



تلاش در نگاه قرآن و روایت

انسان‌ها به دنبال آسایش و راحتی در زندگی دنیایی هستند. لازمه رسیدن به این هدف، پشتکار و تلاش است. هر فردی بتواند تلاش بیشتر در مسیر درست داشته باشد، زودتر به مقصود خود می‌رسد. تلاش و کوشش عامل سعادت انسان و تنبلی و سستی باعث هلاکت انسان خواهد شد. اگر دنبال اقتدار و بزرگی هستید، باید از حالت تنبلی خارج شوید و تلاش و کوشش کنید تا به مقصود خودتان برسید. انسان باید به دنبال راهی باشد تا خودش را از تنبلی و سستی نجات دهد، چون تنبلی آفتی است که صدمات زیادی به شخص و جامعه وارد خواهد کرد. برای تلاش و کار کردن، لازم است به نکات بیان شده در روایت اسلامی اهمیت دهیم.

۱. **پایداری و استقامت داشته باشید:** اگر شما در ذهن‌تان ایده‌های خلقی دارید که با اجرای آنها می‌توانید شغلی ایجاد و خودتان را مشغول کنید، باید مشکلات و سختی‌های مسیر برای شما کوچک باشد تا سبب ادیت شما نشوند. اگر استقامت نداشته باشید، در بین راه خسته خواهید شد و نتیجه مطلوب را کسب نمی‌کنید. استقامت شما باعث می‌شود تا پایان خوشی برای شما رقم بخورد. امام علی (ع) فرمودند: کار کنید و آن را به پایشان رسانید و در آن پایداری کنید؛ آن گاه شکیبایی ورزید و پارسا باشید. همانا شما را پایانی است؛ پس، خود را به آن پایان (بهشت) رسانید.

۲. **پیگیر مسائل باشید:** شما با اهمیت ندادن و هدر دادن وقت، نمی‌توانید به موفقیت برسید. بلکه باید پیگیر مسائل باشید و برای کاری که شروع کرده‌اید، بهترین‌ها را انتخاب کنید تا بهتر و دقیق‌تر به مقصود خود برسید. وقتی شما پیگیر باشید، راحت‌تر به فوت و فن کارها دست پیدا خواهید کرد. امام علی (ع) فرمودند: در کار پیگیر باشید، زیرا خداوند برای کار مؤمنان پایانی جز مرگ قرار نداده است.

۳. **ترس نداشته باشید:** گاهی وقتی که می‌خواهید کاری را شروع کنید، تمام انرژی‌های منفی به سمت شما خواهند آمد و باعث ترس شما خواهند شد. اما شما توکل داشته باشید و برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید و تلاش خودتان را چند برابر کنید تا این ترس‌های واهی خارج شوند. ترسیدن باعث می‌شود از قافله عقب بمانید، ترسید و کارهای که توانایی دارید را انجام دهید. امام علی (ع) فرمودند: هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز؛ زیرا ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیانبارتر از اقدام به آن کار است.

چگونه موقع درس خواندن تمرکز داشته باشیم؟

تمرکز داشتن موقع درس خواندن یا مطالعه کردن، یکی از مهارت‌های بسیار مهم است که هر فرد باید داشته باشد.

جدول زمانی درست کنید

اگر لازم باشد یک شب تا دیر وقت بیدار بمانید و مطالعه کنید از همان صبح برای آن برنامه ریزی کنید.

برای هر ۶۰-۳۰ دقیقه زمان مطالعه ۱۰-۵ دقیقه زمان برای استراحت هم در نظر بگیرید. مغزتان برای شارژ شدن مجدد و یادگیری نیاز

به استراحت دارد. این تنبلی نیست، بلکه به مغزتان این اجازه را می‌دهد که مطالب را به‌خاطر بسپرد.

زمانی را برای فکر کردن اختصاص دهید

بعضی وقت‌ها درس خواندن واقعا سخت است، چون اتفاقاتی که در اطراف مادر حال رخ دادن است، این اجازه را به ما نمی‌دهند روی درس خواندن تمرکز کنیم. فرقی نمی‌کند حالا

اتفاقات بدی رخ داده باشد یا اتفاقات خوب. ما فکر می‌کنیم نمی‌توانیم کنترلی روی مغز و افکار خودمان داشته باشیم اما در حقیقت این‌گونه نیست و ما می‌توانیم هر کاری را انجام بدهیم. به خودتان بگویید من درباره آن اتفاق حتما بعد از این که درس تمام شد، فکر می‌کنم.

روش درس خواندن تان را عوض کنید

جدول‌هایی را درست کنید تا به شما در به خاطر آوردن مسائل صفحات و درس‌های قبلی کمک کند. روش‌هایی را که قبلاً استفاده نکرده‌اید این بار به کار بگیرید و با این روش جدید، مغزتان را به چالش بکشید. این‌گونه روش‌ها باعث می‌شود از حالت‌های خسته‌کننده قبلی نجات پیدا کنید.

به خودتان جایزه بدهید

بعضی اوقات لازم است ما برای خودمان جایزه بگیریم. مثلاً خودمان را به یک کتاب خوب، یک فنجان قهوه، یک فیلم سینمایی یا رفتن به شهر بازی، مهمان کنیم.



