

محبت به کودکان در سیره و کلام رسول خدا(ص)

آنچه را که برای کودک طاقت فرساست از او نخواه!

۱) هنگامی که رسول اکرم(ص) از سفری مراجعت می‌فرمود و در رهگذر با کودکان مردم برخورد می کرد به احترام آنها می‌ایستاد، سپس امر می‌فرمود کودکان را می آوردند، از زمین برمی‌داستانند و به آن حضرت می‌دادند. رسول اکرم(ص) بعضی را در بغل می گرفت و بعضی را بر پشت و دوش خود سوار می کرد و به اصحاب خویش می فرمود: کودکان را بغل بگیرید و بر دوش خود بنشانید. (مخجۀ البیضاء، ج ۳، ص ۳۶۶)

۲) پدری با دو فرزند خود شرفیاب محضر رسول اکرم (ص) بود. یکی از فرزندان خود را بوسید و به فرزند دیگر اعتنایی نکرد. پیغمبر که این رفتار (نادرست) را مشاهده کرد، به او فرمود: چرا با فرزندان‌ت به طور مساوی رفتار نمی کنی؟(مکارم الاخلاق، ص ۱۱۳)

۳) رسول اکرم (ص) نشستۀ بود، حسن و حسین – علیهما السلام – وارد

سبک برنامه ریزی



شدند، حضرت به احترام آنها از جای برخاست و به انتظار ایستاد، حرکت آن دو به سوی پیامبر به طول انجامید. رسول اکرم (ص) به طرف کودکان پیش رفت و از آنان استقبال نمود، هر دو را بر دوش خود سوار نمود و فرمود: فرزندان عزیز، مز کب شما چه خوب مر کی است و شماها چه سواران خوبی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

هستید! (بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۸۰)

۴)رسول اکرم (ص) مردم را به نماز دعوت کرد و حضرت حسن(ع) طفل خردسال صدیقه اطهر نیز با آن حضرت بود. پیغمبر طفل را کنار خود نشاند و به نماز ایستاد. یکی از سجده‌های نماز را خیلی طول داد. (راوی حدیث می‌گوید: من سر از سجده برداشتم، دیدم حضرت حسن (ع) از جای خود برخاسته و روی کتف پیغمبر نشسته است، وقتی نماز تمام شد مأومین گفتند: یا رسول الله چنین سجده‌ای از شما ندیده بودیم، گمان کردیم وحی به شما رسیده است.

پیامبر اکرم فرمودند: وحی نرسیده بود، فرزندم حسن در حال سجده بر دوشم سوار شد، نخواستم تعجیل کنم و کودک را به زمین بگذارم، آن قدر صبر کردم تا خودش از کتفم پایین آمد. (بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۸۲)

۵) رسول اکرم (ص) فرمود: خدای رحمت کند کسی را که فرزندش را در نیکی به خود یاری می کند. راوی حدیث پرسید: چگونه فرزندمان را در نیکی به خود یاری نماییم؟

حضرت فرمود: آنچه را که کودک در قوه و توان داشته و انجام داده است از او قبول کند. آنچه انجام آن برای کودک سنگین و طاقت فرساست از او نخواهد، او را به گناه و طغیان وادار نکند و به او دروغ نگوید و در برابر او مرتکب اعمال جاهلانه نشود. (الکافی، ج ۶، ص ۵۰)

د

میل ما به جلب رضایت دیگران، مانعی بزرگ برای دیدد واقع بینانه به زمان ایجاد می کند. تصدیق رئیس یا تأیید همکاران یاداشن هایی بیرونی هستند تا آدم توانمندی باشیم که هر کسی باور دارد می تواند رویمان حساب باز کند. به جای پذیرفتن سریع وظایف، ابتدا در نظر داشته باشید همکارانتان در پایان کار چه احساسی خواهند داشت اگر کار قابل قبولی ارائه ندهید

روایتی از میانسالی و جست وجوی روزگار جوانی

من ۴۰ساله شده‌ام

روح الله فرامرزی **بابادی**

مدتی است با دوستان و آشنایانی که بعد از مدت‌ها فرصتی نصیبمان می‌شود تا دیداری تازه کنیم به محض دیدار با تعجب می‌گویند چقدر پیر و شکسته شده‌ای؟ چقدر موهابت سفید شده؟ و من هم با لبخندی غم آلود می‌گویم روزگار است دیگر همه چیز تغییر می‌کند. البته من هیچ وقت تغییرات ظاهری ناشی از گذر عمر کسی را به او یاد آوری نکردم و هرگز به موهای سپید میانسالی کسی خیره نشدم شاید به این دلیل که خوب می‌دانم خود فرد گذر عمر را قبل از همه درک می‌کند وقتی هر روز به آینه نگاه می‌کنند...

