

نگاهی به عوامل موفقیت در زندگی

علی احمد پناهی*

چکیده

تبیین عوامل تأثیرگذار در موفقیت و بالندگی افراد در زندگی، از جمله موضوعاتی است که جای تحقیق دارد. هدف این پژوهش تعیین عوامل موفقیت در زندگی از منظر آموزه‌های دینی با نگاهی روان‌شناختی است که با روش تحلیلی - توصیفی انجام می‌گیرد. یکی از سؤال‌های اساسی که برای هر فردی مطرح است این است که موفقیت چیست و چگونه می‌توان به آن رسید. این سؤال همگانی بوده و برای نوع انسان‌های خردمند مطرح است. برای موفقیت، در کتاب‌ها و مقالاتی که در این باره به نگارش درآمده‌اند، راه‌های متعددی بیان گردیده است که برخی از آنها با مبانی دینی و اعتقادی ما سازگاری ندارد. این نوشتار می‌کوشد با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و البته با نگاهی روان‌شناختی، ضمن اشاره به عوامل موفقیت و نیز معنا و مفهوم موفقیت از نگاه آموزه‌های دینی، به تبیین آنها بپردازد.

کلیدواژه‌ها: موفقیت، اعتماد به نفس، عزت نفس، پشتکار، خداباوری، کامیابی.

مقدمه

«موفقیت» کلمه‌ای جادویی است که بسامد و استفاده فوق‌العاده‌ای دارد و می‌توان مدعی شد صدها کتاب درباره آن به رشته تحریر درآمده است. معمولاً کتاب‌هایی که درباره موفقیت نگاشته می‌شود، پرفروش است؛ زیرا همه افراد می‌خواهند از راز آن آگاه شوند؛ درست مانند من و شما که به موفقیت نیاز داریم و به دنبال آن هستیم؛ برای اینکه شادمانی و خوشبختی ما رابطه تنگاتنگی با میزان موفقیتمان در زندگی دارد. افراد موفق، در هریک از عرصه‌های زندگی، از نشاط و رضایت خاطر و محبوبیت بیشتری برخوردارند و افراد جامعه با سبک خاصی با آنان برخورد می‌کنند. هنری فورد،^(۱) یکی از اندیشمندان علوم اجتماعی، می‌گوید: «تا موفقیتی به چنگ نیاورید، نمی‌توانید بر اساس آن محبوبیت و رضایت کسب کنید.»^(۲) در گفت‌وگوهای عرفی و عمومی نیز به صورت گسترده از واژه موفقیت استفاده می‌شود و مواقعی هم اتفاق می‌افتد که به صورت نادرست مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضروری است به این واژه قدری بیشتر پرداخته شود؛ به ویژه از نگاه تربیتی و روان‌شناختی تا جنبه‌های مختلف این مفهوم و راه‌های رسیدن به «موفقیت» تبیین شود. در رابطه با عوامل موفقیت و مفهوم آن، مباحث مختلفی مطرح است. از جمله مباحث اساسی در زندگی، عوامل موفقیت در زندگی اجتماعی است. از این‌رو، مسئله مهم در این تحقیق تعیین عوامل تأثیرگذار در موفقیت و بالندگی افراد در زندگی اجتماعی می‌باشد. در این مقاله درصدد هستیم به عوامل مختلفی بپردازیم که در پیشرفت و موفقیت افراد از نگاه آموزه‌های دینی و با رویکردی روان‌شناختی دخالت دارند. این مهم، از نوآوری‌های این پژوهش می‌باشد.

سؤال پژوهش حاضر این است: «عوامل موفقیت انسان‌ها در زندگی از دیدگاه آموزه‌های اسلام چیست؟»

پیشینه پژوهش

در این قسمت از بحث، به صورت اجمالی به مقالات، کتاب‌ها و مباحثی می‌پردازیم که به نوعی با موضوع مورد نظر، یعنی عوامل موفقیت در زندگی از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، مربوط می‌شود.

بر اساس تعالیم اسلامی، خداوند متعال از ابتدای حیات بشر، پیامبرانی را از میان انسان‌ها برای راهنمایی و هدایت آنها برگزیده است. از جمله تعالیمی که پیامبران به بشریت ابلاغ نموده‌اند، قوانین اجتماعی و راه‌های رسیدن به بهروزی و موفقیت است.

دانشمندان مسلمان و دانش‌پژوهان اسلامی و همچنین دانشمندان غیرمسلمان، تاکنون به مباحث اجتماعی و عوامل موفقیت افراد و مفهوم و معنای موفقیت و... پرداخته و هریک از آنها به گوشه‌ای از نیازهای افراد جامعه، توجه نموده‌اند. در اینجا به نمونه‌هایی از نظریات و کتاب‌ها و مقالاتی که در این عرصه نگارش شده‌اند، اشاره می‌کنیم.

۱. استفانی مارستون، در کتابی که تحت عنوان *معجزه تشویق*، نگارش کرد و با ترجمه توراندخت تمدن در سال ۱۳۷۵ به چاپ رسید، به عوامل موفقیت اشاره نموده است. ۲. در کتاب *اعتماد به نفس* که توسط اسمایلز ساموییل در سال ۱۳۸۰ چاپ شده، به عوامل موفقیت اشاره گردیده است.

۳. اصغر کیهان‌نیا در کتاب *راز موفقیت در زندگی*، که در سال ۱۳۸۲ نگارش گردیده، به عواملی در رابطه با موفقیت پرداخته است.

۴. ابن‌سینا، دانشمند بزرگ قرن چهارم و پنجم هجری، در تألیفات خود مفهوم موفقیت و عوامل آن اشاره نموده است.

۵. شهید مطهری در آثار خود به مسئله موفقیت،

تلقی شما از موفقیت و برداشت شما از آن، فضا را برای فهم بیشتر و بهتر این واژه آماده می‌سازد.

مناسب است به نمونه‌هایی از تعاریف اندیشمندان در این باره و در آخر به دیدگاه خودمان در این زمینه اشاره کنیم و قضاوت را به شما واگذاریم.

آلفرد اوست^(۴) معتقد است: «آرامش و امنیت بهترین نوع موفقیت است.»^(۵)

موریس تامس^(۶) می‌نویسد: عقیده ما راجع به موفقیت باید به عقایدمان راجع به برتری، رضایت خاطر و خوشبختی، نزدیک باشد. خوشبخت‌ترین مردم دنیا افرادی هستند که به کارشان عشق می‌ورزند؛ بدون توجه به اینکه از این راه ثروت، شهرت، قدرت و موقعیت‌های اجتماعی بالا به دست می‌آورند یا خیر. خوشنودترین مردم افرادی هستند که از کارشان لذت می‌برند؛ هر کاری که می‌خواهد باشد؛ تلاش می‌کنند تا آن را خوب انجام دهند.^(۷)

در فرهنگ وبستر موفقیت، به مفهوم «نیل رضایت‌بخش به هدف» تعریف شده است.^(۸)

در نگاه بیشتر مردم، فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود برسد و در درون خویش، احساس رضایت کند و از اینکه بر اثر تلاش و کوشش مداوم در زندگی به این احساس (رضایت خاطر) رسیده است، احساس خوشنودی و موفقیت کند.

همان‌گونه که ملاحظه گردید، تعاریف مختلفی درباره موفقیت بیان شد و ممکن است شما بعضی از آنها را بپذیرید و بعضی را ناقص بدانید و ممکن است هیچ‌کدام را نپسندید و بگویید: «راضی‌کننده و کامل نیست.» قطعاً شما خواننده گرامی توقع دارید نظر اسلام و قرآن کریم را در این باره و تعریف مورد قبول نویسنده‌نوشتر حاضر را بدانید. از منظر آموزه‌های دینی و اسلامی، مفهوم موفقیت ارتباط نزدیکی با مفهوم سعادت و خوشبختی دارد و

اهمیت فراوانی داده و در ضمن بحث‌های اجتماعی، بحث موفقیت را هم مطرح کرده است.^(۳)

۶. حسین بستان در کتاب **اسلام و جامعه‌شناسی خانواده** که در سال ۱۳۸۳ به چاپ رسیده است، به دیدگاه اسلام و جامعه‌شناسی در رابطه با انواع خانواده، کارکردهای خانواده، استحکام خانواده، وظایف اعضای خانواده و آسیب‌های خانواده پرداخته و در برخی قسمت‌های بحث، اشاره‌ای جزئی به عوامل موفقیت اعضای خانواده نیز داشته است.

یکی از مباحثی که به صورت دقیق و جامع به آن پرداخته نشده و جای تحقیق و تفحص جدی دارد، تبیین و تعیین عوامل تأثیرگذار در موفقیت افراد در زندگی از دیدگاه اسلامی و با نگاهی روان‌شناختی است که به آن پرداخته نشده و در تحقیق حاضر به صورت مبسوط به آنها پرداخته خواهد شد.

تعریف موفقیت

هرچند بیشتر نویسندگان و حتی اندیشمندان سعی کرده‌اند تعریف جامعی از موفقیت ارائه کنند تا شنوندگان و خوانندگان سردرگم نباشند، اما تا به حال تعریف دقیق و توصیف مشخص و قابل اعتمادی از این کلمه (موفقیت) به دست نیامده است. پیش از آوردن نمونه‌هایی از توصیف‌ها و تعریف‌های نامداران جهان، از شما خواننده ارجمند سؤال می‌کنیم: شما تعریف و برداشتی از موفقیت دارید؟ آیا موفقیت، گذراندن مدارج تحصیلی و دریافت مدرک علمی است یا رسیدن به مقام و ثروت؟ آیا موفقیت، به دست آوردن شغل و همسر مناسب و محیط خانوادگی آرام و فرزندان شایسته است؟ آیا انجام وظایف دینی و انسانی و قرار گرفتن در جاده مستقیم و راه هدایت را می‌توان موفقیت تلقی کرد؟

اگرچه بین این دو واژه تفاوت‌هایی به چشم می‌خورد، ولی مصداق موفقیت مطلق و سعادت مطلق، یکی است. انسان خوشبخت و موفق به معنای واقعی، کسی است که در مسیر بندگی خدای متعال باشد و با انجام دادن وظایف دینی و انسانی به خداوند نزدیک شود و احساس دوستی، نزدیکی و محبت به خداوند داشته باشد و به اهداف نهایی خلقت دست یابد. به عبارت دیگر، موفقیت یعنی به رستگاری رسیدن و به بهشت نایل شدن. انسان می‌تواند بر اثر انجام دادن کارهای اختیاری و رعایت قوانین الهی و وظایف شرعی و با پرهیز از معصیت، به مرتبه تقرب به خدا برسد و با خالق متعال رابطه دوستانه و عاشقانه پیدا کند و در سایه این دوستی، به بهشت و رضوان الهی وارد شود. البته پرواضح است که رسیدن به بهشت، منافات و ضدیتی با رضایت خاطر از زندگی و لذت‌جویی حلال ندارد؛ چه اینکه انسان می‌تواند به تمام کارهای رنگ و بوی خدایی بزند و تمام کارهایش را به قصد رضایت حضرت حق انجام دهد؛ اعم از خواب، خوراک، کار، تفریح و...

