

الوقت والحياة

إعداد الطالبة

هديل التويجري

إشراف الأستاذة

عبير الشبرمي

المقدمة

الحمد لله الواحد الأحد، الذي عمت بحكمته الوجود، والذي شملت رحمته كل الوجود، نحمده تعالى ونشكره بكل لسان محمود، ونشهد أن نبينا محمد هو عبده ورسوله، صاحب المقام المحمود، والحوض المورود وصل الله عليه وسلم تسليماً كثيراً.

أما بعد:

الوقت حياة الإنسان ، وأتمن ما يملك ، ومن أعظم نعم الله على عباده، بتضييع الحياة، وباستثمار واستغلاله يتحقق النجاح والتوفيق في الدنيا والآخرة.

وبالرغم من أهميته إلا أن هدر الأوقات ظاهرة شائعة عند كثير من الناس، يعيشون حياتهم بفوضى عشوائية غير مدركين لمساوئ تضييعه وتأثيرها على أهدافهم وأمالهم وغايتهم التي يطمحون لها في دنياهم وآخرتهم.

فلذلك أردت أن أكتب عن هذا الموضوع أنه، وأنه إلى قيمة الوقت وأهميته، وما هي مضيعاته وكيفية استغلاله والاستفادة منه.

وأثناء بحثي واجهت بعض الصعوبات منها:

تخوفي من أن لا أتم بالموضوع جيداً وأن لا أعطيه حقه بشكل كاف ووافي.

وكانت خطة البحث كالتالي:

- المقدمة
- التمهيد
- المبحث الأول : خصائص الوقت
- المبحث الثاني : أهمية الوقت في القرآن والسنة.
- المبحث الثالث: الآثار المترتبة على ضياع الوقت .
- المبحث الرابع: أسباب ضياع الوقت.
- المبحث الخامس: كيفية الاستفادة من الوقت.

- المبحث السادس: نماذج من حرص السلف على أوقاتهم.

- المصادر والمراجع.

هذا وأشكر الله أولاً على تيسيره وتوفيقه، ثم أشكر أهلي على مساندتهم وتعاونهم معي وأشكر الأستاذة/ عبير الشبرمي على توجيهاتها ومساعدتها في ما أشكل علينا فجزاهم الله عني خير الجزاء.

والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تمهيد:

مصطلحات البحث:

- الزمن : الزمن زمان: اسم لكثير الوقت وقليله.^(١)
- الوقت: مقدار من الدهر معروف.^(٢)
- وقت الفراغ : هو الوقت الحر الذي يسمح للإنسان بالتصرف فيه كيفما شاء وبحسب رغبته، وذلك بعد القيام بالأعمال الضرورية "الأساسية في حياته".^(٣)
- مضيعات الوقت: هي أنشطة غير ضرورية تأخذ وقتاً أو تستخدم وقتاً بطريقة ملائمة أو أنها أنشطة لا تعطي عائداً يتناسب والوقت المبذول من أجلها.^(٤)
- ويعرفها البعض بأنها : كل ما يمنع من تحقيق الأهداف بشكل فعال.^(٥)
- فوضى الوقت: خلط الأمور ببعض والنظر إليها أنها بدرجة واحدة من حيث الأهمية والفائدة مع عدم التوفيق بين الواجبات والأوقات.^(٦)

^١ لسان العرب – ابن منظور – المجلد الثالث عشر – ص ١٩٩.

^٢ القاموس المحيط – الفيروز آبادي ص ١٦٦.

^٣ موقع موضوع ، mawdoo3.com

^٤ أساسيات إدارة الوقت للوظيفة والحياة العامة ، ربعي مصطفى عليان. ص ١٦٥.

^٥ استراتيجيات إدارة الوقت والتغيير ، د. سلمان يزدان ، ص ١٤١.

^٦ موقع: الكلم الطيب ، الأفة الثامنة عشر – فوضى الوقت www.kalimateb.com

المبحث الأول خصائص الوقت

للوقت خصائص كثيرة ينبغي معرفتها لكي يعطي قيمته وقدره ويستثمر جيداً.

