

* عوامل موفقیت با رویکرد علمی- دینی*

□ علی احمد پناهی^۱

چکیده

عوامل موفقیت در زندگی دنیوی و اخروی از موضوعاتی است که در مکاتب و آئین‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته است. در هر کدام از آنها متناسب با جهان‌بینی و نوع نگاهی که به زندگی و هدف آن دارد، توصیه‌ها و دستوراتی در رابطه با عوامل موفقیت و سعادت بیان کرده‌اند، که الیه بسیاری از آن توصیه‌ها با مبانی اعتقادی اسلام هماهنگ ندارد و یک جانبه‌نگری شده و از جامعیت لازم برخوردار نیست. در آموزه‌های دینی و تربیتی اسلام، نکات ارزشمندی در رابطه با زمینه‌های موفقیت و بالندگی بیان گردیده است. در این نوشتار سعی شده با بهره‌گیری از روش توصیفی - تحلیلی، به عوامل موفقیت از نگاه دینی و با تحلیل علمی - روان‌شناسی، پرداخته شود. با تبع و دقیقت در آموزه‌های دینی می‌توان نتیجه گرفت که عوامل مختلفی، از جمله هدفمندی، پشتکار، اعتماد به نفس، خداباوری، دوری از گناه، اراده قوی و...، از عوامل مهم موفقیت در زندگی هستند. و از گان کلیدی: موفقیت، پشتکار، عزت نفس، هدفمندی، خداباوری، سعادت.

مقدمه

موفقیت در لغت به معنای کامروایی، کامیابی، توفیق یافتن، سعادتمدی، فرخندگی (دهخدا، ۱۳۷۳، ۱۹۲۶۹/۱۳) پیروزی و رسیدن به اهداف در کارها (انوری، ۱۳۸۱، ۷۴۹۲/۷)، از واژه‌های پر طرفدار و مورد استقبال است. معنای اصطلاحی موفقیت بسیار گسترده است و هر اندیشمندی متناسب با اهداف و جهان‌بینی خاصی که دارد، تعریف خاصی از موفقیت بیان کرده است. نیل به محبوبیت، آرامش، امنیت، رضایت خاطر و خوشبختی (کیهان‌نیا، ۱۳۸۲، ۳۶-۳۴) و همچنین نیل رضایت‌بخش به اهداف (موریس، ۱۳۸۴، ۳۳)، از جمله تعاریفی است که برای موفقیت بیان شده است.

در نگاه بیشتر مردم، فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود برسد و در درون خویش، احساس رضایت کند و از این که بر اثر تلاش و کوشش مداوم در زندگی به این احساس (رضایت خاطر) رسیده است، احساس حشنوی و موفقیت کند. از منظر آموزه‌های اسلامی، مفهوم موفقیت ارتباط نزدیکی با مفهوم سعادت و خوشبختی^۱ دارد و اگرچه بین این دو واژه تفاوت‌هایی وجود دارد، ولی مصدق 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 خلت دست یابد. به عبارت دیگر، موفقیت یعنی رسیدن به رستگاری و نایل شدن به بهشت. 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 روشی است که رسیدن به بهشت، منافات و ضدیتی با رضایت خاطر از زندگی و لذت‌جویی حلال ندارد؛ چه این که انسان می‌تواند به تمام کارهایش

رنگ و بوی خدایی بدهد و تمام کارهایش را به قصد رضایت حضرت حق انجام دهد؛ اعم از خواب، خوراک، کار، تفریح و... .

قرآن کریم در تبیین معنای سعادت و موفقیت واقعی می‌فرماید: «هر کسی از جهنم رهایی یابد و به بهشت وارد شود، رستگار و موفق است»^۳ (آل عمران/۱۸۵). خداوند متعال راههای نیل به سعادت و موفقیت واقعی را نیز اطاعت از فرامین الهی و اطاعت از پیامبرش می‌داند و در این باره می‌فرماید: «هر کس از خدا و پیامبرش اطاعت کند، به فوز و رستگاری بزرگی نایل شده است»^۴ (احزان/۷۱). در آموزه‌های روایی هم به عوامل موفقیت و شکست افراد اشاره شده است. حضرت علی^{علیہ السلام} در این باره می‌فرماید: «هر کس از خدا و رسول خدا پیروی کند، به رستگاری بزرگی می‌رسد و به ثواب ارزشمندی نایل می‌شود و هر کس نسبت به خداوند و رسولش، نافرمانی و گردنکشی کند، به خسaran و زیان بزرگ و آشکاری گرفتار می‌شود و سزاوار عذاب دردناک می‌گردد»^۵ (مجلسی، ۱۴۰۳، ۲۷۶/۴).

خلاصه این که، 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 معصومین^{علیهم السلام} - 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 پرهیز کاری است؛ تقوا یعنی اطاعت از خداوند و نافرمانی نکردن و مطیع دستورات الهی بودن. پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد^{صلی الله علیه و آله و سلم} در این باره می‌فرمایند: هر کس تقوا و پرهیز کاری پیشه کند و گوش به فرمان دستورات خداوند باشد، به رستگاری و موفقیت بزرگی رسیده است. به درستی که تقوا باعث کنترل انسان از غصب 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^۹ (همان، ۱۲۷/۱۹).

استاد شهید مطهری^{۱۰} در تعریف سعادت و موفقیت، با تأسی از قرآن کریم چنین می‌گوید: «سعادت و موفقیت عبارت است از لذت همه جانبه و نیل همه جانبه به همه کمالات، به طوری که حداکثر کمالات و حظوظ فطری و طبیعی استیفا گردد» (مطهری، ۱۳۶۹، ۸۶/۱).

