



محمد تقی^۳ فعالی^۳

خودباوری



سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی

فهرست مطالب

دییاجه

فصل اول: نشانه‌ها، راهکارها و پیامدها

سخن آغازین / ۲۵

۱) اصول / ۲۸

اصل نخست: انسان با اعتمادبه‌نفس متولد می‌شود / ۲۸

اصل دوم: نخست دشوار سپس آسان / ۳۱

اصل سوم: گام‌های کوتاه بردارید / ۳۲

اصل چهارم: اعتمادبه‌نفس جاوید نیست / ۳۵

اصل پنجم: اعتمادبه‌نفس مانع شکست نمی‌شود / ۳۶

اصل ششم: مسئولیت با کیست؟ / ۳۸

اصل هفتم: خود و ناخود / ۴۰

۲) نشانه‌های کمبود اعتمادبه‌نفس / ۴۲

الف) ترس / ۴۳

ب) کم‌رویی / ۴۷

ج) گوشه‌گیری / ۴۸

د) ناامیدی / ۵۱

ه) بدبینی / ۵۷

و) ناتوانی / ۶۰

ز) پرخاشگری / ۶۷

ح) ناسازگاری / ۶۸

ط) دروغ‌گویی / ۶۹

ی) پیروی کورکورانه و مدگرایی / ۷۰

۳) عوامل کمبود خودباوری / ۷۴

الف) تحقیر شدن / ۷۴

یک) آزار کلامی / ۷۴

دو) زورگویی / ۷۶

سه) بی‌توجهی / ۷۷

چهار) نصیحت پیش‌روی دیگران / ۷۸

پنج) تمسخر و عیب‌جویی / ۷۹

ب) مقایسه شدن / ۸۲

ج) حمایت بیش از حد / ۸۲

د) آرزوهای دست‌نیافتنی / ۸۴

هـ) خودپندارهٔ نادرست / ۸۶

و) فقر و محرومیت / ۸۷

ز) بیکاری / ۸۹

ح) شکست‌های پی‌درپی / ۹۰

ط) طرد شدن / ۹۱

۴) راهکارها و مؤلفه‌های اعتمادبه‌نفس / ۹۳

الف) خودآگاهی / ۹۳

سطح اول) داشته‌ها و نداشته‌ها / ۹۴

یک) خودپندار صحیح / ۹۵

دو) ویژگی‌ها / ۹۶

سه) محورها / ۹۷

چهار) پیامدها / ۹۹

سطح دوم) احساس عمیق وابستگی / ۱۰۲

ب) خودارزشمندی (کرامت نفس) / ۱۰۵

- مفهوم نخست: انتخاب خدا / ۱۰۷
- مفهوم دوم: کرامت انسانی / ۱۰۸
- یک (معناشناسی) / ۱۰۸
- دو (در قرآن) / ۱۰۹
- سه (دو گونه) / ۱۱۰
- چهار (ملاک کرامت) / ۱۱۱
- پنج (پیامدها) / ۱۱۲
- شش (کاهش خودارزشمندی) / ۱۱۴
- اول (خودسرزنی) / ۱۱۴
- دوم (خودگریزی) / ۱۱۵
- سوم (خودتخریبی) / ۱۱۵
- چهارم (خودناسنجی) / ۱۱۵
- پنجم (خودناتوانی) / ۱۱۵
- هفت (راهکارهای دستیابی به کرامت) / ۱۱۵
- ج) عزّت نفس / ۱۱۷
- یک (تعاریف) / ۱۱۸
- دو (دو گونه) / ۱۱۹
- سه (راهکارها) / ۱۲۰
- اول (عدم تحقیر خود) / ۱۲۰
- دوم (دیدن احساسات) / ۱۲۰
- سوم (اهداف عالی) / ۱۲۲
- چهارم (احساس مسئولیت) / ۱۲۳
- پنجم (بردباری) / ۱۲۳
- ششم (پیروی از حقیقت) / ۱۲۴
- هفتم (صداقت) / ۱۲۴
- هشتم (آزار ندادن دیگران) / ۱۲۴
- نهم (گذشت) / ۱۲۴
- دهم (کم خواستن) / ۱۲۵

