

# நேர முகாமைத்துவம்: ஓர் இஸ்லாமியக் கண்ணோட்டம்

## Time Management: An Islamic Perspective

எம்.எம்.ஏ அப்துல்லாஹ் / M.M.A Abdullah<sup>1</sup>

எஸ்.எம்.எம் மஸாஹிர் / S.M.M Mazahir<sup>2</sup>

### Abstract

Time management is a frequent and well-discussed contemporary issue since multitasking is a must-have norm to achieve success. Islamic religion has provided productive guidance on time management for all segments of human life, which is the focus of this study. The paper aims to describe the pattern of influence of the time management guidance by the Islamic religion in human activities and to clarify the patterns of elements of traditional time management reflected in Islamic guidelines. For this study, which was conducted based on the previous literature, the secondary data such as general and Islamic-oriented research articles, books, and internet information related to time management along with information about time management in basic Islamic sources like Holy Quran and Al-Hadith were reviewed. The main finding of this analysis is that Islam provides constructive guidelines for people to spend enough time in the spiritual, social, economic, familial, and other aspects to create a happy life with proper management. This study would help to clarify the importance of focusing on all the essential areas of life by following its guidelines successfully within the Islamic framework in the busy modern world.

Date of submission: 2020-10-23  
Date of acceptance: 2021-07-30  
Date of Publication: 2021-07-20  
Corresponding author's Name:  
M.M.A Abdullah Email:  
abdullahmma416@gmail.com

**Key Words:** Time Management, Islam, Islamic Time Management, Perspective, Life.

### ஆய்வுப் பின்புலம் (Background of the Study)

நவீன உலகில் நேர முகாமைத்துவத் தின் அவசியம் வெகுவாக உணரப்பட்டிருப்பது தோடு அது தொடர்பான பல்வேறு ஆய்வுகளும் இடம்பெற்று வருகின்றன. முறைப்படுத்தப்பட்ட நேர முகாமைத்துவத்தை உறுதிப்படுத்தும் விதமாக பல்வேறு மாதிரிகளும் கோட்பாடுகளும் ஆய்வாளர்களின் மூலம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன (Jinalee & Singh, 2018). மனித வாழ்வில் முன்னேற்றங்களும்

வெற்றிகளும் விளைத்திறனான நேர முகாமைத்துவத்தினூடாகவே இலகுவாக சாத்தியமாகின்றன (Nasrullah & Khan, 2015).

குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகளின் செயற்றிறன் மற்றும் உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கும் நோக்கில் அவற்றுக்காக செலவிடப்படும் நேர அளவில் முறையான கட்டுப்படுத்தல் செயன்முறையை பிரயோகிக்கும் தொடர் செயற்பாடே நேர முகாமைத்துவமாகும். 1950 1960 காலப்பகுதிகளில் பிரபலமான இப்பதம் வணிக முகாமைத்துவத்துவத்துடன்

<sup>1</sup> The author is an undergraduate student in Department Islamic Studies, South Eastern University of Sri Lanka, Oluvil, Sri Lanka. abdullahmma416@gmail.com

<sup>2</sup> The author is a senior lecturer in in Department Islamic Studies, South Eastern University of Sri Lanka, Oluvil, Sri Lanka. mazahirmmm@seu.ac.lk



மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ்வாய்வுக்காக இஸ்லாமிய மூல ஆவணங்களான அல்குர்ஆன் மற்றும் அல்ஹதீஸ், நேர முகாமைத்துவம் தொடர்பான பொதுவான ஆய்வுக் கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள், நூல்கள், இணையத்தளத் தகவல்கள் என்பவற்றுடன் நேர முகாமைத்துவம் தொடர்பான பாரம்பரிய மற்றும் நவீன இஸ்லாமிய அறிஞர்களின் எழுத்தாக்கங்கள் என்பன மீளாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு முடிவுகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

## பெறுபேறுகளும் கலந்துரையாடலும் (Results and Discussion)

### 1. நேரம் தொடர்பில் இஸ்லாம்

இஸ்லாமிய மூலாதாரங்களான அல்குர்ஆன் மற்றும் அல்ஹதீஸ் ஆகியவை நேரத்தை பல்வேறு வடிவங்களில் அடையாளப்படுத்தியுள்ளன. “நிச்சயமாக அல்லாஹ்விடத்தில் அல்லாஹ்வுடைய (பதிவுப்) புத்தகத்தில் வானங்களையும் பூமியையும் படைத்த நாளிலிருந்தே மாதங்களின் எண்ணிக்கை பன்னிரண்டு ஆகும் அவற்றில் நான்கு (மாதங்கள்) புனிதமானவை” (அல்குர்ஆன், 9:36) எனும் வசனமானது நேரத்தை (ஒரு வருடத்திலுள்ள) 12 மாதங்களாக வகைப்படுத்தியுள்ளது.

அதேபோல் “வானங்களும் பூமியும் படைக்கப்பட்ட நாளில் இருந்த (பழைய) நிலைக்குக் காலம் திரும்பிவிட்டது. ஆண்டு (வருடம்) என்பது பன்னிரண்டு மாதங்களாகும். அவற்றில் நான்கு மாதங்கள் புனிதமானவை. (அவற்றில்) மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து வரக்கூடியவை. அவை துல்கஅதா, துல்ஹஜ் மற்றும் முஹர்ரம் ஆகியனவாகும். (மற்றொன்று) ஜுமாதல் ஆகிராவுக்கும் ஷஅபான் மாதத்திற்கும் இடையிலுள்ள ‘முளர்’ குலத்தாரின் ரஜப் மாதமாகும்” (புகாரி, 4406; முஸ்லிம், 1679) எனும் நபிமொழியும் நேரத்தை வருடமாகவும் மாதங்களாகவும் வகைப்படுத்தியுள்ளது.

நேரத்தை மிக விரைவில் கடந்து அழிந்து விடும் விடயமாகக் குறிப்பிடும் இஸ்லாம், ஒவ்வொருவரின் வாழ்நாளும் அவருக்கான தவணை எனக் குறிப்பிடுகிறது.

இதனையே “ஒவ்வொரு கூட்டத்தாருக்கும் (வாழ்வுக்கும், வீழ்வுக்கும்) ஒரு காலக்கெடு உண்டு, அவர்களுடைய கெடு வந்துவிட்டால் அவர்கள் ஒரு கணப்பொழுதேனும் பிந்தவும் மாட்டார்கள்;. முந்தவும் மாட்டார்கள்” (அல்குர்ஆன், 7:34) எனும் அல்குர்ஆனிய வசனம் தெளிவுபடுத்துகிறது.

அத்துடன் இவ்வுலகுக்கும் குறிப்பிடத்தக்களவு காலக்கெடு உண்டு எனவும் இவ்வுலக வாழ்க்கையின் பின்னர் மனிதர்கள் சந்திக்கப்போகும் மறுமை வாழ்க்கைவே நிரந்தரமானதெனவும் நிலையானதெனவும் அதனுடன் ஒப்பிடுகையில் இவ்வுலக வாழ்க்கை மிகவும் குறுகியது எனவும் குறிப்பிடும் அல்குர்ஆன், “அவன் அவர்களை ஒன்று சேர்க்கும் நாளில், தாங்கள் (ஒரு) பசலில் சொற்ப காலமே இவ்வுலகில் தங்கியிருந்ததாக (அவர்கள் எண்ணுவார்கள்)” (அல்குர்ஆன், 10:45) மற்றும் “இன்னும், இவ்வுலக வாழ்க்கை வீணும் விளையாட்டுமேயன்றி வேறில்லை இன்னும் நிச்சயமாக மறுமைக்குரிய வீடு திடமாக அதுவே (நித்தியமான) வாழ்வாகும் இவர்கள் (இதை) அறிந்திருந்தால்” (அல்குர்ஆன், 29:64) போன்ற வசனங்களின் ஊடாக அவ்விடயத்தை தெளிவுபடுத்துகிறது.

### 2. நேர முகாமைத்துவத்துக்கான வரைவிலக்கணம்

முகாமைத்துவக் கோட்பாடுகளில் நேர முகாமைத்துவம் தொடர்பில் பல்வேறு வரைவிலக்கணங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. அந்தவகையில் Abban (2011, p. 2-3) “ஒரு மனிதன் தனக்குத் தேவையானவற்றை அடைவதற்காக தனது நேரத்தைப் பயன்படுத்த உதவியாக அமையும் அடிப்படைகள், நடைமுறைகள், திறன்கள், சாதனங்கள் மற்றும் ஒழுங்குகளின் தொகுப்பே நேர முகாமைத்துவமாகும். இது மனிதர்கள் தமது வேலைகளை பயன்தரும் வகையிலும் முக்கியத்துவமளிக்கும் வகையிலும் அமைத்துக் கொள்வதற்காக அவர்கள் பயன்படுத்தும் நுட்பங்களையும் உபாயங்களையும் குறிக்கிறது.” என அதனை வரையறை செய்கிறார்.