برای موفقیت سطح نازل‌تر و متوسطی نیز وجود دارد که به طور عمدۀ مربوط به زندگی دنیوی است و آن رسیدن به نتیجه و هدف در هر کاری و کامرواشدن و به فعالیت رساندن استعدادهای بالقوه است که به دنبال آن رضایت خاطر و خشنودی نیز حاصل می‌شود. بیشتر مردم از مفهوم موفقیت، همین مفهوم را در نظر می‌گیرند.

گرچه موفقیت معانی خصوصی که مربوط به حوزه‌های خاص باشد نیز دارد (موفقیت تحصیلی، ازدواج و غیره)، اما در مقاله حاضر سعی شده است عوامل عمومی موفقیت که می‌تواند در عرصه‌های مختلف، یاری رسان و ترسیم کننده مسیر حرکت باشد، بیان گردد.

عوامل موفقیت

عوامل مختلفی در موفقیت افراد در زندگی دنیوی و اخروی تأثیرگذار است. برخی از عوامل موفقیت در اولویت نخست بوده و تأثیرگذاری قابل توجهی دارند که عبارتند از:

۱. هدفمندی

انسان موجودی عاقل و باشعور است 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^{۱۱} می‌گوید: «روحی که هدف ثابتی ندارد، سرگردان است» (موریس، ۱۳۸۴، ۳۸).

اگر هر فردی تمام قوای خود را در مسائله‌ای مهم و با هدفی معین به کار گیرد، بی‌تر دید 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 گروه‌های مشخص و تلاش در راستای آن هدف است. افراد موفق، در زندگی خود هدفمند، هدف‌دار و هدف‌مدار هستند؛ یعنی برای هدف خاصی تلاش می‌کنند و هدف، نقطه و موقعیت مطلوبی است که در صدد رسیدن به آن هستند. حال، مهم، چگونگی انتخاب هدف است. هدف‌دار بودن، توانایی‌های فرد را افزایش می‌دهد، اندیشه را فعال می‌کند و به کارها جهت می‌دهد. هدف همانند بادبان برای کشتی است که انسان را از میان امواج سرگردانی می‌رهاند. انسان بی‌هدف مانند کشتی بدون بادبان است. هدف‌داری به انسان انگیزه می‌دهد و فعالیت‌های او را هماهنگ می‌سازد، هدف‌مندی باعث نشاط و انرژی می‌شود (نظری، ۱۳۸۱، ۱۲). براساس مبانی اسلامی، یکی از اصول موضوعه درباره انسان، فاعل مختار بودن انسان است، یعنی این که می‌تواند کاری را برابر کار دیگری یا فعلی را بر ترکی، انتخاب کند (صبحای یزدی، ۱۳۸۸، ۲۸). اصل دیگری که از مختار بودن انسان نتیجه گرفته می‌شود، هدف‌دار بودن انسان است، یعنی انسان مختار، هدفی را در نظر می‌گیرد و فعالیت‌های خود را برای نیل به آن انجام می‌دهد (همان، ۲۹).

۲. اعتماد به نفس

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

دو مفهوم اعتماد به نفس^۸ و عزت نفس^۹ قربات معنایی و رابطه مستقیم و منتهی

با هم دارند و به زیان علم آمار همبستگی مستقیم دارند؛ به طوری که با افزوده شدن یکی، دیگری هم زیاد می‌شود؛ 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 قائل هستیم» (اتکینسون^۱، ۱۹۸۳، ۴۵۳)، و اعتماد به نفس، یعنی شخص احساس کند دارای توانایی و کفايت است (استفانی، ۱۳۷۵، ۱۹). تعداد زیادی از نظریه‌پردازان شخصیت همچون (آلپورت^{۱۱}، ۱۹۳۷؛ شولتز^{۱۲}، ۱۹۷۷؛ رایت من^{۱۳}، ۱۹۸۸؛ مای لی^{۱۴}، ۱۹۸۵ به نقل از شجاعی، ۱۳۸۳، ۲۳، به اهمیت و جایگاه اعتماد به نفس و عزت نفس در زندگی پرداخته و آن را از عوامل مهم موفقیت می‌دانند. به اعتقاد روانشناسان، اعتماد به نفس، اساس هر 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، پشتکار و قوهً مجاهدت را سست می‌کند؛ زیرا در این صورت، انسان انگیزه‌ای برای سعی و کوشش نمی‌باید (اسمایلز، ۱۳۸۰، ۱۵). برخی از اندیشمندان، نگرش مثبت به زندگی، عزت نفس، اعتماد به نفس و مسؤولیت‌پذیری را از عوامل مهم در موفقیت می‌دانند (دی‌ایدرای^{۱۵}، ۲۰۰۵).

در نگاه ابتدایی به مفهوم اعتماد به نفس، چنین به نظر می‌رسد که اعتماد به نفس، نقطهً مقابل اعتماد و توکل 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 زندگی اش را بر مبنای توکل به خدا پی‌ریزی کند و کارهایش را به خدا واگذارد یا اعتماد به نفس را شیوهً کار خویش قرار داده، به توانایی‌ها و نیروی درونی خود متکی باشد؛ اما اگر قدری در معنای توکل^{۱۶} 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 انکامی کنیم - 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 است 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 آن که به توانایی دیگران متکی باشیم. این بهترین تعریفی است که می‌توان از اعتماد به نفس با نگرش اسلامی ارائه کرد، و چنان‌که مشاهده می‌شود، هیچ تعارض و منافاتی با اصل توکل به خدا - که جزء اصول اخلاقی و اسلامی است - ندارد (شجاعی، ۱۳۸۳، ۵۰). در تأیید مطلب فوق می‌توان از فرمایش امام حسین علیه السلام در دعای عرفه بهره برد که فرمودند: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ غِنَىٰ 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: «هر چه انسان و ثوقيش به خدا ييشتر باشد، غنای نفس و مناعت طبع او ييشتر می‌شود، به ذلت و کارهای خلاف شرف انسانیت تن در نمی‌دهد، بلند همت و با وسعت نظر و بی‌ترس و بیم از زوال نعمت‌ها زندگی می‌کند و هر چه غنای نفس کم‌تر شود، شخصیت انسانی و وجودان شخص ضعیف می‌گردد» (صافی گلپایگانی، ۱۳۷۱، ۷۸). 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 برمی‌انگیرد و ماهیت ایجابی دارد. اعتماد به نفس، انسان را در بحران‌های زندگی ثابت‌قدم کرده،