- یازدهم) در مسیر «عزیز» / ۱۲۵
- چهار) پیامدها / ۱۲۵
- د) حرمت نفس / ۱۲۶
- یک) دو گونه / ۱۲۷
- گونه اول: احترام به دیگران / ۱۲۷
- گونه دوم: احترام به خود / ۱۲۸
- دو) عوامل خودزبونی / ۱۲۹
- ه) مسئولیت پذیری / ۱۳۱
- یک) ویژگی ها / ۱۳۱
- دو) محورها / ۱۳۷
- محور اول: نسبت به خود / ۱۳۷
- محور دوم: نسبت به خانواده / ۱۳۷
- محور سوم: نسبت به جامعه / ۱۳۷
- محور چهارم: در قبال خدا و اولیای او / ۱۳۸
- سه) مسئولیت پذیری و اعتماد به نفس / ۱۳۸
- و) خویشن داری / ۱۴۱
- ز) امیدواری و خوش بینی / ۱۴۳
- یک) عوامل / ۱۴۳
- اول) نگاه زیبا / ۱۴۳
- دوم) تمرکز و دقت / ۱۴۵
- سوم) برنامه ریزی / ۱۴۶
- چهارم) تنها یک گام / ۱۴۷
- پنجم) مانع شناسی / ۱۴۸
- ششم) سخت نگیریم / ۱۴۹
- هفتم) کم خواستن / ۱۵۰
- هشتم) معاشرت با افراد خوش بین / ۱۵۱
- دو) پیامدها / ۱۵۲
- اول) اصلاح خود / ۱۵۲

دوم) قاطع نه پرخاشگر / ۱۵۲

سوم) جرأت‌پذیری / ۱۵۴

چهارم) اعتماد به نفس / ۱۵۴

ح) خودآشکارسازی / ۱۵۵

ط) هدف‌داری / ۱۵۶

ی) کمک به دیگران / ۱۵۷

ک) راستی و درستی / ۱۶۰

ل) استقلال روحی / ۱۶۱

م) شوخ‌طبعی و بذله‌گویی / ۱۶۳

ن) ورزش / ۱۶۴

ث) راه بازگشت همیشه باز است / ۱۶۶

۵) شیوه‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان / ۱۶۸

۶) راهکارهای دیگر / ۱۷۱

فصل دوم: معناشناسی، چیستی و دیدگاه‌ها

۱) معناشناسی / ۱۷۸

الف) فرهنگ‌های فارسی / ۱۷۸

ب) فرهنگ‌های عربی / ۱۷۹

ج) فرهنگ‌های انگلیسی / ۱۸۰

د) معناشناسی لغوی / ۱۸۲

ه) معناشناسی اصطلاحی / ۱۸۳

۲) تعریف‌ها و مؤلفه‌ها / ۱۸۵

۳) دیدگاه‌ها و رهیافت‌ها / ۱۹۲

دیدگاه نخست: نظریهٔ راجرز / ۱۹۲

دیدگاه دوم: نظریهٔ مزلو / ۱۹۳

دیدگاه سوم: نظریهٔ جیمز / ۱۹۹

دیدگاه چهارم: نظریهٔ کوپر / ۲۰۰

دیدگاه پنجم: نظریهٔ آلپورت / ۲۰۳

۴) اعتماد به نفس و توکل / ۲۰۵

الف) دیدگاهها / ۲۰۶

یک) مخالفین / ۲۰۶

دیدگاه نخست: نظری علامه طباطبائی / ۲۰۶

دیدگاه دوم: نظری استاد جوادی آملی / ۲۱۱

دو) موافقین / ۲۱۴

سه) دیدگاه میانه / ۲۱۶

ب) دلائل / ۲۱۸

یک) اصل سعی / ۲۱۹

دو) اصل تسبب / ۲۱۹

سه) ارزش و شرافت نفس / ۲۲۰

چهار) سیرهٔ عملی انبیا و اولیا / ۲۲۱

ج) حقیقت توکل / ۲۲۳

د) سطوح اعتماد به خدا / ۲۳۸

سطح اول: توکل / ۲۳۸

سطح دوم: تفویض / ۲۳۹

سطح سوم: تسلیم / ۲۴۲

ماحصل و مرور / ۲۴۴

کتابنامه / ۲۴۹

دياچه

ریسک‌پذیر، سبک زندگی مهاجران، سبک زندگی قدرت‌گرا، سبک زندگی در اوقات فراغت، سبک زندگی ارزش‌مدار و سبک زندگی توحیدی.

