138389 - 学生如何制作安排时间的表格？

السؤال

您可以建议我学生如何制作安排时间的表格吗？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

第一：

学习教法知识在伊斯兰教中享有很高的地位，伟大的真主称赞知识和学者而说：“你说：“有知识的与无知识的相等吗？惟有理智的人能觉悟。””（39:9）；真主说：“真主的仆人中，只有学者敬畏他。真主确是万能的，确是至赦的。”（35:28）

胡迈德·本·阿布杜·拉哈曼（愿主喜悦之）传述：我听到穆阿维叶（愿主喜悦之）在演讲的时候说：“有一次，我听真主的使者（愿主福安之）说：‘真主欲施恩于谁，就必定使他首先精于信仰的学问。”《布哈里圣训实录》（71段）和《穆斯林圣训实录》（1037段）辑录。

艾布·戴尔达伊（愿主喜悦之）传述：我亲自听见真主的使者（愿主福安之）说：“谁踏上求学的大道，真主已经使谁走上直达乐园的坦途了。天使们垂下翅膀，欢迎莘莘学习的人。天上的天使，陆地的生物，甚至水中的鱼类，都为学者祈求饶恕。学者比修士优越，犹如月亮较繁星光明一般。学者是先知的继承人，先知们并无留下一个银圆和金圆，他们留下的只有学问。谁求得学问，谁已经获得丰满的福份了。”《提尔密集圣训实录》（2682段）、《艾布·达伍德圣训实录》（3641段）和《伊本·马哲圣训实录》（223段）辑录，谢赫艾利巴尼在《鼓励的正确圣训》（1 / 17）中认为这是正确的圣训。

人们获得的教法知识是今世和后世的幸福，这是优先于所有其他学科的知识，尤其是虔诚敬意的学习知识。敬请参阅（10471）号问题的回答。

第二：

首先应该花费时间背记真主的经典，求学的人应该争先恐后的、竭尽全力的去背记《古兰经》。

欲了解背记《古兰经》的人获得的优越性和特点，敬请参阅（14035）号问题的回答。

欲了解背记《古兰经》的原则，敬请参阅（7966）和（11561）号问题的回答。

第三：

有助于求学者的环境：可以求教的学识渊博的学者云集；求学者的捷径和获得知识的途径：在精通宗教知识的德高望重的学者跟前求学；敬请参阅（22037 ）号问题的回答。

第四：

按照以下方法安排时间：

A. 确定每天履行的固定工作的时间，例如确定睡觉的时间、吃饭的时间、访问的时间、上课的时间和复习功课的时间。

B. 有助于利用时间和珍惜时间的事项：把浪费时间的各种事物扼杀在摇篮中，比如过多的睡眠、过多的饮食、毫无意义的各种聚会、避免废话连篇和浪费时间的各种娱乐节目、游戏玩耍、连续剧、报刊杂志、运动、竞赛和比赛等。

谢赫穆罕默德·本·萨利赫·欧赛米尼（愿主怜悯之）说：“学生应该珍惜时间，不能浪费时间，浪费时间的事项如下：

第一：没有复习所学的功课。

第二：和朋友聚会，说闲话，侃大山。

第三：这是对学生危害最大是事情：一心只想搜寻别人的闲言碎语，说人长，道人短，关注与自己毫无关系的鸡毛蒜皮的小事，毫无疑问，这是信仰微弱的表现之一；因为先知（愿主福安之）说：“一个人信仰优美的表现就是放弃与自己无关的闲事。”《提尔密集圣训实录》（2318段）辑录，谢赫艾利巴尼认为这是正确的圣训。

整天关注闲言碎语、人云亦云、打破沙锅问到底行为的就是浪费时间的因素，实际上这是一种疾病，

如果在一个人的身上蔓延——求主佑护，就会成为他的最大追求，也许与不应该为敌的人反目成仇，与不应该结交的人称兄道弟，关注这些事情会使他顾不上自己的学习，他反而以援助真理作为借口，但是事实并非如此；他的行为只是狗吠汽车——多管闲事；如果你无意中听到了消息，那么人人都有消息，但大家不会为此而分心，也不会成为他们最关心的头等大事，因为关注类似的消息会使学生精神涣散，荒废学业，导致整个民族党同伐异，四分五裂。”《知识书》（第143和144页）。