باعث می‌شود فرد بحران‌ها را حل کند و از موضع خود عقب‌نشینی نکند. حضرت علی علیه السلام درباره اهمیت اعتماد به نفس می‌فرمایند در مسیر زندگی، باید خودت، خودت را پیش بری؛ و گرنه کسی تو را پیش نمی‌برد (کلینی^{۱۶}، ۱۳۷۲، ۴۵۴/۲).

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 صادق باشیم و براساس 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. در آموزه‌های اخلاقی اسلام، آرزوهای طولانی مذمت شده، آن را ناپسند دانسته‌اند. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: ای مردم! بر شما از دو چیز می‌ترسم: هوایستی و آرزوهای طولانی^{۱۷} (کلینی^{۱۸}، ۱۴۰۷ق، ۳۳۶/۲).

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 قائل 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. وقتی انسان جنبه‌های منفی شخصیت خود را نادیده می‌گیرد - ولو به صورت موقت - و فقط به ابعاد مثبت و شایستگی خود توجه می‌کند، این احساس به او دست می‌دهد که فرد مفید و برازنده‌ای برای جامعه و همنوعان 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 است (برای تفصیل بیشتر ر.ک: اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

(۳۹)

ج - رسیدگی به خویشتن

اعتماد به نفس تا حد زیادی به میزان سلامتی جسمانی و روانی بستگی دارد. بی توجهی به سلامتی روحی و جسمی خود، نشان دهنده این است که شما خودتان را دوست ندارید. کسانی که نسبت به خویشتن چنین محبت و توجهی ندارند، نیازمند پرشدن این خلاً از ناحیه دیگران هستند و این یعنی ضعف اعتماد به نفس. افرادی 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 ورزش کار و کسانی که به تفریحات سالم می پردازند و کسانی که از تغذیه سالم بهره مند هستند، از نشاط و بالندگی بیشتر و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. ورزش و بهویژه کوهنوردی و پیاده روی، آثار و فواید بسیاری دارد و علاوه بر تأمین سلامت جسمانی، باعث افزایش امید به زندگی و ارتقای عزت نفس می شود (دیماتتو، ۱۳۷۹/۱، ۳۹۲).

د - تحسین خویشتن

بندورا، یکی از روانشناسان معاصر، می گوید: آن دسته از افرادی که به خاطر موفقیت، به تحسین و تمجید از خود می پردازند، به احتمال فراوان به «حرمت خود» بالا و پایدار دست می یابند. همه انسان ها نقاط ضعف و قوت دارند و در برخی موقعیت ها، بهتر از سایر موقعیت ها عمل می کنند، اما افراد دارای عزت نفس بالا سعی می کنند 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 می دهد عزت نفس تا حدودی از حوادث و

۳. اراده

رخدادهای زندگی و برداشتی که از آنها داریم، تأثیر می‌پذیرد (شجاعی، ۱۳۸۳، ۱۲۹).

اراده از جمله مؤلفه‌هایی است که در هر کار و فعالیت و عملی، نقش اساسی و بنیادین دارد و وجود آن برای رسیدن به هدف و نایل شدن به موفقیت 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 مهیا است، 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.

اراده، نیروی شگرف و استعداد ذاتی است که پایه شخصیت انسان بر آن استوار است؛ چه این که یکی از تمایزهای اساسی انسان با حیوانات، در برخورداری او از اراده است. انسان می‌تواند با اراده و انتخاب خود، راههای صلاح و موفقیت را طی کند و این قدرت در او وجود دارد که به موقع تصمیم بگیرد و برای برآورده شدن تصمیم خود، اقدام کند. استاد محمد تقی جعفری الله در این باره می‌گوید: «اراده، قدرت فوق العاده‌ای است که به انسان‌ها داده شده است؛ لذا هر انسانی اگر چیزی را به طور جدی بخواهد، آن 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 (جعفری، ۱۳۷۳، ۹/۲۷۸-۲۷۹). اراده را می‌توان مانند مدیر دانست. مدیر ورزیده و توانان، از سرمایه و منابع محدود، بهره‌های فراوان و چشمگیر می‌برد، ولی مدیر نالائق 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 بی اراده، 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 بی‌اعتنای خواهند بود» (مورفی، ۱۳۶۹، ۱۳۱). در آموزه‌های دینی و اسلامی بر تقویت اراده و عزم قوی سفارش اکید شده است و یکی از صفات بارز مؤمنین، اراده استوار و عزم راسخ در راه عقیده و ارزش‌های دینی و انسانی بیان شده است. امام محمد باقر علیه السلام در این باره می‌فرمایند: مؤمن از کوه استوارتر و مستحکم‌تر است؛ زیرا اجزایی از کوه جدا می‌شود، ولی از دین مؤمن، چیزی جدا نمی‌گردد^{۱۸} (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۲۴۱/۲).

