عوامل و زمينه هاي موفقيت‏

حمزه نظرپور، شماره اشتراك 1725، از مسجدسليمان‏

معناى موفقيت‏

تعريف موفقيت به اندازه‏اى روشن و بدون ابهام است كه از هر شخصى سؤال شود، بى درنگ خواهد گفت: موفقيت عبارت است از: رسيدن به هدف يا اهداف مورد نظر.

امام على (ع) مى‏فرمايند: «توفيق از جاذبه‏هاى پروردگار است».(1) بر اين اساس، مى‏توان هر عملى را كه باعث رشد انسان به سوى كمال مطلق شود، موفقيت ناميد؛ چنان چه وقتى از امام صادق در باره آيه «و ما توفيقى الاّ بالله»(2) سؤال شد، فرمودند: «هنگامى كه انسان طاعتى را كه خداوند به آن دستور داده است انجام مى‏دهد، چون عمل او موافق دستور خدا مى‏باشد به اين دليل، وى را موفق ناميده‏اند.»(3)

نتيجه اين كه، در فرهنگ اسلام، موفقيت، معناى دقيق‏تر و ظريف‏ترى دارد كه ناظر بر تأمين سعادت ابدى، ارتقاى معنوى و تقرّب انسان به خالق است، كه در واقع موفقيت متعالى ناميده مى‏شود. البته بايد توجه داشت كه اين معنا از موفقيت، نفى كننده معناى و نيز موفقيت‏هاى مادى، علمى و اجتماعى انسان نيست.

عوامل توفيق‏

1 . علاقه و خودباورى‏

شكى نيست كه تا محرّكى نباشد، حركتى صورت نمى‏پذيرد. علاقه به هر كارى، اصلى‏ترين شرط وقوع آن است. علاقه؛ يعنى انگيزه؛ يعنى عاشق پيش رفت بودن. علاقه، قبل از اين كه به كارى تعلّق گيرد، بايد در خود انسان به كمال مطلوب رسيده باشد؛ بدين معنا كه ما خود را دوست داشته باشيم. در اين صورت، همين علاقه، محرّكى براى علاقه‏مندى به كار مورد نظر خواهد بود. ضمن اين كه بايد اعتماد به نفس داشت و در خود روحيه خودباورى را ايجاد نمود زيرا مقوله خود ارزش‏مندى و خود باورى، از اساسى‏ترين عوامل در رشد مطلوب شخصيت است. برخوردارى از اراده و اعتماد قوى به نفس، رابطه مستقيمى با ميزان و چگونگى عزت نفس و احساس خود ارزش‏مندى فرد دارد.

دانشمندان، زير بناى اعتماد به نفس را عزت نفس مى‏دانند و عزت نفس يعنى تعريفى كه انسان از خودش دارد. پاسخى كه انسان در مقابل «من كيستم؟» مى‏دهد، ميزان اعتماد به نفس اوست.

2 . حركت و تلاش‏

براى كسب موفقيت، نبايد منتظر شانس و يا معجزه بود، بلكه بايد سعى و تلاش كرد و از حركت باز نايستاد.

ضرب المثل معروفى است كه گفته مى‏شود: «از تو حركت؛ از خدا بركت». كار و كوشش مداوم، رمز پيروزى موفقيت مردان بزرگ بوده و هست.

در روايت آمده است: «به درستى كه خداوند انسان پر خواب و بيكار را دشمن مى‏دارد.»(4)

انديشه‏هاى زيبا و اهداف بلند، هنگامى انسان را كام‏ياب مى‏كند كه در عمل ظهور پيدا كرده و زندگى را تحت تأثير قرار دهد. هر چه همت انسان بيشتر باشد، درصد رسيدن به موفقيت بالاتر مى‏رود.

قرآن كريم به اين موضوع اشاره كرده و مى‏فرمايد: «هر كه خواهان آخرت باشد و در طلب آن سعى كند و مؤمن باشد، جزاى سعيش داده خواهد شد.»(5)

3 . هدف مندى‏

انسانى كه در زندگى هدف نداشته باشد، چونان كشتى است كه بدون مقصد در دريا رها شده و گرفتار طوفان و امواج دريا گرديده است. اگر انسان براى تمام مراحل زندگى برنامه ريزى كند و به اشتياق دست يابى به هدف، تمام افكار و نيروهاى پراكنده خود را بر آن متمركز سازد، زندگى در كام او لذت بخش و شيرين خواهد شد.