அதேபோல் குறைந்த நேரத்தில் குறைந்த செலவில் உச்ச பயன்பாட்டைப் பெற, கிடைக்கப் பெற்றுள்ள நேரத்தைத் திட்டமிட்டு வினைத்திறனாக பயன்படுத்தும் நடவடிக்கையே நேர முகாமைத்துவமாகும் என Amirhalingam (2012) அதனை வரைவிலக்கணப்படுத்துகிறார்.

இஸ்லாத்தின் கண்ணோட்டத்தில்; நேர முகாமைத்துவம் என்பது “உலக மற்றும் சமய நலன்களை அடைந்து கொள்வதற்காகவும் வாழ்வின் அனைத்துத் தேவைகளுக்கு மத்தியில் சமநிலையைப் பேணும் நோக்கிலும் பயனுள்ள வகையில் நேரத்தைப் பயன்படுத்துவதாகும்”; என Al-Habeeb & Al-Mahya (2015, p.707) ஆகியோர் வரையறை செய்கின்றனர்.

எனவே, பாரம்பரிய நேர முகாமைத்துவத்துக்கான வரைவிலக்கணத்துடன் ஒப்பிடுகையில் இஸ்லாமிய நேர முகாமைத்துவத்துக்கான வரைவிலக்கணத்தில் சமய நலன்கள் எனும் பகுதிக்கான அழுத்தம் கூடுதலாகப் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ளதை அவதானிக்க முடிகிறது. பொதுவாக இஸ்லாம் மனித வாழ்வுடன் தொடர்பான அனைத்துத் துறைகளுக்குமான அழகிய வழிகாட்டல்களை வழங்கும் மார்க்கமாகும் (Al-Moudoodi, 1996) என்ற வகையில் முஸ்லிம்களின் வாழ்வு அதன் வழிகாட்டல்களுக்கமைய இருக்க வேண்டும் என்ற வகையிலேயே இஸ்லாமிய நேர முகாமைத்துவத்துக்கான வரைவிலக்கணத்தில் சமயம் சார்ந்த நலன்களுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

### 3. நேர முகாமைத்துவம் தொடர்பான இஸ்லாத்தின் பொதுவான வழிகாட்டல்கள்

இறைவனின் மிக உன்னத அருட்கொடைகளுள் ஒன்றாக நேரத்தைக் குறிப்பிடும் இஸ்லாம், அதனை வினைத்திறனாக முகாமைத்துவம் செய்வதற்கான பல்வேறு வழிகாட்டல்களை

வழங்கியுள்ளது. ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் தனக்குக் கிடைக்கப் பெற்றுள்ள வாழ்நாளை சிறந்த திட்டமிடலுடன் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என இஸ்லாம் வலியுறுத்தியுள்ளது. “தனது வாழ்நாளை கழித்த விதம். தனது அறிவைப் பயன்படுத்திய விதம், தனது சொத்துக்களை சம்பாதித்த மற்றும் செலவழித்த விதம், தனது உடலைப் பயன்படுத்திய விதம் ஆகிய நான்கு கேள்விகள் வினவப்படும் வரை மறுமையில் மனிதனின் இரு பாதங்களும் நகராது” (திர்மிதி, 2417) என நபி (ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளமையானது மனிதனது வாழ்நாள் முறையான திட்டமிடலுடன் பயன்தரும் வழிகளில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய அவசியத்தையும் நேரம் தொடர்பில் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டியமையையும் மிகத் தெளிவாக உணர்த்துகிறது.

அல்குர்ஆன் மற்றும் அல்ஹதீஸ் வழங்கும் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களைப் பற்றிய முறையான தெளிவைப் பெற்று சாமர்த்தியமான திட்டமிடலுடன் நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகக் கழிக்க வேண்டும் எனவும் பயனற்ற வீணான விடயங்களில் நேரத்தைக் கழிப்பதைத் தவிர்த்து கொள்ளும் படியும் இஸ்லாம் வழிகாட்டுகிறது.

“காலத்தின் மீது சத்தியமாக. நிச்சயமாக மனிதன் நஷ்டத்தில் இருக்கின்றான். ஆயினும், எவர்கள் ஈமான் கொண்டு ஸாலிஹான (நல்ல) அமல்கள் செய்து, சத்தியத்தைக் கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் உபதேசம் செய்து, மேலும் பொறுமையைக் கொண்டும் ஒருவருக்கொருவர் உபதேசிக்கிறார்களோ அவர்களைத் தவிர (அவர்கள் நஷ்டத்திலில்லை)” (அல்குர்ஆன், 103:13)

எனும் வசனங்களானவை நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் முஸ்லிம்கள் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்ற

‘இந்த ஹதீஸ் ஆதாரபுர்வமானதாகும் என ஹதீஸ் திறனாய்வுத்துறை நவீன இஸ்லாமிய அறிஞர்களுள் ஒருவரான இமாம் அல்அல்பானி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் (ஸஹீஹ் அத்திர்மிதி, 2417).

வேண்டிய அவசியத்தையும் அதனை எவ்வாறு பயனுள்ளதாகக் கழிக்க முடியும் என்பதற்கான வழிகாட்டல்களையும் அதனைப் பயனற்ற விடயங்களில் கழிக்க வேண்டாம் எனவும் வலியுறுத்துகின்றன. அத்துடன் இங்கு காலத்தின் மீது இறைவன் சத்தியம் செய்துள்ளமையும் அதன் முக்கியத்துவத்தை மேலும் உணர்த்தும் வகையில் அமையப் பெற்றுள்ளது (Islam et al., 2014).

அத்துடன் மேற்கூறப்பட்ட வசனங்களில் காலத்தைக் குறிக்க “அல்அஸ்ர்” எனும் பதம் கையாளப்பட்டுள்ளது. இப்பதம் ஐவேளைத் தொழுகைகளுள் மாலை நேரத்தில் நிறைவேற்றப்படும் தொழுகையைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் பதமாகும். எனவே, மனிதர்கள் தமது வாழ்வாதாரத்தைத் தேடிக்கொள்ளும் முனைப்பில் விறுவிறுப்பாக தொழில் போன்றவற்றில் ஈடுபடும் இந்நேரத்தில் இறைவழிபாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னுரிமையளிக்கும் படி வழிகாட்டியுள்ளமையானது வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளிலும் சூழ்நிலைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு தேவையானவற்றுக்கு முன்னுரிமையளிக்கும் ஆற்றலை மனிதனுள் வளர்ப்பதற்கான பயிற்சியாக அமைந்துள்ளது (Islam et al., 2014).

அதேபோல் “(இருளால்) தன்னை மூடிக்கொள்ளும் இரவின் மீது சத்தியமாக; பிரகாசம் வெளிப்படும் பகலின் மீதும் சத்தியமாக” (அல்குர்ஆன், 92:12), “விடியற் காலையின் மீது சத்தியமாக; பத்து இரவுகளின் மீது சத்தியமாக” (அல்குர்ஆன், 89:12), “முற்பகல் மீது சத்தியமாக; ஒடுங்கிக் கொள்ளும் இரவின் மீது சத்தியமாக” (அல்குர்ஆன், 93:12) போன்ற ஒரு நாளின் பல்வேறு நேரங்களின் மீது அல்குர்ஆனில் இறைவன் சத்தியம் செய்துள்ளமையும் நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் வகையில் அமையப்பெற்றுள்ளமை இங்கு கவனிக்கத்தக்கதாகும் (Al-Qaradawi, 1991).

முஸ்லிம்களின் மீதான அனைத்து

ஆன்மீகக் கடமைகளும் (இபாதா) நேரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வகுக்கப்பட்டுள்ளமை இங்கு கவனிக்கத்தக்கதாகும் (கிறீபிணீதீமீதீ - கிறீவிணீலீஹீ, 2015). எடுத்துக்காட்டாக “நிச்சயமாக குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தொழுகையை நிறைவேற்றுவது முஃமின்களுக்கு விதியாகப் பெற்றுள்ளது” (அல்குர்ஆன், 04:103) எனும் அல்குர்ஆனிய வசனம் முஸ்லிம்களுக்கு விதியாக்கப்பட்டுள்ள தினசரி ஐவேளைத் தொழுகை நேரத்தைக் கவனத்தில் கொண்டு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளமையை விளக்குகிறது.

அதேபோல் “ரமளான் மாதம் எத்தகையதென்றால் அதில் தான் மனிதர்களுக்கு (முழுமையான வழிகாட்டியாகவும், தெளிவான சான்றுகளைக் கொண்டதாகவும்; (நன்மை தீமைகளைப்) பிரித்தறிவிப்பதுமான அல்குர்ஆன் இறக்கியருளப் பெற்றது. ஆகவே, உங்களில் எவர் அம்மாதத்தை அடைகிறாரோ, அவர் அம்மாதம் நோன்பு நோற்க வேண்டும்;” (அல்குர்ஆன், 02:185)

எனும் வசனமானது முஸ்லிம்கள் மீது விதியாக்கப்பட்டுள்ள நோன்பு நேரத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளமையை தெளிவுபடுத்துகிறது.