۴. مشورت با افراد موفق

از نگاه تعالیم آسمانی و همچنین علوم بشری، یکی از ابزارهای موفقیت و یکی از پشتونهای محکم برای نیل به اهداف، استفاده از تجربه، علم، اندیشه و توانمندی‌های دیگران است. همفکری و بهره‌گیری از توانمندی و تجارب دیگران، باعث کاهش خطأ در برنامه‌ها و تسريع در رسیدن به هدف می‌شود. افرادی که در کارهای مهم با صلاح‌اندیشی و مشورت دیگران، اقدام می‌کنند، کم‌تر گرفتار لغزش می‌شوند و بیشتر کارهای آنان قرین موفقیت، سلامتی و بالندگی است. در آموزه‌های حیات‌بخش اسلام به موضوع مشورت و هم‌فکری اهمیت ویژه‌ای داده شده است و حتی به برگزیده و کامل‌ترین مخلوق‌الهی، یعنی پیامبر گرامی ﷺ، با این که - قطع نظر از وحی آسمانی - آن چنان فکر نیرومندی داشت که نیازی به مشاوره نداشت توصیه می‌شود که در امور عمومی مسلمانان، که جنبه اجرای قوانین الهی دارد (نه قانون‌گذاری) و در مسائل سیاسی و اجتماعی مشورت کند. پیامبر گرامی ﷺ نیز به این دستور الهی ملتزم بوده تا

آنجا که گاهی از رأی خود برای احترام به نظر دیگران، صرف نظر می‌نمود. نمونه عینی آن را در جنگ احمد مشاهده می‌کنیم، و حتی می‌توان گفت: یکی از عوامل موفقیت پیامبر ﷺ در پیشبرد اهداف اسلامی همین موضوع بوده است (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ۱۴۴). پیامبر گرامی ﷺ می‌فرمایند: کسی نیست که با دیگران مشورت کند و به سوی رشد و کمال هدایت نشود (سیوطی، ۱۴۱۴ق، ۳۵۹/۲). حضرت امیر المؤمنین علیؑ می‌فرمایند: هر کس با خردمندان مشورت کند با انوار خردگاهی آنان روشی یابد و به راه راست و رستگاری نائل گردد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۱۰۵/۷۲). همچنین می‌فرمایند: مشورت کننده از نابودی و سقوط مصون می‌ماند (همان). افرادی که گرفتار استبداد رأی می‌شوند و خود را بی‌نیاز از افکار دیگران می‌دانند، هر چند از نظر عقلی و فکری فوق العاده باشند، مبتلا به خطاهای بزرگ می‌شوند. حضرت علیؑ در این باره می‌فرمایند: 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 (همان). مشورت با افراد موفق و متخصص، راه رسیدن به هدف را کوتاه و مطمئن می‌کند و احتمال موفقیت را بالا برده، انسان را از بی-راهه‌ها رهایی می‌بخشد. حضرت علیؑ می‌فرمایند: مشورت عین راهیابی است؛ کسی که [تنها] به فکر خود متکی شود، خود را به مخاطره انداخته است (همان). چنان که افراد کارهای خود را براساس مشورت و همفکری انجام دهنند، کم‌تر گرفتار خطا و اشتباہ می‌شوند و اگر به خطا هم گرفتار شوند، مورد مذمت و سرزنش قرار نمی‌گیرند، زیرا وظیفه خود را انجام داده‌اند و اگر اشتباہی رخداده به خاطر دیگران و خطای آنان بوده است و اگر به پیروزی و موفقیت نایل آیند، کم‌تر مورد حسد واقع می‌شوند، زیرا دیگران پیروزی وی را از خودشان می‌دانند و معمولاً انسان‌ها نسبت به کاری که خودشان انجام داده‌اند، حسد نمی‌ورزند. امام کاظم علیؑ در این باره می‌فرمایند: کسی که با دیگران مشورت

کند، راهی را که می‌رود، چنانچه صحیح باشد، مورد مدح و ستایش دیگران قرار می‌گیرد و چنانچه به نتیجه مطلوب نرسد، مورد سرزنش قرار نمی‌گیرد (همان، ۱۰۴).

۵. یاد خدا

یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل در ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس، اعتقاد قلبی و واقعی به خداوند و قدرت بی‌همتای او است. کسی که خداوند را به عنوان قدرت مطلق قبول دارد 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 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 سایه اتصاف به خداوند و در طول قدرت خداست و همه‌اش از ناحیه او است؛ 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: *الله العَزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ*؛ عزت و بزرگی از آن خداوند و رسول خدا و مؤمنین است (منافقون ۷).

امام سجاد علیه السلام در دعای ابو حمزه ثمالي می‌فرمایند: ای مولا! 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^{۱۹} (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۸۹/۹۵). در بخشی از مناجات ذاکرین می‌خوانیم: ای خدای من! دل‌های واله و حیران، پابست عشق و محبت تو است و بر شناخت تو، تمام عقول متفقد که دل‌های بندگان جز به یاد تو آرامش و اطمینان نیابند^{۲۰} (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۹۱/۱۵).

اگر دلی از یاد خدا اعراض کند و اگر کسی پناهگاهی غیر از خدا بجويد، 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 بگردانه، در حقیقت، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت^{۲۱} (طه/۱۲۴). و در مقابل، هر کس به خدا اعتماد و توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند و امورش را سامان می‌دهد^{۲۲} (طلاق/۳).

علامه اقبال لاهوری می‌گوید: به وسیله نیایش و ارتباط با خدا جزیره کوچک شخصیت ما، وضع خود را در کل بزرگتری از حیات، اکتشاف می‌کند (نیکزاد، ۱۳۸۴، ۱۴). انسان در صورتی می‌تواند به موفقیت و کمال نایل شود که از سرچشمۀ فیض و رحمت الهی سیراب گردد. هر چه ما و شما داریم و هر آنچه دیگران دارند، در سایه کبریایی و لطف بی پایان الهی حاصل شده است و هر چه هست، از ناحیه خدادست. در سایه ارتباط با خداوند در قالب نماز و دعا، درهای رحمت باز می‌شود و روح امید در انسان به وجود می‌آید. پیامبر گرامی اسلام ﷺ در روایتی نورانی، خطاب به ابوذر، این چنین می‌فرمایند: ای ابوذر! مadam 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 (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۷۸/۷۴).