شدم. ناگزیر به آن سوی خیابان رفته و نزدیک در ورودی کارمند حراست آنجا گفت بفرماید جناب. گفتم دلنگ ایام دانشجویی در دانشکده شدم بی‌اختیار به این سمت آمدم. ممانعتی نکرد و گفت لطفاً سریع برگردید چون بدون کارت دانشجویی ورود ممنوع است. وقتی وارد شدم دلنگی‌ام بیشتر شد.

از میان درختان چنار تنومند گذر کردم و در روبروی دانشکده حقوق روی همان نیمکتی که با دوستانم می‌نشستم خیره به در ورودی و دانشجویانی که با شوق آنجا پرسه می‌زدند نگاه می‌کردم، همه خاطر‌اتم زنده شد. چه حس غربی بود. کاش نمی‌آمدم. نیمکت‌ها همان نیمکت‌ها و حیاط مملو از درختان چنار بود. نمی‌دانم آنها مرا به‌خاطر دارند یا نه، ولی من یاد آنها را در دلم همیشه زنده نگه داشتم. ولی افسوس دوستانم نبودند و به جای شادی و جنب و جوش آن احساس خستگی می‌کردم. بله انگار همین دپروز بود، در نزدیکی من چند دانشجو داشتند.

در مورد چگونگی نمره گرفتن از اساتید و اینکه کی زودتر فارغ‌التحصیل و مشغول کار و درآمد می‌شوند صحبت می‌کردند و چه بی‌باکانه می‌گفتند کاش زودتر دوران دانشجویی تمام شود و مشغول کار شومیم. حال آنکه من حاضر بودم تمام اینها را بدهم دوباره به دوران دانشجویی برگردم. کاش می‌توانستم به آنها بگویم روزی حسرت چنین روزهایی را خواهید خورد. پس زیاد درگیر آینده نباشید و از لحظه‌هایتان که مثل برف در تالگو نور آفتاب در حال ذوب شدن هست استفاده کنید. چه زیبا گفت سهراب بسپهری که: «به تن لحظه خود جامه اندوه موشان هرگز»

به یقین رسیدیم که باید در لحظه زندگی کرد، دم را غنیمت شمرد، باید در هر زمان و دوران از زندگی‌ات هستنی یاد هر وضعیتی هر چند ناپایدار باید زندگی کنی. لذت بردن از زندگی زمان و پول و امکانات نمی‌خواهد لذت بردن یعنی نفس عقیق کشیدن، خندیدن، باران را حس کردن، به صدای آب گوش دادن، رها کردن ذهن در میان نغمه‌های پرندگان، به پرواز پرستوها خیره شدن. زندگی پر از خوشبختی‌های کوچک است که از آنها غافل هستیم.

من بسیار آنها را تجربه کرده‌ام شاید طعم یک موفقیت بزرگ که در آن حس خوشبختی می‌کنیم بارها کوچک‌تر از لذت بردن از خوشبختی‌های کوچک باشد، آری خوشبختی‌های کوچک دیده نمی‌شوند ولی بسیار شیرین هستند.

اکنون که به چهل سالگی رسیده‌ام تصمیم گرفته‌ام واقعاً در لحظه زندگی کنم. زیر لحظات زود گذر زندگی ام را برای خرید کتاب در خیابان انقلاب گذر می‌کردم یاد دوران دانشجویی در دانشکده حقوق دانشگاه تهران افتادم و بی‌اختیار غمگین به‌قول سهراب سپهری «زندگی آبتنی در حوضچه اکنون است»

دلم برای جوانی‌ام تنگ شده است. چه کسی سلام من را به آن خواهد رساند. آری دلم پرواز می‌خواهد تا در رؤیاهای شیرین دوران جوانی غوطه‌ور شوم، دلم جاده می‌خواهد تا به فراسوی آن به طراوت و تازگی حس جوانی برسم.

