



عوامل موفقیت جوان از منظر روانشناسی و منابع اسلامی

حجت‌الاسلام و المسلمین علی احمد پناهی *

چکیده

جوانی از مراحل مهم، سرنوشت‌ساز و حساس زندگی انسان است. این دوره از زندگی که پس از نوجوانی آغاز می‌شود و تا میان‌سالی ادامه دارد، رخدادهای ویژه‌ای با خود دارد. جوانان به طور معمول، ویژگیهای اخلاقی، رفتاری، عاطفی، شناختی و معنوی منحصر به فردی دارند. در رابطه با عوامل موفقیت جوانان در این دوره و همچنین اهمیت این دوره از زندگی و گستره جوانی، در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی، مباحثی مطرح شده است.

این مقاله با رویکرد تحقیقی به جوانی و اهمیت جوانی و عوامل موفقیت جوانان، از دیدگاه آموزه‌های دینی و روان‌شناختی پرداخته است. این موارد با روش توصیفی - تحلیلی ارزیابی و تحلیل شده است.

کلیدواژه: جوان، موفقیت، اعتماد به نفس، عزت‌نفس، پشتکار، خداباوری، کامیابی.

* کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، سطح ۴ حوزه رشته اخلاق و تربیت، هیئت علمی مؤسسه علمی - پژوهشی امام

مقدمه

هر جوانی آرزو دارد در زندگی خود به موفقیت و بهروزی برسد و از زندگی دنیایی خود استفاده بهینه نماید. برای جوانان این پرسش مطرح است که موفقیت چیست و راز موفقیت کدام است؟ بهترین راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی در زندگی چیست؟ چه کنیم تا احساس کنیم موفقیم؟ بهترین راه سربلندی در آزمایش‌های الهی چیست؟ چگونه اراده خود را تقویت کنیم تا موفق شویم و سؤالاتی از این دست که در این نوشتار به آنها پرداخته می‌شود.

«موفقیت» کلمه‌ای جادویی است که استفاده بسیاری دارد و صدها کتاب درباره آن نوشته شده است و به طور معمول، این کتاب‌ها، پر فروش است؛ زیرا همه می‌خواهند از راز آن آگاه شوند، مانند من و شما که به موفقیت نیاز داریم و به دنبال آنیم؛ چرا که شادمانی و خوشبختی ما رابطه تنگاتنگی با میزان موفقیتمان در زندگی دارد. باور ما بر این است که افراد موفق، در زندگی نشاط و رضایت خاطر و محبوبیت بیشتری دارند و افراد جامعه رابطه ویژه‌ای با آنان دارند. **هنری فورد**^۱ - از اندیشمندان علوم اجتماعی - می‌گوید: «تا موفقیتی به چنگ نیاوردید، نمی‌توانید بر اساس آن محبوبیت و رضایت کسب کنید».^۲

در گفت‌وگوهای عرفی و عمومی، از واژه موفقیت استفاده بسیاری می‌شود و گاه این به کارگیری، نادرست است. ضروری است به این واژه قدری بیشتر پرداخته شود و به ویژه از نگاه تربیتی و روان‌شناختی بررسی شود تا جنبه‌های مختلف این مفهوم و راه‌های رسیدن به آن تبیین شود.

تعریف موفقیت

بیشتر نویسندگان و اندیشمندان تلاش کرده‌اند تعریف جامعی از موفقیت ارائه دهند، ولی تا به حال تعریف دقیق و توصیف مشخص و قابل اعتمادی از این کلمه به دست نیامده است.



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 دانست؟

نوع درک و برداشت از موفقیت، ذهن را برای فهم بیشتر و بهتر این واژه آماده می‌سازد. **آلفرد اوست**^۲ معتقد است: «آرامش و امنیت بهترین نوع موفقیت است».^۴ **موریس تامس**^۵ 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. خشنودترین مردم افرادی هستند که از کارشان لذت می‌برند. هر کاری که می‌خواهد باشد؛ تلاش می‌کنند تا آن را خوب انجام دهند.^۶

در فرهنگ **وبستر**^۷ موفقیت به مفهوم «تیل رضایت‌بخش به هدف» تعریف شده است.^۸ از نگاه بیشتر مردم، موفق کسی است که به آرزوهای خود برسد، در درون خویش، احساس رضایت کند و از اینکه با تلاش و کوشش پیوسته، در زندگی به این رضایت‌مندی رسیده، خشنود باشد.

در آموزه‌های دینی و اسلامی، مفهوم موفقیت به مفهوم خوشبختی نزدیک است و اگرچه این دو واژه تفاوت‌هایی دارند، مصداق موفقیت مطلق و خوشبختی مطلق، یکی است؛ خوشبخت و موفق واقعی کسی است که در مسیر بندگی خدای متعال باشد،

با انجام وظایف دینی و انسانی به خداوند نزدیک شود و بتواند به هدف نهایی خلقت دست یابد؛ به عبارت دیگر، موفقیت یعنی رستگاری و رسیدن به بهشت رضایت الهی. انسان می‌تواند با انجام واجبات و مستحبات شرعی، رعایت قوانین الهی و پرهیز از گناه، به مرتبه قرب خدا برسد. البته روشن است که رسیدن به بهشت، منافاتی با خرسندی از زندگی و لذت‌جویی حلال ندارد. انسان می‌تواند به تمام کارهایش رنگ و بوی خدایی بدهد و به قصد رضایت حضرت حق بخوابد، بخورد، کار و تفریح کند و...

بندگی و عبادت نیز فقط نماز و روزه نیست، بلکه مهم، فرمانبری از خداوند و اجرای دستورات اوست. *قرآن کریم* می‌فرماید: «هر کسی از جهنم رهایی 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^۷ 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 کامل، رسیدن به بهشت و رهایی از آتش دوزخ در سایه تقوا است و پیروی از خداوند و رسول او و امامان معصوم :- که در واقع فرمان‌بری از خداوند است. وسیله نجات انسان و عامل رستگاری و موفقیت واقعی اوست. پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد^۹ در این باره می‌فرماید:

هر کس تقوا و پرهیزکاری پیشه کند و گوش به فرمان دستورهای 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}

شهید **مطهری** در تعریف سعادت و موفقیت، با پیروی 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} موفقیت سطح پایین‌تری نیز دارد و آن، کامروایی در رسیدن به نتیجه و هدف در هر کار و به فعلیت رساندن استعدادها بالقوه است که به دنبال آن خرسندی و خشنودی نیز به دست می‌آید.

تعریف جوانی

روان‌شناسان و صاحب‌نظران درباره اینکه جوان کیست و دوره جوانی چه گستره‌ای از عمر انسان را دربرمی‌گیرد، هم‌نظر نیستند. این اختلاف نظر، به اسناد و اعلامیه‌های بین‌المللی نیز کشیده شده است. سازمان ملل متحد، با وجود پذیرش اینکه جوانی - در مقایسه با کودک یا بزرگسال - در جوامع مختلف به سبب ملیت و فرهنگ‌های گوناگون، متفاوت است، برای دستیابی به آمار مورد نیاز خود، جوانی را بین ۱۵ تا ۲۴ سالگی قرار داده است.^{۱۴} با این حال، گرچه تعریف جوانی با شرایط متغیر اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی تغییر می‌کند، ولی می‌توان بر اساس ویژگی‌های جوانی و دیدگاه اندیشمندان و آموزه‌های دینی و مفاهیم لغوی به یک جمع‌بندی رسید.