هانری لینک^{۲۳}، روانشناس امریکایی، می‌گوید: «در نتیجه تحقیقات طولانی خود بر روی افراد به این موضوع بی‌بردهام: کسی که با دین سر و کار داشته باشد و به عبادات پردازد، آن چنان شخصیتی قوی و نیرومند پیدا می‌کند که هیچ‌گاه یک نفر بی‌دین نمی‌تواند چنین شخصیتی به دست آورد» (بناهی، ۱۳۸۲، ۱۵۳).

آلکسیس کارل^{۲۴} می‌گوید: اگر صمیمانه به دعا و نماز (یاد خدا) پردازید، خواهید دید که زندگی شما به صورت عمیق و مشهودی تغییر می‌کند. باید بگوییم دعا فعالیتی است که برای تکامل صحیح شخصیت و تمامیت عالی ترین 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 شکنده‌ای است، نیرومندی و استقامت بیرون از حد تصور عنایت می‌شود. دعا و نیایش عملی است که آدمی را در حضور خدا قرار می‌دهد (پناهی، ۱۳۸۲، ۱۶۱). کسی که با خداوند رابطه ندارد در غفلت فرو غلیظه و سقوط خواهد کرد. هنگامی که پیامبر اکرم ﷺ به معراج رفت، خطاب‌هایی از سوی خداوند دریافت کرد؛ از جمله این که: ای احمد! هر گز غافل مشو. هر کس از من غافل شود، نسبت به این که او در کدام راه نابود می‌شود، اعتنا نمی‌کنم (دیلمی، ۱۳۷۲، ۲۱۴/۱).

این بیان به خوبی نشان می‌دهد عاقبت غفلت از خداوند، هلاکت و نابودی است؛ زیرا غفلت سرچشمۀ 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 چهارپایانند، بلکه گمراه‌تر! اینان همان غافلانند [زیرا با داشتن همه گونه امکانات هدایت، باز هم گمراهند!]» (اعراف/۱۷۹).

آیت الله 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» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ۳۴۶).

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 گردد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌آید. روان‌شناسان و روان‌کاوان بزرگی همچون یونگ، اریک فروم، ویلیام جیمز و

دیگران به این حقیقت اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا را اساس پیش‌گیری و معالجه بیماری روان می‌دانند (همان، ۸۶). دیل کارنگی^{۲۵} 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 نامیدی 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؟» (کارنگی، ۱۳۸۰، ۲۰۳).

حضرت علی^{علیہ السلام} می‌فرمایند: «پروردگار! تو از هر مونسی برای دوستانت مونس‌تری و از همه آنها برای کسانی که به تو اعتماد کنند، برای کارگزاری آماده‌تری. پروردگار! آنان را در باطن دلشان مشاهده می‌کنی و در اعماق خمیرشان 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 تنها ی سبب وحشت آنان گردد، یاد تو مونس آنهاست و اگر سختی‌ها بر آنان فرو ریزد، به تو پناه می‌برند» (شهیدی، ۱۳۷۲، خطبه ۲۲۵).

۶. دوری از گناه

یکی از موانع و مشکلات جدی در مسیر تکامل و موفقیت 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^{علیہ السلام} می‌فرمایند: قلب، حرم خدادست و نباید در حرم خدا، غیر خدا ساکن شود^{۲۶} (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۲۵/۹۷).

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؛ لذا انوار الهی را جذب می‌کند، اما

وقتی بر اثر گناه روی آن تیرگی ایجاد شود، هر چه نور بر آن بتابد، جذب نخواهد شد. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: «هیچ بندۀ مؤمنی نیست مگر این که در قلبش نقطه سفید و روزنۀ های امید وجود دارد. پس هر گاه 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 گستردۀ و زیاد می‌شود، تا جایی که سفیدی قلب را در بر می‌گیرد. هر گاه سفیدی قلب تحت پوشش سیاهی گناهان قرار گیرد، صاحب چنین قلبی، خیری نصیش نخواهد شد» (کلینی، ۱۳۷۲، ۲۷۳/۲). البته مراد از دل، همان قلب فیزیکی و عضوی که خون را به رگ‌ها می‌فرستد نیست، بلکه مراد از دل، در منطق اسلامی، روح و نفس انسان است^۷.

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 برندۀ سریع‌تر است^۸ (کلینی، ۱۳۷۲، ۲۶۸/۲). گناه باعث به هدر رفتن استعدادهای انسان شده و اعتماد به نفس را از بین می‌برد و باعث ضعف اراده و امید می‌گردد.

۲. 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 نامیدی دوباره پیا 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.

خوشبخت‌ترین افراد کسانی‌اند که به عمق وجودی خود بهتر پی برده، 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 کس 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 کم استعداد بود که راه حجره‌اش را گم می‌کرد، اما با تلاش و پشتکار توانست یکی از دانشمندان بزرگ شود، به طوری که نوشه‌ها و تأثیفات او پس از قرن‌ها هنوز هم مورد استفاده دانشوران است. وقتی به سراغ دستورات و آموزه‌های دینی می‌رویم، با گستره عظیمی از آموزه‌ها مواجه می‌شویم که موقفیت 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 سایه تلاش و کوشش می‌تواند به خواسته‌های خود برسد (نجم/۳۹). امام علی علیه السلام در جنگ جمل خطاب به فرزندشان، محمد حنفیه فرمودند: اگر کوه‌ها از جای کنده شوند تو ثابت و استوار باش، دندان‌ها را بر هم بفشار، کاسه سرت را به خدا عاریت ده، پای بر زمین میخکوب کن، به صفواف پایانی لشکر دشمن بنگر، از فراوانی دشمن چشم پیوش و بدان که پیروزی از سوی خدای سبحان است^{۲۹} (شريف‌الرضي، ۱۴۱۴ق، ۵۵)؛ یعنی در راه هدف، استقامت و پایداری داشته باش و بدان که در سایه پشتکار و تحمل دشواری‌ها، می‌توان به قله‌های افتخار و پیروزی رسید. حضرت علی علیه السلام در جایی دیگر در این‌باره می‌فرمایند: با تحمل دشواری‌ها و رنج‌های سخت، آدمی به آسایش

