



پشتکار و سختکوشی برای رسیدن به چیزی که ارزشش را دارد

موفقیت یک‌شبه نداریم!

■ **ناد یا اسماعیلی**

موفقیت نصبیب کسانی می‌شود که به تلاش خود برای رسیدن به چیزی و هدف و مقصودی در زندگی ادامه می‌دهند. این تلاش و ممارست یعنی همان پشتکار. پشتکار توانایی منحصr به فرد برای تلاش مداوم به منظور دستیابی به اهداف با وجود شکست، مشکلات یا مخالفت است. این مهم همچنین نشان می‌دهد که یک فرد چقدر حاضر است برای رسیدن به موفقیت در زندگی خود فداکاری کند. به همین ترتیب، فرد یا پشتکار شکست خود را نمی‌پذیرد. به‌رغم مواجهه با موانع متعدد موفقیت، کسی که پشتکار دارد، بارها و بارها تلاش می‌کند و در نهایت طعم موفقیت

■ **ناکامی، بخشی از زندگی است**

رسیدن به همه اهداف نیاز به تلاش دارد. گاهی اوقات این تلاش خیلی کم مورد نیاز است، اگر چه در بیشتر مواقع، اهداف کمی کار می‌طلبد. شما همچنین به صبر نیاز دارید. چیزهای خوب در زندگی خیلی کم به سرعت اتفاق می‌افتند. بیابید از یک شغل رؤیایی به عنوان مثال استفاده کنید. شما به مدارک و تجربه جهت دادن به افکار منفی و تنظیم احساسات سخت، می‌توانید انعطاف‌پذیری خود را بهبود بخشید. پشتکار ادامه دادن به سوی یک هدف بدون توجه به هر اتفاقی است، در حالی که انعطاف‌پذیری توانایی عقب‌نشینی از چالش‌ها است. برای استقامت نیاز به انعطاف دارید.

کمی از افراد هستند که بدون صدمه دیدن به ساحل می‌رسند اما حتی در آن زمان نیز ممکن است در مقطعی با موقعیتی مواجه شوند که آنها را به چالش بکشد. شکست احساس وحشتناکی است. طبیعی است که بخواهید از آن اجتناب کنید اما تنها راه برای جلوگیری از شکست این است که هرگز چیزی را امتحان نکنید. وقتی با پشتکار پیش رفتید و به شکست نزدیک شوید، تجربه و حس آن به عنوان یک تجربه یادگیری آسان‌تر است. تلاش مجدد حتی زمانی که خطر آفرین است، به فرصت دیگری برای رشد تبدیل می‌شود.

■ **پشتکار مبتنی بر تلاش و تکرار**

پشتکار مبتنی بر تلاش مکرر است اما انعطاف‌پذیری را نیز تشویق می‌کند. افراد دارای پشتکار، افراد مبتکری هستند. آنها در تعقیب اهداف خود خارج از چارچوب فکر می‌کنند. آنها مایلند وقتی ایده‌ای کار نمی‌کند بپذیرند و چیز جدیدی را امتحان کنند. این سازگاری برای هر بخش از زندگی افراد مفید است و آنها را در دنیایی ذاتاً آشفته انعطاف‌پذیرتر می‌کند.

■ **نسیم زندگی**

■ **نیره محمودی**

کار و تلاش در دین مبین اسلام نه صرفاً یک سفارش ساده بلکه ضرورتی است که ترک آن گناه است و مذمت شده است. از این روی است که تمام معصومین (ع) اهل کار و تلاش و پشتکار بودند و دیگران را با کلام و رفتار به آن ترغیب و تشویق می‌کردند. داستان‌های زندگی اهل بیت (ع) در این زمینه خواندنی است.