அவ்வாறே “ஹஜ்ஜுக்குரிய காலம் குறிப்பிடப்பட்ட மாதங்களாகும்” (அல்குர்ஆன், 2:197) எனும் அல்குர்ஆனிய வசனம் இஸ்லாத்தின் ஐம்பெரும் கடமைகளுள் ஒன்றான ஹஜ்ஜும் நேரத்துடன் தொடர்புபட்டு அமைந்துள்ளமையை விபரிக்கிறது.

மேலும் “அவற்றை அறுவடை செய்யும் காலத்தில் அதற்குரிய (கடமையான) பாகத்தைக் கொடுத்து விடுங்கள்” (அல்குர்ஆன், 6:141) எனும் வசனத்தில் இஸ்லாத்தின் ஐம்பெரும் கடமைகளுள் ஒன்றான ஸகாத்தும் காலத்துடன் தொடர்புபட்டு அமையப்பெற்றிருப்பது

தெளிவாகிறது.

இவ்வாறு முஸ்லிம்கள் மீது இஸ்லாம் விதியாக்கியுள்ள ஆன்மீக வழிபாடுகள் நேரத்துடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளமையானது நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் அதேவேளை முஸ்லிம்களிடம் அதனை சிறந்த முறையில் முகாமை செய்வதற்கான பயிற்சியை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பாக அமையப்பெற்றுள்ளமையும் இங்கு அவதானிக்கத்தக்கதாகும் (Al-Qaradawi, 1991).

மேலும் நிச்சயமாக இரவும், பகலும் (ஒன்றன் பின் ஒன்றாக) மாறி வருவதிலும், வானங்களிலும், பூமியிலும் அல்லாஹ் படைத்துள்ள (அனைத்திலும் பயபக்தியுள்ள மக்களுக்கு (நிரம்ப) அத்தாட்சிகள் இருக்கின்றன” (அல்குர்ஆன், 10:06) மற்றும் 41:37, 36:37, 25:62 27:86, 78:1011 போன்ற பல்வேறு அல்குர்ஆனிய வசனங்கள் நேரத்தை இரவு பகல் மாறி மாறி வருவதைக் குறிப்பிட்டு அவற்றுக்கு ஏற்ப அன்றாட செயற்பாடுகளை திட்டமிட்டுக் கொள்ளுமாறு வலியுறுத்துகின்றன.

எனவே, பகல் பொழுது வாழ்வாதாரத்தைத் தேடிக்கொள்வதற்காகவும் இரவுப் பொழுது (தூங்குவதற்கான) மனிதனுக்கான ஓய்வுப் பொழுதாகவும் அமையப்பெற்றுள்ளமையே இறை நியதியாகும் என “அன்றியும், இரவை உங்களுக்கு ஆடையாக ஆக்கினோம். மேலும், பகலை உங்கள் வாழ்க்கை (வசதிகளைத் தேடிக்கொள்ளும் காலமாக) ஆக்கினோம்” (அல்குர்ஆன், 78:1011) ஆகிய வசனங்கள் தெளிவுபடுத்துகின்றன.

வாழ்வின் இவ்வொழுங்கை மனிதன் மாற்ற முற்படும்போது அவனது வாழ்வின் அனைத்து விடயங்களும் சீர்குலைந்து விடுகிறது எனும் விடயத்தை “நீங்கள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் தலையின் பின்பக்கத்தில் ஷைத்தான் மூன்று முடிச்சகளைப் போட்டு விடுகிறான். ஒவ்வொரு முடிச்சிலும், ‘இன்னும் உனக்கு நீண்ட இரவு (ஓய்வெடுப்பதற்காக எஞ்சி) இருக்கிறது. எனவே, நீ தூங்கிக் கொண்டேயிரு’ என்று போதித்து (அவனை

விழிக்க விடாமல் உறங்க வைத்து) விடுகிறான். அவர் (அவனுடைய போதனையைக் கேட்காமல் அதிகாலையில்) கண் விழித்து அல்லாஹ்வை நினைவு கூர்ந்தால் ஒரு முடிச்சு அவிழ்ந்து விடுகிறது. அவர் உளுச் செய்தால் மற்றொரு முடிச்சு அவிழ்ந்து விடுகிறது. அவர் (தஹஜ்ஜுத் அல்லது ஃபஜர்) தொழுதுவிட்டால் முடிச்சுகள் முழுவதுமாக அவிழ்ந்து விடுகிறது. அவர் சுறுசுறுப்புடனும் உற்சாகமான மனநிலையுடனும் காலைப் பொழுதை அடைவார். இல்லையென்றால் மந்தமான மனநிலையுடனும் சோம்பலுடனும் காலைப் பொழுதை அடைவார் (புகாரி, 3269) எனும் நபிமொழி மிகத் தெளிவாக உணர்த்துகிறது (Al-Qaradawi, 1991).

அதாவது ஒரு மனிதன் இரவில் போதிய அளவு துயில் கொள்ளும் போது அவனுக்கு அதிகாலைப் பொழுதில் எழும்பி உரிய கடமைகளை நிறைவேற்றி அந்நாளை உற்சாகத்துடன் தொடங்குவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கப் பெறுகிறது. அதேபோல் அம்மனிதன் இரவில் போதிய தூக்கமின்றி நீண்ட நேரம் தேவையின்றி விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அடுத்த நாள் அவனால் உரிய நேரத்தில் எழுந்து கடமைகளை நிறைவேற்ற முடியாத நிலை ஏற்படுவது மாத்திரமன்றி அதனூடாக அந்நாளின் ஒழுங்கும் சீர்குலையும் நிலையும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இதனைக் கவனத்தில் கொண்டே உரிய நேரத்தில் தூக்கம் மற்றும் விழித்தல போன்ற விடயங்கள் தொடர்பில் இஸ்லாம் தேவையான வழிகாட்டல்களை வழங்கியுள்ளது (Al-Qaradawi, 1991).

Taylor (2014) இரவில் போதிய தூக்கம் நேர முகாமைத்துவத்துவத்தின் முக்கிய உபாயங்களுள் ஒன்று என்பதை தெளிவுபடுத்துகிறார். அதனூடாக மனித சிந்தனையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆயுள் போன்றவை அதிகரிப்பதாகவும் அவர் தெளிவுபடுத்துகிறார். எனவே, இஸ்லாம் குறிப்பிடும் இவ்வொழுங்கை முறையாகக் கடைபிடிப்பதனூடாக நேர்த்தியான சிந்தனையுடன் உரிய நேரத்தில் அனைத்து வேலைகளிலும் ஈடுபடுவதற்கான சந்தர்ப்பம்

கிடைக்கப்பெறுகிறது. வினைத்திறனான நேர முகாமைத்துவத்தில் தேவைக்கும் சூழ்நிலைகளுக்குமேற்ப நமது வேலைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கும் செயற்பாடு (Prioritizing) மிக முக்கியமானதாகும் (Hoover, 2007).

இஸ்லாம் குறிப்பிடும் ஆன்மீகக் கடமைகளில் இவ்விடயம் பிரதிபலிப்பதை எம்மால் அவதானிக்க முடிகிறது. ஏனெனில் இஸ்லாம் வலியுறுத்தும் ஆன்மீகச் செயற்பாடுகள் மனித வாழ்வில் நேர முகாமைத்துவத்தில் மிக முக்கியமான ஒரு அம்சமான முன்னுரிமையளித்தல் எண்ணக்கருவை வலியுறுத்துவதாகவும் ஒழுங்கான திட்டமிடலை வகுத்துக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டியாகவும் அமையப்பெற்றுள்ளது (Razi, 2016).

“எனக்கு விருப்பமான செயல்களில் நான் கடமையாக்கிய ஒன்றை விட வேறு எதன் மூலமும் என் அடியான் என்னுடன் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில்லை. என் அடியான் கூடுதலான (நஃபிலான) வணக்கங்களால் என் பக்கம் நெருங்கி வந்து கொண்டேயிருப்பான்” (புகாரி, 6502)

எனும் நபி மொழி இவ்விடயத்தை மேலும் தெளிவுபடுத்துவதாக அமைந்துள்ளது. அதாவது ஒரு முஸ்லிம் தனக்குக் கடமையாக்கப்பட்டவற்றுக்கே அதிக முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும். அதன்பின்னர் கடமையற்ற விரும்பத்தக்க வழிபாடுகளுக்கு (அந்நவாபில்) முன்னுரிமையளிக்க வேண்டும் என இந்நபி மொழியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளமையானது மனிதனின் அன்றாட செயற்பாடுகளிலும் அவசியம் மற்றும் தேவை என்பவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, அவற்றுக்கான நேரம் மற்றும் முன்னுரிமை முறையாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட வேண்டியுள்ளமையை தெளிவுபடுத்துகிறது (Al-Habeeb & Al-Mahya, 2015).

