

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دعای مطالعه

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَأَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ
وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ غُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.»^۱
(خدایا، مرا از تاریکی‌های وهم خارج کن و به نور فهم گرامی‌ام بدار. خدایا، درهای
رحمتت را به روی ما بگشا و خزانه‌های علمت را برایمان باز کن؛ به مهربانی‌ات، ای
مهربان‌ترین مهربانان!)

۱. عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای مطالعه.



تقدیم به پنج تن آل عبا، همانان که تنها خانواده معصوم روی زمین بودند: به آن که پدر بود و در دامن مهرش محبت و رأفت، معنای خود را بازیافت و حاکمی بود که عدالت را به ذائقه انسان چشانید؛ به دو دریایی که به هم رسیدند؛ بی آنکه ذره‌ای به یکدیگر ستم کنند؛^۱ به گوهرهایی که از این دو دریا پدید آمدند و درخشش نورشان جهانی را تا بامداد قیامت روشن کرد.^۲

۱. نک: الرحمن، ۱۹ و ۲۰.

۲. نک: الرحمن، ۲۲.

خط سفید ممتد



مهارت‌های دستیابی به سبک زندگی اسلامی

نویسنده: فریبا علاسوند

سرشناسه	: علاسوند، فریبا، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: خط سفید ممتد: مهارت‌های دستیابی به سبک زندگی اسلامی/ فریبا علاسوند؛ به سفارش معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی؛ ارزشیاب علمی جواد محدثی؛ ویراستار زبانی صوری جواد نشاطی‌زاده.
مشخصات نشر	: مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ص: مصور.
شابک	: 978-622-6090-79-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: شیوه زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع	: Islam - Religious aspects * - Lifestyles
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	: Islam - Religious aspects * - Conduct of life
موضوع	: اخلاق اسلامی
موضوع	: Islamic ethics
شناسه افزوده	: آستان قدس رضوی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۸ خ ۸ع ۸۸/۵۸ BP
رده‌بندی دیویدی	: ۲۹۷/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۰۲۱۸۰



آستان قدس رضوی
معاونت تبلیغات اسلامی

عنوان: خط سفید ممتد

نویسنده: فریبا علاسوند

تهیه و تولید: اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی

ویراستار محتوایی: جواد نشاطی‌زاده

ویراستار زبانی و صوری: جواد نشاطی‌زاده و فاطمه هادی

ارزشیاب علمی: حجت الاسلام والمسلمین جواد محدثی

طراح جلد: سیدحسن موسی‌زاده

صفحه‌آرا: عباس پرچمی

ناشر: معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی (زائر رضوی)

چاپخانه: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۰-۷۹-۷

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال (غیرقابل فروش)

نشانی: مشهد مقدس، حرم مطهر، صحن جامع رضوی، بین باب‌الهادی علیه السلام و صحن غدیر، پلاک ۱۸۳، مدیریت فرهنگی.

سندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۳۵۱ تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۲۵۶۷

سامانه پیامکی دریافت پیشنهادها و انتقادات: ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

مقدمه ۹

فصل اول:

اصول بنیادی سبک زندگی اسلامی ۱۲

۱. قناعت ۱۶

۱. بنای اقتصاد خانواده بر پایه قناعت ۲۱

۲. تغییر نگرش افراد درباره ارزش کار ۲۱

پیامدهای نبود نگاه قناعت محور به زندگی ۲۳

۲. پرهیز از سرگرمی محوری در زندگی ۲۶

پیامدهای نادیده‌انگاری اصل «پرهیز از سرگرمی محوری» ۲۹

۳. باورمندی به وجود حق و باطل ۳۱

پیامدهای بی‌توجهی به اصل «باورمندی به وجود حق و باطل» ۳۴

خلاصه فصل در یک نگاه ۳۸

فصل دوم:

مهارت‌هایی برای سبک زندگی اسلامی ۴۰

۱. خردورزی ۴۳



۲. مهارت تفکر ۴۸
- راهکارهایی برای تربیت ذهن ۵۲
۳. رشد تخیل و تکلم ۵۶
- راهکارهایی برای رشد مهارت تکلم ۶۰
- راهکارهایی برای خوب حرف زدن ۶۳
۴. خویشتن‌داری ۶۵
- راهکارهایی برای تقویت اراده ۷۰
- حیا و خویشتن‌داری ۷۱
- راهکارهایی برای خویشتن‌داری در زمینه جنسی ۷۵
۵. پرهیز از آرزوهای طولانی ۷۷
- راهکارهایی برای پرهیز از آرزوهای طولانی ۸۱
۶. مثبت‌اندیشی ۸۲
- راهکارهایی برای مثبت‌اندیشی ۸۷
۷. کنترل خشم ۹۰
- راهکارهایی برای کنترل خشم ۹۶
۸. تواضع ۱۰۵
- راهکارهایی برای دستیابی به تواضع ۱۰۹
۹. همدردی ۱۱۰





۱۱۲.....	راهکارهایی برای ایجاد حس همدردی.....
۱۱۳.....	۱۰. احساس یگانگی با مردم.....
۱۱۶.....	راهکارهایی برای دستیابی به احساس یگانگی با مردم.....
۱۱۸.....	خلاصهٔ فصل در یک نگاه.....
۱۲۰.....	کتابنامه.....
۱۲۵.....	مسابقهٔ فرهنگ.....





این کتاب پاسخ‌های کوتاهی می‌دهد به این سؤال که به چه سبکی و با کدام مهارت زندگی کنیم تا خطی روشن در زندگی خود دنبال کنیم و بی‌وقفه در مسیری درست گام برداریم.

«سبک زندگی» و «مهارت زندگی» دو واژهٔ پرتکرار در دنیای جدید است. سبک زندگی در حوزهٔ مطالعات فرهنگی به مجموعهٔ رفتارها و الگوهای کنش هر فرد اطلاق می‌شود که معطوف به ابعاد هنجاری و زندگی اجتماعی او و نشان‌دهندهٔ کم‌وکیف نظام باورها و کنش‌های فرد است. سبک زندگی را می‌توان در تمامی رفتارهای فرد و در ارتباط‌های او با دیگران و طبیعت و به‌طورکلی محیط اجتماعی اطرافش مشاهده کرد که معمولاً مشهود و توصیف‌شدنی و سنجش‌پذیر است.^۱ در این معنا، سبک زندگی راهی است برای تعریف ارزش‌ها و نگرش‌ها و رفتارهای افراد که اهمیت آن برای تحلیل‌های اجتماعی روزبه‌روز افزایش می‌یابد.^۲

از جهتی دیگر، ادیان الهی دربارهٔ بیشتر اشیا یا اشخاصی که اطراف آدمی را پر کرده‌اند و نیز دربارهٔ بسیاری از رفتارهای انسان، احکام و دستورالعمل دارند و آن‌ها را به درست و غلط یا خیر و شر تقسیم می‌کنند؛ بنابراین، پیگیری این موضوع از نگاه دین بااهمیت است.

۱. ابراهیم حاجیانی، جامعه‌شناسی هویت ایرانی، ص ۸.

۲. پروین مسعودیان، منشور اخلاقی خانواده در ازدواج دانشجویی، ص ۱۶.



«مهارت‌های زندگی»^۱ نیز عنوانی است برای آموزه‌ای جدید. این آموزه را اولین بار، سازمان جهانی بهداشت^۲ مطرح کرد. این سازمان در آگوست ۱۹۹۳م در یونیسف برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی ارائه کرد و آن را به‌عنوان دستورالعملی برای بهبود وضعیت زندگی به فرهنگ کشورها وارد کرد. مطالعه مضامین و بسته‌های آموزشی حاوی این مهارت‌ها نشان می‌دهد که کسب مهارت توسط انسان سابقه‌ای کهن دارد. به عبارت دیگر، بشر از ابتدا به دنبال دستیابی به توانایی‌ها و مهارت‌هایی بوده است که زندگی‌اش را تسهیل کند و بهبود بخشد یا دست‌کم تحمل‌پذیر کند. دیدگاه افراد به زندگی و هدف‌گذاری آن، در تعیین این مهارت‌ها نقشی مهم دارد. اگر کسی زندگی را کاملاً مادی بداند و هدف اصلی آن را رسیدن به بیشترین رفاه مادی تعیین کند، به مهارت‌هایی نیاز خواهد داشت که با مهارت‌های لازم برای انسان آخرت‌گرا تفاوت‌هایی دارد. بر همین اساس، بر آن شدیم که با توجه به فرهنگ اسلامی، اصول مهم و سبک‌ساز زندگی اسلامی و مهارت‌های دینی را تبیین کنیم. این مهارت‌ها ما را هرچه بیشتر در مسیر زندگی دین‌مدارانه و متعادل یاری می‌دهند که این، هم‌ترازی (تعادل) میان جنبه مادی و معنوی زیست این جهانی است.

ما در وضعیت عینی تناقض‌داری قرار داریم: از یک سو به دین معتقدیم و از سوی دیگر، با وضعیت جدید در زندگی مدرن مواجه هستیم. از یک سو علاقه‌مند به مسجد و رفتن به هیئت‌ها هستیم و از سوی دیگر، با انواع موسیقی‌ها احاطه شده‌ایم. از یک سو دنبال درآمدهای بسیاریم و از سوی دیگر، مایلیم در زندگی، قناعت پیشه کرده و زندگی ساده‌تری برپا کنیم. از یک سو لازم است فرزندانمان در محیط

1. Life skills.

2. World Health Organization (WHO).





اجتماعی بزرگ شوند که در این صورت، به طور طبیعی به شناخت‌های متنوعی می‌رسند و از دیگر سو، نگرانشان هستیم که چه روابطی برقرار می‌کنند! بنابراین لازم است خلاقیت خود را برای حفظ اصول انسانی و آرمان‌های اسلامی زندگی‌مان تقویت کنیم و اثرگذاری خود را افزایش دهیم. برای این اساس، کتاب حاضر را در دو بخش کلی تنظیم می‌کنیم: در بخش اول به بیان اصول مهم سبک زندگی اسلامی می‌پردازیم و بخش دوم را به تبیین پاره‌ای از مهارت‌های مهم برای سامان دادن به زندگی دین‌مدارانه اختصاص می‌دهیم.

از خدای خالق مهر و رحمت سپاسگزارم که به لطفش گوشه‌ای از زیبایی‌های رفتاری را با بهره‌گیری از کلمه‌های زرین قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام به قلم آوردم. امید که رفتن در راه خُلق نیکو برای همه ما هموارتر شود! از صاحبان قلم خواهشمندم کاستی‌های کتاب را بر نگارنده ببخشند و این جوانه کوچک را با قلمه‌زنی‌های عالمانه و نقادانه خود بارور کنند.

فربیا علاسوند



فصل اول

اصول بنیادی
سبک زندگی اسلامی

دریچه‌ای به مباحث این فصل

۱. اصول اساسی و محوری سبک زندگی دین‌مدارانه چیست؟
۲. قناعت چگونه در ایجاد سبک زندگی مبتنی بر دین نقش ایفا می‌کند؟
۳. چگونه می‌توان بنای اقتصاد خانواده را بر قناعت پایه‌ریزی کرد؟
۴. پیامدهای نبود نگاه قناعت‌محور به زندگی چیست؟
۵. زندگی سرگرمی‌محور چه شاخص‌هایی دارد و پیامدهای آن بر زندگی انسان‌ها چیست؟
۶. باورمندی به وجود حق و باطل، چگونه نوع سبک زندگی افراد را تعیین می‌کند؟
۷. پیامدهای بی‌توجهی به اصل باورمندی به وجود حق و باطل چیست؟



متون اسلامی سهم و جایگاه دنیا و آخرت را معلوم کرده‌اند و بی‌تردید این موضوع باید خود را در سبک‌ها و صورت‌هایی که برای زندگی برمی‌گزینیم، نشان دهد. سبک زندگی از این‌رو برای تحلیل‌گران دینی اهمیت می‌یابد که نشان می‌دهد چگونه ارزش‌های یک طبقه اجتماعی که اغلب، طبقه مُسرفان^۱ و مُترفان^۲ است و رفتارهای معطوف به مدگرایی یا تنوع‌طلبی دارند، بر همه سطوح اجتماع مسلط می‌شود و موازنه دنیا و آخرت را در شیوه زندگی به هم می‌ریزد. واضح است که آدمیان بر اساس باورها و اعتقاداتشان قضاوت می‌شوند. این قضاوت از طریق چگونگی انتخاب‌هایشان در زمینه‌هایی همچون خرید اتومبیل و خانه و وسایل زندگی، نوع چیدمان آن‌ها و چگونگی برگزاری مراسم آیینی توسط آن‌ها شکل می‌گیرد. بر این اساس، می‌توان گفت که سبک زندگی، زاینده چهارچوب فکری، یعنی حوزه شناختی و نیروهای انگیزشی، یعنی حوزه عاطفی انسان‌هاست؛ بنابراین، اصلاح سبک‌ها در زندگی روزمره مردم بدون اصلاح بنیان‌ها امکان‌پذیر نیست.

۱. «مُسرف» از ریشه «سَرَف» در معانی اسراف‌کننده، مفرط، کسی که از حدود چیزی تجاوز کند، اشتباه‌کننده، غافل و نادان به‌کار رفته است (فؤاد افرام البستانی، فرهنگ ابجدی، ص ۸۱۹).

۲. «مُتَرَف» از ریشه «تَرَف» به معنای تنعم است و مترف به کسی می‌گویند که فزونی نعمت، او را غافل و مغرور و مست کرده و به طغیان کشانده است (محمدبن مکرم‌بن احمد انصاری مصری (ابن منظور)، لسان العرب، ج ۹، ص ۱۷).





امروزه، بیش و پیش از هرچیز، اصول زندگی در منظر دانشمندان و سیاستمداران و سپس آدمیان تغییر کرده است. با تغییر این اصول، تغییر مفاهیمی مانند آزادی، لذت، رنج و به پیروی از این تغییرات، دگرگونی در سبک زندگی گریزناپذیر است. به همین دلیل به نظر می‌رسد بحث اصلی درباره سبک زندگی به بحث از چهارچوب‌های آن بازمی‌گردد و آنچه در طراحی الگوی اسلامی از سبک زندگی مؤثر است، فهم چهارچوب‌های اصلی اسلام درباره آن است. می‌توان از اصول متعددی در این مجال سخن گفت؛ اما در این باره دست‌کم سه اصل محوری وجود دارد که از کلیت بیشتری برخوردارند و هنجارها و مهارت‌های متفاوتی در زندگی دین‌دارانه می‌آفرینند. این اصول عبارت‌اند از:

**سبک زندگی
بر دو رکن «شناخت» و
«انگیزه» استوار است و جز با
اصلاح این دو رکن، سبک زندگی
اصلاح‌شدنی نیست.**

۱. قناعت؛

۲. پرهیز از سرگرمی محوری در زندگی؛

۳. باورمندی به نظام حق و باطل.



۱. قناعت

قناعت به معنای اکتفا به کفاف^۱ و مبنایی برای شکل دادن به زندگی است. این خصیصه، در وهله اول، خصلتی درونی و زاینده است^۲ که به فرد، احساس رضایت از زندگی و آرامش می‌بخشد؛^۳ برای همین فردِ قانع، شاکر است.^۴ شکر که در واقع سرمنشأ رضایتمندی فرد در زندگی است، ابتدا در قلب پدید می‌آید؛ سپس فرد را به انتخاب بهترین واکنش در قبال نعمت‌ها و داشته‌ها سوق می‌دهد و این بهترین واکنش نیز در جای خود، از استهلاک نیرو و امکانات و تباه کردن داشته‌ها جلوگیری می‌کند. برای همین، فرد قانع از دارایی خود به هر اندازه که هست، خشنود است و خود را پاسدار این نعمت و موظف به حفاظت و مدیریت همان مقدار می‌داند و از این روست که قناعت به دارایی فناپذیر تعبیر شده است.^۵ این عبارت به دو معناست: اول اینکه احساس بی‌نیازی درونی در فرد قانع همیشگی است؛ دوم اینکه این فرد همواره می‌کوشد دارایی‌های عینی و بیرونی را هم پاس بدارد و برای آن برنامه‌ریزی کند؛ زیرا شکر، یعنی بهترین واکنش در قبال نعمت.^۶

۱. نک: عبدالواحدین محمد تمیمی اُمّدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹۱.

۲. نک: علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۵۷.

۳. نک: منسوب به جعفر بن محمد علیه السلام، مصباح الشریعة، ص ۲۰۲؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۴۹؛ عبدالحمید بن هبة الله بن ابی الحدید معتزلی (ابن ابی الحدید)، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۲۹۶.

۴. نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، معانی الاخبار، ص ۲۶۱.

۵. محمد بن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۵، ص ۲۷۸.

۶. نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۲، ص ۹۸.





انسان قانع همواره در موضوعات مادی به آنچه دارد، می‌نگرد؛^۱ به زمانی که در اختیارش قرار گرفته است، به همسر و فرزندی که پیش روی او هستند و... او می‌داند که با چه واقعیت‌هایی روبه‌روست و نیز قدرت شناسایی ضعف‌ها و قوت‌ها را دارد و می‌تواند برای عینیت‌ها برنامه‌ریزی کند. دربارهٔ موضوعات عینی، همواره می‌توان پیش‌بینی حداکثری کرد و با اطمینانی نسبی برای آن‌ها برنامه ریخت. این درحالی است که فرد غیرقانع همیشه به آرزوها می‌اندیشد؛^۲ داشتن خانه‌ای بسیار وسیع به صورت فوری و بدون تلاش یا بدون امکانات قبلی؛ موفقیت در آزمونی فوق‌العاده مهم، بدون کمترین تلاش یا بدون تلاش درست و اصولی؛ برخورداری از زیبایی حیرت‌انگیز، بدون داشتن زمینه‌های وراثتی و... آرزوها وجود ندارند و برنامه‌ریزی برای نداشته‌ها بسیار خیال‌پردازانه است؛ به همین علت، فرد غیرقانع به طور دائم فرصت‌سوزی می‌کند^۳ و خود را در این زمینه، متهم نمی‌داند. در نظر او، همواره فردی دیگر متهم اصلی‌ا ز دست دادن فرصت‌هاست و این دیگری موهوم است که منشأ نارضایتی‌ها و ناسازگاری‌های خانوادگی و اجتماعی است. در مقیاس کلان، تراکم این نارضایتی‌ها به نابداری‌های اجتماعی و ضعف مُدارای مردمی و حتی تمردهای سیاسی می‌انجامد.

اما جهان‌بینی فرد قانع، جهان‌بینی نعمت‌گراست. جهان‌بینی نعمت‌گرا انسان شاکر می‌سازد، نه انسان شاکی. اضطراب، میل به تنوع‌طلبی، چشم‌وهم‌چشمی‌های آزاردهنده یا حسد و احساس نیاز به تحول دائمی در ابعاد زندگی مادی و نیز بلندپروازی‌هایی که معمولاً به فرد احساس شکست و ذلت می‌چشانند،^۴ همه از

۱. نک: حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۵، ص ۲۳۳.

۲. نک: علی‌بن‌ابی‌طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۳۴.

۳. نک: عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹۳.

۴. نک: علی‌بن‌حسن طبرسی، مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، ص ۲۴۵.





نتایج روان‌شناختی در جهان‌بینی غیرنعمت‌گرای فرد غیرقانع است. اگر به دوروبر خود نگاه کنیم، شبیه این افراد را بسیار می‌بینیم. یک سو جوانی است که به جای خیال‌پردازی، به آنچه دارد، می‌نگرد؛ تیزهوش نیست؛ اما حافظه خوبی دارد و برای موفقیت از همان داشته خود استفاده می‌کند؛ مثلاً بیشتر حفظ می‌کند و در رشته‌ای تحصیل می‌کند که مبتنی بر حفظیات است. او با قدرت حافظه خود بر توانایی‌هایش می‌افزاید و مثلاً به جای سروکله‌زدن با فرمول‌های ریاضی، به یادگیری زبان دیگری می‌پردازد و بعدها همین مهارت را دست‌مایه کسب درآمدی مطلوب قرار می‌دهد. این جوان بر پایه پشتکارش هرروز به موفقیت‌هایی جدید می‌رسد و این موفقیت‌های کوچک، ولی پی‌درپی، به او اعتماد به نفس بیشتری می‌دهند. او پس از مدتی، به درآمد می‌رسد و می‌تواند با امید، زندگی مناسبی برای خود بسازد. طبیعی است که چنین فردی حسرت‌زده نباشد، غصه نخورد، از زمین و زمان شاکی نباشد و پرتوان به فردای بهتر بیندیشد.

در مقابل، فرد دیگری را مشاهده می‌کنیم که بخش زیادی از روز را با کسالت می‌گذراند. او از استعدادهایش آگاه نیست و دائماً به این می‌اندیشد که چرا دیگران همواره از او بهترند، چرا ثروت بیشتری دارند، چرا در خانواده مرفه‌تری به دنیا آمده‌اند، چرا زیباترند و هزاران چرای دیگر! حسرت، غصه، کینه، شکایت، بی‌حوصلگی و عصبانیت، فقط بخشی از ویژگی‌های این شخص را تشکیل می‌دهند.

**جهان‌بینی انسان قانع،
جهان‌بینی نعمت‌گراست. این
جهان‌بینی، انسان شاکر می‌سازد،
نه انسان شاکی.**





قناعت و فرهنگ مصرف‌گرایی

یکی از موضوعاتی که باعث می‌شود فردی قناعت را کنار نهد، مصرف‌گرایی است. از نظر برخی منتقدان غربی، انسان‌ها با مصرف چشمگیر و تن‌آسایی می‌کوشند تا در چشم همسایگان برتر جلوه کنند و برای خودشان نیز ارزش بیشتری قائل شوند.^۱ مصرف کالاهای خاص و لوکس، نه برای معاش، بلکه برای نشان دادن تمایزهای تبعیض‌آمیز میان مردم است. مالکیت چنین کالاهایی به صاحبان آن‌ها شأن و منزلتی عالی‌تر می‌دهد و مردم در طبقه‌های اجتماعی دیگر برای اینکه تصمیم بگیرند چه کالاهایی را مصرف کنند، از رفتار طبقه مرفه تقلید می‌کنند. در دوران مدرن، مردم برای اینکه چنین تمایزهایی ایجاد کنند، متظاهرانه مصرف می‌کنند. خریدن کالاهای گران، هنگامی که اجناس ارزان‌تر همان اهداف مدنظر را تحقق می‌بخشند، مثالی از تلف کردن در حوزه کالاست.^۲ براین اساس، پرهیز از

مصرف‌زدگی، کمک بزرگی به تربیت انسان‌های قانع می‌کند. برای حصول چنین نتیجه‌ای باید به نکاتی توجه کرد که در نگاه مهارتی به قناعت، آن‌ها را ذکر خواهیم کرد.

با وجود این مشکل، باز هم خانواده‌ها از روش‌های تربیتی قناعت‌محور استفاده نمی‌کنند.

اگر بخواهیم قناعت را
به فرزندان خود بیاموزیم، باید
آن‌ها را از مصرف‌کنندگی صرف خارج
کرده و به کار و تلاش بگماریم و از
تن‌آسایی‌شان جلوگیری کنیم.

۱. نک: لوئیس کوزر و برناردز روزنبرگ، نظریه‌های بنیادی جامعه‌شناسی، ص ۳۶۱ تا ۳۶۵.

۲. نک: جورج ریتز و داگلاس گودمن، نظریه جامعه‌شناسی مدرن، ص ۱۱۰.





اقتصاد خانواده‌های شهری خودکفا نیست؛ زیرا در زندگی مصرفی، یک یا دو نفر کار می‌کنند و باقی افراد بدون دغدغه مصرف می‌کنند و در تولید ثروت برای خود یا خانواده نقشی ایفا نمی‌کنند. روند عادی در زندگی‌های خانوادگی، همواره تحت تأثیر سیاست‌های اقتصادی دولت‌ها و تحولات پولی و چرخش بازار است. دامنه این تأثیر به سفره خانواده، وضعیت روانی اعضای آن، بحث‌های خانوادگی و حتی پدیده‌های ازدواج و طلاق کشیده می‌شود.





بنای اقتصاد خانواده بر پایه قناعت

برای رسیدن خانواده‌ها به استقلال اقتصادی بر پایه قناعت باید به چند نکته توجه کرد:

۱. تلاش همه اعضای خانواده

اگر بخواهیم فرزندان خود را به قناعت واداریم، باید آن‌ها را از حالت مصرف‌کننده صرف بودن خارج کنیم. زمانی که فرزندی در خانواده تا سن بیست و پنج سالگی، کارهایی همچون کسب درآمد، کنترل مصرف، زحمت و تلاش، تهیه غذای عالی و آماده‌سازی خانه‌ای مرتب و زیبا را تجربه نکرده و از رفتارهای مالی در مواجهه بایول، فقط خرج کردن آن را آموخته باشد، طبیعی است که با قناعت بیگانه باشد. براین اساس، خانواده‌ها بهتر است فرزندان خود را با توجه به وضعیت جسمی و روحی و جنسیتی‌شان به کار و تلاش مناسب بگمارند و از تن‌آسایی آن‌ها جلوگیری کنند. طبق اسناد جهانی، برای کودکان زیر هجده سال، ممنوعیت کار وجود دارد؛^۱ با وجود این، در کشورهای پیشرفته به نوجوانان شانزده ساله اجازه می‌دهند شغل‌های ساده‌ای در فروشگاه‌ها و رستوران‌ها انتخاب کنند.

۲. تغییر نگرش افراد درباره ارزش کار

بخشی از پیشرفت بسیاری از کشورها بر تفکر درست شهروندانشان

۱. نک: قانون تصویب کنوانسیون ممنوعیت و اقدام فوری برای محو «بدترین اشکال کار کودک» و توصیه‌نامه مکمل آن، مصوبه ۱۷ ژوئن ۱۹۹۹، برابر با ۲۹ خرداد ۱۳۷۸.





درباره کار و نیز ارزش اجتماعی افرادی مبتنی است که از راه‌های صحیح، درآمد کسب می‌کنند. در کشورهای آمریکایی و اروپایی کسی بی‌اعتبار است که بدون مشارکت در ایجاد ثروت، از امکانات جامعه استفاده می‌کند؛ یعنی بیکار است و مالیات نمی‌دهد؛ اما از امکانات و حمایت‌های دولتی و اجتماعی بهره‌مند است. در مقابل، کسی که کار قانونی و درآمد دارد و می‌تواند مالیات پرداخت کند، فردی با ارزش است و کار او اهمیت دارد. به بیان دیگر، از نظر فرهنگی، کاری که درآمد ایجاد می‌کند، با ارزش است. به همین دلیل است که بسیاری از جوانان ایرانی، اگر به کشوری غربی مهاجرت کنند، به مشاغل سطح پایین تن می‌دهند؛ در حالی که در ایران، فقط به دنبال شغل خوب و پشت‌میزی با درآمد کافی هستند و تا زمانی که آن را نیابند، ترجیح می‌دهند بیکار باشند. در نتیجه، باید نگرش خانواده‌ها و افراد به ارزش کار مشروع عوض شود. در این صورت، کسی که کار می‌کند و زحمت‌کش است، از مصرف‌زدگی پرهیز می‌کند و قدر دارایی خویش را می‌داند.





پیامدهای نبود نگاه قناعت محور به زندگی

بی‌توجهی به قناعت، پیامدهایی در زندگی فردی و اجتماعی دارد که برخی از آن‌ها را برمی‌شمریم:

۱. زیاده‌خواهی که بر پایه مصرف‌گرایی است، در شیوه زندگی مردم غیرقانع، فقط به ابزارهای مادی زندگی متوقف نمی‌ماند؛ بلکه به ساحت درونی انسان‌ها نیز سرایت می‌کند. روح

انسان غیرقانع، روحی زیاده‌خواه و نامتمرکز است؛ برای همین، آرامش کمتر و اضطراب بیشتری دارد.^۱

**روح انسان
غیرقانع، روحی
زیاده‌خواه و نامتمرکز است؛ برای
همین، آرامش کمتر و اضطراب بیشتری
دارد و سخت‌ترین کارها برای او
تمرکز کردن و داشتن حضور
قلب است.**

۲. انسان غیرقانع به تلویزیون و فضای مجازی و هر چیزی که او را به پنجره‌های تودرتو و قابی با هزاران تصویر و صوت پی‌پی‌اند می‌دهد، مایل می‌شود؛ به طوری که برای این فرد فعالیت‌های تمرکز محور، سخت‌ترین

کارهاست؛ از جمله نماز که محتاج بیشترین حضور قلب است،^۲ سکوت متفکرانه، ذکر قلبی و همه اعمال تمرکز محوری که اجزای مهم سبک زندگی دینی هستند.

در این روش زندگی، افراد به آرامی و به طور افراطی از خلوت‌ها می‌گریزند و به خیابان‌ها و بازارها، شرکت در جشن‌ها، هم‌نشینی با دوستان و... روی می‌آورند. درعین حال، این حجم از تفریح، آنان را راضی نمی‌کند؛ زیرا بخشی از وجود خود را که به آرامش و خلوت و

۱. نک: حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۵، ص ۲۳۳.

۲. نک: محمد محسن فیض کاشانی، المحجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۱، ص ۳۶۸ تا ۳۶۶.



تفکر نیاز دارد، نادیده می‌گیرند. در مقابل، زندگی انسان قانع چون دربردارنده همه نیازها به صورت متوازن است، بخش‌های گوناگونی دارد؛ مانند سرگرمی و نشاط، تمرکز و رابطه با خداوند و نیز کار و کنترل مصرف برای کمک به دیگران. پرواضح است که چنین فردی از شادی عمیق‌تری برخوردار است.^۱

۳. زندگی خانوادگی که با مفاهیم یکی بودن، مال یکدیگر بودن، هم‌فرشی، هم‌سفرگی، مدیریت پدر و... معنا می‌شود، برای این افراد بی‌ارزش است و اعضای چنین خانواده‌هایی به گروه‌های اجتماعی، مانند دوستان و روابط آزاد و امروزه به شبکه‌های مجازی تمایل بیشتری نشان می‌دهند. به همین دلیل است که انسان‌های غیرقانع و تنوع‌طلب، ثبات هویت ندارند و در میان‌شان روابط خویشاوندی گرم و صمیمی برقرار نیست و نمی‌توانند خانواده‌ای منسجم و جامعه‌ای باگذشت تشکیل دهند.

۴. پیامد دیگر، احساس فقر در زندگی و ناخشنودی حاصل از آن است. احساس فقر به مراتب از فقر آزارنده‌تر است؛ زیرا همواره با شخص همراه است؛ حتی اگر وضعیت مالی او بهتر شود. این فقر را روایات اسلامی «فقر نفس» و بزرگ‌ترین بلای آدمی خوانده‌اند.^۲ اینجاست که معلوم می‌شود چرا در منابع دینی، توصیه و تأکید کرده‌اند که در موضوعات مادی باید به فرودست خود نظر کرد و در موضوعات معنوی و اخلاقی به فرادست خود!^۳

احساس فقر مخصوص طبقه‌های فقیر جامعه نیست؛ بلکه در این طبقه هم، افرادی قانع و به‌لحاظ روحی غنی وجود دارند که به تعبیر

۱. نک: حسن بن علی بن شعبه حزان، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، ص ۴۰۹.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۳۴.

۳. نک: حجر، ۸۸؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۳۸۷ و ۳۸۸.





قرآن، آن چنان از ابراز فقر خودداری می‌کند که ناآشنایان، آنان را بی‌نیاز می‌پندارند.^۱ در مقابل، کسی که با احساس فقر و نارضایتی دائمی زندگی می‌کند، همواره خود را نیازمند می‌داند؛ اگرچه ثروتمند باشد. از این روست که در جامعه امروز، طبقه فقیر با اینکه از بعضی جنبه‌ها در موقعیتی بهتر از گذشتگان نشان قرار دارند، از آن‌ها بیشتر رنج می‌برند؛^۲ زیرا احساس فقر نیز به فقر آنان اضافه شده است.

۱. نک: بقره، ۲۷۳.

۲. نک: لوئیس کوزر و برناردز روزنبرگ، نظریه‌های بنیادی جامعه‌شناختی، ص ۳۶۳.





۲. پرهیز از سرگرمی محوری در زندگی

چنان‌که گذشت، سبک زندگی در غرب، بر پایه «مصرف» تحلیل می‌شود. در زمان ما مصرف شکلی از ارتباط است: هنگامی که چیزی مصرف می‌کنیم، پیام‌هایی را به دیگران ابلاغ می‌کنیم؛ از جمله اینکه به چه گروه‌هایی تعلق داریم یا نداریم.^۱ در این تحلیل، نوع مصرف، اعم از شکل و مقدار آن، سبب تمایز افراد از یکدیگر می‌شود و بر همین پایه، هر فرد با انتخاب نوعی از مصرف سعی می‌کند خود را در طبقه‌ای خاص دسته‌بندی کرده و هویت یابد.

تمایز یافتگی و مرزبندی اجتماعی به شکل‌های گوناگون در جوامع وجود دارد. اسلام، چهارده قرن پیش، نوعی از زندگی را مطرح کرده است که آن هم تمایزهایی پدید می‌آورد؛ البته این تمایزها مانند دسته‌بندی افراد به متقی و غیرمتقی^۲ ارزش‌گرا بوده و تمام تمایزها در قبال این تمایز رنگ می‌بازد. در قرآن و روایات، بر محور واژه‌هایی مانند جاهت و شرافت هم تمایزهایی مطرح شده است که همه در سایه تمایز ارزشی معنا می‌دهند. روایاتی مانند اینکه می‌فرمایند: «مرد مؤمن همتای زن مؤمن است»،^۳ به این معناست که همسانی در ایمان می‌تواند سایر ناهمسانی‌ها و تمایزها را در خود حل کند.

۱. نک: جورج ریترز و داگلاس گودمن، نظریه جامعه‌شناسی مدرن، ص ۴۰۷ تا ۴۱۰.

۲. نک: محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، الخصال، ج ۲، ص ۴۳۳.

۳. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۵، ص ۳۳۹، باب «أَنَّ الْمُؤْمِنَ كُنْفُ الْمُؤْمِنَةِ».





تمایز یافتگی در زندگی متدینان ممکن است به شکل های گوناگونی بروز یابد؛ ولی یکی از مفاهیم پایه در این باره، «پرهیز از زندگی لَهوی» است که چهارچوب سبک زندگی دینی را شکل می دهد. زندگی لَهوی شیوه ای از زیست است که اساس آن لذت محوری

و رفاه طلبی است و مبنای آن، باورنداشتن نظام حق و باطل. زمانی که این باورمندی وجود نداشته باشد، فرد دلیلی فراروی خود نمی بیند که از برخی کارها بپرهیزد. در زندگی سرگرمی محور، فرد از نظر درونی و روحی هوس محور است. هوامحوری یعنی زندگی بدون تقسیم بندی به درست و نادرست و حق و باطل. شخص هوامحور آنچه می خواهد، می گوید و می خورد و می بیند و می پوشد و... . امیرالمؤمنین علی علیه السلام این خصلت را سَمّ مهلک حیات انسانی می داند که روح معناگرا و آخرت باور را از آدمی می ستاند^۱.

در سبک زندگی غیردینی، مهم ترین عنصر «طبقه» است و افراد سعی می کنند از رفتارهایی که با طبقه اجتماعی آن ها مناسبت ندارد، بپرهیزند و در این میان، مهم نیست که این رفتارها چقدر درست یا نادرست باشند. برای مثال، اگر طبقه اجتماعی آنان اقتضا کند که اسراف کرده یا جشنی تجملی برگزار کنند، آن را انجام می دهند؛ چنان که اگر طبقه آن ها اقتضا کند مقدار زیادی صدقه بدهند یا گوسفندی قربانی کنند، این کار را نیز می کنند. این درحالی است که تمایز میان متقی و غیرمتقی، به معنای تمایز ارزشی میان حق و باطل است که

پرهیز از زندگی لَهوی که اساس آن بر لذت محوری و رفاه طلبی است، زندگی انسان دین مدار را از زندگی سایرین متمایز می سازد.

۱. نک: علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، خطبه ۴۲.



اسراف را برای هر طبقه‌ای حرام می‌داند و صدقه برای غیرخدا را از هیچ فردی نمی‌پذیرد. بنابراین، دستورالعمل‌هایی مانند حرمت اسراف و نیز منع از هوس محوری و روحیه عیاشی، از گسترش بی‌رویه رفتارهای نادرست مرتبط با طبقه می‌کاهد.

به‌طور کلی می‌توان گفت یکی از اهداف بعثت انبیا، از میان بردن اخلاق و ارزش‌های وابسته به ثروت و طبقه اجتماعی است؛ برای مثال، درحالی‌که مالکیت خصوصی و تلاش برای کسب روزی حلال ستوده شده است،^۱ بخشش و صدقه،^۲ دستگیری از نیازمندان در ابعاد و اشکال گوناگون،^۳ خودداری از تکبر و فخرفروشی،^۴ خودداری از تجمل‌گرایی و... هم سفارش شده است.

۱. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۹.

۲. نک: محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۶.

۳. نک: بقره، ۲۶۴؛ انسان، ۹۰۸؛ حسن بن علی بن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، ص ۴۰۹.

۴. نک: لقمان، ۱۸؛ عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۰۹.



پیامدهای نادیده‌انگاری اصل «پرهیز از سرگرمی محوری»

نادیده‌انگاری اصل پرهیز از سرگرمی محوری در زندگی پیامدهایی دارد؛ از جمله:

۱. زندگی لَهوی و سرگرمی‌محور در وهلهٔ اول مانع تربیت ذهنی و فکری افراد می‌شود. انسان لَهوی غیرفکور است. انسان غیرفکور بی‌قاعده به پرورش خود پرداخته است و در روش او پرورش جسم بر پرورش تفکر خلاق مقدم است؛ به همین علت، ابتدا مرتکب عمل می‌شود و سپس فکر می‌کند^۱ و اگر رفتارش غلط باشد، تأسف می‌خورد. این درحالی است که تفکر خلاق، به فرد امکان پیشگیری از خطا یا بهترین تصمیم‌گیری بر اساس خیر بیشتر و شر کمتر را می‌دهد.

۲. زندگی لَهوی فرد را پیش‌بینی‌نشده‌تری تربیت می‌کند. از ویژگی‌های زندگی‌های جدید تصمیم‌های ناگهانی است. تولید هیجان در این سبک، بسیار دلپذیر است و غالباً هیجان‌ها با تصمیم‌های ناگهانی محقق می‌شوند. زندگی

لَهوی به شدت نیازمند هیجان است؛ زیرا در این زندگی، نه آرمان وجود دارد و نه نقطهٔ وصل، به‌ویژه وصل به حقیقت مطلق؛ به همین علت، فرد به شدت در معرض ابتلا به روزمرگی بوده و برای فرار از این روزمرگی، به تنوع‌طلبی‌های هیجان‌آور روی می‌آورد.

در زندگی لَهوی، آرمان روشنی وجود ندارد؛ از این رو، فرد در معرض ابتلا به روزمرگی است و برای فرار از روزمرگی به تنوع‌طلبی هیجان‌آور روی می‌آورد.

۱. نک: محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۵، ص ۲۸۱.





۳. در زندگی لاهی، فرد، فاقد شخصیت اخلاقی بار می‌آید. انسانی که از روی تفکر دست به انتخاب نمی‌زند و به امیال و هوس‌هایش انضباط نمی‌بخشد، در واقع، هیچ‌گاه خویشتن مادی خود را برای فکر برتر و خواست عقل، ناراضی نمی‌کند و به شخصیت اخلاقی دست نمی‌یابد. افرادی که شخصیت اخلاقی رشدیافته دارند، انسان‌های نیرومندی هستند که به دلیل اقتدار روحی و صلابت فکری ناشی از تربیت، برای انجام کارهای خطیر اجتماعی و اقتصادی و نیز فعالیت‌های هدفمند و ارزش‌مدار سیاسی سرمایه اجتماعی بزرگی محسوب می‌شوند. اینان در زندگی خانوادگی نیز توانایی گذشت و فداکاری داشته و حاضرند برای رسیدن به اهداف متعالی و حفظ زندگی، از خود هزینه کنند. نمونه بارز این افراد، مخترعان جوان و نویسندگان خلاق و اثرگذار و شهیدایی هستند که پسران و دخترانی مؤدب و همسرانی همراه و باگذشت و پدران و مادرانی رفیق بوده‌اند: همانانی که بیشتر از همه زحمت کشیده‌اند و کمتر از همه توقع داشته‌اند.





۳. باورمندی به وجود حق و باطل

توصیف نظام حق و باطل بر اساس آیات قرآن کریم، بحثی گسترده است. به طور اجمالی، قرآن باطل را سرابی می‌داند که در نگاه پندارگرایان، بسیار عظیم به نظر می‌رسد. باطل ممکن است قدرتی بزرگ ثروتی کلان یا عملی رؤیت‌شدنی باشد؛ ولی به لحاظ آثار، ناپایدار و غیرواقعی است.