C. 妨碍利用时间和安排时间的因素：拖延，拖三拉四是一种严重的疾病，将会使人丧失今世和后世的许多幸福。

D. 世界上最大的赢利：在所有的时间中去做最重要的事情，在自己的后世中最有作用的大事情，正如伊本·盖伊目（愿主怜悯之）说：“最优越的宗教功修就是在任何时间中，根据那个时间的性质和功能，去做博取真主喜悦的工作。”《行者的台阶》（1 / 88）。

E. 尽可能的利用时间去履行功修，为了服从和接近真主，不要浪费片刻时间；我们的先贤（愿主怜悯他们）已经为我们做出了利用时间的令人叹为观止的榜样，艾布·纳伊姆·艾斯法罕尼（卒于伊斯兰历430年），世界上的背诵家都集合在他的跟前，每天轮流其中的一个人，在谢赫的跟前诵读需要的知识，一直到中午十二点；如果他回家，也许在途中为他诵读一部分知识，他也不生气。

赛利姆·拉齐是沙菲尔学派的学者，有一天到他家去，回来的时候说：“我在途中诵读了一部分知识。”

哈菲兹·宰海比（愿主怜悯之）在巴格达迪·哈提卜的传记中说：“哈提卜在走路的时候，手中拿着阅读的东西。”

伊本·阿萨克尔（愿主怜悯之），正如他的儿子所说：“他在四十年期间一直忙于整理知识和研究名称，甚至在郊游和独处的时候，带着书籍和《古兰经》，进行阅读和背记。”

他们尽量的利用时间，有时候一心多用，比如有的学者在需要削笔的时候，一边削笔，一边在嘴里念念有词，记念真主，或者重复背记的问题，以免时间白白的流失。

艾布·沃法伊·阿里·伊本·阿基利（愿主怜悯之）说：“我不愿意浪费生命中的任何一个小时，如果我的舌头没有复习知识，我的眼睛没有阅读书籍，我在躺下来休息的时候，我就让我的思想不停地运转，一旦我站起来，早已经打好了腹稿，想好了要写的东西。”

伊本·甘伊姆（愿主怜悯之）说：“我知道有的人患有头痛和发热等疾病，书籍就放是在他的头跟前，一旦他感到清醒，马上读书；如果疲倦不堪，就把书放下来。”

F. 至于安排时间的表格，应该如下：

1 学生的活动应该从黎明开始，这是背记知识的时间：背记《古兰经》、圣训和学术明文的时间；最佳的背记时间，尤其是背记《古兰经》的时间，就是吃封斋饭的时候，以及黎明之后，此时此刻头脑清醒，容易背记；学生应该在清真寺里做礼拜，然后背记和复习知识，一直到太阳升起，应该背记学术明文，比如关于圣训、教法、法源学和语言等学科的学术明文。

2 如果他有工作或学习：就去上班或者学习，否则在整个早上不停地背记、复习，一直到中午，然后午睡，让身体获得休息。

3 至于下午的时间，则适合博览群书，诵读、或者互相探讨，或参加知识讲座，或复习背记的内容。

4 日落以后应该参加学术座谈，晚饭后回顾所学的知识，或者阅览书籍。

须知，我们在这里所说的，只是对时间的整体安排，每个学生应该根据自己的实际情况进行调整，学生不同于工人，已婚者不同于未婚之人，专职人员不同于忙碌的人，以此类推，在安排时间中最重要的就是在白天和晚上有足够的时间，进行阅读和背记，人的本性要求舒适，喜爱懒惰，所以要培养严肃认真、勤奋好学的习惯，生活要有规律和顺序，否则荒废时日，终生碌碌无为，一事无成。

关于如何寻求知识：敬请参阅（20191）号问题的回答。

关于求知的礼节：敬请参阅（10324）号问题的回答。

敬请参阅“穆斯林如何安排时间”的讲座，网址如下

真主至知！