அதேபோல் “(கொடுக்கும்) மேலுள்ள கரம் (வாங்கும்) கீழுள்ள கரத்தை விட சிறந்ததாகும். (செலவழிக்கும் போது) உமது பொறுப்பின் கீழ் உள்ளவரிலிருந்து தொடங்குங்கள். (அவ்வாறு நீ செலவளிக்க முனையும்போது) உனது தாய், தந்தை, சகோதரி, சகோதரன் பின்னர் இவ்வாறு உனக்கு நெருக்கமானவர்கள் (ஆகியோருக்கு ஒன்றன் பின் ஒருவராக தேவைக்கேற்ப செலவிடுங்கள்)” (தப்ராணி, 10405) எனும் நபிமொழியிலும் ஒரு மனிதன் பிறருக்காக செலவழிக்கும்போது தனக்கு மிக நெருக்கமான தாய், தந்தை, சகோதரி, சகோதரன் போன்றோரே அவ்விடயத்தில் தகுதியுடையோரும் முன்னுரிமையளிக்கப்பட வேண்டியோருமாவர் என நபி (ஸல்) வழிகாட்டியுள்ளமையானது நேரத்தை செலவிடுவதிலும் தேவைக்கேற்ப சூழ்நிலைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு முன்னுரிமையளிக்கப்பட வேண்டிய அவசியத்தை மறைமுகமாக உணர்த்துகிறது (Al-Habeeb & Al-Mahya, 2015).

அதேபோல் நவீன நேர முகாமைத்துவக் கோட்பாட்டில் ஓய்வுநேர முகாமைத்துவ எண்ணக்கரு (Spare Time Management) தொடர்பிலும் பரந்த அவதானம் செலுத்தப்படுகிறது (Xu et al., 2020).

“மனிதர்களில் அதிகமானோர் இரண்டு அருட்கொடைகளில் விஷயத்தில் (ஏமாற்றப்பட்டு) இழப்புக்குள்ளாகி விடுகின்றனர். (அவை) ஆரோக்கியம், ஓய்வு (நேரம் என்பவைகளாகும்)” (புகாரி, 6412)

என நபி (ஸல்) குறிப்பிட்டமையானது ஓய்வு நேரத்தை வீணாகக் கழிப்பதைத் தவிர்த்து, பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகிறது.

அத்துடன் “அவர்கள் பூமியில் சுற்றிப் பயணம் செய்து, அவர்களுக்கு முன்னால் இருந்தவர்களின் முடிவு என்னவாயிற்று என்பதைப் பார்க்கவில்லையா?”

<sup>5</sup>இந்த ஹதீஸ் ஆதாரபூர்வமானதாகும் என ஹதீஸ் திறனாய்வுத்துறை நவீன இஸ்லாமிய அறிஞர்களுள் ஒருவரான இமாம் அல்அல்பானி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் (ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ, 8068).

(அல்குர்ஆன், 30:9) எனும் வசனமானது பூமியில் பிரயாணம் செய்து இறைவனின் அத்தாட்சிகளை பார்வையிடுமாறு வழிகாட்டுகிறது. எனவே, ஓய்வு நேரங்கில் பிரயாணங்களை மேற்கொண்டு படிப்பினை பெறுவதற்கான அங்கீகாரமாக இவ்வசனம் அமையப்பெற்றுள்ளமையானது ஓய்வு நேரத்தை பயன்மிக்கதாக அமைத்துக் கொள்வதற்கான சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கின்றமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

நவீன நேர முகாமைத்துவத்தில் நேர முகாமைத்துவ உபாயங்கள் (Time Management Strategies) தொடர்பிலும் அதிகம் வலியுறுத்தப்பட்டு பல்வேறு ஆலோசகைகளும் முன்வைக்கப்படுகின்றன (Chase et al., 2013).

உங்களில் யாரும் மரணத்தை விரும்ப வேண்டாம். மரணம் வருவதற்கு முன்பே அதை வேண்டிப் பிரார்த்திக்க வேண்டாம். (ஏனெனில்,) உங்களில் ஒருவர் இறந்துவிட்டால், அவரது (நற்)செயல் நின்றுவிடுகிறது. இறைநம்பிக்கையாளருக்கு அவரது ஆயுள் நன்மையையே அதிகமாக்கும். (முஸ்லிம், 2682) எனும் நபி மொழியில் மரணம் வர வேண்டும் என பிரார்த்திப்பதைத் தவிர்த்து, பயன்தரும் வகையில் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளும்படி நபி (ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளமையானது சிறந்த உபாயங்களினூடாக திட்டமிட்டு மனித வாழ்வை உச்ச பயன்மிக்கதாக அமைத்துக் கொள்வதற்கான ஊக்கியாக அமையப்பெற்றுள்ளமை அவதானிக்கத்தக்கதாகும்.

வினைத்திறனான நேர முகாமைத்துவச் செயற்பாட்டில் குறித்த ஒரு வேலையை பிற்போடுவதைத் தவிர்ப்பது (Avoiding Procrastination) மிக முக்கியமாக ஒன்றாகும் (Hafner et al., 2014).

‘அல்லாஹ்விற்கு மிகவும் விருப்பமான செயல் (அமல்) தொழுகையை அதற்குரிய நேரத்தில் நிறைவேற்றுவதாகும்” (புகாரி, 5970) என நபி (ஸல்) குறிப்பிட்டமையானது அனைத்து செயற்பாடுகளையும் உரிய நேரத்தில் நிறைவேற்றுவதன்

முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறது.

அதேபோல் நேர முகாமைத்துவத்தில் மனிதனின் அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கிடையில் சமநிலையைப் பேணுவது (Balancing Act) மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். நமது அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் தேவையான அளவு நேரத்தை ஒதுக்கி வெற்றிகரமாக அவற்றை செய்து முடிப்பதற்கு இது மிக அவசியமான ஒன்றாகும் (Thompson, 2002).

“(உலோபியைப் போல் எதுவும் வழங்காது) உம் கையை உம் கழுத்தில் கட்டப் பட்டதாக்கிக் கொள்ளாதீர்;. அன்றியும், (அனைத்தையும் செலவழித்து உம் கையை) ஒரே விரிப்பாக விரித்து விடாதீர்;. அதனால் நீர் நிந்திக்கப்பட்டவராகவும், (கையில் எதுவுமில்லாது) துக்கப்பட்டவராகவும் அமைந்து விடுவீர்.” (அல்குர்ஆன், 17:29)

எனும் வசனத்தில் செலவழித்தலின் போது அதிக கஞ்சத்தனம் காட்டுவதும் அளவுக்கதிமாக செலவழிப்பதும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளமையானது அனைத்து செயற்பாடுகளிலும் நடுநிலையாக சமநிலையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் கருத்தை உணர்த்துகிறது. வினைத்திறனான நேர முகாமைத்துவத்துக்கு இவ்விடயம் மிகவும் அவசியமானதாகும்.

இங்கு இன்னுமொரு விடயமும் அவதானிக்கத்தக்கதாகும். அதாவது மனித வாழ்வின் முக்கிய பகுதிகளான ஆன்மீகம், தொழில், குடும்ப வாழ்வு, போதிய தூக்கம், சமூகத்தினருடனான உறவாடல் போன்ற அனைத்து விடயங்களிலும் சமநிலையைப் பேணும்படி வலியுறுத்தும் இஸ்லாம், அவற்றில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகளை முறையாக வெற்றி கொள்ள வேண்டும் என அறிவுறுத்துகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக அப்துல்லாஹ் இப்னு அம்ர் (ரழி) எனும் நபித் தோழரின் மனைவி, தனது கணவன் இரவு முழுவதும் தொழுகையில் ஈடுபடுவதனாலும் பகல் முழுவதும் நோன்பு நோற்பதனாலும் தனக்கான தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில்லை என



நபி (ஸல்) அவர்களிடம் முறையிட்டபோது, அவரை அழைத்து, ‘நீர் இரவெல்லாம் நின்று வணங்குவதாகவும் பகலெல்லாம் நோன்பு நோற்பதாகவும் எனக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டதே! (அது உண்மைதானா?)’ என்று கேட்க அவர் “ஆம்” என்று பதிலளித்தார். (அதற்கு நபி (ஸல்) அவர்கள், ‘அவ்வாறு செய்யாதீர்! (சிறிது நேரம்) தொழுவிராக! (சிறிது நேரம்) உறங்குவிராக! (சில நாள்) நோன்பு நோற்பீராக! (சில நாள்) நோன்பை விட்டுவிடுவீராக! ஏனெனில், உம்முடைய உடலுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமையும் உமக்கு உண்டு. உம்முடைய கண்ணிற்குச் செய்ய வேண்டிய கடமையும் உமக்கு உண்டு. உம் விருந்தினருக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமையும் உமக்கு உண்டு. உம் துணைவிக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமையும் உமக்கு உண்டு’ (புகாரி, 6134) என அறிவுரை கூறியமையானது மனித வாழ்வின் அனைத்துத் துறைகளுக்காக செலவிடப்படும் நேரங்களுக்கு மத்தியில் சமநிலை பேணப்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை மிகத் தெளிவாக உணர்த்துகிறது.

மேலும் நேர முகாமைத்துவத்தில் ஒரு செயற்பாட்டின் தரத்தில் கவனம் செலுத்துவது (Focusing on Quality) மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். நன்றாக வேலையில் ஈடுபடுதல் என்பதன் கருத்து தரமான வேலையில் (High Quality Work) ஈடுபடுவதாகும்; அதிக அளவான வேலையைச் செய்தல் (High Quantity) என்பது அதன் கருத்தல்ல (Chanice et al., 2020).