هدف‏مندى، پتانسيل‏هاى نهفته در وجود انسان را آزاد كرده، او را غرق در شادمانى و نشاط مى‏نمايد. در مقابل، بى هدفى، يكى از مهم‏ترين عوامل ناكامى انسان‏ها مى‏باشد. انسان مؤمن هميشه در زندگى هدفى را دنبال مى‏كند و هيچ گاه خود را عاطل و باطل رها نمى‏سازد، از اين رو همواره به سوى موفقيت گام بر مى‏دارد.

4 . پشت‏كار

تداوم در كار و پشت‏كار داشتن، از رموز موفقيت است. بسيارى از اشخاص كارى را شروع مى‏كنند ولى آن را به پايان نمى‏رسانند و همين نداشتن مداومت، باعث عدم موفقيت آنها مى‏شود. مى‏توان گفت كه مداومت بر عمل از خود عمل، مهم‏تر است. قطرات لطيف باران در اثر متانت و استقامت و پشت‏كار، سينه سنگ را مى‏شكافند و آن را سوراخ مى‏كنند. صفحات تاريخ نشان مى‏دهد كه هميشه كام‏يابى نصيب كسانى گشته است كه عزم و اراده خود را با قوّت عقل و متانت و استقامت، مسلّح كرده، به استقبال خطرات شتافته و از ناملايمات نهراسيده‏اند.

توماس اديسون در پاسخ كسانى كه او را از اقدامات عملى مأيوس مى‏كردند، گفت: «هزاران بار تجربه كردم كه چگونه لامپ روشن نمى‏شود، اكنون مى‏خواهم بياموزم كه چگونه لامپ روشن مى‏شود.»

پيامبر اسلام، الگوى واقعى پشت‏كار و مقاومت است، زيرا از روزهاى آغازين بعثت تا واپسين لحظات زندگى، به رغم اذيت‏ها و شكنجه‏ها و تبعيد و جنگ‏هاى متعدد، دست از تبليغ و ترويج اسلام نكشيد و به كار خود ادامه داد.

5 . تمركز انديشه‏

آدمى براى موفقيت در هر كارى بايد تمركز داشته باشد، در غير اين صورت امكان موفقيت وجود ندارد؛ به ديگر سخن، ميزان موفق شدن انسان در هر كارى، به ميزان تمركز فكر در آن كار بستگى دارد. هر اندازه تمركز فكر بيشتر باشد، ميزان موفقيت نيز بيشتر خواهد بود.

تمركز، از ارزش‏مندترين ابزارهاى كام‏يابى است كه خالق مهربان به انسان عنايت فرموده است. انسان به كمك هنر تمركز مى‏تواند عالى‏ترين كمالات معنوى را كسب نمايد. تمركز، اعتماد به نفس را در انسان افزايش داده، موجبات نشاط و طراوت روحى او را فراهم مى‏كند.

6 . نظم و برنامه‏ريزى‏

نظم و برنامه ريزى دقيق، باعث استفاده بهتر و صحيح‏تر از اوقات مى‏شود و زندگى را پر ثمرتر و مفيدتر مى‏گرداند. ضمن اين كه پريشانى و آشفتگى را از انسان دور مى‏كند و در او تمركز فكر به وجود مى‏آورد؛ ولى بى نظمى، تشتّت فكر و پريشان حالى نصيب انسان مى‏كند و آرامش او را از بين مى‏برد.

راه كارها و زمينه‏هاى موفقيت‏

الف ) قواى جسمى و فكرى‏

نقش قواى جسمى در ارتقاى سطح كمّى و كيفى مطالعه، غير قابل انكار است. از اين رو هم‏آهنگ با تقويت روح بايد به تقويت جسم نيز پرداخت.

تغذيه مناسب در هر سه وعده غذايى و ورزش‏هاى مناسب و سبك بايد جزء اولويت‏هاى برنامه هر فردى باشد كه مى‏تواند به توانايى جسمى و تقويت حافظه كمك كند. اصولاً بدن ضعيف سريع‏تر بيمار مى‏شود و از رشد علمى جلوگيرى مى‏كند.

شايد مهم‏ترين تغذيه كه هم جسم و هم قواى روحى را تقويت مى‏كند، خواب باشد. خواب در ساعات مناسب و تنظيم شده، نقش مهمى در رشد علمى دارد. مشاوران تغذيه، براى جوانان، حداكثر هشت ساعت خواب را پيشنهاد مى‏كنند. در صورت كثرت كار فكرى، اين هشت ساعت بايد طورى تنظيم گردد كه حداقل يك ساعت آن در هنگام ظهر مورد استفاده قرار گيرد.

