

سبک نگرش



آیا افراد موفق راضی ترین انسان‌ها هم هستند؟

تمام خوشبختی خود را به موفقیت شغلی گره نزنیم

■ **محمد رضا سهیلی فر**

موفقیت دستیابی به آن چیزی است که می‌خواهید؛ شادی خواستن آن چیزی است که به‌دست می‌آورید. موفقیت مساوی است با در آمد قابل پیش بینی که برای پس انداز کردن، هزینه‌ها و سرما به گذاری‌ها کافی و قابل استفاده باشد. **شادمانی و خوشبختی برابر است با انتظارات ما منهای واقعیت.** بسیاری می‌گویند چنانچه به کاری که عشق می‌ورزیم بپردازیم، حتماً در آن کار یا رشته موفق می‌شویم، اما بر خلاف تصور همیشه اینطور نیست. البته خوب است که به کار خود اهمیت بدهید، حتی خوب است که به کاری که موفقیت در آن شما را فوق‌العاده خوشحال می‌کند اهمیت بدهید و بسیار درگیر آن شوید، اما موفقیت در کارها الزماً به شادمانی درونی و رضایت پایدار منتهی نمی‌شود.

■ ■ ■

■ **هدف‌های شغلی بلیت مستقیم به ایستگاه شادمانی نیست**
«شان آچر» نویسنده کتاب «مزیت شادمانی» می‌گوید: «اینکه برخی، موفقیت‌های شغلی خود را به شادی و رضایتشان از زندگی گره می‌زنند، اقدام صحیحی نیست.» وی تأکید می‌کند: «وقتی افراد هدف‌های حرفه‌ای را برای خودشان تعریف و تعیین می‌کنند، تصور می‌کنند رسیدن به این هدف‌ها، بلیت مستقیمی به مقصد غایت شادی است. لیکن این دسته افراد متوجه می‌شوند که همیشه اینطور نیست؛ زیرا هنگامی که به این هدف‌ها دست پیدا می‌کنند، ناخودآگاه توقعات و انتظارات بیشتری برای آنها ایجاد می‌شود؛ به عبارت دیگر ناخواسته در چرخه هدفگذاری قرار می‌گیرند و پس از مدتی و با دستیابی به هدف‌ها متوجه می‌شوند به آن اندازه‌ای فکر می‌کردند خوشحال نشدند. لذا مجدداً هدف‌های عالی‌تری را برای خود متصور می‌شوند و بدین

سبک تعالی

رازهای موفقیت انسان از منظر قرآن

■ **سیمین جم**

ما مسلمانان وقتی برای هم آرزوی موفقیت می‌کنیم، از عبارات «**ومن الله التوفیق**» استفاده می‌نماییم. این عبارت که توفیق مورد نظر آن با تمام تعابیر و تعاریفی که در دنیا از موفقیت شده، متفاوت است، اینجا رنگ و بویی به موفقیت داده شده که مرزهای ظریفی با گرفتن نمره ۲۰ مدرسه و دانشگاه، دریافت پاداش و ارتقای شغلی، برنده شدن در مسابقه و از این دست موفقیت‌ها دارد. **انسان موفق مورد نظر اسلام انسانی است که از خداوند توفیق خدمت به خلق و اخلاص در رفتار و عبادت طلب می‌کند.** بدون شک چنین تعریفی از موفقیت در هیچ یک از کتاب‌های روانشناسی موفقیت‌نیا شده است. در منطق قرآن انسان موفق، انسان متعالی و متعالد است، یعنی انسانی که از خداوند متعال نمره ۲۰ بگیرد. ■ ■ ■

از نگاه قرآن و اسلام انسان‌های موفق انسان‌هایی هستند که هم به امور اقتصادی اهمیت می‌دهند و هم به مسائل معنوی و انسان با این ویژگی است که می‌تواند قله‌های کمال و سعادت دنیوی و اخروی را فتح و در نتیجه به آرامش واقعی دست پیدا کند. قرآن کریم از یکسو هدف مهم خلقت انسان را عبادت و در مفهوم گسترده‌تر تکامل در سایه عبادت بیان می‌کند و از سوی دیگر آبادانی زمین و در مفهوم بسط‌تر توسعه اقتصادی را بر انسانی تکلیف کرده است. در فعالیت اقتصادی نیز طلب روزی حلال را به عنوان عبادتی مهم بیان می‌کند.

در آموزه‌های اسلامی، مفهوم موفقیت به مفهوم سعادت و خوشبختی نزدیک است و عملاً موفقیت مطلق و خوشبختی مطلق یکی هستند. خوشبخت و موفق واقعی کسی است که در مسیر بندگی خدای متعال

گونه این چرخه همچنان ادامه می‌یابد.»

در اصل هدفگذاری هیچ چیز اشتباهی وجود ندارد یا بدیهی است هنگامی که اهدافمان محقق می‌شوند، در آن لحظه شاد و خوشحال خواهیم بود، اما این دستاورد نباید تنها عاملی باشد که شادی و رضایت شغلی ما را تعیین کند. «آچر» نیز تفاوت بین شادی و لذت را توضیح می‌دهد. او از این مثال استفاده می‌کند: «مانی که می‌دویم، آیا صرفاً دوییدن لذتبخش است؟ خیر، اما خوشحالم از آن جهت که می‌توانیم بدنمان را حرکت دهیم و روی سلامتی مان کار کنیم.»

■ **مردم موفق همیشه راضی و خوشبخت نیستند**
موارد ذکر شده این سؤال را مطرح می‌کند، آیا مردم موفق شادترین و راضی‌ترین افرادند؟ یک کارشناس با سلباقه املاک می‌گوید: «اگر فرض شما از موفقیت صرفاً بر مبنای حجم درآمدی است که یک فرد به‌دست می‌آورد، به عنوان یک مشاور املاک که با طیف وسیعی از افراد بدرآمد سرو کار داشته و دارم صریح و قاطعانه اظهار می‌کنم که پول و درآمد قطعاً مساوی با شادی و رضایت نیست. البته از نگاه من، موفقیت و فرد موفق شخصی است هدفمند که همواره به سوی اهدافی که دارد پیش می‌رود و به آنها می‌رسد. همچنین تردیدی در این خصوص ندارم که یک‌فرد هدفمند با کسب موفقیت می‌تواند به سطح بسیار بالایی از خوشبختی برسد؛ بر خلاف کسانی است که بی‌هدف زندگی می‌کنند و به

ستاره‌های زندگی شان نمی‌رسند.» آچر می‌گوید: «مشکل آنجاست که به مردم گفته شده است خوشبختی در آن سوی موفقیت قرار دارد اما به واقع اینطور نیست، حتی در صورتی که میزان موفقیت شما در پنج سال آینده شیب افزایشی داشته باشد، اما میزان شادمانی شما یکمخناخت خواهد بود.» وی ادامه می‌دهد: «دلیل آن این است که شما برای دستیابی به آنچه برای خود به عنوان موفقیت متصور هستید، به طور مداوم در حال تغییر اهداف و هدفگذاری‌های تازه‌ای خواهید بود.»

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

درد

زندگی شغلی را مستقیم به شادمانی و خوشبختی گره نزنیم. خوشبختی یک پازل است و زندگی از بسیاری چیزها تشکیل شده است که همه به توجه شما نیاز دارند. روابط شخصی، سلامت، رفاه و روابط حرفه‌ای همه در زندگی شما جای داشته و نیاز به پرورش دارند. به شما پیشنهاد می‌کنیم توازن سالمی میان روال تکلیفی روزمره و سایر امور زندگی تان برقرار کنید تا با شگفتی‌های زندگی مواجه شوید و از آنها لذت ببرید

ساعت در هفته به دنبال تعریف سنتی موفقیت هستند. اگر این نظر را قبول کنیم یعنی پذیرفته‌ام که صرف این همه زمان در هفته بدون دستیابی به موفقیت، تأثیر منفی بر اصل «شادی مساوی است با انتظارات منهای واقعیت» داشته است.

■ **خوشبختی یک پازل است**

از آنجایی که بسیاری از افراد باغی هستیم می‌دانیم روال زندگی اینطور جا افتاده که از دبیرستان فارغ‌التحصیل شویم و به دانشگاه برویم. از دانشگاه فارغ‌التحصیل شویم و کار پیدا کنیم. سر کار برویم و خانهای تهیه کنیم. سپس خانواده تشکیل دهیم. به همین ترتیب قسه زندگی ادامه می‌یابد. این تعریف سنتی موفقیت است، اما برای افرادی که اعتقاد دارند این نگاه سنتی تنها راه موفق شدن است، تعقیب موفقیت در نظام شغلی کنونی که جایگزین‌های بسیاری به جای کار دفتری از ساعت ۸ تا ۱۶ عصر وجود دارد می‌تواند عواقب ناخوشایندی داشته باشد.