இவ்விடயம் தொடர்பில் இஸ்லாமும் தெளிவுபடுத்தியுள்ளது. “உங்களில் ஒருவர் தான் செய்யும் வேலையை ஒழுங்காக (திருத்தமாக) செய்வதையே அல்லாஹ் விரும்புகிறான் (ஷுஅப் அல்ஈமான், 4930; அல்ஜாமிஃ அஸ்ஸகீர், 1855) என நபி (ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிட்டமையானது மனிதனது செயற்பாடுகள் அனைத்தும் நேரத்தியானவையாகவும் திருத்தமானவையாகவும் அமையப்பெற

வேண்டும் எனும் கருத்தை உணர்த்துவதை அவதானிக்க முடிகிறது.

தேவையான நேரத்தில் தகுதியானோருக்கு வேலைகளை ஒப்படைப்பது (பகிர்ந்தளிப்பது) (Delegation) நேர முகாமைத்துவத்தில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். இதனுடாக நமது அன்றாட செயற்பாடுகளில் அதிக சாதகமான பிரதிபலன்களை அடைந்து கொள்ளல், வேலைப்பளு குறைக்கப்படல், குறித்த நேரத்தில் தேவையான வேலைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளல் (Satija & Satija, 2013) போன்ற பல்வேறு நலன்களை அடைந்து கொள்ள முடியும்.

நபி (ஸல்) அவர்கள் தனது தோழர்களில் ஒவ்வொருவரின் தகுதிக்கும் தகைமைக்கும் ஏற்ப அவர்களுக்கான பொறுப்புக்களை பகிர்ந்தார்கள். எனவே, அவர்களுள் பாதுகாவலர்கள், தூதுவர்கள், படைவீரர்கள், எழுத்தாளர்கள் போன்ற பல்வேறு பொறுப்புக்களில் பலர் நியமிக்கப்பட்டனர். எடுத்துக்காட்டாக அலி பின் அபீ தாலிப், உஸ்மான் பின் அப்பான், உபை பின் கஃப், ஸைத் பின் ஸாபித் போன்றோர் வஹீயை (அல்குர்ஆனை) எழுதுவதற்கு பொறுப்பாக நியமிக்கப்பட்டிருந்தனர். அதேபோல் முகீரா பின் ஷுஃபா (ரழி) அவர்கள் மக்களின் தேவைகளை பதிவு செய்யும் பொறுப்பில் நியமிக்கப்பட்டிருந்தார் (Al-Bakry, 2019) போன்ற பல்வேறு சான்றுகள் இவ்விடயத்தை தெளிவுபடுத்தும் வகையில் அமையப்பெற்றுள்ளமை இங்கு கவனிக்கத்தக்கதாகும்.

ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளை பொறுப்பேற்றல் (Multitasking) அல்லது (ஒரு வேலையை செய்ய முடியாத போதும்) “இல்லை” எனச் சொல்ல முடியாமல் இயலுமையை மீறி வேலைகளைப் பொறுப்பேற்றல் (not being able to say “NO”) போன்றவையும் நேர முகாமைத்துவத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும் (Palliveettil, 2012).

“இந்த ஹதீஸ் ஹஸன் தரத்தைச் சார்ந்ததாகும் என ஹதீஸ் திறனாய்வுத்துறை நவீன இஸ்லாமிய அறிஞர்களுள் ஒருவரான இமாம் அல்பானி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் (ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ, 1880).

இஸ்லாம் இவ்விடயம் தொடர்பிலும் தெளிவுபடுத்தியுள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக: ஒரு முறை அபூ தர் எனும் நபித்தோழர் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து, “அல்லாஹ்வின் தூதரே! எனக்கு ஏதேனும் (அரசுப்) பதவி வழங்கக் கூடாதா?” எனக் கேட்டபோது, நபி (ஸல்) அவர்கள், தமது கையால் அவரது தோள்மீது அடித்துவிட்டு, “அபூதர்! நீர் பலவீனமானவர். அது (பதவி) ஒரு கையடைப் பொருளாகும். அதை முறைப்படி அடைந்து, அதில் தமக்குரிய பொறுப்புகளை நிறைவேற்றியவரைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு அது (மறுமையில்) இழிவும் துயரமும் ஆகும்” (முஸ்லிம், 1825) என்று கூறியமையானது தேவையான நேரங்களில் நியாயமான காரணங்களுடன் “முடியாது” எனக் கூற வேண்டியமைக்கான எடுத்துக்காட்டாக அமையப் பெற்றுள்ளது.

அதேபோல் “தொழுகைகளை (குறிப்பாக) நடுத்தொழுகையை பேணிக் கொள்ளுங்கள்; (தொழுகையின்போது) அல்லாஹ்வின் முன்னிலையில் உள்ளச்சப்பாட்டுடன் நில்லுங்கள்.” (அல்குர்ஆன், 2:238) எனும் வசனமானது (தொழும்போது) ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனையுடன் தொழுகையில் மாத்திரம் கவனம் செலுத்தும்படி வழிகாட்டுவதானது எமது அன்றாட அலுவல்களிலும் ஒரேநேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்து, ஒருங்கிணைந்த சிந்தனையுடன் ஒரு விடயத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகிறது.

#### 4. நேர முகாமைத்துவம் தொடர்பான நபி (ஸல்) அவர்களின் நடைமுறை வழிகாட்டல்

நபி (ஸல்) அவர்களின் அன்றாட வாழ்வின் நடைமுறை விடயங்களை ஆராயும்போது மனிதனின் அன்றாட வேலைகளை திட்டமிட்டு உச்ச பயன்மிக்கதாக தினசரி நாட்களை அமைத்துக் கொள்ளவதற்கான வழிகாட்டல்கள் அவற்றில் காணப்படுவதை அவதானிக்க முடிகிறது.

நபி (ஸல்) அவர்கள் அதிகாலைப் பொழுதிலே எழும்புவர்களாக (புகாரி,

1131) இருந்தார்கள். இவ்விடயம் தொடர்பில் இமாம் இப்னு அல்கய்யிம் (1994, ஜீ. 219) அவர்கள் “நபி (ஸல்) அவர்கள் இரவில் நேர காலத்துடன் துயில் கொண்டு, இரவில் பிந்திய அரைப்பகுதியின் ஆரம்பப் பகுதியில் எழுந்து, தன்னைத் தூய்மைப்படுத்தி, இறைவழிபாட்டில் ஈடுபடுபவர்களாக இருந்தார்கள். இதனூடாக இறைவனின் வெகுமதியுடன் உடலுக்கும் உறுப்புக்களுக்கும் தேவையான ஓய்வும் தூக்கமும் பயிற்சியும் கிடைக்கிறது. இவ்விடயமே மனித உள்ளம், உடல், உலகம், மறுமை என அனைத்தும் சீர்பெறுவதன் உச்சமாகும்” எனக் குறிப்பிட்டார்கள்.

வாழ்வில் வெற்றியை அடைவதற்கு நேர காலத்துடன் (அதிகாலையில்) விழித்தெழுவது அவசியமாகும் எனவும் அதனூடாகவே சிறந்த முறையில் நேரத்தை திட்டமிட்டுக் கொள்ள முடியும் எனவும் Lufkin (2019) தனது ஆய்வில் கண்டறிந்தார். எனவே, நபி (ஸல்) அவர்களின் மேற்கூறப்பட்ட வழிகாட்டலானது நேரத்தை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்துவற்கான அடிப்படையாக அமையப் பெற்றிருக்கின்றமை இங்கு கவனிக்கத்தக்கதாகும்.

நபி (ஸல்) அவர்களின் மற்றுமொரு முக்கிய வழிகாட்டல் முஸ்லிம்களின் முக்கிய ஆன்மீகக் கடமைகளுள் ஒன்றான ஐவேளைத் தொழுகையை உரிய நேரத்தில் நிறைவேற்றியமையும் அதனை உரிய நேரத்தில் நிறைவேற்றும்படி வலியுறுத்தியமையாகும் (புகாரி, 644, 5970). இவ்வாறான ஆன்மீகக் கடமைகளை உரிய நேரத்தில் நிறைவேற்றுவது இலட்சியம் மிக்க வாழ்வுக்கான ஊக்கியாக அமையவல்லதாகும். எனவே, வாழ்வின் யதார்த்தத்தை நன்கு உணர்ந்து நேரத்தை சிறந்த திட்டமிடலுடன் பயனுள்ளதாக அமைத்துக் கொள்வதற்கு இவ்வழிகாட்டல் உறுதுணையாக அமையும்.

அதேபோல் சூழ்நிலைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு தேவையானவற்றுக்கு முன்னுரிமையளித்து, அன்றாட செயற்பாடுகளை சீரான ஒழுங்கில் அமைத்துக் கொண்டு, அவை தொடர்பில்

கரிசனையுடன் செயற்படுவதும் நபி (ஸல்) அவர்களின் முக்கிய வழிகாட்டல்களுள் ஒன்றாகும்.