فرهنگ‌نامه فارسی عمید، جوان و جوانی را حد میانه عمر طبیعی و به معنای سن نشاط و بالندگی و رشد فکری معنا کرده است.^{۱۵} روان‌شناسان، جوانی را از ۱۸ تا ۳۳ سالگی می‌دانند که در این سن، تحولات جدی و اساسی ادامه دارد و شخص، هنوز در حال رشد فکری و عقلی است. آنان این مرحله را به نام اوایل بزرگسالی نام‌گذاری کرده‌اند.^{۱۶} **فخرالدین طریحی**، صاحب کتاب *مجمع‌البحرین* که آشنا به معانی الفاظ در *قرآن* و

روایات است، می‌نویسد: «وقتی گفته می‌شود جوانی، مراد دوران قبل از پیری و میان‌سالی است و در معنای آن گفته شده که مراد از جوان، شخصی ۳۳ ساله است».^{۱۷}

گستره جوانی پس از نوجوانی آغاز می‌شود و تا چهل سالگی ادامه دارد. به هر اندازه که فرد به چهل سالگی نزدیک‌تر می‌شود، ویژگی‌های میان‌سالی در او بیشتر می‌شود. اوج جوانی در ۱۸ تا ۲۵ سالگی است و روان‌شناسان، بیشتر این گستره سنی را دوره جوانی دانسته‌اند.

عوامل موفقیت

۱. هدفمندی

جست‌وجوی موفقیت، همیشه با هدفی آغاز می‌شود. بسیاری از مردم، مانند افرادی که در خواب راه می‌روند، در زندگی سرگردان‌اند؛ هر روز از خواب بیدار می‌شوند، غذا می‌خورند، لباس می‌پوشند، مشغول کارهای جدی یا غیرجدی می‌شوند، دوباره غذا می‌خورند و همین‌گونه زندگی سپری می‌شود. بسیاری، بی‌اختیار در این شرایط قرار گرفته‌اند و بدون اینکه بدانند، به یکدیگر ستم - و یا به تعبیر خود، زرنگی - می‌کنند. این رفتار، بدون هدفی مشخص و ارزشمند است که اگر پرسیده شود منظور و هدف شما از انجام این کارها چیست، جواب قابل قبولی ندارند. این‌گونه زندگی کردن، ارزش چندانی ندارد؛ زیرا انسان، عاقل و باشعور است و باید کارهایش خردمندانه باشد که هم از زندگی لذت ببرد و هم در راستای هدفی ارزشمند گام بردارد تا سرگردان نشود. **میشل مونتنین**^{۱۸} می‌گوید: «روحی که هدف ثابتی ندارد، سرگردان است».^{۱۹}

هر کس نیروهای خود را در کاری مهم، با هدفی معین به کار گیرد، بی‌تردید پیروزی و موفقیت‌های زیادی خواهد دید. قهرمان شدن در ورزش، موفقیت در تحصیلات عالی، مهارت ویژه در کار فنی، بالندگی و نوآوری در شغل و حرفه، نامدار شدن در اکتشاف و اختراع و از همه مهم‌تر، موفقیت در خودسازی معنوی و عبادت پروردگار، همه و همه در



گرو داشتن هدفی مشخص و تلاش در راستای آن است. برای نجات از سردرگمی و پیشنهاد راهکاری کاربردی، نکاتی را یادآور می‌شویم:

- ابتدا معلوم کنید از زندگی چه می‌خواهید (مشخص کردن هدف)؛
- افکار خود را در مورد هدف متمرکز کنید (اندیشیدن در مورد هدف)؛
- اهداف باید بلند باشد و اهداف کوچک‌تر باید در راستای آن قرار گیرد (داشتن اهداف بزرگ)؛
- 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 کارهای شتابزده، کورکورانه، احساسی و بدون اندیشه پرهیز کنید؛
- با توکل به خدا وارد شوید.

افراد موفق، در زندگی خود هدف‌دار و هدف‌مدارند؛ یعنی برای هدفی تلاش می‌کنند و هدف، موقعیت مطلوبی است که در پی رسیدن به آنند. مهم، چگونگی انتخاب هدف است؛ به عبارت دیگر، هدف چگونه باید انتخاب شود؟

انتخاب هدف به ارزش‌ها و باورها بستگی دارد. کسی که مادیات برای او ارزش است، رسیدن به مادیات هدف او خواهد بود و کسی که مقام و مدرک تحصیلی عالی برایش ارزش داشته باشد، رسیدن به آن، مقصود او خواهد بود.

افرادی که هدف الهی و جهان‌بینی توحیدی دارند و برای آفرینش انسان و جهان، به هدفی منطقی باور دارند، اهداف بلندی برای زندگی خود در نظر می‌گیرند و رفتار خود را در همان مسیر قرار می‌دهند. اینان هدفشان از زندگی، رسیدن به مقامات معنوی و کمالات عالی انسانی است؛ یعنی مقامی که دوست و بنده واقعی خدا بشوند. آنان در سایه این دوستی، در بهشت و رضوان پروردگار نیز قرار خواهند گرفت. ممکن است که اهداف کوچک‌تری چون کسب علم و قدرت و ثروت نیز داشته باشند، ولی از آن برای خدمت بیشتر به بندگان خدا و به دست آوردن رضایت الهی و نیل به ثواب بیشتر کمک می‌گیرند.

قرآن کریم، هدف خلقت انسان را بندگی خداوند می‌داند که با این بندگی و خدانشناسی، به کمال و خوشبختی می‌رسد: «ما خلقتُ الجنَّ و الانس الا ليعبدون»^{۲۰} جن و انس را جز برای پرستش و عبادت نیافریدم». عبادت خداوند، فقط به نماز و روزه و دعا نیست، بلکه حقیقت بندگی، آن است که انسان تسلیم محض خداوند باشد و در تمام امور زندگی بر اساس رهنمودهای او که در قرآن کریم و فرمایش معصومان : نمود دارد، رفتار کند. کسی بنده واقعی خداست که به تمام کارهایش رنگ الهی بزند و تفریح، خواب، خوردن، آشامیدن و تلاشش برای به دست آورد رضای او باشد. البته باید مواظب باشد کارهایش، از چارچوب شرع خارج نشود. 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 در چارچوب دستورها الهی و برای اطاعت از فرمان الهی انجام شود.

۲. اعتماد به نفس

دومین عاملی که در موفقیت و پیروزی انسان نقش بسیاری دارد، اعتماد به نفس است. چون از عبارت اعتماد به نفس، برداشت‌های متفاوتی شده است، در ابتدا به تبیین این واژه می‌پردازیم.