مراد از بندگی و عبادت نیز تنها نماز و روزه نیست، بلکه مهم، به فرمان خداوند بودن و در راستای دستورات او حرکت کردن است.

قرآن کریم می‌فرماید: «هر کسی از جهنم‌رهایی یابد و به بهشت وارد شود، رستگار و موفق است.»^(۹)

خداوند در آیه دیگری، راه‌های رسیدن به بهشت و رستگاری را مورد توجه قرار داده، می‌فرماید: «هر کس از خدا و پیامبرش اطاعت کند، به فوز و رستگاری بزرگی نایل شده است.»^(۱۰)

حضرت علی علیه السلام نیز درباره راه‌های سعادت و کمال می‌فرماید: «هر کسی از خدا و رسول خدا اطاعت و پیروی کند، به رستگاری بزرگی می‌رسد و به ثواب ارزشمندی

نایل می‌شود و هر کسی نسبت به خداوند و رسولش، نافرمانی و گردنکشی کند، به خسران و زیان بزرگ و آشکاری گرفتار می‌شود و سزاوار عذاب دردناک می‌گردد.»^(۱۱) خلاصه اینکه، رستگاری واقعی و موفقیت تام و کامل، رسیدن به بهشت و رهایی از آتش و دوزخ است و اطاعت از خداوند و رسول او و ائمه اطهار: - که در واقع، اطاعت از ایشان نیز اطاعت از خداوند است - وسیله نجات انسان و عامل رستگاری و موفقیت واقعی انسان‌هاست.

اطاعت از خداوند و رسول او را می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد و آن کلمه، تقوا و پرهیزگاری است. تقوا یعنی اطاعت از خداوند و نافرمانی نکردن و مطیع دستورات الهی بودن. پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «هر کس تقوا و پرهیزگاری پیشه کند و گوش به فرمان دستورات خداوند باشد، به رستگاری و موفقیت بزرگی رسیده است. به درستی که تقوا باعث کنترل انسان از غضب و باعث نگه‌داری انسان از عذاب و نگه‌دارنده انسان از خشم الهی است. به درستی که تقوا باعث سفیدرویی (موفقیت) و رضایت پروردگار و باعث ارتقای درجه و مقامات معنوی انسان می‌گردد.»^(۱۲)

استاد مطهری در تعریف سعادت و موفقیت، با تأسی از قرآن کریم چنین می‌گوید: «سعادت و موفقیت عبارت است از لذت همه‌جانبه و نیل همه‌جانبه به همه کمالات، به طوری که حداکثر کمالات و حظوظ فطری و طبیعی استیفا گردد.»^(۱۳) البته واضح و روشن است که موفقیت نهایی در گرو موفقیت‌هایی نسبی و متوسط است و هر کدام از آنها در حد خودشان ارزشمند هستند.

البته همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، برای موفقیت سطح نازل‌تری وجود دارد و آن رسیدن به نتیجه و هدف در هر کاری و کامروا شدن و به فعلیت رساندن استعدادها بالقوه است که به دنبال آن، رضایت خاطر و

باید کارهایش خردمندانه و منطقی باشد تا هم از زندگی لذت واقعی ببرد و هم در راستای هدفی ارزشمند گام بردارد تا گرفتار سرگردانی و حسرت نشود. میشل مونتین^(۱۴) می‌گوید: «روحی که هدف ثابتی ندارد، سرگردان است.»^(۱۵)

اگر هر فردی تمام قوای خود را در مسئله‌ای مهم و با هدفی معین به کار گیرد، بی‌تردید، شاهد پیروزی و موفقیت‌های زیادی خواهد بود. قهرمان شدن در ورزش، موفقیت در تحصیلات عالی، مهارت ویژه در کار فنی، بالندگی و نوآوری در شغل و حرفه، نامداری در اکتشاف و اختراع، و از همه مهم‌تر موفقیت در خودسازی معنوی و عبادت پروردگار، همه و همه در گرو هدفی مشخص و تلاش در راستای آن هدف است.

برای نجات از سردرگمی و به منظور ارائه راه کاری کاربردی، نکاتی را یادآور می‌شویم:

- ابتدا معلوم کنید از زندگی چه می‌خواهید (مشخص کردن هدف)؛

- افکار خود را در مورد هدف متمرکز کنید (اندیشه و فکر در مورد هدف)؛

- سعی کنید اهداف بلندی داشته باشید و اهداف کوچک‌تر را در راستای رسیدن به آن قرار دهید (اهداف بزرگ داشتن)؛

- به سعی و تلاش خود متکی باشید و یقین داشته باشید که می‌توانید؛

- از شکست نهراسید و آن را تجربه راه خود قرار دهید؛

- از هر کار عجولانه، کورکورانه، احساسی و بدون تأمل پرهیز کنید؛

- با توکل به خدا وارد عرصه‌ها شوید.

افراد موفق، در زندگی خود هدفمند، هدف‌دار و هدف‌مدار هستند؛ یعنی برای هدف خاصی تلاش می‌کنند

خشنودی نیز حاصل می‌شود. مثلاً، وقتی شما در درس خواندن به نتیجه می‌رسید و نمره قبولی دریافت می‌کنید، به موفقیتی نسبی نایل شده‌اید و رضایت‌خاطری در شما ایجاد می‌شود، ولی این موفقیت نهایی نیست؛ زیرا قبولی در امتحان هدف نهایی نیست، بلکه هدف متوسط است و از این رو، به اندازه‌ای که در رسیدن به هدف نهایی تأثیر دارد، ارزشمند است و به همان مقدار هم برای شما رضایت و لذت ایجاد می‌کند. بیشتر مردم از مفهوم موفقیت، همین مفهوم را در نظر می‌گیرند.

عوامل موفقیت

۱. هدفمندی

جست‌وجوی موفقیت، همیشه با هدفی آغاز می‌شود. همه ما به هدفی نیاز داریم تا بتوانیم به سوی آن نشانه رفته، برای رسیدن به آن حرکت کنیم. به نظر می‌رسد بسیاری از مردم، مثل افرادی که در خواب راه می‌روند، در زندگی، سرگردان هستند. آنها تمام روز، هفته و سال را در سرگردانی به سر می‌برند. هر روز از خواب بیدار می‌شوند، غذا می‌خورند، لباس می‌پوشند، مشغول کارهای جدی یا غیرجدی می‌شوند، دوباره غذا می‌خورند و همین‌طور زندگی سپری می‌شود. به نظر می‌رسد بیشتر مردم، بی‌اختیار در این شرایط قرار گرفته‌اند و بدون اینکه توجه دقیقی داشته باشند، به یکدیگر ظلم روا می‌دارند و به تعبیر خود، زرنگی می‌کنند. تمام اینها بدون یک هدف مشخص و ارزشمند است. نوعی سرگردانی و بی‌هدفی آنان را احاطه کرده است؛ چه اینکه اگر سؤال شود: منظور و هدف شما از انجام دادن این کارها چیست، جواب قابل قبولی ندارند. شاید شما نیز با نگارنده هم عقیده باشید که این‌گونه زندگی کردن، ارزش چندانی ندارد. انسان موجودی عاقل و باشعور است و

بر اساس رهنمودهای او که در قرآن کریم و فرمایش معصومان علیهم السلام تجلی دارد، عمل کند. کسی بنده واقعی خداست که به تمام کارهایش رنگ الهی بزند و حتی تفریح، خواب، خوراک، آشامیدن و کار و تلاشش برای رضای او باشد. البته باید مواظب باشد کارهایش - گرچه به قصد تقرب به خدا و رضای الهی است - از چارچوب شرع خارج نشود. مثلاً، ممکن است جوانی به قصد رضای الهی، ناآگاهانه کار خلافی انجام دهد که آن کار با رضایت الهی منافات داشته باشد؛ زیرا کاری با رضایت الهی سازگار است که واقعاً در چارچوب دستورات الهی و به منظور اطاعت از فرمان الهی انجام شود.

۲. اعتماد به نفس

دومین عاملی که در موفقیت و پیروزی انسان نقش قابل توجهی دارد، اعتماد به نفس است. از آن رو که از مفهوم اعتماد به نفس برداشت‌های متفاوتی شده است، در ابتدا به تبیین این واژه می‌پردازیم.

دو مفهوم «اعتماد به نفس» و «عزت نفس» قرابت معنایی و رابطه مستقیم و مثبتی با هم دارند و به زبان علم آمار، همبستگی مستقیم دارند؛ به گونه‌ای که با افزوده شدن یکی، دیگری هم زیاد می‌شود و بعکس؛ اما این دو مترادف نیستند. «ارزیابی ما از خودپنداره خویش، بر حسب ارزش کلی آن، عزت نفس نامیده می‌شود. به عبارت دیگر، عزت نفس، میزان ارزشی است که ما برای خود قایل هستیم.»^(۱۶) اعتماد به نفس نیز یعنی شخص احساس کند دارای توانایی و کفایت است.^(۱۷) البته لازم به تذکر است که گاهی منظور از عزت نفس در محاورات عرفی، مناعت طبع اقتصادی است که مراد ما در این مقام همان تعریفی است که در بالا بیان شد.

به اعتقاد روان‌شناسان، اعتماد به نفس، اساس هر

و هدف، نقطه و موقعیت مطلوبی است که درصدد رسیدن به آن هستند. حال، مهم چگونگی انتخاب هدف است. به عبارت دیگر، هدف‌ها چگونه باید انتخاب شوند؟

انتخاب هدف‌ها دقیقاً به ارزش‌ها و باورها بازمی‌گردد. کسی که مادیات برایش ارزش است، رسیدن به مادیات هدف او خواهد بود و کسی که مقام و مدرک تحصیلی عالی برایش ارزش باشد، نایل شدن به آن، مقصود او خواهد بود. افرادی که هدفی الهی دارند و از جهان‌بینی توحیدی برخوردارند و برای آفرینش انسان و جهان معتقد به هدفی منطقی هستند، اهداف بلندی برای زندگی خود ترسیم می‌کنند و تمام کارها و فعالیت‌های خود را در همان مسیر قرار می‌دهند. اینان هدفشان از زندگی، رسیدن به مقامات معنوی و کمالات عالی انسانی است؛ یعنی مقامی که در طی آن دوست خدا و بنده واقعی خدا بشوند، و در سایه این دوستی، مسلماً در بهشت و رضوان پروردگار نیز قرار خواهند گرفت. البته پرواضح است که اینان اهداف متوسطی مثل کسب علم و قدرت و ثروت نیز دارند، ولی همه اینها وسیله‌ای برای خدمت بیشتر به بندگان خدا و به دست آوردن رضایت الهی و نیل به ثواب بیشتر است.