فمن خصائصه:

١. إن من أشد ما يندم عليه الإنسان يوم القيامة هو ضياع وقته، لأنه في تلك اللحظات سيعلم قيمة الزمن فيتحسر على ما ضاع من وقته ويندم في ساعة لا ينفع الندم قال تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُمُ السَّاعَةُ بَغْتَةً قَالُوا يَحْسِرُونَ عَلٰٓى مَا فَرَطْنَا فِيهَا﴾ [الأنعام: ٣١]
 ٢. ان الوقت مهما طال فإنه قصير ومدته محدودة، يمضي سريعاً وقد لا نشعر به وهو يمضي ، يروى عن نوح عليه السلام أنه سئل عن عمره- وقد عاش أكثر من ألف سنة - قال : فكأنني دخلت من باب وخرجت من الآخر.^(٧)
 ٣. ما مضى منه لا يعود ولا يعوض، فالحظات والساعات التي تذهب لا يمكن ارجاعها ولا تعويضها، يقول الحسن البصري: "ما من يوم تنشق فجره، إلا ينادي: يا ابن ادم، أنا خلق جديد، وعلى عملك شهيد، فتزود مني فإذا مضيت لا أعود إلى يوم القيامة"^(٨).
 ٤. أنفس وأثمن ما يملك الإنسان، لان الوقت سريع الانقضاء وما مضى منه لا يرجع ولا يعوض صار اثمن شيء يملكه الإنسان ، ومن جهل بقيمة الوقت الآن فسيأتي عليه حين يعرف فيه قدره ونفاسته وقيمة العمل فيه، ولكن بعد فوات الأوان، فهو رأس المال الحقيقي للإنسان فرد ومجتمعاً.^(٩)
 ٥. مورد محدود يملكه الجميع بالتساوي. فجميع الناس يملكون ٢٤ ساعة في اليوم، فالفارق بينهم ليس مقدار الوقت المتوفر لديهم ولكن في كيفية إدارتهم للوقت وهل يستخدمونه بشكل جيد ومفيد في إنجاز أعمالهم المطلوبة أم يهدرونه ويضيعونه في أمور قليلة الفائدة.^(١٠)
- (أن تصل أخيراً خير من أن لا تصل) فلتتدارك وقتك قبل أن يذهب منك ولا يعود.

^(٧) انظر تجربتي في إدارة الوقت، إبراهيم الودعان، ص ٣٠٥.

^(٨) انظر الوقت في حياة المسلم بوصف القرضاوي من ١٠-١١.

^(٩) انظر الوقت في حياة المسلم بوصف القرضاوي من ١٠-١١.

^(١٠) انظر إدارة الوقت والذات ، فادي حسن قعيلان ص ١٨.

المبحث الثاني

أهمية الوقت في القرآن والسنة

عني القرآن السنة بالوقت في نواحٍ شتى وفي مقدمة هذه العناية بيان أهميته وعظم نعمة الله فيه، قال

تعالى: ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمْ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمْ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۗ وَءَاتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ۗ ﴾ [إبراهيم: ٣٤].

ولبيان أهمية الوقت أقسم الله في مطلع سورة عديدة بأجزاء معينة منه مثل الليل ، والنهار، والفجر،

الضحى كما في قوله تعالى:

﴿ وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَى ۗ وَالنَّهَارُ إِذَا تَجَلَّى ۗ ﴾ [الليل: ١-٢]

وقوله تعالى: ﴿ وَالْفَجْرُ ۗ وَاللَّيْلِ عَشْرٌ ۗ ﴾ [الفجر: ١-٢]

وقوله تعالى: ﴿ وَالضُّحَى ۗ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى ۗ ﴾ [الضحى: ١-٢]

والله سبحانه إذا أقسم بشيء من خلقه ليلفت الانتباه إليه وينبه على جليل منفعة وآثاره. (١)

وذكر سبحانه في كتابه موقفين للإنسان يندم فيهما أشد الندم على ضياع الوقت حيث لا ينفع الندم.