دو مفهوم اعتماد به نفس^{۲۱} و عزت نفس^{۲۲} قرابت معنایی و رابطه مستقیم و به زبان علم آمار هم‌بستگی مستقیم دارند؛ به گونه‌ای که با افزوده شدن یکی، دیگری هم زیاد می‌شود و برعکس، ولی 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»^{۲۳} و اعتماد به نفس یعنی، شخص احساس کند نیرو و کفایت دارد؛^{۲۴} یعنی توانمندی و توانایی درونی انجام کارها را در خود حس کند.

به باور روان‌شناسان، اعتماد به نفس اساس رستگاری و پیشرفت است. با اعتماد به نفس،



عزم انسان راسخ می‌شود که با اتکا به دیگری، ضعیف می‌شود. کمک دیگران به شخص، پشتکار را سست می‌کند؛ زیرا در این صورت، انسان انگیزه‌ای برای کوشش نمی‌یابد.^{۲۵}

شاید به نظر برسد که اعتماد به نفس، نقطه مقابل اعتماد به خداست و فردی که به خدا توکل و اعتماد دارد، نمی‌تواند اعتماد به نفس داشته باشد و باید انتخاب کند؛ زندگی بر مبنای توکل به خدا و یا اعتماد به نفس. با اندکی دقت، روشن خواهد شد که این‌گونه نیست و اعتماد به نفس از ابعاد اصلی و مهم توکل به خداست. توکل به خدا به معنای واقعی آن «به‌کارگیری اسباب طبیعی برای رسیدن به اهداف و در عین حال، واگذاری نتایج و اثربخشی آنها به خواست و مشیت الهی» است و منشأ اعتماد به نفس نیز خداست.

ما باور داریم هر آنچه داریم، از خداست و خدا این نیروها (حتی اعتماد به نفس) را در اختیار ما قرار داده تا روی پای خود بایستیم و به دیگران نیازمند نباشیم. نتیجه این باور، آن می‌شود که باید به نیروها و توانایی‌های خود - که خدا در اختیار ما قرار داده - متکی باشیم و با بهره‌گیری از این نیروهای خداداد، در مسیر پُرپیچ‌وخم زندگی، بار خویش را به دوش کشیم، نه آنکه به توانایی دیگران متکی باشیم. این بهترین تعریف اعتماد به نفس با نگرش اسلامی است و می‌بینیم منافاتی با اصل توکل به خدا - که از اصول اخلاقی و اسلامی است - ندارد.^{۲۶} مؤید این مطلب بخشی از دعای عرفه است که امام حسین 7 می‌فرماید: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ غِنَايَ فِي نَفْسِي؛^{۲۷} 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 و ثوقش به خدا بیشتر باشد، غنای نفس و مناعت طبع او بیشتر می‌شود؛ به ذلت و کارهای خلاف شرف انسانیت تن در نمی‌دهد، بلندهمت و باوسعت نظر و بی‌ترس و بیم از زوال نعمت‌ها زندگی می‌کند و هرچه غنای نفس کمتر شود، شخصیت انسانی و وجدان شخص ضعیف می‌گردد.^{۲۸}



اعتماد به نفس، در زندگی انسان نقش کلیدی و اساسی دارد؛ او را به کارهای بزرگ و رویارویی با مشکلات برمی‌انگیزد و ماهیت ایجابی دارد؛ انسان را در بحران‌های زندگی ثابت‌قدم کرده، سبب می‌شود فرد، بحران‌ها را حل کند و از موضع خود عقب‌نشینی نکند. **حضرت علی 7** درباره اهمیت اعتماد به نفس می‌فرمایند: «در مسیر زندگی، باید خودت، خودت را پیش بری، وگرنه کسی تو را پیش نمی‌برد».^{۲۹}

انسان همیشه نیازمند اعتماد به نفس است و در جوانی این نیاز، دوچندان می‌شود؛ زیرا جوان می‌خواهد تصمیم‌های سرنوشت‌ساز بگیرد و کارهای کلان انجام دهد. برخی عوامل و زمینه‌های تقویت اعتماد به نفس در افراد مربوط به دوران کودکی و نوجوانی است که از وظایف مربیان و والدین است، ولی در جوانی نیز می‌توان آن را با راه‌کارهایی افزایش داد.

عوامل و زمینه‌های اعتماد به نفس

الف) دوری از تظاهر

اولین گام برای ایجاد اعتماد به نفس، پرهیز از تظاهر سازی است. باید تلاش کرد خود را بیش از آنچه هستیم، جلوه ندهیم و بر اساس توانمندی واقعی خود تصمیم بگیریم، از آرزوهای بزرگ و رؤیاهای دست‌نیافتنی دست برداریم و کارهایی انجام دهیم که دستیابی به نتیجه آن آسان است.^{۳۰} در آموزه‌های اخلاقی اسلام، آرزوهای طولانی را ناپسند دانسته‌اند. حضرت علی 7 در این باره می‌فرماید: «ای مردم، بر شما از دو چیز می‌ترسم: هواپرستی و آرزوهای طولانی».^{۳۱}

ب) تقویت عزت نفس

عزت‌نفس نزدیکی بسیاری با اعتماد به نفس دارد. هر اندازه عزت‌نفس انسان، بالاتر و قوی‌تر باشد، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار می‌شود. برای تقویت عزت‌نفس، می‌توان به مثبت‌نگری پرداخت و به جنبه‌های مثبت و ارزشمند شخصیتی و توانمندی‌ها توجه کرد و جنبه‌های منفی را نادیده گرفت.



وقتی انسان جنبه‌های منفی شخصیت خود را نادیده می‌گیرد - هرچند گذرا و موقت- و فقط به ابعاد مثبت و شایستگی‌های خود توجه می‌کند، احساس می‌کند که فرد مفید و برآورنده‌ای برای جامعه و هم‌نوعان خود است. البته باید توجه داشت این روحیه، تکبر و غرور نیست که ناپسند باشد، بلکه دقت و تمرکز در توانمندی واقعی است که فرد تا به حال از آنها غفلت کرده بود.^{۳۲}

ج) رسیدگی به خویشتن

اعتماد به نفس تا حد زیادی به سلامتی جسم و روان بستگی دارد. بی‌توجهی به سلامت روحی و جسمی، نشان‌دهنده این است که شما خود را دوست ندارید. کسانی که نسبت به خویشتن چنین محبت و توجهی ندارند، نیازمند پرشدن این خلأ از سوی دیگران‌اند و این یعنی، کمبود 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 برخوردارند. ورزشکاران و کسانی که به تفریح‌های سالم می‌پردازند و کسانی که از تغذیه سالم بهره‌مندند، نشاط و بالندگی بیشتر و اعتماد به نفس بالایی نیز دارند. ورزش و به ویژه کوه‌نوردی و پیاده‌روی، آثار و فواید بسیاری دارد و افزون بر تأمین سلامت جسمانی، باعث افزایش امید به زندگی و ارتقای عزت نفس می‌شود.^{۳۳}

د) زندگی در محیط دلخواه

در دوران نوجوانی و جوانی، عواملی چون جایگاه اجتماعی، جنس، نژاد و میزان پذیرش اجتماعی در عزت نفس و اعتماد به نفس افراد نقش دارد. به آن دلیل که رابطه فرد در این سنین با افراد جامعه بیشتر است و به تعبیر دیگر، حرمت «خود»^{۳۴} او در زمینه‌ای اجتماعی رشد می‌یابد، جایگاه فرد در گروه، عامل مهمی در رشد مفهوم «خود» و «حرمت خود» به شمار می‌رود.^{۳۵}