نکنه حائز اهمیت آن است که زندگی شغلی را مستقیم به شادمانی و خوشبختی گره نزنیم. خوشبختی یک پازل است و زندگی از بسیاری چیزها تشکیل شده است که همه به توجه شما نیاز دارند. روابط شخصی، سلامت، رفاه و روابط حرفه‌ای همه در زندگی شما جای داشته و نیاز به پرورش دارند. به شما پیشنهاد می‌کنیم توازن سالمی میان روال تکلیفی روزمره و سایر امور زندگی تان برقرار کنید تا با شگفتی‌های زندگی مواجه شوید و از آنها لذت ببرید. روی چیزهایی که شما را خوشحال می‌کند، تمرکز کنید لیکن در جست‌وجوی ماجراهای تازه هم باشید. انکای صرف به یک تکه از زندگی برای شادی و راضی بودن، فشار زیادی بر شما وارد می‌کند و در نهایت انتظارات غیرواقعی را در چشم‌انداز شغلی شما شکل می‌دهد. اگر در جایی زمان و عمر خود را سرمایه‌گذاری می‌کنید، مراقب و متوجه آنچه به‌دست می‌آورید، باشید.

بر گرفته و ترجمه از کتاب «مزیت شادمانی» اثر «شان آچر» با اندکی تغییر

در انسان کمک خواهد کرد.

■ **احسان به والدین:** نیکی به پدر و مادر امری انسانی و اخلاقی است که از سوی خداوند منان نیز سفارش و در آیات متعددی بر آن تأکید شده است و به ما سفارش و وصیت شده که این امر اخلاقی را سرلوحه زندگی خود قرار دهیم. بی‌گمان احسان به والدین آثار وضعی و روحی و روانی خوبی در زندگی ما خواهد داشت که در کوتاه‌مدت و بلندمدت در دستیابی به موفقیت، راهگشا و کارآمد خواهد بود.

■ **صبر و بردباری:** در آیات بسیاری از قرآن کریم بر اهمیت صبر تأکید شده و خداوند متعال حتی تأکید کرده است «ان‌الله مع الصابرين» صبر در زندگی روزمره و در قبال مشکلات، ضعف‌ها و کاستی‌ها، صبر در برابر مصائب دنیوی، صبر در برابر مشکلات زناشویی، صبر در روابط اجتماعی و صبر در کسب و کار، همگی از مصادیق مؤثر و کارآمد صبر است که راهگشای موفقیت و بهروزی هر انسانی می‌تواند باشد.

■ **نیکی کردن به دیگران:** آیات قرآن کریم بر نیکی کردن در دنیا تأکید فراوانی دارند و انسان موفق کسی است که از هر فرصتی برای انجام عمل صالح و نیکی کردن به اطرافیان و جامعه خود استفاده و دیگران را از لطف خود سربشار کند.

■ **منابع و مآخذ**

- تفسیر قرآن نور- حجت‌الاسلام محسن قرائتی
- ۲۰ درس موفقیت در جزء ۲۰قرآن کریم-
- وب‌نوشته‌های سیدعلی ناظم‌زاده
- انسان موفق در منطق قرآن- سایت تبیان و وبلاگ ذی طوی
- قوانین موفقیت از دیدگاه قرآن- گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت
- موفقیت و راه‌های موفقیت- سایت اسلام کوئست

نت

سبک رفتار



پرهیز از افراط و تفریط در رفتار با حیوانات

حیوان زبان بسته عضو خانواده یا برده شما نیست!

■ **حسین رحیمی**

طی چند سال گذشته که شبکه‌های اجتماعی رونق بیشتری گرفته‌اند، شاهد انتشار دو نوع رفتار عجیب و نادرست با حیوانات هستیم! گروهی با بز روشنگری و با ظاهری روزآمد و بالگو گرفتن از فرهنگ غربی، حیوانات را وارد زندگی خود کرده و با رفتاری خارج از عرف و اخلاق از اتاق پذیرایی و میز ناهارخوری تا اتاق خواب حیوانات را وارد زندگی شهری و آپارتمانی خود کرده‌اند! در مقابل بارها شاهد تصاویری از بر خورد نامناسب و بیمارگونه گروهی دیگر از شهروندان هستیم که با رفتاری سادیسیم گونه برای انتقام جویی تا کسب لذت حیوانات را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند و گاهی موجب مرگ حیوان زبان بسته می‌شوند! هیچ یک از این افراط و تفریط‌ها درست نیست و حیوان زبان بسته نه عضو خانواده و نه برده شماس!ا

دیدن هریک از این صحنه‌ها در صفحه‌های شخصی هر فردی در شبکه‌های مجازی، به چه میزان، موجب آزردهی خاطر و ناراحتی ما را فراهم آورده است! به راستی چرا نمی‌توانیم رفتاری متعادل و درست با موجودات زنده داشته باشیم!؟

طول می‌کشد و مقدار زیادی از شب می‌گذرد، هنگام مراجعت رفقایش می‌گویند: دیر شده و سخت خسته شدیم، همین در دروازه که منزل دیگر تو است می‌آییم!