قرآن کریم، به عنوان یک کتاب آسمانی - که از طرف خدای متعال برای هدایت بشر به پیامبر صلی الله علیه و آله نازل شده است - هدف خلقت انسان را بندگی و عبادت خداوند می‌داند که در سایه این بندگی و عبادت و خداشناسی، به کمالات و سعادت می‌رسد: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيُعْبُدُونِ﴾ (ذاریات: ۵۶)؛ جن و انس را جز برای پرستش و عبادت نیافریدم.

عبادت و بندگی برای خداوند، تنها در نماز و روزه و دعا خلاصه نمی‌شود، بلکه حقیقت بندگی آن است که انسان تسلیم محض خداوند باشد و در تمام امور زندگی

مشاهده می‌شود، هیچ تعارض و منافاتی با اصل توکل به خدا - که جزء اصول اخلاقی و اسلامی است - ندارد. (۱۹) البته باید توجه داشت که علی‌رغم همه تلاش‌های مختلف و محاسبه‌های همه‌جانبه و حتی توکل به خدا، گاهی خواسته‌های انسان محقق نمی‌شود و در واقع، مشیت و قضا و قدر الهی محقق می‌شود.

در تأیید مطلب فوق، می‌توان از فرمایش امام حسین (علیه السلام) در دعای «عرفه» بهره برد: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ غِنَايَ فِي نَفْسِي»؛ خدایا بی‌نیازی مرا در نفسم قرار بده؛ یعنی به من مناعت طبع عنایت کن. آیت‌الله صافی گلپایگانی در شرح این بخش از دعای عرفه، می‌نویسد: «هرچه انسان وثوقش به خدا بیشتر باشد، غنای نفس و مناعت طبع او بیشتر می‌شود، به ذلت و کارهای خلاف شرف انسانیت تن در نمی‌دهد، بلندهمت و با وسعت‌نظر و بی‌ترس و بیم از زوال نعمت‌ها زندگی می‌کند و هرچه غنای نفس کمتر شود، شخصیت انسانی و وجدان شخص ضعیف می‌گردد.» (۲۰) واضح است که مناعت طبع، با عزت نفس ارتباط تنگاتنگی دارد.

اعتماد به نفس، در زندگی انسان نقش کلیدی و اساسی دارد. اعتماد به نفس، ما را به کارهای مطلوب و بزرگ و رویارویی با مشکلات برمی‌انگیزد و ماهیت ایجابی دارد. اعتماد به نفس، انسان را در بحران‌های زندگی ثابت‌قدم کرده، باعث می‌شود فرد بحران‌ها را حل کند و از موضع عقب‌نشینی نکند. حضرت علی (علیه السلام) درباره اهمیت اعتماد به نفس می‌فرمایند: «در مسیر زندگی، باید خودت، خودت را پیش بری، وگرنه کسی تو را پیش نمی‌برد.» (۲۱)

در هر مرحله‌ای از زندگی، انسان‌ها نیازمند اعتماد به نفس هستند و در جوانی این نیاز دوچندان می‌شود؛ زیرا جوان می‌خواهد تصمیمات سرنوشت‌ساز و کارهای

رستگاری و پیشرفتی است. با اعتماد به نفس، عزم انسان راسخ می‌شود و در صورت اتکا به دیگری، ضعیف می‌گردد. مساعدت‌هایی که از خارج به شخص می‌رسد، غالباً پشتکار و قوه مجاهدت را سست می‌کند؛ زیرا در این صورت، انسان انگیزه‌ای برای سعی و کوشش نمی‌یابد. (۱۸)

در نگاه ابتدایی به مفهوم اعتماد به نفس، چنین به نظر می‌رسد که اعتماد به نفس، نقطه مقابل اعتماد به خداست و تصور می‌شود فردی که به خدا توکل و اعتماد دارد، نمی‌تواند اعتماد به نفس داشته باشد و باید دست به انتخاب بزند؛ به این صورت که یا زندگی‌اش را بر مبنای توکل به خدا پی‌ریزی کند و کارهایش را به خدا واگذارد یا اعتماد به نفس را شیوه کار خویش قرار داده، به توانایی‌ها و نیروی درونی خود متکی باشد. اما اگر قدری دقت کنیم، روشن خواهد شد که چنانچه توکل به خدا را به معنای واقعی آن، یعنی «به کارگیری اسباب طبیعی برای رسیدن به اهداف و در عین حال، واگذاری نتایج و اثربخشی آنها به خواست و مشیت الهی» بدانیم، و نیز منشأ اعتماد به نفس را - که به نیروها و توانایی‌های خود اتکا می‌کنیم -

خدا دانسته، معتقد باشیم هر آنچه داریم، از خداست و خدا این همه امکانات و نیروها (حتی اعتماد به نفس) را در اختیار ما قرار داده تا روی پای خود بایستیم و به دیگران نیازمند نباشیم، در این صورت، نه تنها اعتماد به نفس با توکل به خدا منافات ندارد، بلکه یکی از ابعاد اصلی و مهم آن را تشکیل می‌دهد و نتیجه، آن می‌شود که باید به نیروها و توانایی‌های خود - که خدا در اختیار ما قرار داده است - متکی باشیم و با بهره‌گیری از این نیروهای خداداد، در مسیر پر پیچ و خم زندگی و مشکلات، بار خویش را به دوش کشیم، نه آنکه به توانایی دیگران متکی باشیم. این بهترین تعریفی است که می‌توان از اعتماد به نفس با نگرش اسلامی ارائه کرد، و چنان‌که

کلان انجام دهد.

عوامل و زمینه‌هایی وجود دارند که باعث تقویت اعتماد به نفس در افراد می‌شوند. البته بعضی از این عوامل مربوط به دوران کودکی و دوران تحصیل ابتدایی و نوجوانی و مربوط به وظایف مربیان و والدین است و زمینه رشد آن باید در آن سنین فراهم شود، اما در جوانی نیز می‌توان اعتماد به نفس را با در نظر گرفتن راه کارهایی افزایش داد.

عوامل و زمینه‌های اعتماد به نفس:

الف) دوری از تظاهر: اولین گام برای ایجاد اعتماد به نفس، دست برداشتن از تظاهر است. باید تلاش کنیم اعتماد به نفس خود را بیشتر از آنچه واقعاً هست، جلوه ندهیم؛ یعنی با خودمان روراست و صادق باشیم و بر اساس توانمندی واقعی خودمان تصمیم بگیریم. از آرزوهای بزرگ و رؤیاهای دست‌نیافتنی دست برداریم و دنبال کارهایی برویم که دست‌یابی به نتیجه آن بسیار آسان است. آرزوهای طولانی را کنار بگذاریم و دنبال مسائل دست‌یافتنی و در حد توان خود باشیم.^(۲۲) البته باید همت خود را نسبت به امکاناتی که داریم بلند کنیم و به حداقل‌ها اکتفا ننماییم.

در آموزه‌های اخلاقی اسلام، آرزوهای طولانی مذمت شده، آن را ناپسند دانسته‌اند. حضرت علی^{علیه السلام} در این باره می‌فرماید: «ای مردم! بر شما از دو چیز می‌ترسم: هواپرستی و آرزوهای طولانی.»^(۲۳)

ب) تقویت عزت نفس: عزت نفس، همبستگی بسیاری با اعتماد به نفس دارد. هر اندازه عزت نفس انسان، بالاتر و قوی‌تر باشد، یعنی فرد برای خود ارزش قایل باشد، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار می‌شود. برای تقویت عزت نفس، می‌توان به مثبت‌نگری پرداخت و به جنبه‌های مثبت و ارزشمند شخصیت خویش و

توانمندی‌های خود توجه کرد و جنبه‌های منفی را نادیده گرفت. برای مثال، اگر شما به توانمندی و لیاقت‌هایی که در امور مختلف دارید، مانند قوی بودن خود در ریاضی، شیمی، ورزش، کارهای فنی، رایانه، دین‌داری و مانند آنها، توجه کنید، احساس توانایی و ارزشمندی و مفید بودن می‌کنید و در نتیجه، به عزت نفس بالا دست یافته، در سایه آن به اعتماد به نفس می‌رسید.

وقتی انسان جنبه‌های منفی شخصیت خود را نادیده می‌گیرد - هرچند به صورت موقت - و فقط به ابعاد مثبت و شایستگی خود توجه می‌کند، این احساس به او دست می‌دهد که فرد مفید و براننده‌ای برای جامعه و هموعان خود است. البته باید توجه داشت این روحیه، تکبر و غرور نیست که مذموم باشد، بلکه دقت و تمرکز در توانمندی واقعی خویش است که فرد تا به حال از آنها غفلت کرده بود.^(۲۴) پیامبر اکرم^{صلی الله علیه و آله} می‌فرماید: بدترین عذرخواهی‌ها، عذر خواستن در هنگام مرگ است و بدترین پشیمانی‌ها، پشیمانی روز قیامت است و بدترین خطای زبان، دروغ است و بالاترین بی‌نیازی، عزت نفس است، و بهترین توشه، تقواست و بالاترین حکمت، ترس از خداست.»

ج) رسیدگی به خویشتن: اعتماد به نفس تا حد زیادی به میزان سلامتی جسمانی و روانی بستگی دارد. بی‌توجهی به سلامتی روحی و جسمی خود، نشان‌دهنده این است که شما خودتان را دوست ندارید. کسانی که نسبت به خویشتن چنین محبت و توجهی ندارند، نیازمند پرشدن این خلأ از ناحیه دیگران هستند و این یعنی ضعف اعتماد به نفس.

جوانانی که به نیازهای جسمانی و روانی خود در حد منطقی و مطابق با اصول اسلامی توجه دارند، از سلامتی و نشاط قابل توجهی برخوردار هستند. افراد ورزشکار و کسانی که به تفریحات سالم می‌پردازند و کسانی که از

برخی موقعیت‌ها، بهتر از سایر موقعیت‌ها عمل می‌کنند، اما افراد دارای عزت نفس بالا سعی می‌کنند بیشتر بر شایستگی و آنچه از آن برخوردارند، توجه کنند و شاید همین ویژگی، یکی از عوامل مؤثر در رشد عزت نفس و اعتماد به نفس آنان باشد. تحقیقات تجربی نیز نشان می‌دهند عزت نفس تا حدودی از حوادث و رخدادهای زندگی و برداشتی که از آنها داریم، تأثیر می‌پذیرد. (۲۸)

و) خداباوری: یکی از عوامل مهم در ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس، اعتقاد قلبی و واقعی به خداوند و قدرت بی‌همتای اوست. کسی که خداوند را قدرت مطلق می‌داند و با او ارتباط معنوی و قلبی مستحکمی دارد، از اطمینان و صلابت ویژه‌ای برخوردار می‌شود؛ زیرا وقتی با قدرتی بی‌بدیل و بزرگ ارتباط داشته باشد، احساس می‌کند از پشتیبانی او بهره‌مند است. این احساس، به او قدرت اراده و اعتماد به نفس می‌دهد و این تصور برایش ایجاد می‌شود که در نزد خداوند دارای منزلت و جایگاه است و در پرتو عظمت الهی به مقامی رسیده است. البته در بینش اسلامی، این احساس قدرت و اقتدار، در سایه‌ی اتصاف به خداوند و در طول قدرت خداست و همه‌اش از ناحیه‌ی اوست؛ چون تمام عزت و بزرگی از آن خداوند متعال است و اگر کسی صاحب منزلت و بزرگی و مقامی می‌شود، به سبب اتصال و ارتباط با آن منبع فیض، کمال و عزت است: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (منافقون: ۸)؛ عزت و بزرگی از آن خداوند و رسول خدا و مؤمنان است. عزت و بزرگی خداوند ذاتی است، ولی عزت و بزرگی رسول و مؤمنان به سبب اتصال به خداوند بوده، در سایه‌ی عظمت خداوند حاصل شده است.