موریس^{۳۶} می‌گوید:

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.^{۳۷}

هـ) تحسین خویشتن

افزون بر عوامل محیطی، برخی عوامل درونی که به فرد و بررسی او در مورد خود و توانمندی‌هایش مربوط می‌شود نیز در شکل‌گیری اعتماد به نفس او مؤثر است. **بندورا**، 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. همه انسان‌ها نقاط ضعف و قوت دارند و در 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.^{۳۸}



و) خداابوری

یکی از عوامل مهم 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 محکمی دارد، از اطمینان و صلابت ویژه‌ای برخوردار می‌شود؛ زیرا او که با قدرتی بی‌بدیل و بزرگ ارتباط دارد، احساس می‌کند از پشتیبانی او بهره‌مند است. این احساس، به او قدرت اراده و اعتماد به نفس می‌دهد و باور می‌کند که نزد خداوند، منزلت و جایگاهی دارد و در پرتو عظمت الهی به مقامی رسیده است.

در بینش اسلامی، این احساس قدرت، در سایه اتصاف به خداوند و در طول قدرت خدا و از ناحیه اوست؛ چون عزت و بزرگی از آن خداوند متعال است و اگر کسی منزلت و بزرگی و مقامی به دست می‌آورد، با اتصال و ارتباط با آن منبع فیض، کمال و عزت است: «لله العزة و لرسوله و للمؤمنین»^{۳۹} عزت و بزرگی از آن خداوند و رسول خدا ﷺ و مؤمنین است.

عزت و بزرگی خداوند، ذاتی است، ولی عزت و بزرگی رسول و مؤمنان به سبب اتصال به خداوند و در سایه عظمت خداوند حاصل شده است. **هائری لینک**^{۴۰} روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: «در نتیجه تحقیقات طولانی خود بر روی افراد، به این موضوع پی‌برده‌ام: کسی که با دین سروکار داشته باشد و به عبادات بپردازد، آنچنان شخصیتی قوی و نیرومند پیدا می‌کند که هیچ‌گاه یک نفر بی‌دین نمی‌تواند چنین شخصیتی به دست آورد».^{۴۱} یاد خدا و ارتباط با او، به انسان اطمینان قلب و استواری درون هدیه می‌کند و او را در اهداف خود ثابت‌قدم می‌دارد. در سایه لطف الهی، ترس و وحشت - که معمولاً سد راه است - برطرف می‌شود. **امام سجاد 7** در دعای «**ابوحمزہ 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 [افراق] را در خود تسکین می‌دهم».

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

دلی که از یاد خدا روی گردان شود و پناه‌گاهی غیر از خدا بجوید، در تنگنا و سردرگمی گرفتار خواهد شد و به زندگی سختی مبتلا می‌شود. 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»^{۴۲} و در مقابل، «هر کس به خدا اعتماد و توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند و آموزش را سامان می‌دهد»^{۴۳}.

۳. اراده

اراده در زبان فارسی و عربی، «خواست، خواسته، خواهش، میل، قصد و آهنگ» معنا شده است.^{۴۴} بعضی از بزرگان، نیت، اراده و قصد را به یک معنی گرفته‌اند. **مولا 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.^{۴۵}

اراده در هر کار و فعالیت و رفتاری، نقش اساسی و بنیادین دارد و برای رسیدن به هدف، ضروری و لازم است. ضرورت اراده به‌گونه‌ای است که اگر تمام علل و عوامل تحقق کاری آماده باشد، ولی اراده وجود نداشته باشد، آن کار به سرانجام نخواهد رسید. چه بسا، افراد زیادی را می‌بینیم که وسایل و امکانات موفقیت و پیروزی آنها آماده است، ولی موفق نیستند. آنان یا اراده ندارند و یا اراده‌شان قوی نیست و به دلیل مشکلات روان‌شناختی، نمی‌توانند تصمیم جدی بگیرند.



اهمیت اراده

اراده، نیرویی شگرف و استعدادی ذاتی است که پایه شخصیت انسان بر آن استوار است و یکی از برتری‌های اساسی انسان بر حیوان، برخورداری او از اراده است. انسان می‌تواند با اراده و انتخاب خود، راه‌های صلاح و موفقیت را طی کند. او این قدرت را دارد که به موقع تصمیم بگیرد و برای عملی کردن تصمیم خود، اقدام کند. استاد گران‌مایه، 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.^{۴۶}

اگر اراده انسان سست شود، زندگی وی نابسامان می‌گردد و باران شکست و ناکامی از هر سو بر او فرومی‌بارد. 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، بهره‌ای فراوان و چشمگیر می‌برد، ولی مدیر نالایق و ناتوان، از نیرو و منابع فراوان بهره نمی‌برد و 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.^{۴۷}

در آموزه‌های دینی و اسلامی بر تقویت اراده و عزم قوی سفارش بسیار شده است و یکی

از صفات بارز مؤمنان، اراده استوار و عزم راسخ در راه عقیده و ارزش‌های دینی و انسانی بیان شده است. امام محمد باقر ⁷ در این باره می‌فرماید: «مؤمن از کوه استوارتر و مستحکم‌تر است؛ زیرا اجزایی از کوه جدا می‌شود، ولی از دین مؤمن، چیزی جدا نمی‌گردد».^{۴۸}

شخص با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری، به‌خوبی اندیشید، تصمیم به انجام آن می‌گیرد و با ثبات قدم، آن را اجرا می‌کند. بنابراین، پافشاری بر تصمیمی نادرست یا داشتن میلی قهرمانانه، ثبات قدم نخواهد بود. در مقابل، فرد سست‌اراده با کوچک‌ترین مشکل، از انجام کار دلسرد شده، کوشش خود را برای تحقق کامل آن متوقف می‌کند. شخص با اراده هدفی معقول دارد و تا زمانی که به آن نرسیده است، از پیگیری هدف خود باز نمی‌ایستد؛ مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی‌زند و از پیشرفتت جلوگیری نمی‌کند.