நபி (ஸல்) அவர்களின் வாழ்வில் அவரது ஒரு நாள் ஆன்மீகம், குடும்பம், தனிநபர் மற்றும் சமூக விவகாரங்கள் ஆகிய பிரதான மூன்று விடயங்களாக வகைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதை அவதானிக்க முடிகிறது (Razi, 2016).

ஆன்மீக விடயங்களுள் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது அவற்றுள் மிக முக்கியமானதாகும். தினசரி இரவின் பிந்திய அரைப்பகுதியின் ஆரம்ப நேரத்தில் எழுந்து தொழுகை, பிரார்த்தனை போன்ற ஆன்மீக விடயங்களில் (புகாரி, 1131, 6312) ஈடுபடுவர்களாக அவர்கள் காணப்பட்டார்கள்.

உடல், உள்ளம், ஆன்மா ஆகிய மூன்று விடயங்களையும் உள்ளடக்கி சமநிலையாக இயங்கி நீண்ட நிம்மதியான பயனுள்ள ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும் ஆன்மீகம் நேரமுகாதமைத்துவத்தில் தாக்கம் செலுத்துவதாக Taylor (2014) விபரிக்கிறார். ஏனெனில் பூரண நேர முகாமைத்துவம் என்பது இம்மூன்றையும் உள்ளடக்கியதாகும் எனவும் மனிதனது நம்பிக்கைகள், நடத்தை, வாழ்வின் நோக்கம், தனிப்பட்ட கொள்கைகள், அணுகுமுறை என அனைத்து விடயங்களும் அவன் நேரத்தை முகாமைத்துவம் செய்யும் விதத்தில் தாக்கம் செலுத்துவதாகவும் அவர் தெளிவுபடுத்துகிறார்.

எனவே, நபி (ஸல்) அவர்கள் தனது அன்றாட வாழ்வில் ஆன்மீக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான பிரத்தியேக நேரத்தை ஒதுக்கியிருந்தமையானது சிறந்த நேர முகாமைத்துவத்தை வகுத்து தனது அன்றாட அலுவல்களை ஒழுங்காக நிறைவேற்றுவதற்கும் அவற்றில் முகங்கொடுக்கும் சவால்களை சாமர்த்தியமாக எதிர்கொள்வதற்கும் பெரிதும் உதவியிருப்பதை எம்மால் அவதானிக்க முடிகிறது.

அதேபோல் நபியவர்கள் தனது குடும்பத்தினருக்காக குறிப்பிடத்தக்களவு நேரத்தை ஒதுக்கியிருப்பதும் வீட்டு வேலைகளை நிறைவேற்றுவதில்

அவர்களுக்கு ஒத்தாசையாக இருந்துள்ளமையும் (அல்அதப் அல்முப்ரத், 419) அவரது அன்றாட வேலைகளுள் முக்கிய ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றமை அவதானிக்கத்தக்கதாகும்.

பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுடன் போதுமான அளவு நேரத்தை செலவிடுவது அவர்களது அடைவுகளில் சாதகமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் என கீணீற்றீணீநீம் (2010) குறிப்பிடுகிறார். எனவே, நபி (ஸல்) அவர்கள் தனது அன்றாட வாழ்வில் தேவையான அளவு நேரத்தை தனது குடும்பத்தினருடன் செலவிட்டுள்ளமை மற்றும் அவர்களது வேலைகளில் பங்கு கொண்டுள்ளமையானது அவர் தனது அலுவல்களை மாத்திரமன்றி தன்னைச் சார்ந்துள்ள குடும்பத்தவரையும் அவரது தேவைகளையும் கவனத்தில் கொண்டு செயற்பட்டுள்ளமையை விபரிப்பதாக அமைந்துள்ளது.

மேலும் நபி (ஸல்) அவர்கள் அன்றாடம் குறிப்பிடத்தக்களவு நேரத்தை தனி நபர் மற்றும் சமூக விவகாரங்களுக்காக செலவிட்டிருப்பதை அவதானிக்க முடிகிறது. எடுத்துகாட்டாக நபி (ஸல்) அவர்களின் மகளான பாத்திமா (ரழி) அவர்கள் தனக்கு தனியாக வீட்டு வேலைகளை நிறைவேற்றுவது கடினமானது என நபி (ஸல்) அவர்களிடம் முறையிட்டு ஒரு பணிப் பெண்ணை வேலைக்கு அமர்த்துவது தொடர்பில் நபி (ஸல்) கேட்டபோது (புகாரி, 3113) ஏழைகள் மற்றும் விதவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து அவர்களின் தேவையை பூர்த்தி செய்த பின்னர் தனது மகளிடம் சென்று தேவையான அறிவுரைகளைக் கூறி, அவரின் பிரச்சினையை இறைவனிடம் ஒப்படைத்தமையானது தனி நபர் பிரச்சினை தொடர்பில் கவனம் செலுத்தியுள்ளமையை தெளிவுபடுத்துகிறது.

அதேபோல் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் ஒருவர் வந்து தனது மனைவி சோரம் போவதை தான் மாத்திரம் நேரில் கண்டதாகவும் அதற்கான உரிய தீர்ப்பு தனக்கு வேண்டும் எனவும் முறையிட்டபோது அவருக்கான உரிய தீர்வை வழங்கியமை

(புகாரி, 4747) மற்றும் ஒரு இளம்பெண் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து தந்தை தனது விருப்பமின்றி அவரது சகோதரனின் மகனுக்கு தன்னை மணம் முடித்து வைத்துவிட்டதாக முறையிட்ட போது அவள் விருப்பப்படி செயற்படுவதற்கான (விரும்பினால் திருமணத்தை இரத்து செய்யும்) அனுமதியை வழங்கியமை (இப்னு மாஜா, 1874) போன்ற விடயங்கள் தேவையான அளவு தனது நேரத்தை ஒதுக்கி, திருமண மற்றும் விவாகரத்து விவகாரங்களுக்களிலும் உரிய தீர்வுகளை வழங்கியுள்ளமையை தெளிவுபடுத்துகிறது.

மேலும் “நீங்கள் விரும்புகிறவற்றிலிருந்து (இறைவழியில்) செலவு செய்யாத வரை நீங்கள் நன்மையை அடைந்து விட முடியாது” (அல்குர்ஆன், 03:92) எனும் வசனம் அருளப்பெற்றபோது அபூ தல்ஹா (ரழி) எனும் தோழர் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து தனக்கு மிகவும் விருப்பமான “பைருஹா” எனும் பேரீத்தம்பழத் தோட்டத்தை இறைபாதையில் தர்மம் செய்ய விரும்புவதாகக் குறிப்பிட்டபோது அதனை அவரின் உறவினர்களிடையே பங்கிட்டுவிடுமாறு ஆலோசனை கூறியமை (புகாரி, 2769) மற்றும் நபி (ஸல்) அவர்களின் காலத்தில் கொள்வனவு செய்த ஒருவர் நஷ்டமடைந்து அவரின் கடன்சுமை அதிகரித்த போது தனது தோழர்களிடம் அவருக்கு உதவி வழங்குமாறு வழிகாட்டியபோது அவரது கடனை முழுமையாக அடைப்பதற்குத் தேவையான அளவு கிடைக்கப் பெறாததை அவதானித்த அவர்கள் கிடைக்கப்பெற்ற பணத்தை அந்நபருக்கு கடன் வழங்கிய நபர்களுக்கு பங்கிட்டுக் கொடுத்தமை (முஸ்லிம், 1556) போன்ற விடயங்கள் பொருளாதார விவகாரங்களைத் தீர்த்து வைப்பதற்காகவும் நபி (ஸல்) அவர்கள் தேவையான அளவு தனது நேரத்தை ஒதுக்கியுள்ளமையை தெளிவுபடுத்துகிறது.

இவ்வாறு சில வறிய தோழர்கள் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து செல்வந்தர்கள் தம்மைப் போன்று ஆன்மீகக் கடமைகளில் ஈடுபடுவதோடு தமது செல்வத்தின் மூலம் செலவழிப்பதனுடாகத் தம்மை விட அதிகமான நன்மைகளைப் பெற்று விடுகின்றனர் (எனவே, தாமும் அவர்களைப் போன்று கூலியைப் பெற முடிவதில்லையே) என முறையிட்டபோது அவர்களுக்கும் மேலதிகமான நன்மை ஈட்டுவதற்காக சில பிரார்த்தனைகளைக் கற்றுக் கொடுத்தமை (புகாரி, 843) ஆன்மீக விடயங்கள் தொடர்பான விடயங்களுக்காகவும் குறிப்பிடத்தக்களவு நேரத்தை ஒதுக்கியுள்ளமையை தெளிவுபடுத்துகிறது.