■ **هم‌دوش با اصحاب خویش مسجد می‌ساخت**

پیامبر اکرم (ص) نه تنها با اهنمایی‌ها و زمینه‌سازی‌های خود، موجب هدایت افراد به سوی میدان‌های کاری می‌شد، بلکه خود نیز عملاً وارد صحنه شده، هم‌دوش با دیگران کار می‌کرد. هنگامی که مسجد قبا و مسجدالنبی ساخته می‌شد، ایشان هم‌دوش دیگر مسلمانان کار می‌کرد. آن حضرت سنگ‌های کوچک و بزرگ را برمی‌داشت و آنها را به محل ساختن مسجد می‌برد. گاهی کم مردی از اصحاب نرزدش می‌آمد و التماس می‌کرد که یا رسول‌الله! پدر و مادرم فدای تو باد! اجازه بده سنگ و خاک را من ببرم و به جای شما کار کنم. حضرت می‌فرمودند: «نه، تو هم سنگ دیگری بردار.» پیامبر اعظم (ص) افراد تنبل و بیگار را که تن به کار نمی‌دهند و می‌خواهند از دست‌نرخ دیگران استفاده کنند، مورد نکوهش و سرزنش شدید قرار داده، می‌فرمایند: «از رحمت خدا دور است کسی که بار زندگی خود را به گردن دیگری بیندازد. ملعون است، ملعون، کسی که اعضای خانواده‌اش را در اثر ندانن نفقه تباه کند.»

■ **تمجید رسول خدا(ص) از جوان تلاشگر**

روزی رسول خدا(ص) با جمعی از اصحاب در محلی حضور داشتند. در آن میان، چشمان آنان به جوانی نیرومند و زیباندام افتاد که در اول صبح به کار اشتغال داشت. یاران پیامبر گفتند اگر این جوان نیرومند، نیرو و انرژی خود را در راه خدمت صرف می‌کرد، چقدر شایسته ستایش بود. حضرت فرمودند این سخن را مگویید. اگر این جوان برای تأمین معاش می‌کوشد و انگیزه او بی‌نیازی از دیگران است، در راه خدا قدم برداشته، اگر هدف او پذیرایی از پدر و مادر ناتوان خود باشد، باز هم در راه خدا کار می‌کند. اگر هم مقصد او سر و سامان دادن به خانواده و فرزنداناش باشد، او به راه خدا رفته و انگیزه مقدسی دارد.

■ **پوسه پر دست‌های بهشتی**

هنگامی که پیامبر خدا(ص) از جنگ تبوک برمی‌گشت، سعد انصاری، یکی از کارگران

سپاک زندگی

سپک زندگی۰۸۸۴۹۸۴۷۱

درد

پشتکار مبتنی بر تلاش مکرر است اما انعطاف‌پذیری را نیز تشویق می‌کند. افراد دارای پشتکار، افراد مبتکری هستند. آنها در تعقیب اهداف خود خارج از چارچوب فکر می‌کنند. آنها مایلند وقتی ایده‌ای کار نمی‌کند بپذیرند و چیز جدیدی را امتحان کنند. این سازگاری برای هر بخش از زندگی افراد مفید است و آنها را در دنیایی ذاتاً آشفته انعطاف‌پذیرتر می‌کند.



را می‌چشد. فردی که پشتکار دارد، اعتماد به نفس، عزم راسخ و میل طبیعی به کار سخت بدون از دست دادن صبر دارد. افراد با پشتکار تمام انرژی خود را در انجام وظایف‌شان بدون ابراز بی‌حوصلگی و نارضایتی به کار می‌گیرند. کاری که در اولین تلاش به سرعت انجام می‌شود، بدون شک بدون زحمت است. اما واقعیت این است که موفقیت انسان به این بستگی دارد که بتواند چالش‌برانگیزتر تین وظایف را با موفقیت انجام دهد. ما باید هدفی تعیین کنیم و پس از تعیین آن، برای رسیدن به آن سنگ تمام بگذاریم. ممکن است فرد هنگام تلاش برای رسیدن به هدفی با موانع زیادی روبه‌رو شود اما با اراده قوی و نگرشی که هرگز تسلیم نمی‌شود، مطمئناً به هدف خود دست می‌یابد.

زمانی که شرایط سخت می‌شود، مهچهرت شویم.