ع. مشورت با افراد موفق

در آموزه‌های آسمانی و همچنین علوم بشری، یکی از ابزارهای موفقیت و پشتوانه‌های محکم برای نیل به اهداف و موفقیت، استفاده از تجربه، علم، اندیشه و توانمندی 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 کارهای آنان بیشتر قرین موفقیت، سلامتی و بالندگی است. پیامبر گرامی اسلام ⁹ می‌فرماید: «کسی نیست که با دیگران مشورت کند و به سوی رشد و کمال هدایت نشود».^{۴۹} حضرت علی ⁷ نیز می‌فرماید: «هرکس با خردمندان مشورت کند، با انوار خرده‌های آنان، روشنی یابد و به راه درست و رستگاری نایل گردد».^{۵۰}

افرادی که گرفتار استبداد رأی می‌شوند و خود را بی‌نیاز از افکار دیگران می‌دانند، هرچند در گستره اندیشه، موفق باشند، مبتلا به خطاهای بزرگ می‌شوند. حضرت علی ⁷ در این باره می‌فرماید: «کسی که استبداد به رأی داشته باشد، هلاک می‌شود و کسی که با



افراد بزرگ و متخصص و صاحباندیشه مشورت کند، در عقل آنان شریک شده، از آن بهره می‌برد.^{۵۱} مشورت با افراد متخصص، راه رسیدن به هدف را کوتاه و مطمئن کرده، احتمال موفقیت را بالا می‌برد و انسان را از بیراهه‌ها رهایی می‌بخشد. حضرت علی 7 می‌فرماید: «مشورت، عین راه‌یابی است؛ کسی که [فقط] به فکر خود متکی شود، خود را به مخاطره انداخته است».^{۵۲}

۵. یاد خدا

ارتباط با خدا و دل‌بستگی به او، افزون بر ایجاد اطمینان قلبی و صفای درونی، از عوامل مؤثر در رشد روحی، معنوی و سایر جنبه‌های شخصیتی انسان است. عبادت و ارتباط با خدا، مایه رسیدن به تقوا و پرهیزکاری^{۵۳} و تقوا نیز عامل رستگاری^{۵۴} انسان است. در ادامه به نمونه‌هایی از آثار یاد خدا اشاره می‌کنیم.

آثار یاد خدا

یاد خدا که بیشتر در نماز و دعا و فرمان‌پذیری از خدا، نمود دارد، آثار و فواید فراوانی دارد که در موفقیت و بالندگی جوان مؤثر بوده، او را به سرمنزل مطلوب و مقصد نهایی رهنمون می‌سازد. اگر جوانان عزیز، وظایف بندگی را به جای آورند و نیایش را به همان روشی که خداوند تعیین فرموده، انجام دهند، به بیراهه نخواهند رفت و می‌توانند به قله کمال و موفقیت دست یابند. برخی از آثار یاد خدا عبارتند از:

- **فلاح و رستگاری:** عالی‌ترین و ارزشمندترین کمالی که در زندگی معنوی انسان است، قرب به خدا و رسیدن به جوار ملکوتی اوست. انسان‌های وارسته، هدفی والاتر از تقرب به خدا را جست‌وجو نمی‌کنند؛ زیرا تقرب به خداوند، خوشبختی واقعی انسان را در بر دارد. نماز، این گوهر ارزشمند، یکی از راه‌های رسیدن به جوار رحمت حق و اقیانوس بی‌کران عظمت و کرامت است. پیامبر گرامی اسلام 9 در روایتی نورانی، خطاب به ابوذر

چنین می‌فرماید: «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».^{۵۵}

بی‌تردید درهای رحمت الهی همواره به روی انسان باز است؛ زیرا ممکن نیست خداوند مردم را به سوی خود دعوت کند و درهای رحمت خویش را به روی آنان ببندد؛ مگر به روی تکذیب‌کنندگان آیات الهی و مستکبران که آنان نیز 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».^{۵۶}

در ادامه حدیث، پیامبر اسلام ﷺ در توصیف موهبت و سعادت که نمازگزار از آن بهره‌مند می‌شود، می‌فرماید:

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.^{۷۵}

کسی که این مقام و موقعیت را می‌خواهد، نمازش را با حالتی معنوی ادا می‌کند و زمان بیشتری با خدای خود خلوت می‌کند. خداوند نیز به چنین کسی علاقه‌مند است و بر وی لطف بی‌کران خود را نثار می‌کند. امام صادق ع در روایتی فرمود: «هر کس خدا را بسیار یاد کند، خدای متعال او را دوست خواهد داشت».^{۵۸} آیا نعمت و سعادتى بالاتر از دوستی خداوند وجود دارد؟ آیا می‌دانیم که دوستی خداوند، عزت و خوشبختی دنیا و آخرت را در پی دارد؟ **قرآن کریم** می‌فرماید: «خدای متعال را بسیار یاد کنید تا رستگار شوید؟».^{۵۹}

آلکسیس کارل^{۶۰} می‌گوید:

اگر صمیمانه به دعا و نماز (یاد خدا) بپردازید، خواهید دید که زندگی شما به صورت عمیق و مشهودی تغییر می‌کند. باید بگوییم دعا، فعالیتی 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.^{۶۱}

کسی که خود را در محضر خداوند بداند و دلش در گرو رضایت او باشد، به رستگاری رسیده است؛ چون نتیجه این کمال، بهشت و رضوان الهی است.

- آرامشبخش و مایه روشنایی دل: آرامش و اطمینان، گم‌شده انسان امروزی است. کسی که آرامش ندارد، در اداره امور زندگی، تحصیل و انتخاب رشته و شغل، سرگردان می‌شود و نمی‌تواند اهداف خود را به درستی دنبال کند. انسان مضطرب و ناآرام، گرفتار رکود و ضعف اعتماد به نفس و سستی اراده است. زندگی دنیا اگر رنگ و بوی معنوی نداشته باشد و از خدا و ارزش‌های الهی تهی باشد، ناایمن بوده، امنیت و آرامش نخواهد داشت. حضرت علی 7 در خطبه‌ای ارزشمند و گهربار 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».^{۶۲} قرآن کریم داروی شفابخش این زندگی ناامن را «یاد و ذکر حق تعالی»، بیان کرده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۶۳} 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 دل میدانند.^{۶۴} گانندی می‌نویسد:

دعا و نیایش، زندگی‌ام را نجات داده است. بدون آن، باید از مدت‌ها پیش دیوانه می‌شدم. من در زندگی عمومی و خصوصی خود، تلخ‌کامی‌های بسیار سختی داشتم که مرا دستخوش ناامیدی می‌کرد. اگر توانسته‌ام بر این ناامیدی‌ها چیره شوم، به سبب نیایش‌هایم بوده است. به دلیل نیاز شدید روحی، به نیایش روی می‌آوردم و احتمالاً

بدون دعا و نیایش نمی توانستم شادمان باشم. هرچه زمان می گذشت، اعتقاد من به خداوند افزایش می یافت و نیازم به دعا و نیایش بیشتر می شد و بدون آن، زندگی برایم سرد و تهی بود.^{۶۵}

- **دورکننده غفلت:** غفلت، مفهوم گسترده ای دارد؛ بی خبری از شرایط زمان و مکان زندگی، از واقعیت های گذشته و حال و آینده خویش، از صفات و رفتار خود، از پیام ها و نشانه های حق و همچنین بی توجهی به هشدارهایی که حوادث تلخ و شیرین زندگی به انسان می دهد. منظور ما در این بحث، غفلت از یاد خداست.

