



بررسی تأثیر بیداری بین الطلوعین بر استفاده بهینه از وقت بانوان

الهام شاهزیدی^۱، قاسم زارعی*^۲، مریم کتانی^۳

Email: yamahdi123@gmail.com

The effect of litany and awakening at the twilight of morning on the optimal use of time in women

Elham Shahzeidi, Ghasem Zarei, Maryam Katani

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر بیداری و مناجات بین الطلوعین بر استفاده بهینه از وقت در بانوان اصفهان بود. طرح این پژوهش از نوع نیمه تجربی با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل و طرح پیش آزمون - پس آزمون بود. به این منظور انتخاب بانوان به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. به اینصورت که از میان پنج ناحیه‌ی شهر اصفهان یک ناحیه به صورت تصادفی در گروه‌ها قرار گرفتند. سپس به صورت تصادفی از آن ناحیه بانوان انتخاب شد در نهایت افراد داوطلب شرکت در پژوهش به صورت تصادفی در گروه‌ها قرار گرفتند. گروه‌ها عبارت بودند از: گروه مناجات در بین الطلوعین (الف)، گروه بیداری در بین الطلوعین (ب) و گروه کنترل. ابتدا یک پیش آزمون توسط "پرسشنامه استفاده بهینه از وقت" از گروه‌ها گرفته شد. سپس گروه‌ها موظف شدند ۴۰ روز وظایف خواسته شده را انجام دهند. بعد از چهل روز، پس آزمون "پرسشنامه استفاده بهینه از وقت" گرفته شد و داده‌ها مورد تجزیه تحلیل آماری قرار گرفتند. نتایج نشان داد که گروه‌های الف و ب به طور معنی داری ($P < 0/001$)، نسبت به گروه کنترل در آزمون استفاده بهینه از وقت در مقایسه با پیش آزمون خود به نمرات بالاتری دست یافته‌اند. بنابراین بیداری بین الطلوعین و مناجات در این زمان، به طور معنی داری باعث افزایش استفاده بهینه از وقت نسبت به گروه کنترل شد.

کلمات کلیدی: بین الطلوعین، استفاده بهینه از وقت، چله نشینی.

^۱ کارشناس ارشد مشاوره شغلی - دانشگاه علامه طباطبایی تهران. (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناس ارشد فیزیولوژی - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

^۳ کارشناس ارشد مشاوره خانواده - دانشگاه اصفهان.



۱. مقدمه

زمان با ارزشترین منبع محدود و برگشت ناپذیری است که بشر در اختیار دارد. زمان به معنای وقت تقویمی است که از طلا نیز با ارزش تر است، زیرا قابل ذخیره سازی و دوباره به دست آوردن نمی باشد. مهمترین ویژگی زمان این است که مردم از آن سهم مساوی می برند تا به هر شیوه ای که دوست دارند از آن استفاده کنند، هر فرد دارای ۲۴ ساعت در روز، ۱۶۸ ساعت در هفته و ۸۷۶۰ ساعت در سال است. یکی از بهترین راههای استفاده از زمان با ارزش، استفاده هوشیارانه و دائمی از مدیریت زمان است. مدیریت زمان افراد را قادر میسازد که کنترل زمان و کار خود را به دست گیرند [۱]. زندگی در صورتی برای افراد موفقیت آمیز خواهد بود که با سنجش درست از زمان و تصویری کلی از زندگی، افقی روشن و وسیع برای آینده خود ترسیم کنند. زمان از جمله نعمت های گرانبهایی است که نیازمند برنامه ریزی دقیق می باشد و این امر ملاحظاتی را می طلبد و افرادی که قصد دارند وقت خود را برای انجام امور متنوع زندگی سازماندهی کنند. برتری افرادی که زمان خود را مدیریت می کنند، در این است که در زمان مساوی کارهای بیشتری نسبت به دیگران انجام می دهند و از لحظات زندگی شان به بهترین شکل استفاده می کنند [۹].