அவ்வாறே ஒரு பெண் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து தனக்கு (வழமைக்கு மாற்றமாக சாதாரண மாதவிடாய் நாட்களுக்கு மேலதிகமாக) இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதனால் தொழுகையை நிறைவேற்றும் முறை தொடர்பில் வினவிய போது அவரது (இரத்தப் போக்கு ஏற்படுவதற்கு முன்னரான காலப்பகுதியில்) மாதவிடாய் நாட்கள் எத்தனை என்பதைக் கணக்கிட்டு அந்நாட்கள் தவிர்ந்த (இரத்தப்போக்கு) ஏற்படும் ஏனைய நாட்களில் சுத்தம் செய்து கொண்டு தொழுகையை நிறைவேற்றுமாறு அறிவுறுத்தியமை (இப்னு மாஜா, 512) தேவையான நேரத்தை ஒதுக்கி சுகாதார விடயங்களிலும் தேவையான தீர்வுகளை வழங்கியுள்ளமைக்கு எடுத்துக்காட்டாக அமைந்துள்ளது. எனவே, இவ்வாறான விடயங்கள் ஊடாக நபி (ஸல்) அவர்கள் தனது அன்றாட வாழ்வில் சமூகத்தின் பல்துறைசார் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைப் பெறும் நோக்கில் பல்வேறு நபர்கள் சமூகமளித்த போது அவற்றுக்காகவும் தனது அன்றாட வாழ்வில் போதுமான நேரத்தை ஒதுக்கி சிறந்த தீர்வுகளையும் ஆலோசனைகளையும் முன்வைப்பவர்களாகக் காணப்பட்டமையை

<sup>7</sup>இந்த ஹதீஸ் ஆதாரபுர்வமானதாகும் என ஹதீஸ் திறனாய்வுத்துறை நவீன இஸ்லாமிய அறிஞர்களுள் ஒருவரான இமாம் அல்அல்பானி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் (ஸஹீஹ் அல்அதப் அல்முப்ரத், 419).

<sup>8</sup>இந்த ஹதீஸ் ஆதாரபுர்வமானதாகும் என ஹதீஸ் திறனாய்வுத்துறை நவீன இஸ்லாமிய அறிஞர்களுள் ஒருவரான முக்பில் இப்ன் ஹாதி அல்வாதிஈ அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் (அஸ்ஸஹீஹ் அல்முஸ்னத், 160).

மிகத்தெளிவாக உணர்த்துகின்றன.

தினசரி மனிதனுக்குக் கிடைக்கப்பெறும் நேரத்தை மூன்று பங்குகளாகப் பிரித்து வேலை, தூக்கம், குடும்ப வாழ்வு போன்றவற்றுக்காக செலவிட வேண்டும் என நவீன உளவளத்துணை நிபுணர்கள் அறிவுறுத்துவதாக Amirthalingam (2012) குறிப்பிடுகிறார்.

எனினும் நபி (ஸல்) அவர்களின் வாழ்வை நோக்கும் போது இம்மூன்றுடன் சமூக விடயங்களுக்காகவும் தனது அன்றாட நேரத்தில் ஒரு பகுதியை ஒதுக்கியிருப்பதை எம்மால் அவதானிக்க முடிகிறது. இது மனிதன் தனது சமூகத்தை சார்ந்திருப்பவன் என்ற வகையில் அவனால் தனது சமூகத்துக்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய கடமைகள் மற்றும் சமூகம் அவனுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் போன்றவற்றிலும் கவனம் செலுத்தி பயன்மிக்கதாக வாழ்வை அமைத்துக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டியாக அமையப் பெற்றுள்ளது.

அந்தவகையில் நேர முகாமைத்துவம் என்பது வணிகத்துடன் மாத்திரம் தொடர்புபட்டதன்று. அது மனித வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளுடனும் தொடர்புபட்ட ஒன்றாகும் என நவீன நேர முகாமைத்துவத்தில் குறிப்பிடப்படும் இவ்விடயம் நபி (ஸல்) அவர்களின் வாழ்வில் நடைமுறையில் பிரதிபலித்திருப்பதை அவதானிக்க முடிகிறது.

அதேபோல் நவீன நேர முகாமைத்துவத்தின் பண்புகளுள் ஒவ்வொரு வேலையின் பெறுமானம் மற்றும் அவசியம் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொண்டு உடனடியாக நிறைவேற்ற வேண்டியவற்றை தாமதிக்காமல் செய்து முடிப்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும் (Rukshana, 2018).

“நபி (ஸல்) அவர்கள் எங்களுக்கு அஸர் தொழுகை நடத்திவிட்டு, உடனே விரைந்து வீட்டினுள் சென்று, தாமதிக்காமல் வெளியே வந்தார்கள். அப்போது காரணம்

கேட்கப்பட்டது. அதற்கு நபி (ஸல்) ‘நான் என்னுடைய வீட்டில் தர்மப் பொருளான தங்கக் கட்டியை வைத்திருந்தேன்; . அப்பொருளுடன் இரவைக் கழிக்க விரும்பவில்லை. எனவே, அதைப் பங்கிட்டு விட்டேன்’ எனக் கூறினார்கள்.” (புகாரி, 1430) எனும் நபிமொழி பொது தர்மப் பொருளை தன்னிடம் வைத்துக் கொள்ள விரும்பாமல் உடனே அதனை தகுதியானவர்களிடம் பங்கிட்டுவிட்டமையை குறிப்பிடுவதானது அனைத்து செயற்பாடுகளையும் தாமதமின்றி தேவையான நேரத்தில் நிறைவேற்றிவிடும் பண்பு நபியவர்களிடம் காணப்பட்டமையை தெளிவுபடுத்துகிறது.

அத்துடன் பிறரின் நேரங்களையும் மதித்து அவை தொடர்பில் அவதானத்துடன் நடந்து கொள்வதும் நேர முகாமைத்துவத்தில் மிக அவசியமான ஒன்றாகும். நபி (ஸல்) அவர்களின் உரைகள் கருத்துச் செறிவு மிக்கவையாகவும் அத்தியவசியத் தேவையேற்பட்டாலேயன்றி மிகவும் சுருக்கமானவையாகவும் காணப்பட்டமை (புகாரி, 3567) மற்றும் மார்க்க உரைகளை நீளமானவையாக அமைத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கும்படி வலியுறுத்தியமை (முஸ்லிம், 869) போன்ற பல்வேறு வழிகாட்டல்கள் பிறரின் நேரத்தையும் சூழ்நிலைகளையும் கவனத்தில் கொண்டு அக்கறையுடன் செயற்பட்டுள்ளமைக்கான சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

நபி (ஸல்) அவர்களின் வாழ்வில் சில விதிவிலக்கான (சிறப்புச்) சூழ்நிலைகளின் போது அன்றாட செயற்பாடுகளில் தேவைக்கேற்ப சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றமையும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாகும். எடுத்துக்காட்டாக: “(ரமழானின் கடைசிப்) பத்து நாள்கள் வந்துவிட்டால் நபி (ஸல்) அவர்கள் இல்லறத் தொடர்பை நிறுத்திக் கொள்வார்கள்; . இரவை (அல்லாஹ்வைத் தொழுது) உயிர்ப்பிப்பார்கள்; . (இறைவனை வணங்குவதற்காகத்) தம் குடும்பத்தினரை

<sup>9</sup>இந்த ஹதீஸ் ஹஸன் தரத்தைச் சார்ந்ததாகும் என ஹதீஸ் திறனாய்வுத்துறை நவீன இஸ்லாமிய அறிஞர்களுள் ஒருவரான இமாம் அல்பானி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் (ஸஹீஹ் இப்னு மாஜா, 512).

எழுப்பிவிடுவார்கள்!” (புகாரி, 2024) எனும் நபிமொழியில் மகத்துவம் மிக்க லைலதூல் கத்ரை (அல்குர்ஆன், 97:15) அடைந்து கொள்ளும் நோக்கில் வழமைக்கு மாறாக ரமழானில் இறுதிப்பத்து நாட்களில் இரவு முழுவதும் விழித்திருந்தமையை அவதானிக்க முடிகிறது. இதனூடாக சில விதிவிலக்கான சந்தர்ப்பங்களில் நபி (ஸல்) அவர்கள் சில மேலதிக நலன்களைக் கருத்தில் கொண்டு தனது நாளாந்த நேர அட்டவணையில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளமை தெளிவாகிறது.

### நேர வீணாக்கிகள் (Time Wasters)

நேரத்தை வீணடிக்கக்கூடியவற்றை (Time Wasters) தவிர்த்துக் கொள்வது நேரத்தை வினைத்திறனாக பயன்படுத்துவதற்கான முக்கிய வழிகளுள் ஒன்றாகும். பிறரைப் பற்றி தேவைக்கு அதிகமாக உரையாடுதல், சமூக வலைதளங்களில் வீணாக அதிக நேரத்தைச் செலவிடல், தொலைபேசியில் மிக நீண்ட நேரம் பயனற்று உரையாடுதல், அதிக தூக்கம், பயனற்ற நீண்ட நேர கனிணிப்பாவனை போன்றவை இவற்றுக்கான சில உதாரணங்களாகும்.