خطری که با غفلت از یاد خدا، سعادت انسان را تهدید می کند، بیش از آن است که گمان می کنیم. غفلت، پایه های خوشبختی ما را ویران می کند و مانند آتش، خرمن زندگی را می سوزاند و تمام امکانات و استعداد های خداداد را بر باد می دهد.^{۶۶} یکی از خطاب هایی که در معراج بر پیامبر اکرم ﷺ وارد شد این بود که: «ای احمد، هرگز غافل مشو. هر کس از من غافل شود، نسبت به اینکه او در کدام راه نابود می شود، اعتنا نمی کنم».^{۶۷} این بیان به خوبی نشان می دهد که عاقبت غفلت از خداوند، هلاکت و نابودی است؛ زیرا غفلت، سرچشمه بسیاری از گناهان است و باعث می شود انسان از حیوان هم پست تر گردد. انسان به دلیل بی دقتی در آفرینش، بی توجهی به عظمت الهی و ماندن در جهل و نادانی به عذاب الهی گرفتار می شود. **قرآن کریم** در این باره می فرماید:

به یقین، گروه زیادی از جن و انس را برای دوزخ آماده کردیم؛ آنها عقل هایی دارند که با آن اندیشه نمی کنند و چشم هایی دارند که با آن حقایق را نمی بینند و گوش هایی که با آن نمی شنوند. آنها همچون چهارپایان اند، بلکه گمراه تر! اینان همان غافلان اند. زیرا با داشتن همه گونه امکانات هدایت، باز هم گمراه اند!^{۶۸}

آیت الله مکارم شیرازی می نویسد: «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».^{۶۹} طبیعت زندگی دنیا، غفلت‌زاست و گاهی انسان را چنان به خود مشغول می‌کند که همه چیز، حتی خویشتن خویش را فراموش می‌کند. نماز، فرصت خوبی برای بازنگری رفتار و بازیافتن خویش و نجات از چنگال اهریمن غفلت است. این ذکر بزرگ الهی، معاد و روز جزا را هر روز به یاد انسان می‌آورد و او را از گرداب بی‌توجهی بیرون می‌کشد. انسانی که هر روز چندین بار «مالک یوم الدین» می‌گوید، با یاد قیامت، عظمت و خالق آن، می‌کوشد به مقام قرب الهی برسد تا سعادت آخرت نصیبش شود. از این رو، هوشیار است و بی‌راهه نمی‌رود. امام باقر 7 در این باره می‌فرماید: «[اگر] هر فرد باایمانی نمازهای واجب را به موقع و به طور صحیح انجام دهد، از غافلان نخواهد بود».^{۷۰}

- **دادن امید و نشاط:** اگر انسان بخواهد در زندگی روزمره با روحی شاد و روحیه‌ای بالا به حل مشکلات زندگی بپردازد، 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 زنده‌اند، باید نماز را برپا دارند و آن را ادامه دهند؛ زیرا نماز در سعادت و سلامت روان آنها نقش مؤثری دارد.^{۷۱}

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 این رو احساس نشاط و توانمندی می‌کند. اگر ارتباط انسان با منبع عظمت و رحمت قطع شود، دل تنگ و نگران و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌شود. حضرت علی 7 در این مورد می‌فرماید:

پروردگارا، تو از هر مونس‌ی برای دوستان 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 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.^{۷۲}

همچنین روان‌شناسان و روان‌کاوان بزرگی چون **یونگ**، **اریک فروم**، **ویلیام جیمز** و دیگران نیز به این حقیقت اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا را اساس پیش‌گیری و معالجه بیماری‌های روانی می‌دانند.^{۷۳} **دیل کارنگی**^{۷۴} می‌نویسد:

هنگامی که کارهای سنگین، قوای ما را از بین می‌برد و اندوه‌ها هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کنند 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؟^{۷۵}

از اینرو، ارتباط با خدا و بهره‌گیری از معنویت در پیشرفت و آرامش قلبی انسان مؤثر است و در رسیدن به اهداف، یاریرسان او خواهد بود.

۶. دوری از گناه

در آموزه‌های دینی و نزد مسلمانان، گناه، آن است که مکلف (کسی که به بلوغ رسیده و عاقل است) کاری ناسازگار با دستورهای خداوند و پیامبران و امامان معصوم : و مخالف قوانین الهی انجام دهد. منظور ما نیز از گناه، همین مفهوم است؛ یعنی رعایت نکردن حلال و حرام الهی و پایبند نبودن به دستورهای شرعی و اخلاقی اسلام.

شاید پرسیده شود چه زبانی دارد و چه آسیبی به انسان وارد می‌کند؟ در پاسخ باید گفت هدف نهایی خلقت انسان، رسیدن به کمال و سعادت ابدی است. خداوند متعال، ابزار و وسایل خوشبختی بندگان را فراهم ساخته و به آنان راه مستقیم کمال و سعادت را نشان داده است. از موانع و مشکلات بزرگ در مسیر تکامل انسان، گناه و نافرمانی است. گناه و نافرمانی، انسان را در جاده‌های هلاکت و وحشت وارد می‌کند و سرانجامی اندوه‌بار برای او رقم می‌زند. گناه، زهر کشنده‌ای است که درمانش، فقط توبه و بازگشت واقعی به فطرت انسانی و بندگی خداوند است.



امام صادق 7 می‌فرماید: «قلب، حرم خداست و نباید در حرم خدا، کسی غیر از خدا ساکن شود».^{۷۶} قلب انسان، پیش از آلوده شدن به گناه، نورانی، سفید و همچون آینه‌ای صاف است و انوار الهی را جذب می‌کند، ولی گناه، بر آن تیرگی ایجاد میکند و هرچه نور بر آن بتابد، جذب نخواهد شد. امام باقر 7 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 در بر می‌گیرد. هرگاه سفیدی قلب تحت پوشش سیاهی گناهان قرار گیرد، صاحب چنین قلبی، خیری نصیبش نخواهد شد.^{۷۷}

البته این دل، همان قلب فیزیکی و عضوی که خون را به رگ‌ها می‌فرستد، نیست، در منطق اسلامی قلب، روح و نفس انسان است.^{۷۸} آثار گناه، فقط در جهان آخرت نمودار نمی‌شود و بسیاری از آثار آن در دنیا نیز گریبان‌گیر انسان می‌شود. گناه، حافظه انسان را ضعیف می‌کند و باعث فراموشی دانش‌های آموخته‌شده می‌گردد. گناه، سبب محروم شدن انسان رزق و روزی فراوان و حلال می‌شود.^{۷۹} امام صادق 7 می‌فرماید: «گناه، انسان را از عبادت و تهجد محروم می‌کند و لذت مناجات با خدا را از او می‌گیرد. تأثیر گناه، از کارد برنده سریع‌تر است».^{۸۰} آثار برخی گناهان بسیار سریع آشکار و گرفتاری دنیایی آن، دامن‌گیر انسان می‌گردد. به فرموده رسول گرامی اسلام 9، نتیجه سه گناه در دنیا آشکار می‌شود و به آخرت نمی‌رسد: عاق والدین (نارضایتی والدین)، ظلم به مردم و بدی در مقابل خوبی.^{۸۱}

۷. پشتکار

زندگی، میدان کارزار است. در این نبرد، 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. آنان که پیروز می‌شوند و به هدف‌هایشان دست می‌یابند، کسانی‌اند که اگر شکست بخورند و گرفتار مشکلات شوند، به جای یأس و ناامیدی دوباره برمی‌خیزند و به راه خود ادامه می‌دهند. شکست و مشکلات به اراده آنان آسیبی وارد نمی‌کند و عزم و اراده آنان را نیز استوارتر می‌کند. اینان با داشتن روحیه شکست‌ناپذیری و خالی نکردن میدان، هر مانعی را از سر راه برمی‌دارند و سرانجام به اهداف عالی خود می‌رسند. در مقابل این افراد، گروه دیگری هستند که پی‌درپی دچار تردید و یأس می‌شوند و با تجربه هر سختی و شکست کوچک و بزرگی، توان خود را از دست می‌دهند و گرفتار امواج می‌شوند تا آنان را به هر جا که خواست ببرد.