ب ) حافظه و نبوغ ذهنى‏

شكى نيست كه حافظه قوى سهم بسزايى در فهم مطالب و موفقيت تحصيلى دارد؛ منتها آن چه مهم است، شناختن عوامل جنبىِ مؤثر در ضعف و تقويت نيروى حافظه مى‏باشد.

مهم‏ترين و بزرگ‏ترين عامل ضعف حافظه، به كار نينداختن و استفاده نكردن از نيروى حافظه و قوّه يادگيرى است.

ارتكاب گناه، مخصوصاً دروغ گفتن، خود ارضايى در پسران و دختران، غضب و عصبانى شدن بى جا، از جمله عوامل ضعف حافظه است. امام على (ع) مى‏فرمايد: «عصبانيت و غضب زياد، باعث از بين رفتن فهم و درك انسان مى‏شود.»(6)

برخى از ادعيه و اذكار، در تقويت نيروى حافظه مؤثر هستند كه به يك نمونه اشاره مى‏شود:(7)

- «اللهم اخرجنى من ظلمات الوهم و اكرمنا بنور الفهم و افتح علينا ابواب رحمتك و انشر علينا خزائن علومك». كسى كه اين دعا را در اول هر درس بخواند، خداوند متعال آن درس را براى او آسان مى‏كند.

ج ) وضعيت روانى‏

شايد مهم‏ترين رمز موفقيت، داشتن وضعيت روحى مناسب باشد. از آن جا كه دانش‏آموز هنوز صاحب تجربه نيست و معمولاً از همه رفتارها الگو مى‏گيرد، بايد در وضعيت روحى و روانى مساعدى قرار گيرد تا به راحتى اين مرحله سنّى را بگذراند. عزت نفس و خودباورى، تا حد زيادى مى‏تواند در سلامت روحى دانش‏آموز مؤثر باشد.

د ) جلوگيرى از افت تحصيلى‏

افت تحصيلى و ترك تحصيل، يكى از مشكلات بزرگ در مراكز آموزشى و به طور كلى، يك چالش مهم در جامعه ماست. اگر كمى دقيق‏تر به اين موضوع بنگريم، نتيجه مى‏گيريم كه افت تحصيلى غالباً با دوران بلوغ، بحران‏هاى آن و بيدار شدن غرايز طبيعى، هم‏زمان است. متأسفانه به دليل ناآگاهى برخى والدين از دوران بلوغ و پى‏آمدهاى آن، مشكلاتى به وجود مى‏آيد كه جبران آن، سنگين است و همين امر، بر ميزان افت تحصيلى فرزندان مى‏افزايد.

از مهم‏ترين عوامل افت تحصيلى و احياناً ترك تحصيل جوانان، انتخاب دوست ناباب است. اگر در اين زمينه آگاهى لازم را نداشته باشند و از طرفى، والدين نيز بر اين كار نظارت نكنند، ممكن است نوجوانان با افراد ناباب، طرح دوستى ريخته و در نتيجه، درس و تحصيل را رها كنند.(8)

بى رغبتى به درس، توجه نداشتن به ارزش‏هاى درس و مطالعه، پيش مطالعه، بى توجهى به درس استاد، مطالعه نكردن درس بعد از كلاس و نيز بى توجهى به امر اساسى مباحثه - كه در برخى از مراكز علمى رايج است - از جمله علل عقب ماندگى در درس و افت تحصيلى است.(9)

ه ) مقابله با شكست‏

مَثَل معروفى است كه شكست، ابتداى پيروزى است. از جمله رموز كام‏يابى اين است كه از شكست نهراسيم و ميوه شيرين آن يعنى تجربه را درك كنيم. شكست در زندگى، آينه تمام نمايى است كه نواقص را كم يا زياد به خوبى نشان مى‏دهد. صفحات تاريخ، مملوّ از انسان‏هاى بزرگ و روشن بين است كه بعد از شكست به جايى رسيده‏اند. ناپلئون بناپارت مى‏گويد: «آن قدر شكست خوردم كه راه شكست دادن را ياد گرفتم.»(10)

در راه تحصيل دانش نبايد از هيچ تلاشى دريغ كرد. فقر و تنگ‏دستى، كمبود اساتيد ناب و مدارس عالى و...، نبايد اراده انسان را در راه رسيدن به هدف، ضعيف كند.

