

بررسی میزان اثربخشی شادمانی، تلاش و استعداد در موفقیت و تطبیق آنها با آیات قرآن و احادیث

سیده افسانه دارقدسی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی فارغ التحصیل دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران- دبیر بازنشسته آموزش و پرورش منطقه ۸ تهران

چکیده

از آنجا که همه انسانها خواهان موفقیت و دستیابی به شرایط بهتری در زندگی هستند ولی تعداد کمی از افراد به شرایط مطلوب دست می یابند، موضوع پژوهش حاضر بررسی میزان اثر بخشی عوامل مؤثر در موفقیت و تطبیق آنها با قرآن و احادیث است. مهمترین عوامل موفقیت عبارتند از داشتن حس خوب (شادمانی)، تلاش و استعداد. هدف این پژوهش ارائه چهارچوبی است برای اینکه افراد، علی رغم همه مشکلات و چالشهای زندگی، همواره حس خوب داشته باشند، چرا که بدون احساس خوب، اغلب اوقات، تمام تلاشها و استعدادهای بی ثمر می مانند. بعلاوه این پژوهش به بررسی میزان اثر بخشی تلاش و استعداد در موفقیت و مقایسه این دو نیز می پردازد. روش این پژوهش مروری و تطبیقی است از این لحاظ تطبیقی است که سعی شده است در بخشهای مختلف که از کتب معتبردانشگاهی ذکر شده است به آیات قرآن و احادیث نیز استناد شود. در بخشی به ویژگیهای افراد موفق پرداخته شده است. نتایج نشان میدهد که مهمترین عامل موفقیت حس خوب و امید است و سپس تلاش و استعداد، حائز اهمیت هستند که از میان این دو نیز، تلاش از استعداد مهمتر است. چه فراوان است استعدادهای دست نخورده ای که در زیر خروارها خاک، مدفون شده اند!! خلاصه اینکه انسان فطرتاً برای خودشکوفایی، رشد و کسب موفقیتهای بزرگ، آمادگی دارد ولی اکثر افراد از آن غافل می مانند و بدون آگاهی از تواناییهای خود، به سختی زندگی می کنند و با توجه کردن به کمبودهایشان دچار افسردگی می شوند و همواره چشم به کمکیابی از بیرون دارند و منتظرند کسی از بیرون به یاری آنها بیاید، ولی با دادن بینش به آنها میتوان، توجه آنها را از بیرون، به درون خود معطوف کرد و با ارائه چهارچوبی برای شادمانی پایدار، در برابر چالشهای اجتناب ناپذیر زندگی و توجیه اهمیت سعی و تلاش در کنار کشف استعدادهایشان، نقش یاری گر داشت.

واژه های کلیدی: شادمانی، تلاش، استعداد، موفقیت، قرآن، احادیث

مقدمه

همه مردم یا بهتر است بگوییم اغلب مردم دوست دارند در شغل، تحصیلات، زندگی و هر کاری که انجام میدهند به موفقیت دست یابند ولی در واقع می بینیم بیشتر افراد به نتایج دلخواه نمی رسند. اینکه چرا فقط افراد خیلی به معنای واقعی به شرایط ایده آل می رسند جای بحث زیادی دارد و عوامل متعددی در آن دخیل هستند در این پژوهش به بررسی میزان اثر بخشی شادمانی، تلاش و استعداد پرداخته شده است. سایر عوامل می توانند: اوضاع اقتصادی منطقه، وضعیت خانواده، محدودیتهای جسمی، عوامل ژنتیکی، وقایع تاریخی، نبود منابع مورد نیاز و... اما گاهی می بینیم با وجود عوامل ذکر شده افرادی بر اوضاع بد اقتصادی منطقه، اوضاع ناجور خانواده، محدودیتهای جسمی و حتی ژنتیکی، نبود منابع و... فائق آمده و مستقل از وقایع و شرایط بیرونی، دستاوردهای بزرگی را به بار آورده و به موفقیت های چشمگیری دست می یابند. ظاهراً انسان می تواند مستقل از محیط عمل کند. در این پژوهش به این موضوع پرداخته شده است که این افراد ممکن است چه ویژگی هایی داشته باشند. در مقابل این افراد، عده ای هم هستند که دست روی دست گذاشته اند و منتظرند اتفاقی بیفتد یا کسی پیدا شود یا معجزه ای رخ بدهد تا اوضاع زندگیشان بهتر شود. در این پژوهش به این موضوع پرداخته شده است که چگونه میتوان بدون توجه به عوامل محیطی به سمت موفقیت حرکت کرد و به آن دست یافت. عوامل درونی مهمترین عوامل موفقیت هستند. گاهی افراد معلولی را می بینیم که به قله های رفیع موفقیت دست یافته اند. در درون این افراد چه میگذرد؟ ویژگی های افراد موفق چیست؟ باز هم در حد حوصله این بحث به بارزترین ویژگی های افراد موفق پرداخته شده است. بسیاری از افراد بر این باورند که محیط جغرافیایی، فضای سیاسی یا اجتماعی محل زندگیشان مانع پیشرفت آنها می شود. مثلاً ایران جای پیشرفت نیست و همین باور غلط، دست و پای آنها را می بندد، در صورتیکه در همین کشور هزاران نفر از راههای حلال در حال کسب درآمدهای قابل ملاحظه ای هستند. بنابراین باورها نیز مهم هستند.

روش پژوهش: روش این پژوهش مروری بوده که از کتب معتبر دانشگاهی و تعدادی کتاب انگیزشی استفاده شده است و در بسیاری از موارد به آیات قرآن و احادیث نیز اشاره شده است.

پیشینه تحقیق:

۱- بررسی رابطه بین شادکامی با موفقیت تحصیلی دانش آموزان در فضاهای آموزشی استان مازندران با تأکید بر نقش برنامه ریزی آموزشی^۱

نویسندگان: ابراهیم صالحی عمران، میمنت عابدینی بلترک

چکیده:

شادکامی به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از طرفی جامعه ای پویا و زنده تلقی می شود که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. بنابراین می توان گفت؛ شادکامی یکی از مفاهیم و مولفه های اساسی زندگی افراد به ویژه دانش آموزان به شمار می رود که ارتباط تنگاتنگی با موفقیت آموزشی دارد. با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادکامی بر همه ابعاد انسان توجه بسیاری از پژوهشگران به این مسأله جلب شده است و در سال های اخیر پژوهش های متعددی وجود رابطه بین شادی و موفقیت تحصیلی را مورد بحث قرار داده اند. در این بین شادابی و نشاط فضای آموزشی نقش و جایگاه برجسته ای در مبحث کیفیت و برنامه ریزی آموزشی دارد که پژوهش های انجام شده این امر را مدنظر قرار نداده اند. براین اساس این پژوهش با هدف چگونگی ارتباط میان شادکامی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان و ارتباط آن با فضاهای آموزشی با تأکید بر نقش برنامه ریزی آموزشی انجام شده است. روش پژوهش از نوع مطالعات توصیفی-پیمایشی

و جامعه آماری، کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم استان مازندران در سال ۱۳۹۱ بودند که روی هم ۱۰۸۵۰ نفر را تشکیل می‌دادند و اطلاعات آنها به تفکیک آموزشگاه در دو گروه مدارس با فضای فیزیکی مناسب به تعداد ۳۷۲ آموزشگاه و مدارس با فیزیکی نامناسب به تعداد ۴۲۶ آموزشگاه از اداره کل نوسازی استان مازندران اخذ شد. بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، ۶۵۰ نفر انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد بوده است. نتایج بدست آمده با توجه به فرضیه‌های پژوهش نشان داد که شادکامی دانش‌آموزان با فضای فیزیکی مدارس رابطه معنی داری ندارد، به عبارت دیگر در مدارس با فضای فیزیکی مناسب و نامناسب یکسان است. همچنین بیانگر آن بود که شادکامی دانش‌آموزان با جنسیت آن‌ها نیز رابطه معنی داری ندارد و شادکامی در مدارس روستایی بیشتر از شهری مشاهده گردید. علاوه بر آن شادکامی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی (آخرین معدل) رابطه معنی دار داشت و بین شادکامی دانش‌آموزان با رشته تحصیلی آنان نیز رابطه معنی داری مشاهده شد.