هانری لینک، (۲۹) روان‌شناس آمریکایی، می‌گوید: «در نتیجه‌ی تحقیقات طولانی خود بر روی افراد به این موضوع پی برده‌ام: کسی که با دین سروکار داشته باشد و

تغذیه‌ی سالم بهره‌مند هستند، از نشاط و بالندگی بیشتر و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. ورزش و به ویژه کوه‌نوردی و پیاده‌روی، آثار و فواید بسیاری دارد و علاوه بر تأمین سلامت جسمانی، باعث افزایش امید به زندگی و ارتقای عزت نفس می‌شود. (۲۵)

د) زندگی در محیط مطلوب: در دوران نوجوانی و جوانی، عوامل متعددی مانند جایگاه اجتماعی، جنسیت، نژاد و مقبولیت اجتماعی در عزت نفس و اعتماد به نفس افراد نقش دارند. از آن‌روی که رابطه‌ی فرد در این سنین با افراد جامعه بیشتر است و به تعبیر دیگر، حرمت خود آنان در یک زمینه‌ی اجتماعی رشد می‌یابد، جایگاه فرد در یک گروه خاص، عامل مهمی در رشد مفهوم «خود» و «حرمت خود» به شمار می‌رود. (۲۶)

موریس (۱۹۸۵) خاطر نشان می‌کند: یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در رشد عزت نفس نوجوان و جوان این است که تا چه حد با دیگران یا محیط اجتماعی سازگاری دارد. بنابراین، اگر فردی در محیط ناهنجار و نامناسب زندگی کند، دچار عزت نفس پایین خواهد بود. در تأیید این مطلب، برخی مطالعات نشان می‌دهند تعصب‌های قومی و نژادی در برخی کشورها باعث شده سیاه‌پوستان آن کشور، عزت نفسی پایین‌تر از سفیدپوستان داشته باشند. (۲۷)

ه) تحسین خویشتن: افزون بر عوامل محیطی، برخی عوامل درونی که به خود فرد و تفسیر و تحلیل او از خود و توانمندی‌های خویشتن مربوط می‌شود نیز در شکل‌گیری اعتماد به نفس مؤثر است. بندورا، یکی از روان‌شناسان معاصر، می‌گوید: آن دسته از افرادی که به خاطر موفقیت، به تحسین و تمجید از خود می‌پردازند، به احتمال فراوان به «حرمت خود» بالا و پایدار دست می‌یابند. همه‌ی انسان‌ها نقاط ضعف و قوت دارند و در

۳. اراده

اراده در زبان فارسی و عربی، «خواست، خواسته، خواهش، میل، قصد و آهنگ» معنا شده است. (۳۴) بعضی از بزرگان، نیت، اراده و قصد را به یک معنا گرفته‌اند. مولی محسن کاشانی در این باره می‌گوید: «آگاه باش! نیت، اراده و قصد یک معنی دارند و آن حالتی درونی است که با علم و عمل همراه است. علم بر اراده و نیت مقدم بوده و اساس آن شمرده می‌شود، عمل نیز تابع و میوه آن است؛ زیرا هر عمل اختیاری با سه عامل به فرجام می‌رسد: علم، اراده و قدرت. انسان تا زمانی که از چیزی آگاه نباشد، آن را اراده نمی‌کند و تا اراده نکند، انجام نمی‌دهد. معنای اراده برانگیخته شدن دل به سمت چیزی است که آن را موافق هدف خود بداند.» (۳۵)

اراده از جمله مسائلی است که در هر کار و فعالیت و عملی، نقش اساسی و بنیادین دارد و برای رسیدن به هدف و نایل شدن به موفقیت، وجود آن، ضروری و لازم است. ضرورت اراده در هر کاری به گونه‌ای است که اگر تمام علل و عوامل تحقق کاری آماده باشد، ولی اراده وجود نداشته باشد، آن کار به سرانجام نخواهد رسید. چه بسا در اطراف خود، افراد زیادی را مشاهده می‌کنید که تمام وسایل و امکانات موفقیت و پیروزی آنها مهیاست، ولی از موفقیت خبری نیست. وقتی دقت می‌کنید، متوجه می‌شوید آنان از اراده قوی و یا خود اراده، محروم هستند و به دلیل مشکلات روان‌شناختی نمی‌توانند تصمیم جدی بگیرند و انجام دادن کاری را اراده کنند.

اهمیت اراده: اراده، نیروی شگرف و استعداد ذاتی است که پایه شخصیت انسان بر آن استوار است؛ چه اینکه یکی از تمایزهای اساسی انسان با حیوانات، در برخوردار بودن او از اراده است. انسان می‌تواند با اراده و انتخاب خود، راه‌های صلاح و موفقیت را طی کند و در او این قدرت وجود

به عبادات پردازد، آنچنان شخصیتی قوی و نیرومند پیدا می‌کند که هیچ‌گاه یک نفر بی‌دین نمی‌تواند چنین شخصیتی به دست آورد.» (۳۰)

الکسیس کارل نیز می‌گوید: اگر انسان‌ها به طور صمیمانه با خداوند ارتباط داشته باشند، خواهند دید که زندگی‌شان به صورت عمیق و مشهودی تغییر می‌کند و در اثر ارتباط با خدا بارقه امید و نور در قلبشان می‌تابد. ارتباط با خدا برای تکامل صحیح شخصیت و تمامیت عالی‌ترین ملکات انسانی ضرورت دارد؛ تنها در سایه ارتباط با خالق هستی می‌توان به هماهنگی روح و بدن پرداخت و به انسان، نیرومندی و استقامت بیرون از حد تصور بخشید. (۳۱)

یاد خدا و ارتباط با جان‌جانان، به انسان‌ها اطمینان قلب و استواری درون عنایت می‌کند و آنها را در اهداف خود ثابت قدم می‌دارد. در سایه لطف الهی، ترس و وحشت - که معمولاً سد راه است - برطرف می‌گردد. امام سجادی علیه السلام در دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرماید: «ای مولای من و ای خدای من! با یاد تو و با ارتباط با تو، دلم زنده می‌شود و با مناجات تو، درد ترس [فراق] را در خود تسکین می‌دهم.»

نیز در بخشی از «مناجات ذاکرین» می‌خوانیم: «ای خدای من! دل‌های واله و حیران، پایست عشق و محبت توست و بر شناخت تو، تمام عقول متفقدند که دل‌های بندگان جز به یاد تو آرامش و اطمینان نیابند.»

اگر دلی از یاد خدا اعراض کند و اگر کسی پناهگاهی غیر از خدا بجوید، در تنگنا و سردرگمی گرفتار خواهد شد و به زندگی سختی مبتلا می‌گردد. قرآن کریم می‌فرماید: «هر کس از یاد خدا و ارتباط با خدا بریده باشد و روی بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت.» (۳۲) و در مقابل، «هر کس به خدا اعتماد و توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند و امورش را سامان می‌دهد.» (۳۳)

ویژگی افراد با اراده: شخص با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری، به خوبی تأمل کرد، تصمیم به انجام دادن آن می‌گیرد و با فعالیت و ثبات قدم، آن را به اجرا درمی‌آورد. بنابراین، پافشاری بر تصمیمی غلط یا داشتن میلی قهرمانانه، ثبات قدم نخواهد بود. در مقابل، فرد سست اراده، با کمترین مشکلی، از انجام دادن کار دلسرد شده، کوشش خود را برای تحقق کامل آن متوقف می‌کند. کسی که اراده‌ای قوی دارد، آنچه را با تأمل خواسته است، با کوشش و ثبات قدم به دست می‌آورد. شخص با اراده هدفی معقول داشته، تا زمانی که به آن نرسیده است، از تعقیب هدف خود باز نمی‌ایستد. مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی‌زند و از پیشرفتش جلوگیری نمی‌کند.

۴. مشورت با افراد موفق

از نگاه تعالیم آسمانی و همچنین علوم بشری، یکی از ابزارهای موفقیت و یکی از پشتوانه‌های محکم برای نیل به اهداف و موفقیت، استفاده از تجربه، علم، اندیشه و توانمندی‌های دیگران است. همفکری و بهره‌گیری از توانمندی و تجارب دیگران، باعث کاهش خطا در برنامه‌ها و تسریع در رسیدن به هدف می‌شود. افرادی که در کارهای مهم با صلاح‌اندیشی و مشورت دیگران، اقدام می‌کنند، کمتر گرفتار لغزش می‌شوند و بیشتر کارهایشان قرین موفقیت، سلامتی و بالندگی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «کسی نیست که با دیگران مشورت کند و به سوی رشد و کمال هدایت نشود»^(۳۹) حضرت علی رضی الله عنه نیز می‌فرماید: «هرکس با خردمندان مشورت کند، با انوار خرده‌های آنان روشنی یابد و به راه درست و رستگاری نایل گردد»^(۴۰) افرادی که گرفتار استبداد رأی می‌شوند و خود را

دارد که به موقع تصمیم بگیرد و برای برآورده شدن تصمیم خود، اقدام کند. علامه محمدتقی جعفری در این باره می‌گوید: «اراده، قدرت فوق‌العاده‌ای است که به انسان‌ها داده شده است؛ لذا هر انسانی اگر چیزی را به طور جدی بخواهد، آن چیز را به دست خواهد آورد. اراده قدرت بس شگفت‌انگیزی است که در نوع انسانی دیده می‌شود و چه موضوعات امکان‌ناپذیری را که امکان‌پذیر می‌سازد و امکان‌پذیرها را محال می‌نماید»^(۳۶)

اگر اراده در انسان ناتوان شود، زندگی وی نابسامان می‌گردد و باران شکست و ناکامی از هرسو بر او فرو می‌بارد. در چنین شرایطی، استعداد، نبوغ، دانش و قدرت مادی، هیچ‌یک به بار نمی‌نشینند و کامیابی به ارمغان نمی‌آورند. اراده را می‌توان مانند مدیر دانست. مدیر ورزیده و توانا، از سرمایه و منابع محدود، بهره‌های فراوان و چشمگیر می‌برد، ولی مدیر نالایق و ناتوان، نه تنها از نیرو و منابع فراوان بهره نمی‌گیرد، بلکه به سبب ناپختگی برنامه‌ها و ضعف اجرا، آنها را نابود می‌کند.