مدیریت زمان عبارت است از آگاهی به علم، فن و هنر استفاده بهینه از زمان، داشتن دانش و مهارت لازم در این زمینه و انجام کارها به طور اثربخش و به موقع، که برخورداری از آن یکی از کلیدهای موفقیت است. مدیریت زمان یعنی برنامه ریزی زمان، یعنی فراهم کردن نقشه و طرحی مناسب و دقیق برای رسیدن به هدف های مورد نظر و از قبل تعیین شده. در این میان مدیریتی صحیح است که تمام ابعاد وجودی انسان، خواست ها و تمایلات مربوط بدان را مورد توجه قرار می دهد. حضرت علی (ع) فرموده اند: عمر تو، شماره نفس های توست و این نفس ها را نگرهبانی شمارش می کند... عمر تو مهریه ی خوشبختی توست، به شرط این که آن را در راه اطاعت پروردگارت بگذرانی.

عمر انسان یکی از فرصت های ارزشمندی است که خداوند آن را در اختیار انسان قرار داده تا بدان واسطه، گوهر وجودی خویش را متعالی کند. در این میان معتنم شمردن و از دست ندادن فرصت های ویژه حرف اول را می زند. حضرت علی علیه السلام دنیای فانی را گذرگاهی موقت معرفی کرده و نهایت استفاده بردن از آن را فراوان سفارش می کنند و می فرمایند: بندگان خدا، هم اکنون عمل کنید، که زبان ها آزاد، و بدن ها سالم، و اعضا و جوارح آماده اند، و راه بازگشت فراهم، و فرصت زیاد است، پیش از آنکه وقت از دست برود، و مرگ فرا رسد، پس فرار سیدن مرگ را حتمی بشمارید. [۲].

آموزه های قرآنی بر این نکته تاکید دارد که روزها، ساعت ها و زمان های شبانه روز با یکدیگر تفاوت دارند و این تفاوت چنان روشن و برجسته است که گاهی سرنوشت انسان را تغییر می دهد و خوشبختی و بدبختی را موجب می شود. سحرگاهان از جمله زمان هایی است که قرآن، استفاده از این زمان و قرآن خواندن (تفکر و تدبر) را مورد تاکید قرار داده است (اسراء، آیه ۷۸). یکی دیگر از ساعات بسیار مهم در طول شبانه روز، بین الطلوعین است. بین الطلوعین، فاصله زمانی میان اذان صبح تا طلوع آفتاب است. خداوند در آیات قرآنی از فرشتگانی یاد می کند که مسئولیت های خاصی دارند. برخی از فرشتگان برای بارور کردن ابرها و گیاهان، برخی مسئول جابه جایی ابرها، برخی مسئول پخش روزی (ذاریات، آیه ۱)، حاملان دانه های باران (همان، آیه ۲)، تقسیم کنندگان امور و کارها (همان، آیه ۴) و مانند آنها هستند. بر اساس برخی از روایات تقسیم روزی که فرشتگان انجام می دهند و کارها و امورات مردم را مشخص می کنند، در ساعات بین الطلوعین است. رسول خدا (ص) فرمودند: خوابیدن ابتدای روز (بین الطلوعین) بی عقلی است و خواب قبل از ظهر (قیلوله) نعمت است و خواب بعد از عصر حماقت است و خوابیدن بین نماز مغرب و عشاء مانع رزق و روزی می شود [۳].

ین آیه به خوبی بیان می دارد که این ساعات بسیار ارزشمند و در زندگی انسان تاثیرگذار است. بیداری بین الطلوعین دارای آثار و فواید بسیار است که از مهم ترین آن ها نشاط درونی و روحی، طول عمر، برکت و وسعت روزی و غیره می باشد. از طرفی



عبادت و مراقبت چهل روزه یا چله نشینی مورد توجه اهل سلوک بوده و در روایات نیز به آن اشاره شده است. عدد چهل در دریافت وحی الهی نسبت به انبیا و الهامات نسبت به اولیا نقش دارد. در عدد از جمله امام باقر(ع) فرمودند: هیچ بنده ای ایمان خود به خدا را در چهل روز خالص نگرداند، مگر آن که پروردگار، او را نسبت به دنیا کم توجه کرده و دردها و درمان ها را نشانش خواهد داد. سپس، حکمت در قلب او استوار شده و زبان خود را نیز به حکمت خواهد گشود [۴].

با توجه به مطالب عنوان شده هدف از پژوهش حاضر بررسی عملی و اثرات بیداری و مناجات در بین الطلوعین است. بر این اساس این پژوهش به دنبال بررسی این سوال است که؛ آیا بیداری یا مناجات بین الطلوعین در چهل روز می تواند بر استفاده بهینه از وقت در بانوان موثر باشد؟

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه تجربی با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل و طرح پیش آزمون - پس آزمون آن ها بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بانوان شهر اصفهان بود که به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای، از میان ۵ ناحیه‌ی شهر اصفهان یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس به صورت تصادفی از آن ناحیه بانوان انتخاب شد. پس از اعلام فراخوان از بانوانی که مایل به شرکت در پژوهش بودند ثبت نام به عمل آمد، از بین این افراد و به صورت گمارش تصادفی ۱۵ نفر در گروه (الف)؛ مناجات بین الطلوعین، ۱۵ نفر در گروه (ب)؛ بیداری بین الطلوعین و ۱۵ نفر در گروه کنترل جای گرفتند.

اعضای سه گروه در ابتدا از اعضای گروه ها، "پرسشنامه استفاده بهینه از وقت" به صورت پیش آزمون گرفته شد. سپس اعضای گروه الف چهل روز در زمان بین الطلوعین (یعنی از اذان صبح تا طلوع آفتاب) به مناجات و راز و نیاز طبق انتخاب و سلیقه خود پرداختند. و اعضای گروه ب چهل روز در زمان بین الطلوعین فقط بیدار بودند و به کارهای روزمره پرداختند. گروه کنترل نیز در این زمان خواب بودند. در پایان از هر سه گروه پس آزمون "پرسشنامه استفاده بهینه از وقت" مشابه پیش آزمون، گرفته شد. نهایتاً اطلاعات به وسیله نرم افزار SPSS تحلیل و از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، واریانس) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری) جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده گردید.

پرسشنامه استفاده بهینه از وقت: این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال سه گزینه‌ای می‌باشد که افراد با خواندن سئوالات پاسخ را در پاسخنامه با انتخاب گزینه مورد نظر علامت می‌زنند. در هر سؤال هر کدام از گزینه ها به تناسب سوال دارای امتیازات ۵ و ۳ و ۱ می‌باشد. بعد از نمره بندی، امتیازات را جمع می‌زنیم. امتیازات آزمودنی بین ۳۰ - ۱۴۰ می‌باشد و این نشانه این است که آیا زمان و فرصت های زندگی در کنترل آزمودنی است یا خلاف این موضوع است. در تحلیل کلی می‌بینیم که اگر فرد امتیازاتش ۵۰ - ۳۰ باشد؛ متأسفانه این افراد همیشه به دنبال «پیدا کردن وقت» برای نظم بخشیدن به زندگی خود هستند. افرادی که امتیازشان بین ۷۰ - ۵۱ باشد، اینها نگرانی زیادی درباره زمان دارند و نمی‌دانند چگونه از آن استفاده کنند، در کار شتاب دارند و اکثراً دچار اشتباهات احمقانه می‌شوند و وقت بیشتری برای اشتباهات خود صرف می‌کنند. افرادی که امتیاز آنها بین ۹۵ - ۷۱ باشد، زیاد سخت نمی‌گیرند و اغلب وظایف خود را با موفقیت انجام می‌دهند. هرچند که بهره‌وری بالایی ندارند اما این امر هم خیال آن ها را نمی‌آزارد. افرادی هستند که امتیازشان ۱۲۰ - ۹۶ باشد، ذهن سازمان یافته ای دارند و آنها می‌دانند که استفاده صحیح از زمان چه مزایایی برای آنها دارد. افرادی که امتیاز آنها بیش از ۱۲۰ باشد، متأسفانه وسواس و نگرانی آنها درباره وقت و اهمیتی که به این موضوع می‌دهند از آنها یک برده می‌سازد و به جای کنترل زمان، با تیک تاک لحظه ها، مسابقه گذاشته اند.