واژگان کلیدی: شادکامی، موفقیت تحصیلی، فضای آموزشی، برنامه‌ریزی آموزشی

یافته های پژوهش

یکی از مهمترین عوامل در دستیابی به موفقیت شادمانی است که حالتی از عاطفه مثبت است. **عاطفه مثبت:**^۲ عاطفه مثبت به حالت عمومی احساس خوب روزمره اشاره دارد. عاطفه مثبت با تجربه های خوشایند مختلف از جمله پیشرفت در یک کار همراه است. عاطفه مثبت، با احساس خوب و ملایمی به صورت ناهشیار ایجاد میشود. امکان دارد بیشتر لبخند بزنی، هنگام قدم زدن سوت بزنی، درباره خاطرات خوش خیالپردازی کنیم یا هیجان انگیزتر صحبت کنیم. عاطفه مثبت بر جریان پردازش اطلاعات تأثیر می گذارد: بر چیزی که به آن فکر میکنیم، تصمیماتی که میگیریم، خلاقیت، قضاوت و غیره (ایزن، ۱۹۸۷، ۲۰۰۲) افرادی که عاطفه مثبت دارند معمولاً می گویند زندگی در مجموع خوب پیش میرود. افرادی که با شرایطی مواجه می شوند که به آنها امکان می دهد احساس خوبی داشته باشند در مقایسه با افرادی که در حالت خلق خنثی هستند، با خوشرویی عمل می کنند، گفتگوها را آغاز می کنند، بیشتر ابراز می کنند که دیگران را دوست دارند، در مورد خودشان و دیگران بخشنده تر می شوند، دست به مخاطرات می زنند، بیشتر به صورت یاریگر و کمتر پرخاشگرانه عمل می کنند، مسائل را به شیوه خلاقانه حل می کنند، در صورت دریافت بازخورد شکست استقامت بیشتری می کنند، یعنی تاب آوری بیشتری دارند (تاب آوری یکی از سازه های اصلی شخصیت است و عبارت است از سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار (والر ۲۰۰۱)^۳

آنها تصمیمات کارآمدتری می گیرند و در فعالیتهای جالب، انگیزش بیشتری نشان میدهند. عاطفه مثبت، تمایل کمک کردن به دیگران را تسهیل میکند. افسردگی نقطه مقابل عاطفه مثبت است. دکتر ویلیام گلسر در نظریه انتخاب^۴ می گوید: نگوید کسی افسرده شده است بلکه باید بگوید او خودش را افسرده کرده است. انسان با انتخابهای خودش را افسرده یا بدبخت می کند. وقتی خودتان را افسرده می کنید، فقط به فکر احساس بدبختی خود هستید، احساسی که بر فکر، عمل و حتی فیزیولوژی شما سایه می اندازد و موجب افت شما می شود. تا وقتی افسرده اید دیگر نیرویی برای انجام کارهای دیگر ندارید. البته، اگر نمی توانستیم به سرعت و به شکل مؤثری خود را افسرده کنیم نمی توانستیم زندگی زناشویی را ادامه دهیم زیرا افسرده کردن خود جلوی بسیاری از خوشنوهای زناشویی و خانوادگی را میگیرد. اکثر ما می دانیم چگونه افسرده شویم و این کار را به خوبی انجام میدهم، ولی برخی از ما زندگی خود را وقف این

^۲ مارشال ریو، جان- انگیزش و هیجان. مترجم: سیدمحمدی، یحیی، ناشر: ویرایش، چاپ سی و یکم آذر ۱۳۹۷ فصل ۱۲

^۳ <http://www.iranprojhe.com/>

^۴ گلسر، ویلیام-نظریه انتخاب، مترجم: فیروزبخت، مهرداد، موسسه خدمات فرهنگی رسا ۱۳۹۲ فصل ۴

رفتار می کنیم تا حدی که به کمک و مراقبت دیگران احتیاج پیدا می کنیم. این آدمها بر اثر انتخاب خود چنان زمین گیر می شوند که از کار و زندگی می افتند غافل از اینکه خودشان این رفتار را انتخاب کرده اند. آنها می توانند این انتخاب را کنار بگذارند و سراغ انتخاب دیگری بروند که کنترل آنها را بر زندگی بیشتر کند.

امروزه یک نظریه^۵ در مورد افسردگی، افکار خودکار است. بر این اساس، فرد افسرده شروع میکند به تولید یک کلاف سردرگم از باورهای منفی که او را بیشتر افسرده یا مضطرب می کند. سلیگمن بر این باور است که افراد بدبین باورهای خودکار منفی فراوانی دارند و اسنادهایشان به این گونه است که مثبت ها را در زندگی موقتی اما منفی ها را دائمی تلقی می نمایند. ما می توانیم با انتخابهای ساده و لذت بخش حال خودمان را عوض کنیم و عملکرد بهتری داشته باشیم.

در یک آزمایش^۶ ۴۴ پزشک متخصص داخلی به صورت تصادفی در ۳ گروه قرار گرفتند: به یک گروه، یک بسته کوچک شیرینی داده شد. گروه دوم، با صدای بلند، جملات انسان گرایانه در مورد پزشکی را خواندند. گروه سوم، گروه کنترل بودند. سپس به همه آنها یک مورد تشخیصی دشوار از بیماری کبدی داده شد و از آنها خواسته شد که در حالیکه سعی در تشخیص بیماری دارند، افکار خود را با صدای بلند بر زبان بیاورند. گروهی که شیرینی دریافت کرده بودند، بهترین عملکرد را داشتند و سریعتر و کارآمدتر به بیماری کبدی توجه کردند و در مقابل نتیجه گیری زود هنگام و سایر اشکال پردازشهای فکری سطحی تسلیم نشدند.

یک گروه پژوهشگر^۷ در یک مرکز خرید محلی، تحقیقی میدانی انجام دادند که در آن به طور تصادفی، محفظه سکه برگردان تلفن عمومی را پر از پول خرد کردند. که به طور تصادفی تعدادی سکه را برمیگرداند. پژوهشگران ترتیبی داده بودند تا بعد از اینکه هر آزمودنی باجه ی تلفن را ترک می کرد، خانم جوانی از آنجا رد شود و کتابهای زیر بغلش را رها کند. نتایج نشان داده است افرادی که سکه ای دریافت نکرده بودند و دارای خلق عادی روزمره ی خود بودند تقریباً هرگز به آن خانم جوان کمک نکردند (فقط یک نفر از ۲۵ نفر کمک کرد) در حالیکه افرادی که خلق خوش داشتند، تقریباً همیشه کمک کردند (از ۱۶ نفر، ۱۴ نفر کمک کردند) این نتایج نشان میدهند که احساس خوشایند، تمایل افراد را در کمک کردن به غریبه های نیازمند، به نحو چشمگیری افزایش می دهد. آلیس آیزن و همکاران (۱۹۸۷) عاطفه مثبت یا خنثی را در گروهی از دانشجویان ایجاد کردند و بعد، از آنها خواستند از بین دو تکلیف حل مسئله، یکی را که به خلاقیت نیاز داشت حل کنند: تکلیف شمع یا آزمون تداعی های دور. در تکلیف شمع، آزمودنی یک مشت پونز، یک شمع و یک جعبه کبریت و دستورالعملی برای نصب شمع به

دیوار روی یک تخته چوب پنبه ای طوریکه، شمع بدون ریختن موم بر زمین، بسوزد. در تکلیف آزمون تداعی های دور، آزمودنی سه کلمه را می بیند و از او درخواست می شود کلمه چهارمی را بیان کند که به سه کلمه دیگر ربط داشته باشد. آزمودنی های عاطفه مثبت، تکلیف شمع را که به خلاقیت نیاز داشت حل کردند و تداعی های خلاق را به آزمون تداعی های دور نشان دادند. در مقابل، تکلیف شمع، آزمودنی های خنثی را گیج کرد و به آزمون تداعی های دور، پاسخ های معمولی و قالبی دادند. بنابراین، داشتن احساس خوب برای پردازش اطلاعات مفید است.

اینکه عاطفه مثبت چگونه و چرا به خلاقیت، تصمیم گیری کارآمد، معاشرتی بودن، رفتار اجتماعی، استقامت و تاب آوری و غیره کمک می کند، روشن نیست. عاطفه مثبت خواه خلق باشد یا هیجان بر فرآیندهای شناختی، مانند حافظه، قضاوت و راهبردهای حل مسئله، تأثیر می گذارد.