همیشگی و پایه‌های بلند زندگی نایل خواهد شد.^{۳۰} (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ۳۰۵). نتیجهٔ جدیت و تلاش و استمرار در کارها، 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 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 نمی‌هرسد و به راهی که ایمان دارد، ادامه می‌دهد. حضرت علی علیل در این باره می‌فرمایند: روح مؤمن و اراده او از سنگ خارا شکست‌ناپذیرتر است.^{۳۱} (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۳۷۱/۶۴). ایشان همچنین در مقایسه‌ای زیبا، مردمی را که در کانون دشواری و پایداری و پشتکار پرورش یافته‌اند، به درختان نیرومند کوهستانی، و افراد تنپرور و راحت‌طلب و سست اراده را به درختان باگستان، که معمولًاً سست و ضعیف هستند، تشییه کرده، می‌فرمایند: آگاه باشد 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.^{۳۲} (همان، ۴۷۵/۳۳).

نتیجه‌گیری

- با تبع اجمالی در آموزه‌های دینی و آموزه‌های علمی، نتایج زیر در رابطه با عوامل موفقیت در زندگی، به دست آمد:
۱. مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل موفقیت، دلدادگی به خداوند و توکل به خالق متعال است؛
 ۲. رابطه معنوی و عبادی با خداوند و پرهیز از گناه، یکی دیگر از عوامل موفقیت در زندگی است؛
 ۳. اعتماد به نفس و احساس خودباوری، عامل دیگری از عوامل پیشرفت در

زندگی می‌باشد؟

۴. برخورداری از اراده مصمم، پشتکار و سخت‌کوشی و همچنین بهره‌گیری از تجارت و تخصص افراد عاقل و موفق، عامل دیگری از عوامل موفقیت می‌باشد؛

۵. هدف‌گذاری در زندگی، توجه به اهداف خلقت انسان و برنامه‌ریزی، نیز از عوامل اساسی در موفقیت به حساب می‌آید.

پی‌نوشت‌ها

1. Morris Thom

۲. در لغت نیز یکی از معانی موفقیت، سعادت و خوشبختی بیان شده است (ر.ک: دهخدا، ۱۳۷۳، ۱۳۶۹/۱۳).

۳. ﴿فَمَنْ رُحْزَحَ عَنِ النَّارِ وَأَدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ﴾.

۴. ﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾.

۵. «من يطع الله و رسوله فقد فاز فوزاً عظيماً و نال ثواباً كريماً و من بعض الله و رسوله فقد خسر خسراناً مبيناً و استحق عذاباً أليماً».

۶. «من يتق الله فقد فاز فوزاً عظيماً و ان تقوى الله توقي مقته و توقي عقوبته و توقي سخطه و ان تقوى الله تبيض الوجوه و ترضي الرب و ترفع الدرجة».

7. Michel de Montaigne

8. Self confidence

9. Self- Esteem

10. Atkinson

11. Alport

12. Schults, d.

13. Rnightrman

14. Meili,R.

15. DeEadra

۱۶. توکل به خدا از مفاهیم بنیادی است که تعاریف مختلفی از آن شده است. فیض کاشانی در تعریف توکل می‌گوید: توکل تفویض امر است با تدبیر و کیل علی‌الاطلاق و اعتماد بر کفایت کفیل ارزاق و توکل نتیجه حقیقت ایمان است. طرسی توکل را این گونه تعریف نموده است: توکل واگذاردن و سپردن امور خویش به خداوند و اعتماد به حسن تدبیر او است. از نظر ملا احمد نراقی توکل عبارت است از اعتماد کردن و مطمئن بودن دل بنده در جمیع امور خود به خدا و حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار و بیزار شدن از هر حول و تکیه بر حول و قوه الهی نمودن، حصول این صفت شریفه موقوف است بر اعتقاد جازم به این که هر کاری که در کارخانه هستی رخ می‌دهد همه از جانب پروردگار