■ **افراد موفق پشتکار دارند**

بچه مدرسه‌ای‌ها با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند. آنها نه تنها باید در تعاملات اجتماعی پیچیده حرکت کنند، بلکه دائم در حال یادگیری چیزهای جدید هستند و با فشار در مورد آینده خود مقابله می‌کنند. پشتکار به آنها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و راه‌های سالمی برای مقابله با شکست پیدا کنند. معلمان نقش اساسی در ایجاد توانایی دانش‌آموز برای پشتکار دارند. دانش‌آموزان را باید به خاطر تلاش، نه فقط موفقیت، ستود و هرگز انسان را برای شکست‌شمار شرم‌زده نکرد. جان کلام این است که همه افراد موفق دارای پشتکار هستند. حتماً بارها شنیده‌اید که می‌گویند فلان شخص دنبال طلی کردن یک‌شبه راهی صد ساله است. اما بهتر است بدانیم واقعاً چیزی به نام «موفقیت یک‌شبه» وجود ندارد.

■ **برای ادامه این راه مهچهرت شویم**

ورزش یکی از بهترین کارهایی است که یک فرد می‌تواند برای سلامتی خود انجام دهد. چه پیاده‌روی سریع باشد چه دویدن، وزنه زدن یا یوگا و… ورزش برای کل سلامتی و بدن ما مفید

است و خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند بیماری قلبی، دیابت و… را کاهش می‌دهد. بیشتر ما می‌توانیم ورزش کنیم و وقت گذاشتن برای آن و رسیدن به اهداف‌مان قطعاً می‌تواند برای تک‌تک ما چالش‌برانگیز باشد. اینچاست که استقامت وارد می‌شود؛ به‌درک این موضوع که اهداف مرتبط با تناسب اندام، کار و تلاش‌بی‌حد و حصری می‌طلبد و ممکن است بارها ما در این مسیر با شکست مواجه شویم، پس باید برای ادامه راه در

داستان‌هایی از کار و تلاش در سیره معصومین (ع)

دست‌های تلاشگری که از آتش دوزخ به‌دور است



مدینه به استقبال آن حضرت آمد. وقتی رسول خدا(ص) با ودست داد، لمس دست‌های زبر و خشن مرد انصاری، حضرت را تحت تأثیر قرار داد و برای همین از او پرسید چرا دستان تو این‌طور کوفته و خشن شده، آیا ناراحتی خاصی به تو رسیده؟ عرضه داشت: یا رسول‌الله! خشونت و زبری دستانت من، بر اثر کار با بیل و طناب است که به وسیله آنهاز حمت می‌کشم و مخارج خود و خانواده‌ام را تأمین می‌کنم. در این هنگام، پیامبر اکرم(ص) دست او را بوسید و فرمودند: «این دستی است که آتش جهنم آن را لمس نخواهد کرد.»

■ **از چشم من افتاد**

این عباس (ره) گفت رسول خدا(ص) چون به مر دی می‌نگریست و از دیدن او خوشوقت می‌شد، می‌پرسیدند کارش چیست؟ اگر می‌گفتند بیکار است، می‌فرمودند از نظر من افتاد عرض می‌شد: یا رسول‌الله(ص) چرا بی‌ارزش کردی؟ می‌فرمودند چون مؤمن بیکار بماند، ناچار با دین خود باید معیشت کند.

■ **آدم بیکار دشمن من است**

امام باقر(ع) یارانش را به کار و کسب تشویق می‌کرد، از شغل آنها می‌پرسید و اگر

کتاب: تلاش در قرآن و سیره معصومین (ع) / نویسنده: عطیه کاملی / اسخون

حـاـسـتـان‌هـایـ از اهل بیت درباره کار و کارگرویکی آنا

||یکشنبه ۱۴ فروردین ۱۴۰۱|| اول رمضان ۱۴۴۳ |



نقش سوگیری‌های زمانی در زندگی ما

دیروز، امروز، فردا

کدام مهم‌تر است!؟

■ **نخعیص از: سلما سلطانی**

همه ما کسانی را می‌شناسیم که یا خیلی زیاد در گذشته زندگی می‌کنند، یا خیلی زیاد نگران آینده هستند. بیشتر افراد در پایان زندگی‌شان، بیش از همه، افسوس کارهایی را می‌خورند که نکرده‌اند، چون درباره پیامد آن کارها نگرانی‌های بیجایی داشته‌اند. بقیه افرادی هم که نسبت به آینده بی‌تفاوتند یا به گذشته اهمیتی نمی‌دهند به آدم‌های نفهم یا ریسک‌پذیر های بی‌خرد تبدیل می‌شوند. گذشته، اکنون، آینده؛ تاریخ، امسال، دهه‌های پیش رو. چطور باید این‌ها را در ذهن‌مان به تعادل برسانیم؟