بسیاری می‌پندارند که خوشبختی، کیمیایی است که در خارج از وجود آنان و اگر ستاره بخت در آسمان زندگی کسی بدرخشد، او به سعادت خواهد رسید. این افراد باور ندارند که سعادت، زاییده خود انسان است که می‌تواند با ایمان، تلاش و پشتکار، آینده خود را بسازد. خوشبخت‌ترین افراد کسانی‌اند که به ژرفای وجودی خود بهتر پی برده، عالی‌ترین بهره‌ها را از توانمندی‌های خود می‌برند. البته روشن است که توانمندی افراد و محیط اجتماعی و خانوادگی آنان متفاوت است، ولی اینها چندان مهم نیست؛ مهم آن است که هر کسی در هر شرایطی از استعداد و توانمندی خود استفاده کند و در گستره وجودی خود تلاش کند و زندگی خود را بسازد.

سکاکي، از دانشمندان بزرگ، در چهل سالگی به درس خواندن روی آورد. وی چنان کم‌استعداد بود که راه حجره‌اش را گم می‌کرد، ولی با تلاش و پشتکار توانست از دانشمندان بزرگ شود، به گونه‌ای که نوشته‌ها و تألیفات او پس از قرن‌ها هنوز هم مورد استفاده دانشوران است.



طبیعی است که برآیند همه افراد، یکی نخواهد بود؛ چون امکانات و توانمندی افراد متفاوت است؛ مثلاً فردی که در خانواده‌ای ثروتمند زندگی می‌کند، با فردی که در خانواده‌ای فقیر است، تفاوت آشکار دارد، ولی همان فرد فقیر با تلاش و کوشش می‌تواند برای خودش زندگی قابل قبولی بسازد و رضایت خاطر داشته باشد. گاه، کسی با داشتن دوچرخه‌ای احساس رضایت و آرامش کند و فردی با داشتن خودرویی مدل بالا هم احساس راحتی نکند. انسان گمان می‌کند ثروتمندان لذت بیشتری از زندگی می‌برند، ولی واقعیت غیر از آن است.

در دستوره‌های دینی، گستره عظیمی از آموزه‌ها را می‌بینیم که موفقیت و تکامل و لذت‌ها را در گرو تلاش، پشتکار و پایداری می‌دانند. در ادامه، شماری از این آموزه‌ها را - که از سوی خداوند یا معصومان و یا انسان‌های دانا رسیده است - مرور می‌کنیم. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «انسان در سایه تلاش و کوشش می‌تواند به خواسته‌های خود برسد».^{۸۲}

امام علی 7 در جنگ جمل خطاب به فرزندشان، محمد حنفیه فرمود: «اگر کوه‌ها از جای خود حرکت کنند، تو از جای خود تکان مخور»؛^{۸۳} یعنی در راه رسیدن به هدف، استقامت و پایداری داشته باش و بدان که در سایه 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».^{۸۴}

شهید قدوسی درباره علت موفقیت و رمز پیشرفت علمی و معنوی **علامه طباطبایی** می‌نویسد:

استعداد، عامل مهمی برای پیشرفت انسان است، اما پشتکار بسیار مؤثر است. علامه طباطبایی 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 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.^{۸۵}

نتیجه جدیت و تلاش پی‌درپی، پیروزی و موفقیت است و امکانات زیاد، نقش چندانی در موفقیت ندارد؛ اگر چه سهمی در پیشبرد آن دارد. انسان مؤمن و مسلمان، در پرتو آموزه‌های دینی برای رسیدن به قله‌های بالندگی و به‌دست آوردن نعمت‌های دنیوی و کسب کمالات اخلاقی و اخروی، استقامت زیادی از خود نشان می‌دهد و از ناسازگاری‌ها، زخم‌زبان‌ها، بی‌مهری اطرافیان و دشواری‌ها نمی‌هراسد و به راهی که ایمان دارد، ادامه می‌دهد. حضرت علی 7 در این باره می‌فرماید: «روح مؤمن و اراده او، از سنگ خارا شکست‌ناپذیرتر است».^{۸۶}

ایشان همچنین در مقایسه‌ای زیبا، مردم پایدار و سخت‌کوش را به درختان نیرومند کوهستان و افراد تن‌پرور و راحت‌طلب و سست‌اراده را به درختان باغستان که معمولاً سست و ضعیف‌اند، تشبیه کرده، می‌فرماید:

آگاه باشید درختان بیابانی، چون به سختی و کم‌آبی خو گرفته‌اند، چوب‌هایشان سخت‌تر و شعله 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.^{۸۷}

قرآن کریم درباره نتایج و آثار ارزشمند پایداری و پشتکار 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: نترسید و غمگین نباشید که وعده بهشت را به شما بشارت می‌دهیم.^{۸۸}

نتیجه گیری

با توجه به مطالب گفته شده، می توان گفت که عوامل زیر در موفقیت و بالندگی جوانان تأثیر زیادی دارد:

۱. هدفمندی و هدفگذاری تلاش ها و قرار دادن فعالیت در راستای اهداف؛
۲. اعتقاد به توانمندی ها و باورداشت قلبی به استعداد های درونی؛
۳. داشتن اراده مصمم و دوری از اهمال؛
۴. مشورت و بهره گیری از تجارب افراد موفق؛
۵. داشتن همت، تلاش و پشتکار و نهراسیدن از مانع احتمالی؛
۶. توکل و اعتماد بر خداوند و ارتباط معنوی با او و همچنین قصد قربت در فعالیت ها؛
۷. دوری از نافرمانی خالق متعال و ترک معصیت.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

پی‌نوشت:

1. Henry ford.

۲. اصغر کیهان‌نیا، *راز موفقیت در زندگی*، تهران، مادر، ۱۳۸۲، ص ۳۴.

3. Alferd Austin.

۴. *راز موفقیت در زندگی*، ص ۳۵.

5. Morris Thom.

۶. تام موریس، *موفقیت واقعی*، ترجمه محمدابراهیم گوهریان، تهران، نسل نواندیش، ۱۳۸۴، ص ۳۳.

7. Webster.

۸. اصغر کیهان‌نیا، *راز موفقیت در بازار کار*، تهران، مادر، ۱۳۸۲، ص ۱۶.

۹. آل عمران: ۱۸۵

۱۰. احزاب: ۷۱

۱۱. ر.ک: محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۴، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق
ص ۲۷۶، باب توحید، ح ۱۳.

۱۲. همان، ج ۱۹، ص ۱۲۷.

۱۳. مرتضی مطهری، *مقالات فلسفی*، ج ۱، تهران، انتشارات حکمت، ۱۳۶۹، ص ۸۶.