است و هیچکس را جز او قدرت بر هیچ امری نیست مگر به واسطه او و تمام علم و قدرت بر کفايت امور بندگان از برای اوست و غایت رحمت و عطوفت و مهربانی به هر فرد از افراد بندگان خود دارد. اعتقاد به اين که بالاتر از قدرت او قدرتی نیست و فوق علم او علمی نیست ... کسی که اين اعتقاد را داشته باشد، دل او اعتماد به خدا می دارد و التفات به غير او نمی کند، بلکه در امور خود ملتافت به خود نیز نمی باشد و کسی که اين حالت را در خود نمی يابد یا يقین او سsst است یا دل او ضعيف و مرض بر آن مستولی است و به سبب غلبه اوهام مضطرب و لرزان است. نراقي پس از بيان تعريف توکل اين گونه نتيجه گيري می کند که توکل تمام نمی شود مگر به قوت يقين و قوت نفس هر دو و به اين دو سکون دل و اطمینان آن حاصل می گردد. خواجه نصیرالدين طوسی در تعريف توکل آورده است: توکل آن بود که حوالت آن با قدرت بشري نبود و رأى و رؤیت خلق را در آن مجال تصرفی صورت نبندد. زياده و نقصان و تعجیل و تأخیر نطلب و خلاف آنجه باشد میل نکند، توکل واگذاری کار خود به خداوند از روی اعتماد به حسن تدبیر او است. محمد غزالی در تعريف توکل آورده است: «توکل حالتی است از احوال دل و آن ثمرة ايمان است به توحيد و كمال اطف بپورده گار و معنی آن حالت اعتماد دل است بر وکيل و استوار داشتن وي تا دل در وي بند (تا دل بستگي به خداوند ايجاد شود) و به سبب خلل شدن اسباب ظاهر شکسته دل نشود، بلکه بر خداوند اعتماد دارد که روزی به وي رساند. علامه مجلسی در تعريف توکل می گوید: «توکل آن است که بnde در عین حالی که تمام امور خود را به خداوند سپرده است، خود نیز به تلاش و کوشش پردازد و اين مفهوم همان معنی لاجبر و لاتفاقی بل امر بین الامرين است. وي در ادامه می افزاید: توکل به معنای ترک تلاش و کوشش در امور نیست، چنانچه مفهوم توکل عدم پرهیز از امور غیر ممکن و محظوظ هم نیست بلکه در انجام امور باید به مسبب اصلی توجه نمود و توسل به اسباب آن جست». ديگر انديشمندان مسلمان و علمای اخلاق نيز هر کدام تعريفی از توکل ارایه داده اند که بازنگری و گزارش آنها در اين نوشتار ميسر نیست. در يك جمع بندی از کليه تعريف عنوان شده و با رو يك روان شناختي تعريف ديگري از توکل می توان ارایه کرد که در آن توکل به خدا عبارت است از: معطوف نمودن توجه از آفریده به آفریدگار يكta، اعتقاد به تصرف حکيمانه خداوند در امور جهان و اطمینان قلبی به لطف مستمر خداوند در هدایت و راهنمایي بشر، کلية تغيير و تحولات جهان را به خواست و مشیت او دانستن، ايجاد اطمینان قلبی و آرامش فكري ناشی از اين اعتقاد، و واگذاري امور زندگی به اراده و لطف خداوند. شخص متوكل در تمام کارهایش بر خداوند اعتماد نموده و دل به او می سپارد و در اثر اين اعتماد و اطمینان قلبی در دل فرد متوكل آرامش ايجاد می شود که در اثر حوادث زندگی دچار تزلزل و شک و تردید نمی گردد (شجاعی، ۱۳۸۳، ۳۵-۳۷). همان طور که ملاحظه می شود هیچ يك از معانی توکل با مفهوم روان شناختي اعتماد به نفس، منافات ندارد.

۱۷. «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ لِلْمُؤْمِنِينَ: إِنَّمَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ أَنْتُمْ أَتَّبَاعُ الْهُوَى وَ طُولُ الْأَمْلِ».

١٨. «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ: الْمُؤْمِنُ أَحْلَبُ مِنَ الْجَبَلِ يُسْتَقْلُ مِنْهُ وَ الْمُؤْمِنُ لَا يُسْتَقْلُ مِنْ دِينِهِ شَيْءٌ».
١٩. «مَوْلَايَ بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي وَ بِسُنَّاتِكَ بَرَدَتُ الْأَنْخُوفُ عَنِّي».
٢٠. «إِلَيْيَ بِكَ هَامَتِ الْقُلُوبُ الْوَالَّهُ وَ عَلَى مَعْرِفَتِكَ جَمِعَتِ الْعُقُولُ الْمُتَبَايِنَةُ فَلَا تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ إِلَّا بِذِكْرِكَ أَكَ وَ لَا تَسْكُنُ النُّفُوسُ إِلَّا عِنْدَ رُؤْيَاكَ».
٢١. «مَنْ أَغْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنَاكِهِ».
٢٢. «مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِالْأُمْرِ».

23. Henry link
 24. Alexis Carrel
 25. Dale Carnegie

٢٦. «الْقَلْبُ حَرَمَ اللَّهَ فَلَا تُسْكِنْ حَرَمَ اللَّهَ غَيْرُ اللَّهِ».
٢٧. برای مطالعه بیشتر، ر. ک: مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ۱۳۷۶، ج ۱.
٢٨. «إِنَّ الرَّجُلَ يَذَنِبُ الذَّنْبَ فَيُحْرَمُ صَلْوَةَ الْلَّيْلِ وَ إِنَّ الْعَمَلَ السَّيِّئَ اسْعَ فِي صَاحِبِهِ مِنَ السَّكِينِ فِي الْلَّحْمِ».
٢٩. «تَرُولُ الْجَبَالَ وَ لَا تَرُولُ عَضًّا عَلَى نَاجِذِكَ أَعْرِ اللَّهَ جُمِيعَتِكَ تِدْ فِي الْأَرْضِ قَدَمَكَ ارْمِ بَيْصَرَكَ أَقْصَى الْقَوْمِ وَ غُضَّ بَصَرَكَ وَ أَعْلَمَ أَنَّ النَّصْرَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ».
٣٠. «بِالْتَّعَبِ الشَّدِيدِ تُدْرِكُ الدَّرَجَاتُ الرَّفِيعَةُ وَ الرَّاحَةُ الدَّائِمَةُ».
٣١. «الْمُؤْمِنُ نَفْسُهُ أَحْلَبُ مِنَ الصَّلْدِ».
٣٢. «أَلَا وَ إِنَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِّيَّةَ أَحْلَبُ عُودًا وَ الرَّوَاطَعُ الْخَضِرَاءُ أَرْقُ جُلُودًا وَ النَّابَاتُ الْعِذْيَةُ أَقْوَى وَقُودًا وَ أَبْطَأً خُمُودًا».