همدیگر را سرزنش نکنیم

۴. سرزنش باعث بدتر شدن فرد می‌شود

شاید هدف شما از سرزنش کردن این باشد که طرف مقابل، دیگر آن کار را انجام ندهد اما باید بگوییم مسیر اشتباهی را انتخاب کرده‌اید. چون با ادامه پیدا کردن این سرزنش‌ها باعث خواهید شد که این فرد نسبت به انجام دادن آن کارها بی‌باک شود و این عتاب‌ها و تندیه‌های شما هم به مرور زمان بی‌ارزش خواهد شد. امام علی (ع) فرمودند: از این که مکرر سرزنش کنی پرهیز کن، که این کار (طرف مقابل را) بر گناه خویش جری کرده و عتاب تویی ارزش خواهد شد.

۵. سرزنش باعث لجبازی فرد می‌شود

این‌که بخواهید عیب‌های دیگران را به رخ آنها بکشید و از سرزنش کردن آنها لذت ببرید، باید بدانید آتش لجبازی را در درون آنها روشن می‌کنید.

فردی که دائماً مورد سرزنش شما قرار بگیرد، بالاخره این همه نامهربانی‌ها را در دل خودش قرار می‌دهد و به خاطر این‌که حرص شما را در بیاورد، دوباره آن کار را انجام می‌دهد. سرزنش‌های زیادی شما باعث لجبازی فرد می‌شود. امام علی (ع) فرمودند: زیاده روی در سرزنش، آتش لجبازی را شعله‌ور می‌کند.

عصبی می‌سازید که دیگر مانند سابق، همسرش را دوست نخواهد داشت و احتمال خیانت در این نوع افراد بیشتر از دیگران خواهد بود.

۲. آتش کینه و دشمنی را فروزان می‌کند

سرزنش را می‌توان به چاقوی دولبه‌ای تشبیه کرد که هم دارای جنبه‌های مثبت است و هم اثرات منفی دارد. اگر سرزنش شما به صورت مکرر انجام شود، هرچند خوب یا نابخا باشد باعث کینه و دشمنی می‌شود و از چشم همسران خواهید افتاد و باعث می‌شوید تا حس نفرت در وجود همسر تاسسین ایجاد شود. امام علی (ع) می‌فرماید: زیاد سرزنش مکن چرا که این کار کینه به دنبال دارد و موجب دشمنی می‌شود.

۳. سرزنش باعث بدبینی می‌شود

سرزنش زن یا شوهر نسبت به یکدیگر، خانواده را دچار بدبینی می‌کند و زوجین هر یک احساس می‌کنند در دل همسر خود جایگاهی ندارند در نتیجه زمینه تردید، بدبینی و سوءظن‌های حاد در خانواده ایجاد می‌شود و آرامش را از زندگی زن و شوهر می‌برد.

حل کند. افراد خوشبخت مانند آینه رفتار می‌کنند، عیب‌ها را نشان می‌دهند بدون این‌که عیب‌ها را در ذهن خود داشته باشد و بخواهد سرکوفت بزند. متأسفانه برخی افراد هستند که با آگاهی یافتن از عیب‌های همسرشان، شروع به سرزنش کردن می‌کنند. یکی از عوامل عمده‌ای که باعث می‌شود افراد از زندگی‌شان لذت نبرند و زندگی را تلخ می‌کند، همین سرزنش کردن است. تفاوت افراد خوشبخت و ناراضی در نوع رفتارهای آنها نمایان می‌شود.

سرزنش کردن آثار مخربی بر زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی دارد که با بهره‌گیری از روایات می‌خواهیم به بررسی آنها بپردازیم.

۱. سرزنش باعث از بین رفتن اقتدار و وفاداری می‌شود

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که برای هر مسأله‌ای به سرزنش و تحقیر کردن همسران می‌پردازید، باید بدانید با تحقیر و سرزنش کردن مرد یا زن، باعث شکسته شدن اقتدار و اعتماد به نفس او خواهید شد و از او فردی پرخاشگر و

برای زندگی مشترک، دشمن‌هایی وجود دارد که یکی از خطرناک‌ترین آنها سرزنش کردن است. زوج‌هایی هستند که به جای لذت بردن از زندگی به دنبال عیب‌های یکدیگر می‌گردند تا آنها را مانند پتک بر سر هم بزنند اما زوج‌هایی هم هستند که عیب‌های هم را می‌دانند اما به جای این‌که بر سر هم بزنند، بر سر آن عیب می‌زنند تا آن عیب و نقص را از بین ببرند.

از علت سرزنش باخبر شوید

سرزنش کردن همسر رفتاری سمی برای هر رابطه‌ای است و در مقابل آن اعتماد، هر رابطه‌ای را پایدار می‌کند. اگر همسران دائماً شما را سرزنش می‌کنند، مشکل می‌تواند ناشی از کمبود اعتماد به نفس، احترام نداشتن به همسر یا ایده‌آل‌گرایی باشد. انگیزه همسران را از سرزنش کردن بیابید و بکوشید روی آن کار کنید تا بتواند این مشکل را از خودش دور کند.

یکدیگر را راهنمایی کنید

در خیلی از موارد، زوج‌ها می‌توانند مانند آینه باشند و عیب‌های یکدیگر را به هم نشان دهند تا طرف مقابل بتواند با آگاهی از عیب‌های خودش آنها را