سبک زندگی در حوزه‌ها و محدوده‌های وسیعی نفوذ می‌کند؛ شاخص‌های شناختی، مدیریت تصمیم‌گیری، اخلاق اجتماعی، معاشرت، پوشش، آرایش، مد، غذا و تغذیه، آشپزی، معماری، دکوراسیون داخلی، طراحی صنعتی، تفریح و گردش، استفاده از جواهرات، تندرستی، ارتباطات گفتاری، محیط‌زیست، کسب‌وکار، روابط زناشویی، شغل، سخن گفتن، گذراندن اوقات فراغت، الگوی مصرف، سبک راه رفتن و مدیریت احساسات.

در عصر جدید بخش قابل‌توجهی از مطالعات دربارهٔ تکنیک‌های زیستن به نقش دین در مفهوم سبک زندگی بازمی‌گردد. یکی از مهم‌ترین ابعاد مفهوم سبک زندگی این است که دین می‌تواند به‌عنوان نیروی برتر، نقش حیاتی در الگوی حیات و نحوهٔ زیستن آدمیان بر روی زمین ایفا کند. دین به‌عنوان نظامی از باورها، ارزش‌ها و رفتارها می‌تواند آدمی را برای دستیابی به سبکی الهی در زندگی مدد دهد.

دین مسیحیت به دلیل انحرافات متعدد و کاستی‌های فراوان هرگز نتوانسته است الگویی جامع و عمیق جهت نحوهٔ زیستن انسان ارائه دهد. در این میان، اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد. بر اساس معارف عمیق اسلامی که ریشه در آیات قرآن، احادیث معتبر، مفاهیم مربوط به ادعیه و سیرهٔ بزرگان دارد می‌توان الگویی برای سبک زندگی در این جهان تعریف نمود به‌گونه‌ای که آدمی را آماده ورود به زندگی ابدی و زیستن بی‌پایان کند. مفاهیم مربوط به سبک زندگی در منابع اسلامی بسیار فراوان بوده اما به‌ندرت استخراج شده است.

در حال حاضر بشر با «بیماری‌های سبک زندگی جدید» مواجه است که خودناباوری علت مستقیم یا غیرمستقیم تعداد بی‌شماری از آنها محسوب می‌شود. اگر فردی مبتلا به کمبود عزت‌نفس و اعتماد به خود بود در او ویژگی‌ها و نشانه‌هایی قابل مشاهده است؛ وی از ترس رنج می‌برد، فردی کم‌رو و خجالتی است، گوشه‌گیری او را آزار می‌دهد، توان امید بستن به چیزی ندارد، بدبینی و افسردگی رویه اوست، به ناتوانی در امور مختلف گرفتار می‌شود، در مواجهه با ناملایمات عصبی و پرخاشگر است، خود را به دیگران ناسازگار و سرکش می‌نماید، فردی دروغ‌گو و دورو است،



همراه باد بوده از این و آن پیروی کورکورانه می‌کند و همواره به آخرین مدها اعتنا می‌نماید. این ویژگی‌های ده‌گانه نشان از حقارت نفس و خودناباوری دارد.

خودناباوری و کاهش عزّت‌نفس بر اثر اسباب و عواملی رخ می‌دهد. مهم‌ترین عوامل عبارت‌اند از: تحقیر شدن، آزار کلامی، زورگویی، بی‌توجهی، نصیحت در ملأعام، تمسخر و عیب‌جویی، مقایسه شدن، حمایت بیش‌ازحد، آرزوهای دست‌نایافتنی، خودپنداره نادرست، فقر و محرومیت، بیکاری، شکست‌های پیاپی و طرد شدن. به هنگام بروز این عوامل، عزّت‌نفس افراد شکسته می‌شود، حرمت‌ها و ارزش‌ها ریخته می‌شود، عقدۀ حقارت در انسان شکل می‌گیرد و از این طریق سلامت روانی و بهداشت روحی دیگران در معرض آسیب و خطر جدی قرار می‌گیرد و در نهایت جامعه ناامن شده اعتمادبه‌نفس جمعی در معرض خطر قرار می‌گیرد.

عزّت‌نفس و اعتماد به خود پیامد مجموعه عوامل فردی و اجتماعی است که در فرایند زمانی حاصل می‌آید. راهکارهای نیل به اعتمادبه‌نفس عبارت‌اند از: خودآگاهی، خودارزشمندی، عزّت‌نفس، حرمت نفس، مسئولیت‌پذیری، خویشتن‌داری، امیدواری، خوش‌بینی، خودآشکارسازی، هدف‌داری، کمک به دیگران، صداقت، استقلال روحی، شوخ‌طبعی و ورزش. آخرین نامه الهی این حقیقت والا را آشکار می‌کند که مهم‌ترین راه نیل به اعتمادبه‌نفس، اعتماد به خدا و توکل به اوست.