یافته ها

در این بخش، یافته های توصیفی همچون میانگین و انحراف استاندارد برای متغیر وابسته به تفکیک ارائه شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی مربوط به استفاده بهینه از وقت

مرحله	گروه الف= مناجات در بین الطلوعین		گروه ب= بیداری در بین الطلوعین		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد



پیش آزمون	۹۵/۶	۵/۹۱	۹۴	۵/۷۶	۹۲	۷/۸۹
پس آزمون	۱۱۰/۲	۵/۶۳	۱۰۲/۲	۱۰/۲۶	۹۲/۲	۸/۳۶

در جدول ۱، خلاصه ای از داده های توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار استفاده بهینه از وقت را در مرحله ی پیش آزمون، پس آزمون ارائه شده است. همانطور که قابل مشاهده است، میانگین استفاده بهینه از وقت در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله ی پیش آزمون در دو گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون تغییر یافته است.

از پیش فرض هایی که لازم است به منظور استفاده از آزمون های پارامتریک مورد استفاده قرار گیرد، پیش فرض تساوی واریانس هاست. اساس این پیش فرض بر آن است که، فرض می شود واریانس های نمرات دو گروه در جامعه با هم برابر هستند و تفاوت معنا داری ندارند. نتایج نشان داد فرض صفر برای تساوی واریانس های نمرات دو گروه متغیرهای پژوهش در پیش آزمون، پس آزمون تایید می شود. یعنی تفاوت بین نمرات پرسشنامه در مرحله پس آزمون معنی دار است. با توجه به اینکه پیش فرض های لازم برای آزمون پارامتریک تحلیل واریانس اندازه های مکرر تأیید شد، جهت بررسی فرضیه ها می توانیم از این آزمون استفاده کنیم که در ادامه نتایج مربوط ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در خصوص استفاده بهینه از وقت

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
مراحل پژوهش	۱۵۶۲/۵	۱	۱۵۶۲/۵	۷۱/۸۴۷	۰/۰۰۰	۰/۶۳۱	۱/۰۰۰
گروه	۳۹۵۶/۶۳۷	۲	۱۹۷۸/۳۱۹	۱۲/۹۵۵	۰/۰۰۰	۰/۳۸۲	۰/۹۹۵
تعامل گروه و مراحل پژوهش	۸۱۰/۶	۲	۴۰۵/۳	۱۸/۶۳۷	۰/۰۰۰	۰/۴۷	۱/۰۰۰

بر اساس یافته های به دست آمده، تفاوت بین نمرات استفاده بهینه از وقت در مرحله پس آزمون معنی دار است ($P < ۰/۰۰۱$). برای تعیین تفاوت دو مداخله از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد که در ادامه نتایج آن ارائه می شود.

جدول ۳: نتایج آزمون شفه استفاده بهینه از وقت

گروه	گروه	میانگین تفاوت ها	انحراف استاندارد	سطح معناداری
الف	ب	۴/۹۷۸	۲/۶۰۵	۰/۱۸۹
	کنترل	۱۳/۱۳۳	۲/۶۰۵	۰/۰۰۰
ب	الف	-۴/۹۷۸	۲/۶۰۵	۰/۱۸۹
	کنترل	۸/۱۵۶	۲/۶۰۵	۰/۰۱۰

نتایج جدول بالا نشان می دهد که مناجات در بین الطلوعین تفاوت را در استفاده بهینه از وقت گروه الف و ب نسبت به کنترل ایجاد کرده است.

نتیجه گیری

نتایج نشان داد که گروه های الف و ب به طور معنی داری نسبت به گروه کنترل در آزمون استفاده بهینه از وقت در مقایسه با پیش آزمون خود به نمرات بالاتری دست یافته اند.