یک روز که برای خرید کتاب در خیابان انقلاب گذر می‌کردم دیدم کتاب در دانشکده حقوق دانشگاه تهران افتادم و بی‌اختیار غمگین به‌عنوان ضربه‌گیر در نظر گرفته بود برای راهنمایی همکارانش صرف‌ف کرد. چندبار تکرار لازم بود تا به نمونه‌ای بی نقص برسمند، اما آنها با این کار، مجیز به مهارت‌هایی می‌شدند که کسب نتایج بهتر در دفعات بعدی را به دنبال داشت. ما در حفظ این افسانه که آدمی حیاتی هستیم یا از اکثر آدم‌ها باهوش‌تریم، شریک جرم هستیم. می‌خواهیم خواهان داشته باشیم و تحسین شویم اما وقتی دست از انحصار جواب‌ها پیش خودمان برداریم، در تعداد زیادی از آدم‌ها ظرفیت ایجاد می‌کنیم. به‌جای آنکه همیشه به چند نفر انگشت‌شمار وابسته باشیم.

وقتی به ذهنیت جادویی تکیه می‌کنیم تا از بوغ زمان خارج شویم، ظرفیمان را برای انجام کارها کاهش می‌دهیم. یا مواجهه واقع‌بینانه با خیال‌پردازی‌هایمان، توانایی‌مان را برای پیشرفتی فوق‌العاده، بدون تلاشی بیش از اندازه، افزایش می‌دهیم.

نقل از: وب‌سایت ترجمان نوشته: سایننا نواز / ترجمه: میترا دانشور

/ منبع: هاروارد دبیزینس ریویو

کنفرانس را اداره کند. اگر شما هم مثل فرانتسکا

تسلیم این خیالیاتی شاع می‌شوید، پروژه‌های اصلی خودتان را در سال گذشته بی طرفانه بازبینی کنید. کدامشان برنامه‌ریزی شده و کدامشان از روی فرصت‌طلبی بوده است؟ این کار تصویری واقع‌بینانه‌تر ترسیم می‌کند که تقویم آینده شما چقدر بر خواهد بود و کمک می‌کند تأثیرگذارترین کارها را اولویت‌بندی کنید و در مورد بقیه کارها از نو تصمیم بگیرید، چه با نه گفتن، چه با پایین آوردن انتظارات و چه با درخواست کمک.

دفعه بعدی راحت‌تر خواهید بود

تجربه آموزگاری فرزانه است، اما همراه با اهنگ تغییرات ما، چالش‌های بیشتر هم‌راه با ریسک‌های جدیدند. ظاهر می‌شوند. فرانتسکا این باور را به خود القا کرده بود که پروژه جدید سریع‌تر از پروژه قبلی پیش می‌رود، اما در نهایت، شب‌هایی بیشتری تا دیروقت کار می‌کرد. او بالاخره متوجه شد که انواع مشخصی از پروژه‌ها، با وجود تخصص و برنامه‌ریزی، ۲۰ درصد بیشتر از مدت تخمینی زمان می‌برند. او یاد گرفت یک ضربه‌گیر ایجاد کند و بعد حتی زمان بیشتری به عنوان ضربه‌گیر ثانویه اضافه کند. برای مثال، اگر فکر می‌کرد نوشتن سفارشی دو روز طول می‌کشد، یک نپروز به تخمینش می‌افزود. به‌جای قول تحویل در سه‌شنبه، زمان تکمیل کار را ظهر چهارشنبه تخمین می‌زد و متعهد می‌شد آن را تا پایان روز پنج‌شنبه برساند. شواهد نشان می‌دهد ایجاد ضربه‌گیر کمکتان می‌کند واقع‌بینانه‌تر پیش‌بینی کنید و دورتر سردن زمان تحویل، جایی برای اتفاق‌های غیرمنتظره بازمی‌گذارد، استرس را کم می‌کند و زمانی برای بخش‌های دیگر زندگی‌تان فراهم می‌کند.