۱۴. ویلیام دیوید انجل، *قانون بین‌المللی حقوق حیوانات*، ترجمه علی‌اکبر تاج‌مزیانی و جعفر سطوتی، تهران، نسل سوم، ۱۳۸۰، ص ۵۹.

۱۵. حسن عمید، *فرهنگ عمید*، صص ۴۹۹ و ۴۹۸.

۱۶. محمود منصور، *روان‌شناسی ژنتیک تحول روانی از تولد تا پیری*، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۸، صص ۲۰۴-۲۱۰.

۱۷. فخرالدین طریحی، *مجمع‌البحرین*، ج ۲، ص ۸۵، ماده «شاب».

18. Michel de Montaigne.

۱۹. *موفقیت واقعی*، ص ۳۸.

۲۰. ذاریات: ۵۶

21. Self confidence.

22. Self Esteem.

23. R. Atkinson, etal intraduction to psychology, p.۴۵۳.



۲۴. مارستوف استفانی، معجزه تشویق، ترجمه توراندخت تمدن، تهران، انتشارات علمی، ۱۳۷۵، ص ۱۹.

۲۵. ساموییل اسمایلز، اعتماد به نفس، ترجمه علی دشتی، تهران، مرکز تحقیقات قلم آشنا، ۱۳۸۰، ص ۱۵.

۲۶. محمدصادق شجاعی، توکل به خدا، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۳، ص ۵۰.

۲۷. مفاتیح الجنان، دعای عرفه.

۲۸. لطف‌الله صافی گلپایگانی، نیایش در عرفات، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۱، ص ۷۸.

۲۹. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، قم، انتشارات اسوه، ۱۳۷۲، ص ۴۵۴.

۳۰. باربارا دی آنجلس، اعتماد به نفس، ترجمه مرضیه ملک‌جمشیدی، تهران، کتابسرای رشد، ۱۳۸۲، ص ۴۳.

۳۱. نهج البلاغه، خطبه ۴۲.

۳۲. ر.ک: علی اسلامی‌نسب، روان‌شناسی اعتماد به نفس.

۳۳. ام. رابین دیماتئو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، ج ۱، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۱، ص ۳۹۲.

۳۴. مراد از حرمت خود همان عزت نفس است که در ابتدای فصل معنای آن بیان شد.

۳۵. توکل به خدا، ص ۱۲۸.

36. Morris.

۳۷. اسماعیل بیابانگرد، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی، ۱۳۷۸، ص ۱۲۱.

۳۸. توکل به خدا، ص ۱۲۹.

۳۹. منافقون: ۸

40. Henry link.

۴۱. علی احمد پناهی، آرامش در پرتو نیایش، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۴، ص ۱۵۳.

۴۲. طه: ۱۲۴

۴۳. طلاق: ۳

۴۴. علی اکبر دهخدا، لغت‌نامه، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۲، ذیل واژه «اراده».

۴۵. مولی محسن کاشانی، *محنة البيضاء*، ج ۸، تهران، مكتبة الصدوق، ۱۳۴۲، ص ۱۰۹.
۴۶. محمدتقی جعفری، *تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی*، ج ۹، تهران، انتشارات اسلامی، صص ۲۷۸-۲۷۹.
۴۷. ژوزف مورفی، *تقویت و تمرکز فکر*، ترجمه هوشیار رزم آزما، تهران، آرمان، ۱۳۶۹، ص ۱۳۱.
۴۸. *بحار الانوار*، ج ۶۴، ص ۳۶۲، ح ۶۶.
۴۹. جلال الدین سیوطی، *الذکر المنثور فی التفسیر المأثور*، ج ۲، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۴ق، ص ۳۵۹.
۵۰. *بحار الانوار*، ج ۷۲، ص ۱۰۵.
۵۱. *نهج البلاغه*؛ حر عاملی، *وسایل الشیعه*، ج ۱۲، قم، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۱۲ق، ص ۴۰.
۵۲. *بحار الانوار*، ج ۷۲، ص ۱۰۵.
۵۳. ر.ک: بقره: ۲۱
۵۴. ر.ک: آل عمران: ۱۳۰
۵۵. *بحار الانوار*، ج ۷۴، باب ۴، ص ۷۸، ح ۲.
۵۶. ر.ک: اعراف: ۷ و ۴۰
۵۷. *بحار الانوار*، ج ۷۴، باب ۴، ص ۷۸، ح ۳.
۵۸. *اصول کافی*، ج ۲، باب ذکر الله عزوجل، ص ۵۰۰، ح ۳.
۵۹. جمعه: ۱۰

60. Alexis Carrel.

۶۱. *آرامش در پرتو نیایش*، ص ۱۶۱.
۶۲. *نهج البلاغه*، ترجمه سید جعفر شهیدی، ص ۲۶، خطبه ۲۲۶.
۶۳. ر.ک: ۲۸
۶۴. طه: ۱۴
۶۵. مهاتما گاندی، *همه مردم برادرند*، ترجمه محمد تفضلی، تهران، امیر کبیر، ۱۳۶۶، ص ۱۰۶.
۶۶. ناصر مکارم شیرازی، *اخلاق در قرآن*، ج ۲، قم، مدرسه الامام المیرالمؤمنین، ۱۳۸۷، ص ۳۳۵.
۶۷. حسن بن محمد دیلمی، *ارشاد القلوب*، ج ۱، بیروت، دارالفکر، ۱۳۷۲، ص ۲۱۴.



۶۸. اعراف: ۱۷۹

۶۹. اخلاق در قرآن، ص ۳۴۶.

۷۰. بحار الانوار، ج ۸۰، باب ۶، ص ۲۰، ح ۳۴.

۷۱. مهدی پروا، روان‌شناسی یکتاپیرستی، تهران، ۱۳۸۰، ص ۷۸.

۷۲. نهج البلاغه، خطبه ۲۲۵.

۷۳. همان، ص ۸۶.

74. Dale Carnegie.

۷۵. دیل کارنگی، آیین زندگی، ترجمه ریحانه سیف، تهران، انتشارات پیمان، ۱۳۸۰، ص ۲۰۳.

۷۶. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲۵، باب ۴۳، ح ۲۷.

۷۷. اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷۳، ح ۲۰.

۷۸. برای مطالعه بیشتر، ر.ک: محمدتقی مصباح یزدی، اخلاق در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی - پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۷۶، ج ۱.

۷۹. ر.ک: بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۷۷، باب ۱۳۸، ح ۱۴.

۸۰. اصول کافی، ج ۲، ص ۲۶۸، ذیل ماده «ذنب».

۸۱. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۷۳، باب ۱۳۸، ح ۷.

۸۲. نجم: ۳۹.

۸۳. نهج البلاغه، ص ۱۵، خطبه ۱۱.

۸۴. عبدالواحد آمدی تمیمی، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷ق، ص ۲۹۸، ح ۱۶۸.

۸۵. احمد لقمانی، علامه طباطبایی میزان معرفت، تهران، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، ۱۳۸۰، ص ۷۳.

۸۶. بحار الانوار، ج ۶۴، ص ۳۷۱، باب ۱۴، ح ۷۰.

۸۷. نهج البلاغه، نامه ۴۵.

۸۸. فصلت: ۳۰



پروفیسر شگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی