

برنامه حرکت انسان برای نیل به معنای زندگی با رویکرد سبک زندگی قرآنی

سیدحاتم مهدوی نور*

چکیده:

انسان موجود مختاری است که برای انجام هر کارِ اختیاری هدفی دارد. هدف‌های انسان به دو دسته آلی و اصلی تقسیم می‌شوند. به یک معنا، هدف‌های اصلی انسان معنای زندگی وی هستند. با توجه به این که منابع انسان برای رسیدن به هدف محدود است، لازم است برای رسیدن به معنای زندگی برنامه‌ریزی شود. انتخاب هدف (معنای) زندگی و راه رسیدن به آن هدف که سبک زندگی افراد را تشکیل می‌دهد، به جهان‌بینی افراد بستگی دارد. خداوند در قرآن کریم انسان را به سه دسته خدانا‌باور، خدا‌باور دنیاخواه و خدا‌باور آخرت و دنیاخواه تقسیم می‌کند. پرسش اصلی این پژوهش آن است معنای زندگی انسان خدا‌باور آخرت‌خواه و راه (برنامه) رسیدن به آن از دیدگاه قرآن چه باید باشد. برای برنامه‌ریزی از مدل مدیریت راهبردی اسوات استفاده شده است. با تحلیل قرآن، متون روایی و تفسیری هدف انسان آخرت‌خواه استخراج و سپس نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدهای وی بررسی و با توجه به آن برای رسیدن به هدف زندگی برنامه‌ریزی می‌شود. برای این کار نخست راهبردها استخراج، سپس اهداف بلند و کوتاه‌مدت و در نهایت اعمال جزئی استخراج می‌شود.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که هدف فرد آخرت‌خواه رسیدن به بالاترین مقام قرب یا حداقل ورود به بهشت باشد. مهم‌ترین نقاط قوت انسان عبارت‌اند از: فطرت که خود شامل میل به جاه و عزّ و استعلا، میل به خلود، حب جمال و میل به حق است. عقل، محبت و عشق، ترس و خشیت، تقلید، امید و آرزو، توان جسمی، شرم و حیا، ایمان، علم، تواضع، توکل. نقاط ضعف انسان عبارت است از: حب دنیا، عجله، جهل، غفلت، خجالت، تعصب و تقلید کورکورانه، تنبلی، ناامیدی، ترس منفی، حقد و حسد، بخل، قساوت قلب، کینه، نفاق، غم و حزن، حب به باطل و انحراف به سوی آن، سوءظن، کفر، اعراض از حق، دروغ‌گویی، اعتماد به نفس. فرصت‌های انسان عبارت است از: عمر و جوانی، هدایت خداوند، قرآن، امامت، دعا، عبادت و ذکر، توبه، شفاعت. برای برنامه‌ریزی، فرد باید نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدهای خود را بشناسد و از نقاط قوت و فرصت‌ها برای رشد استفاده کند. از نقاط قوت برای غلبه بر تهدیدها و از فرصت‌ها برای غلبه بر ضعف‌ها استفاده کند و تمام تلاش خود را باید به کار بگیرد تا ضعف و تهدیدهایش از بین برود و جزء مخلصین قرار گیرد. همچنین باید فرد تلاش کند تا مانند کسانی که هیچ نقطه قوتی ندارند نباشد که این افراد ختم الله علی قلوبهم هستند.

واژگان کلیدی: آخرت‌خواهی، برنامه‌ریزی، دنیاخواهی، سبک زندگی، مدیریت راهبردی.

* استادیار گروه معارف اسلامی دانشکده هنر و معماری، واحد یادگار امام (ع) دانشگاه آزاد اسلامی شهرری، تهران، ایران.

مقدمه

سبک زندگی به معنای مجموعه رفتارهای فردی و اجتماعی که برگرفته از اعتقادات و ارزش‌های حاکم بر زندگی است و در قالب آداب و رسوم و عادت‌های روزمره تبلور پیدا می‌کند و به اشکال محاورات عمومی، گفتگوها، عملکردها و زندگی روزمره مردم تجلی می‌یابد که مدل دین‌داری، الگوی مصرف، فرهنگ عمومی، نهاد خانواده و ازدواج، نمونه‌هایی از آن است. گستره سبک زندگی به وسعت همه رفتارهای فردی و اجتماعی یک جامعه است. از نوع لباس و آراستگی ظاهری گرفته تا معماری، شهرسازی، موسیقی، غم و شادی، عزای و عروسی، همه مقوله‌ها زندگی را در بر می‌گیرد (طیبی نسب ۱۳۹۶). سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آن‌ها را به کار می‌گیرد. این عملکردها نه فقط نیازهای جاری او را بر می‌آورد، بلکه روایت خاصی را هم که وی برای هویت شخصی خویش بر می‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. پس سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است (گیدنز ۱۳۹۴، ۱۲۰). در چنین تلقی از سبک زندگی بیشتر به ارزش‌ها و انتخاب‌های ارادی و شخصی توجه می‌شود. انتخاب‌های افراد نیز به معنای زندگی آنان چه به معنای هدف زندگی و چه به معنای ارزش زندگی ارتباط دارد.

توضیح آن‌که بعضی از محققان، معنای زندگی را به دو معنای الف) هدف زندگی برای موجود مختار؛ و ب) فایده زندگی برای موجودات غیر مختار به کار می‌برند. توضیح آن‌که گاه هدف به موجودی که دارای علم و اراده است، نسبت داده می‌شود و گاه به موجودی که دارای علم و اراده نیست. موجود صاحب علم و اراده، در یکایک کارهای آگاهانه‌ای که انجام می‌دهد، رسیدن به چیزی را در نظر دارد که به آن هدف می‌گویند. به این نوع هدف که درون شخص دارای علم و اراده است، به همان دلیل که درون آن شخص است، هدف خودبنیاد می‌گویند؛ اما گاهی هدف به موجودی نسبت داده می‌شود که دارای علم و اراده نیست. در این گونه موارد، مراد این است که سازنده این موجود، چه هدفی از ساختن آن داشته است. به این هدف، هدف خارجی گفته می‌شود؛ یعنی در ذهن و ضمیر سازنده او است (ملکیان بهمن ۱۳۸۰). بعضی دیگر معنای زندگی را به سه معنای الف) هدف زندگی برای موجود مختار؛ ب) فایده زندگی برای موجودات غیر مختار؛ و ج) ارزش زندگی به کار می‌برند (بخشی فعله ۱۳۹۳). معنای زندگی به معنای اول و سوم به اراده و اختیار انسان و در نتیجه به انتخاب‌های او ربط پیدا می‌کند. انتخاب‌های انسان نیز سبک زندگی فرد را مشخص می‌کند.

در این پژوهش، معنای زندگی به معنای هدف زندگی برای انسان که موجودی مختار است؛ اما هر هدفی، هدف زندگی یا معنای زندگی انسان نیست. اهداف انسان را می‌توان در یک دسته‌بندی به آلی و اصالی تقسیم کرد. هدف آلی ابزار مقصود اصلی نیست و هدف

از آن رسیدن به اهداف دیگر است. بدیهی است که تمام اهداف انسان نمی‌تواند آلی باشد. اهداف اصلی اهدافی هستند که مقصود اصلی انسان هستند. معنای زندگی آن هدف اصلی است که تمام اهداف دیگر فرد برای رسیدن به آن است. در واقع، اگر انسان هدفی کلی در زندگی برگزیند که در تمام زندگی برای رسیدن به آن تلاش کند، تمام اهداف جزئی وی جهت داده می‌شود. این را هدف زندگی می‌نامند که به زندگی انسان معنا می‌دهد؛ از این‌رو آن را معنای زندگی هم می‌توان نامید.

رابطه سبک زندگی و معنای زندگی: سبک زندگی راه رسیدن به معنای زندگی است؛ زیرا همان‌طور که بیان شد، سبک زندگی به مجموعه رفتارهای فردی و اجتماعی که آن‌هم به انتخاب‌های انسان که در چهارچوب ارزشی خاص صورت می‌گیرد، اطلاق می‌شود. هر عمل اختیاری انسان نیز برای رسیدن به هدفی انجام می‌شود (طباطبایی بی‌تا، الف) و این اهداف برای رسیدن به هدف اصیل که همان معنای زندگی است انتخاب می‌شوند. پس می‌توان گفت سبک زندگی راه رسیدن به معنای زندگی است. **انواع انسان‌ها از دید ارتباط با دنیا:** با بررسی آیات قرآن کریم انسان‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند (مهدوی‌نور ۱۳۹۳) که در جدول زیر رابطه معنای زندگی و سبک زندگی و نتیجه آن خلاصه شده است.

جدول ۱. انواع انسان‌ها از دید ارتباط با دنیا

ردیف	نوع	ویژگی	معنای زندگی	سبک زندگی	نتیجه
۱	انسان خداپسند	به خدا و در نتیجه جهان پس از مرگ قائل نیست و تمام تلاش فقط برای رسیدن به دنیا به صرف می‌شود و همه چیز را حاصل تلاش خود می‌داند.	هر هدفی را می‌تواند برای خود برگزیند. البته هدف اصلی این افراد دنیا خواهد بود.	چارچوبی مطمئن برای زندگی خود نمی‌تواند تعریف کند که مطابق آن عمل کند.	بهره‌ای از عمل نیک خود در آخرت ندارد و خداوند نتیجه تلاش را در این دنیا به وی می‌دهد و در آخرت به عذاب الهی گرفتار است (نازعات، ۲۸-۳۹).
۲	انسان خداپسند دنیاخواه	به خدا و احتمالاً به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارد و لیکن دنیا را انتخاب کرده است. چون به خداوند اعتقاد دارد و همه چیز را از او می‌داند پس دنیا را هم از او می‌خواهد.	هدف اصیل این افراد دنیا است و نه آخرت.	این فرد برای خود چهارچوبی دارد که می‌تواند تا حدودی به آن وفادار باشد؛ علت وفاداری هم آن است که عالم را تحت سیطره الهی می‌داند و می‌داند اگر تحت چهارچوب الهی برای دنیا تلاش نکند دنیا را از دست می‌دهد.	بهره‌ای از عمل نیک خود در آخرت ندارد و خداوند نتیجه تلاش را در این دنیا به وی می‌دهد و در آخرت به عذاب الهی گرفتار است (بقره، ۲۰۰-۲۰۲؛ هود، ۱۵).
۳	انسان خداپسند دنیا و آخرت‌خواه	به خدا و زندگی پس از مرگ اعتقاد دارد و هم خود را صرف ارتقای مقام اخروی خود می‌کند؛ هر چند برای دنیا هم می‌کوشد؛ لیکن از دنیا و آخرت حسنه آن را می‌خواهد.	آخرت را هدف اصلی خود قرار می‌دهد و دنیا را وسیله رسیدن به آن می‌داند.	این فرد برای خود چهارچوبی دارد که به آن پایبند است.	در آخرت از عمل خود بهره می‌برد (بقره، ۲۰۰-۲۰۲).

همان‌طور که دیده می‌شود تنها به انسان خدا باور دنیا و آخرت خواه وعده بهره‌مندی از عملش در آخرت داده شده است و دو دسته دیگر در آخرت دچار عذاب الهی هستند. قرآن کریم که کتاب انسان‌ساز و هدایت است هم معنای زندگی و هم سبک زندگی برای تحقق آن معنا را مشخص کرده است. سبک زندگی قرآنی سبکی از زندگی است که انسان باورها، عقاید، احساسات، عواطف، هیجانات، خواسته‌ها و گفتار و کردار خود را در روابط چهارگانه انسان (رابطه انسان با خدا، خود، دیگران و محیط) در چهارچوبی که قرآن مشخص کرده است، تنظیم می‌کند. پس سبک زندگی قرآنی با توجه به آن چه گفته شد سبک زندگی فرد خدا باور دنیا و آخرت خواه است. در نتیجه، برنامه سلوک انسان همان سبک زندگی وی را تشکیل می‌دهد.

پرسش اصلی این پژوهش آن است که معنای زندگی انسان مسلمان آخرت خواه از نظر قرآن چیست و برای رسیدن به آن چه نوع سبک زندگی باید داشته باشد؟ چون پژوهش از نوع اکتشافی است نیازی به فرضیه ندارد.

(۱) اهمیت، ضرورت و فایده پژوهش

انسان برای رسیدن به اهدافی که دارد منابع و امکانات محدودی دارد؛ بنابراین باید به بهترین نحو از این منابع و امکانات استفاده کند. معنای زندگی که هدف زندگی انسان است، از این قاعده مستثنی نیست. مدیریت فراگرد به‌کارگیری مؤثر و کارآمد منابع مادی و انسانی بر مبنای یک نظام ارزشی پذیرفته شده است که از طریق برنامه‌ریزی، سازماندهی، بسیج منابع و امکانات، هدایت و کنترل عملیات برای دستیابی به اهداف تعیین شده، صورت می‌گیرد (رضائیان ۱۳۸۱، ۸). یکی از وظایف اصلی مدیریت، برنامه‌ریزی است. برنامه نیز نوعی تعهد به انجام فعالیت‌های معین برای تحقق هدف به شمار می‌آید. هدف از برنامه‌ریزی نیز نخست افزایش احتمال رسیدن به هدف از طریق تنظیم فعالیت‌ها و دوم مقرون به صرفه ساختن عملیات و سوم متمرکز شدن بر طرق دستیابی به مقاصد و اهداف و احتراز از انحراف از مسیر و در نهایت مهیا ساختن ابزاری برای کنترل است (رضائیان ۱۳۸۱، ۱۷۹). هنگامی که انسان هدفی دارد، در همه حال باید سمت و سوی خود را به سمت هدف اندازه بگیرد تا از مسیر منحرف نشود. این کار کنترل نام دارد. بدون برنامه‌ریزی، کنترل معنا ندارد؛ زیرا کنترل یعنی ارزیابی فعالیت‌ها به منظور حفظ آن‌ها در مسیر تعیین شده و اصلاح انحرافات احتمالی با توجه به برنامه (رضائیان ۱۳۸۱، ۱۸۰). با توجه به این‌که زندگی تکرارپذیر نیست ضروری است انسان در زندگی بهره‌وری داشته باشد. بهره‌وری مجموع کارایی و اثربخشی است. هرچه کارایی و اثربخشی بیشتر باشد، بهره‌وری نیز بیشتر خواهد بود. اثربخشی یعنی میزان نزدیک شدن به هدف‌ها و کارایی یعنی نسبت هزینه انجام عمل به خروجی که

عاید انسان می‌شود. اثربخشی یعنی کار درست انجام دادن و کارایی یعنی درست کار انجام دادن. ممکن است کسی زندگی کارایی داشته باشد، اما اثربخشی نداشته باشد؛ زیرا ممکن است کسی کار غلط را درست انجام دهد؛ یعنی کارایی دارد، لیکن کار وی اثربخش نیست (مهدوی نور ۱۳۹۳، ۵)؛ چون عمر انسان کوتاه است و یکبار بیشتر فرصت تلاش ندارد، پس انسان‌ها باید تمام تلاش خود را برای بهره‌وری در زندگی یعنی داشتن زندگی کارا و اثربخش به کار برند و این امر بدون مدیریت میسر نیست.

فایده این پژوهش آن است که به انسان برای برنامه‌ریزی در زندگی معنوی کمک می‌کند و از هدر رفتن نیروهای فرد جلوگیری می‌کند.

الف) پیشینه پژوهش

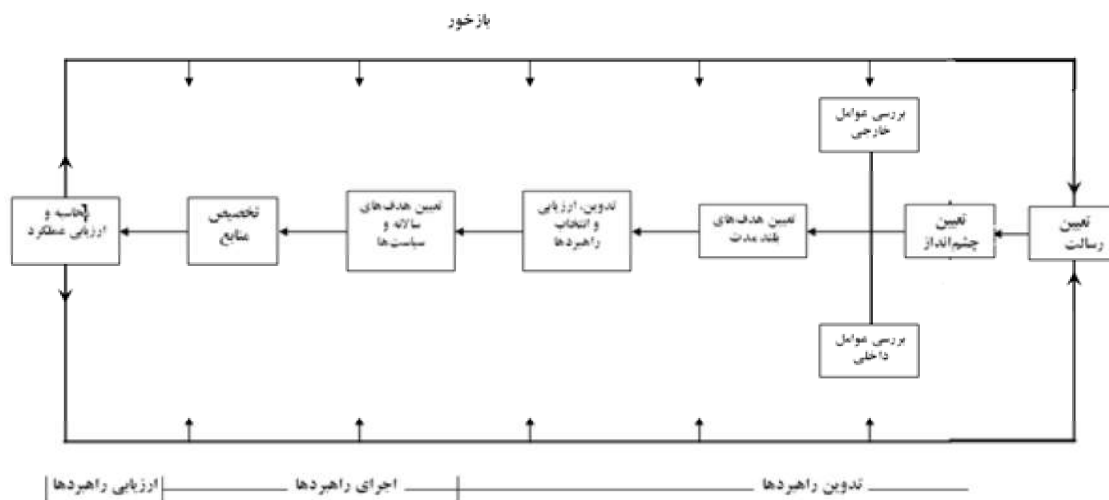
با کلیدواژه‌های معنای زندگی، سبک زندگی، سبک زندگی دینی، مؤلفه‌های سبک زندگی دینی و قرآنی، مدیریت زندگی مسلمان و برنامه‌ریزی در زندگی مسلمان در پایگاه‌های مختلف از جمله پایگاه مقالات نور، پایگاه مگیران، پایگاه اسناد و مدارک علمی ایران، کتابخانه ملی و سیستم یکپارچه کتابخانه دانشگاه آزاد اسلامی جستجو شد. در خصوص برنامه‌ریزی برای تحقق سبک زندگی قرآنی هیچ پژوهشی انجام نشده است؛ اما در خصوص معنای زندگی پژوهش‌های فراوانی انجام شده که گزارشی از آن در مهدوی نور (۱۳۹۶) آمده است. همچنین در خصوص سبک زندگی و مؤلفه‌های سبک زندگی قرآنی پژوهش‌های فراوانی شده است که گزارش آن در مهدوی نور (۱۳۹۶، الف) آمده است؛ لیکن در خصوص رابطه بین معنای زندگی و سبک زندگی و همچنین برنامه‌ریزی برای تحقق معنای زندگی پژوهشی انجام نشده است. در خصوص برنامه‌ریزی در سلوک معنوی انسان دو پژوهش انجام شده است که عبارت‌اند از: نظام‌مندسازی آرای عرفان عملی امام خمینی ره در حوزه عرفان عملی (مهدوی نور ۱۳۸۵) و طرحی نو در عقاید دینی بر اساس مدل مدیریت راهبردی (مهدوی نور ۱۳۹۳). فرق این پژوهش با پژوهش‌های دیگر آن است که سبک زندگی را در قالب مدیریت راهبردی ارائه کرده است و برای تحقق سبک زندگی قرآنی تا سطح عمل برنامه ارائه کرده است که در پژوهش‌های دیگر یافت نمی‌شود و بر اساس این مدل شخص می‌تواند بر اساس آن برای زندگی معنوی خود مبتنی بر شرایط و موقعیتش برنامه عملی تا حد رفتارهای جزئی تدوین کند.

ب) روش تحقیق و مدل مفهومی

پژوهش از نوع اکتشافی و روش پژوهش توصیفی تحلیلی است. با مراجعه به قرآن کریم و منابع روایی و تفسیری، جواب پرسش پیش‌گفته جستجو و تحلیل شده است.

برای برنامه‌ریزی برای تحقق هدف (معنای زندگی) از مدل مدیریت راهبردی استفاده شده است. مدل‌های مختلفی برای برنامه‌ریزی راهبردی موجود است که بهترین مدل برای برنامه‌ریزی راهبردی در سلوک معنوی، مدل اسوات^۱ است (مهدوی‌نور ۱۳۸۵) که در ادامه توضیح داده می‌شود. در این مدل بعد از مشخص کردن مأموریت^۲ که بعضی به آن رسالت هم می‌گویند و چشم‌انداز^۳، انسان باید برای رسیدن به آن تلاش کند. همانطور که شکل ۱ نشان می‌دهد بعد از تعیین رسالت انسان و چشم‌انداز حرکت وی ضروری است وضع موجودش بررسی شود تا برنامه حرکت انسان به صورت آگاهانه تدوین و اجرا گردد. البته این بررسی به وضع هرکس بستگی دارد و برنامه‌ای کلی برای همه ارایه نمی‌شود؛ لیکن الگوی مناسبی برای بررسی وضع موجود ارائه می‌شود.

شکل ۱. الگوی جامع مدیریت راهبردی^۴



1. SWOT=(Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats)
2. mission
3. vision
4. Strategic Management Model

جدول ۲ نحوه تدوین راهبردها را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ماتریس SWOT برای تدوین راهبردها

ناحیه ۱ تهدیدها (T)	ناحیه ۲ فرصت‌ها (O)	ناحیه ۳
ناحیه ۴	ناحیه ۵	ناحیه ۶ فهرست نقاط قوت (S)
ناحیه ۷	ناحیه ۸	ناحیه ۹ نقاط ضعف (W)

این ماتریس ۹ خانه دارد و در خانه‌های ۱ و ۲ و ۶ و ۹ تهدیدها^۱ و فرصت‌ها^۲ و نقاط قوت^۳ و نقاط ضعف^۴ قرار می‌گیرد و خانه ۵ تلاقی فرصت‌ها و نقاط قوت است. استفاده از نقاط قوت و فرصت‌ها پر پرواز را به انسان برای اوج‌گیری می‌دهد و اگر وضعیت انسان به گونه‌ای بود که از این راهبردها استفاده کند، مسیرش بسیار آسان خواهد بود؛ لیکن گرفتاری اصلی در استفاده از تجزیه و تحلیل اسوات و شناخت موقعیت واقعی است. اگر شخصی در خانه ۴ قرار گیرد یعنی نقاط قوت زیادی دارد و نقطه ضعف و فرصت مهمی ندارد؛ لیکن با تهدیداتی روبه‌رو است و باید از نقاط قوت خود بهره گرفته تا تهدیدها را به فرصت‌ها تبدیل کند و اگر در خانه ۸ بود، یعنی فرصت زیادی دارد و تهدید و نقطه قوت مهمی ندارد؛ لیکن نقطه ضعف وی قابل توجه است. باید از فرصت‌ها برای رفع نقطه ضعف‌ها استفاده کند. اگر انسان در خانه ۷ قرار گیرد زمینه سقوط وی به اسفل السافین مهیا است و ممکن است کسانی که در این ناحیه قرار گیرند هیچ‌گاه نتوانند از آن بیرون آیند؛ زیرا خداوند بر دل‌های آن‌ها مهر زده و نمی‌توانند دیگر از آن ناحیه خارج شوند و در این ناحیه مگر این‌که خداوند لطف کند و فرصتی برای انسان فراهم شود تا از این ناحیه بیرون آید.

-
1. threats
 2. opportunities
 3. strengths
 4. weaknesses

رابطه بین مفاهیم مدیریت راهبردی و معنای زندگی و سبک زندگی در جدول زیر نشان داده شده است:

مدیریت راهبردی	سبک زندگی
چشم انداز حرکت انسان	معنای زندگی (هدف غایی زندگی انسان)
رسالت (مأموریت)	تکلیف
اهداف بلند مدت	اهدافی در راستای رسیدن به معنای زندگی در افق بلند مدت
اهداف کوتاه مدت	اهدافی در راستای رسیدن به اهداف بلندمدت
راهبردها	مسیرهای اصلی ترسیم کننده سبک زندگی
فعالیتها	فعالیت‌های جزئی برای تحقق راهبردها
تخصیص منابع	نقاط قوت و فرصت‌های انسان
محاسبه و ارزیابی عملکرد	محاسبه و مراقبه برای رسیدن به اهداف
پیامد	دستیابی به معنای زندگی

۲) یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش در ادامه ارائه می‌شود.

الف) مأموریت انسان در دنیا

همان‌طور که ذکر شد انسان باید هدف بلندمدتی داشته باشد که جانش را برای رسیدن به آن فدا کند. صرف عمر برای رسیدن به هدف به معنای جان دادن برای رسیدن به هدف است. این هدف بلندمدت را مأموریت انسان در دنیا می‌نامند که باید آن را به صورت بیانیه بیان کند تا همیشه فراروی وی باشد. با استفاده از بیانیه مأموریت می‌توان به این پرسش اساسی یا اصلی پاسخ داد که: «فعالیت ما در این دنیا چیست؟ برای چه آفریده شده‌ایم؟» اصولاً بیانیه مأموریت که به شیوه روشن بیان شود می‌تواند هدف‌های بلندمدت را تعیین و راهبردها را تدوین نماید. بیانیه مأموریت را گاهی گزاره اعتقادات، بیان مقصود، بیان فلسفه، بیان باورها، بیان اصول، بیان چشم‌اندازها یا گزاره‌ای می‌نامند که معرف انسان است. بیانیه مأموریت بیانگر چشم‌اندازهای بلندمدت در قالب آنچه می‌خواهد باشد است. هر موجودی برای هدفی خاص خلق شده است و آن موجود برای موجودیت خود دلیلی دارد، حتی اگر این دلیل یا دلیل‌ها را، به صورتی آگاهانه، نداند.

انسان قابلیت اتصاف به تمام صفات الهی را دارا است (مهدوی نور ۱۳۹۳). خداوند انسان را خلق کرد تا مثل او شود. پس می‌توان گفت: مأموریت انسان در دنیا، به فعلیت رساندن قوای به ودیعه گذاشته شده در او و اتصاف به صفات الهی است.

ب) چشم‌انداز حرکت انسان

بررسی آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که انسان به دنیا آمده است تا با اعمال

اختیاری، آخرت خود را بسازد. اگر نیک‌کردار باشد جایگاهش بهشت است و اگر بدکردار باشد جایگاهش جهنم است. هرکدام از بهشت و جهنم نیز مراتبی دارند. حال انسان مختار است جایگاهش را انتخاب کند و برای رسیدن به آن تلاش کند. خداوند انسان را آفریده است که مثل او شود و آن چه به صورت بالقوه در او است به صورت بالفعل درآید. راه رسیدن به مقام‌های مذکور را نیز خداوند مشخص کرده است و هیچ‌کس به صورت تفصیلی نمی‌تواند راه رسیدن به مقام قرب یا بهشت را مشخص کند. مخصوصاً در جایی که خداوند عملی را بر انسان واجب فرموده است دیگر جای هیچ اجتهادی نیست. خداوند با ارسال پیامبران راه را برای انسان مشخص کرده است. در هر زمان پیامبری آمده است که مردم موظف بودند از دستوراتش اطاعت کنند.

ج) نقاط قوت و ضعف اصلی انسان

هر انسانی دارای نقاط قوت و ضعفی است. نقاط ضعف و قوت انسان‌ها برای انجام رسالت و مأموریتشان نیز متفاوت است. تجزیه و تحلیل داخلی که نیم‌رخ واقعی انسان را به دست می‌دهد دشوار و پرتکاپو است و مستلزم قضاوت‌های ارزشی و حدس و گمان‌های آگاهانه و تجزیه و تحلیل عینی وضع انسان است. در تجزیه و تحلیل داخلی باید قوت‌ها و ضعف‌های با اهمیت راهبردی تدوین و معرفی شوند، برای این کار بهتر است عوامل کلیدی داخلی همانند روحیات فرد تعیین شده و سپس ارزیابی شوند.

نقاط قوت و ضعف، فرصت‌ها و تهدیدات و سرانجام مأموریت انسان در مجموع می‌توانند مبنایی به دست دهند که بر اساس آن، هدف‌های بلندمدت و راهبردها را تعیین کرد. کسانی که راهبردها را تعیین می‌کنند به هنگام تعیین اهداف بلندمدت و راهبردها می‌کوشند از نقاط قوت داخلی سود جویند و آن‌ها را تقویت کنند و نیز نقاط ضعف را از بین ببرند. انسان به سوی خداوند در صیروت و شدن است و باید به قرب حق برسد. اگر کسی در این دنیا به قرب حق نرسد زیان کرده است؛ پس فعالیت اصلی انسان باید متوجه رسیدن به مقام قرب باشد و اعمال دیگر فعالیت‌های پشتیبانی محسوب می‌شوند. انسان باید فعالیت‌های خود را متناسب با آن هدف ارزش‌گذاری کند و بر اساس توانایی‌هایی که برای انجام فعالیت‌ها برای رسیدن به اهداف وجود دارد، عوامل داخلی را شناسایی و ارزش‌گذاری کند.

نقاط قوت و ضعف انسان به دو دسته اکتسابی و غیر اکتسابی تقسیم می‌شوند. نقاط قوت غیر اکتسابی انسان توانایی‌هایی هستند که بدون توجه به تلاش انسان به او داده شده است و نقاط قوت اکتسابی در اثر تلاش انسان به دست می‌آید؛ به‌عنوان مثال، در انسان فطرت وجود دارد؛ لیکن توکل باید کسب شود و چون کسب شد یک نقطه قوت برای انسان است. نقاط قوت غیر اکتسابی انسان مطابق آیات و روایات عبارت‌اند از:

نقاط ضعف	نقاط قوت اصلی
• حب دنیا؛	• فطرت که خود شامل میل به جاه و عز و استعلا، میل به خلود، حب جمال و میل به حق است.
• عجله؛	• عقل؛
• جهل؛	• محبت و عشق؛
• غفلت؛	• ترس و خشیت؛
• خجالت؛	• تقلید؛
• تعصب و تقلید کورکورانه؛	• امید و آرزو؛
• تنبلی؛	• توان جسمی؛
• ناامیدی؛	• شرم و حیا.
• ترس متقی.	• ایمان؛
• حقد و حسد؛	• علم؛
• پخل؛	• تواضع؛
• قساوت قلب؛	• توکل.
• کینه؛	
• نفاق؛	
• غم و حزن؛	
• حب به باطل و انحراف به سوی آن؛	
• سوءظن؛	
• کفر؛	
• اعراض از حق؛	
• دروغگویی؛	
• اعتماد به نفس.	

انسان در بدو تولد حیوان بالفعلی است که در آن قوای شهوت و غضب و واهمه در وی بالفعل است، این کودک لایق آن است که انسانی کامل یا شیطانی کامل شود. تربیت است که انسان را به راه انسانیت یا حیوانیت می‌کشاند (م. ت. خمینی بی تا، ۱۴، ۳۸). تربیت باید در جهت تقویت قوای روحانی و تعدیل قوایی که در انسان برای حفظ حیات دنیوی در وی به ودیعت نهاده شده است باشد. در این بخش، مهم‌ترین نقاط قوت و ضعف انسان بررسی می‌شود.

فطرت: فطرت دلالت بر نوع ویژه می‌کند و در لغت به معنای سرشت و نحوه خاصی از آفرینش و خلقت است. فطرت انسانی به معنی سرشت خاص و آفرینش ویژه انسان است. امور فطری یعنی آنچه نوع خلقت و آفرینش انسان اقتضای آن را داشته و مشترک بین همه انسان‌ها باشد (جوادی آملی ۱۳۹۰).

عقل: عقل یکی دیگر از نقاط قوت انسان در سیر و سلوک است. خداوند با عقل بندگانش را دعوت به حق می‌کند. خداوند آیات خود را برای اهل عقل بیان فرموده است (بقره، ۲۴۲). عقل است که مخاطب فرمان الهی قرار گرفته و پاداش و کیفر می‌بیند (کلینی ۱۴۰۷ق، ۱، ۲۶). عقل حجت درونی انسان است (کلینی ۱۴۰۷ق، ۱، ۱۶) و به واسطه آن امام راستین را می‌شناسند و تصدیق می‌کنند و امام دروغین را می‌شناسند و تکذیب می‌کنند (کلینی ۱۴۰۷ق، ۱، ۲۵).

اضطراب، ترس، جبن و تهور: از نقاط قوت انسان، ترس (خوف) است و اگر نباشد انسان اقدام به انجام هیچ کاری نمی‌کند؛ اما اگر شدت ترس افزایش یابد به اضطراب تبدیل می‌شود

که تجربه‌ای بسیار ناخوشایند است و اگر انسان بتواند سعی در اجتناب از آن دارد. خوف عبارت است از تأثر نفس بعد از مشاهده مکروهی که او را وامی‌دارد تا از آن محذور احتراز بجوید و بدون درنگ در مقام دفع آن برآید از رذایل نیست؛ بلکه وقتی رذیله می‌شود که باعث از بین رفتن مقاومت نفس شود و در آدمی حالت گیجی و نفهمی پدید آورد؛ یعنی نفهمد که چه باید بکند و به دنبال این نفهمی، اضطراب و سپس غفلت از دفع مکروه بیاورد؛ این قسم خوف را جبن می‌گویند که خود یکی از رذائل است؛ در مقابل این حالت، حالت تهور است؛ به این معنا که هیچ صحنه‌ای انسان را دلواپس نکند.

تنبلی و سستی: انسان هر آنچه را که به دست می‌آورد با سعی و تلاش است (نجم، ۳۹). از این‌رو، برای رسیدن به کمال از سستی و تنبلی که دامن‌گیر انسان‌ها است باید پرهیز کرد؛ زیرا تنبلی به دین و دنیا زیان می‌زند (مجلسی ۱۴۰۳ق، ۷۸، ۱۸۰) و محصول جفت آن ناتوانی و فقر است (کلینی ۱۳۶۵، ۵، ۸۶).

خجالت و کم‌رویی: یکی از نقاط قوت انسان برای رسیدن به کمال شرم و حیا است؛ اما افراط در آن موجب خجالت می‌شود که یکی از نقاط ضعف انسان است. چنین حیایی نه‌تنها نتیجه ایمان نیست؛ بلکه ضعف و ناتوانی دارنده آن را می‌رساند (مجلسی ۱۴۰۳ق، ۷۸، ۲۴۲) که بسیار نکوهیده شده است.

د) فرصت‌ها و تهدیدهای اصلی انسان

هر انسانی در قلمرو وظایف خود دارای فرصت‌ها و تهدیدهایی است. انسان باید از نقاط قوت خود برای استفاده از فرصت‌ها بهره بگیرد و از تهدیدها دوری کند؛ لذا شناخت فرصت‌ها و تهدیدها ضروری است. فرصت‌ها و تهدیدهای انسان مطابق آیات و روایات عبارت‌اند از:

نقاط قوت	نقاط ضعف
<ul style="list-style-type: none"> • عمر و جوانی؛ • هدایت خداوند؛ • قرآن؛ • امامت؛ • دعا؛ • عبادت و ذکر؛ • توبه؛ • شفاعت؛ • اموال. 	<ul style="list-style-type: none"> • شیطان • حیط عمل

عمر و جوانی: عمر انسان سرمایه‌ای است که به او عطا شده تا به کمال نهایی خود برسد؛ لذا پس از زندگی دنیوی که پرده‌ها کنار می‌رود و چشمش به حقایق می‌افتد، آنچه را کسب نکرده طلب می‌کند. در این حال، فقط به اندازه تلاش و کوشش وی در دنیا به او داده می‌شود و سئوال می‌شود که عمر و جوانی‌ات را که برای رسیدن به این نعم و مقامات به تو داده بودیم در چه راهی صرف کردی (دیلمی ۱۴۱۲ق، ۱، ۱۵). در این حال فرد حسرت می‌خورد که چرا عمرم را به هدر دادم؛ لذا یکی از نام‌های قیامت، یوم‌الحسرة است. به علت این‌که در جوانی انسان می‌تواند به خیلی از مدارج نایل شود سئوال از جوانی به شکل مجزا صورت می‌گیرد.

توبه: در دنیا انسان با اعمال اختیاری‌اش صورت اخروی خود را خلق می‌کند و با آن صورت به آخرت متولد می‌شود؛ حال اگر اشتباه کرد، آیا راهی برای جبران اشتباهش هست؟ خداوند برای اشتباهات انسان توبه را قرار داده است. توبه چون پاک‌کنی است که نقاشی‌های اشتباه را پاک می‌کند. توبه در لغت به معنای بازگشت است (قرشی بنایی ۱۴۱۲ق، ۱، ۲۸۵).

هدایت خداوند: یکی از فرصت‌های انسان برای وصول به کمال، هدایت خداوند است. هدایت، دلالت و راهنمایی از روی لطف است و شامل هدایت عمومی اشیاء (هدایت تکوینی) (طه، ۵۰)، دعوت به زبان انبیا و کتب الهی (هدایت تشریحی) (بقره، ۲۱۳)، هدایت توفیقی (راغب اصفهانی ۱۴۱۲ق، ۸۳۵)، امامان (سجده، ۲۴؛ انبیاء، ۷۲-۷۳) می‌شود.

دعا و سئوال: دعا کلید رحمت و چراغ تاریکی است (مجلسی ۱۴۰۳ق، ۹۳، ۳۰۰) سلاح مؤمن ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین است (کلینی ۱۳۶۵، ۲، ۴۸۶) و چیزی نزد خدای تعالی گرامی‌تر از آن نیست (مجلسی ۱۴۰۳ق، ۹۳، ۲۹۴). دعا به درگاه خدا و مسألت از او بلایی که قضا و قدر الهی به آن تعلق گرفته و فقط اجرای آن مانده را دفع می‌کند. دعا شفای هر دردی است (طبرسی ۱۴۱۲ق، ۲، ۱۲).

ذکر: ذکر یعنی به خاطر آوردن و توجه کردن یا توجه دادن و خداوند دستور ذکر نعمت‌هایش را می‌دهد (بقره، ۴۰ و ۴۷). قرآن را ذکر می‌خواند (یوسف، ۱۰۴؛ تکویر، ۲۷). نتیجه ذکر خدا خشوع است (انفال، ۲) یا آن‌که تنفر پیدا کرده و حالت اشمئزاز به آن‌ها دست می‌دهد (زمر، ۴۵). **عبادات:** یکی از بزرگترین فرصت‌های انسان برای وصول به کمال عبادت است، طوری که هدف از خلقت انسان عبادت ذکر شده است (ذاریات، ۵۶). هر یک از عبادات در قلب تأثیر و صورتی دارد که آن را نورانی کند و جنبه مُلک را پیش حضرت ملکوت خاضع نماید و در حال انقیاد کامل از برای جنود نفس نسبت به روحانیت پیدا شود و اراده نفس مستقل گردد (جوادی آملی ۱۳۷۹، ۶۴).

شیطان: یکی از تهدیدات انسان در حرکت از دنیا به سمت آخرت و ابدیت وجود

شیطان است. موجودی که از همان آغاز خلقت انسان با وی دشمنی ورزید و قسم خورد تا آدم و فرزنداناش را گمراه کند و او را به دوزخ واصل کند (فاطر، ۶). شیطان برای رسیدن به هدف و مقصود خود از ضعف‌های انسان استفاده می‌کند. ابلیس کارهای بد را در نظر انسان زیبا جلوه می‌دهد و آن‌ها را می‌آراید (حجر، ۳۹). وسایلی برمی‌انگیزد که آدمی غافل شود و یاد خدا را فراموش کند (انعام، ۶۸). وی به انسان وعده می‌دهد (ابراهیم، ۲۲) در مال آن‌ها شریک می‌شود (اسراء، ۶۴). شیطان در خواب و بیداری به دل اهل ایمان القاتاتی مایوس‌کننده می‌کند تا آنان را محزون و غمگین کند (مجادله، ۱۰) از جلو و پشت سر و راست و چپ به آنان حمله می‌کند و آن‌ها را از شکر باز می‌دارد (اعراف، ۱۷). وی انسان را به فحشا و منکر دعوت می‌کند (نور، ۲۱) و با استفاده از شراب و قمار بین مردم عداوت و دشمنی ایجاد می‌کند و آن‌ها را از ذکر خدا باز می‌دارد (مائده، ۹۱) و بشر را به زندگی دنیا راضی کرده و به آن دل‌خوش می‌کند (یونس، ۸).

حبط عمل: یکی از تهدیدهای انسان در سیر به سوی کمال حبط عمل است. کلمه حبط به معنای باطل شدن عمل و از تأثیر افتادن آن است و در قرآن هم به عمل نسبت داده شده است (زمر، ۶۵؛ محمد، ۳۲-۳۳؛ هود، ۱۶؛ فرقان، ۲۳). کفر و ارتداد باعث آن می‌شود که عمل از این اثر و خاصیت که در سعادت زندگی دخالتی داشته باشد می‌افتد، همچنان‌که ایمان باعث می‌شود.

ه) راهبردهای سالک

راهبردهایی که در این جا ارائه می‌شود کلی است و هر شخصی باید بر اساس خصوصیات فردی خود آن‌ها را انتخاب کند. لازم به ذکر است که مخلصین فقط در ناحیه ۵ هستند و کسانی که خداوند بر قلب‌های آن‌ها مهر نهاده است فقط در ناحیه ۷ قرار دارند. بقیه انسان‌ها می‌توانند از راهبردهای هر چهار ناحیه استفاده کنند. باید تلاش انسان برای حرکت به سمت ناحیه ۵ باشد در این صورت است که حرکت انسان به سمت جلو است.

یک) راهبردهای SO

کسی که نقطه ضعف مهمی ندارد و تهدیدی قوی وی را تهدید نمی‌کند، از راهبردهای SO استفاده می‌کند. آیا چنین شخصی وجود دارد یا خیر؟ در جواب می‌گوییم کسانی از این راهبردها استفاده می‌کنند که از مراحل مقدماتی گذشته و وارد منطقه امن شده باشند و شیطان که از تهدیدات سالک است توان دست‌یافتن به آن افراد را ندارد (۸۲-۸۳). اینان اولیای الهی هستند که خوف و حزنی ندارند (بقره، ۳۸). تهدیدی نیست که آن‌ها با آن مواجه باشند و نیز نقطه ضعفی ندارند پس به راحتی از نقاط قوت خود و فرصت‌هایی

که دارند برای بودن با معبود استفاده می کنند و این افراد کاملاً در این ناحیه قرار دارند. افرادی هستند که به طور کامل در ناحیه ۵ یا ۷ نیستند؛ ولی به صورت ناقص در همه نواحی قرار دارند و اینان کسانی هستند که مراحل کمال را طی نکرده اند؛ لذا هم نقطه ضعف دارند، هم تهدید و هم نقطه قوت دارند و هم فرصت. تهدید زمانی بر انسان اثر می گذارد که نقطه ضعفی در انسان وجود داشته باشد. حبط عمل نیز در اثر نقاط ضعف انسان حاصل می شود. حتی هنگامی که خداوند کسی را گمراه می کند در اثر تقویت نقطه ضعفش است. انسان باید تلاش کند خود را از نواحی ۴ و ۷ و ۸ بیرون آورده و کاملاً در ناحیه ۵ قرار گیرد در این صورت است که انسان به قرب می رسد و ولایت خاصه پیدا می کند و دیگر شیطان را بر او تسلطی نیست. در این ناحیه ۲ نوع راهبرد وجود دارد:

• راهبردهای مخلصین؛

• راهبردهای مخلصین.

غیر از مخلصین کسانی دیگر را در این فهرست نیاوردیم؛ چون تنها کسانی سالک هستند که با قدم صدق از بیت مظلم نفس مهاجرت کرده و در راه خدا جهاد می کنند و اینان همان مخلصین هستند. آن کس که در بیت مظلم خود آشیانه کرده و قدمی از آن بر نمی دارد سالک نیست.

الف) راهبردهای مخلصین: هدف این دسته عبادت است (ذاریات، ۵۶). چون این گروه فقط دارای نقطه قوت هستند؛ لذا از فرصت های خود برای حضور در محضر حق استفاده می کنند. اینان همیشه در حضور هستند و عبادت آن ها کمال عبادت است. هر چند حق معرفت و عبادتش را کسی نمی تواند به جای آورد (مجلسی ۱۴۰۳ق، ۶۷، ۳۳۸). راهبردهای این دسته ذکر، تفکر و تعقل، عبادت و بندگی، بخشش مال، محبت و خدمت به بندگان خدا، شکر خداوند و دعا است؛

ب) راهبردهای مخلصین: راهبردهای اصلی مخلصین در این ناحیه تقویت نقاط قوت خود و طی سلوک به سمت حضرت حق با استفاده از فرصت هاست. هدف اصلی سالک در این ناحیه پرواز به مقام قرب است. برای رسیدن به آن هدف های سالک عبارت اند از:

• تقویت فطرت؛

• تقویت تعقل و تفکر؛

• تقویت محبت و عشق به خداوند؛

• کسب اخلاص؛

• تقویت ایثار و از خود گذشتگی؛

• تقویت خداشناسی؛

• وصول به نیکی.

بنابراین، راهبردهای سالک در این ناحیه عبارت است از:

۱. بهره گیری از بخشش مال و دارایی برای تقویت ایثار و از خود گذشتگی و وصول به

نیکی: زیرا انسان هرگز به نیکی دست نمی‌یابد مگر آن‌که از آن‌چه که دوست دارد انفاق کند (آل عمران، ۹۲). خداوند از مؤمنان مال و جانشان را خرید تا بهشت از آنان باشد (توبه، ۱۱۱)؛ اما مخلصین نیز که خداوند به آن‌ها مالی داده است در راه خداوند بخشش کرده و به دین خدا و بندگان خداوند خدمت می‌کنند.

۲. بهره‌گیری از ذکر برای تقویت فطرت و کسب اخلاص و وصول به قرب: در این مرحله مشغول به ذکر می‌شود و آن را به قلبش تلقین می‌کند تا قلبش گویا شود (خمینی ۱۳۸۰).

۳. بهره‌گیری از تقلید از علمای دین برای انجام بهتر عبادات.

۴. بهره‌گیری از عشق و محبت برای بهره‌مند شدن از هدایت امام و خداوند: در این ناحیه ضروری است با تقویت فطرت حقیقت‌طلبی و زیبا دوستی و کمال‌طلبی محبت خدا را در دل تقویت کرده طوری که در دل غیر از محبت او دوستی هیچ‌کس دیگر نباشد. دوستی زن و فرزند و غیره نیز به خاطر دوستی و محبت حضرت حق باشد.

۵. بهره‌گیری از توان جسمی برای انجام واجبات به منظور تقویت فطرت و وصول به مقام قرب؛

۶. بهره‌گیری از منابع و علمای دین برای تقویت خداشناسی به منظور عبادت بهتر برای وصول به قرب حق؛

۷. بهره‌گیری از شجاعت برای انجام جهاد (انجام وظیفه) به منظور عبادت حضرت حق؛

۸. بهره‌گیری از عقل و صبر برای موفقیت در آزمایشات الهی؛

۹. بهره‌گیری از امید و آرزو برای انجام واجبات و ترک محرمات.

دو) راهبردهای WT (نقطه ضعف، تهدید)

انسان محصول حرکت جوهری است و قوایی که در انسان قرار دارد به ترتیب در انسان حاصل می‌شود. ابتدا قوه شهوت در انسان است؛ لذا بالطبع مایل به باطل است و سپس قوه غضب و سپس قوه واهمه که از آن تعبیر به قوه شیطنت می‌کنند، ایجاد می‌شود. قوه واهمه برای تدبیر امور است که با آن انسان می‌تواند زندگی خود را اداره کند و قوای دیگر به تدریج در انسان حاصل می‌شود (اردبیلی ۱۳۸۵، ۳، ۳۶۵-۳۶۶) پس انسان در بدو تولد در ناحیه هفتم جدول قرار دارد و باید تقویت شود تا به ناحیه پنجم برسد و این کار توسط فرصت‌هایی که در اختیار است انجام می‌شود.

در این ناحیه اگر انسان تربیت نشود و قوای وی خودسر باشند و مجال آزادی داشته باشند و بدون قیدی از قیود کار کنند فساد به دنبال دارند، پس لازم است تحت یک میزان صحیح وارد شوند و در هر اقتضایی که دارند و به هر چیزی که مایل هستند با اجازه و رخصت وارد شوند (اردبیلی ۱۳۸۵، ۳، ۳۶۵-۳۶۶).

افرادی هستند که کاملاً در این ناحیه قرار دارند و با اختیار خود تمام نقطه قوت‌های خود را از بین برده و از فرصت‌ها نیز استفاده نکرده‌اند. شیطان بر اینان مسلط شده و خداوند نیز بر دل‌های اینان مهر نهاده است. تنها این افراد هستند که امیدی به بازگشت آن‌ها نیست (بقره، ۶). کسانی که کفر می‌ورزند چه اندازشان دهی و چه اندازشان ندهی یکسان است؛ اینان ایمان نمی‌آورند (بقره، ۷). خداوند بر قلب‌های اینان مهر نهاده است و پرده‌ای بر گوش و چشمشان کشیده است. اینان یاران شیطان هستند؛ ای بسا شیطان یار اینان باشد.

سه راهبردهای OW (فرصت، نقطه ضعف)

چون انسان رشد کرد فرصت‌هایی برایش ایجاد می‌شود که باید از آن‌ها برای رفع نقطه ضعف‌های خود استفاده کند. اهداف فرد در این ناحیه عبارت است از: رفع عیوب روحی مانند حسادت و غیره، رفع عیوب جسمی که به عبادت وی لطمه می‌زند، رفع جهل، پاک کردن گذشته و کنترل قوای نفس. بعضی از راهبردهای این ناحیه عبارت‌اند از:

۱. بهره‌گیری از ذکر خداوند برای رفع خصلت‌های بد و اصلاح نفس نظیر سستی در عبادت (خمینی ۱۳۸۰، ۴۲۱)، دوست داشتن شهرت‌طلبی (خمینی ۱۳۷۱، ۲۹)، ترک تعلقات (خمینی ۱۳۷۴)، اعتماد به نفس (خمینی ۱۳۷۰، ۴۶)، توجه و حبّ به دنیا (م. ت. خمینی بی‌تا، ۱۴، ۳۰)، عجب (خمینی ۱۳۸۰، ۶۰)، افزون‌طلبی نفس (خمینی ۱۳۸۰، ۱۴۷)، دورویی و نفاق (خمینی ۱۳۸۰، ۱۳۷؛ ۱۳۸؛ ۱۳۹)، نفس‌پرستی (خمینی ۱۳۸۰، ۶۲)، خودنمایی (خمینی ۱۳۸۰، ۷۴)، حقد و حسد، خل، کینه، دروغ‌گویی و اعراض از حق.

۲. بهره‌گیری از توبه برای رفع ظلم‌هایی که انسان در حق خود یا دیگران مرتکب شده است: از یک طرف علم انسان محدود بوده و از طرف دیگر هوی و هوس بر وی غلبه می‌کند؛ بنابراین امکان این‌که مرتب اشتباه شده و خدا را نافرمانی کند وجود دارد و اگر به خود رجوع کنیم اشتباهات فراوانی در خود می‌بینیم که با مقام بندگی و عبودیت سازگار نیست. خداوند برای جبران اشتباهات در توبه را به روی بندگان باز گذاشته و وعده کرده است که از بدی‌ها و گناهان انسان درگذرد (شوری، ۲۵) و توبه کنندگان را دوست دارد (بقره، ۲۲۲).

۳. بهره‌گیری از قرآن برای رفع جهل انسان نسبت به خداوند و جهان هستی؛

۴. بهره‌گیری از شریعت برای کنترل قوا و اصلاح نفس؛

۵. بخشش مال و دارایی برای کم کردن تعلقات دنیوی؛

۶. بهره‌گیری از شفاعت برای جبران نقیصه‌های رفتاری در قیامت: خداوند مهربان‌ترین مهربان‌هاست؛ از این‌رو، برای کسانی که ایمان آورده و برای خداوند شریکی قائل نیستند؛ اما هوی و هوس بر آنان غالب شده و اعمالی که مخالف بندگی خدا بوده

انجام داده‌اند شفاعت را قرار داده است. تنها کسانی از شفاعت برخوردارند که از خدای رحمان پیمان گرفته باشند (مریم، ۸۷) و این پیمان شاید ایمان و محبت اهل بیت باشد (متقی هندی ۱۳۸۹ق، ح ۳۹۰۵۷ و ۳۹۰۴۳).

۷. استفاده از واجبات و مستحبات برای از بین بردن خصلت‌های بد: هدف اولیه از خلقت انسان عبادت است (ذاریات، ۵۶) و اصولاً ارزش انسان‌ها به مقدار بندگی آنان است. عبادت باعث غنا و بی‌نیازی شده و رویگردانی از عبادت، فقر و ذلت را در پی دارد (متقی هندی ۱۳۸۹ق، ح ۴۳۶۱۴).

۸. بهره‌گیری از منابع و علمای دینی برای زدودن جهل؛

۹. بهره‌گیری از دعا برای کنترل قوای نفس و زدودن خصلت‌های بد.

چهار) راهبردهای ST (نقطه قوت- تهدید)

شخصی که در ناحیه چهار قرار می‌گیرد دارای نقطه‌قوت‌هایی است و از طرفی تهدیداتی نیز دارد که باید بر آنان فائق آید. اهداف انسان در این ناحیه عبارت است از: غلبه بر وسوسه‌های شیطان، دوری از حبط عمل و دوری از لهو لعب. راهبردهای شخصی که در این ناحیه قرار می‌گیرد عبارت‌اند از:

۱. بهره‌گیری از رحمت و خشیت الهی و همچنین فطرت کمال‌طلبی و عشق و محبت الهی به منظور مقابله با وسوسه‌های شیطان.

۲. بهره‌گیری از فطرت خداجویی برای دوری از لهو و لعب.

در جدول زیر راهبردها خلاصه شده است.

<p>تهدیدها شیطان حبط عمل هدایت خداوند (ضالالت)</p>	<p>فرصت‌ها عمر و جوانی؛ هدایت خداوند؛ قرآن؛ امامت؛ دعا؛ عبادت و ذکر؛ توبه؛ شفاعت؛ اموال.</p>	<p>چشم‌انداز وضع مطلوب: رسیدن به مقام قرب الهی که بالاترین مقامی است که یک ممکن می‌رسد.</p>
		<p>اهداف: ۱. تقویت فطرت؛ ۲. تقویت تعقل و تفکر؛ ۳. تقویت محبت و عشق به خداوند؛ ۴. کسب اخلاص؛ ۵. تقویت ایثار و از خود گذشتگی؛ ۶. تقویت خداشناسی؛ ۷. وصول به نیکی؛ ۸. رفع عیوب روحی مانند حسادت و غیره؛ ۹. رفع عیوب جسمی که به عبادت وی لطمه می‌زند؛ ۱۰. رفع جهل؛ ۱۱. پاک کردن گذشته؛ ۱۲. کنترل قوای نفس؛ ۱۳. غلبه بر وسوسه‌های شیطان؛ ۱۴. دوری از حبط عمل؛ ۱۵. دوری از لهو لعب..</p>

<p>راهکارها برای غلبه بر تهدیدها و موانع با استفاده از قوتها</p> <p>بهره‌گیری از رحمت و خشیت الهی و همچنین فطرت کمال‌طلبی و عشق و محبت الهی به منظور مقابله با وسوسه‌های شیطان</p> <p>بهره‌گیری از فطرت خداجویی برای دوری از لهو و لعب</p>	<p>راهکارها مبتنی بر بکارگیری قوتها و استفاده از فرصت‌ها</p> <p>بهره‌گیری از بخشش مال و دارایی برای تقویت ایثار و خودگذشتگی و وصول به نیکی؛</p> <p>بهره‌گیری از ذکر برای تقویت فطرت و کسب اخلاص و وصول به قرب؛</p> <p>بهره‌گیری از تقلید از علمای دین برای انجام بهتر عبادات؛</p> <p>بهره‌گیری از عشق و محبت برای بهره‌مند شدن از هدایت امام و خداوند؛</p> <p>بهره‌گیری از توان جسمی برای انجام واجبات به منظور تقویت فطرت و وصول به مقام قرب؛</p> <p>بهره‌گیری از منابع و علمای دین برای تقویت خداشناسی به منظور عبادت بهتر برای وصول به قرب حق؛</p> <p>بهره‌گیری از شجاعت برای انجام جهاد (انجام وظیفه) به منظور عبادت حضرت حق؛</p> <p>بهره‌گیری از عقل و صبر برای موفقیت در آزمایشات الهی؛</p> <p>گیری از امید و آرزو برای انجام واجبات و ترک محرّمات؛</p>	<p>قوتها</p> <p>میل به جاه و عزّ و استعلا؛</p> <p>میل به خلود؛</p> <p>حب جمال؛</p> <p>میل به حق.</p> <p>عقل؛</p> <p>محبت و عشق؛</p> <p>ترس و خشیت؛</p> <p>تقلید؛</p> <p>امید و آرزو؛</p> <p>توان جسمی؛</p> <p>شرم و حیا.</p> <p>بعضی از نقاط قوت اکتسابی عبارت است از:</p> <p>ایمان؛</p> <p>علم؛</p> <p>تواضع؛</p> <p>توکل.</p>
--	---	---

<p>راه کارهای غلبه بر ضعف‌ها و تهدیدها کسی که در این ناحیه است خداوند بر دلش مهر نهاده است.</p>	<p>راه کارهای غلبه بر ضعف‌ها با استفاده از فرصت‌ها بهره‌گیری از ذکر خداوند برای رفع خصلت‌های بد و اصلاح نفس نظیر: سستی در عبادت، دوست داشتن شهرت طلبی، ترک تعلقات، اعتماد به نفس، توجه و حبّ به دنیا، عجب، افزون طلبی نفس، دورویی و نفاق، نفس پرستی، خودنمایی، حقد و حسد، بخل، کینه، دروغ‌گویی، اعراض از حق. بهره‌گیری از توبه برای رفع ظلم‌هایی که انسان در حق خود یا دیگران مرتکب شده است. بهره‌گیری از قرآن برای رفع جهل انسان نسبت به خداوند و جهان هستی بهره‌گیری از شریعت برای کنترل قوا و اصلاح نفس بخشش مال و دارایی برای کم کردن تعلقات دنیوی بهره‌گیری از شفاعت برای جبران نقیصه‌های رفتاری در قیامت استفاده از واجبات و مستحبات برای از بین بردن خصلت‌های بد بهره‌گیری از منابع و علمای دینی برای زدودن جهل بهره‌گیری از دعا برای کنترل قوای نفس و زدودن خصلت‌های بد</p>	<p>ضعف‌ها حب دنیا؛ عجله؛ جهل؛ غفلت؛ خجالت؛ تعصب و تقلید کورکورانه؛ تنبلی؛ ناامیدی؛ حقد و حسد؛ بخل؛ قساوت قلب؛ کینه؛ نفاق؛ غم و حزن؛ حب به باطل و انحراف به سوی آن؛ سوءظن؛ کفر؛ اعراض از حق؛ دروغ‌گویی؛ اعتماد به نفس.</p>
---	---	---

برنامه‌ریزی برای داشتن سبک زندگی قرآنی در جدول ۳ نشان داده شده است.

*	هدف	راهبرد قرآنی	فعالیت	فعالیت جزئی
ارتباط انسان با خدا	رسیدن به مقام قرب	بندگی اطاعت از خدا و رسول و اولوالامر تسلیم فرمان الهی بودن	انجام واجبات انجام مستحبات تا حد ممکن دوری از گناهان کبیره	نماز خواندن، روزه گرفتن، توبه از گناهان، انجام حج، اخلاص داشتن، شراب نخوردن، قمار نکردن، دعا کردن، نماز شب، شرک نداشتن، سپاسگذاری
ارتباط انسان با خود	شکوفایی استعدادهای نهفته انسان که در جهت حیات انسانی قرار دارد.	انجام عبادات شرعی علم‌آموزی تلاش برای آبادانی دنیا زندگی زاهدانه داشتن		کم خوردن، آرزوی باطل نداشتن، بخل نداشتن، صبر کردن بر مصائب، علم دین‌آموزی، کار کردن، دوران‌دیش بودن، بهره‌گیری کم از دنیا، کار امروز را به فردا نیفکندن، صدقه دادن، اعتکاف، حفظ عفت، کنترل خشم، کنترل شهوت
*	هدف	راهبرد قرآنی	فعالیت	فعالیت جزئی
ارتباط انسان با دیگر مسلمانان	ظلم نکردن احسان به دیگران	قرض دادن امر به معروف و نهی از منکر ایثار	احسان کردن اطاعت جز در معاصی رفع نیازها احترام گذشتن و بی‌احترامی نکردن	دوست داشتن، تحمل لغزش‌ها، احترام و بزرگداشت، نیاززدن، همدم بودن، خوشرویی، بهتان نزدن، وفای به عهد، مجادله نکردن، کینه نداشتن، تحقیر نکردن، خیانت نکردن، عیادت، ناسزا نگفتن، پیدستی در سلام، سپاسگذاری، اطعام کردن، آمرزش خواهی، غیبت نکردن، فخرفروشی نکردن

دوست داشتن، تحمل لغزش ها، راهنمایی مؤدبانه، احترام و بزرگداشت، نیاززدن، همدم بودن، خوشرویی، بهتان نزدن، وفای به عهد، مجادله نکردن، کینه نداشتن، تحقیر نکردن، خیانت نکردن، ناسزا نگفتن، پیش دستی در سلام، سپاسگذاری، اطعام کردن، آمرزش خواهی، غیبت نکردن، فخر فروشی نکردن	احسان کردن پرداخت نفقه با مهربانی رفتار کردن	همسر			
--	--	------	--	--	--

فعالیت جزئی	فعالیت	راهبرد قرآنی	هدف	
دوست داشتن، تحمل لغزش ها، راهنمایی مؤدبانه، احترام و بزرگداشت، نیاززدن، همدم بودن، خوشرویی، بهتان نزدن، وفای به عهد، مجادله نکردن، کینه نداشتن، تحقیر نکردن، خیانت نکردن، عیادت، ناسزا نگفتن، پیش دستی در سلام، آمرزش خواهی، غیبت نکردن، فخر فروشی نکردن	احسان کردن تربیت صحیح برای رسیدن به قرب الهی	فرزندان	قرض دادن امر به معروف و نهی از منکر ایثار	ارتباط انسان با دیگر مسلمانان
دوست داشتن، تحمل لغزش ها، راهنمایی مؤدبانه، احترام و بزرگداشت، نیاززدن، همدم بودن، خوشرویی، بهتان نزدن، وفای به عهد، مجادله نکردن، کینه نداشتن، تحقیر نکردن، خیانت نکردن، وام دادن، عیادت، ناسزا نگفتن، پیدستی در سلام، سپاسگذاری، اطعام کردن، آمرزش خواهی، غیبت نکردن، فخر فروشی نکردن	احسان کردن قرض دادن صلۀ رحم	اقوام		

فعالیت جزئی	فعالیت		راهبرد قرآنی	هدف	
دوست داشتن، تحمل لغزش‌ها، راهنمایی مؤدبانه، احترام و بزرگداشت، نیاززدن، بهتان نزدن، وفای به عهد، مجادله نکردن، کینه نداشتن، تفرقه نینداختن، تحقیر نکردن، خیانت نکردن، سپاسگذاری، آمرزش خواهی، غیبت نکردن، فخرفروشی نکردن	احسان کردن	شهروندان	قرض دادن امر به معروف و نهی از منکر ایثار	ظلم نکردن احسان به دیگران	ارتباط انسان با دیگر مسلمانان
پرداخت خمس، پرداخت زکات، قانون‌مندی، درست کار کردن، خیانت نکردن، بهتان نزدن، وفای به عهد، رفتن به نماز جمعه، رفتن به نماز جماعت، کینه نداشتن، تحقیر نکردن، خیانت نکردن، سپاسگذاری، فرمان‌بری، غیبت نکردن، فخر فروشی نکردن	کمک	حاکمان			
فعالیت جزئی	فعالیت	راهبرد قرآنی	هدف		
اسراف نکردن تبذیر نکردن		بهره‌گیری کم	اقل بهره‌برداری از طبیعت حفظ برای نسل‌های آینده		ارتباط انسان با طبیعت
خیانت نکردن بهتان نزدن وفای به عهد نیاززدن سپاسگذاری از زحمات		تلاش برای تقویت مسلمانان وحدت با مسلمانان و عدم ایجاد اختلاف دوست نگرفتن دشمنان دین	عدم تسلط غیر مسلمانان بر مسلمانان		ارتباط انسان با دیگر مسلمانان

نتیجه

مطابق آموزه‌های قرآن کریم، عاقبت انسان مرگ است و در سرای آخرت انسان نتیجه عمل خود را خواهد دید. اگر نیکوکار باشد جزء اصحاب یمین و سعادت مند است و گرنه در دوزخ و عذاب ابدی خواهد بود. انسان در صورتی به سعادت اخروی می‌رسد که ایمان داشته باشد و عمل صالح انجام دهد. مطابق آموزه‌های قرآن حتی نیک‌بودن و انجام اعمال نیک در دنیا بدون آخرت خواهی برای انسان بهره‌ای ندارد (بقره، ۲۰۰). چنین افرادی تنها در دنیا نتیجه عملشان را خواهند گرفت (هود، ۱۵-۱۶).

انسان چون موجودی مختار است برای انجام عملش هدف دارد. هدف‌های انسان به دو دسته ابزاری و آلی تقسیم می‌شود. اهداف آلی خود منظور نهایی نیستند؛ بلکه برای رسیدن به اهداف دیگر مورد توجه هستند. اهداف اصیل مورد نظر انسان است. این اهداف اصیل که انسان جانش را برای رسیدن به آن فدا می‌کند به یک معنا، معنای زندگی نام دارد. از دیدگاه قرآن کریم هدف یا معنای زندگی انسان باید رسیدن به بالاترین مرتبه قرب یا لااقل ورود به بهشت باشد. منابع انسان محدود است و لازم است برای رسیدن به هدف تلاش کند. مدل‌های مختلفی برای برنامه‌ریزی آمده است که مدل برنامه‌ریزی راهبردی باعث می‌شود انسان بر یک هدف متمرکز شود و زندگی انسان چهارچوب پیدا کند و در واقع سبک زندگی انسان تغییر کند. همان طور که گفته شد در این مدل لازم است رسالت انسان مشخص شود و سپس انسان نقاط قوت و ضعف و فرصت‌ها و تهدیدهای خود را بشناسد و بر اساس آن برنامه‌ریزی کند.

پیشنهادهایی برای پژوهشگران بعدی: پیشنهاد می‌شود برای کسانی که فن برنامه‌ریزی راهبردی بلدند و دغدغه زندگی معنوی دارند این برنامه اجرا و میزان اثربخشی آن سنجیده شود.

منابع

* قرآن مجید

۱. اردبیلی، عبدالغنی. ۱۳۸۵. تقریرات فلسفه امام خمینی قدس سره. چاپ دوم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
۲. بخشی فعله، مریم. ۱۳۹۳. نقش باور به خدا در معنابخشی به زندگی در اسلام. پایان نامه کارشناسی ارشد، قم: دانشگاه ادیان و مذاهب.
۳. جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۷۹. اسرار عبادت. قم: إسرائ.
۴. _____ . ۱۳۹۰. فطرت در قرآن. قم: إسرائ.
۵. خمینی، سید روح الله. ۱۳۷۰. آداب الصلاة. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
۶. _____ . ۱۳۷۱. جلوه‌های رحمانی (نامه عرفانی حضرت امام خمینی قدس سره به حجه الاسلام و المسلمین حاج سید احمد خمینی. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
۷. _____ . ۱۳۸۰. چهل حدیث. چاپ ۲۳، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
۸. _____ . ۱۳۷۴. شرح دعای سحر. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
۹. مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام قدس سره. بی تا. صحیفه امام قدس سره. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
۱۰. دیلمی، حسن بن محمد. ۱۴۱۲ ق. إرشاد القلوب إلى الصواب. قم: الشریف الرضی.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. ۱۴۱۲ ق. مفردات الفاظ القرآن. محقق و مصحح: صفوان عدنان داوودی، بیروت - دمشق: دارالقلم - الدارالشامیه.
۱۲. طباطبایی، سید محمد حسین. بی تا. بداية الحکمة. قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، الف.
۱۳. طبرسی، فضل بن حسن. ۱۴۱۲ ق. مکارم الأخلاق. قم: الشریف الرضی.
۱۴. طیبی نسب، حمیدرضا. ۱۳۹۶. «سبک زندگی قرآنی در محاورات عمومی و عملکردها». همایش ملی عفاف، حجاب و سبک زندگی. زاوه: دانشگاه پیام نور خراسان رضوی - اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان زاوه.
۱۵. قرشی بنایی، علی اکبر. ۱۴۱۲ ق. قاموس قرآن. چاپ ششم، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۳۶۵. اصول کافی. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۱۷. _____ . الکافی (ط الاسلامیه). ۱۴۰۷ ق. محقق و مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۸. گیدنز، آنتونی. ۱۳۹۴. تجدد و تشخص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. با ترجمه ناصر موفقیان. تهران: نی.
۱۹. متقی هندی، علی. ۱۳۸۹ ق. کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال. تصحیح: صفوة السقاة، بیروت: مکتبة التراث الإسلامی.
۲۰. مجلسی، محمدباقر بن محمد تقی. ۱۴۰۳ ق. بحار الانوار. محقق و مصحح: جمعی از محققان، چاپ دوم، بیروت: دار إحياء التراث العربی.

۲۱. ملکیان، مصطفی. ۱۳۸۰. «هرکس خود باید به زندگی خویش معنا ببخشد.» بازتاب اندیشه
۲۳: ۱۸-۲۷.

۲۲. مهدوی نور، سید حاتم. ۱۳۹۶. اصلاح الگوی مصرف دارو، نان، آب آشامیدنی و انرژی و
حامل های آن با توجه به اقشار محروم و آموزه های دینی. تهران: دبیرخانه شورای عالی انقلاب
فرهنگی، الف.

۲۳. _____ . ۱۳۹۳. طرحی نو در عقاید دینی بر اساس مدل مدیریت راهبردی،
درس گفتارهای اندیشه اسلامی ۱. علی آباد کتول: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آباد کتول.

۲۴. _____ . ۱۳۹۶. معنای زندگی در اسلام، مسیحیت و یهودیت. علی آباد
کتول: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آباد کتول.

۲۵. _____ . ۱۳۸۵. نظام مهندسازی آرای عرفان عملی امام خمینی در حوزه
عرفان عملی. پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: پژوهشکده امام خمینی ره و انقلاب اسلامی.