از نظر دین اسلام، عاقبت به‌خیری از آن متقین است،^۱ حق همواره زنده می‌ماند؛ حتی اگر پیروانش اندک باشد،^۲ باطل همواره نابود می‌شود؛^۳ حتی اگر پیروانش زیاد و قدرت و ثروت مادی آن فراوان باشد^۴ و اراده حق به‌بار می‌نشیند^۵ و اراده‌های معطوف به باطل به اهداف نهایی خود نمی‌رسند.^۶

اگر به گذشته‌نگاهی بیندازیم، می‌بینیم همواره کسانی که خوب زیسته‌اند، در قلب و اندیشه آدمیان، زنده و جاودان مانده‌اند. هر پیامبری که برانگیخته شد، همه قدرت‌های زمانش به مقابله با او برخاستند و از تمام قدرت و ثروت و سیاست خود برای نابودی او

۱. اعراف، ۱۲۸؛ قصص، ۸۳؛ هود، ۴۹.

۲. نور، ۲۵.

۳. نک: انبیاء، ۱۸.

۴. نک: انفال، ۶۵؛ توبه، ۲؛ مائده، ۱۰.

۵. نک: یونس، ۱۰۳.

۶. نک: سبأ، ۴۹؛ انفال، ۸.





کمک گرفتند؛ اما ملت‌های جهان، همواره از پیامبران الهی به نیکی یاد می‌کنند و پیروان آن‌ها در جهان پرشمارند.
در سفری به لبنان، از آثار به‌جای‌مانده از کاخ نرون دیدن کردم. سنگ‌های تراشیدهٔ عظیم و سیقل‌یافته، از صنعت پیشرفتهٔ آن‌ها پرده برمی‌دارد. برای نمونه، می‌توان به ستون‌هایی شصت‌متری اشاره کرد که بر بلندای آن‌ها سنگ‌های تراشیدهٔ گول‌پیکری به شکل سرشیر قرار دارد و از دهان آن‌ها آبی به‌سان آبخار فرو می‌ریزد که به‌گفتهٔ راویان، معلوم نیست با چه تکنیکی به بالا پمپاژ می‌شود! اگرچه این کاخ، دوران خیال‌انگیزی را تداعی می‌کند، امروزه از آن صنعت و ساختمان عظیم، فقط آثار ویرانی باقی مانده است که گردشگران را برای لحظاتی به زمان‌های کهن می‌برد. روز دیگری بر بالای بام زیبای مسجدالحرام ایستاده بودم و انبوه مردمی را می‌دیدم که گرداگرد خانهٔ ساده‌ای از سنگ سیاه طواف می‌کردند و این طواف بخشی از مناسک زندهٔ آنان بود و برایشان معانی متعددی داشت. از شور و هیجان آنان به‌هنگام طواف و از عشقی که در لحظه، از خدای خود دریافت می‌کردند و من آن را حس می‌کردم، دانستم چقدر میان حق و باطل تفاوت وجود دارد: خدای ابراهیم زنده است؛

اما نمرود، نرون، فرعون و هر خدای باطل دیگری مرده است. خدای عیسی و موسی و محمد ﷺ هنوز عشق و شور بندگی می‌آفریند؛ اما بت‌ها دَرهم شکستند. همهٔ ثروت‌ها و قدرت‌ها را برای پایداری باطل و از میان بردن نام حق به‌کار گرفتند؛ اما نام و

**باینکه شواهد
تاریخی بی‌شماری
مبنی بر پیروزی حق بر باطل وجود
دارد، به دلیل ضعف شخصیت آدمی،
فریفتگی او به قدرت موهوم و
پوشالی باطل، همچنان
تکرار می‌شود.**





آثار انبیا از کوره راه‌های تاریخ، راه خود را باز کردند و پیش آمدند. با اینکه شواهد تاریخی بی‌شماری مبنی بر پیروزی حق بر باطل وجود دارد، فریفتگی بشر به قدرت موهوم و پوشالی باطل، همچنان تکرار می‌شود. قرآن کریم سزایین مطلب را تشنگی و فقر نفسانی انسان می‌داند.^۱ بیننده، باطل را حق می‌پندارد؛ نظیر تشنه‌ای که سراب را آب می‌پندارد؛ بنابراین، ریشه مشکل، ضعف شخصیت آدمی و پندار اوست. انسانی که نظام حق و باطل را باور دارد، شغل و تجارت و فکر باطل را رها می‌کند. او برای رسیدن به ثروت و قدرت از روش‌های باطل استفاده نمی‌کند، برای رسیدن به مقاصد دنیوی شتاب نمی‌ورزد و برای رسیدن به نعمت‌های اخروی فرصت از کف نمی‌دهد. چنین انسانی از فزونی طرف‌داران باطل و قدرت‌های پشتیبانشان نمی‌هراسد و زندگی خود را مطابق خواست آن‌ها تنظیم نکرده و از حق‌گویی و درست‌کاری و عدالت‌ورزی خودداری نمی‌کند. از آنجاکه این فرد معتقد، گاه باطل را کوه نمی‌پندارد، در برابر باطل مقاومت می‌کند؛ حتی اگر به نظر برسد در کوتاه‌مدت، مناسبات حق‌مدار، کم‌فایده یا بی‌فایده‌اند. از طرفی، کارهای حقیقی و صحیح را سخت‌کوشانه دنبال می‌کند؛ زیرا کم آن را بزرگ می‌شمرد.^۲

۱. نک: نور، ۳۹.

۲. نک: علی بن ابی‌طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۴۲۲.





پیامدهای بی‌توجهی به اصل «باورمندی به وجود حق و باطل»

نادیده‌گرفتن اصل «باورمندی به وجود حق و باطل» پیامدهایی دارد؛
ازجمله:

۱. بی‌توجهی به این اصل سبب بی‌اهمیت‌شدن اخلاق و ارزش‌ها می‌شود. در صورت بی‌اعتقادی به نظام حق و باطل، مردم هیچ انگیزه‌ای برای وفاداری به قواعد اخلاقی ندارند و به دنبال آن، انتخاب‌ها، معماری ساختمان‌ها، شکل تفریح‌ها، روش‌های گذراندن اوقات فراغت و شیوه ارتباط‌های فAMILI و اجتماعی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این موضوع در ایجاد فاصله میان نسل جدید و نسل پیشین تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که نسل جدید ارزش‌های والدینش را ارزش‌های خود نداند. شکاف نسلی به تحولات بی‌رویه در خانواده نیز دامن می‌زند؛ برای مثال ممکن است نسلی انقلاب کند و نسل بعدی نخواهد آرمان‌های انقلاب را حفظ کند. در واقع، ارزش‌های خانواده به مرور سیال‌تر می‌شود و اساساً خانواده به پدیده مقاومت متعهد نمی‌ماند.

اگر برای خانواده‌ای عفت عمومی، غیرت‌ورزی، قناعت و نیز ارزش‌های اجتماعی مثل جمع‌گرایی و دلسوزی و عدالت مهم باشد، می‌تواند جریانی را در راستای حفظ این ارزش‌ها شکل دهد. شبکه‌های خانواده‌گرا که صرفاً بر اساس خواست مردم شکل می‌گیرد، با

اعتقادنداشتن
به نظام حق و باطل
در زندگی موجب می‌شود مردم
رفتارها و اندیشه‌های باطل را از زندگی
خود دور نکنند و به این ترتیب، دین
بخشی از هویت خود را که بُعد
سبلی آن است، از
دست بدهد.





نیرومند کردن ارزش‌ها باعث می‌شوند میل به اخلاق انسانی در مردم تقویت شود.^۱

۲. نداشتن اعتقاد جدی به نظام حق و باطل در زندگی برخی مسلمانان باعث شده است دین بخشی از هویت خود را که بُعد سلبی آن است، از دست بدهد؛ به این معنا که مردم برای خارج کردن باطل از زندگی خود، تلاش نمی‌کنند.

در چنین حالتی، مثلاً شاید نماز بخوانند؛ اما به موسیقی حرام نیز گوش می‌دهند یا ممکن است به مسجد و جلسه‌های عزاداری بروند؛ ولی در جشن‌های مختلط هم شرکت کرده و پوشش و وقار فرد مسلمان را رعایت نمی‌کنند. این مسئله، تأثیر زیادی در مسلط کردن سبک زندگی بیگانه بر زندگی آنان دارد و اساساً موجب می‌شود مسلمانان در روش‌سازی و سبک‌سازی و ساختارسازی کم‌همت شوند.

برای خروج از این وضعیت و رها شدن از باطل در زندگی، باید دین خالص را شناخت و از دین فانتزی و دکوری دور شد. به منظور رسیدن به این هدف و نیز دستیابی به دین خالص و رفتار پاک انسانی، ابتدا باید به آنچه مهم است، توجه و دقت کرده و سپس به آن عمل کرد. در فهرست دستورهای دین، اولویت‌بندی وجود دارد که بخشی از آن به این شرح است:

• رعایت اخلاق، نسبت به بخش زیادی از مناسک دینی بااهمیت‌تر است. شاهد این نکته هم این است که بیشتر گناهان کبیره، جنبه اخلاقی دارند؛

• اخلاق اجتماعی از اخلاق فردی مهم‌تر است. عدالت‌ورزی، رفع گرفتاری دیگران، همدردی و نیز پرهیز از غیبت، تهمت، کینه‌توزی،

۱. فریبا علاسوند، تعامل خانواده و دولت، زن و خانواده: کتاب اندیشه‌های راهبردی، ص ۲.



حسدورزی و... ذکر عملی‌اند و بر بسیاری از عبادت‌ها ترجیح دارند؛

- تربیت درون و اصلاح باطن و داشتن قلبی خیرخواه و دلی رقیق و روحیه‌ای دلسوز و نیز به‌یاد خدا بودن، اصل دیانت و مقدم بر آموزش احکام دین است؛

- نماز سرزنده و بانشاط، پاک‌دامنی، اصلاح زبان، کوشش برای به‌دست‌آوردن رزق حلال و ادای حقوق مالی، مانند خمس و زکات، سرسلسله خوبی‌هایند. در بین عبادت‌ها نیز، نماز جایگاه ویژه‌ای دارد و خود، سرسلسله خوبی‌هاست؛^۱

- بعضی گناهان منشأ گناهان دیگر می‌شوند، مانند غنا و موسیقی‌های حرام.

بنابراین خانواده‌ها باید تربیت دینی را بسیار پیش‌تر از سن بلوغ شروع کنند و به اصلاح درون فرزندان بپردازند.^۲ آموزش اخلاق اجتماعی اگرچه کار دشواری نیست، روش آموزش اخلاق یا اصلاح درون، فقط در گفتن و سرزنش کردن خلاصه نمی‌شود. هر مادر یا پدری می‌داند که با چه روشی می‌تواند فرزند مهربان‌تر و دلسوزتری تربیت کند. برای اینکه فرزندی دلسوز و اجتماعی تربیت کنیم، لازم است بدون هیچ سخنی، در هر ماه، یکی دو بار با فرزندان خود به محله‌های فقیرنشین سربرنیم و به ساکنان آن مناطق کمک کنیم؛ هرآنگاهی به مراکز توان‌بخشی برویم و به کودکان معلول رسیدگی کنیم؛ به سالمندان خانواده احترام بگذاریم و گاهی دسته‌جمعی به مراکز نگهداری افراد بی‌پناه برویم و به آن‌ها محبت کنیم.

برای آموزش اخلاق، ضمن آنکه این اولویت‌ها را رعایت می‌کنیم،

۱. نک: مؤمنون، ۱۰ تا ۱۱؛ ماعون، ۷.

۲. نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، الخصال، ج ۲، ص ۶۱۴ و ۶۲۶؛ حسن بن علی بن شعبه حزانی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، ص ۱۱۵.





لازم است برای فرزندان خود، معلم دین هم بگیریم.
امروزه، خانواده‌ها برای دانش و تحصیل فرزندان هزینه زیادی
متحمل می‌شوند؛ اما کسی برای بهبود کیفیت دین‌داری فرزند و
آموزش مفاهیم قرآنی به او، معلم نمی‌گیرد!



خلاصه فصل در یک نگاه

۱. سبک زندگی دین‌مدارانه بر سه اصل محوری «قناعت» و «پرهیز از سرگرمی محوری در زندگی» و نیز «باورمندی به وجود حق و باطل» استوار است.
۲. انسان قانع همواره در موضوعات مادی به آنچه دارد، می‌نگرد. او می‌داند با چه واقعیت‌هایی روبه‌روست و می‌تواند برای واقعیت‌ها برنامه‌ریزی کند؛ درحالی‌که فرد غیرقانع همیشه در آرزوهای خویش، روزگار می‌گذراند.
۳. یکی از موقعیت‌هایی که باعث می‌شود فردی قناعت را کنار نهد، مصرف کالاهای خاص و لوکس برای نشان دادن تمایز خود با دیگران است. در دوران مدرن، مردم برای اینکه چنین تمایزهایی ایجاد کنند، متظاهرانه مصرف می‌کنند.
۴. برای رسیدن خانواده‌ها به استقلال اقتصادی برپایه قناعت، باید از یک طرف، زمینه کار و تلاش فرزندان را فراهم کرد و از طرف دیگر، نگرش افراد را درباره ارزش کار تغییر داد.
۵. پیامدهای نبود نگاه قناعت‌محور به زندگی عبارت‌اند از: زیاده‌خواهی، آرامش کمتر و اضطراب بیشتر، نداشتن تمرکز و حضور قلب، گرایش به گروه‌های اجتماعی و شبکه‌های مجازی، بی‌ارزش شدن خانواده و احساس فقر در زندگی و ناخشنودی شدید حاصل از آن.





۶. یکی از مفاهیم پایه که چهارچوب سبک زندگی دینی را شکل می‌دهد، «پرهیز از زندگی لَهوی» است. زندگی لَهوی یعنی شیوه‌ای از زندگی که بر لذت محوری و رفاه طلبی استوار است.
۷. در سبک زندگی غیردینی، افراد سعی می‌کنند از رفتارهایی که با طبقه اجتماعی آن‌ها مناسبت ندارد، بپرهیزند و در این میان، مهم نیست که این رفتارها چقدر درست یا نادرست باشد!
۸. نادیده‌انگاری اصل «پرهیز از زندگی لَهوی» مانع تربیت ذهنی و فکری افراد می‌شود. از طرفی، فرد شخصیتی پیش‌بینی‌نشده می‌یابد که تصمیم‌های ناگهانی می‌گیرد. درنهایت، چنین فردی هیچ‌گاه خویشتن مادی خود را برای فکر برتر و خواست عقل، ناراضی نمی‌کند و به شخصیت اخلاقی دست نمی‌یابد.
۹. انسانی که نظام حق و باطل را باور دارد، کارها و اندیشه‌های باطل را رها می‌کند و برای رسیدن به مقاصد دنیوی شتاب نمی‌کند و برای رسیدن به نعمت‌های اخروی فرصت از کف نمی‌دهد. چنین فردی از فزونی طرف‌داران باطل نمی‌هراسد و از حق‌گویی و درست‌کاری و عدالت‌ورزی خودداری نمی‌کند.
۱۰. نداشتن اعتقاد جدی به نظام حق و باطل در زندگی برخی مسلمانان باعث شده است دین بخشی از هویت خود را که بُعد سلبی آن است، از دست بدهد؛ به این معنا که افراد برای خارج کردن باطل از زندگی خود، تلاش نمی‌کنند.



فصل دوم

مهارت‌هایی برای
سبک زندگی اسلامی

دریچه‌ای به مباحث این فصل

۱. در سبک زندگی اسلامی، مصداق‌ها و نمودهای عینی عقلانیت و خردورزی کدام‌اند؟
۲. چگونه می‌توان تفکر قبل از حرف زدن و عمل کردن و قضاوت کردن را به فرزندان آموزش داد؟
۳. گنجینه غنی لغات در ذهن انسان، در برقراری روابط سازنده او با دیگران چه نقشی ایفا می‌کند؟
۴. چگونه قدرت «نه‌گفتن» را در خود و فرزندانمان تقویت کنیم؟
۵. مرز میان آرزوهای طولانی (طول‌امل) و امید به آینده چیست؟
۶. چگونه می‌توان با مثبت‌اندیشی به احساس رضایت از زندگی دست یافت؟
۷. راهکارهای کنترل خشم در روابط خانوادگی و زندگی اجتماعی چیست؟
۸. در فرهنگ دینی، «قنوت» به چه معناست و چرا قرآن کریم آن را از ویژگی‌های زنان شایسته می‌داند؟
۹. چه عاملی زندگی انسان‌ها را از زندگی حیواناتی که به صورت اجتماعی زندگی می‌کنند، متمایز می‌سازد؟
۱۰. متون و آموزه‌های دینی برای مردم‌داری و رفتارهای هم‌گرایانه با مردم، چه ملاکی بیان کرده‌اند؟

پس از بیان سه اصل محوری برای سبک زندگی اسلامی که چهارچوب زیست اسلامی را تشکیل می‌دهند، مهارت‌های مهم زندگی را بیان می‌کنیم. ممکن است بتوانیم مهارت‌های دیگری را هم به این فهرست بیفزاییم؛ اما در این کتاب به بیان آن دسته از اولویت‌های رفتاری که از آیات و روایات و سیره اهل بیت علیهم‌السلام به دست می‌آید، می‌پردازیم. البته در نگاه مهارتی به مجموعه اخلاق اسلامی، باید توجه داشت که دستیابی به آن‌ها، مانند هر مهارت دیگری، نیازمند تمرین و تلاش مداوم است.





۱. خردورزی

- فکر می‌کنید مدیریت اقتصاد خانواده باید چگونه باشد تا نه به اسراف و نه به بخل بینجامد؟
 - چه درصدی از زنان را سراغ دارید که به دلیل مدیریت صحیح، از خانه‌داری خود تصور خوبی دارند و آن را نوعی مشارکت اقتصادی و همدلی عاطفی تلقی می‌کنند؟
 - پدران و شوهران چگونه با ابراز دوستی می‌توانند از اعضای خانواده یا همکاران خود در محیط کار کمک بگیرند؟
 - چه درصدی از مردان فکر می‌کنند ابراز محبت، اقتدار آن‌ها را از بین می‌برد؟ به عبارت دیگر، آیا مردانی هستند که با استفاده از تکنیک صحیح اظهار دوستی، اقتدار خود را حفظ کنند؟
- برای رسیدن به پاسخ این سؤالات، باید عقل کاربردی را به درستی بشناسیم.
- هدف ما بیان و توضیح آن دسته از روایات است که کاربردها و فایده‌های خردورزی بشر را بیان کرده‌اند. این کاربردها و فایده‌ها، کاملاً عملی‌اند و به مدیریت صحیح زندگی می‌انجامند.
- از نظر روایات اسلامی، عقل باید زمینه‌تعبد را فراهم کرده و آدمی را بهشتی کند. اگر انسان اسیر غرائز حیوانی نفس، همچون حرص و خودخواهی و رفتارهای ریاکارانه شود، خرد خویش را در راستای هدف



واقعی‌اش به‌کار نگرفته است؛ از این‌رو، خردورزی مهم‌ترین مهارتی است که انسان باید در زندگی بیاموزد و به‌کار برد. در روایتی آمده است: «هیچ مالی سودمندتر از عقل و خرد نیست.»^۱ منظور روایت ممکن است که مدیریت مال یا همان عقلِ معاش، از خودِ مال مهم‌تر است؛ چراکه اگر کسی مال فراوانی داشته باشد، ولی از تکنیک‌های مدیریت آن بی‌خبر باشد یا آن تکنیک‌ها را به‌کار نگیرد، به‌احتمال قوی، دارایی خود را از دست می‌دهد. در مقابل، فراواند کسانی که با برخورداری از قدرت عقل، دارایی اندک خود را حفظ یا زیاد می‌کنند.

از طریقِ اعمالِ مدیریتِ دارایی، اموال آدمی دوباره به‌صورت سرمایه و سود به او بازمی‌گردد. این مدیریت، هم در حوزهٔ تولید و هم در حوزهٔ مصرف اجرا می‌شود که در آموزه‌های اسلامی بر هر دو تأکید شده است. برخی از دستوره‌های اسلامی در محدودهٔ خانواده که در واقع، مهارت‌هایی برای مدیریتِ دارایی هستند، عبارت‌اند از: قناعت، اسراف نکردن، به‌کارگیری اصول صحیح در انجام کارهایی نظیر آشپزی و شست‌وشو و...، بهینه‌سازی وقت و استفاده از توان دیگر اعضای خانواده در انجام امور.

در حالی که آموزش مهارت‌ها برای افزایش کیفیت زندگی عادی، معمولاً از طرف خانواده‌های ایرانی نادیده گرفته می‌شود، در بسیاری از کشورها جوانان از یادگیری آن‌ها ابایی ندارند. سریال‌های متعدد کره‌ای با محوریت آشپزی و سفره‌آرایی یکی از مصادیق اهمیت دادن به آموزش مهارت‌هاست. در کشورهایی مانند انگلیس و کانادا تشویق نوجوانان و جوانان به انجام کارهای داوطلبانه‌ای همچون مددکاری و

۱. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۱۱۳.





پختن و توزیع غذا میان نیازمندا و بی‌خانمان‌ها و نیز آموزش کارهای خُرد، مانند دوخت و دوز لباس، بر اساس عقلانیت انجام می‌شود. بسیار پیش‌تر از این فرهنگ‌ها، جامعهٔ دینی ما بر مبنای چنین عقلانیتی عمل می‌کرده است؛ ولی ما به نام زندگی مدرن و با افتخار به آن، این مهم را کنار نهاده‌ایم. بر همین اساس، پیشنهاد می‌شود با این نگاه به خردورزی در زندگی متعارف، سنت‌های مطلوب گذشته را احیا کنیم و البته بدانیم واداشتن فرزندان به یادگیری این مهارت‌ها باید در دوران طلایی عمر، یعنی در پایان کودکی و شروع دورهٔ نوجوانی صورت گیرد.

در روایت دیگری آمده است:

«هیچ عقلی چون تدبیر نیست.»^۱ «تدبیر»

از مصدر «دُبِّر» به معنای پشت گرفته شده

است. تدبیرکردن یعنی پشت در پشت واقعیتی را دیدن؛ یعنی نگاه‌کردن نافذ و دوراندیشانه و چندبعدی به چیزی.^۲ انسانِ مدبِّر سطحی‌نگر نیست. انسان مدبر، اهل قضاوت عجلوانه و تصمیم‌گیری آنی که معمولاً انسان را دچار پشیمانی می‌کند، نیست. کارهای انسان مدبر استوار و محکم است. زمان و فرصتی که او برای تأمل قرار می‌دهد، فرصتی است طلایی برای اینکه ابعاد یا نتایج احتمالی موضوع مدّ نظر را بررسی کرده و برنامه‌ریزی مناسبی انجام دهد. انسانِ مدبر اهل مشاوره است و به مغز خود فرصت می‌دهد که از دانش و تجربهٔ انباشتهٔ

انسان خردمند
اهل قضاوت و
تصمیم‌گیری‌های آنی و عجلوانه
نیست. او اهل مشاوره است و به خود
فرصت می‌دهد که از دانش و تجربهٔ
انباشتهٔ خود و دیگران
استفاده کند.

۱. علی بن ابی طالب (علیه السلام)، نهج البلاغه، حکمت ۱۱۳.

۲. نک: فؤاد افرام البستانی، فرهنگ ابجدی، ص ۸۱۹.



خود و دیگران استفاده کند. در روایت‌های اسلامی آمده است: «هیچ پشتیبانی مانند مشاوره وجود ندارد.»^۱ در واقع اینکه فرد مشاوره‌گیرنده از دانش و تجربه دیگران برای حل مسئله خود بهره می‌گیرد، نهایت خردورزی است؛ چراکه او سعی می‌کند با ده‌ها چشم و از جهت‌های گوناگون به قضیه بنگرد.

روایت دیگر چنین است: «ابراز دوستی نیمی از عقل است.»^۲ انسان آگاه و خردمند کسی است که در روابط خانوادگی و اجتماعی، اصول اخلاقی ارتباط را رعایت کند؛ زیرا:

- دشمنی‌کردن انسان را به تنهایی مبتلا می‌کند. اخلاق‌های ناپسندی مانند تکبر و درشت‌خویی و ناسزاگویی، دشمنی‌کردن به بار می‌آورد که به ضعف یا قطع روابط می‌انجامد؛

- قطع روابط، آدمی را ناتوان می‌کند؛ زیرا بخش درخور ملاحظه‌ای از کارهای انسان به کمک فکری یا فیزیکی دیگران وابسته بوده و کمال نادانی است که فردی گمان کند خود می‌تواند از عهده همه مشکلات برآید؛

- فرد بدخو از همدلی دیگران برخوردار نیست. ممکن است فرد بدخو به سبب موقعیتی که به دست آورده است، مثلاً ریاست اداره یا کارخانه یا سرپرستی خانواده، دیگران را به همراهی با خود وادار کند؛ ولی این همراهی، همدلی نیست. زمانی که همدلی در کار نباشد، افراد از تمام توان خود برای کمک به دیگران استفاده نمی‌کنند؛

- در ارتباطاتی که بر مبنای اصول اخلاقی نباشد، امکان پدید آمدن هرگونه تقلب و نفاق وجود دارد؛

- اگر تلاش‌ها و کوشش‌ها صمیمانه و از سر رضایت‌مندی نباشد،

۱. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۵۴.

۲. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۱۴۲.





برکت و توفیق‌های ناآشکار نیز از زندگی رخت برمی‌بندد.

بنابراین، انسانی که با ابراز دوستی، به دیگران کمک می‌کند یا از آن‌ها کمک می‌گیرد و در مجموع، ارتباطات خود را بر مبنای ابراز دوستی قرار می‌دهد، تمام ظرفیت‌ها و فعلیت‌های دیگران را

به طرز ناپیدا در اختیار خود گرفته و از لذت معاشرت با آن‌ها نیز برخوردار می‌شود؛

پس انسانِ عاقل دوستی‌ورز است.

برای تربیت چنین انسانی باید

به این نکات توجه کرد:

• درخانه، از دیگران بدگویی نکنیم؛

• اگر اتفاق خوشایندی برای ما رخ

داد، بانشاط، آن را در جمع خانواده بیان

کنیم؛

• از بازگویی برخی اتفاق‌های بد و البته غیرضروری که ممکن است

فرزندان را به امور زندگی و مردمِ پیرامونشان بدبین و ناامید و شاکی کند، خودداری کنیم؛

• همواره فلسفهٔ سختی‌ها و رنج‌های پیش‌آمده در زندگی را برای

فرزندان بیان کنیم تا بدانند هر رنجی دلیلی دارد و بی‌حکمت نیست؛

• در بیان و توضیح علت به وجود آمدن اتفاق‌های بد، سهم خود

و برای اتفاق‌های خوب، سهم دیگران از جمله خواست خداوند را به

فرزندان گوشزد کنیم؛

• آن‌ها را عادت بدهیم که دربارهٔ کارهای دیگران، فوراً قضاوت نکنند.

برای این مقصود، مراقب باشیم که از اظهار بدگمانی آن‌ها به دیگران

استقبال نکنیم.

**به فرزندان خود بیاموزیم
که به هم‌نوعان خود عشق بورزند و
روابط خود را با دیگران بر مبنای ابراز
دوستی قرار دهند.**



۲. مهارت تفکر

- این پرسش‌ها نمونه‌هایی برای تمرین ذهن‌اند:
- اگر معلمت با تو دعوا کند، چه می‌کنی؟ (پرسش‌شونده کودک است.)
 - اگر هم‌کلاسی‌ات به تو کمک نکند، چه می‌کنی؟ (پرسش‌شونده کودک است.)
 - اگر رفیقت به تو نارو بزند، چه واکنشی نشان می‌دهی؟
 - اگر رئیس‌ت جلوی جمع از تو تعریف کند، چه می‌کنی؟
 - اگر هنگام ورود به منزل، همسرت از تو انتقاد کند، چه عکس‌العملی نشان می‌دهی؟
 - اگر وارد اتاق فرزندت شوی و اتاق او برخلاف معمول، بسیار تمیز و مرتب باشد، چه واکنشی بروز می‌دهی؟
 - اگر از تو بپرسند که برای افزایش فروش کارخانه چه طرحی داری، چه پاسخی می‌دهی؟
 - دیدگاه تو درباره وضعیت خانواده در سبک زندگی‌های جدید چیست؟
 - آیا پیشنهادی برای حل بحران ازدواج و طلاق در کشور به ذهنت می‌رسد؟
 - فکر می‌کنی در تحکیم پایه‌های خانواده، زن مؤثرتر است یا مرد؟
 - دیدگاه تو درباره نحوه صحیح تعامل با فرزند چیست؟





این پرسش‌ها از این رو مطرح شده است که خواننده محترم اندکی درنگ کند و میزان ورزشدگی ذهن خود را بسنجد. در واقع، هریک از ما، چه درباره خودمان و چه درباره فرزندانمان، باید به این توانایی برسیم که میان مواجهه با مشکل، تحلیل و بررسی آن و سپس تصمیم‌گیری و ابراز واکنش مناسب، فاصله کافی بگذاریم. بخشی از این توانایی در گرو تربیت ذهنی برای دستیابی به مهارت تفکر است.

یکی از رؤس مهم تربیت فرزندان، تربیت دینی آن‌هاست. مبنای تربیت دینی، به طور قطع این است که خود والدین، با رعایت مقررات دینی، الگوی عملی مستقیم و زنده‌ای برای فرزندانمان باشند. صرف نظر از این مهم، آگاهی بخشی به افراد درباره دستوره‌های دینی، یکی از مراحل تربیت است و اولین گام در این راستا، واضح نمودن این حقیقت است که تمام رفتارهای خوب، رفتارهایی دینی‌اند. رعایت نظم و نظافت، عدالت خواهی، راست‌گویی، وفای به عهد، احترام متقابل و نیکو سخن گفتن چیزی جز دین‌داری نیست.

اگر کودک یا نوجوان نظافت و نظم فردی خود را رعایت کند، باید به او القا کرد که فردی دین‌دار است.^۱ گاهی والدین یا مربیان با دیدن کمترین خطا، در مسلمانی یا دین‌داری فرد تردید می‌کنند؛ ولی با دیدن ده‌ها رفتار صحیح، بر راستی و مسلمانی او صحه نمی‌گذارند. تلقین دین‌داری و مسلمانی به افراد از خلال این رفتارهای انسانی، عامل مهمی است که در القای احساس دین‌داری به فرزندان و استحکام آن مؤثر است.

مرحله دوم، آموزش آداب و دستوره‌های شریعت است. متأسفانه، گروه پرشماری از والدین ایرانی با وجود اعتقاد ریشه‌دار به خداوند و

۱. نک: ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، ص ۷۹۰.





قرآن و رسول و اهل بیت گرامی‌اش علیهم‌السلام، در آموزش دستورهای شریعت به فرزندان کوتاهی می‌کنند. زمانی که دستورهای شریعت آموزش داده نشوند، عمل هم نمی‌شوند. تمرین‌کردن دستورها و قانون‌ها، انجام آن‌ها را به مرور زمان برای افراد آسان می‌کند. افزون بر این، اگر معرفت و آگاهی به خدا و اهل بیت علیهم‌السلام هم به آن ضمیمه شود، عادت به انجام مناسک، به ایمانی شایسته تبدیل می‌شود.

مرحله دیگری در تربیت دینی وجود دارد که کمتر به آن توجه می‌شود و آن، تربیت ذهنی برای دستیابی به مهارت تفکر است. مهارت تفکر با تربیت ذهن، یعنی عادت دادن ذهن به تفکر پیش از هرگونه حرف زدن یا عمل کردن یا حتی قضاوت کردن. تفکر از فعالیت‌های ذهنی است. در تربیت، کمتر به عالم ذهن توجه می‌شود؛ در حالی که بسیاری از رفتارها و واکنش‌های آدمی ناشی از ذهنیت‌های اوست؛ برای مثال، کسانی که در دنیایی از نگرانی به سر می‌برند، در ذهنیت‌های نادرست غرق شده‌اند.

دانشمندان علم منطقی، تفکر را جست‌وجو در معلومات و پیدا کردن جواب سؤال‌ها (مجهولات) از میان آن‌ها تعریف می‌کنند. رفتار ذهنی مثبت، به رفتاری اطلاق می‌شود که فرد در مواجهه با سؤال یا مشکلی، اندکی تأمل کرده و به معلومات پیشینش مراجعه کند و سپس جواب مناسب را بیابد. این رفتار، مهارتی است که بدون تمرین، به عادت تبدیل نمی‌شود و

تفکر پیش از حرف زدن و عمل کردن یا حتی قضاوت کردن، مهارتی است که بدون تمرین به عادت تبدیل نمی‌شود.





افراد باید با تلاش و ممارست به آن دست یابند. چنین رفتاری، از نظر روایات اسلامی نیز شیوه‌ای عاقلانه است. حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «لِسَانُ الْعَاقِلِ وَرَاءَ قَلْبِهِ وَ قَلْبُ الْأَحْمَقِ وَرَاءَ لِسَانِهِ»؛^۱ به این معنا که انسان نادان اول سخن می‌گوید؛ اما انسان عاقل ابتدا فکر می‌کند. بسیاری از پیامدهایی که دامن‌گیر افراد می‌شود، ناشی از نبود همین تربیت ذهنی و مهارت تفکر است.

۱. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۴۰: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۴.





راهکارهایی برای تربیت ذهن

ایجاد جهان بینی درست در فرزندان و آگاه کردنشان از قوانین خلقت و واداشتن آن‌ها به تفکر قبل از پاسخ به هر سؤال ساده، بر تربیت ذهنی و در نتیجه، دستیابی آن‌ها به مهارت تفکر، تأثیر مستقیم دارد.

ایجاد جهان بینی درست در فرزندان

رسیدن به جهان بینی و دیدگاهی صحیح دربارهٔ جهان و آدمی و خداوند، به ذهنیت انسان شکلی درست می‌بخشد. گاهی دقت در حادثه‌ای کوچک، جلب کردن توجه فرزند یا هرکس دیگری به حوادث پیرامون، بیان بموقع یک اتفاق و نیز انجام آزمایشی ساده برای نشان دادن دست قدرت خدا، جهان بینی زیبایی ایجاد می‌کند. دوستی تعریف می‌کرد:

روزی پدرم اناری را بی‌آنکه دانه‌های آن شکافته شوند، به دونیم تقسیم کرد و به من گفت: «من چیزی از انار کم یا به آن اضافه نکردم. آیا می‌توانی دوباره آن را مثل اولش سرهم کنی؟» من نیز باصراحت گفتم: «چرا نتوانم؟» بعد، تلاش کردم دو نیمهٔ انار به هم بچسبند یا دست‌کم به هم برسند؛ اما تلاشم بی‌فایده بود. پدرم باز هر نیمه را به دو قسمت تقسیم کرد و همان سؤال را پرسید. من که دیدم مشکل بیشتر شد، گفتم: «نه نمی‌توانم.» آنگاه او گفت: «اما خدا توانست و خدا هنرمندی چیره‌دست است.» این آزمایش ساده و نمونه‌های مشابه، خیلی‌ها را به تفکر وامی‌دارد. نتیجهٔ آن هم، تمرین ذهن و افزایش قدرت تفکر است.





آگاه کردن فرزندان از قوانین خلقت

آگاهی از قوانین خلقت به تربیت ذهنی انسان کمک بسیاری می‌کند. برای مثال، کسی که نگرانی‌های زیادی دارد و همواره می‌ترسد دیگران زندگی‌اش را به خطر بیندازند یا حسد در دل او خانه کرده است، در اصل نمی‌داند که خداوند، جهان را با قوانین خود اداره می‌کند:

اگر کسی از راه درست منحرف نشده باشد، باید بداند خطری او را تهدید نمی‌کند؛ به حکم این قانون که خداوند از مؤمنان

دفاع می‌کند.^۱ کسی که حسد می‌ورزد، باید بداند که

نعمت دیگران با حسد او محدود نمی‌شود.^۲

هرقدر انسان دلی بزرگ‌تر و قلبی خیرخواه‌تر و نیتی خالص‌تر داشته باشد، آرامش بیشتری دارد و اراده کلی در عالم را با خود همراه‌تر می‌یابد.

استاد علامه جعفری رحمته‌الله‌علیه در کتاب

امام حسین علیه‌السلام؛ شهید فرهنگ پیشرو

انسانیت معتقد است جهان ما جهان گُنش‌ها و

واکنش‌هاست. ایشان داستانی را از قول طلبه‌ای نقل

می‌کند که شاهد ماجرا بوده است:

در سال‌های پیش از انقلاب، مردم برای رفع

خستگی راه، در قهوه‌خانه‌ای در جاده قم به

تهران استراحت می‌کردند و غذا می‌خوردند.

بعد از ورود من و دوستم به قهوه‌خانه، اتومبیل

هرقدر انسان دلی بزرگ‌تر و قلبی خیرخواه‌تر و نیتی خالص‌تر داشته باشد، آرامش بیشتری دارد و اراده کلی در عالم را با خود همراه‌تر می‌یابد.

۱. نک: «إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ» (حج، ۳۸).

۲. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۵، ص ۳۷۰.



فولکس آبی‌رنگی کنار قهوه‌خانه توقف کرد و یکی از مقام‌های ارتشی آن زمان به‌همراه همسر و دو فرزندش وارد قهوه‌خانه شدند. فرزندان از صاحب قهوه‌خانه قفسی را که دو پرستو در آن بود، خواستند. بچه‌ها پس از کمی بازی، ناگهان، دو پرنده بی‌گناه را به‌آتش کشیدند! آن‌ها بعد از کمی استراحت رفتند. مدتی گذشت تا حال ما جا آمد و سوار خودرو شدیم و راه افتادیم. کمی جلوتر دیدیم که راه‌بندان است و می‌گویند اتومبیل فولکس آبی‌رنگی آتش گرفته است و همه سرنشینان آن سوخته‌اند!

علامه جعفری رحمته‌الله‌علیه می‌نویسد: «اگر می‌توانستم، یک میلیون دانشجو را وامی‌داختم که هریک داستانی واقعی از جهان عمل و عکس‌العمل نوشته و در کتابی جمع‌آوری می‌کردم.» البته این کار برای ایشان مقدور نشد؛ اما هر مری و معلمی، داستان‌های واقعی زیادی برای گفتن دارد که می‌تواند کمی خود او و مخاطبان‌ش را به تفکر و اندیشیدن وادارد.

تشویق فرزندان به تفکر درباره سؤال‌ها

والدین می‌توانند در هر مرحله و در هر موضوع کوچکی که از فرزندان خود سؤال می‌پرسند یا توضیحی می‌خواهند، ابتدا آن‌ها را به کمی تفکر وادار کنند؛ حتی اگر موضوع مدّ نظر، بی‌اهمیت یا کم‌اهمیت باشد. برای این کار، لازم نیست والدین یا مریبان به‌دنبال موضوعات پیچیده باشند. کافی است مادر از کودک خردسال خود بپرسد که امروز

۱. نک: محمدتقی جعفری تبریزی، امام حسین علیه‌السلام؛ شهید فرهنگ پیشرو انسانیت، ص ۱۷۴.





در مدرسه چه خبر بوده است و از او بخواهد کمی در این باره فکر کند
یا از او بپرسد کدام سرگرمی و بازی را دوست دارد و به چه دلیل آن را
انتخاب می‌کند!



۳. رشد تخیل و تکلم

این موقعیت‌ها را چگونه توضیح می‌دهید؟

- مردی که دچار شکست مالی شده و به خانه آمده است.
- زن یا مردی که از طرف همسر خود در معرض سوءظن واقع شده است.
- زن یا مردی که می‌خواهد درباره‌ی غم از دست دادن عزیزی در دل کند.
- زن یا مردی که می‌خواهد با همسرش درباره‌ی قیافه و ظاهر خود سخن بگوید.
- زن یا مردی که می‌خواهد از حق فرزندش در مدرسه دفاع کند.
- زن یا مردی که می‌خواهد از همسرش انجام کاری را درخواست کند؛ مثلاً خرید لباس یا اتومبیلی خاص، برگزار کردن مهمانی و رفتن به خانه‌ی اقوام.

یکی از نیازهای مهم زندگی هر نوجوان و جوان و بزرگ‌سالی، مهارت تکلم است که خود تحت تأثیر قدرت تخیل است. در عین حال، همه می‌دانیم که تغییر عادت‌های تخیلی و روش تکلم در سنین بالاتر سخت است و ریشه‌ی بسیاری از این عادت‌ها و روش‌ها را باید در دوره‌ی کودکی جست‌وجو کرد. کودکان در دنیای خیال، چنان زندگی می‌کنند که گویی عالم واقعیت است. دنیای خیالی و واقعی آن‌ها مرزی ندارد؛ به همین دلیل، نباید به خیال‌پردازی آن‌ها اتهام دروغ‌بافی زد. کودکان با قدرت تخیل خود، از تنگنای ماده می‌گریزند؛ بدون اینکه چنین تفسیری از کار خود داشته باشند. به دلیل سادگی و پاکی نهاد کودک، قدرت تخیل، او





را رشد داده و مانند بالی برای پرواز به وی انرژی صعود می‌دهد. اگر این خیال‌پردازی بموقع، به تدریج با واقع‌نگری همراه شود و کودک مربی آگاه و خوش‌ذوقی داشته باشد، همه‌چیز در جای خود قرار می‌گیرد. در مقابل، اگر کفه خیالات، همواره بر واقع‌نگری بچربد، به طوری که ورود فرد به دنیای واقعیت‌ها کند شود، این خیال‌پردازی به همان «طُولُ الْأَمَلِ»^۱ و آرزوهای دوردست منجر می‌شود که نکوهیده است.

عالم خیال می‌تواند خلاقیت انسان را تقویت کند. فیلسوفان همواره برای نشان دادن اعجاز عالم خیال، از مثال‌هایی مثل دریای جیوه و اقیانوس طلا استفاده کرده‌اند. این مثال‌ها بدان معناست که انسان در عالم ذهن خود می‌تواند هر چیزی را آن‌گونه که می‌خواهد، تصور کند. یکی از توانایی‌های ذهن انسان، ثبت و ضبط هزاران واژه و صورت‌بندی هزاران جمله است که اگر با قدرت تخیل همراه شود، می‌تواند در مواقع نیاز معجزه کند. این مهارت که مهارت تکلم است، با مهارت تخیل و داشتن دایره

واژگانی گسترده، ارتباط مستقیم دارد. انسان می‌تواند لغات بی‌شماری را در ذهن خود

ذخیره کرده و جمله‌های فراوانی بسازد که عشق و محبت، نفرت و خشم، آبرو و بی‌آبرویی، احترام و شرافت و نیز ذلت و فرومایگی را در دنیای خارجی به وجود آورد.

اعجاز ذهن این است که تمام لغات را ثبت می‌کند. اعجاز خیال این

**اعجاز ذهن این است
که هزاران واژه را ضبط و
صورت‌بندی می‌کند. اعجاز خیال این
است که جمله‌های فراوان می‌سازد و اعجاز
کلمه این است که ارتباطی وصف‌ناپذیر
بین انسان و عالم واقع
برقرار می‌کند.**

۱. نک: محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۲، ص ۴۳۷ و ۴۳۸.





است که جمله‌ها را می‌سازد و اعجاز کلمه این است که انسان به واسطه آن با عالم واقع، ارتباطی و صف‌ناپذیر برقرار می‌کند. فرد بسیار غمگینی را تصور کنیم که با دیگری در حال گفت‌وگوست. فرد نخست، واقعاً غم را با تمام آثارش بر سلسله اعصاب، قلب، سیستم گردش خون، گوارش و... در خود احساس کرده و هنگام صحبت کردن، آن واقعیت را در قالب کلمه‌ها و جمله‌ها به دیگری منتقل می‌کند. فرد دوم نیز پس از مدتی، احساس غم می‌کند؛ با این تفاوت که نمی‌توان گفت حتماً غم او به اندازه غصه فرد نخست است. احساس غم فرد دوم به عواملی مانند توانایی فرد نخست در استفاده از کلمه‌های گویا و مؤثر، سطح علاقه‌مندی فرد دوم به فرد نخست و سرنوشت او و نیز میزان تأثیرپذیری احساسی و شدت عواطف انسانی، مانند همدردی و مواسات، در فرد دوم بستگی دارد. در واقع، ابعاد غم در این نقل و انتقال، کوچک می‌شود. این کار را با احساسات دیگر هم انجام می‌دهیم و با استفاده از کلمه‌هایی احترام‌آمیز و دل‌نشین، مانند گفتن جمله دعایی به کسی، در او شوق و محبت و سپاس می‌آفرینیم. به همین صورت، کلمه‌های خشن و بی‌ادبانه‌ای که نثار کسی می‌شود، نفرت و خشم را در همان لحظه در او ایجاد می‌کند. بنابراین، هر قدر ذهن انسان از واژه‌ها و عبارت‌های

گوناگون انباشته باشد، قدرت تعبیر و حکایت و تکلم بیشتری می‌یابد. چه بسیارند افرادی که در هنگام بروز حادثه و سوء تفاهم و مسائل مشابه، واژه‌هایی را برای تبرئه خود، توضیح موقعیت، ایجاد امکان مفاهمه

ذهنی که از واژه‌ها و عبارت‌های گوناگون انباشته باشد، به فرد برای برقراری ارتباط، حل سوء تفاهم‌ها یا حتی درددل کردن با دیگران قدرت بیشتری می‌دهد.





یا حتی درددل کردن نمی‌یابند. ناتوانی یا کم‌توانی در این زمینه ممکن است به بدتر شدن موقعیت بینجامد.

گاهی افراد نمی‌دانند چه جمله‌هایی به‌کار برند که بد را بدتر نکند و فردِ مقابل را به تصمیم‌گیری صحیح و واکنش عاطفی مناسب وادارد؛ همچنین نمی‌دانند کلامشان کجا باید از صراحت کافی برخوردار باشد و کجا باید صراحت نداشته نباشد؛ به‌ویژه، مردان زیادی هستند که به دلیل نداشتن ذهنیت و دایرهٔ واژگانی مناسب، از برقراری ارتباط و حل سوءتفاهم‌ها و نیز درددل کردن با همسر و فرزندان خود عاجزند. این عجز به‌ظاهر معمولی می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مهم در زندگی شود. نمی‌توان انکار کرد که ابزار ارتباطی انسان‌ها در بیشتر مواقع و در نزدیک‌ترین روابط خویشاوندی، گفتار است. امروزه، انسان‌ها به اهمیت ارتباط گفتاری پی برده‌اند؛ ولی بیشتر در روابط سیاسی و اجتماعی و کاری و نیز گفت‌و شنودهای علمی از ضرورت آن سخن می‌گویند. بالطبع پرورش این مهارت در همه، به‌خصوص در فرزندان پسر، ضروری است. پرورش این مهارت در دختران از زاویهٔ دیگری اهمیت دارد. آنان توانایی بالقوه و بالفعل بیشتری در سخن‌گفتن دارند و همین موضوع ممکن است به آسیب تبدیل شود؛ زیرا بدون تربیت و تعلیم، فردی که زیاد سخن می‌گوید، در معرض آسیب‌های پُرگویی قرار دارد؛ بنابراین، آگاهی از آداب سخن‌گفتن و ضرورت‌های شرعی و اخلاقی آن، مهارتی مهم‌تر از اصل مهارت گفت‌وگو است. آموزش آرایه‌هایی که سخن‌گفتن را زیبا و دل‌نشین می‌کند، در کنار فهماندن ضوابطی از اخلاق و شرع که آن را بی‌ضرر و بی‌خطر می‌سازد، باید در دست‌ورکار مربیان قرار گیرد.





راهکارهایی برای رشد مهارت تکلم

• **خواندن کتاب برای کودکان زیر شش سال:** بیشتر ارتباط‌های عصبی مغزی کودک، در سنین زیر شش سال برقرار شده و مغز در این سن، بیشترین فعالیت را برای برقراری ارتباط میان دو نیمکره‌اش انجام می‌دهد. به همین دلیل در این بازه زمانی، زمینه‌سازی برای پرورش تخیل و تکلم و تفکر، بهتر و راحت‌تر انجام می‌شود.

• **مطالعه کتاب‌های متنوع داستانی، ادبی، فرهنگی و اجتماعی:** این کار موجب فراوانی مفاهیم ذهنی ما و غنی شدن آن‌ها می‌شود تا بتوانیم در هر زمینه، با ادبیات مناسب وارد گفت‌وگو شویم.

• **وارد کردن کودکان در بحث:** می‌توانیم به‌عنوان پدر و مادر یا مربی مدرسه، همواره موضوعی برای گفت‌وگو مطرح کنیم و از کودک یا کودکان بخواهیم که باصراحت و شجاعت، نظرشان را در آن باره بیان کنند. بهتر است پس از ابراز نظر، افراد را فوراً نقد و به‌هیچ‌وجه مسخره نکنیم و از آن‌ها بخواهیم اگر کسی نظرشان را رد کرد، شجاعانه از آن دفاع کنند.

اگر بزرگ‌ترها، مثلاً یکی از همسران، در «مهارت تکلم» با مشکلی روبه‌روست، انجام این اقدام‌ها لازم به نظر می‌رسد:

- این مشکل توسط مشاور بررسی و ریشه‌یابی شود؛
- همسران نباید همدیگر را بابت حرف‌زدن، مخصوصاً در مقابل دیگران، تخطئه کنند؛ به‌عبارت‌دیگر، نباید یکی از

مطالعه کتاب‌های متنوع
موجب فراوانی و غنی شدن
مفاهیم ذهنی ما می‌شود تا بتوانیم در
هر زمینه، با ادبیات مناسب، وارد
گفت‌وگو شویم.





همسران، همواره برای اظهار نظر تاوان دهد؛

• بهتر است همسر توان‌تر و خوش‌سخن‌تر، در موضوعات دلخواه همسرش کمی آگاهی داشته باشد و او را به حرف زدن وادارد. معمولاً افراد دربارهٔ موضوعاتی که دوست دارند و در آن زمینه‌ها بیشتر آگاه‌اند، بهتر حرف می‌زنند؛ برای مثال بعضی از مردان کم‌حرف، همیشه دربارهٔ فوتبال حرفی برای گفتن دارند!

• همسران تعهدنامه‌ای خانوادگی را که با نظرخواهی همهٔ اعضا می‌نویسند، در چند جا، مانند آشپزخانه و اتاق خواب والدین و فرزندان نصب کنند و در آن، جمله‌هایی مانند این‌ها را بنویسند: در هیچ موقعیتی دروغ نمی‌گوییم، از یکدیگر بدگویی نمی‌کنیم، سعی می‌کنیم دل همدیگر را نشکنیم و در برابر یکدیگر بدزبان نباشیم، به کسی توهین نمی‌کنیم و به هیچ‌وجه به کسی تهمت نمی‌زنیم.

شاید بتوان ادعا کرد که دربارهٔ هیچ‌یک از اعضای بدن آدمی، به اندازهٔ زبان، دستورالعمل اخلاقی وارد نشده است. از ارتباط گناهان کبیره‌ای چون غیبت و تهمت با زبان، معلوم می‌شود که تکلم آدمی، به خصوص در محدودهٔ روابط اجتماعی بسیار خطرآفرین و تهدیدکننده است. با وجود اینکه ارتباط‌های خانوادگی و خویشاوندی و روابط اجتماعی، مانند روابط در محیط تحصیل و کار، بیشتر با عیب‌جویی، تحقیر، غیبت، تهمت، ناسزاگویی و حتی حرّافی خراب می‌شوند، به نظر نمی‌رسد خانواده‌ها و مراکز آموزشی و تربیتی و نیز مراکز نگهداری اطفال، باید دستورالعمل‌های مدنظر در این زمینه را به اندازهٔ نیاز آموزش داده و برای درونی‌کردن آن‌ها تلاش کنند! این درحالی است که در خطبهٔ معروف متقین در نهج البلاغه، اولین ویژگی پرهیزکاران و





دروازه ورود به تقوا تصحیح زبان ذکر شده است: «مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ»^۱
(گفتار تقوایپیشگان صحیح است.)

افزون بر این، گفتار آینه شخصیت آدمی است و هر فرد در گفتارش شخصیت اخلاقی و نگرش‌های درونی خود را آشکار می‌سازد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «تَكَلَّمُوا تُعَرَّفُوا فَإِنَّ الْمَرْءَ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ»^۲ (سخن بگویند تا شناخته شوید؛ همانا [شخصیت] هر انسانی زیر زبان او پنهان است.) بنابراین، شناسایی و به‌کارگیری آداب زبانی پسندیده، به انسان کمک می‌کند که از خود، چهره مطلوبی در اذهان مردم بسازد. این حدیث به رابطه «از درون به بیرون» نیز نظر دارد؛ یعنی انسان‌ها نمی‌توانند شخصیت واقعی خود را پنهان کنند و بالاخره با گفتارشان آن را نمایان می‌سازند. همه ما از کودکی با این شعر از شاعر خوش‌سخن، سعدی، آشنا بوده‌ایم که:

تا مرد سخن نگفته باشد

عیب و هنرش نهفته باشد

پس خوب است با اصلاح شخصیت، در کلام خود نیز اثر بگذاریم.

۱. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

۲. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۳۹۲.





راهکارهایی برای خوب حرف زدن

• برای سنجیده‌گویی باید بیشتر گوش دهیم.
• از ابتدای گوش دادن به فکر جواب دادن نباشیم؛ چراکه در این صورت نمی‌توانیم سخن طرف مقابل را به خوبی بشنویم.

• بدانیم که افسار عشق و نفرت در دست

ماست و آن، کلمه‌های ما هستند. گاهی

خود را بیازماییم. دو حالت فرضی را در

نظر می‌گیریم؛ اول اینکه از مادر، پدر،

همسر، فرزند، دوست، همکار یا

هرکس دیگری که باید روابط خود

را با او سروسامان بدهیم، بسیار

عصبانی هستیم. در حالت دوم،

فرض می‌کنیم که می‌خواهیم به او اظهار

محبت یا ابراز ادب کنیم. در هر وضعیت، آنچه

به ذهنمان می‌آید، روی برگه‌ای نوشته و نتیجه را

باهم مقایسه کنیم. اگر نتیجه این باشد که برای موقعیت‌های خشم

و نفرت، کلمه‌ها و جمله‌ها و آمادگی ذهنی بیشتری داریم، به این

معناست که برای تخریب روابط آماده و برای ایجاد نفرت کاملاً مجهزیم!

نیز اگر دیدیم برای گفتن کلمه‌های محبت‌آمیز شرم داریم، اما برای

به‌زبان آوردن ناسزا شرم را به راحتی کنار می‌نهیم، باید مهارت‌های خود

را اصلاح کنیم.

• احساسات خود را بررسی کنیم. خوش‌قلبی و خیرخواهی خود را در

موقعیت‌های گوناگون بسنجیم. خیلی مواقع این احساسات هستند

اگر

برای موقعیت

خشم و نفرت نسبت به

موقعیت دوستی و محبت، کلمه‌ها

و جمله‌های بیشتری در ذهن داریم،

به این معناست که برای تخریب

روابط، آمادگی بیشتری

کسب کرده‌ایم!





که زبان ما را به حرکت درمی‌آورند.

- خانواده خود را بررسی کنیم. کودکانی که بیشتر ناسزا می‌شنوند، در آینده بیشتر ناسزا می‌گویند و فرزندانی که بیشتر فریاد می‌شنوند، بیشتر فریاد می‌زنند و کسانی که در عمرشان بیشتر تحقیر شده‌اند، بیشتر با تحقیر دیگران از زندگی انتقام می‌گیرند.





۴. خویشتن‌داری

- تعریف شما از خویشتن‌داری چیست؟
- آیا می‌توانید نمونه‌هایی از خویشتن‌داری خود را بیان کنید؟
- خویشتن‌داری چه فرقی با کناره‌گیری از لذت‌های دنیا دارد؟
- آیا هیچ‌گاه کودکان خود را به خویشتن‌داری ترغیب کرده‌اید؟
- آیا فکر می‌کنید خویشتن‌داری باعث ایجاد احساس محرومیت می‌شود؟
- خویشتن‌داری مردم در گذشته با امروز چه تفاوتی کرده است؟
- آیا نمونه‌ای از خویشتن‌داری پدر یا مادر خود را به یاد دارید؟
- به نظر شما چه عواملی بر سطح خویشتن‌داری انسان مؤثر است؟
- رابطهٔ رسانه‌ها با خویشتن‌داری مخاطبان چیست؟
- بین ثروت و خویشتن‌داری چه ارتباطی وجود دارد؟

خویشتن‌داری یا کنترل خود، گونه‌ای از رفتار است. این رفتار در وهلهٔ اول، نیازمند نیروی بازدارندهٔ درونی است و دستیابی به این نیرو، افزون بر باور و اعتقاد، در گرو تمرین است. باور و اعتقاد، به خویشتن‌داری انسان جهت و قداست می‌دهد؛ برای مثال ممکن است کسی از استعمال مواد مخدر خودداری کند، به این دلیل که برای جسم و روان او ضرر دارد و دیگری در مقابل استعمال این مواد



مقاومت می‌کند، چون استفاده از آن‌ها را حرام و موجب ناخشنودی خداوند می‌داند. ضرورت تمرین برای رسیدن به خویشتن‌داری از این مبنا ریشه می‌گیرد که بپذیریم خویشتن‌داری، خود، عمل (کُنیش) است و به هیچ‌وجه به معنای دست‌روی دست‌نهادن نیست. در این صورت، زمانی خویشتن‌داری و کف نفس معنا می‌دهد که فرد در موقعیت انجام دادن عملی ناروا یا در مسیر میل و انگیزه انجام آن قرار گیرد؛ آنگاه خودداری کند و با کوشش کم یا زیاد از مهلکه ارتکاب آن ببرد.

آدمیان در وهله اول به چیزی تمایل دارند که برای آنان لذت بیشتری فراهم می‌کند و برای رسیدن به این لذت‌ها، سرمایه‌گذاری روانی زیادی نمی‌کنند. از سوی دیگر، هر لذت مادی تاریخ مصرف دارد. انسان تنوع طلب با تکرار رفتار لذت‌آور، احساس خوشایند اولیه به آن را از دست می‌دهد؛ به همین دلیل، خیلی زود سطح بالاتری از لذت را جست‌وجو می‌کند. اگر این لذت‌ها گناه‌آلود باشد، معنایش غوطه‌وری هرچه بیشتر آدمی در گناه است و اگر هم گناه‌آلود نباشد، انسان قدرت خویشتن‌داری را در وقت لازم و در مقابل گناه از دست می‌دهد. در واقع، لذت‌گرایی و هوامحوری عناصر مهمی همچون قدرت تفکر و اراده و نیز درک تقسیم‌بندی زندگی و رفتار به خوب و بد را از بین می‌برد.

برای توضیح بیشتر لازم است به روایاتی چند استناد کنیم:

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام در نهج البلاغه می‌فرماید: «ای مردم! ترسناک‌ترین و مهلک‌ترین چیزی که از آن برای شما می‌ترسم، دو چیز

انسان
 تنوع طلب با تکرار
 رفتار لذت‌آور، احساس
 خوشایند اولیه به آن را از دست
 می‌دهد و سطح بالاتری از لذت را
 جست‌وجو می‌کند و به مرور، توان
 خویشتن‌داری و ایستادگی در
 برابر لذت را از دست
 می‌دهد.





است: تبعیت از هوس و آرزوهای طولانی.^۱ به دنبال هوا رفتن، یعنی عمل آدمی به همان سوئی متمایل شود که نسیم هوا می‌وزد؛ یعنی هرچه خواست، بگوید و بنگرد و بخورد و بیوشد.

پیروی از هوا نشان‌دهندهٔ به بلوغ نرسیدن و طفولیت ارادهٔ انسان است؛ زیرا در واقع، این فرد نه می‌اندیشد و نه انتخاب می‌کند؛ بلکه بدون بررسیِ احتمالات، به سرعت عمل می‌کند. در منظومهٔ فکری این فرد، تقسیم به خوب و بد یا خوب و خوب‌تر و خوب‌ترین وجود ندارد؛ یعنی دربارهٔ سلسله‌مراتب اخلاقی نمی‌اندیشد. فراوان‌اند انسان‌هایی که از کودکی مسیر تفکر به آن‌ها آموزش داده نشده است. اندیشیدن در بسیاری از مواقع، به خصوص در مواقع خطیر، رفتاری ناخودآگاه نیست؛ بلکه باید با اراده و تمرین زیاد به آن دست یافت. علاوه بر این، هر فرد برای رسیدن به نتیجهٔ درست باید معلوماتش را به‌کار بندد؛ بنابراین، کسی که اهل تفکر است و از کودکی روش تفکر را می‌آموزد، به مواد صحیح برای تفکر نیاز دارد. مواد صحیح تفکر عبارت‌اند از:

۱. نعمت‌های خدا؛ ۲. شناخت انسان از وظیفه‌اش؛ ۳. اهداف هر فرد در زندگی؛ ۴. برنامه‌ریزی برای آینده؛ ۵. اندیشیدن در اعمال روزانه، اعم از خوب و بد؛ ۶. خودشناسی، یعنی شناخت توانایی‌ها و ضعف‌ها و راه‌های حل مسائل؛ ۷. شناسایی راه‌های کمک به دیگران و خوب ماندن در روابط اجتماعی؛ ۸. تأمل در سنت‌های الهی، مانند یآوری خداوند برای انسان مؤمن و نیکوکار و همچنین دیدن عاقبت کار انسان‌های ستمکار در همین جهان.

براساس فرمایش حضرت امیر علیه السلام در خطبهٔ متقین، انسان باتقوا به آنچه پایدار است، علاقه‌مند و از آنچه ناپایدار است، روی‌گردان است؛^۲

۱. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، خطبهٔ ۴۲.

۲. نک: علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، خطبهٔ ۱۹۳.



بنابراین، رفتار خویشتن‌دارانه رفتاری است که شخص با اِعمال آن، زندگی خود را تقسیم‌بندی می‌کند و یکی از ضررهای بزرگ هوامحوری، ازدست‌دادن یا ارتقانیافتن قدرت تفکر و توان تقسیم‌بندی است.

هوامحوری الزاماً به معنای گناه‌کردن نیست؛ اما به دلیل ازبین‌بردن قدرت درونی و ضایع‌کردن توان تفکر و انتخاب، چه بسا زمینه گناه را نیز فراهم آورد.

بنا بر مطالب پیش‌گفته، به‌دنبال هوا رفتن، الزاماً به معنای گناه‌کردن نیست. هوامحوری نوعی منش و شیوه زندگی است که به دلیل ازبین‌بردن قدرت درونی

مقاومت در مقابل گناه و ضایع‌کردن توان تفکر و انتخاب، به گناه نیز منجر می‌شود. از آنجاکه انسان رشید در تفکر دینی، انسانی متفکر و گزینشگر و قدرتمند از نظر تقوا و خویشتن‌داری است، هوامحوری رفتار و شیوه‌ای مهلک قلمداد می‌شود. آدمی با قدرت اختیارش شناخته می‌شود. تلاش برای افزایش توان خویشتن‌داری، مساوی است با ارتقای توانمندی و قدرت‌های درونی انسان. بسیاری از انسان‌ها، برخلاف ظاهر مختارمآبانه‌شان، به هیچ‌وجه انسان‌های آزاد و مختاری نیستند.

شخصی که به تمام محرک‌های بیرونی پاسخ مثبت داده و در بیشتر مواقع، ناخودآگاه خود را با وضعیت پیرامونی منطبق می‌کند و مُد یا فضای اجتماعی او را به سمت انتخاب سوق می‌دهد،

کسی که به تمام محرک‌های بیرونی پاسخ مثبت می‌دهد و قدرت «نه» گفتن به هیچ‌یک از آن‌ها را ندارد، نمی‌تواند انسان مختاری باشد؛ هرچند به ظاهر، انسانی دارای اختیار به نظر آید.





نمی‌تواند انسان مختاری باشد. این انسان قدرت «نه» گفتن به هیچ‌یک از این محرک‌ها را ندارد. بسیارند والدینی که همواره نگران فرزندان‌شان هستند که مبدا به خواسته‌های نامعقول دوستان، نظیر کشیدن سیگار و برقراری ارتباط نامشروع و استعمال مواد مخدر تن دهند. شاید بخشی از این نگرانی، مربوط به کوتاهی والدین باشد که نکوشیده‌اند خویشتن‌داری، یعنی قدرت «نه» گفتن را در فرزندان خود ایجاد کنند.





راهکارهایی برای تقویت اراده

چنان‌که گذشت، جان‌مایه خویشتن‌داری و قدرت نه‌گفتن، داشتن اراده است. برای تقویت اراده چند راه پیشنهاد می‌شود:

• انسان باید خواسته‌اش را مدیریت کند؛ یعنی گاهی با دلش مخالفت کند. حضرت امیر علیه السلام در خطبه متقین برای رسیدن به توانایی یادشده، برنامه‌ای عملی ارائه می‌دهد که این برنامه می‌تواند موجب ایجاد یا افزایش قدرت خویشتن‌داری در انسان شود. حضرت می‌فرماید: «إِنْ اسْتَضَعَبْتَ عَلَيْهِ نَفْسَهُ فِيمَا تَكْرَهُ لَمْ يُعْطَهَا سُؤْلَهَا فِيمَا تُحِبُّ.» (اگر نفس نو در آنچه دوست ندارد، از تو نافرمانی کرد، تو هم خواسته نفس را به او نده). برای مثال دوست دارد الان فلان لباس را بپوشد؛ ولی در آن لحظه خودداری کند و نپوشد؛ مایل است سری به بازار بزند؛ اما آن‌روز نرود و روزی دیگر را انتخاب کند یا اگرچه مایل است حرفی را پیش بکشد، خودداری کند و آن لحظه آن حرف را به‌زبان نیاورد. برای تقویت اراده، همین راه حل ساده می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود.

• برنامه‌ریزی داشته باشد؛ یعنی این کار را از کم شروع کند و به مرور زمان در بیشتر اوقات انجام دهد. برای مثال، هرروز، در زمانی معین، یک ساعت مطالعه کند و به هر کار دیگری در این ساعت «نه» بگوید.

• خود را در معرض انتخاب‌های گوناگون قرار ندهد. فراوانی انتخاب‌ها برای قدرت نه‌گفتن، ویرانگر است. انتخاب‌های زیاد، ذهن ما را گیج و عواطفمان را تحریک می‌کند. بعضی افراد برای خریدی ساده دچار وسواس‌اند و آن قدر با بررسی زیاد به آن دامن می‌زنند و خود را در معرض گزینه‌های زیاد قرار می‌دهند که اراده‌شان فلج می‌شود.



حیا و خویشتن داری

حیا به معنای «احساس شرم»^۱ است و در مقابل «دریدگی و حرمت ناشناسی در برابر هرآنچه محترم است» به کار می‌رود. حیا ریشه درونی خویشتن داری بوده و درون همه انسان‌ها وجود دارد. افزون بر دلایلی که حیا را برای همه، به‌ویژه برای زنان می‌ستایند، روایاتی در دست است که بیان می‌کند به‌طور طبیعی، حیا در زنان بیشتر است.^۲ پژوهش‌های علمی درباره رفتارهای زنان و مردان نیز ثابت کرده است که زنان بیش از مردان از به‌کارگرفتن کلمه‌های رکیک پرهیز می‌کنند^۳ و از برنامه‌های خویشتن داری^۴ که برای احیای عفت و اصلاح روابط جنسی در کشورهای غربی برگزار می‌شود، بیشتر استقبال می‌کنند و به‌صورت خودجوش این برنامه‌ها و آموزش‌ها را گسترش می‌دهند.^۵

فطری بودن صفت حیا به این معنا نیست که برای پایداری آن نیاز به آموزش نیست؛ بلکه در متون اسلامی، سفارش‌های فراوانی درباره تربیت انسان‌ها، به‌ویژه دختران و زنان، بر محور حیا وجود دارد: «حیا برای همه نیکوست و برای زنان نیکوتر... . همانا زن بدون حیا مانند طعام بدون نمک است.»^۶ یکی از درخواست‌هایی که در دعاهای ائمه اطهار علیهم‌السلام نیز وارد شده است، حیای بیشتر برای زنان است؛ مانند دعای امام زمان علیه‌السلام که برای زنان، از خداوند حیا و عفت بیشتر

۱. فواد افرام البستانی، فرهنگ ابجدی، ص ۳۱۶ و ۳۵۰.

۲. نک: محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۶۸.

۳. نک: مارک آندره بلاک، رشد روانی عاطفی کودک، ص ۱۸۵ تا ۱۸۶.

4. Abstinence.

۵. برای مطالعه بیشتر، نک: فیلیپ رایس، رشد انسان، ص ۳۲۱.

۶. «وَ الْحَيَاءُ حَسَنٌ وَ هُوَ مِنَ النِّسَاءِ أَحْسَنُ... وَ امْرَأَةٌ لَا حَيَاءَ لَهَا كَطَعَامٍ لَا مِلْحَ لَهُ» (حسن بن محمد دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۹۳).





درخواست می‌کنند.^۱ وجود توصیه‌های اخلاقی بسیار در احادیث مرتبط با موضوع عفت و رزوی زنان، به معنای ضرورت نداشتن عنصر اخلاقی حیا برای مردان نیست؛ زیرا مردان نیز به دلیل پایین بودن آستانه تحریک‌پذیری‌شان به کنترل و عفت‌ورزی فراوان نیازمندند. شاید تأکید بیشتر برای زنان به این دلیل است که آنان بر اثر بی‌عفتی و دوری از حیا آسیب‌های فراوانی متحمل می‌شوند؛ از جمله اینکه در معرض خشونت‌ها و تحقیرهای جنسی قرار می‌گیرند. از سوی دیگر، بی‌عفتی زنان نه تنها به عفت عمومی جامعه آسیب می‌رساند، بلکه به دلیل نقش منحصر به فرد آن‌ها در تولیدمثل، پاک ماندن نسل انسانی را نیز به خطر می‌اندازد؛ بنابراین، عفت‌ورزی آنان به عفت‌ورزی مردان و سلامت نسل، کمکی بی‌بدیل می‌رساند.

در روایات اسلامی آمده است که رضایت به قدر کفاف، منجر به عفاف می‌شود^۲ و هر قانعی عقیف است.^۳ بر این مبنا، قناعت در خواهش‌های نفسانی و غریزی شامل غریزه جنسی هم می‌شود. در اسلام، نه تنها هیچ دستوری مبنی بر معطل ساختن غریزه جنسی وارد نشده است، بلکه بر ازدواج به عنوان سنت نبوی تأکید شده است.^۴ ازدواج کردن آرامش و حفاظتی

**تأکید بر
حیای زنان به این
دلیل است که زنان بر اثر
دوری از حیا، هم خود آسیب‌های
فراوان می‌بینند و هم به علت نقش
بی‌بدیلشان در تولیدمثل، نسلی
را به ورطه نابودی
می‌کشاند.**

۱. «و عَلَى النِّسَاءِ بِالْحَيَاءِ وَ الْعِفَّةِ» (ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، البلد الامین و الدرع الحصین، ص ۳۴۹ و ۳۵۰).

۲. «الرِّضَا بِالْكَفَافِ يُؤَدِّي إِلَى الْعِفَافِ» (عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹۷).

۳. «كُلُّ قَانِعٍ عَقِيفٌ» (عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹۳).

۴. نک: «الزَّكَاءُ سُنَّةٌ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي» (محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۲۲۰).





به وجود می‌آورد که انسان در سایهٔ پاکی و طهارت حاصل از آن می‌تواند بهتر به دستورهای دینی عمل کند. برای همین گفته شده است کسی که ازدواج می‌کند، نیمی از دین خود را حفظ کرده است.^۱

اثر دیگر عفت‌ورزی و قناعت به همسر، تداوم جریان عفت عمومی در جامعه است. در روایت آمده است: «در مواجهه با زنان مردم عفت بورزید تا دیگران نیز در برابر زنان شما عفت بورزند.»^۲ یعنی پاسداری از عفت و غیرت‌ورزی و کنترل هوس در مواجهه با زنان در جامعه، به جریان عفت عمومی کمک می‌کند؛ برعکس، هرزگی و رعایت نکردن حرمت مادر و همسر و خواهر دیگران، به رعایت نشدن حرمت محارم فرد از سوی دیگران می‌انجامد.

عفت، آثار قلبی و عرفانی نیز برای شخص ضعیف به دنبال دارد. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرموده

است: «پاداش مجاهد شهید در راه خدا، بزرگ‌تر [و بیشتر] از پاداش کسی نیست که توانایی [بی‌عفتی] دارد؛ ولی عفت می‌ورزد. همانا انسان ضعیف [از فرط پاکی و قداست] فرشته‌ای از فرشتگان خداست.»^۳ اثر

مستقیم و فردی و درونی عفت، رسیدن به

پاکی و خوی فرشتگان است. بسیاری از اهل معنا

از راه کنترل غریزهٔ جنسی خود به درجه‌های عالی کمال

**پاداش مجاهد شهید
در راه خدا، برتر از انسان پاک‌دامنی
نیست که توانایی بی‌عفتی دارد؛ ولی
عفت می‌ورزد. نزدیک است که چنین
انسانی در قداست و پاکی در سبک
فرشتگان درآید.**

۱. «مَنْ تَزَوَّجَ أَحْرَزَ نَيْفَ دِينِهِ» (محمدبن حسن حرّ عاملی، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۲۰، ص ۱۱۷).

۲. «عَفُوا عَنْ نِسَاءِ النَّاسِ تَعَفُّ نِسَاؤُكُمْ» (محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، الخصال، ج ۱، ص ۵۵).

۳. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۴۷۴.





رسیده‌اند. این آزادیِ عرفانی محصول خروج از بند شهوت و غریزه است.

شاید امیرمؤمنان علی علیه السلام به همین دلیل فرمود: «کسی که اهل قناعت باشد، عبادتش نیز نیکو می‌شود.»^۱ چراکه انسان قانع چون از بند بسیاری از وابستگی‌ها رها شده است، به راحتی در فضای بندگی پرواز کرده و از انبساط روحی و نشاط عبادی بیشتری برخوردار می‌شود.

۱. «مَنْ قَنِعَ حَسُنَتْ عِبَادَتُهُ» (عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹۳).





راهکارهایی برای خویشتن‌داری در زمینه جنسی

برای نیل به خویشتن‌داری در بزرگ‌سالان، توجه به راهکارهای زیر راهگشاست:

• **خودداری از عوامل تحریک‌کننده:** اگر مرد یا زن همسری دارد که او را در زمینه جنسی کفایت می‌کند، باید همه راه‌های طمع جنسی را بر خود ببندد؛ یعنی چشم و گوش خود را از هر چیزی که به تحریک‌گریزه او می‌انجامد و دلش را به هوس می‌اندازد، حفظ کند. ماهواره‌ها، شبکه‌های اجتماعی، سایت‌های مستهجن، ارتباط با افراد آلوده و... خویشتن‌داری هر مرد یا زنی را از بین می‌برد.

• **آگاهی از روابط صحیح زناشویی و ایجاد روابط راضی‌کننده:** اگر مردان و زنان متأهل از احکام و قواعد زناشویی آگاهی کافی نداشته باشند، بینشان رابطه صحیح و راضی‌کننده‌ای برقرار نمی‌شود؛ بنابراین، آموزش بهنگام قواعد زناشویی برای جوانان در شرف ازدواج و زوج‌های جوان لازم است. رابطه جنسی رضایت‌بخش رابطه‌ای است که فرد، هم از نظر بدنی و هم از نظر روانی و ذهنی، تخلیه و آرام و راضی شود.

برای تربیت پسران و دختران باحیا باید به این نکات توجه کرد:

- والدین و بزرگ‌ترها در مقابل فرزندان لباس خود را عوض نکنند.
- والدین باید فرزندان را عادت دهند لباسشان را در محیطی که کسی نیست، عوض کنند.
- لازم است به تدریج با بزرگ شدن فرزندان، پوشش آن‌ها را بیشتر و دختران را با حجاب آشنا کنند.
- به دختران و پسران آموزش داده شود که زل‌زدن مخصوصاً





- به جنس مخالف، مؤدبانه نیست.
- والدین در گوشی‌های تلفن همراه خود، تصاویر و فیلم‌های مستهجن نگهداری نکنند.
- والدین و بزرگ‌ترها از به‌کاربردن کلمه‌ها و جمله‌های رکیک خودداری کنند.
- زمانی که تعدادی کودک نزدیک به سن بلوغ، باهم در یک فضای بسته بازی می‌کنند، باید به بهانه بردن خوراکی و آب وارد آنجا شد و خلوت آن‌ها را کنترل کرد.
- روابط با دوستان و فامیل باید کنترل شود و والدین هیچ‌گاه، دختر بچه یا پسر بچه خود را نزد افراد بالغ، به خصوص در منازل همسایه‌ها، تنها رها نکنند.





۵. پرهیز از آرزوهای طولانی^۱

- آیا می‌توان بدون آرزو زندگی کرد؟
- آیا جوان با آرزوهای بزرگ، انگیزه بیشتری برای زندگی پیدا نمی‌کند؟
- اگر در موقعیتی قرار بگیرید که رسیدن به آرزویی مهم نیازمند نادیده‌گرفتن راه‌های حلال باشد، چه می‌کنید؟
- آیا می‌توان کنترل آرزوها را مهارت دانست؟

انسان‌ها اگرچه در زمان حال زندگی می‌کنند، همواره در اندیشه دو غایب به سر می‌برند: گذشته‌ای که خاطره‌اش برایشان مانده است و آینده‌ای که در آرزوی آن به سر می‌برند. البته گذشته هر انسانی بخشی از هویت اوست و در اندیشه دینی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا زمان، ظرف تحقق عمل است و عمل هر انسان نیز از بخش‌های مهم هستی اوست. در تفکر اسلامی، عمل از بین نمی‌رود؛ بلکه ذخیره می‌شود؛ بنابراین، گذشته انسان می‌تواند هم مایه نجات و نشاط او شود و هم مایه حزن

۱. روایات زیادی در نکوهش آرزو و سودمندی ترک آن، بیان شده است، از جمله: «أَشْرَفُ الْغِنَى تَرْكُ الْمُنَى» (بهترین بی‌نیازی، ترک آرزوهاست) (علی بن ابی طالب ع)، نهج البلاغه، حکمت (۳۴)؛ «أَنْفَعُ الدَّوَاءِ تَرْكُ الْمُنَى» (مفیدترین دارو ترک آرزوهاست)؛ «الْأَمَلُ لَا غَايَةَ لَهُ» (آرزو پایان‌ناپذیر است) (عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۱۲)؛ «مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ قَلَّ رِضَاهُ» (کسی که آرزویش زیاد شد، رضایتمندی‌اش کم می‌شود) (عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۵۸۵)؛ «طُوبَى لِمَنْ قَصَرَ أَمَلُهُ وَ اغْتَنَّمَ مَهَلَهُ» (خوش به حال کسی که آرزوهایش کوتاه و فرصت‌ها برایش مغتنم است) (عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۳۰).



و اندوهش. در این اندیشه، برای رهایی انسان از نگرانی‌های مربوط به گذشته‌های بد، راهکارهایی وجود دارد که در نوع خود منحصر به فردند. یکی از این راهکارها «توبه» است. خداوند با بازکردن درهای توبه راه را به سوی حال و آینده می‌گشاید و راه ورود غم گذشته را بر انسان تائب می‌بندد؛ ولی در عین حال، گذشته را مایهٔ عبرت می‌داند. توبه و عبرت، دو بال انسان برای حال و آینده‌اند. انسانی که در چنبرهٔ غصه و حزن گذشته گرفتار باشد و هیچ راه نجاتی فراروی خود نیابد، قطعاً پای رفتن ندارد و در لحظه، می‌خشکد.

از سوی دیگر در تفکر اسلامی، بین حال و آینده مقایسه‌ای وجود دارد. برای رسیدن به اهداف و به فعلیت رساندن توانایی‌ها و استفاده از فرصت‌ها، زمان حال از آینده مهم‌تر است. انسان اگر در حال زندگی کند، بر آنچه امروز دارد، متمرکز می‌شود؛ در حالی که اگر دائماً به آینده بنگرد، از آنچه در حال حاضر دارد، غافل می‌ماند؛ بنابراین، آینده‌گرایی محض با غفلت همراه است. حتماً کسانی را دیده‌ایم که امروز خود را با جدیت فدای فردا می‌کنند. این افراد برای رسیدن به فردا، از تمام فرصت‌ها و حتی لذت‌ها و خوشی‌های در دسترس، صرف نظر می‌کنند؛

حال آنکه فردا هنوز نیامده است و ضمانتی هم برای آمدنش نیست. به عبارت دیگر، این افراد نقد امروز را به نسیهٔ فردا می‌بازند.

برای حرکت در امروز نیازمند امید به فردا هستیم؛ اما بین «امید» و «آرزوهای طولانی» تفاوت بسیاری وجود دارد. آرزوهای طولانی نكوهش شده است؛ ولی فهم ماهیت آن

**امروز خود را فدای فردایی نکنیم که
 نیامده است و نقد امروز را به نسیهٔ فردا
 نفروشیم.**





به شناسایی مرز امید که احساسی شایسته است، کمک می‌کند؛ به همین منظور باید دانست:

۱. آرزوهای طولانی‌خواسته‌هایی‌اند که بیش از حد، خیال‌پردازانه‌اند. زمانی که انسان، هدف یا آرزویی برای خود در نظر می‌گیرد، اما وضعیت فعلی‌اش برای رسیدن به آن مناسب نیست، یا به زودی مأیوس می‌شود یا ناچار است دائماً خود را با خیال‌پردازی‌های کودکانه مشغول سازد. یأس زمینه‌سبب بسیاری از نگرانی‌هاست و خیال‌پردازی، بین فرد و دنیای واقعی، فاصله می‌اندازد. آرزو به انسان نشاط می‌دهد؛ اما وقتی دست‌نیافتنی شود، انسان را از واقع‌گرایی و تمام‌لوازم آن دور می‌کند. چنین انسانی را کد و بی‌تحرك است؛ چون همواره میان آنچه دارد و آنچه می‌خواهد، فاصله‌ای طی‌نشده می‌بیند و انگیزه خود را برای کار و تلاش از دست می‌دهد. این انسان از دنیای واقعی هراسان است و خود و ترسش را پشت کوه آرزوهایش پنهان می‌کند.

۲. آرزوهای طولانی و دُورودراز آرزوهای‌اند که انسان با اتکا به آنچه به صورت مشروع در اختیار دارد، نمی‌تواند به آن‌ها برسد. بسیاری از کسانی که رسیدن به چنین آرزوهایی را چنان در برنامه عمل و زندگی خود قرار داده‌اند که از هر وسیله‌ای برای رسیدن به آن‌ها استفاده کرده و در این مسیر، دیگران و آسایش آن‌ها را قربانی می‌کنند.

در متون دینی، مفهومی به نام حَزْم و دوراندیشی و عاقبت‌نگری وجود دارد که آن‌هم با آرزوهای طولانی متفاوت است. انسان دوراندیش پیامدهای منفی و نتایج مثبت عمل امروز خود را پیشاپیش می‌سنجد. این فرد درباره زندگی مادی‌اش نیز به‌گونه‌ای دوراندیشی می‌کند که اهداف در دسترس و میانه‌ای را در نظر بگیرد. در واقع، اهداف او پلکانی‌اند و با رسیدن به هر هدف، یک پله صعود می‌کند.





رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت و میانی، به او اعتماد به نفس و احساس موفقیت می‌دهد؛ به طوری که اگر در میانه راه به ضررهای تصمیم خود پی ببرد، راه رفته برای او بازگشت پذیرتر و ضررهایش کم‌هزینه‌تر است. چنین انسانی راحت‌تر می‌تواند از مسیر اشتباه برگردد؛ زیرا پله‌ها را با احتیاط و ضریب ریسک کمتری طی می‌کند و زمانی که منافی به دست می‌آورد، خویشتن‌دارتر است. این درحالی است که آرزوهای طولانی، حرص آدمی را بارور می‌کند و حرص پدیده‌ای است که جلوی نورانیت عقل و شکوفایی خرد را می‌گیرد. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «اَكْثَرُ مَصَارِعِ الْعُقُولِ تَحْتَ بُرُوقِ الْمَطْمَعِ.»^۱ (بیشتر جاهایی که عقل زمین می‌خورد، جاهایی است که طمع می‌درخشد.)

۱. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۲۱۹.





راهکارهایی برای پرهیز از آرزوهای طولانی

برای رهایی از آرزوهای طولانی راهکارهای زیر راهگشاست:

- تقویت ذهن برای نادیده گرفتن گذشته‌هایی که فقط بر حسرت می‌افزایند و آینده‌هایی که ما را به رؤیاها و خیال‌بافی‌ها می‌برند؛
- محاسبه دقیق داشته‌ها و نداشته‌ها به نحوی که هوشیارانه همه آنچه در اختیار داریم، به ویژه استعدادها و مهارت‌ها و نیز آنچه را نداریم یا به هر علتی نمی‌توانیم داشته باشیم، روی برگه‌ای یادداشت کنیم؛
- فهرست کردن راه‌های گوناگونی که به ما در برطرف کردن نواقص یا افزایش توانایی‌هایمان کمک می‌کند؛
- پلکانی کردن اهداف و زمان بندی آن‌ها؛
- تشکیل گروه برای در اختیار گرفتن سرمایه‌های بیشتر و رسیدن به موفقیت بهتر.



۶. مثبت‌اندیشی

- آیا مثبت‌اندیشی نوعی خیال‌بافی است؟
- آیا تاکنون کسی توانسته است با مثبت‌اندیشی مشکلات خود را حل کند؟
- مثبت‌اندیشی در روابط زن و شوهر چه تأثیری دارد؟
- چه مصادیقی از منفی‌بافی در روابط زن و شوهر سراغ دارید؟
- چه عوارضی برای منفی‌بافی و بداندیشی درباره رفتار دیگران می‌شناسید؟
- چه کارهایی باعث می‌شود که دیگران، به‌ویژه همسر، به ما بدگمان شوند؟

منابع دینی درصددند در رویارویی انسان با هستی، برای او نگاهی شیرین و امیدوارانه ایجاد کنند. انسان در میانهٔ این عالم قرار گرفته است و قرآن و روایات می‌کوشند تا او همهٔ نقاط آن را سفید و درخشان ببیند. اساس این هستی بر محبت قرار دارد. در هندسهٔ عالم، رحمت از غضب پیش‌تر است^۱ و دنیا به‌عنوان جایگاهی معرفی شده است که بهترین سجده‌ها در آن صورت می‌گیرد و زیباترین تقرب‌ها در آن رخ می‌دهد و بزرگ‌ترین فرشته‌ها در آن هبوط می‌کنند.^۲ در این بینش، انسان موجود گران‌قدری به حساب می‌آید که نباید خود را به غیر بهشت برین بفروشد؛ یعنی قیمتی تراز آن است که با هرآنچه در دنیاست، خود را معاوضه کند.^۳

۱. نک: محمدبن حسن طوسی، مصباح‌المتبجد و سلاح‌المتعبد، ج ۲، ص ۶۹۶.

۲. نک: علی‌بن‌ابی‌طالب علیه‌السلام، نهج‌البلاغه، حکمت ۱۳۱.

۳. نک: علی‌بن‌ابی‌طالب علیه‌السلام، نهج‌البلاغه، حکمت ۴۵۶.





در شریعت اسلامی ده‌ها مفهوم وجود دارد که هر یک می‌خواهند در انسان امید، نشاط، درستی و راستی احیا کنند، مفاهیمی مانند فطری بودن عقاید نیک و اخلاق‌گرایی انسان، توکل، توبه و دعا. شاید هیچ‌آیه‌ای شورانگیزتر از این نباشد که خداوند در آن، یأس و ناامیدی را کفر دانسته است.^۱ در این آیین، یأس یعنی نقطه توقف که خود، گناه است؛ حتی برای کسی که در گناه افراط کرده است!^۲ این یگانه مکتبی است که برای امیدآفرینی، بر اساس سنت امحا عمل می‌کند. سنت امحا یعنی خداوند به حسنات و خوبی‌ها قدرتی داده است که بدی‌ها را پاک می‌کند.^۳

دنیای انسانی با توبه زیبای حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَام شروع شده است که همان امید به فردا و از بین بردن ترس از گذشته و عواقب آن است و با این وعده پایان می‌پذیرد که عاقبت از آن خدا و انسان‌های پاک و رفتارهای پارسامنشانه است.^۴ در این تفکر، به کسی که درباره خوبی و نیکوکاری می‌اندیشد و قصد انجامش را دارد، پاداش می‌دهند؛ حتی اگر نتواند نیت خود را عملی کند. به عبارت دیگر، نیت عمل خوب، خود عمل است؛ چه رسد به اینکه انسان نیت نیک را محقق سازد!^۵ احساس پاک و خوشایندی که در فرد شکل می‌گیرد، چه آن هنگام که رفتار خوب از خود نشان می‌دهد و چه هنگامی که در اندیشه عمل خوب است، خود، منبع نیرومند الهام است. بازتاب عمل نیک در شخصیت درونی فرد باعث می‌شود به این خودباوری برسد که در

۱. نک: ﴿وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَأْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف، ۸۷).

۲. نک: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾ (زمر، ۵۳).

۳. ﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ﴾ (هود، ۱۱۴).

۴. ﴿إِنَّ الْعَاقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (هود، ۴۹).

۵. نک: منسوب به جعفر بن محمد عَلَيْهِ السَّلَام، مصباح الشریعة، ص ۵۲؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲۱۱ و ۲۴۹.





مسیر شایسته‌ای قرار گرفته است و بخش سفید و روشن وجود او بیدار و مؤثر است؛ در نتیجه برای پیشرفت در مسیرهای سخت‌تر، بر قدرتش می‌افزاید. در واقع، الهام درونی همان نور عمل است که در قرآن درباره آن آمده است: «يَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ»^۱ این همان نوری است که وقتی به اقلیم وجود فرد تابانده می‌شود، به او می‌فهماند که گام بعدی برای عمل چیست!

بسیاری از ما گمان می‌کنیم زمانی که کار نیکی انجام می‌دهیم، خود را صرف راحتی و خوشبختی و رفع گرفتاری دیگران می‌کنیم؛ درحالی‌که آثار این عمل از چند جهت به ما برمی‌گردد: اول اینکه در درون و ساحت وجدان خود احساس آرامش و خوب بودن می‌کنیم؛ دوم اینکه با نیت تقرب به خداوند و خلوص، از عمل چیزی می‌گیریم که مال ماست، نه

دیگران و آن نزدیکی به خداوند است؛ سوم اینکه برای انجام دوباره آن کار خیر و کارهای برتر از آن نیرومندتر می‌شویم؛ چهارم اینکه خوب بودن و نیکوکاری کردن با نیت خالص و به‌دور از دورویی، اعتبار اجتماعی ما را افزایش می‌دهد. بنابراین با انجام اعمال نیک، همواره در معرض کنش و واکنش‌های نوری و مثبت قرار داریم و زندگی برایمان پایان‌پذیر و منفی و پراز شکست نیست؛ یعنی قبل از اینکه در دنیای بیرون، منتظر عمل و عکس‌العمل باشیم، در درون خود شاهد کنش‌ها و واکنش‌های مثبتیم؛ مثلاً وقتی که فرد مال اندکی به دیگری می‌بخشد، اگر با تمام

**نور عمل صالح
وقتی به اقلیم وجود
انسان تابیده می‌شود، در فرد
احساس خوشایندی از پاک‌دانستن
خود شکل می‌گیرد و این، منبع نیرومند
الهام برای پیمودن گام‌های
بعدی است.**





وجود، آنچه برایش مقدور بوده است، انجام داده باشد، خرسندی و رضایت‌خاطری که از بابت انجام‌وظیفه اخلاقی عایدش می‌شود، بسیار بیش از بازتاب خارجی عمل اوست.

اگر انسان از منافذ روح خود با نگاهی مثبت به خارج از خود بنگرد و در درون، احساس رضایت و سرخوشی کند، حتی اگر دنیای خارج گاهی با او سرناسازگاری بگذارد، باز هم حس خوب مثبت‌انگاری و امید را از دست نمی‌دهد. همه این‌ها برای کسی به دست می‌آید که بداند در هر کنش و واکنشی دو معامله رخ می‌دهد: معامله باطنی و معنوی فرد با خدا و معامله بیرونی او با انسان‌های دیگر. منطق معامله با خدا آن است که امام‌سجاد علیه السلام در دعای سحرهای ماه مبارک رمضان، معروف به دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرماید: «وَأَنَّ الرَّاحِلَ إِلَيْكَ قَرِيبُ الْمَسَافَةِ»^۱ یعنی کسی که به سوی خدا می‌رود، راهش نزدیک

است. راه، زمانی نزدیک است که فرد زودتر به

مقصد برسد و مقصد، اگر رضایت خداوند باشد، بسیار نزدیک است و با یک نیت خیر هم حاصل می‌شود.

درمقابل، اگر کسی کارهای خود را برای رسیدن به رضایت دیگرانسان‌ها یا رسیدن به موقعیت اجتماعی بهتر

انجام دهد و نتواند آدمیان مشکل‌پسند

را راضی کند، به سرعت احساس ناخرسندی

می‌کند. این احساس، نگرش مثبت او به خود و حیات و انسان‌ها را از وی می‌ستاند.

۱. محمدبن حسن طوسی، مصباح‌المتفجد و سلاح‌المتعبد، ج ۲، ص ۵۸۳؛ ابراهیم‌بن علی عاملی کفعمی، البلد‌الامین و الدرع‌الحصین، ص ۲۰۵.



امروزه در مباحث مربوط به تکنیک‌های موفقیت، از قانونی به نام «قانون جذب» صحبت می‌شود. این قانون حاکی از واقعیت جذب خوبی‌ها به یکدیگر و بدی‌ها به یکدیگر است. معنای روشن‌تر این قانون، آن است که اگر آدمی خوب بیندیشد و خوب بخواهد و در نیت و خواستن جدی باشد، دیر یا زود همه اهداف و آرمان‌های خوب خودش را می‌یابد. به بیان دیگر، تمام انرژی‌های نهفته و نامرئی بین اشیاء، به او در این جذب کمک خواهند کرد. همین موضوع در بدی خواستن هم رخ می‌دهد. چنین پیامی، بسیار پیش‌تر، توصیه رسول مکرم اسلام ﷺ بوده است که همواره می‌فرمود: «تَقَالُ بِالْخَيْرِ تَنْجَحُ»^۱ (همواره به خیر فال بزن و خیر را برای خود پیش‌بینی کن که پیروز می‌شوی).

افزون بر تأثیر مثبت‌اندیشی در گستره وسیع هستی، این روش در رفتار افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم نیز تأثیر بسیار دارد. مثبت‌اندیشی درباره همه هستی، یعنی باور داشته باشیم تمام ذرات این عالم می‌توانند و می‌خواهند به ما خیر برسانند؛ حتی اگر ظاهرش سختی و رنج باشد. مثبت‌اندیشی در رفتار نیز همان حسن‌ظن داشتن به افراد در روابط اجتماعی است. بسیاری از کدورت‌ها و کینه‌های بین اعضای خانواده یا فامیل یا سایرین، ناشی از منفی‌بافی یا سوءظن به حرکت‌ها و سخنان یکدیگر است. سوءظن‌ها ممکن است بدون قاعده به آدمی تلقین شوند. به عبارت دیگر، گاهی انسان آن قدر منفی‌باف می‌شود که می‌تواند رفتارهای کاملاً معمولی را تصفیه حساب شخصی افراد با خودش تلقی کرده و از کردار آن‌ها برداشتی منفی کند.

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۱۶.





راهکارهایی برای مثبت‌اندیشی

برای مثبت‌اندیشی لازم است نگرش خود را به هستی و انسان و زندگی مؤمنانه اصلاح کنیم. اصلاح نگرش به هستی به این معناست که خداوند جهان را نیافریده است تا با ما بجنگد؛ بلکه آفریده است تا برای ما رام شود؛ اما راه رام کردن آن، اصلاح خود و روابط با دیگران است تا برای اساس عمل صالح است. اصلاح نگرش به انسان و زندگی مؤمنانه نیز به این معناست که خداوند برای انسان مؤمن و نیکوکار فقط یکی از دو زیبایی را می‌خواهد: یا خوب‌زندگی کردن و خوب‌مردن و پیروزی^۱ به این ترتیب، برای مثبت‌اندیشی لازم است دو مهارت را در خود ایجاد و تقویت کنیم: اول، مهارت تمرکز بر نیت و کوشش برای توجه قلبی به خداوند و جلوگیری از ورود افکار بدخواهانه و منفی درباره هستی؛ دوم، مهارت مهم و سازنده حسن‌ظن داشتن با راهکار «مَحْمِلِ سازی».

مَحْمِلِ سازی به این معناست که آدمی در مواجهه با هر موضوعی که پیش می‌آید یا هر رفتاری که از اطرافیان سر می‌زند، بکوشد تا حد امکان آن را به خیر توجیه کند. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «برای [رفتار] برادر مسلمان عذری جست‌وجو کن و اگر عذری نیافتی، عذری بتراش.»^۲ در روایتی دیگر،

کلید مثبت‌اندیشی، جلوگیری از ورود افکار بدخواهانه و منفی درباره هستی و توجیه رفتار دیگران تا حد امکان است.

۱. نک: «إِخْدَى الْحُسَيْنِيْنَ» (توبه، ۵۲).

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۹۷.



مضمون کلام حضرت این است که کار مسلمان را به بهترین شکل ممکن تعبیر کن و به سخنانی که می‌گویی، بدبین مشو و بکوش که محمل و توجیه خیری برای آن بسازی.^۱ در نگاه اول به نظر می‌رسد که این شخص می‌خواهد دیگری را توجیه کرده و خوب جلوه دهد؛ درحالی‌که با کمی دقت می‌توان فهمید در واقع، او با قدرت توجیه‌گری و محمل‌سازی، خود را از چنگال افکار بیهوده و بدبینی‌ها می‌رهاند. شخص با این رفتار، دنیای درونی خود را آسوده‌تر و حرکتش در دنیای بیرونی را آسان‌تر می‌کند. محمل‌سازی برای ادامه زندگی در روابطی که گریزی از آن‌ها نیست، ضرورتی انکارناپذیر است.

جالب است که در برخی روایات به نکات مهمی از تأثیر بدبینی‌ها در زندگی و روابط اجتماعی اشاره شده است.

در این روایات آمده است: «کسی که حسن‌ظن نداشته باشد [و به دیگران یا رفتار آن‌ها بدگمان باشد]، از هرکسی هراسان است.»^۲ این وحشت، تنهایی را به دنبال دارد. مثبت‌اندیشی در هستی به معنای ساده‌لوحی و باورنداشتن رخدادِ حادثه‌های بد در این عالم نیست؛ بلکه این نگاه، فرد را در بهینه‌سازی فرصت‌ها و استفاده حداکثری از حداقل امکانات و آسودگی روان یاری می‌کند.

مثبت‌اندیشی درباره رفتار دیگران هم، به معنای این نیست که رفتارهای غلط آن‌ها را تا بدان حد نادیده بگیریم که از هیچ منکر و کار زشتی نهی نکرده و افراد را راهنمایی نکنیم. مسلم است رفتارها به خوب و بد تقسیم می‌شوند؛ ولی ما به این علت در روابط خود با دیگران حسن‌ظن به خرج می‌دهیم که تحمل و مدارای خود را افزایش داده و

۱. نک: عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۶۴.
 ۲. «مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَش مِنْ كُلِّ أَحَدٍ» (عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۵۴).





بتوانیم در وضعیت روحی مناسب، دیگران را از عواقب رفتار غلطشان آگاه سازیم.

ماسارو ایموتو در کتاب پیام‌های نهفته در آب، رابطه اشکال میکروکریستالی مولکول‌های آب را با امواج صدا و رفتار و حالات کیفی شرح می‌دهد که یکی از مصداق‌های نکاتی است که بیان شد.

او در کتاب خود، گزارش‌های تصویری متعددی از واکنش مولکولی آب به احساسات مثبت و منفی ارائه کرده است.

بر اساس گزارش‌های او، احساسات مثبت و تشکر هرروزه از یک لیوان آب، در این ماده جامد، زیبایی و آرامش پدید آورده است؛ پس بی‌تردید در وجود انسان آثار بیشتری خواهد داشت.^۱





۷. کنترل خشم

- در پدیدهٔ عصبانیت، کسانی که در معرض خشم قرار می‌گیرند، تا چه میزان مقصردند؟
- چگونه می‌توان موقعیت خشم را مدیریت کرد؟
- آیا زنان کمتر از مردان عصبانی می‌شوند یا شدت عصبانیتشان کمتر است؟
- هریک از زنان و مردان، متناسب با جنس خود، برای کنترل خشم چه تجربه‌هایی دارند؟
- بیشترین آسیب حاصل از خشم که افراد را ناراحت می‌کند، چیست؟

رفتار خشونت‌آمیز می‌تواند قولی یا فعلی باشد؛ همان‌گونه که ممکن است به صورت فردی یا گروهی علیه فرد یا گروه دیگر اعمال شود. هر زن یا مردی ممکن است مرتکب رفتار خشونت‌آمیز شود؛ ولی اغلب، زورمندتر می‌تواند به ضعیف‌تر آسیب بیشتر و سخت‌تری وارد کند. اندیشهٔ اسلامی بدترین ستم را ستم به ضعیف بر شمرده^۱ و برترین اخلاق را چشم‌پوشی از انتقام در عین داشتن قدرت^۲ معرفی کرده است. خشونت‌های بدنی شکل بسیار بدی از خشونت است؛ اما برخی

۱. «ظَلُمَ الضَّعِيفُ أَفْحَشُ الظُّلْمِ» (علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، نامهٔ ۳۱).
۲. «الْعَفْوُ عِنْدَ الْقُدْرَةِ» (منسوب به جعفر بن محمد علیه السلام، مصباح الشریعة، ص ۱۵۸).





خشونت‌های روانی اثرات دامنه‌دارتری بر فرد می‌گذارد و همواره، موقعیت گروه‌های ضعیف‌تر، مانند زنان و کودکان و سال‌خوردگان در این زمینه اسف‌بارتر است. خشونت ممکن است زمینه خُلقی داشته باشد. خُلق فرد در جسم و روان ریشه دارد. ویژگی‌های روان‌شناختی نیز ممکن است از عملکرد هورمونی یا زمینه‌های تربیتی در زندگی فرد ناشی باشد؛ درعین‌حال، نقش ساختارهای فرهنگی و نظارت‌های اجتماعی را هم نباید نادیده گرفت.

پدیده خشونت، به‌ویژه در بُعد خانوادگی، از دید مکتب‌های آسمانی نیز مخفی نمانده است. سخت‌دلی، سخت‌گیری بیجا، بدزبانی، سوءظن، کینه‌توزی، عصبانیت، آزاررسانی بدنی به افراد و مصادیق مشابه، همه در قرآن و روایت‌های اسلامی نکوهش شده است^۱ و بسیاری از آن‌ها جزو گناهان کبیره به‌شمار می‌آیند.

