

موانع موفقیت کدامند؟

What are the barriers to success?



Author: Mohammad Taghi Saffaripour

بِنام خدا

in the name of God

Email your questions about everything

sarfipoor@gmail.com

از جمله موانع موفقیت:

1-پرخوابی!

پرخوابی در راس موانع موفقیت قرار دارد!

درست است که:

یکی از نیاز های ضروری انسان، نیاز به خواب است. که باعث می شود انسان انرژی دوباره گرفته و سر حال و غیراق، به فعالیتش ادامه دهد.

:Among the obstacles to success

1. Sleepy

!Sleepiness is at the forefront of barriers to success

:it is true that

One of the essential needs of human beings is the need for sleep, which causes human beings to regain energy and continue their activities in a refreshed and cheerful manner.

اما حداکثر شش ساعت خواب در بیست و چهار ساعت برای انسان کافی است. (به استثناء کودکان و بیماران و افراد سالخورده)

و اگر انسان بیشتر از شش ساعت بخوابد ضررهای جسمی و روحی متوجه او می شود.

کارشناسان در رابطه با عوارض پر خوابی به طور خاص به شش پیامد اشاره می کنند:

But a maximum of six hours of sleep in twenty-four hours is enough for humans. (Except for children, the sick, and the elderly)

And if a person sleeps for more than six hours, he will
suffer physical and mental damage

Experts specifically point out six outcomes in relation to
the effects of oversleeping

افزایش خطر بیماری قلبی

بیماری قلبی عروقی عامل شماره یک مرگ
و میر محسوب می شود و خواب شبانه بیش
از هشت ساعت خطر مرگ ناشی از ابتلا به
بیماری قلبی را تا 34 درصد افزایش می دهد.

Increased risk of heart disease

Cardiovascular disease is the number one cause of death,
and sleeping more than eight hours a night increases the
risk of dying from heart disease by up to 34 percent.

از سوی دیگر، زنان بیشتر از مردان مستعد
پر خوابی هستند که این موضوع آنها را در

معرض بیشترین خطر ناشی از ابتلا به
مشکلات قلبی و عروقی قرار می‌دهد.

On the other hand, women are more prone to sleep deprivation than men, which puts them at greater risk for cardiovascular problems

افزایش خطر اضافه وزن

مطالعات زیادی از ارتباط میان اضافه وزن و
کم خوابی نشان دارند، اما میان پر خوابی و
چاقی نیز ارتباط وجود دارد، هر چند این
ارتباط در حد علت و معلول نیست.

به گفته کارشناسان، آنچه ما می‌دانیم این
است که هر اندازه افراد چاق تر باشند
احتمال این که در زمره افراد پر خواب
باشند، بیشتر است و احتمال چاق شدن
افرادی نیز که خواب طولانی مدت دارند،
بیشتر است.

Increased risk of overweight

There are many studies on the relationship between
overweight and sleep deprivation, but there is also a link
between hypersomnia and obesity, although this
relationship is not causal

According to experts, what we do know is that the more
obese people are, the more likely they are to be sleepy,
and the more likely they are to become obese people
who sleep longer.

افزایش خطر ابتلا به دیابت

پرخوابی افزایش خطر ابتلا به دیابت را هم به دنبال دارد. خوابیدن طولانی مدت باعث افزایش سطوح قند خون می‌شود و قند خون بالا نیز خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد.

Increased risk of diabetes

Sleepiness also increases the risk of diabetes. Prolonged sleep increases blood sugar levels, and high blood sugar increases the risk of type 2 diabetes.

مغز پیر می‌شود

بر اساس تحقیقی که در مجله آمریکایی Geriatrics Society منتشر شده است،

خوابیدن طولانی مدت، سن مغز را بیش از
دو سال افزایش می‌دهد و انجام وظایف
روزانه را برای مغز دشوار می‌سازد.

The brain gets older

According to research published in the American Journal of Geriatrics Society, long-term sleep increases brain age by more than two years and makes it difficult for the brain to perform daily tasks.

افزایش خطر مرگ زودهنگام

این موضوع که خوابیدن طولانی مدت خطر
مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد،
ترسناک است ولی حقیقت دارد. مطالعات
اپیدمیولوژیک که در مقیاس بزرگ انجام
شده اند، نشان داده اند خطر مرگ

زود هنگام در افرادی که خواب طولانی دارند، بیشتر است.

Increased risk of premature death

It is scary that sleeping for a long time increases the risk of dying prematurely, but it is true. Large-scale epidemiological studies have shown that people who sleep longer have a higher risk of dying early.

آسیب روحی و روانی

آسیب به وضعیت روحی - روانی از دیگر پیامدهای خوابیدن طولانی مدت است.

به گفته کارشناسان، افراد مبتلا به برخی انواع افسردگی، خواب طولانی تر دارند و

خواب طولانی مدت نیز می‌تواند افسردگی را بدتر کند.^۱

Mental injury

Injury to mental health is another consequence of
prolonged sleep.

According to experts, people with some types of
depression have longer sleep, and long-term sleep can
make depression worse.

این موارد، ضررهای جسمی و روحی بود اما
ضررهای معنوی از ضررهای مذکور بیشتر
است.

خواب زیاد باعث می‌شود عمر گران‌مایه
هدر برود. حتی یکساعت از عمر انسان هدر
برود برای انسان ضرر بزرگی است. انسان

¹ <https://www.hamshahrionline.ir/news/346665>

می تواند در این یکساعت کار مفیدی انجام
دهد. مثلا به خانواده خود کمک کند. یا
مطالعه کند. یا ورزش کند. یا کتاب بنویسد.
یا نماز بخواند یا قرآن بخواند یا دعا کند. یا
صله رحم نماید. یا برای کارهای خیر اقدام
کند.

