت‌گذرانی با افرادی که فقط وقت‌تان را پر می‌کنند، در دسته معاشرت مفید این روایت قرار نمی‌گیرد. سوال کلیدی این است: «این فرد بعد از دیدار، مرا بهتر می‌کند یا فقط زمان را پر می‌کند؟»

گام ۴: اولویت‌بندی کنید، نه فقط لیست کنید

امام علی (ع) در حکمتی دیگر هشدار داده‌اند که پرداختن به کارهای کم‌اهمیت، باعث ازدست‌رفتن کارهای مهم می‌شود. در عمل، این یعنی قبل از شروع روز، از خودتان بپرسید: «اگر امروز فقط به یک کار در هر بخش برسم، آن کار چیست؟» این سوال ساده، جلوی هرز رفتن وقت در کارهای کم‌اهمیت را می‌گیرد.

گام ۵: محاسبه شبانه (مراقبه) را جزو برنامه کنید

طبق روایت پیامبر اکرم (ص) که در کنار این الگو نقل شده، یک بخش از وقت باید صرف محاسبه نفس شود. یعنی پایان هر روز، چند دقیقه مرور کنید: کدام بخش امروز خوب پیش رفت؟ کدام بخش به کلی فراموش شد؟ این عادت کوچک، تفاوت بین یک برنامه که فقط روی کاغذ خوب است و برنامه‌ای که واقعاً اجرا می‌شود را می‌سازد.

برنامه ی پیشنهادی طبق الگو

فعالیت پیشنهادی	بخش	زمان
نماز صبح، چند دقیقه قرآن یا ذکر، برنامه‌ریزی ذهنی روز عبادت	عبادت	پیش از طلوع تا صبح
کار اصلی، تمرکز بر مهم‌ترین وظیفه روز	معاش	صبح تا ظهر
نماز ظهر، چند دقیقه استراحت ذهنی	عبادت کوتاه	ظهر
ادامه کار، جلسات، پیگیری‌ها	معاش	بعد از ظهر
تماس یا دیدار با خانواده/دوستان نزدیک	معاشرت	عصر
نماز مغرب و عشا	عبادت	غروب تا شب
ورزش سبک، کتاب، سرگرمی، گفتگوی خانوادگی	لذت حلال	شب
مرور کوتاه روز، برنامه فردا	محاسبه نفس	پیش از خواب

سوالات پرتکرار

۱- آیا این تقسیم‌بندی باید دقیقاً به ساعت باشد؟ نه. «ساعت» در این روایات، بیشتر به معنای «بازه زمانی» است، نه واحد دقیق ۶۰ دقیقه‌ای. هدف، حضور هر چهار بخش در طول شبانه‌روز است، نه تساوی دقیق زمانی میان آن‌ها.

۲- اگر شغل من بخش زیادی از روز را می‌گیرد، چه کنم؟ طبیعی است که بخش معاش در روزهای کاری، حجم بیشتری داشته باشد. نکته مهم این است که سه بخش دیگر به کلی حذف نشوند؛ حتی چند دقیقه عبادت، یک تماس کوتاه با خانواده، و چند دقیقه آرامش شخصی، کافی است تا تعادل حفظ شود.

۳- آیا معاشرت با همکاران هم در این تقسیم‌بندی جا می‌گیرد؟ بستگی دارد. اگر رابطه با همکار، صرفاً کاری و رسمی است، در دسته معاش قرار می‌گیرد. اما اگر رابطه‌ای عمیق‌تر و دوستانه باشد که طرفین صادقانه با هم گفتگو می‌کنند، در دسته معاشرت قرار می‌گیرد.

۴- تفاوت اصلی روایت امام علی (ع) و امام رضا (ع) در این موضوع چیست؟ روایت امام علی (ع) معمولاً به صورت سه‌گانه نقل شده (عبادت، معاش، لذت حلال) که معاشرت در دل بخش لذت حلال جای می‌گیرد، اما روایت امام رضا (ع) این تقسیم را به چهار بخش مستقل تفکیک کرده و معاشرت با دوستان مورد اعتماد را به عنوان رکن جداگانه معرفی کرده است. هر دو روایت اما در یک نکته مشترک‌اند: هیچ بخشی از زندگی نباید کاملاً نادیده گرفته شود.