“ஈமான் கொண்டவர்கள் நிச்சயமாக வெற்றி பெற்று விட்டனர். அவர்கள் எத்தகையயோரென்றால், தங்கள் தொழுகையில் உள்ள சச்சத்தோடு இருப்பார்கள். இன்னும், அவர்கள் வீணான (பேச்சு, செயல் ஆகிய) வற்றை விட்டு விலகியிருப்பார்கள்.” (அல்குர்ஆன், 23:13)

எனும் அல்குர்ஆனிய வசனங்கள் பயனற்ற அனைத்து விடயங்களில் இருந்தும் விலகிக்கொள்ளுமாறு வலியுறுத்துகின்றது.

அதேபோல் “அல்லாஹ் உங்களுக்கு மூன்று விஷயங்களை வெறுத்துள்ளான். (இவ்வாறு) சொல்லப்பட்டது, அவர்

சொன்னார் என (ஊர்ஜிதமில்லாததை) ப் பேசுவது, செல்வங்களை வீணாக்குவது, (தேவையின்றி) அதிகமாகக் கேள்விகள் கேட்பது ஆகியவையே அவை” (முஸ்லிம், 1715) என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியமையும் உறுதியற்ற விடயங்களை பேசுவது மற்றும் தேவைக்கு அதிகமாக கேள்விகளைக் கேட்பது போன்றவற்றையும் தவிர்த்துக் கொள்ளும்படி இஸ்லாம் போதிக்கின்றமையை தெளிவுபடுத்துகிறது.

எனவே, இவ்வாறான விடயங்கள் நேர வீணாக்கிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதனூடாக நேரத்தை மேலும் பயனுள்ளதாகவும் ஆக்கபூர்வமானதாகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என இஸ்லாம் வழிகாட்டுவதற்கான எடுத்துக்காட்டாக அமைந்துள்ளது.

### முடிவுரை

நேர முகாமைத்துவம் என்பது வளங்களை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்தி முறையான திட்டமிடலுடன் அவற்றுக்காக செலவிடும் நேர அளவை முகாமைத்துவம் செய்து, உச்ச பயனைப் பெறும் செயற்பாடாகும். மனித வாழ்வின் அனைத்துத் துறைகளுக்கும்மான வழிகாட்டல்களை வழங்கியுள்ள இஸ்லாம், நேரத்தை மிக முக்கியமான இறை அருளாகக் குறிப்பிட்டிருப்பதோடு அதனை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்தி இவ்வுலகம் மற்றும் மறுமையில் வெற்றியடைவதற்கான பல்வேறு வழிகாட்டல்களை வழங்கியுள்ளது. மனித வாழ்வின் ஆன்மீக, குடும்ப, தொழில் மற்றும் சமூகம் போன்ற அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் தேவைக்கேற்ப முக்கியத்துவமளித்து, நேர வீணாக்கிகளை தவிர்த்து, மனித வாழ்வை இலட்சியம் மிக்கதாக அமைத்துக் கொள்ள இவ்வழிகாட்டல்கள் முஸ்லிம்களுக்கு மிக இன்றியமையாதவையாகும்.

## References

Abban, K. (2012). Understanding the Importance of Time Management to Assistant Registrar's in the Registrars Department of the University of Education. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 3(12), 1-16. <https://www.ijser.org/>

- Ahmad, K. (2007). *Management from an Islamic Perspective: Principles and Practices* (2<sup>nd</sup> ed). Kuala Lumpur: IIUM Press.
- Al-Bakry, H. (2019). *Man hum kuttab al-Wahi wa kam Adaduhum* [Who are the Writers of the Revelation and how many are there]. Mawdoo. <https://mawdoo3.com/>
- Al-Habeeb, A.M., & Al-Mahya, S.N. (2015). Qawa'id Tarbawiat li'Idarat al-Waqt min al-Sunnat al-Nabawia [Educational Rules for Managing Time from the Sunnah]. *Journal of the Egyptian Society of Acarology*, 2(165), 701-738. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=253027>
- Al-Moudoodi, Abul-Ala. S. (1996). *Islamic way of life*. Riyadh: King Fahd National Library.
- Al-Qaradawi, Yusuf. (1991). *Al-waqt fi hayat al-Muslim* [Time in a Muslim's life] (5<sup>th</sup> ed Beirut: Muasasat al-Risala
- Amirthalingam, S. (2012, January). Vinaitthiran mikka Nera Mugamaitthuvam [Effective Time Management]. *Ahavili*, 8(78), 9-16. <https://www.noolaham.net/project/102/10125/10125.pdf>
- Chanie, M.G., Amsalu, E.T., & Ewunetie, G.E. (2020) Assessment of time management practice and associated factors among primary hospitals. Employees in north Gondar, northwest Ethiopia. *PLoS ONE* 15(1): 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227989>
- Chase, J.A.D., Topp, R., Smith, C.E., Cohen, M.Z., Nancy, F., Zerwic, J.J., Benefield, L.E., Anderson, C.M., & Conn, V.S. (2013). Time Management Strategies for Research Productivity. *Western Journal of Nursing Research*, 35(2), 155–176. doi:10.1177/0193945912451163
- Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G., & Roe, R.A. (2007). A Review of Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. doi:10.1108/00483480710726136
- Cyiril, A.V. (2014). Time Management and Academic Achievement of Higher Secondary Students. *Journal on School Educational Technology*, 10(3), 38-43. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1097402>
- Hafner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: an experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Hoover, J. (2007). *Best Practices: Time Management: Set Priorities to Get the Right Things Done*. Harper Paperbacks.
- Ibn al-Qayyim. (1994). *Zad al-Ma'ad* [Provisions of the Hereafter] (Vol. 4) (27<sup>th</sup> ed.). Beirut: Muasasat al-Risala
- Islam, R., Wahra, A.M., & Ahmed, S. (2014). Time Management from an Islamic Perspective: A Qualitative Study. 2nd International Conference on *Management from Islamic Perspectives*, 19<sup>th</sup> – 20<sup>th</sup> August 2014. Gombak, Kuala Lumpur. <http://irep.iiu.edu.my/41524/>
- Jinalee, N., & Singh, A.K. (2018). A Descriptive Study of Time Management Models and Theory. *International Journal of Advanced Scientific Research and Management*, 3(9), 141-147. <http://ijasrm.com/>
- Lufkin, B. (2019, February 14). *Is waking up early good or bad?*. BBC News. <https://www.bbc.com/>

- worklife/article/20190213-is-waking-up-early-good-or-bad#
- Nasrullah, S; Khan, M.S. (2015). The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements. *Journal of Literature, Languages and Linguistics*, 11, 66-71. <https://www.iiste.org/>
- Palliveetil, A. R. (2012). *Time Management Islamic perspective* [PowerPoint slides]. SlideShare. <https://www.slideshare.net/AbdurahmanPalliveetil/tame-your-time>
- Razali, S.N.A.M., Rusiman, M.S., Gan, W.S., & Arbin, N. (2018). The Impact of Time Management on Students' Academic Achievement. *Journal of Physics: Conference Series*, 995, 12042, 1-7. doi: 10.1088/1742-6596/995/1/012042
- Razi, S. (2016). Time Management in Islam. *Al-Idah*, 32(1), 98-106. <http://al-idah.szic.pk/index.php/al-idah/article/view/159>
- Rukshana, B.F. (2018 May). Nera Mugamaithuvam [Time Managment]. News View. [https://www.newsview.lk/2018/05/blog-post\\_4640.html](https://www.newsview.lk/2018/05/blog-post_4640.html)
- Satija, S., & Satija, P. (2013). Time Management: An Insight with Indian Perspective. *Purushartha*, 1(2), 115-134. <https://journals.smsvaranasi.com/index.php/purushartha/article/download/274/260/>
- Shah, M; Sadaratullah, Al-Azhari, M.R.K; Rahman, S; Fayaz, M; Khan, K. (2016). Effects, Need and Importance of Research Art in Islamic Teachings. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 6(10), 154-156. <http://www.textroad.com/>
- Subramanian, A. (2016). Time Management and Academic Achievement of Higher Secondary School Students. *International Journal of Research - Granthaalayah*, 4(12SE), 6-15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.230852>
- Taylor, Harold. (2014, December 12). *Spirituality impacts time management*. taylor in time. <https://www.taylorintime.com/?s=SpiriTatuality+impacts+time+management>
- Taylor, Harold. (2014, October 30). *Sleep is an important time management strategy*. taylor in time. <https://www.taylorintime.com/sleep-is-an-important-time-management-strategy/>
- Thompson, C.A. (2002). Managing the Work-Life Balancing Act: An Introductory Exercise. *Journal of Management Education* 26(2),205-220. doi: 10.1177/105256290202600206
- Wallace, Heather. Sedges. (2010). *An Investigation of Time Management and Organization in Head Start Families* (Doctoral Dissertation, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee). [https://trace.tennessee.edu/utk\\_graddiss/756](https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/756)
- Xu, Chunming., Wang, Can., & Yang, Nan. (2020). Study on College Students' Spare Time Management. Proceedings of the 5th International Conference on Financial Innovation and Economic Development (ICFIED 2020). 11 March 2020. *Advances in Economics, Business and Management Research*, 126, 20-23. <https://dx.doi.org/10.2991/aebmr.k.200306.005>