کریمی، رامین، مارتین سلیگمن - نظریه درماندگی آموخته شده و روانشناسی مثبت نگر، ناشر: نشر دانژه ۱۳۸۹ فصل ۱

سلیگمن، مارتین - شادمانی درونی - مترجم: تبریزی، مصطفی و کریمی، رامین و نیلوفری، علی، چاپ دهم ناشر: دانژه ۱۳۹۶ فصل ۳

^۷ مارشال ریو، جان - انگیزش و هیجان. مترجم: سید محمدی، یحیی، ناشر: ویرایش، چاپ سی و یکم آذر ۱۳۹۷ فصل ۱۲

بنابراین، عاطفه مثبت، با تأثیرگذاری بر آنچه فرد فکر می کند و خاطرات و انتظاراتی که به ذهن می رسند، بر محتوای حافظه ی کوتاه مدت تأثیر می گذارد (ایزن، ۲۰۰۸؛ یانگ و ایزن ۲۰۱۳). وقتی افراد احساس خوبی دارند، عاطفه مثبت نقش نشانه بازیابی را در یادآوری مطالب اندوخته شده در حافظه ایفا می کند. در نتیجه، افرادی که احساس خوب دارند، به افکار شاد و خاطرات مثبت راحت تر دسترسی دارند (در مقایسه با افرادی که احساس خنثی دارند).

وقتی افکار شاد و خاطرات خوشایند در ذهن افراد برجسته می شوند، خلاقیت بیشتری نشان میدهند، بیشتر به دیگران کمک می کنند، در صورت شکست استقامت می کنند، به نحو کارآمدتری تصمیم می گیرند، انگیزش درونی بیشتری نشان می دهند و الی آخر.

بهزیستی نیز به بهداشت روانی مثبت و به بیان دقیق تر به وجود حالت هیجانی مثبت و فقدان حالت هیجانی منفی، داشتن احساس معنی و هدف و راضی بودن از زندگی اشاره دارد (ریان و دسی، ۲۰۰۱؛ ریان، هوتا و دسی ۲۰۰۸). بهزیستی علامت گویای ترکیب مثبت انسان - محیط است.

تلاش و استعداد

معنای تلاش و استعداد از دیدگاه افراد، بستگی به قالب ذهنی آنها دارد. در این قسمت به قالبهای ذهنی پرداخته می شود.

قالب ذهنی^۹

قالب ذهنی به این سوال مربوط میشود که افراد درباره ی ویژگی های شخصی مانند هوش و صفات شخصیت خود، چگونه فکر می کنند. به طور کلی، شیوه ای که افراد درباره ی ویژگیهای شخصی خود فکر می کنند، با یکی از این دو طریق مشخص می گردد: قالب ذهنی ثابت و قالب ذهنی رشد.

قالب ذهنی ثابت: برخی افراد ویژگی های شخصیت را به صورت خصوصیات ثابت و با دوام در نظر می گیرند و تفکر این است که شما با هوش یا کند ذهن، برون گرا یا درون گرا و یا این و آن هستید (یعنی ویژگی های شخصی ثابت و تعیین شده هستند). این افراد بر این باورند که ویژگی های ثابت و تعیین شده ای به آنها اعطا شده است. تفکر این است: " شما یا آن را دارید یا ندارید" بطوریکه برخی افراد با هوش، خلاق و یا در ریاضیات خوب هستند، در حالیکه دیگران چنین نیستند. به این افراد عنوان "نظریه پردازان موجودیت" داده اند.

قالب ذهنی رشد: برخی افراد دیگر، ویژگی های شخصی را به صورت خصوصیات انعطاف پذیر در نظر می گیرند که می توانند با تلاش افزایش یابند. امکان دارد شما کند ذهن یا درون گرا باشید، اما می توانید در اثر آموزش، تلاش، تمرین و تفکر راهبردی، باهوش تر یا برون گراتر شوید (یعنی، ویژگیهای شخصی انعطاف پذیر است و می تواند تغییر کنند). این افراد معتقدند ویژگیهای شخصی شان قابل تغییرند. آنها باور دارند که می توانند ویژگی های انعطاف پذیر خود را پرورش دهند، افزایش دهند و نیرومند کنند. تفکر این است: " هر چه بیشتر سعی کنید و بیشتر یاد بگیرید، منفعت بیشتری می برید" بطوریکه تمام افراد می توانند به نسبت تلاش، آموزش و مقدار تمرین خود، با هوش تر و خلاق تر شوند. به این افراد عنوان "نظریه پردازان فزاینده" داده اند.

در صورتیکه افراد قالب ذهنی رشد را بپذیرند، احساس می کنند که هرچه تلاش بیشتری به خرج دهند، بیشتر یاد می گیرند و رشد می کنند و ویژگیهای شخصی آنها بهتر خواهند شد.

مارشال ریو، جان - انگیزش و هیجان. مترجم: سیدمحمدی، یحیی، ناشر: ویرایش، چاپ سی و یکم آذر ۱۳۹۷ فصل ۶^۸

مارشال ریو، جان - انگیزش و هیجان. مترجم: سیدمحمدی، یحیی، ناشر: ویرایش، چاپ سی و یکم آذر ۱۳۹۷ فصل ۹^۹

نوع پاسخ به دو سوال زیر مشخص می کند که فرد کدام قالب ذهنی را پذیرفته است:

هوش چیزی درباره شماست که نمی توانید آن را خیلی تغییر دهید.

همیشه می توانید میزان هوشمندی خود را تغییر دهید.

افرادی که قالب ذهنی ثابت دارند با اظهار اول موافق و با اظهار دوم مخالف هستند در صورتیکه افرادی که قالب ذهنی رشد دارند، عموماً با اظهار دوم موافق ولی با اظهار اول مخالف هستند.

معنی تلاش برای افرادی که قالب ذهنی ثابت دارند این است که: "هر چه بیشتر سعی کنی، باید کُند ذهن تر باشی". تلاش زیاد به معنی توانایی و استعداد کم است.

معنی تلاش برای فردی که قالب ذهنی رشد دارد این است که: "تلاش یک ابزار است، وسیله ای که افراد به کمک آن به پرورش مهارت‌ها و توانایی های خود جان تازه ای می بخشند." وقتی فرد با تکلیف دشواری مانند یک معما مواجه می شود، تحلیل انگیزشی، معنی تلاش اهمیت زیادی پیدا می کند. حل یک معما به تلاش زیادی نیاز دارد، تلاش زیاد برای فردی که قالب ذهنی ثابت دارد، یک معضل انگیزشی است و تلاش زیاد دقیقاً همان چیزی است که از توانایی و استعداد کم خبر می دهد و افراد با قالب ذهنی ثابت از آن فرار می کنند (بلاک ول و دوک ۲۰۰۷) این افراد معتقدند: "اگر در یک موضوعی خوب نیستید، تلاش زیاد باعث نخواهد شد که در آن خوب شوید" این افراد ترجیح می دهند با تلاش کم، نمرات خوب بگیرند زیرا تلاش کم تأیید می کند آنها چقدر با هوش و با استعداد هستند. بنابراین این افراد در فعالیتهای دشوار، گرایش دارند بوسیله ی " (۱) تلاش نکردن (۲) آوانس دادن به خود برای محافظت از خویشن (۳) درک نکردن واقعی آنچه، تلاش کردن می تواند در زندگی، برای آنها انجام دهد،" الگوهای انگیزشی ناسازگارانه اختیار کنند. در صورتیکه، فرد دارای قالب ذهنی رشد، واقعاً فایده تلاش را درک می کند. تلاش چیزی است که به یادگیری تبدیل میشود. تلاش وسیله ای برای پرورش ویژگی های شخصی است. این افراد بین تلاشی که تکالیف دشوار می طلبند و تمایل خود به بالا زدن آستین و پرداختن به کار پر تلاش و چالش انگیز، تضادی نمی بینند.

بازخوردهای منفی در افرادی که قالب ذهنی ثابت دارند باعث می شوند عملکرد ضعیف خود را به توانایی کم خود نسبت دهند و پاسخ چنین تعبیری، تلاش نکردن است.

در صورتیکه بازخوردهای منفی در افرادی که قالب ذهنی رشد دارند این گرایش را ایجاد میکند که عملکرد ضعیف خود را به سعی نکردن به اندازه کافی نسبت دهند با چنین تعبیری، پاسخ معمول آنها، افزایش تلاش است. تلاش بیشتر به این دلیل مناسب است که فرد باید برای وارونه کردن شکست و بازخورد منفی، دست به اقدامات اصلاحی لازم بزند. این قالب ذهنی از لحاظ انگیزشی سازگارانه تر از قالب ذهنی ثابت است.

دانشجویانی که قالب ذهنی رشد دارند، به بدببیری های تحصیلی خود فکر می کنند و راهبردهای جبرانی نظیر این را به زبان می آورند: "از این به بعد برای این درس تلاش بیشتری خواهم کرد". اسنادی که صورت می گیرد این است که بدببیری تحصیلی در اثر تلاش کم یا راهبرد نامناسب ایجاد شده است (مثلاً من به قدر کافی مطالعه نکردم) اینگونه سبک اسنادی خوشبینانه، به تلاش و استقامت بیشتر در آینده منجر می شود.

دانشجویانی که قالب ذهنی ثابت دارند، وقتی به بدببیری های تحصیلی خود فکر می کنند، راهبردهای مأیوسانه به زبان می آورند: "من سعی خواهم کرد هرگز این درس را دوباره نگیرم" اسنادی که صورت می گیرد این است که بدببیری تحصیلی در اثر توانایی کم ایجاد شده است مثلاً: من اصلاً در این درس خوب نیستم. اینگونه سبک اسنادی بدبینانه به تلاش و استقامت کمتر در آینده منجر می شود و راه خوبی برای موفقیت در این درس برای فرد باقی نمی گذارد.

منشأ قالبهای ذهنی ثابت-رشد^{۱۰}

^{۱۰} مارشال ریو، جان- انگیزش و هیجان. مترجم: سیدمحمدی، یحیی، ناشر: ویرایش، چاپ سی و یکم آذر ۱۳۹۷ فصل ۹

قالبهای ذهنی ثابت _ رشد، چارچوب های شناختی آموخته شده هستند و حاصل سابقه ی جامعه پذیری فرد است. یک راه که کودکان قالب ذهنی ثابت را اکتساب می کنند از طریق تحسین و انتقادی است که از والدین و معلمان خود دریافت می دارند زیرا تحسین و انتقاد به صورت ظریف به کودکان درباره ماهیت ویژگیها و تواناییهای آنها علامت می دهند، مانند: تو خیلی با هوشی، تو بسیار بدی. این نوع قضاوتها، قالب ذهنی ثابت را در کودکان پرورش می دهند.

از سوی دیگر بازخورد والدین و معلمان در رابطه با تحسین تلاش، اصولاً سبک مقابله کردن اساسی کودک را تفسیر می کند مثلاً: تو سخت تلاش کردی- تو به اندازه کافی تلاش نکردی. این نوع تفسیر قالب ذهنی رشد و سیستم فزاینده گرا را در کودکان پرورش می دهد.

قالبهای ذهنی می توانند آموخته یا آموزش داده شوند. یک گروه پژوهشگر، به دانش آموزان دوره متوسطه، درسی را درباره تفکر فزاینده ارائه دادند. نتایج مربوط به شواهد علوم اعصاب، نشان داد اتصالات جدید نورونها و دندریتها، باعث پرورش هوش می شوند و تکالیف چالش انگیز موجب رشد سلولهای مغز می شوند. این پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه انجام شد. گروه آزمایش، افزایش عملکرد تحصیلی در طولانی مدت را نشان دادند که گروه گواه آن را نشان ندادند (بلاک ول و همکاران، ۲۰۰۷). این پژوهش نشان داد هوش انعطاف پذیر است و می تواند در اثر یادگیری و تجربه رشد کند. قالبهای ذهنی که ریشه در سابقه جامعه پذیری دارند، در شکل گیری خودپنداره نقش مهمی دارند.

خود پنداره و تغییر خود پنداره^{۱۱}

آنچه که در موفقیت نقش مهمی دارد برداشت انسان از خودش است اینکه خود را چگونه ارزیابی میکند. انسان هنگام توصیف یا آفریدن خود از خود می پرسد: من کیستم؟ دیگران مرا چگونه می بینند؟ آیا می توانم فردی شوم که دوست دارم باشم؟ چگونگی توصیف یا آفریدن خود نشان میدهد که چگونه خودپنداره رفتار را نیرومند و هدایت میکند یا چگونه مانع نیرومندی و هدایت رفتار میشود. برخی جنبه های توصیف خود پنداره به ما نسبت داده شده اند مانند جنسیت، ولی جنبه های دیگر از طریق محیط (دوستان، ارزشها، شغل و...) بدست می آیند. خودپنداره بازنمایی ذهنی افراد از خودشان است و از تجربه ها و فکر کردن به این تجربه ها ساخته میشود. افراد برای ساختن خودپنداره به بازخوردهایی که در امور روزمره از محیط می گیرند توجه میکنند. زمانیکه یک کودک کاری را اشتباه انجام میدهد و اطرافیان او را "دست و پا چلفتی" خطاب میکنند و این تجربه در سایر خطاهای او بارها و بارها تکرار میشود او در آینده این تجربه ها را به یاد نمی آورد بلکه با گذشت زمان تجربه های خاص خود را به یک بازنمایی کلی از خود تبدیل می کند و به یک نتیجه کلی میرسد "من دست و پا چلفتی هستم" این خود پنداره رفتارهای آینده او را هدایت میکند و در چالشهای زندگی مانع عملکردهای مؤثر و نیرومند میشود و ریسک پذیری نخواهد داشت ریسک پذیری می تواند یکی از عوامل موفقیت فرد در زندگی اجتماعی و شغلی باشد.

ساخت خودپنداره از اوایل کودکی شروع میشود و بازخوردهای اطرافیان به رفتارها و عملکردهای او، در کیفیت خود پنداره بسیار نقش دارند.

بازنمایی های منفی از خود، مانع نیرومندی عملکردهای فرد میشوند و جرأت انجام کارهای بزرگ را کسب نمیکند که این مانعی بس بزرگ برای دستیابی به موفقیت است.

خودپنداره مجموعه ای از طرحواره های زمینه خاص است زمانیکه فرد در یک زمینه خاص، خودطرحواره ای تشکیل داد همواره سعی در حفظ آن دارد و فقط به بازخوردهای هماهنگ با آن توجه میکند ذهن او مانند یک فیلتر بازخوردهای

ناهماهنگی را حذف میکند و در تعاملهایش گزینشی عمل میکند و فقط با افرادی تعامل میکند که او را آنطور که خودش قبول دارد، می بیند و از تعامل با کسانی که او را طور دیگری برداشت میکنند خودداری می کند. وقتی فردی با بازخوردی ناسازگار با خودطرحواره اش روبرو میشود ممکن است از خود بپرسد: آیا بازخورد معتبر است؟ آیا منبع بازخورد قابل اعتماد است؟ این بازخورد تا چه اندازه مهم یا مربوط است؟ چنانچه این بازخوردهای ناسازگار افزایش یابد فرد دچار بحران تأیید خود میشود و خودطرحواره اش نامطمئن میگردد و برای حل این مشکل به دنبال جستجوی بازخوردهای بیشتری می گردد بطوریکه امکان دارد بازنمایی ذهنی از خودش را باز سازی کند و آنرا تغییر دهد. بسیار پیش آمده است دانش آموزی که همه معلمان او را به عنوان یک دانش آموز تنبل می شناسند در اثر توجه و تشویقهای یکی از معلمان جهش چشمگیری یافته و نظر همه در مورد او تغییر کرده است. بنابراین تغییر خودپنداره ممکن است ولی به ندرت این اتفاق می افتد.

تلاش و استعداد: کدام مهمتر است؟ (کلید موفقیت؟)^{۱۲}

اینکه استعداد مهمتر است یا تلاش جای بسی تأمل دارد. بنجامین بلوم، برای پاسخگویی به این سوال که دست یافتن به موفقیتهای خارق العاده به چه چیزی نیاز دارد مطالعه افراد موفق را شروع کرد، از جمله پیانیستها، شناگران مدال آوران در المپیک، مجسمه سازان، تنیس بازان، ریاضیدانان، و نورولوژیستهای محقق، او متوجه شد که اراده و عزم (نه استعداد طبیعی خارق العاده) به موفقیت استثنایی منجر میشود. اولین گام در راه موفقیت بزرگ زمانی بود که والدین، این افراد را، به هنگام کودکی، در معرض موسیقی، شنا، افکار علمی و غیره قرار می دادند و آن هم تنها برای تفریح. در ابتدای کار، بسیاری از این کودکان مهارتهای بسیار عادی داشتند. مثلاً یکی از شناگران المپیک می گفت که در ۱۰ سالگی در همه مسابقات بازنده بود، اما در مرحله ای از رشد، همه ی این کودکان پرورش تواناییهای خود را فعالانه شروع می کنند. والدین خیلی زود متوجه پیشرفت سریع این بچه ها می شوند و برای آنها معلم یا مربی متخصص می گیرند. بعد از موفقیتهای بیشتر، کودکان "زندگی کردن برای استعدادهایشان" را آغاز می کنند و روزانه ساعات زیادی را به تمرین اختصاص می دهند. این کار سالها ادامه می یابد تا اینکه به قله هایی واقعاً رفیع دست می یابند. بطور کلی، تحقیقات بلوم نشان می دهد که استعداد، تحت تأثیر عزم و اراده قرار دارد (بک ۲۰۰۴). وقتی والدین فعالانه از علاقه ی مخصوص کودک حمایت می کنند و دائماً به او تأکید می کنند که فرد باید همیشه بیشترین تلاش خود را به کار ببرد، استعدادهای کودک با احتمال بیشتری شکوفا می شود. مطالعه ی کودکان نابغه و افراد نخبه نشان می دهد که تمرین زیاد و داشتن مربی متخصص، دو عنصر مهم در موفقیت هستند. عملکرد عالی در موسیقی، ورزش، شطرنج، هنرهای زیبا و بسیاری از کارها به حداقل ۱۰ سال کار پر تلاش و با همت نیاز دارد (اریکسون و چارنز ۱۹۹۴) ضرب المثل قدیمی که میگوید: "استعداد سرانجام خودش را ظاهر خواهد کرد" تا حد زیادی افسانه است، بلکه کار، کار و کار است که بالاخره خودش را نشان می دهد. تا اینجا با استناد به تحقیقات انجام شده نقش شادمانی، تلاش و استعداد، در موفقیت افراد مقایسه شد. در ادامه به بررسی این سه مؤلفه ی مؤثر موفقیت در قرآن و احادیث پرداخته شده است.

نگاهی به قرآن و احادیث

خداوند در قرآن به قدری به شادی اهمیت داده است که بیان میدارد حتی هنگام مصیبتها نیز نباید غمگین بود زیرا اگر انسان غمگین شود، خداوند بر غم او می افزاید. در جنگ احد یکی از دشمنان، فردی از گروه سپاه اسلام را کشت و تصور کرد حضرت

نولن، سوزان و هوکسما، فردریکسون و هوکسما، باربارا و لافتس، جف و وگنار، ویلم اتکینسون و هیلگاردج، ناشر: ساوالان ۱۳۹۲ فصل ۱۰

محمد(ص) را کشته است و فریاد زد : محمد کشته شد، محمد کشته شد... با پخش این خبر سپاهیان اسلام میدان جنگ را ترک کرده و در حالیکه از کوه بالا می رفتند، حضرت محمد(ص) از پشت سر آنها را صدا میزد ولی آنها توجهی نکردند و میدان جنگ را ترک کردند. پس از جنگ احد آیاتی نازل شد از جمله آیه ۱۵۳ سوره آل عمران^{۱۳} : (و به خاطر بیاورید) هنگامی را که از کوه بالا میرفتید؛ و جمعی در وسط بیابان پراکنده شدند؛ (و از شدت وحشت،) به عقب ماندگان نگاه نمی کردید، و پیامبر از پشت سر، شما را صدا می زد. سپس اندوه ها را یکی پس از دیگری به شما جزا داد؛ این بخاطر آن بود که دیگر نه برای از دست رفتن (غنایم جنگی) غمگین نشوید، و نه بخاطر مصیبت هایی که بر شما وارد می گردد. و خداوند از آنچه انجام می دهید، آگاه است. این آیه به خوبی مذمت غمگین بودن را حتی در هنگام مصیبت ها (مانند مرگ عزیزی مانند پیامبر ص) و یا از دست دادن چیزی، نشان می دهد و خداوند به صراحت می فرماید در زمانی که غمگین هستیم، غمی به غمهای ما می افزاید. استاد الهی قمشه ای در ترجمه اش از این آیه میفرماید: هنگامیکه به مکانهای دور دست می گریختید و به احدی توجه نداشتید در حالیکه پیامبر شما را به یاری دیگران در صف کارزار می خواند! پس خداوند غمی بر غم شما افزود تا از این پس بر آنچه از دست رفت یا برای رنج و المی که به شما می رسد اندوهناک نشوید و خدا به هر چه انجام دهید، آگاه است. از این آیه نتیجه میگیریم، غم با خودش غم بیشتری می آورد پس انسان باید تمام سعی اش را بکند که در موقعیتهای مختلف حس خوب داشته باشد. اما چگونه می توان در تمام شرایط حس خوب داشت؟ زندگی پر است از چالش و مشکلات فراوان!! در این پژوهش، برای دست یافتن به این هدف مهم راهکارهایی ارائه شده است. یکی دیگر از مواردی که اشاره به اهمیت شاد بودن در قرآن دارد مربوط به آیاتی است که دوستان خدا را توصیف میکند. سوره یونس آیات ۶۴-۶۲: آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند. همانها که ایمان آوردند، و (از مخالفت فرمان خدا) پرهیز می کردند، در زندگی دنیا و در آخرت، شاد (و مسرور) ند؛ وعده های الهی تخلف ناپذیر است! این است آن رستگاری بزرگ.

خداوند انسان را نیز از خشمگین شدن منع کرده است بطوریکه در آیات ۸۸-۸۷ سوره انبیا به ما یادآور می شود که یونس را بخاطر بیاوریم که با حالتی خشمگین قومش را ترک کرد و در ادامه می فرماید : چنین پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت و..... داستان حضرت یونس به ما می آموزد، خشم باعث میشود به درد سر بیفتیم . داستان حضرت یوسف هم به ما می آموزد مراقب گفتار و کلماتی که به زبان می آوریم باشیم . حضرت یوسف هنگامیکه با دسیسه زلیخا مواجه شد گفت: خدایا زندان از مکر این زنان بهتر است خداوند در سوره یوسف به این موضوع اشاره میکند که با اینکه برای بی گناهی یوسف دلایل روشنی وجود داشت (مانند پاره شدن لباس یوسف از پشت) ما دعای او را اجابت کردیم. و این شد که یوسف به زندان افتاد بنابراین کلمات قدرت دارند. علاوه بر کلمات، احساسات نیز قدرت دارند مثلاً غم و اندوه حضرت یعقوب از دوری یوسف باعث شد که بینایش را از دست بدهد. امروزه میدانیم بیماری های روان تنی (هیستیری) منشأ جسمانی ندارند و علت آنها روحی و روانی است.

خلاصه اینکه هرچه ما شادتر باشیم حالمان بهتر است و به ندرت دچار دردسر می شویم، و این منجر به این موضوع می شود که بتوانیم در حل مشکلات و چالشهای زندگی بهترین تصمیمات را بگیریم. اما در طی روز ما با مشکلات زیادی روبرو می شویم که ظاهراً اجتناب ناپذیرند. خبر خوش این است که حتی در سخت ترین شرایط هم میتوان حس خوب داشت. و راه حل آن تغییر مسیر افکار است، نتیجه ی تغییر افکار، تغییر احساس است، که در بخشهای بعدی به آن پرداخته شده است. یکی دیگر از مواردی که در قرآن و احادیث به آن تأکید شده است، کار و تلاش است.

مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه قرآن ۱۳۸۶، ناشر: دارالکتب الاسلامیه ج ۳ ص ۱۶۹

مهدی، الهی قمشه ای؛ صافی فیض کاشانی، شریف؛ ترجمه روان از قرآن کریم ۱۳۹۰، انتشارات: بخشایش ص ۶۹۱

"تشویق به کار و تلاش به عنوان عامل مهمی در رشد معنوی و تربیتی و سلامت فکری و معیشتی انسان، موضوعی است که قرآن کریم در آیات متعددی، انسان را به آن دعوت و توصیه نموده است. در قرآن کریم حدود ۴۰۰ آیه در تشویق به کار تلاش و بیان ارزش و اهمیت و آثار و برکات (کار و تلاش) وارد شده است.^{۱۵} به عنوان مثال خداوند در آیات ۳۹-۴۱ سوره نجم فرموده است: و اینکه برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست، و اینکه تلاش او بزودی دیده می‌شود، سپس به او پاداش کافی داده خواهد شد. این حدیث هم از پیامبر(ص) نقل شده است: اگر عبادت ۱۰ جز باشد ۹ جز آن کسب روزی حلال است^{۱۶} (با کار و تلاش).

خلاصه اینکه به عوامل مهم برای موفقیت و رستگاری در دین مبین اسلام، یعنی شاد کامی و کار و تلاش توجه ویژه ای شده است و انسانها با استعدادهای مختلف می توانند به سعادت دست یابند و هر کس مسئول زندگی خودش است و کسی به جز خود او قادر به تغییر سرنوشت خود نیست یعنی ما محکوم به محدودیتهای استعدادهایمان نیستیم و با کار و تلاش می توانیم سرنوشت خود را تغییر دهیم (همچنان که بنجامین بلوم گفته است که در مباحث قبلی توضیح داده شده است و گفته است فقط کار، کار و کار و کار است که بالاخره خودش را نشان می دهد).

خداوند در بخشی از آیه ۱۱ سوره رعد می فرماید: .. خدا حال هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد تا زمانی که خود آن قوم حالشان را تغییر دهند.

تا اینجا اشاره به این موضوع شد که شاد کامی و کار و تلاش برای موفقیت ضروری هستند. ولی انسان دائم در معرض چالشهای زندگی گیر می افتد. سوال این است که چگونه با چالشهای زندگی روزمره، که اجتناب ناپذیر هستند، کنار بیاییم؟ یکی از افرادی که در این زمینه نظریه ای ارائه داده است آلبرت الیس است: نظریه عقلانی هیجانی

رویکرد عقلانی هیجانی آلبرت الیس^{۱۷}

این رویکرد علت افسرده شدن انسان را به خوبی توجیه می کند. آلبرت الیس معتقد است نظر و باور شما در مورد رویدادهاست که شما را ناراحت میکند، نه خود رویدادها. مردم با تفکر نامعقول و غیر ضروری، خود را ناراحت می کنند و در خود احساس بدبختی ایجاد می کنند. الیس به باورهای نامعقولی اشاره میکند که باعث خودناکامی می شوند و در مقابل هر باور نامعقول، یک باور معقول نیز ذکر کرده است که باید جایگزین باور نامعقول شود تا سلامت روان افزایش یابد (الیس و درایدن ۱۹۹۷):

مثال:

(باور نامعقول: اگر چیزی قبلاً زندگی ما را به شدت تحت تأثیر قرار داده، تأثیر آن تا ابد باقی خواهد ماند. باور معقول: می توانیم از گذشته عبرت بگیریم ولی لازم نیست دو دستی به آن بچسبیم یا همواره از آن تأثیر بپذیریم).

باور نامعقول: باید کاملاً با هوش باشیم و به هر آنچه می خواهیم، برسیم. (باور معقول: بهتر است محدودیتهای خود را بپذیریم و خوب عمل کنیم).

<https://hawzah.net/fa/Article>

(بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۹، ح ۳) <https://rasekhoon.net/hadith/show/576270>

شاو آستاد، کارول - نظریه های روان درمانی و مشاوره - مترجم: فیروز بخت، مهرداد - ناشر: ویرایش زمستان ۱۳۹۲ فصل ۱۰^۱

بنابراین رویدادها حال ما را بد نمی کنند بلکه تفسیر ما از رویدادها بر اساس باورهایمان است که حال ما را بد می کند. با تغییر تفسیرها، حال ما نیز تغییر خواهد کرد.

وجود دارد که شناخته های معیوب به هیجانات کژکار منجر می شود. A-B-C "درمدلی"^۸ که آلبرت الیس ابداع کرد زنجیره

: تجربه های فعال کننده A

: عقاید و باورها B

: پیامدها C

بنابراین یک تجربه فعال کننده بیرونی بر اساس باورهای فرد تفسیر میشود. باورهای نامعقول باعث ایجاد استرس یا اضطراب (پیامد) میشوند.

در چنین حالتی شخص نمی تواند تمرکز کند و قادر به تصمیم گیری های مؤثر برای موفقیت نیست و با ادامه این روند فرد در دور باطلی از استرس، اضطراب و دور شدن از هدفهای مهم زندگی گرفتار میشود. بنابراین داشتن احساس خوب یکی از ضروری ترین نیازهای انسان می تواند باشد. طبق نظر آلبرت الیس اینکه چرا اکثر انسانها افسرده هستند یا دچار استرس و اضطراب میشوند این است که از رویدادهای زندگی تعبیر و تفسیرهای آسیب زایی دارند. در بخشهای بعدی به این موضوع پرداخته شده است که انسان چگونه می تواند همیشه شاد باشد.

روانشناسی مثبت گرا^۹ یعنی استفاده از علم برای کمک به مردم در جهت شادتر شدن. مارتین سلیگمن می گوید وظیفه روانشناسی مثبت گرا این است که شادی انسانها را افزایش دهد. به عقیده سلیگمن شادی از کارهایی ریشه می گیرد که آنها را انجام میدهیم مانند شرکت در فعالیتهای لذت بخش، او با ارائه چند توصیه می خواهد به مردم کمک کند تا شادی و سعادت شخصی خود را افزایش دهند. سه مورد از این توصیه ها عبارتند از :

ویزیت های قدردانی: سلیگمن معتقد است ابراز قدردانی و قدرشناسی، عنصر مهم شادی شخصی است. به دیدن افرادی بروید که در زندگی شما نقش مهمی داشته اند اما بطور واقعی از آنها تشکر نکرده اید. فهرستی از مواردی که مدیون آنها هستید بنویسید و وقتی نزد آنها رفتید، فهرست را بخوانید و درباره ی اهمیت آنها در زندگی خود صحبت کنید.

موهبت های سه گانه: هرشب قبل از خواب، به سه چیزی که در طول روز با موفقیت برگزار شده است فکر کنید، آنها را در دفترچه تان بنویسید و تفسیرشان کنید.

لذت بردن از زندگی: برای داشتن یک روز رمانتیک و عالی نقشه بکشید. حتماً یک یا چند نفر دیگر را در این برنامه شریک کنید. به طور کلی شادی ربطی به این ندارد که مالک چه چیزی هستید، بلکه به این ربط دارد که از آنچه دارید چه استفاده ای می کنید یا آن را چگونه تعبیر و تفسیر می کنید.

چگونه می توان همیشه حس خوب داشت؟

به نظر میرسد قبل از اینکه به این سوال پاسخ داده شود، باید به این موضوع پرداخته شود که چرا اکثر مردم در اغلب اوقات شاد نیستند؟ آلبرت الیس معتقد است که تعبیر و تفسیر نامعقول رویدادها در این زمینه نقش دارند. تعبیرهای نامعقول رویدادها باعث حال بد می شوند. علت دیگر حال بد انسان می تواند این باشد که کمبودهای زندگی و نداشتن بعضی از چیزها نیز می تواند باعث حال بد انسانها شود. چرا فلانی آنطور زندگی می کند ولی من و الی آخر.

هالچین، ریچارد پی و کراس ویتبورن، سوزان-آسیب شناسی روانی ج ۱، ناشر: شاهین ۱۳۹۸ فصل ۴^۸

نولن، سوزان و هوکسما، فردریکسون و هوکسما، باربارا و لافتس، جف و وگنار، ویلم اتکینسون و هیلگارد ج، ناشر: ساوالان ۱۳۹۲ فصل ۱۱

توجه به کمبودها و نداشته ها، ویژگی اغلب ما انسانهاست و همیشه حسرت چیزهایی را می خوریم، که فاقد آنها هستیم و همین باعث حال بد ما می شود و ادامه آن باعث افسردگی می شود. موهبتها و نعمتهایی که خداوند به ما ارزانی داشته است، آنقدر برایمان عادی شده اند که فراموششان کرده ایم در عوض همواره گله مندیم که چرا فلان چیز را ندارم؟ چرا آنچه می خواهم اتفاق نمی افتد؟ چرا...؟! و اصلاً به مواهبی که از آنها برخورداریم توجهی نداریم و دائم ناسپاسی می کنیم و غر می زنیم... ما به جای غر زدن می توانیم از محیط بیرون درس بگیریم. فرد نابینایی که از کنارش عبور می کنیم به ما علامت می دهد که قدر چشمهای خود را بدانیم و سپاسگزار باشیم. تصاویر صدها مهاجری که به صورت دسته جمعی در یک سوله بزرگ برای سالها زندگی میکنند به ما علامت میدهند که قدر سقفی را که بالای سر داریم و خانه ای را که در آن زندگی میکنیم (هرچند اجاره ای هم باشد) بدانیم. محیط دائم به ما علامت میدهد ولی ما به قدری در بدبختی هایی که برای خود ساخته ایم غرق شده ایم که موهبتها را نمی بینیم و جز ناسپاسی کار دیگری بلد نیستیم. یکی از مهمترین تکنیکها برای داشتن حس و حال خوب توجه به داشته هایمان و سپاسگزاری است.

سپاسگزاری

سپاسگزاری مهمترین مسیر برای دستیابی به شادمانی دائمی و ماندگار است. سپاسگزاری فواید بسیاری دارد زیرا باعث می شود انسان به جای تمرکز روی کمبودها و غر زدن، به داشته هایش توجه کند که این خود باعث ترشح هورمانهایی مانند دوپامین و سروتونین میشود و موجبات شادی بیشتر و عمیق تر فراهم میشود. انسان وقتی شاد است خود را سرشار از انرژی احساس می کند و می تواند تصمیم گیری های مؤثری داشته باشد به عکس افراد افسرده روز به روز بیشتر تحلیل می روند و تا زمانیکه نتوانند بر خلق خود تسلط یابند و احساسات خود را مدیریت کنند، نمی توانند تصمیم های درست بگیرند و عملکردهای مؤثر داشته باشند. در روانشناسی مثبتگرایی مارتن سلیگمن سپاسگزاری از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در تمام کتب آسمانی یکی از توصیه های مهمی که به انسان میشود، سپاسگزاری است. سوره ابراهیم آیه ۷: و به یاد آورید که پروردگارتان اعلام داشت که اگر سپاسگزاری کنید نعمت را بر شما می افزایم و اگر ناسپاسی کنید مجازات من سخت است.

خانم راندا برن برای اینکه سپاسگزاری را جزیی از زندگی انسان بکند سه تکنیک ارائه داده است: ۲۰

۱- **دفتر سپاسگزاری:** هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می شوید در دفتر سپاسگزاری خود ۱۰ مورد از نعمتهایی را که در اختیار دارید بنویسید و بابت آنها سپاسگزاری کنید. می توانید علت سپاسگزاری ها را نیز بنویسید (مثلاً سپاسگزاری بابت چشمهایمان چون باعث می شوند ببینیم) در پایان هر مورد سه بار بنویسید: خدایا شکر.

۲- **سپاسگزاری آخر شب:** قبل از خواب در تختخواب خود نشسته و کل روزتان را از اول صبح به صورت ذهنی مرور کنید و بابت تک تک نعمتهایی که خداوند در آن روز به شما عطا کرده است، بصورت ذهنی یا زبانی سپاسگزاری کنید به علاوه تمام افرادی را که آن روز به شما خدمتی ارائه داده اند نیز از نظر بگذرانید و بصورت ذهنی از آنها نیز سپاسگزاری کنید و برایشان دعا کنید: ناوایی که از او نان خریدید، کارمند بانک که کار شما را راه انداخته است، راننده ای که شما را به محل کارتان رسانده است و.... و در آخر با لبخند از خواب شیرینی که خواهید داشت نیز سپاسگزاری کنید.

۳- **سپاسگزارانه زندگی کنید:** یعنی در هر لحظه بابت نعمتهایی که در اختیار دارید سپاسگزار باشید. بیشتر به اطراف خود توجه کنید و نعمتهایی را که تا کنون نادیده می گرفتید از نظر بگذرانید و بگویید: خدایا شکر مانند: لیوان آب گوارایی که می نوشید، صدای فرزندان، حضور اطرافیان حتی خودکاری که در دست دارید یا هوایی که تنفس می کنید غذایی که می خورید و....

افرادی که این تکنیکها را جزیی از برنامه زندگی خود می کنند در زمینه های مختلف زندگی احساس بهتری دارند و در زمان گرفتن تصمیم های مهم زندگی عملکرد بهتری دارند و نعمتهای بیشتری را احساس می کنند.

شکر نعمت، نعمت افزون کند کفر، نعمت از کفت بیرون کند.

در این بخش به صورت فهرست وار ویژگیهای افراد موفق ارائه شده است.

ویژگیهای افراد موفق

- ۱- افراد موفق هدف دارند و اهداف خود را می نویسند. نوشتن بسیار مهم است زیرا باعث برانگیختگی بخش شبکه ای در ساقه مغز می شود و فرد بیشتر به اهداف خود می اندیشد و دست به اقدام می زند. تحقیقات طولی ۱۰ ساله مک کورمک آدر "کتاب آنچه هاروارد یاد نمی دهد" نشان داده است دانشجویانی که اهداف خود را در سال ۱۹۷۹ نوشته بودند ۱۰ سال بعد یعنی در ۱۹۸۹ ثروشان ۱۰ برابر بقیه بود آنها فقط ۳٪ از دانشجویانی بودند که در ۱۹۷۹ از دانشگاه هاروارد فارغ التحصیل شده بودند. در آیه ۱ سوره قلم نیز خداوند به قلم و نوشتن قسم یاد کرده است (ن والقلم و ما یسطرون).
 - ۲- افراد موفق رویا دارند: یکی از ویژگیهای افراد موفق رویا پردازی است. به اطراف خود خوب نگاه کنید، هر آنچه که می بینید زمانی، یک فکر و یا یک آرزو بیش نبوده است. تمام چیزهای اطراف ما، از ذهن به مرتبه وجود رسیده اند. تکنیک مهم این بخش "تجسم خلاق" است. (این حدیث امام صادق (ع) نیز اهمیت تجسم را نشان می دهد: وقتی دعا می کنی حاجت خود را دم در آماده فرض کن: و اذا دعوت فظن حاجتك بالباب)
 - ۳- افراد موفق از شکست نمی ترسند: یکی دیگر از ویژگیهای افراد موفق اینست که هرگز از شکست و زمین خوردن نمی ترسند در صورتیکه افراد معمولی با کوچکترین ناملایمات صحنه را خالی کرده و دست از تلاش میکشند و دائم از این شاخه به آن شاخه می پرند و همین کارشان باعث میشود به موفقیت نرسند آنها هر شغلی را که پیشنهاد شود می پذیرند. افراد موفق خیلی به ندرت اهدافشان را تغییر میدهند در عوض اگر لازم باشد فقط راه و روش خود را تغییر میدهند. (در آیات ۱۵۷-۱۵۵ سوره بقره خداوند از سختیها به عنوان وسیله ای برای آزمایش انسانها یاد میکند و خاطر نشان می فرماید کسانی که صبر می کنند مشمول رحمت و الطاف خاص خداوند می شوند)
 - ۴- افراد موفق انسانهای شادی هستند و به همین دلیل عملکرد بهتری دارند.
 - ۵- افراد موفق هیچگاه دست از تلاش بر نمی دارند و از تلاش کردن لذت می برند.
 - ۶- افراد موفق بخشنده هستند: هرچه بیشتر ببخشید بیشتر دریافت میکنید. این اصل در مورد همسر، دوستان یا همکاران صدق میکند اس تی لوک میگوید: بخشش کنید تا به شما ببخشند. پیشنهاد کمک را پیش از اینکه از شما خواسته شود مطرح کنید^{۲۲}
- در قرآن آیات زیادی در مورد نقش و اثر انفاق و بخشندگی ذکر شده است.

نتیجه گیری

در کسب موفقیت عوامل متعددی می توانند دخیل باشند. یکی از مهمترین عوامل موفقیت "شادبودن" است. علت ناکامی بسیاری از افراد در کسب موفقیت و رسیدن به شرایط دلخواه این است که نمی توانند انسانهای شادی باشند و دائم از یأس و ناامیدی و احتمال شکست صحبت میکنند و به آن فکر میکنند تحقیقات متعدد نشان داده است شادبودن و داشتن عاطفه مثبت فواید بسیاری دارد: شادی با تجربه های خوشایند مختلف همراه است: از جمله پیشرفت در کار، پردازش مؤثر اطلاعات.