منابع و مأخذ

- قرآن کریم، ترجمة ناصر مکارم شیرازی.
- نهج البلاغه (۱۳۷۲)، ترجمة دکتر سید جعفر شهیدی، تهران، انقلاب اسلامی.
- ١. ابن ابی الحدید (۱۴۰۴)، شرح نهج البلاغه، قم، منشورات مکتبة آیت الله العظمی المرعشعی التنجی.
- ٢. احمدی، علی اصغر (۱۳۷۸)، روابط دختر و پسر در ایران، تهران، سازمان انجمن اولیا و مریبان.
- ٣. استفانی، مارستون (۱۳۷۵)، معجزة تشویق، ترجمة توراندخت تمدن، تهران، علمی.
- ٤. اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳)، روان‌شناسی اعتماد به نفس، تهران، مهرداد.
- ٥. اسمایلز، سامویل (۱۳۸۰)، اعتماد به نفس، ترجمة علی دشتی، تهران، مرکز تحقیقات قلم آشنا.

۶. انوری، حسن (۱۳۸۱)، *فرهنگ بزرگ سخن*، تهران، سخن.
۷. بستان، حسین (۱۳۸۳)، اسلام و جامعه‌شناسی خانواده، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۸. ییبانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸)، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انجمن اولیا و مریان جمهوری اسلامی.
۹. پرو، مهدی (۱۳۸۰)، *روان‌شناسی یکتاپرستی*، تهران، انتشارت.
۱۰. پناهی، علی احمد (۱۳۸۲)، آرامش در پرتو نیایش، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۱. ———— (۱۳۸۴)، *جوانی فصل شکفتن*، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۲. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، *غیر الحكم و درر الكلم* (مجموعه کلمات و حکم الامام علی)، قم، دارالکتاب الإسلامي.
۱۳. جعفری، محمد تقی (۱۳۷۳)، *تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی*، تهران، اسلامی.
۱۴. حر عاملی (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث.
۱۵. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳)، *لغت نامه*، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۱۶. دی آنجلس، باربارا (۱۳۸۲)، *اعتماد به نفس*، ترجمه مرضیه ملک جمشیدی، تهران، کتابسرای رشد.
۱۷. دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۷۲)، *ارشاد القلوب*، بیروت، دارالفکر.
۱۸. دیماتشو، ام. راین (۱۳۷۹)، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران، دانشگاه تهران.
۱۹. ساموئل، اسمایلز (۱۳۸۰)، *اعتماد به نفس*، ترجمه علی دشتی، تهران، مرکز تحقیقات قلم آشنا.
۲۰. سیوطی، جلال الدین (۱۴۱۴ق)، *الدر المنشور فی التفسیر المأثور*، بیروت، دارالفکر.
۲۱. شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۳)، *توکل به خدا*، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۲۲. شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، *نهج البلاغة (الصبحی صالح)*، قم، هجرت.
۲۳. صافی گلپایگانی، لطف الله (۱۳۷۱)، *نیایش در عرفات*، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۲۴. کارل، الکسیس (۱۳۷۷)، *نیایش*، ترجمه علی شریعتی، در: مجموعه آثار علی شریعتی، تهران، الهام.
۲۵. کارنگی، دیل (۱۳۸۰)، *آینین زندگی*، ترجمه ریحانه سیف، تهران، پیمان.
۲۶. کاشانی، مولی محسن (۱۳۴۲)، *محاجة البيضاء*، تهران، مکتبة الصدق.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۲)، *اصول کافی*، ترجمه محمد باقر کمره‌ای، قم، اسوه.
۲۸. ———— (۱۴۰۷ق)، *الكافی*، تهران، دارالكتب الإسلامية.
۲۹. کیهان نیا، اصغر (۱۳۸۲)، *راز موفقیت در زندگی*، تهران، مادر.

۳۰. لقمانی، احمد (۱۳۸۰)، علامه طباطبائی: میزان معرفت، تهران، شرکت چاپ و نشر بین الملل.
 ۳۱. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، بیروت، دارالحیاء التراث العربی.
 ۳۲. مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۷۶)، اخلاق در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رهنما.
 ۳۳. ——— (۱۳۸۸)، اخلاق در قرآن (مشکات)، قم، مؤسسه امام خمینی رهنما.
 ۳۴. مطهری، مرتضی (۱۳۵۸)، اسلام و مقتضیات زمان، تهران، صدرا.
 ۳۵. ——— (۱۳۶۹)، مقالات فلسفی، تهران، حکمت.
 ۳۶. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۸)، اخلاق در قرآن، قم، مدرسة الامام امیرالمؤمنین.
 ۳۷. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۶۱)، تفسیر نمونه، تهران، دارالكتب الاسلامیه.
 ۳۸. مورفی، ژوزف (۱۳۶۹)، تقویت و تمرکز فکر، ترجمة هوشیار رزم آزمه، تهران، آرمان.
 ۳۹. موریس، تام (۱۳۸۴)، موقفیت واقعی، ترجمه محمد ابراهیم گوهریان، تهران، نسل نوآندیش.
 ۴۰. نظری، مرتضی (۱۳۸۱)، عوامل موقفیت در تحصیل، تهران، مدرسه.
 ۴۱. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسه آل البيت لإحياء التراث.
 ۴۲. نیکزاد، الیاس (۱۳۸۴)، سرّ مرتبط، مشهد، رستگار.
 ۴۳. واعظی نژاد، حسین (۱۳۸۱)، طهارت روح عبادت و نماز در آثار شهید مطهری، تهران، ستاد اقامه نماز.
1. Atkinson R., et al introduction to psychology, 8 th edition, New York, HBJ, 1983.
 2. DeEadra A. N..(2005). Teacher', Parents' and Students' perception of effectiveness school characteristics of two Texas urban exemplary open – enrolment charter schools.