الأول: ساعة الاحتضار ، قال تعالى : ﴿ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ ۗ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا ۗ ﴾

فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ ۗ ﴾ [المؤمنون: ٩٩-١٠٠]

والثاني: يوم القيامة قال تعالى : ﴿ وَيَوْمَ يُحْشَرُهُمْ كَأَن لَّمْ يَلْسُوا إِلَّا سَاعَةً مِنَ النَّهَارِ يَتَعَارَفُونَ بَيْنَهُمْ قَدْ خَسِرَ

الَّذِينَ كَذَّبُوا بِلِقَاءِ اللَّهِ وَمَا كَانُوا مُهْتَدِينَ ۗ ﴾ [يونس: ٤٥]

فعلى المسلم أن يرجع إلى هذه الآيات ويتدبرها كلما ضعفت النفس عن ملاحظة مرور الوقت وضياعه

دون الانتفاع به. (٢)

(١) انظر : مرجع سابق ، يوسف القرضاوي ، ص ٥.

(٢) انظر ، استراتيجيات الوقت و. د. سلمان زيدان ص ٢٠، ٢١، ٢٣.

وجاءت السنة النبوية تؤكد أهمية الوقت ومسؤولية الإنسان عنه أمام الله يوم القيامة حتى أن الأسئلة الأربع التي توجه للمكلف يخص الوقت مهما سؤالان مهمان، فعن معاذ بن جبل أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما أبلاه وعن ماله فيما أكتسبه وفيما أنفقه وعن علمه ماذا عمل فيه)^(١٣)، وهكذا يسأ الإنسان عن عمره عامة وعن شبابه خاصة؛ لأن له قيمة متميزة بإعتباره سن الحيوية والنشاط ومرحلة القوة بين الضعفين: ضعف الطفولة وضعف الشيخوخة كما قال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ

مِنْ بَعْدٍ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

[الروم: ٥٤] (١٤)

وعن ابن عباس رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ)^(١٥)

بمعنى أن من صحح بدنه ولديه وقت فراغ فلم يستثمرها لتحقيق أهدافه التي تعينه في الدنيا والآخرة ، وترقى به في مدارج الفائزين فهو كالمغبون تماماً فهاتان نعمتان، من أعظم نعم الله على عباده.^(١٦) فالآيات والأحاديث تشير إلى أهمية الوقت في حياة المسلم ، فعلى المسلم أن يكون أحرص من غيره على وقته وأن لا يضيعه في أعمال تضره ولا تنفعه.

^{١٣} (رواه البزار والطبراني بإسناد صحيح قال الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (صحيح لغيره) حديث رقم ٣٥٩٥.

^{١٤} (انظرن الوقت في حياة المسلم . يوسف القرظاوي. ص ٦٠-٥.

^{١٥} (أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الرقاق باب الصحة والفراغ ، ولا عيش إلا عيش الآخرة ، حديث رقم ٦٤١٢.

^{١٦} (انظر مرجع سابق، د. سلمان زيدان ص: ٢١.

الآثار المترتبة على ضياع الوقت

نعم الآيات والأحاديث النبوية الدالة على أهمية الوقت واستغلاله الاستغلال الأمثل إلا إن ظاهره هدر الأوقات من الظواهر الظاهرة والبيئة خاصة لدى فئة الشباب، يقول أستاذ القرآن وعلومه بكلية الشرعية بالأحساء د. سليمان الحصين: " من الآثار السلبية لهدر الأوقات أنه قد يجر إلى رفقاء السوء وما يجرسون إليه من إنحرافات سلوكية وخلقية وإيذاء الناس ويؤدي إلى هدر الأموال وعقوق الوالدين وقطع الأرحام لأن من يهدر وقته يبقى أسير لرغبته وشهوته ورفقته التي يمضي وقته معها غالباً"^(١٧).

- يؤدي إلى عدم إستغلال الإنسان لقدراته ومهاراته وتمضي به السنين بغير فائدة.
- تضييع الوقت والفرغ يفتح طريقاً للشيطان ووساوسه ويؤدي إلى القلق والاضطراب النفسي^(١٨).

فذلك " أفضل ما تصون به حياة انسان أن ترسم له منهاجاً يستغرق أوقاته ولا تترك فرصة للشيطان أن يترق إليه بوساوسه أو إضلاله، يقول الشافعي - رحمه الله -: (إذا لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل)^(١٩).