و ) اميدوارى و مثبت انديشى‏

اگر در زندگى مثبت انديش و خوش بين باشيم، به آن اميدوار مى‏شويم و در جهت موفقيت قدم بر مى‏داريم. فقط كافى است عينك ما با بقيه عينك‏ها متفاوت باشد. عينك‏ها غالباً شيشه معمولى دارند، ولى برخى از شيشه‏ها ضد بازتاب هستند. شيشه عينك انسان موفق، ضد بازتاب است؛ بدين معنا كه اشعه‏هاى بدبينى را كه براى زندگى زيان‏بار هستند، باز تابانده و اجازه اذيت كردن چشم را نمى‏دهد.

ز ) اخلاص و پاكى نيت‏

اخلاص؛ يعنى انجام دادن كار براى خدا. اخلاص، باند پرواز مؤمنان است و نقش بسيار عمده‏اى در موفقيت انسان در درس و كارهاى ديگر دارد. اين يك راز مهم، عجيب و شگفت آور است كه متأسفانه امروزه كمتر كسى به آن توجه دارد.

بزرگ‏ترين مانع در راه اخلاص، نفس آدمى است. بايد سعى كنيم قبل از هر كارى، خدايى و غير خدايى بودن آن را بسنجيم و در صورتى كه با خواست خدا مخالف و مطابق با خواست نفس بود، آن را انجام ندهيم و در صورتى كه موافق با خواست خدا و نفس بود، آن را فقط براى خدا انجام دهيم.

ح ) بهداشت و سلامتى‏

هر چه قدر آدمى سالم‏تر و تن‏درست‏تر باشد، در زندگى موفق‏تر خواهد بود و لذت بيشترى مى‏برد؛ اما بيمارى، باعث تلخ شدن زندگى و كاهش حركت انسان به سوى اهدفش مى‏گردد. پيامبر اكرم (ص) مى‏فرمايد: «... سلامتى و تن‏درستى را قبل از بيمارى ات غنيمت دان و از آن استفاده كن... .»(11)

ط ) ورزش و تفريحات سالم‏

تفريحات سالم، از جمله عواملى است كه باعث تجديد قواى انسان شده و انبساط درونى را به همراه دارد. هر انسانى بايد در ميان برنامه‏هاى خود، تفريحات خوب و سالمى در حد اعتدال داشته باشد و از آنها استفاده كند. نبى مكرّم اسلام (ص) مى‏فرمايد: «به تفريح و بازى بپردازيد، زيرا دوست ندارم كه در دين شما خشونتى ديده شود.»(12)

از سوى ديگر، افراط در ورزش و تفريحات نادرست و نيز سرگرمى‏هايى كه باعث اتلاف وقت مى‏شود، خستگى روحى و جسمى در پى خواهد داشت.

گردش و سير و سياحت، از نمونه‏هاى تفريح سالم است كه ضمن بر طرف كردن خستگى كار، روان انسان را نيز شاداب و بشّاش مى‏كند. در ديوانى كه به امام على (ع) نسبت داده شده، چنين آمده است: در مسافرت پنج فايده است: غم و غصه‏ها زايل مى‏شود، معيشت رونق مى‏گيرد، علم و دانش آموخته مى‏شود، آداب اجتماعى و مصاحبت با بزرگان حاصل مى‏آيد.(13)

پى نوشت‏ها:

1) ميزان الحكمه، ج 10، ص 590.

2) هود (11) آيه 88.

3) ميزان الحكمه، همان، ص 594.

4) كافى، ج 5، ص 84.

5) اسراء (17) آيه 19.

6) بحارالانوار، ج 71، ص 428؛ ميزان الحكمه، ج 7، ص 234.

7) براى اطلاع بيشتر به ملحقات مفاتيح الجنان مراجعه كنيد.

8) حمزه نظرپور، «علم و آگاهى»، مجله با معارف اسلامى آشنا شويم، شماره 51، 1381، ص 45.

9) همان، ص 43.

10) به نقل از: جعفر سبحانى، رمز پيروزى مردان بزرگ، ص 133.

11) نهج الفصاحه، ص 71، ح 372.

12) همان، ص 105، ح 531.

13) ر.ك: محمد تقى فلسفى، جوان از نظر عقل و احساسات، ج 2، ص 433؛ به نقل از: مستدرك الوسائل، ج 2، ص 22.