یکی از اندیشمندان درباره اهمیت اراده می‌گوید: «افراد بی‌اراده، با هر میزان هوش و استعداد، امکان استفاده از فرصت‌های مناسب را در خود نمی‌یابند و اغلب به دلیل همین ضعف روانی، موقعیت‌های ارزشمند زندگی خود را از دست می‌دهند و به قولی، اگر شانس هم به روی ایشان لبخند بزند، آنها بدان بی‌اعتنا خواهند بود»^(۳۷)

در آموزه‌های دینی و اسلامی بر تقویت اراده و عزم قوی سفارش اکید شده و یکی از صفات بارز مؤمنان، اراده استوار و عزم راسخ در راه عقیده و ارزش‌های دینی و انسانی بیان شده است. امام محمدباقر رضی الله عنه در این باره می‌فرماید: «مؤمن از کوه استوارتر و مستحکم‌تر است؛ زیرا اجزایی از کوه جدا می‌شود، ولی از دین مؤمن، چیزی جدا نمی‌گردد»^(۳۸)

ابزاری برای اتصال به معدن کرامت، بزرگی، عزت و اقتدار است. اقبال لاهوری می‌گوید: «به وسیله نیایش و ارتباط با خدا جزیره کوچک شخصیت ما، وضع خود را در کل بزرگ‌تری از حیات، اکتشاف می‌کند.» (۴۳)

جوان در صورتی می‌تواند به موفقیت و کمال نایل شود که از سرچشمه فیض و رحمت الهی سیراب گردد. به نظر شما آیا ممکن است بدون اتصال به معدن کمال، عزت، بزرگی و رحمانیت، به موفقیت و عزت واقعی رسید؟! هرچه ما و شما داریم و هر آنچه دیگران دارند، در سایه کبریایی و لطف بی‌پایان الهی حاصل شده است و هرچه هست، از ناحیه خداست.

یکی از شاگردان آیت‌الله جوادی آملی نقل می‌کند: در یکی از روزها خدمت استاد رسیدم و از ایشان سؤال کردم: رمز پیروزی و موفقیت شما به طور کلی چه بوده است؟ استاد پس از اینکه قریب دو تا سه دقیقه سر به زیر انداختند و هیچ سخنی در جواب نگفتند، لب به سخن گشودند و با نرمی و لطافت ویژه‌ای فرمودند: ما که متأسفانه به جایی نرسیدیم، ولی آنها که در این راه به جایی رسیدند، از محبت خدا رسیدند، از محبت اولیای الهی رسیدند. ایشان در ادامه فرمودند: به هر اندازه که علم نصیب ما می‌شود، باید شاکرتر گردیم. انسان اگر درس و بحث داشت و به خاطر این علم، خود را برتر از دیگران دید، در حقیقت جهل انباشته است، اما اگر به مقدار ازدیاد علمش، تواضعش بیشتر شد، این خود ظهور علم است. باید دانست که آن عدو مبین - که شیطان است - همواره در کمین است تا انسان را بفریبد. هر چیزی که پیش انسان زیبا جلوه کند، محبوب انسان است. انسان اگر محب خدا شد، محب حبیب‌الله هم که رسول خداست، می‌شود. تکبر و خودبینی، خلق خدا را تحقیر کردن، مقام بالا نشستن و... با محبت خدا نمی‌سازد. اگر قلب انسان از

بی‌نیاز از افکار دیگران می‌داند، هرچند از نظر عقلی و فکری فوق‌العاده باشند، غالباً مبتلا به خطاهای بزرگ می‌شوند. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «کسی که استبداد به رأی داشته باشد، هلاک می‌شود و کسی که با افراد بزرگ و متخصص و صاحب اندیشه مشورت کند، در عقل آنان شریک شده، از آن بهره می‌برد.» (۴۱)

مشورت با افراد موفق و متخصص، راه رسیدن به هدف را کوتاه و مطمئن می‌کند و احتمال موفقیت را بالا برده، انسان را از بیراهه‌ها رهایی می‌بخشد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مشورت عین راهیابی است؛ کسی که [تنها] به فکر خود متکی شود، خود را به مخاطره انداخته است.» (۴۲)

۵. یاد خدا

یاد خدا و نیایش با او، پرجاذبه‌ترین و زیباترین حالت روانی، آزادی روح در حرم یار و متصل شدن به مافوق طبیعت و پرواز در ماورای انسانیت است. علاقه درونی اکثر جوانان - اگر نگوییم همه آنان - این است که به نحوی با خالق متعال و پروردگار بلندمرتبه، ارتباط داشته باشند و راز دل خود را به تنهاترین مَحَرَم راز بازگو کنند و از طریق اتصال قطره وجودی خود به آن اقیانوس بی‌کران، به عظمت و بزرگی دست یابند و در پرتو الطاف الهی روحی بلند و شخصیتی جامع بیابند. یاد خدا و ارتباط با او و دوستی با آن بخشنده مهربان و نوازنده بندگان، باعث جوشش اقیانوس جان آدمی و ذوب شدن ناخالصی‌های خُلقی و اخلاقی و زمینه‌ساز اوج‌گیری روح و بسترساز نوازش روان با نسیم رحمت حق می‌گردد.

ظاهرتین تجلی یاد خدا، نیایش و دعاست که از پایدارترین و دیرینه‌ترین تجلیات روح آدمی و یکی از اصیل‌ترین ابعاد آن است. دعا و نیایش، از بین‌برنده فاصله میان انسان و خالق بی‌همتا است. دعا و نیایش، وسیله و

عامی بمیرد. چه بسا فقیه دنیا، در آخرت، بی سواد و عامی محشور شود. علم و فقه حقیقی آن است که انسان را در آخرت نیز فقیه محشور کند. چه بسیار علما که در اواخر حیات در اثر کهولت و بالا رفتن سن، آنچه را فرا گرفته‌اند، دیگر در خاطر ندارند و فراموش می‌کنند. پس علم حقیقی، این نیست. (۴۴)

آیا شما پناهگاهی مطمئن‌تر، محکم‌تر، مهربان‌تر، دلسوزتر، بخشنده‌تر و تواناتر از پناهگاه الهی سراغ دارید؟ ارتباط با خدا و دل‌بستگی به او، علاوه بر اطمینان قلبی و صفای درونی، یکی از عوامل مؤثر در رشد روحی، معنوی و سایر جنبه‌های شخصیتی انسان است. عبادت و ارتباط با خدا، مایه رسیدن به تقوا و پرهیزگاری (۴۵) و تقوا نیز عامل رستگاری (۴۶) انسان است. آثار یاد خدا: یاد و ذکر خدا که بیشتر در قالب نماز و دعا و اطاعت‌پذیری در مقابل دستورات خدا، تجلی می‌یابد، آثار و فواید فراوانی دارد که هریک از آنها، به نوعی در موفقیت و بالندگی جوانان مؤثر بوده، او را به سوی سرمنزله مطلوب و مقصد نهایی رهنمون می‌سازد. اگر جوانان عزیز وظایف بندگی را به جای آورند و نیایش را بر اساس همان روشی که خداوند تعیین فرموده، انجام دهند، به بیراهه نخواهند رفت و می‌توانند به قله‌های کمال و موفقیت دست یابند. در اینجا به نمونه‌هایی از آثار یاد خدا اشاره می‌کنیم.

الف) کلید رستگاری: عالی‌ترین و ارزشمندترین کمالی که در زندگی معنوی انسان مطرح است، قرب به خدا و رسیدن به جوار ملکوتی اوست. انسان‌های وارسته، هدفی والاتر از تقرّب به خدا را جست‌وجو نمی‌کنند؛ زیرا تقرّب به خداوند سعادت و خوشبختی واقعی انسان را دربر دارد. نماز، این گوهر ارزشمند، یکی از راه‌های نایل شدن به جوار رحمت حق و رسیدن به اقیانوس بی‌کران

محبت خدا و اولیای خدا خالی شد، شیطان آن را پر می‌کند. شیطان کارش همین است که جای خالی پیدا کند. هرگاه قلب و دلی را خالی از محبت خدا بیابد، آن را پر می‌کند و در امور دیگر نیز انسان باید مواظب خود باشد. چشم و دهان خود را کنترل کند. در زندگی نیز روش ساده‌زیستی را برگزیند. باید از خدا خواست که چنین روحیه و شیوه‌ای به انسان عطا فرماید. ... البته از بهترین اعمال حسنه انسان این است که بر عائله خود سخت نگیرد. انسان هرچه سبک‌بارتر باشد، بالاتر می‌رود. نکته مهم دیگر اینکه: انسان، خلق خدا و دیگران را تحقیر نکند، آبروی مردم را نبرد، به فکر پرده‌برداری از اسرار مردم نباشد و رازهای مردم را فاش نکند.

در اینجا عرض کردم: آقا بار دیگر سؤال را تکرار می‌کنم: خلاصه رمز موفقیت خودتان را در چه چیزی می‌دانید؟ استاد با لحن خاصی فرمودند: چیزی نصیب ما نشد. آنها که رفتند، این جور رفته‌اند و اینچنین گفته‌اند: ﴿ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ﴾؛ این فضلی است الهی؛ به دست ما نیست، به هرکس بخواهد، می‌دهد.

از ایشان سؤال کردم: معمولاً همه بزرگان ما که به جایی رسیده‌اند، تنها از راه تحصیل علم و درس و مباحثه نبوده‌اند، بلکه مشمول لطف‌ها و عنایت‌های خاصی از جانب خداوند و یا اولیای الهی بوده‌اند و گاه توجهات خاصی به آنها شده است و در کنار تحصیل، از این فیوضات و توجهات معنوی نیز بهره‌مند بوده‌اند. آیا شما خود نمونه‌ای از این دست داشته‌اید؟

در اینجا نیز بار دیگر استاد از اینکه مطلبی درباره خود بگویند، پرهیز کردند و فرمودند: بله همین‌طور است که می‌فرمایید. صرف درس و بحث ظاهری، چیزی نیست؛ اینکه به ظاهرش، وسیله معاش است. این علم ظاهری را چه بسا در اواخر عمر از آدم بگیرند و انسان، جاهل و

جانان وجود دارد؟ آیا می‌دانیم که دوستی خداوند، عزت و سعادت دنیا و آخرت را در پی دارد؟ و آیا توجه داریم که قرآن می‌فرماید: «خدای متعال را بسیار یاد کنید تا رستگار شوید.» (۵۱)

آلکسیس کارل می‌گوید: اگر صمیمانه به دعا و نماز (یاد خدا) بپردازید، خواهید دید که زندگی شما به صورت عمیق و مشهودی تغییر می‌کند. باید بگویم دعا فعالیت است که برای تکامل صحیح شخصیت و تمامیت عالی‌ترین ملکات انسانی ضرورت دارد. تنها در دعا و نماز، اجتماع کامل و هماهنگ بدن و فکر و روح حاصل می‌شود و به آدمی که همچون نی شکننده‌ای است، نیرومندی و استقامت بیرون از حد تصور عنایت می‌شود. دعا و نیایش عملی است که آدمی را در حضور خدا قرار می‌دهد. (۵۲)

کسی که خود را در حضور خداوند احساس کند و دلش در گرو رضایت الهی باشد، به رستگاری رسیده است؛ چون نتیجه این کمالات و مقامات، بهشت و رضوان الهی است.