دوام تجربه احساس‌شده بین دو تا سه ثانیه است. هر چیزی قبل از این به حافظه تعلق دارد، هر چیزی بعد از این نیز پیشگویی است. واقعیت عجیبی است و به‌سختی قابل درک است که چطور زندگی‌های ما در این بنجره کوچک و متحرک زیسته می‌شوند. در سال ۲۰۱۰، مطالعه‌ای را منتشر کردند که در آن، با استفاده از نرم‌افزاری در گوشی‌های آی‌فون و به‌صورت تصادفی، در طول روز از داوطلبان می‌پرسیدند دارند چه کار می‌کنند؟ به چه چیزی فکر می‌کنند؟ و چقدر شاد هستند؟ این پژوهشگران دریافتند که تقریباً در نیمی از نمونه‌های مورد بررسی‌شان، ذهن افراد سرگردان بوده، بیشتر در خاطرات گذشته یا در فکر آینده به‌طور میانگین، این زمان‌ها کمتر از زمان‌هایی که صرف حضور در اکنون شده بودند لذت به همراه داشته‌اند. فکر آینده معمولاً با اضطراب و نگرانی همراه است، فکر گذشته ممکن است با پشیمانی، خجالت و شرم همراه باشد.

ولی سفر زمانی ذهنی چیز مهمی است. در یکی از «افسانه‌های ازوب»، مورچه‌ها ملخی را ملامت می‌کنند، چون برای زمستان آذوقه جمع نمی‌کنند. ملخ که در لحظه زندگی می‌کند، تأیید می‌کند و می‌گوید «آن قدر مشغول آواز خواندن بودم که وقت این کار را نداشتم.» مهم است که بین حضور در لحظه و فاصله گرفتن از آن به تعادل صحیحی برسیم. همه ما کسانی را می‌شناسیم که یا خیلی زیاد در گذشته زندگی می‌کنند، یا خیلی زیاد نگران آینده هستند. بیشتر افراد در پایان زندگی‌شان، بیش از همه، افسوس کارهایی را می‌خورند که نکرده‌اند، چون درباره پیامد آن کارها نگرانی‌های بیجایی داشته‌اند. بقیه افرادی هم که نسبت به آینده بی‌تفاوتند یا به گذشته اهمیتی نمی‌دهند به ریسک‌پذیرهای بی‌خرد تبدیل می‌شوند. هر فردی که شخصیتی متعادل دارد باید تاحدی خارج از اکنون زندگی کند. این‌طور هم می‌شود فکر کرد که آگاهی ما حق دارد به زمان‌های دیگر نقل‌مکان کند. این نوع جابه‌جایی درونی، بخشی از یک زندگی غنی و معنادار است.

مگان سالیوان، فیلسوفی در دانشگاه‌نو‌تر دام، در کتاب «سوگیری‌های زمانی: نظریه برنامه‌ریزی عقلانی و تناوم شخصی» به تأمل درباره همین پرسش‌ها پرداخته است. مسئله سالیوان، در اصل، این است که ما، به‌عنوان فرد، چطور با زمان ارتباط برقرار می‌کنیم، و فکر می‌کند که اکثر ما در این کار ضعیفیم، چون «سوگیری زمانی» داریم. ما در مورد اینکه رویدادها چه زمانی باید اتفاق بیفتند ترجیحات ناموجهی داریم. ممکن است «سوگیری نزدیک» داشته باشید؛ به‌محض اینکه فیلم شروع می‌شود پاپ‌کون‌ها را می‌خورید، هر چند احتمالاً اگر صبر می‌کردید لذت بیشتری می‌بردید. ممکن است «سوگیری دور» داشته باشید؛ درباره کار ناخوشایندی که فردا باید انجامش دهید نااحت هستید، هر چند بعداً احتمالاً خاطره انجام دادن کاری به همان ناخوشایندی در روز قبل آزارتان دهد. یا ممکن است «سوگیری ساختاری» داشته باشید و ترجیح دهید تجربه‌های‌تان شکل زمانی خاصی داشته باشند؛ تعطیلات را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید که بهترین بخش آن بیفتد آخرش.