میرغضب باشی می‌گوید: اینجا چیزی نیست و در خانه وسط شهری کاملاً تدارک دیده شده، غذای فعاتت کنند. میرغضب باشی ناچار قبول قرار بر این می‌شود که در همانجا به مختصر می‌کنند و مقداری نان و کباب می‌خرد و آنها می‌خورند و همانجا می‌نویسند. هنگام سحر، از صدای ناله و گریه بی‌اختیاری میرغضب باشی همه بیدار می‌شوند!او سبب انقلاب و گریه‌اش را می‌پرسند؟می‌گوید:در خواب، امام چهارم حضرت سجاد(ع) را دیدیم، به من فرمودند: احسان کن به آن سگ کردی مورد قبول خداوند عالم شد و خداوند در مقابل آن احسان، امشب جان تو و رفقایت را از مرگ حفظ فرمود!برازن قدیمی تو از غیظی که به تو داشت، سمی تدارک دیده و در فلان محل از آشپزخانه گذاشته بود تا موقع خوردن غذا داخل خوراک شما بریزد!فردا می‌روی، آن سم را برمی‌داری. مبارزان را اذیت کنی!او اگر بخواد او را به خوشی رها کن، دیگر آنکه خداوند تو را توفیق توبه خواهد داد. تو ۴۰ روز دیگر به کرپلاسز قبر پدرم حسین(ع) مشرف می‌شوی. میرغضب صبح فردا به رفقاً می‌گوید: برای تحقیق صدق خوابم بیابید به خانه وسط شهری برویم. باهم وارد آن خانه می‌شوند، چون وارد می‌شوند، زن تعرض می‌کند که چرا دیشب نیامدی؟ به او اعتنایی نمی‌کندا و با رفقایش به آشپزخانه می‌روند و به همان نشانه‌ای که امام(ع) فرموده بود، سم را بر می‌دارند. میرغضب رو به زن می‌کند و می‌گوید: دیشب چه خیالی در باره ما داشتی؟!اگر امر امام(ع) نبود، تلافی این کار را سرت درمی‌آوردیم.لکن به‌امر مولایم، با تو احسان خواهم کرد.اگر مایلی در همین خانه باش، من با تو مثل اینکه چنین کاری نکردم!ا رفتار خواهد کرد. اگر میل فراق داری تو را طلاق می‌دهم، همچنین هرچه بخوای به تو خواهم داد تا راضی باشی. زن وقتی می‌بیند رسوا شده است و دیگر نمی‌تواند با او زندگی کند، طلب طلاق می‌کند.او هم با کمال خوشی کسب خشنودی زن، طلاقش را می‌دهد.

میرغضب از شغل خودش هم استعفا می‌دهد، استعفاش او مورد قبول واقع می‌شود. آنگاه مشغول توبه و آدای حقوق و مظالم می‌گردد و پس از ۴۰ روز به کرپلا مشرف می‌شود و همانجا می‌ماند تا به رحمت حق واصل می‌گردد. مرحوم آیت‌الله دستغیب در این داستان ضمن بیان یک روایت پندآموز، اثر وضعی محبت به حیوانات را در زندگی بیان می‌کند. داستان‌های واقعی از این نمونه در تاریخ ادبیات و سیره بزرگان و معصومین ما بسیارند. امیدواریم همه ما بتوانیم در سبک زندگی خود مهربانی را به عنوان یک شاخص اصلی نهادینه کنیم و به دور از افراط و تفریط رفتاری داشته باشیم که منطبق با آموزه‌های متعالی فرهنگ و دینمان است. فراموش نکنیم خداوند مهربان مطلق است و مهربانی را دوست دارد. مهربانی با انسان‌ها، طبیعت و همه آنچه خداوند در اختیار ما به امانت گذاشته وظیفه ماست. جامعه متعالی، جامعه‌ای است که در سرمایه‌های اجتماعی خود به تمامی وجوه مهربانی توجه دارد و شهروندان این جامعه مهربانی با طبیعت یا حیوانات را در کنار محبت به انسان‌های هم‌نوع خود، مورد توجه قرار می‌دهند.

درد

جامعه متعالی، جامعه‌ای است که در سرمایه‌های اجتماعی خود به تمامی وجوه مهربانی توجه دارد و شهروندان این جامعه مهربانی با طبیعت یا حیوانات را در کنار محبت به انسان‌های هم‌نوع خود، مورد توجه قرار می‌دهند.