پاداش‌های آنی کسب خواهم کرد

میل ما به جلب رضایت دیگران، مانعی بزرگ برای دید واقع‌بینانه به زمان ایجاد می‌کند. تصدیق رئیسی یا تأیید همکاران پاداش‌هایی بیرونی هستند تا آدم

توانمندی باشیم که هر کسی باور دارد می‌تواند رومیان حساب باز کند. این حس دویامین زیادی با خودش دارد و باعث می‌شود وقتی وظایف جدیدی برای تقبل کردن ساعت، دستمان را بالا ببریم و اعلام آمادگی کنیم. به‌جای پذیرفتن سریع وظایف، ابتدا در نظر داشته باشید همکارانتان در پایان کار چه احساسی خواهند داشت اگر کار قابل قبولی ارائه ندهید، باعث تأخیر در کار اعضای تیم ششود یا به این فکر کنید که چه حالی خواهید داشت وقتی مجبورید کاری را که از روی عجله پذیرفته‌اید هر طور شده به پایان برسانید. ارزشیابی کنید که به‌طور معقول چه کارهایی را می‌توانید انجام بدهید، اما بر این اساس که باید رضایت دیگران را در پایان پروژه کسب کنید، نه قبل از شروع آن. در این صورت مجموع کارهای شما به مجموعه‌ای مدیریت‌پذیر تبدیل می‌شود و روابطتان نیز سالم باقی می‌ماند.

بقيه از توصیه‌هايم پيروی می‌کنند

افراد در همه بخش‌های شرکت (و گاهی

خارج از آن) نظر تخصصی فرانتسکا را قبل از انجام خیلی از کارها جویا می‌شدند، مثلاً پیش از ارسال صورتحساب، قبل از نوشتن خلاصه پرونده یا پیش از درنداختن طرحی نو. اکثر این آدم‌ها اشتباهاتی تکراری داشتند. فرانتسکا برای کمک به آنها فهرستی از بهترین اسلوب‌ها برای بقیه تنظیم کرد تا قبل از اینکه کارشان را به او ارائه دهند، از آن روش‌ها استفاده کنند. باین‌حال، اکثر همکارانش به دستورالعمل‌های او بی‌توجه بودند و همچنان کارهای بی‌کیفیشان را برای او ایمیل می‌کردند و انتظار داشتند فرانتسکا با خود مشروحي بدهد یا حتی سند را از نو بنویسد، خیلی اوقات هم او دقیقاً همین کار را می‌کرد. به‌جای این رفتار، فرانتسکا باید دوباره آموزش‌شان می‌داد. به‌جای صرف ساعت‌ها برای بازبینی یک سند، می‌توانست به سادگی آن را بر گرداند و از آنها خواهد پیش از اینکه دوباره سراغ او بروند، مثلاً از توصیه‌های شماره ۵ و ۷ پیروی کنند. وقتی برای تهیه اسنادی زمان صرف می‌کنید که به دیگران کمک می‌کند خودت‌گفتار شوند، با ورود در جزئیات، این فرصت برای خودمختاری را از آنها دریغ نکنید.

بدون من، کیفیت این کار پایین خواهد بود

فرانتسکا به‌ندرت اشتباه می‌کرد و عموماً همه از کارش به نیکی یاد می‌کردند و تحسین می‌شد. او می‌دانست وقتی زمان زیادی برای یک پروژه نگذارد، کیفیت کار مطلوب نخواهد بود و خودش را قانع کرده بود که فقط خودش می‌تواند کارهای مشخصی را عالی انجام بدهد. در مقابل، فرانتسکا یاد گرفت کل کار را خودش انجام ندهد و در عوض، بخشی از زمان اضافی‌ای را که به‌عنوان ضربه‌گیر در نظر گرفته بود برای راهنمایی همکارانش صرف کند. چندبار تکرار لازم بود تا به نمونه‌ای بی نقص برسمند، اما آنها با این کار، مجیز به مهارت‌هایی می‌شدند که کسب نتایج بهتر در دفعات بعدی را به دنبال داشت. ما در حفظ این افسانه که آدمی حیاتی هستیم یا از اکثر آدم‌ها باهوش‌تریم، شریک جرم هستیم. می‌خواهیم خواهان داشته باشیم و تحسین شویم اما وقتی دست از انحصار جواب‌ها پیش خودمان برداریم، در تعداد زیادی از آدم‌ها ظرفیت ایجاد می‌کنیم. به‌جای آنکه همیشه به چند نفر

انگشت‌شمار وابسته باشیم. وقتی به ذهنیت جادویی تکیه می‌کنیم تا از بوغ زمان خارج شویم، ظرفیمان را برای انجام کارها کاهش می‌دهیم. یا مواجهه واقع‌بینانه با خیال‌پردازی‌هایمان، توانایی‌مان را برای پیشرفتی فوق‌العاده، بدون تلاشی بیش از اندازه، افزایش می‌دهیم.