ب) عوامل آرامش و روشنی دل: آرامش و اطمینان، گم‌شده انسان امروزی است که وی در آرزوی به دست آوردن آن است. کسی که آرامش ندارد، در اداره امور زندگی و در تحصیل و انتخاب رشته و شغل، دچار سرگردانی و حیرت می‌شود و نمی‌تواند اهداف خود را به صورت صحیح دنبال کند. انسان مضطرب و ناآرام، گرفتار رکود و ضعف اعتماد به نفس و سستی اراده است.

زندگی دنیایی اگر رنگ و بوی معنوی نداشته باشد و از خدا و ارزش‌های الهی تهی باشد، نایمن بوده، از امنیت و آرامش برخوردار نخواهد بود. حضرت علی علیه السلام در ضمن خطبه‌ای ارزشمند و گهربار در این‌باره چنین می‌فرماید: «دنیا سرایی است که بلاها آن را احاطه کرده، به بی‌وفایی و مکر معروف است؛ حالاتش یکنواخت باقی نمی‌ماند و ساکنانش ایمن نیستند.» (۵۳)

عظمت و کرامت است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در روایتی نورانی، خطاب به ابوذر، اینچنین می‌فرمایند: «ای ابوذر! مادام که در نمازی، به کوبیدن در خانه پادشاه جبار (خداوند) پرداخته‌ای و هر کسی زیاد در خانه پادشاه را بکوبد، در به روی او باز می‌شود.» (۴۷)

بی‌تردید، درهای رحمت الهی همواره به روی انسان‌ها باز است؛ زیرا ممکن نیست خداوند از یک طرف، مردم را به سوی خود دعوت کند و از طرف دیگر، درهای رحمت خویش را به روی آنان ببندد؛ مگر به روی تکذیب‌کنندگان آیات الهی و مستکبران که آنان با دست‌ان خود درهای رحمت الهی را به روی خویش بسته‌اند: «کسانی که آیات خداوند را تکذیب کنند و از روی تکبر سر بر آن فرود نیاورند، هرگز درهای آسمان به رویشان باز نشود و وارد بهشت نمی‌شوند.» (۴۸)

در ادامه حدیث، پیامبر صلی الله علیه و آله در توصیف موهبت و سعادت که نمازگزار از آن بهره‌مند می‌شود، می‌فرمایند: «ای ابوذر! انسان باایمان هرگاه به نماز می‌ایستد، رحمت پروردگار عالم تا عرش او را احاطه می‌کند و فرشته‌ای بر او گماشته می‌شود که ندا می‌کند: "فرزند آدم! اگر می‌دانستی در نماز چه نصیب تو می‌شود و با چه کسی سخن می‌گویی، هرگز از آن باز نمی‌ایستادی."» (۴۹)

طبیعی است کسی که به این مقام و موقعیت علاقه دارد، نمازش را با حالتی معنوی ادا می‌کند و با خداوند خود بیشتر نجوا دارد. او می‌داند که نماز، رمز سعادت و خوشبختی است و چه سعادت از این بالاتر که با نماز به جوار کبریایی حق راه یافته، رحمت الهی او را احاطه کند و از رضوان پروردگار بهره‌مند شود. خداوند به چنین کسی علاقه‌مند است و وی را مورد لطف بی‌کران خود قرار می‌دهد. امام صادق علیه السلام در روایتی فرمودند: «هر کس خدا را بسیار یاد کند، خدای متعال او را دوست خواهد داشت.» (۵۰)

آیا نعمت و سعادت بالاتر از دوستی خداوند و جان

چهارپایانند، بلکه گمراه‌تر! اینان همان غافلانند [زیرا با داشتن همه‌گونه امکانات هدایت، باز هم گمراهند].^(۵۷)
 آیت‌الله مکارم شیرازی می‌نویسد: «ادای نماز در وقت مقرر و با حضور قلب و توجه به محتوای راز و نیاز و مناجات با خدا، قلب را صیقل داده، زنگار غفلت را از آینه روح می‌زداید.»^(۵۸)

طبیعت زندگی دنیا، غفلت‌زاست و گاهی انسان را چنان به خود مشغول می‌سازد که همه چیز را فراموش می‌کند، حتی خویشتن خویش را. نماز فرصت بسیار خوبی برای بازنگری اعمال و بازیافتن خویش و نجات از چنگال اهریمن غفلت است. این ذکر عظیم الهی، انسان را هر روز متوجه معاد و روز جزا می‌کند و از بی‌توجهی بیرون می‌کشد. وقتی انسان هر روز چندین بار «مالک یوم‌الدین» می‌گوید، به یاد قیامت، عظمت آن و خالقش می‌افتد و می‌کوشد با اعمال خود به مقام قرب الهی برسد تا سعادت آخرت نصیبش شود. از این رو، هوشیار است و بی‌راهه نمی‌رود و اعمال خود را در مسیر سعادت ابدی قرار می‌دهد. امام باقر^{علیه‌السلام} در این باره می‌فرماید: «[اگر] هر فرد باایمانی نمازهای واجب را به موقع و به طور صحیح انجام دهد، از غافلان نخواهد بود.»^(۵۹)

د) **موجب امید و نشاط:** اگر انسان بخواهد در زندگی روزمره با روانی شاداب و روحیه‌ای بالا با مشکلات زندگی مواجه شود و با امید و اطمینان آن را ادامه دهد، باید به نماز و دعا پناه ببرد و از آثار روانی و معنوی آن برخوردار شود. از این رو، پیروان تمام ادیان الهی تا زمانی که زنده هستند، باید نماز را بر پا دارند و آن را ادامه دهند؛ زیرا نماز در سعادت و سلامت روان آنها نقش عمده‌ای ایفا می‌کند.^(۶۰)
 حضرت علی^{علیه‌السلام} می‌فرماید: «پروردگارا! تو از هر مونس‌ی برای دوستانت مونس‌تری و از همه آنها برای کسانی که به تو اعتماد کنند، برای کارگزاری آماده‌تری. پروردگارا! آنان را در باطن دلشان مشاهده می‌کنی و در

قرآن کریم داروی شفابخش این زندگی نایمن را «یاد و ذکر حق تعالی»، بیان کرده است: ﴿أَلَا يَذُكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸)؛ بدانید و آگاه باشید که یاد و ذکر خدا باعث آرامش دل‌هاست.

یکی از مصداق‌های کامل ذکر و یاد خدا، نماز است و قرآن کریم فلسفه نماز را ظهور یاد خدا در دل‌هایمان کرده است.^(۵۴)

ج) رافع غفلت: غفلت، مفهوم گسترده‌ای دارد: بی‌خبری از شرایط زمان و مکان زندگی، از واقعیت‌های فعلی و آینده و گذشته خویش، از صفات و اعمال خود، از پیام‌ها و آیات حق و همچنین هشدارهایی که حوادث تلخ و شیرین زندگی به انسان‌ها می‌دهد. مراد ما در این بحث، غفلت از یاد خداست.

خطری که با «غفلت» از «یاد خدا»، متوجه سعادت انسان می‌شود، بیش از آن است که غالباً تصور می‌کنیم. غفلت، ارکان سعادت ما را ویران می‌کند و مانند آتش، خرمن زندگی را می‌سوزاند و تمام امکانات و استعدادهای خداداد را بر باد می‌دهد.^(۵۵)

هنگامی که پیامبر اکرم^{صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم} به معراج رفت، خطاب‌هایی از سوی خداوند دریافت کرد؛ از جمله اینکه: «ای احمد! هرگز غافل مشو. هر کس از من غافل شود، نسبت به اینکه او در کدام راه نابود می‌شود، اعتنا نمی‌کنم.»^(۵۶)

این بیان به خوبی نشان می‌دهد عاقبت غفلت از خداوند، هلاکت و نابودی است؛ زیرا غفلت سرچشمه بسیاری از گناهان بوده، حتی باعث می‌شود انسان از حیوان هم پست‌تر گردد. به سبب دقت نکردن در آفرینش، بی‌توجهی به عظمت الهی و ماندن در جهل و نادانی است که انسان به عذاب الهی گرفتار می‌شود. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «به یقین، گروه زیادی از جن و انس را برای دوزخ آماده کردیم؛ آنها عقل‌هایی دارند که با آن اندیشه نمی‌کنند و چشم‌هایی دارند که با آن حقایق را نمی‌بینند و گوش‌هایی که با آن نمی‌شنوند. آنها همچون

شاید سؤال شود: گناه چه ضرری دارد و چه آسیبی به انسان وارد می‌کند؟ در پاسخ باید گفت: هدف نهایی از خلقت انسان، رسیدن به کمال و سعادت ابدی است. خداوند متعال، ابزار و وسایل سعادت و خوشبختی بندگان را مهیا و فراهم ساخته و به آنان راه کمال و سعادت و راه مستقیم را توصیه کرده است.

یکی از موانع و مشکلات جدی در مسیر تکامل انسان، گناه و نافرمانی است. گناه و نافرمانی، انسان را در جاده‌های هلاکت و وحشت وارد می‌سازد و سرانجامی اندوه‌بار برای او رقم می‌زند. گناه، زهر کشنده‌ای است که درمان ندارد و تنها درمانش، توبه و بازگشت واقعی به سوی انسانیت و بندگی خداوند است.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «قلب، حرم خداست و نباید در حرم خدا، کسی غیر از خدا ساکن شود.»^(۶۴) گناه، نقطه‌های سفید و نورانی قلب را - که می‌تواند منشأ تکامل و موفقیت باشد - از بین می‌برد. قلب انسان‌ها پیش از آلوده شدن به گناه، نورانی و سفید و همچون آینه‌ای صاف و صیقل شده است؛ از این‌رو، انوار الهی را جذب می‌کند، اما وقتی بر اثر گناه بر روی آن تیرگی ایجاد شود، هرچه نور بر آن بتابد، جذب نخواهد شد. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «هیچ بنده مؤمنی نیست، مگر اینکه در قلبش نقطه سفید و روزنه‌های امید وجود دارد. پس هرگاه گناهی مرتکب می‌شود نقطه سیاهی در قلبش نمودار می‌گردد. اگر به دنبال گناه، توبه کند [طلب عفو و گذشت نماید و گذشته را جبران کند] آن سیاهی از بین می‌رود، ولی اگر در گناهان مداومت داشته باشد، آن سیاهی گسترده و زیاد می‌شود، تا جایی که سفیدی قلب را دربر می‌گیرد. هرگاه سفیدی قلب تحت پوشش سیاهی گناهان قرار گیرد، صاحب چنین قلبی، خیری نصیبش نخواهد شد.»^(۶۵) البته مراد از دل، همان قلب فیزیکی و عضوی که خون را به رگ‌ها می‌فرستد نیست، بلکه مراد از دل، در