وأثر ضياع الوقت لا يقتصر على الحياة الدنيوية فقط بل في الآخرة يكون أشد حسرة وندامة.

^{١٧} هدر الأوقات جريمة بلا عقاب، استطلاع غازي كشميم، صحيفة المدينة al-madina.com
^{١٨} إضاعة الوقت وأثرها، مجلة الابتسامة، www.ibtstamah.com
^{١٩} جدد حياتك، محمد الغزالي، ص ٥٥.

أسباب ضياع الوقت

الأسباب التي تؤدي إلى ضياع الوقت كثيرة نذكر منها ما يلي:

١- عدم إدراك أهمية الوقت، يقول ابن مسعود رضي الله عنه: " ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسُه نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عملي".

٢- ضعف الهمة فمن كان لديه همة عالية لا يسمح لوقته أن يضيع هدراً دون فائدة.

٣- عدم التعود منذ الصغر على اغتنام الوقت فمن تعود على إغتنام الوقت في صغره تعود عليه في كبره.

٤- عدم الانضباط وحب التسلية والراحة فهذه بلا شك تضيع شيئاً ليس باليسير من الوقت بلا فائدة. (٢٠)

٥- التسويف وطول الأمل، قال القرطبي - رحمه الله- : (الأمل يكسل عن العمل ويورث التراخي و التواني ويعقب التشاغل والتقاعدس ويخلد إلى الأرض ويميل إلى الهوى) وقال الحسن البصري - رحمه الله - : (ما طال عبد الأمل إلا أساء العمل). (٢١)

٦- العشوائية وعدم وجود خطط وأهداف واضحة .

٧- الكسل وكثرة النوم يؤدي إلى التقصير في أداء المهام المطلوبة.

٨- كثرة الزيارات والمكالمات الهاتفية والكلام بلا فائدة. (٢٢)

• معرفة مضيعات الوقت وحصرها تجنب الوقوع فيها.

^{٢٠} أسباب ضياع الوقت ، موقع طبيب دوت كوم www.tbbeb.net

^{٢١} انظر إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري، د. خالد الجريسي ص ١٢٩.

^{٢٢} انظر ، العيش في الزمان الصعب. د/ عبدالكريم بكار ص ١٠٤-١٠٥.

كيفية الاستفادة من الوقت؟

حجم استغلال الوقت ، والاستفادة منه؛ من أهم العلامات الفارقة بين الأمم المتقدمة والأمم المتخلفة، وبين الأشخاص الناجحين والأشخاص العاديين فلا يمكن أن تجد شخص ناجح لا يهتم بوقته فكيف له أن ينجح وهو لا يهتم بأهم مورد يمكن أن يستفاد منه في تحقيق النجاح؟^(٢٣)

وأيضاً لتنظيم الوقت واستغلاله فوائد كثيرة منها الشعور بالتحسن في حياتك بشكل عام ، انجاز أحلامك وأهدافك الشخصية ، والتخفيف من ضغوط الحياة المختلفة، وزيادة الإنتاجية ، وقضاء وقت أكبر في تطوير الذات وغيرها الكثير.^(٢٤)

خطوات لإستغلال الوقت والاستفادة منه:

- ١- تحديد الأهداف سواء كانت شخصية أو اجتماعية أو عائلية فوضوح الأهداف وبلورتها تعتبر الخطوة الأولى الإستثمار الوقت بطريقة سليمة وفعاله.
- ٢- ترتيب الأولويات من الأهم إلى الأقل أهمية.^(٢٥)
- ٣- تفويض وتوكيل بعضا لمهام لأشخاص آخرين سوف الكثير من الوقت لإستغلاله في أمور أكثر أهمية.^(٢٦)
- ٤- تجنب التأجيل والتسويف وتفاعل بإيجابية مع المشاكل التي تواجهك في الهروب من حل المشاكل يأخذ وقتك وجهدك وقدرتك على التفكير والتركيز ويكون مصدر للخوف والقلق^(٢٧).
- ٥- استثمار أوقات افراغ، من المهم أن يستغل الإنسان وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع وإلا أصبح الإنسان رهينة للملل والتوتر النفسي.^(٢٨)
- ٦- استغلال الوقت بحفظ القرآن الكريم وبطلب العلم النافع.
- ٧- استغلال الوقت بالأعمال الصالحة كالذكر والدعوة إلى الله.