در تبیین یافته ها می توان گفت از آن جا که وقتی یک بازه زمانی آزاد و به دور از سروصدای کوچه و خیابان، فرزند یا همکار و مراجعات و غیره در اختیار انسان قرار گیرد، کارها با کیفیت بیشتر انجام می شود و رضایت درونی بیشتر و نظم بیشتر در زندگی فرد ایجاد خواهد کرد. همچنین نقش جهت گیری مذهبی در شکل دهی امید به زندگی و رضایت از زندگی بسیار پر رنگ است [۵].



به عبارتی نظم در خواب و بیداری می تواند در بالا بردن کیفیت زندگی تاثیرگذار باشد بلکه، مقید به ارتباط با خدا بودن نیز کیفیت زندگی فردی و اجتماعی فرد را بسیار بالا خواهد برد. به طوری که مطالعات فراوان توسط دانشمندان مختلف اثبات نموده است هرچه معنویت فرد بالاتر باشد، کیفیت زندگی بهتر و جرم، گناه و فساد در او کمتر خواهد بود [۳ و ۸].
بر اساس آموزه های قرآنی، انسان چون در عالم ماده است، اسیر و محاط به احکام و سنت ها و قوانین حاکم بر آن است. از این رو انسان باید این احکام و قوانین را بشناسد و به درستی از آن به نفع خود بهره ببرد.

آموزه های قرآنی بر این نکته تاکید دارد که روزها، ساعت ها و زمان های شبانه روز با یکدیگر تفاوت دارند و این تفاوت چنان روشن و برجسته است که سرنوشت انسان را تغییر می دهد و خوشبختی و بدبختی را موجب می شود. یکی از ساعات بسیار مهم در طول شبانه روز، بین الطلوعین است. بین الطلوعین از ساعات بهشتی است و خواندن قرآن و نماز در زمان بین الطلوعین سفارش الهی است. از این آیات به خوبی به دست می آید که این ساعات بسیار مهم و ارزشی است و در زندگی انسان بسیار تاثیرگذار است امیرمومنان علی (علیه السلام) نیز می فرماید: خواب پیش از طلوع خورشید و نیز خواب قبل از نماز عشاء، باعث فقر و پریشانی امور می شود [۷].

بنابراین، انتظار می رود افرادی که در بین الطلوعین بیدار بوده و به نیایش پرداخته اند در طول روز بهتر بتوانند به اهداف زندگی رسیدگی کرده و از وقت خود بهینه استفاده کنند که نتایج این پژوهش تایید کننده این مورد است.

مراجع

- ۱- بهادری، عبدالرضا. (۱۳۷۹). ثروتی به نام زمان، روزنامه همشهری، سال هشتم، ۱۶ مرداد، ۵.
 - ۲- ترجمه محمد دشتی. قم: آل علی (ع)، ۱۳۷۹. چاپ اول. ۹۶۰ ص. وزیری، ص ۴۱۳.
 - ۳- غفاری، محمود (۱۳۸۷). اسرار پزشکی نماز شب، قم، انتشارات شهاب الدین، ص ۱۱۷-۶۷.
 - ۴- ثقه الاسلام کلینی، اصول کافی، (۱۳۸۵). ترجمه محمدباقر کمره ای، انتشارات اسوه، چاپ هفتم، ج ۲، ص ۱۶.
 - ۵- سنقرآبادی، سامان و فتح آبادی، جلیل، بررسی نقش جهت گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، سال هفتم، شماره ۲۸، زمستان ۱۳۹۱، ۱۸۴-۱۶۴.
 - ۶- زارعی، قاسم، عبرت های خلقت با رویکرد فیزیولوژیک، انتشارات آسمان نگار، ۱۳۹۴، ص ۵۶۰-۵۷۰.
 - ۷- حسن بن علی نمازی شاهرودی. مستدرک سفینه البحار. قم: موسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۹ ق، ج ۵، ص ۱۱۰.
 - ۸- یعقوبی، ن. ا. (۱۳۷۴). بررسی همه گیرشناسی اختلالات روانی در مناطق شهری و روستایی صومعه سرا-گیلان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی: انستیتو روان پزشکی تهران.
- 9- Kelly WE. No time to worry: the relationship between worry, time structure, and time management. Graduate Department of Counseling, George Fox University, *Personality and Individual Differences* 2003; 35: 1119-26.