نقل از: وب‌سایت ترجمان نوشته: سایننا نواز / ترجمه: میترا دانشور

/ منبع: هاروارد دبیزینس ریویو

ذهنیت جادویی به برنامه‌ریزی‌تان در انجام کارها لطمه می‌زند

توهم نریند! وقت زیادی ندارید

تا به حال برایتان پیش آمده که با وجود کوهی از پروژه‌های انباشته و کارهای عقب‌افتاده، برای قبول پروژه‌ای جدید وسوسه شوید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، احتمالاً درگیر پدیده‌ای به نام ذهنیت جادویی هستید. ذهنیت جادویی چنین القا می‌کند که از امروز با توانی به مراتب بیشتری از قبل خواهید توانست همه آن کارهای قبلی را علاوه بر پروژه‌های جدید، به سرانجام برسانید. این ذهنیت می‌تواند به خودتان، به کارتان و حتی به اطرافیان و همکارانتان آسیب برزند. یکی از چهره‌های شناخته‌شده در حوزه آموزش مدیران از راه حل‌های مواعجه با ذهنیت جادویی می‌گوید.

به سرزمین ذهنیت جادویی خوش آمدید

ما داستان سرایانی قهار هستیم. داستان‌هایی تخیلی برای خودمان تعریف می‌کنیم تا به خودمان انگیزه بدهیم که کارهای زیادی را در اندک زمانی انجام بدهیم. فهرست وظایف‌ها را با سرعت پشت سر هم یادداشت می‌کنیم و مطمئنیم که می‌توانیم همه آنها را در یک روز کاری استاندارد تمام کنیم. با این همه در پایان روز، حیرت‌زده می‌بینیم که کارها ناتمام باقی مانده و باید با شتاب سر پیش از این داشته‌ایم، موتورهای پیشگویی‌مان در لحظه در ست کار نمی‌کنند و خاطرمان جمع است که می‌توانیم در یک روز عادی به چیزی فوق‌العاده دست یابیم.

به سرزمین ذهنیت جادویی خوش آمدید. ما همگی در قهرمان‌غول‌زمان نامحدود و آزاد به این سرزمین رفته‌ایم. خودمان را قانع می‌کنیم که هیچ ضرری در برنامه‌های زیادی جاه‌طلبانه وجود ندارد، چون کمکمان می‌کنند بهتر از حد انتظار کار کنیم. مخصوصاً در دور کاری، مجاب شده‌ایم که لازم است با کار افراطی ارزشمان را به دیگران نشان بدهیم. با این حال، وقتی به ذهنیت جادویی تن می‌دهیم، ممکن است باعث ناامیدی دیگرانی شویم که به ما اتکا کرده‌اند، به ضرب الاجل‌ها برسیم، حس کینم کم آورده‌ایم و اشتیاقمان را از دست بدهیم.

ره‌نابیدن خودمان از خیال‌پردازی دربراه زمان کار پیچیده‌ای است. رؤسایمان خوششان می‌آید که با شنل قهرمانی ظاهر شویم و وقتی کار را تحویل می‌دهیم، سخاوتمندانه به ما پاداش می‌دهند. اما در نهایت، هر قهرمانی زودتر از چیزی که تصور می‌کنیم، از پامی‌افتد.

وقتی ۵رکن ذهنیت جادویی فاش شد

فرانتسکا را در نظر بگیرید که محقق‌ی در یک شرکت برجسته زیست‌فناوری است. او یک راهنمای فکری سرشناس و ناشری پرکار در حوزه خودش به حساب می‌آید. همچنین باید گفت که همکار ارزشمندی برای بسیاری از همکارانش و مربی دهه‌ها زن در اوایل کارشان است. به اینها اضافه کنید که برنامه‌ی ی‌وقفه سخنرانی در کنفرانس‌های اارانه‌ای کند و از برادرزاده‌ای با مشکل جسمی شدید هم حمایت می‌کند. اگر چه فرانتسکا به کارش افتخار می‌کند، متوجه است که هیچ زمانی شتاب‌سر و ته کارها را به هم بیاوریم