^{٢٣} انظر: مرجع سابق د. عبدالكريم بكار ص ١٠٢.

^{٢٤} هندسة الوقت، عصام الخالدي، ص ١١٠.

^{٢٥} مقال أهمية استغلال الوقت في المجتمع، سلطان حميد الجسمي. صحيفة البيان www.abayan.ae

^{٢٦} انظر: مرجع سابق عصام الخالدي ص ١١٣.

^{٢٧} انظر: مرجع سابق . ربحي مصطفى عليان ص ١٩٨.

^{٢٨} كيف تستثمر وقت فراغك ، مقال إسراء ربحي ، موقع موضوع ، mawdoo3.com

عندما تبدأ في تنظيم وقتك قد تواجه صعوبة لكن النتائج تستحق ذلك.

نماذج من حرص السلف على أوقاتهم

كان السلف الصالح حريصين على أوقاتهم حرصاً لا حدود له لأنهم أعرف الناس بقيمة الوقت ويستغلون كل لحظة وساعة لكي لا يذهب الوقت هدرًا، وسنعرض بعض الأمثلة حتى يعرف المسلم مدى تفريطه بوقته ويشحذ همته لاستغلاله الإستغلال الأمثل:

- ١- ((أبو يوسف القاضي ساعة موته يباحث في مسألة فقهية، قال تلميذه القاضي إبراهيم بن الجراح الكوفي: مرض أبو يوسف، فأتيته أعوده، فوجده مغمى عليه، فلما أفاق قال لي: يا إبراهيم، ما تقول في مسألة؟ قلت في مثل هذه الحالة؟! قال: ولا بأس بذلك ندرسه لعله ينجو به ناج؟))^(٢٩)
- ٢- ((عصام البخلي اشترى قلمًا بدينار ليكتب ما سمعه فوراً قال العلامة طاش كبري زاده: (اشترى عصام بن يوسف - البلخي الفقيه الحنفي ومحدث بلخ - قلمًا بدينار ليكتب ما سمع في الحال. فالعمر قصير والعلم كثير، فينبغي للطالب أن لا يضيع الأوقات والساعات، ويغتتم الليالي والخلوات، ويغتتم الشيوخ ويستفيد منهم، فليس كل ما فات يدرك!))^(٣٠)
- ٣- ((قال الحافظ بن كثير - رحمه الله - : كان البخاري يستيقظ في الليلة الواحدة من نومه ، فيوقد السراج، ويكتب الفائدة بخاطره، ثم يطفى سراج، ثم يقوم مرة أخرى، حتى كان يتعدد ذلك منه قريباً من عشرين مرة في الليلة الواحدة))^(٣١).
- ٤- يقول شيخ الإسلام ابن تيمية - رحمه الله - عن الإمام ابن عقيل الحنبلي: أنه من أذكى العالم، ألف كتاب "الفنون" في ثمانين مجلد، يحوي من الفقه والتفاسير ، واللغة والنحو وغيره الكثير ، ولما سُئل عن سبب هذا الإنجاز الضخم قال: (إني لا يحل لي أن أضيع

^{٢٩} (قيمة الزمن عند العلماء ، عبدالفتاح أبو غدة ص ٢٨-٢٩ .

^{٣٠} (نفس المرجع، ص ٣١ .

^{٣١} (الوقت بين حرص السلف وتفريط الخلف، أنور سيد البيلاوي، ص ٣٨ .

ساعة من عمري، حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة ومناظرة، وبصري عن مطالعة، أعملت فكري في حال راحتي وأنا مستطرح، فلا أنهض إلا وخطر لي ما أسطره وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في عمر الثمانين أشد ما كنت أجده وأنا ابن عشرين). (٣٢)

فينبغي للمسلم إتباع السلف الالح والافتداء بهم والإعتبار بمواعظهم وأحوالهم.

الخاتمة :

من خلال ما ذكرت سابقاً يتضح لنا أهمية الوقت في حياتنا فيجب أن نهتم به حتى نرتقي ونصل إلى مبتغانا في الحياة.