اعماق ضمیرشان بر حال آنان آگاهی، و میزان معرفت و بصیرتشان را می‌دانی. رازهای آنان نزد تو آشکار است و دل‌های آنان در فراق تو بی‌تاب. اگر تنهایی سبب وحشت آنان گردد، یاد تو مونس آنهاست و اگر سختی‌ها بر آنان فروریزد، به تو پناه می‌برند.»^(۶۱)

ایمان به خدا و راز و نیاز با او، به انسان امید و توان می‌دهد و انسان احساس می‌کند به پناهگاهی مطمئن و قدرتمند متکی است. از این‌رو، احساس نشاط و توانمندی می‌کند. اگر ارتباط انسان با منبع عظمت و رحمت قطع گردد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌آید. به این حقیقت، روان‌شناسان و روان‌کاوان بزرگی همچون یونگ، اریک فروم، ویلیام جیمز و دیگران اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا را اساس پیش‌گیری و معالجه بیماری روانی می‌دانند.^(۶۲) دلیل کارنگی می‌نویسد: «هنگامی که کارهای سنگین، قوای ما را از بین می‌برد و اندوه‌ها هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می‌شود، به سوی خدا روی می‌آوریم، ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله نیایش و دعا و به جای آوردن حمد و ثنای خداوند، قوای خود را تجدید نکنیم؟»^(۶۳)

۶. دوری از گناه

در اصطلاح دینی و نزد مسلمانان، گناه عبارت است از اینکه مکلف (کسی که به بلوغ رسیده و عاقل است) مرتکب کاری شود که با دستورات خداوند و پیامبران و امامان معصوم علیهم السلام سازگار نباشد و مخالف قوانین الهی باشد.

منظور و مراد ما از واژه «گناه» همین مفهوم است؛ یعنی نافرمانی از خدا و رسول خدا و امامان معصوم علیهم السلام؛ به عبارت دیگر، رعایت نکردن حلال و حرام الهی و پایبند نبودن به دستورات شرعی و اخلاقی اسلام.

شکست، همه موجودیت خود را از دست می‌دهند و خود را به امواج گرفتاری می‌سپارند تا به هر کجا که خواست ببرد.

بسیاری می‌پندارند که سعادت و خوشبختی کیمیایی است که در خارج از وجود آنان قرار دارد و اگر ستاره اقبال و بخت در آسمان زندگی کسی بدرخشد، او به سعادت خواهد رسید. این‌گونه افراد باور ندارند که سعادت زائیده خود انسان است و انسان‌ها می‌توانند با ایمنی، تلاش و پشتکار، آینده خود را بسازند. خوشبخت‌ترین افراد کسانی‌اند که به عمق وجودی خود بهتر پی برده، عملاً عالی‌ترین بهره‌ها را از ذخایر وجودی خود می‌برند. البته واضح است که ذخایر وجودی افراد متفاوت است و هر فردی استعداد و توانمندی ویژه‌ای دارد که با دیگری متفاوت است و همچنین هر فردی در محیط اجتماعی خاص و خانواده خاصی زندگی می‌کند، ولی اینها چندان مهم نیست، بلکه مهم آن است که هر کسی در هر شرایطی از استعداد و توانمندی خود استفاده کند و در همان محدوده وجودی خودش، تلاش کند و زندگی خود را بسازد. سکاکی از دانشمندان بزرگ، در چهل سالگی به درس خواندن روی آورد. وی چنان کم‌استعداد بود که راه حجره‌اش را گم می‌کرد، اما با تلاش و پشتکار توانست یکی از دانشمندان بزرگ شود، به گونه‌ای که نوشته‌ها و تألیفات او پس از قرن‌ها هنوز هم مورد استفاده دانشوران است.

طبیعی است که برابری و خروجی همه افراد، یکی نخواهد بود؛ چون امکانات افراد و توانمندی افراد متفاوت است. مثلاً، فردی که در خانواده‌ای پولدار زندگی می‌کند، با فردی که در خانواده‌ای فقیر زندگی می‌کند، تفاوت آشکار دارد، ولی همان فرد فقیر با تلاش و کوشش می‌تواند برای خودش زندگی قابل قبولی بسازد و از آن لذت برده، رضایت خاطر داشته باشد. ممکن است

منطق اسلامی، روح و نفس انسان است. (۶۶)

آثار گناه، منحصر به جهان آخرت نیست و بسیاری از آثار آن در همین دنیا گریبانگیر انسان‌ها می‌شود. گناه حافظه انسان را دچار ضعف می‌کند و باعث فراموشی علوم آموخته شده می‌گردد. گناه، باعث محروم شدن انسان از رزق و روزی فراوان و حلال می‌شود. (۶۷)

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «گناه، انسان را از عبادت و تهجد محروم می‌کند و لذت مناجات با خدا را از او می‌گیرد، و تأثیر گناه از کارد برنده سریع‌تر است.» (۶۸)

گناهانی وجود دارد که آثارشان بسیار سریع ظاهر می‌گردد و گرفتاری دنیایی آن، دامنگیر انسان‌ها می‌گردد. طبق فرمایش رسول گرامی صلی الله علیه و آله سه گناه است که نتیجه‌اش در دنیا ظاهر می‌گردد و به آخرت نمی‌رسد: عاق والدین (نارضایتی والدین)، ظلم به مردم و بدی در مقابل خوبی. (۶۹)

۷. پشتکار

زندگی همانند میدان کارزار است. در صحنه زندگی، یکی پیروز می‌شود و جلو می‌رود و دیگری زمین می‌خورد و دچار شکست می‌شود. اولی غرق در سرور و شادی و دومی دردمند و غمگین است.

بدون تردید، در فراز و نشیب زندگی، عده‌ای فاتح و پیروز می‌شوند و به هدف‌هایی که دارند، دست می‌یابند. این عده کسانی هستند که اگر زمین بخورند و گرفتار مشکلات شوند، به جای یأس و ناامیدی دوباره به پا خاسته، به راه خود ادامه می‌دهند. شکست و مشکلات نه تنها به اراده آنان صدمه‌ای وارد نمی‌کند، بلکه عزم و اراده آنان را استوارتر می‌کند. اینان بر اثر همین روحیه شکست‌ناپذیری و خالی نکردن میدان، هر مانعی را از سر راه برمی‌دارند و سرانجام به اهداف عالی خود می‌رسند.

در نقطه مقابل این‌گونه افراد، گروه دیگری وجود دارند که دایم دچار تردید و یأس هستند و با یک سختی و

استراحت، تا مغرب کار و فعالیت داشتند. هرچند شرایط زندگی ایشان بسیار مشکل بود و از نظر اقتصادی و مسائل دیگر در سختی بودند - مخصوصاً اینکه در پنج سالگی مادر و در نه سالگی، پدر را از دست داده بودند - ولی لحظه‌ای از تلاش و فعالیت باز نمی‌ایستادند.»^(۷۳)

نتیجه‌ی جدیت و تلاش و استمرار در کارها، پیروزی و موفقیت است و امکانات زیاد، نقش چندانی در موفقیت ندارد؛ اگرچه سهمی در پیشبرد آن دارد. انسان مؤمن و مسلمان، در پرتو آموزه‌های دینی برای رسیدن به قله‌های بالندگی و به دست آوردن نعمت‌های دنیوی و کسب کمالات اخلاقی و اخروی، استقامت زیادی از خود نشان می‌دهد و از ناملایمات، زخم زبان‌ها، بی‌مهری اطرافیان و دشواری‌ها نمی‌هراسد و به راهی که ایمان دارد، ادامه می‌دهد. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «روح مؤمن و اراده‌ی او از سنگ خارا شکست‌ناپذیرتر است.»^(۷۴) ایشان همچنین در مقایسه‌ای زیبا، مردمی را که در کانون دشواری و پایداری و پشتکار پرورش یافته‌اند، به درختان مقاوم بیابانی، و افراد تن‌پرور و راحت‌طلب و سست‌اراده را به درختان باغستان که معمولاً سست و ضعیف هستند، تشبیه کرده، می‌فرماید: «آگاه باشید درختان بیابانی، چون به سختی و کم‌آبی خو گرفته‌اند، چوب‌هایشان سخت‌تر و شعله‌ی آتش آنها شدیدتر و سوزنده‌تر است و دیرتر به خاموشی می‌گرایند، ولی درختان بوستانی، پوست‌هایشان نازک‌تر و چوب‌هایشان سست‌تر است و زودتر در هم شکسته می‌شوند.»^(۷۵)

قرآن کریم درباره‌ی نتایج و آثار ارزشمند پایداری و پشتکار، در آیه ۳۰ سوره «فصلت» می‌فرماید: «کسانی که گفتند پروردگار ما خداوند یگانه است و تسلیم فرمان او شدند و در این راه استقامت و پایداری ورزیدند، فرشتگان الهی بر آنان نازل می‌شوند که: نرسید و غمگین نباشید که وعده‌ی بهشت را به شما بشارت می‌دهیم.»

کسی با داشتن دوچرخه‌ای احساس رضایت و آرامش کند و فردی با داشتن خودرویی مدل بالا هم احساس راحتی نکند. انسان تصور می‌کند افراد ثروتمند لذت بیشتری از زندگی می‌برند، ولی واقعیت غیر از آن است.

وقتی به سراغ دستورات و آموزه‌های دینی می‌رویم، با گستره‌ی عظیمی از آموزه‌ها مواجه می‌شویم که موفقیت و تکامل و لذت‌ها را در گرو تلاش، پشتکار و پایداری می‌دانند. در ادامه، تعدادی از این آموزه‌ها را - که یا از طرف خداوند نازل شده و یا از طریق انسانی معصوم و دانا به تمام علوم عالم، رسیده است - مرور می‌کنیم.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «انسان در سایه‌ی تلاش و کوشش می‌تواند به خواسته‌های خود برسد.»^(۷۰) (گرچه این آیه درباره‌ی قیامت و رسیدن به پاداش اعمال دنیوی است ولی تلاش‌های مادی و نتایج مادی را نیز شامل می‌شود.) امام علی علیه السلام در جنگ جمل خطاب به فرزندش، محمد حنفیه فرمودند: «اگر کوه‌ها از جای خود حرکت کنند، تو از جای خود تکان مخور!»^(۷۱) یعنی در راه هدف، استقامت و پایداری داشته باش و بدان که در سایه‌ی پشتکار و تحمل دشواری‌ها، می‌توان به قله‌های افتخار و پیروزی رسید. حضرت در جایی دیگر در این باره می‌فرماید: «با تحمل دشواری‌ها و رنج‌های سخت، آدمی به آسایش همیشگی و پایه‌های بلند زندگی نایل خواهد شد.»^(۷۲)

مرحوم قدوسی درباره‌ی علت موفقیت و رمز ترقی علمی و معنوی علّامه طباطبائی می‌نویسد: «استعداد، عامل مهمی برای پیشرفت انسان است، اما پشتکار بسیار مؤثر است. علّامه طباطبائی پشتکار عجیبی داشتند. چندین سال برای تفسیر *المیزان* زحمت کشیدند، اصلاً احساس خستگی نکردند، شب و روز نمی‌شناختند، از صبح زود تا دوازده ظهر مشغول مطالعه و تحقیق بودند. بعد از نماز ظهر و عصر و صرف غذا و مقداری

نتیجه‌گیری

با تتبع و تحقیق اجمالی که در منابع دینی و سخنان اندیشمندان اسلامی انجام شد، این نتایج حاصل گردید:

۱. زندگی دنیوی مقدمه‌ای برای زندگی اخروی است و موفقیت واقعی زمانی به دست می‌آید که انسان زندگی دنیوی خود را در راستای رسیدن به کمال و نیل به بهشت قرار دهد.