These cases were physical and mental losses, but the
.spiritual losses are more than the mentioned losses

Too much sleep wastes precious lives. Even wasting one
hour of one's life is a great loss to one. One can do useful
work in this one hour. For example, help your family or
study. Or exercise. Or write a book. Either he should
pray, he should recite the Qur'an, or he should pray, or
he should have mercy, or he should do good deeds.

افراد عاقل ، کم خواب بودند و از عمر خود
خوب استفاده می نمودند.

مردان بزرگ سحرخیز بودند و از فواید
سحرخیزی استفاده می کردند.

حافظ شاعر بزرگ ایرانی گفته است:

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ،

از یمن دعای شب و ورد سحری بود

در زمان ما خیلی از دختر ها و پسر ها پر خواب هستند.
گاهی تا بیست ساعت در خواب هستند! و عمر خود را به
هدر می دهند. و به هیچ جا نمی رسند!

Wise people were sleep deprived and made good use of
.their lives

The great men were dawn and took advantage of the
.dawn

:Hafez, the great Iranian poet, has said

,Every treasure of happiness that God gave to Hafiz

From Yemen was the night prayer and the morning dawn

In our time, many girls and boys are sleepy. Sometimes they sleep for up to twenty hours! And they waste their lives. And they don't get anywhere.

2- تنبلی!

انسان طبیعتاً راحت طلب است و دوست ندارد تلاش کند. کار کند. به زحمت بیافتد.

(بجز پیامبران و امامان و اولیاء خدا و عده معدودی که کار و تلاش را دوست دارند و از تنبلی متنفرند)

ولی تنبلی مانع موفقیت انسان می شود.

2. Laziness!

Man is naturally comfortable and does not like to try.
.Work. To bother

Except for the prophets, imams, and saints of God, and a)

(few who love work and effort and hate laziness

But laziness hinders human success.

ضررهای تنبلی در جامعه

تنبلی علاوه بر ضرر به افراد، به جامعه هم ضرر می زند. مثلاً کارگری که تنبل باشد و از کار بزند یا کارمندی که تنبل باشد و کار مردم را درست انجام ندهد یا پلیسی که بجای رفتن به مأموریت به محلی برای استراحت برود و امثال این موارد که باعث می شود جامعه دچار مشکلات فراوان شود و نارضایتی بین مردم ایجاد شود و بعد مساله امنیت کشور به خطر بیافتد

از جمله موارد تنبلی ویکی از بیماری های جامعه ما، بیماری تنبلی اجتماعی است. یعنی اکثر امیل دارند که شغل راحت و کم زحمت داشته باشند. اکثر فارغ التحصیل های کشور بدنبال استخدام دولتی هستند و بعضی

از آنها حاضرند نگهبان یا سرایدار اداره باشند زیرا
کارشان کم زحمت و درآمدشان تضمین شده است

The harms of laziness in society

Laziness, in addition to harming people, also harms society. For example, a worker who is lazy and lazy, or an employee who is lazy and does not do people's work properly, or a police officer who goes to a place of rest instead of going on a mission, and so on. Cases that cause a lot of problems in the society and create dissatisfaction among the people and then the security of the country is endangered.

One of the causes of laziness and one of the diseases of our society is social laziness. Is guaranteed

نوع دوم تنبلی در مسائل معنوی است. با اینکه خدا انسان را برای رسیدن به مراحل بالای معنوی خلق کرده است ولی تعداد کمی به این مراحل دست پیدا می کنند و بقیه در همان مرحله اول معرفت می مانند چون تلاش نمی کنند.

بقول معروف چون گدا کاهل بود تقصیر صاحبخانه
چیست؟ با اینکه زمینه برای بالابردن معرفت و معنویت
است اما چرا اکثر مردم درجه پایینی از معرفت
دارند؟ چون تنبلی نمی گذارد سحر خیز شوند. تنبلی نمی
گذارد درباره عبادت و معرفت قدمهای بلندتری بردارند.

همسایه مسجد هست ولی تنبلی نمی گذارد در نماز
جماعت حاضر شود. در کنارش جلسات دعا برپا میشود
ولی یکبار هم شرکت نکرده است

The second type is laziness in spiritual matters. Although
God created man to reach the highest levels of
spirituality, few achieve these stages, and the rest remain
in the first stage of knowledge because they do not
strive.

According to the famous saying, because the beggar was
lazy, what is the fault of the landlord? Although the
ground is for raising knowledge and spirituality, but why
do most people have a low level of knowledge? Because
laziness does not allow them to rise. It does not allow
them to take higher steps about worship and knowledge

There is a mosque next door, but it does not allow laziness to attend congregational prayers. Prayer meetings are held next to it, but it has not participated once.

جوانانی که می خواهند پله های ترقی را
بپیمایند باید از تنبلی دوری کنند. چه تنبلی
در درس خواندن. چه تنبلی در کار کردن.
چه تنبلی در خدمت به پدر و مادر و خدمت
به خانواده.

چه تنبلی در معنویات مانند شرکت در
مجالس معنوی مانند دعای ندبه و مراسمات
بزرگداشت اهل بیت علیهم السلام.

Young people who want to climb the ladder should avoid laziness. What laziness in studying. What laziness in working. What laziness in serving the mother and serving the family.

What laziness in spirituality, such as attending spiritual gatherings such as the Nadbah prayer and the commemoration ceremonies of the Ahl al-Bayt (as).