وهذه بعض النتائج التي توصلت لها:

- ١- الوقت لا ينتظر أحد فتداركه قبل أن يذهب منك .
- ٢- اهتمام القرآن والسنة بالوقت يؤكد على المسلم أن يكون أكثر حرصاً من غيره على وقته.
- ٣- معرفة مضيعات الوقت وحصرها تجنب الوقوع فيها .
- ٤- في بداية تنظيمك لوقتك قد تواجه صعوبات لكن النتائج تستحق ذلك.
- ٥- أثر ضياع الوقت لا يقتصر على الحياة الدنيوية فقط بل في الآخرة يكون أشد حسرة وندامة.
- ٦- توعية الشباب بأهمية الوقت واستغلاله بما يعود عليهم بالنفع.
- ٧- الاقتداء بالسلف الصالح وإتباع منهجهم في الحياة.

وفي الختام أتمنى أن أكون قد وفقت في عرض الموضوع ، فإن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

فهرس الآيات

مكان وردھا	السورة	رقمھا	الآية
	الروم	٤٥	﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ ﴾
	يونس	٤٥	﴿ وَيَوْمَ يُحْشَرُهُمْ كَأَن لَّمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً ﴾ [يونس: ٤٥]
	المؤمنون	١٠٠-٩٩	﴿ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ ﴿١١﴾ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ ﴾ [المؤمنون: ١٠٠-٩٩]
	الضحى	٢-١	﴿ وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾ ﴾ [الضحى: ٢-١]
	الفجر	٢-١	﴿ وَالْفَجْرِ ﴿١﴾ وَبِالْأَسْمَانِ كِعْبٍ ﴿٢﴾ ﴾ [الفجر: ٢-١]
	الليل	٢-١	﴿ وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰ ﴿١﴾ وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ ﴿٢﴾ ﴾ [الليل: ٢-١]
	إبراهيم	٣٤-٣٣	﴿ وَسَحَّرَ لَكُمْ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبِينَ ۖ وَسَحَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ﴿٣٣﴾ ۗ وَآتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۗ... ﴾ [إبراهيم: ٣٤-٣٣].
	الأنعام	٣١	﴿ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَتْهُمْ السَّاعَةُ بَغْتَةً قَالُوا يَتَّخِذُونَ عَلَيْنَا مِرَّةً ﴿٣١﴾ ﴾ [الأنعام: ٣١]

فهرس الأحاديث

الصفحة	الراوي	الحديث
	عبدالله بن عباس	"نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة ، والفراغ".
	معاذ بن جبل	" لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال...".

فهرس المراجع والمصادر

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري، د. خالد الجريسي، مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلان ، الرياض ٢٠٠٨م.
- ٣- تجربتي في إدارة الوقت ، إبراهيم بن فهد ال... ، الرياض.
- ٤- العيش في الزمن الصعب ، أ- د. عبدالكريم بكار، دار القلم ، دمشق ١٤٣٢هـ.
- ٥- قيمة الزمن عند العلماء، عبدالفتاح أبو غدة ، مكتب المطبوعات الإسلامية، الرياض، ١٤٠٨هـ.
- ٦- الوقت بين حرص السلف وتفريط الخلف، أنور سيد البيلاوي، دار الإيمان . الإسكندرية، ١٤١٣هـ.
- ٧- الوقت في حياة المسلم ، يوسف القرضاوي، دار الصحوة ، ١٤١١هـ.

فهرس الموضوعات

م	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	
٢	التمهيد	
٣	المبحث الأول: خصائص الوقت	
٣	المبحث الثاني: أهمية الوقت في القرآن والسنة.	
٤	المبحث الثالث: الآثار المترتبة على ضياع الوقت.	
٥	المبحث الرابع: أسباب ضياع الوقت.	
٦	المبحث الخامس: كيفية الاستفادة من الوقت.	
٧	المبحث السادس: نماذج من حرص السلف على أوقاتهم.	
٨	الخاتمة	
٩	فهرس الآيات	
١٠	فهرس الأحاديث	
١١	فهرس المصادر والمراجع	
١٢	فهرس الموضوعات	