۲. برنامه‌ریزی و تدبیر کردن امور، از عوامل مؤثر در موفقیت است.

۳. برخورداری از اعتماد به نفس و همچنین داشتن اراده قوی، از دیگر عوامل اعتماد به نفس شمرده شده است.

۴. مشورت و همفکری با افراد موفق و بهره‌گیری از تجربه آنان نیز در موفقیت افراد دخیل است.

۵. یاد خدا، دوری از گناه و داشتن پشتکار از عوامل اساسی در نیل به موفقیت و بهروزی است.

پی‌نوشت‌ها

1. Henry Ford.
- ۲- اصغر کیهان‌نیا، *راز موفقیت در زندگی*، ص ۳۴.
- ۳- مرتضی مطهری، *تعلیم و تربیت در اسلام*، ص ۲۶۶.
4. Alfered Austin.
- ۵- اصغر کیهان‌نیا، *راز موفقیت در زندگی*، ص ۳۵.
6. Moris Thom.
- ۷- موریس تام، *موفقیت واقعی*، ترجمه محمدابراهیم گوهریان، ص ۳۳.
- ۸- اصغر کیهان‌نیا، *راز موفقیت در بازار کار*، ص ۱۶.
- ۹- آل‌عمران: ۱۸۵.
- ۱۰- احزاب: ۷۱.
- ۱۱- محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۴، ص ۲۷۶، ح ۱۳.
- ۱۲- همان، ج ۱۹، ص ۱۲۷.
- ۱۳- مرتضی مطهری، *مقالات فلسفی*، ج ۱، ص ۸۶.
14. Michel de Montaigne.
- ۱۵- موریس تام، همان، ص ۳۸.
16. R. Atkinson & et al, *Intraduction to Psychology*, p. 453.
- ۱۷- مارستف استفانی، *معجزه تشویق*، ترجمه توراندخت تمدن، ص ۱۹.

- ۱۸- ساموئیل اسمایلز، *اعتماد به نفس*، ترجمه علی دشتی، ص ۱۵.
- ۱۹- محمدصادق شجاعی، *توکل به خدا*، ص ۵۰.
- ۲۰- لطف‌الله صافی گلپایگانی، *نیایش در عرفات*، ص ۷۸.
- ۲۱- محمدین یعقوب کلینی، *کافی*، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، ج ۲، ص ۴۵۴.
- ۲۲- باربارا دی. آنجلس، *اعتماد به نفس*، ترجمه مرضیه ملک‌جمشیدی، ص ۴۳.
- ۲۳- *نهج‌البلاغه*، ترجمه سیدجعفر شهیدی، خطبه ۴۲.
- ۲۴- برای مطالعه بیشتر، ر.ک: علی اسلامی‌نسب، *روان‌شناسی اعتماد به نفس*.
- ۲۵- ام. رابین دیماتو، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، ج ۱، ص ۳۹۲.
- ۲۶- محمدصادق شجاعی، همان، ص ۱۲۸.
- ۲۷- اسماعیل بیابانگرد، *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*، ص ۱۲۱.
- ۲۸- محمدصادق شجاعی، همان، ص ۱۲۹.
29. Henry Link.
- ۳۰- علی احمد پناهی، *آرامش در پرتو نیایش*، ص ۱۵۳.
- ۳۱- همان، ص ۱۶۱.
- ۳۲- طه: ۱۲۴.
- ۳۳- طلاق: ۳.
- ۳۴- علی اکبر دهخدا، *لغت‌نامه*، ذیل واژه «اراده».
- ۳۵- مولی محسن فیض کاشانی، *محجة‌البيضاء*، ج ۸، ص ۱۰۹.
- ۳۶- محمدتقی جعفری، *تفسیر و نقد و تحلیل مشنوی*، ج ۹، ص ۲۷۹-۲۷۸.
- ۳۷- ژوزف مورفی، *تقویت و تمرکز فکر*، ترجمه هوشیار رزم‌آزما، ص ۱۳۱.
- ۳۸- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۶۴، ص ۳۶۲، ح ۶۶.
- ۳۹- جلال‌الدین سیوطی، *الدرالمنثور*، ج ۲، ص ۳۵۹.
- ۴۰- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۲، ص ۱۰۵.
- ۴۱- محمدین حسن حرّ عاملی، *وسائل‌الشیعه*، ج ۱۲، ص ۴۰.
- ۴۲- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۲، ص ۱۰۵.
- ۴۳- الیاس نیکزاد، *سرّ مرتبط*، ص ۱۴.
- ۴۴- محسن غرویان، *در محضر بزرگان*، ص ۳۲-۳۴.
- ۴۵- بقره: ۲۱.
- ۴۶- آل‌عمران: ۱۳۰.
- ۴۷- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۴، ص ۷۸، ح ۲.
- ۴۸- اعراف: ۴۰ و ۷.
- ۴۹- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۴، ص ۷۸.
- ۵۰- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۵۰۰، ح ۳.
- ۵۱- جمعه: ۱۰.
- ۵۲- علی احمد پناهی، همان، ص ۱۶۱.
- ۵۳- *نهج‌البلاغه*، خطبه ۲۲۶.

- ۵۴- طه: ۱۴.
- ۵۵- ناصر مکارم شیرازی، *اخلاق در قرآن*، ج ۲، ص ۳۳۵.
- ۵۶- حسن بن محمد دیلمی، *ارشاد القلوب*، ج ۱، ص ۲۱۴.
- ۵۷- اعراف: ۱۷۹.
- ۵۸- ناصر مکارم شیرازی، همان، ص ۳۴۶.
- ۵۹- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۸۰، ص ۲۰، ح ۳۴.
- ۶۰- مهدی پروا، *روان شناسی یکتا پرستی*، ص ۷۸.
- ۶۱- *نهج البلاغه*، خطبه ۲۲۵.
- ۶۲- مهدی پروا، همان، ص ۸۶.
- ۶۳- دیل کارنگی، *آیین زندگی*، ترجمه ریحانه سیف، ص ۲۰۳.
- ۶۴- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۶۷، ص ۲۵، ح ۲۷.
- ۶۵- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۲۷۳، ح ۲۰.
- ۶۶- برای مطالعه بیشتر، ر.ک: محمدتقی مصباح، *اخلاق در قرآن*، ج ۱.
- ۶۷- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۰، ص ۳۷۷، ح ۱۴.
- ۶۸- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۲۶۸.
- ۶۹- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۰، ص ۳۷۳.
- ۷۰- نجم: ۳۹.
- ۷۱- *نهج البلاغه*، خطبه ۱۱، ص ۱۵.
- ۷۲- عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ج ۱، ص ۲۹۸، ح ۱۶۸.
- ۷۳- احمد لقمانی، *علمامه طباطبائی: میزان معرفت*، ص ۷۳.
- ۷۴- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۶۴، ص ۳۷۱، ح ۷۰.
- ۷۵- *نهج البلاغه*، نامه ۴۵.
- منابع**
- *نهج البلاغه*، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲.
- استفانی، مارستون، *معجزه تشویق*، ترجمه توراندخت تمدن، تهران، علمی، ۱۳۷۵.
- اسمایلز، ساموئیل، *اعتماد به نفس*، ترجمه علی دشتی، تهران، قلم آشنا، ۱۳۸۰.
- بستان، حسین، *اسلام و جامعه شناسی خانواده*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۳.
- بیابانگرد، اسماعیل، *روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*، تهران، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی، ۱۳۷۸.
- پروا، مهدی، *روان شناسی یکتا پرستی*، تهران، بی نا، ۱۳۸۰.
- پناهی، علی احمد، *آرامش در پرتو نیایش*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۴.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، *غررالحکم و دررالکلم*، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷ق.
- جعفری، محمدتقی، *تفسیر و نقد و تحلیل مشنوی*، تهران، اسلامی، ۱۳۷۳.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۱۲ق.
- دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه*، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.
- دی آنجلس، باربارا، *اعتماد به نفس*، ترجمه مرضیه ملک جمشیدی، تهران، کتابسرای رشد، ۱۳۸۲.
- دیلمی، حسن بن محمد، *ارشاد القلوب*، بیروت، دارالفکر، ۱۳۷۲.
- دیماتتو، ام. رابین، *روان شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران، دانشگاه تهران، بی تا.
- سیوطی، جلال الدین، *الدّر المنثور*، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۴ق.
- شجاعی، محمدصادق، *توکل به خدا*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۳.
- صافی گلپایگانی، لطف الله، *نیایش در عرفات*، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۷۱.
- غروی، محسن، *در محضر بزرگان*، قم، نوید، ۱۳۷۶.
- فیض کاشانی، مولی محسن، *محجّه البیضاء*، تهران، مکتبه الصدوق، ۱۳۴۲.
- کارنگی، دیل، *آیین زندگی*، ترجمه ریحانه سیف، تهران، پیمان، ۱۳۸۰.
- کلینی، محمدبن یعقوب، *اصول کافی*، ترجمه محمدباقر کمره ای، قم، اسوه، ۱۳۷۲.
- کیهان نیا، اصغر، *راز موفقیت در بازار کار*، تهران، ارسباران، ۱۳۷۵.
- —، *راز موفقیت در زندگی*، تهران، مادر، ۱۳۸۲.
- لقمانی، احمد، *علمامه طباطبائی: میزان معرفت*، تهران، شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۸۰.
- مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
- مصباح، محمدتقی، *اخلاق در قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۶.
- مطهری، مرتضی، *تعلیم و تربیت در اسلام*، تهران، صدرا، ۱۳۶۷.
- —، *مقالات فلسفی*، تهران، حکمت، ۱۳۶۹.
- مکارم شیرازی، ناصر، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه الامام امیرالمؤمنین، ۱۳۷۸.
- مورفی، ژوزف، *تقویت و تمرکز فکر*، ترجمه هوشیار رزم آزما، آرمان، تهران، ۱۳۶۹.
- موریس، تام، *موفقیت واقعی*، ترجمه محمدابراهیم گوهریان، تهران، نسل نواندیش، ۱۳۸۴.
- نیکزاد، یاس، *سرّ مرتبط*، مشهد، رستگار، ۱۳۸۴.
- Atkinson, R. & et al, *Introduction to Psychology*, New York, HBJ, 1983.