^{۲۲}<http://didenodonyayeno.blogfa.com/post/96>

^{۲۲} لوکاس، بیل قدرت ذهن خود را ارتقا دهید، مترجم: موحدی فرد، سمیه، ناشر: اعتلای وطن ۱۳۹۷

شاد بودن بر چیزی که به آن فکر میکنیم، تصمیماتی که میگیریم، خلاقیت، قضاوت و غیره اثرات مثبتی دارد. افرادی که عاطفه مثبت دارند معمولاً می گویند زندگی در مجموع خوب پیش میرود. آنها با خوشرویی عمل می کنند، گفتگوها را آغاز می کنند، دیگران را دوست دارند، در مورد خودشان و دیگران بخشنده تر می شوند، دست به مخاطرات می زنند و از شکست نمی ترسند و بر این باورند که شکستها آنها را قوی تر کرده و چیزهای بیشتری به آنها می آموزند و در این مواقع تاب آوری بیشتری دارند، بیشتر به صورت یاریگر و کمتر پرخاشگرانه عمل می کنند، مسائل را به شیوه خلاقانه حل می کنند. قرآن نیز نگاه ویژه ای به شاد بودن دارد خداوند در سوره یونس آیات ۶۴-۶۲ دوستان خدا را اینگونه توصیف میکند: که نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند و در زندگی دنیا و در آخرت، شاد و مسرورند. علت ناامیدی و ترس افراد و شکستهای آنها این است که از یاد قدرت مطلق جهان غافل هستند و خود را یکه و تنها و بی حامی میدانند. اعتقاد به وجود یک قدرت کامله که حامی، مهربان و هدایتگر است به انسان جرأت میدهد و مانع ترس از ریسک کردن می شود. توکل به این نیروی بی انتها به انسان انرژی میدهد. در آیه ۱۵۳ ال عمران خداوند حتی انسان را از غمگین شدن در مصیبتها و از دست دادن عزیزان و چیزهایی که از دست داده ایم، به شدت منع کرده است (این آیه پس از جنگ احد که سربازان اسلام تصور کردند حضرت محمد(ص) کشته شده است و از ترس و اندوه میدان جنگ را ترک کردند نازل شد و در آن تأکید شده است اگر در مصیبتها و از دست دادن چیزها، غمگین شوید، ما به غم شما می افزاییم). خداوند در آیات ۸۸-۸۷ سوره انبیا انسان را نیز از خشمگین شدن منع کرده است این آیات مربوط به سرنوشت حضرت یونس است که با حالتی خشمگین قومی را ترک کرد و می فرماید: چنین پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت و..... سرنوشت حضرت یونس به ما می آموزد، خشم باعث میشود به درد سر بیفتیم و باز در سرنوشت حضرت یعقوب که از غم دوری یوسف نابینا شد این درس را به ما میدهد که غم و غصه باعث بیماری می شود (این نوع بیماریها را امروزه بیماری های روان تنی یا هیستری می نامند).

خلاصه اینکه برای موفقیت اول باید شاد و امیدوار باشیم تا بتوانیم اطلاعات را درست پردازش کنیم و قادر باشیم تصمیمات درست بگیریم. شاید شاد بودن برای بسیاری از افراد کاری دشوار باشد ولی با تکنیکهای سپاسگزاری که توضیح داده شده است، انسان می تواند همواره شاد باشد، افسرده ها به کمبودها فکر میکنند و هر روز هم غم هایشان بیشتر میشود در حالیکه عنصر مهم سپاسگزاری، توجه به چیزهایی است که داریم و هر چه بیشتر به نعمتهای پروردگار توجه کنیم، احساس بهتری، پیدا میکنیم و متوجه می شویم نعمتهای بیشتری را دریافت می کنیم. (سوره ابراهیم آیه ۷ به خوبی به این موضوع اشاره کرده است: و به یاد آورید که پروردگارتان اعلام داشت که اگر سپاسگزاری کنید نعمت را بر شما می افزایم و اگر ناسپاسی کنید مجازات من سخت است).

شکر نعمت، نعمت افزون کند کفر، نعمت، از کف بیرون کند.

در مورد مقایسه اهمیت تلاش و استعداد، با توجه به تحقیقات انجام شده به این نتیجه می رسیم که تلاش از استعداد به مراتب بسیار مهم تر است. تحقیقات طولی بنجامین بلوم بطور کلی نشان می دهد که استعداد، تحت تأثیر عزم و اراده قرار دارد و ضرب المثل قدیمی که میگوید: "استعداد سرانجام خودش را ظاهر خواهد کرد" تا حد زیادی افسانه است، بلکه کار، کار و کار است که بالاخره خودش را نشان می دهد. خداوند نیز به کار و تلاش انسان توجه خاصی دارد. به عنوان مثال خداوند در آیات ۳۹-۴۱ سوره نجم فرموده است: و اینکه برای انسان بهره ای جز سعی و کوشش او نیست، و اینکه تلاش او بزودی دیده می شود، سپس به او پاداش کافی داده خواهد شد.

این حدیث هم از پیامبر(ص) نقل شده است: اگر عبادت ۱۰ جز باشد ۹ جز آن کسب روزی حلال است (با کار و تلاش). خلاصه اینکه به عوامل مهم برای موفقیت و رستگاری در دین مبین اسلام، یعنی شاد کامی و کار و تلاش توجه ویژه ای شده است و انسانها با استعدادهای مختلف می توانند به سعادت دست یابند و هر کس مسئول زندگی خودش است و کسی به جز خود او قادر به تغییر سرنوشت خود نیست یعنی ما محکوم به محدود بودن استعدادهایمان نیستیم و با کار و تلاش می توانیم سرنوشت خود را تغییر دهیم. خداوند در بخشی از آیه ۱۱ سوره رعد می فرماید: .. خدا حال هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد تا

زمانی که خود آن قوم حالشان را تغییر دهند..البته باید خاطر نشان کرد که موفقیت، معطوف به هدفی است که هدف و مباحث آن بسیار گسترده است در حد حوصله این پژوهش فقط به این موضوع اشاره شده است که افراد موفق هدفهای خود را می نویسند. نوشتن بسیار مهم است زیرا از نظر علمی نوشتن در ساخت شبکه ای مغز که اطلاعات حسی را به کورتکس مغز می فرستد، اثر گذاشته و باعث برانگیختگی انسان می شود. این برانگیختگی انسان را به سمت جلو هل می دهد. نوشتن به قدری مهم است که خداوند در آیه ۱ سوره قلم، به نوشتن و قلم، قسم خورده است (وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ). بعلاوه کلمه ی "کُتِبَ" که به معنای نوشتن است در ترجمه قرآن "مقرر شدن یا واجب شدن" ترجمه شده است (کُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ: جهاد بر شما واجب شد- کُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ: روزه بر شما واجب شد) می توان نتیجه گرفت که آنچه نوشته میشود با سعی و تلاش که حاصل برانگیختگی انسان است، مقرر و واجب می شود.

منابع:

- برن، راندا- معجزه سپاسگزاری، ناشر: نسل نو اندیش، مترجم: فرجی، سیما ۱۳۹۳
- سلیگمن، مارتین- شادمانی درونی- مترجم: تبریزی، مصطفی و کریمی، رامین و نیلوفری، علی، چاپ دهم ناشر: دانژه ۱۳۹۹
- شاو آستاد، کارول- نظریه های روان درمانی و مشاوره- مترجم: فیروزبخت، مهرداد- ناشر: ویرایش زمستان ۱۳۹۲ فصل ۱۰
- صالحی عمران ابراهیم، عابدینی بلترک میمنت، مقاله منتشر شده، فصلنامه مطالعات برنامه ریزی آموزشی مرداد ۱۳۹۷
- کریمی، رامین، مارتین سلیگمن- نظریه درماندگی آموخته شده و روانشناسی مثبت نگر، ناشر دانژه ۱۳۹۸ فصل ۱
- گلسر، ویلیام- نظریه انتخاب، مترجم: فیروزبخت، مهرداد، موسسه خدمات فرهنگی رسا ۱۳۹۲ فصل ۴
- لوکاس، بیل- قدرت ذهن خود را ارتقا دهید، مترجم: موحدی فرد، سمیه، ناشر: اعتلای وطن ۱۳۹۷
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه قرآن ۱۳۸۶، ناشر: دارالکتب الاسلامیه ج ۳ ص ۱۶۹
- مهدی، الهی قمشه ای؛ صافی فیض کاشانی، شریف؛ ترجمه روان از قرآن کریم ۱۳۹۰، انتشارت: بخشایش ص ۶۹
- مارشال ریو، جان- انگیزش و هیجان. مترجم: سیدمحمدی، یحیی، ناشر: ویرایش، چاپ سی و یکم آذر ۱۳۹۷ فصل ۹
- نولن، سوزان و هوکسما، فردریکسون و هوکسما، و باربارا ولافتس، جف و وگنار، ویلم اتکینسون و هیلگارد ج ۲، ناشر: ساوالان ۱۳۹۲ فصل ۱۱
- هالچین، ریچارد پی و کراس ویتبورن، سوزان- آسیب شناسی روانی ج ۱، ناشر: شاهین ۱۳۹۸ فصل ۴