از نظر سالیوان، همه این سوگیری‌های زمانی اشتباه هستند. او از خنثایی‌زمانی دفاع می‌کند؛ عادی ذهنی که به گذشته، اکنون و آینده ارزش یکسانی می‌دهد. او اصول مختلف تصمیم‌سازی عقلانی را طرح می‌کند و به این ترتیب، به استدلالش راجع به خنثایی زمانی می‌رسد. سالیوان می‌نوسد مطابق اصل موفقیت، فرد عاقل ترجیح می‌دهد که «زندگی‌اش تا حد ممکن با موفقیت پیش برود.» سالیوان مدعی است تعهد به عاقل بودن موجب می‌شود ما بیشتر نسبت به زمان خوش باشیم، و این امر به ما کمک خواهد کرد بهتر درباره مسائل روزمره فکر کنیم، مثلاً اینکه چطور به بهترین شکل مراقب والدین پیر باشیم و برای بازنشستگی پس‌انداز کنیم.

شاید بزرگ‌ترین خطای زمانی ما سوگیری نزدیک باشد، یعنی توجه بسیار زیاد به آنچه قرار است به‌زودی اتفاق بیفتد و توجه بسیار کم به آینده. معمولاً ماگران‌طور است که ما، به‌قول اقتصاددانان، خیلی سریع ارزش امور آتی را «تنزل» می‌دهیم.

سالیوان می‌گوید اگر سوگیری نزدیک نامعقول است، سوگیری دور نیز چنین است. او می‌گوید تصور کنید که گذشته ماه تمرین کرده‌اید و حالا روز مسابقه است. هوا مساعد است، شما سلامتی‌د، فقط اینکه احساس می‌کنید دوست ندارید در آن شرکت کنید. تصور کنید تقریباً مطمئنید که اگر شرکت کنید، در آینده، از این انتخاب‌تان پشیمان نخواهید شد. آیا باید مسابقه دهید، یا اینکه احساس می‌کنید دوست ندارید؟

سالیوان می‌گوید باید این ملاحظه را داشته باشید. ممکن است این انتخاب را به‌شيوه‌ای آینده‌محور توجیه کنید؛ شاید اگر خانه بمانید، بعداً خودتان را مثل کسانی ببینید که برنامه می‌ریزند و بعد رهايش می‌کنند، و این موجب ششود از ریختن برنامه‌های دیگر دل‌سرد شوید. اما ملاحظه دیگر این است که هیچ دلیلی ندارد اهداف فعلی‌تان را از اهداف گذشته‌تان جدی‌تر بگیرد. سالیوان می‌گوید «صرف این واقعیت که برنامه‌ریزی در گذشته انجام شده دلیل نمی‌شود که آن اکنون رها کنید.» بی‌توجهی به آن برنامه‌ها نشان می‌دهد شما میل نامعقولی دارید که مرتبه چیزی را که در گذشته رخ داده تنزل دهید، فقط به این دلیل که مربوط به گذشته است. چرا باید نسبت به گذشته سوگیری منفی داشته باشیم و نسبت به آینده سوگیری‌مان مثبت باشد؟

کمی زیاده‌روی است که همه سوگیری‌های زمانی‌مان را کنار بگذاریم. به نظر می‌آید که ما این‌طور ساخته شده‌ایم که اینجا و اکنون را ترجیح دهیم، آینده دور را عمیقاً کم‌اهمیت ببینیم و وزن خاصی به نحوه پایان یافتن تجربه‌ها بدهیم. می‌توانیم در مسیر خنثایی زمانی حرکت کنیم، علیه بعضی از سوگیری‌های زمانی مبارزه کنیم، همان‌طور که در مقابل بقیه سوگیری‌ها و ترجیحات نامعقول‌مان ایستادگی می‌کنیم. این موجب می‌شود معقول‌تر باشیم، با دیگران مهربان‌تر باشیم و گاهی اوقات هم شادتر باشیم.

نقل و نقلیص از: وب‌سایت تر چمان / نوشت: پیل پلوم / ترجمه: محمد باسط / مرجع: نیویور کر