البته برخی جهت درمان مشکلات روحی بشر، چه صادقانه و چه کاسب‌کارانه، دنبال راه و چاره رفته‌اند و آرام‌بخش‌های گذرا و گاه آلوده پیشاروی آدمی گذارده‌اند. بشریت این شیوه‌ها را در گذشته آزموده و هم‌اکنون نیز در حال آزمودن روش‌های جدیدی است که برخی از این روش‌ها معنویت‌های نوپیدايند، اما آخرین کتاب آسمانی این حقیقت را برای بشر برملا کرد که تنها راه نیل به خودباوری راستین، پیوند با خالق هستی و آفریننده خودباوری است.

نگارنده در سال‌های اخیر بخشی از همت خویش را صرف تحقیق، نگارش و برگزاری کارگاه در زمینه «جنبش‌های نوظهور معنوی» نمود، اما هرچه بر دامنه تحقیقات و مطالعات افزوده می‌شد ابعاد جدیدی از مسئله آشکار می‌گشت، تا اینکه رفته‌رفته این نتیجه حاصل آمد که گویا معنویت‌های نوپیدا چه شرقی و چه غربی، جنبش‌های نوظهور، سینمای ماورا و تکنیک‌های موفقیت، همه و همه حلقه‌هایی

از یک رویکرد بسیار گسترده است. اقیانوسی که تمامی نهرها و دریاچه‌ها را در برمی‌گیرد، مسئله بسیار مهم «سبک زندگی» می‌باشد؛ پدیده‌ای که در نظر دارد تمامی ابعاد مربوط به زندگی انسان‌ها در این جهان را از راه رفتن تا شیوه تفکر تغییر دهد.

اکنون با اعتراف به اهمیت فراوان مقوله سبک زندگی، ابعادی از آن با نگاه توحیدی پیش‌روی علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. بی‌شک مهم‌ترین کارکرد پدیده سبک زندگی، «تغییر نگرش» انسان‌ها است. از سوی دیگر می‌دانیم که با تغییر نگاه و بینش، احساسات انسان هم دستخوش تحوّل خواهد شد. از این‌رو نگارنده بر آن شد که در مبحث سبک زندگی، مسئله «تغییر نگاه» و «مدیریت احساسات» را بر تمام مباحث دیگر مقدّم دارد.

توجه به چند نکته می‌تواند مفید باشد:

یک) پرداختن به مباحث سبک زندگی و نیز تکنیک‌های موفقیت به سه شکل امکان‌پذیر است؛ روش اول اینکه تمامی مباحث مربوط به این دو حوزه را همان‌گونه که در جهان غرب رخ داده است از طریق ترجمه، برگزاری کارگاه و تألیف کتاب به کشور منتقل کنیم و به مخاطبین مسلمان که دارای باورهای قرآنی و اسلامی هستند عرضه بنماییم. عکس‌العمل مخاطب از دو بیرون نیست؛ اگر آنها را پذیرا شود این امر به معنای ایجاد تغییر در نگرش‌ها، بینش‌ها و باورهای اوست. براین‌اساس خواسته امپراتوری فرهنگی غرب تأمین شده است، اما اگر عکس‌العمل مخاطب به حدّ پذیرش نرسید، لااقل عرضه این‌گونه افکار در وی ایجاد تضاد درونی کرده است و این امر به معنای توسعه ناامنی ایمانی در جامعه می‌باشد.

روش دوم اینکه این‌گونه مباحث آنگاه که به ایران می‌رسد با چند آیه و حدیث همراه گردد و به تعبیری سبک زندگی غربی، بومی و اسلامیزه گردد. هدف کسانی که این‌گونه آمیزش‌ها و التقاط‌های نامبارک را انجام می‌دهند یافتن گوش‌های بیشتر در میان مخاطبین مسلمان است تا از این طریق بازار کسب‌وکار خویش را رونق بخشند و اگر تکنیک‌های کسب ثروت را آموزش می‌دهند درواقع از این طریق سود سرشار نصیب خود کنند. پیداست که این شیوه به‌جز آسیب پیش‌گفته، نوعی خیانت تلقی می‌شود؛ زیرا از یکسو دو امر ناسازگار را کنار هم نشانده‌ایم تا به‌دروغ