عمل به رفتار پسندیده (معروف) در همه مراحل زندگی خانوادگی، وظیفه انسانی مردان و زنان مسلمان است. «معاشرت به معروف»^۲ تعبیری قرآنی، به معنای رفتار نیکوست. گرامیداشت فرزندان،^۳ احترام به پدر و مادر،^۴ دوری از بدزبانی،^۵ اولویت‌دادن به خانواده در

۱. برای نمونه به روایاتی اشاره می‌کنیم: «لَا تُحَقِّرَنَّ أَحَدًا مِنَ الْمُسْلِمِينَ فَإِنَّ صَغِيرَهُمْ عِنْدَ اللَّهِ كَبِيرٌ» (مسعودین عیسی وزام‌بن‌ابی‌فراس، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه وزام)، ج ۱، ص ۳۱)؛ «الْجَدُّ الْأَكْمَ الْعُيُوبُ» (علی‌بن‌محمد لیثی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۱)؛ «مَنْ آتَاهُمْ فِي دِينِهِ فَلَا حُرْمَةَ بَيْنَهُمَا» (محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۲، ص ۳۶۱)؛ «لَا تَسُبُّوا النَّاسَ فَتَكْتَسِبُوا الْعِدَاةَ بَيْنَهُمْ» (محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۲، ص ۳۶۲)؛ «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْكَيْدِ» (محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۹۵)؛ «مَنْ أَحْرَزَ مُؤْمِنًا نَمَّ أَعْطَاهُ الدُّنْيَا لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ كَفَّارَتَهُ وَلَمْ يُؤَجَّرْ عَلَيْهِ» (حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۹، ص ۹۹).

۲. نک: «وَوَ عَاشِرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ» (نساء، ۱۹).
۳. نک: «أَكْرَمُوا أَوْلَادَكُمْ» (محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۹۵).
۴. نک: «وَوَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» (بقره، ۸۳؛ نساء، ۳۶؛ انعام، ۱۵۱؛ اسراء، ۲۳؛ احقاف، ۱۶).
۵. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۲۰ و ج ۷، ص ۲۹۹؛ محمدبن حسن طوسی، امالی، ص ۴۲۸.



احسان کردن^۱ و نیز لطف و مدارا با زنان در همه حال^۲ دستورهای دین درباره زنان و خانواده است.

قرآن کریم حتی طلاق درست را هم بر پایه معروف و احسان می‌داند.

خطاب قرآن به پیامبرش ﷺ این است: «به زنان

بگو: اگر خواهان دنیا و زینت‌های آنید [و تحمل

مشقت‌های زندگی با پیامبر را ندارید]،

بیایید تا مهترتان را بدهم و شما را به خوبی

و نیکویی طلاق دهم.»^۳ به مردان مؤمن

هم امر می‌کند که یا زنان را به نیکویی نگه

دارند یا آنان را به نیکویی رها سازند. این آیه

آشکارا مردان را از آزاررسانی به همسران بازمی‌دارد

و می‌فرماید که اگر کسی زن را نگه دارد تا به او زیان

برساند، به خود ستم کرده و آیات الهی را به مسخره گرفته است.^۴ بر

اساس کلام اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام نیز منظور از امساک به

معروف این است که دیگر ادیتی در کار نباشد و نفقه زن پرداخت شود.^۵

توجه به این نکته ضروری است که خشونت خانوادگی ممکن است

از سوی هریک از دو طرف، یعنی مرد یا زن، اعمال شود؛ برای همین،

روایت‌های اسلامی، هر دو گروه زنان و مردان را از اعمال خشونت بازداشته

۱. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۴، ص ۱۸۱۱.

۲. نک: «فَالطُّفُوا لَهُنَّ عَلَى كُلِّ حَالٍ لَعَلَّهِنَّ يُحْسِنَ الْعَمَالَ» (محمدباقر مجلسی، بحار الانوار،

ج ۱۰۰، ص ۲۵۳)؛ «أَحْسِنُوا إِلَى النِّسَاءِ» (محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا

یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۲۱)؛ «أَحْسِنِ إِلَيْهَا» (محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۵، ص ۵۱۱).

۳. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَرْضُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَ زِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُمْ وَ

أَسْرُحْكُمْ سَرَاحًا جَمِيلًا» (احزاب، ۲۸).

۴. نک: «وَ إِذَا طَلَقْتُمْ النِّسَاءَ فَبَلِّغْنَ أَجْلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرَّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَ لَا تُمَسِّكُوهُنَّ

ضُرَارًا لَتَعْتَدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَ لَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوًا» (بقره، ۲۳۱).

۵. نک: سعیدبن هبة الله قطب‌الدین راوندی، فقه القرآن، ج ۲، ص ۱۷۹.





است. از سوی دیگر، طبیعی است که مردان برای اعمال خشونت، بیشتر قابلیت دارند و اگر عصبانیت خود را کنترل نکنند، ممکن است به دیگران آزار جسمانی و روانی شدیدتری وارد آورند.^۱ به همین دلیل، روایات گوناگون اسلامی، مردم را از این موضوع آگاه کرده است؛ به طوری که در وهله اول از ازدواج با مرد بد اخلاق پرهیز داده^۲ و سپس به مردان درباره مراعات حال همسرانشان بسیار سفارش کرده است. از آن جمله، گفتار پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حجة الوداع است که به مردم خطاب کرد: «زنان امانت‌های خدا در دست شماست که با واژه‌های الهی بر شما حلال شده‌اند.»^۳ سپس با عبارت «لَا يَمْلِكَنَّ لِأَنْفُسِهِنَّ ضَرًّا وَلَا نَفْعًا»^۴ که در متن حدیث آمده است، مردان را به حمایت از زنان دعوت کرد. گاهی نیز روایت‌ها مصادیق خشونت در قبال زنان را مدنظر قرار داده و این رفتارها را نکوهش کرده‌اند؛ چنان‌که آمده است:

- «هر مردی که به صورت همسرش یک سیلی بزند، خداوند، مالک دوزخ را فرمان می‌دهد تا بر او هفتاد سیلی بزند.»^۵
- «خداوند مردانی را که فریاد می‌زنند، دوست ندارد و صدای ملایم را دوست دارد.»^۶
- «بدترین مردان شما کسی است که تهمت‌زن و بدزبان است، به تنهایی غذا می‌خورد، بخشش نمی‌کند... و دیگران پناه همسر اویند.»^۷

۱. برای مطالعه بیشتر، نک: محمد رضا سالاری فر، خشونت خانگی علیه زنان؛ بررسی علل و درمان با نگرش به منابع اسلامی، ص ۱۰۳ و ۱۲۳ تا ۱۲۶.

۲. نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۵، ص ۵۶۳.

۳. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۴، ص ۱۱۸ و ج ۱۰۰، ص ۲۴۵.

۴. «زنان [تا هنگامی که در اختیار شما نیستند] مالک سود و زیان خود نیستند.»

۵. حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۰.

۶. علی بن حسام‌الدین متقی (متقی هندی)، کنز العمال فی السنن و القوال و الافعال، ج ۳، ص ۵۶۹.

۷. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۱۱۵.





گاهی نیز رسول خدا ﷺ این مردان را در تنگنای اجتماعی قرار می‌داد و وجههٔ آنانی را که به خانوادهٔ خود آزار می‌رساندند، مخدوش می‌ساخت؛ از جمله پیامبر ﷺ به عثمان، همسر رقیه^۱، برای حضور در تشییع جنازهٔ همسرش اجازه نداد؛ چراکه سخت او را آزار داده بود.^۲

نکتهٔ مهم دیگر در روایات، بیان آثار منفی اعمال خشونت در روابط زناشویی است؛^۳ زیرا لطمه‌های روحی وارد بر زن بر اثر اعمال خشونت، میل و علاقهٔ او را در این زمینه کاهش می‌دهد. در روایات، به ناسازگاری میان آزاررسانی به زن و سپس درخواست جنسی شوهر نیز اشاره شده است.

آیامی دانید
لطمه‌های روحی وارد بر
زن بر اثر اعمال خشونت مرد، بر
کاهش میل و علاقهٔ زن به برقراری
روابط زناشویی تأثیر دارد؟

از سوی دیگر، منابع دینی به خشونت‌های زن در قبال شوهر نیز توجه کرده و زنان را از آزاررسانی به شوهرانشان بازمی‌دارد؛ چنان‌که در روایتی آمده است: «اگر زنی شوهرش را با زبان بیازارد، خداوند از او توبه و کفاره و اعمال نیکویش را نپذیرد تا شوهر خود را راضی کند؛ اگرچه روزها روزه بگیرد و شب‌ها را به عبادت بگذراند.»^۴ در روایتی دیگر، رسول خدا ﷺ زنان دارای حَسَب

۱. براساس مدارک و منابع دینی و تاریخی، زُقیة دختر پیامبر ﷺ و خدیجه علیها السلام است که در هجرت به حبشه و مدینه حضور داشت. ایشان نخست با عتبه، فرزند ابولهب، ازدواج کرد؛ اما با نزول آیهٔ «تَبَّتْ یَدَا اَبی لَهَبٍ وَ تَبَّ» که عتبه او را طلاق داد، به ازدواج عثمان بن عفان درآمد. رقیه در سال دوم هجری درگذشت و در قبرستان بقیع به خاک سپرده شد. از نظر برخی محققان شیعه مانند سیدجعفر مرتضی عاملی، رقیه فرزند رسول خدا ﷺ و خدیجه علیها السلام نیست؛ بلکه فرزند هاله، خواهر خدیجه بوده و از آنجاکه در خانه پیامبر ﷺ پرورش یافته است، به دختر رسول خدا ﷺ شهرت دارد. (سیدجعفر مرتضی عاملی، الصَّحیح من سیرة النبی الاعظم ﷺ، ج ۲، ص ۱۲۶ تا ۱۲۸)

۲. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۳، ص ۲۵۲ و ۲۵۳.

۳. «أَيضْرِبُ أَحَدَكُمُ الْمَرْأَةَ ثُمَّ يَطَّلُ مُعَانِقَهَا» (محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۵، ص ۵۰۹).

۴. محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۵ و ۱۶.





و دیانت را از اینکه دائم از شوهرانشان شکایت کنند، برحذر داشته و این کار را بسیار زشت برشمرده‌اند.^۱ نیز امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «زن بددهان فحاش، زندگی مرد را تیره‌وتار می‌کند.»^۲

اگرچه در روایت‌های فراوان به تحمل اخلاق ناروای زن یا شوهر سفارش شده است، با این همه، هیچ‌یک از آن‌ها به معنای رواداریِ خشونت نیست. دربارهٔ اخلاق پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم آمده است:

او مهربان‌ترینی بود که هیچ‌گاه احدی را سرزنش نکرد و هیچ زن و خدمتکاری را نفرین نفرمود. هیچ‌گاه در مجلس او کسی [برای رفتار ناپسندش] ملامت نشد و همواره می‌فرمود: «رهايش کنید.» هیچ انسانی، اعم از آزاد یا کنیز، نزد او نیامد، مگر اینکه حضرت برای رفع مشکلش برخاست و با او همکاری کرد.^۳

۵. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۳، ص ۲۵۳ تا ۲۵۱.

۲. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۴.

۳. محمدبن علی بن شهر آشوب سَرَوی مازندرانی، مناقب آل ابی طالب، ج ۱، ص ۱۴۷.





راهکارهایی برای کنترل خشم

در آموزه‌های دینی، خشم مرتبه‌ای از جنون معرفی شده است؛^۱ پس توقع رفتار عاقلانه از طرف فرد خشمگین معقول نیست. از آنجاکه رابطه‌های انسانی پل‌هایی هستند که اغلب هنگام عصبانیت و بروز خشم خراب می‌شوند، آدمی در وهلهٔ اول باید بکوشد مهارت کافی برای پیشگیری از خشم را به دست آورد.

لازم است هر فرد پیش‌بینی کند چه اموری او را در موقعیت خشم قرار می‌دهد. خشم معمولاً در ارتباط با شخص

یا رخداد معینی بروز می‌کند؛ یعنی خشم

در «رابطه» پدید می‌آید و کمتر دیده

می‌شود کسی از خلوت خود بیرون

بیاید و بدون هیچ‌گونه حادثه‌ای

که زمینهٔ عصبانیت را پیش‌تر در او

ایجاد کرده باشد، خشمگین باشد.

خشم غالباً واکنش است: گاهی واکنش

به شخص یا رفتاری که از او سر می‌زند و گاهی

واکنش به رخدادی دور از انتظار. به همین دلیل،

ابتدا پرسش‌هایی مطرح می‌کنیم تا بتوانیم کنش و واکنش‌های حالت

خشم را تحلیل کنیم؛ سپس پاسخ‌هایی به آن پرسش‌ها می‌دهیم.

خشم، نوعی واکنش به رفتار شخص یا رخداد دور از انتظار است؛ پس برای کنترل خشم باید بدانیم که چه اموری ما را در موقعیت خشم قرار می‌دهد تا بتوانیم خود را برای آن موقعیت آماده کنیم!

پرسش اول. چرا اشخاص یا رفتارهای آن‌ها ما را خشمگین می‌کنند؟

۱. چون مراقب حرف زدن خود نیستند و آداب سخن‌گفتن را نمی‌دانند.

۱. نک: علی بن ابی‌طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵.





۲. چون به علت حسادت، دشمنی، لذت روانی انتقام، کینه توزی و... در آزردن ما تعمد دارند.
۳. چون اصلاً تصور نمی‌کنند که رفتارها یا سخنانشان ناراحت‌کننده و خشم‌آور است.
۴. چون وضعیت روحی ما را درک نمی‌کنند.
۵. چون از ما بیش از حد توقع دارند.
۶. چون احساس قدرت کرده و با اعمال قدرت، ما را خشمگین می‌کنند.

۷. چون ما افراد زودرنج و کم‌تحملی هستیم.

پرسش دوم. چرا و چه وقت، حادثه‌ای ما را خشمگین می‌کند؟

۱. چون حادثه، نظم زندگی ما را به هم ریخته است.
۲. چون حادثه‌ها پیش‌بینی‌نشده‌تری از آن است که فکرش را می‌کنیم.
۳. چون ما همیشه توقع داریم که همه چیز بر وفق مراد باشد.
۴. وقتی که ما خسته‌ایم و فکر می‌کنیم قدرت تحمل خود را از دست داده‌ایم.

انسان با وجود ده‌ها علت پیدا و پنهان، باید منتظر رخداد‌های بسیاری در زندگی باشد؛ همچنین لازم است بداند هیچ ضمانتی در کار نیست که همه انسان‌های آن طرف رابطه، چه خویشاوند و چه غیرخویشاوند، در مطلوب‌ترین وضعیت قرار داشته باشند و همواره بدانند در قبال ما چه کاری باید انجام دهند! زندگی انسان به دلیل وجود قدرت اراده، قدرت انتخاب، قدرت تفکر، توان دین‌داری و نیز وجود نیروهای خیر و شر درونی، مجموعه‌ای از همین کنش‌ها و واکنش‌های پیش‌بینی‌نشده است. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿كُلُّ يَعْْمَلُ





علی شاکلته... پس رفتار انسان ناشی از شخصیت اخلاقی، دانش، قدرت فکر، میزان دین‌داری و نیز شدت و ضعف خداترسی اوست. این عوامل و میزانشان، در انسان‌ها متفاوت است. ویژگی تربیت‌پذیری و تربیت‌گریزی انسان، جهانی متنوع از رفتارهای انسانی را برای ما رقم زده است. تمرکز دائم بر این واقعیت‌ها باعث می‌شود بتوانیم در ارتباطات اجتماعی، سطح توقعات خود را از افراد تنظیم کرده و از هرکس به فراخور ویژگی‌هایش توقع رفتار مناسب داشته باشیم؛ به طوری که اگر با انسانی بداخلاق یا کینه‌توز یا درشت‌خو مواجه بودیم، همیشه باید خود را برای تیرهای زهرآگین زبانش آماده کنیم و با این احتمال که شاید در معرض عمل یا سخن نادرست او قرار بگیریم، پیش‌تر به عکس‌العملی مناسب فکر کنیم.

انسان موظف است اطرافیان را تا آنجا که می‌تواند، راهنمایی کند؛ اما این موضوع در درجه دوم اهمیت قرار دارد. در درجه اول، هر فرد باید خود را برای تحمل کردن افراد و فهم ارتباط میان شخصیت و اعمال آدمیان آماده کند. انسان با تمرکز بر این نکته می‌تواند پیشاپیش، خود را به سمت بردباری جلو ببرد. کافی است در مواجهه با این افراد، در زمان کافی و پیش از هرگونه برخورد، واقعیت از پیش‌گفته را تکرار و به خود تلقین کنیم.

نکته دوم، توجه به این واقعیت است که در جهان ما بسیاری از حوادث یا علل ایجادکننده آن‌ها، به خواست و اختیار ما نیست و

تمرکز بر این واقعیت که انسان‌ها مانند هم نیستند و یکسان رفتار نمی‌کنند، باعث می‌شود در ارتباطات اجتماعی، سطح توقعات خود را از افراد تنظیم کنیم و از هرکس به فراخور خودش انتظار داشته باشیم.





همان‌گونه که گاهی برخلاف گمان یا پیش‌بینی، اتفاق جالبی برایمان می‌افتد، احتمال رخداد‌های نامطلوبِ دور از انتظار هم وجود دارد؛ بنابراین از ابتدا باید این دندان را کشید و دور انداخت که همه چیز در حوزه اراده و اختیار ماست و هیچ‌گاه حادثه‌ای ما را نمی‌آزارد یا نظم مطلوب ما را تغییر نمی‌دهد؛ البته اعتماد به لطف خداوند و استفاده از روش‌ها و اسبابی چون دعا، توسل، برکت^۱ و صدقه، به کمک انسان می‌آید و بر توفیق‌های او می‌افزاید.

نکته سوم این است که دنیا اقیانوسی از عمل‌ها و عکس‌العمل‌ها و تبادل نیروهاست. گاهی شکستی بزرگ ناشی از غفلت کوچک ماست. گاهی ممکن است آنچه «پیشامد بد» نام می‌گیرد و ما را عصبانی می‌کند، در مقیاسی گسترده‌تر «پیشامد خوب» باشد. این منطقی است که قرآن کریم به ما یاد داده است: ﴿... عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ...﴾^۲ گاهی بلاها و مشکل‌ها برای تربیت و تنظیم درجه‌های بیم و امید روح ما پیش می‌آید. این هم منطبق قرآن است: ﴿لَكِنَّا نَأْسُوْا عَلَیْ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتَاكُمْ...﴾^۳ آمد و شد حوادثی مانند بیماری و سلامتی، مرگ و حیات، دارایی و نداری و نیز رئیس شدن و مرئوس شدن، دل‌بستگی‌ها و علاقه‌ها و میزان آن‌ها را تنظیم می‌کند؛ پس نکته دیگری که دائماً باید بر آن تمرکز کرد، واقعیت جهان آمیخته با خواسته‌ها و ناخواسته‌ها و عمل و عکس‌العمل‌هایی است که همه در اختیار ما نیستند. این واقعیت به قوای ما تعادل می‌بخشد و انسان‌ها در سایه همین تعادل قوا دست به آفرینش‌های بزرگ و تصمیم‌های خردمندانه می‌زنند.

۱. به عکس‌العمل رفتار صحیح و شاکرانه اطلاق می‌شود.

۲. «ای بسا چیزهایی را بد بدانید؛ ولی آن‌ها برایتان خیرند» (بقره، ۲۱۶).

۳. «تا اینکه بر آنچه از دست داده‌اید، افسوس نخورید و از آنچه به شما عطا شده است، [بیش از حد] شادمان نشوید» (حدید، ۲۳).



**توجه به
 این واقعیت که**

**جهان، آمیخته با خواسته‌ها و
 ناخواسته‌هایی است که همه در اختیار ما
 نیستند، به قوای ما تعادل می‌بخشد و در
 سایه همین تعادل قواست که انسان
 دست به آفرینش‌های
 بزرگ می‌زند.**

گام بعد، دستیابی به راه‌حل‌هایی است که درحین عصبانیت، مفید واقع می‌شود و به ما کمک می‌کند که خشم خود را کنترل کنیم. برای این منظور، راه‌حل بسیار آسانی وجود دارد که همان «تغییر موقعیت» است. برای تبیین این موضوع، مقدمه‌ای را ذکر می‌کنیم.

ارتباط بین حالت‌های روحی و وضعیت بدنی

انکارناپذیر است. مثال‌های ساده این ارتباط را هنگام تغییرهای بدنی و روانی در وقت بروز حادثه‌ای ناگوار مشاهده می‌کنیم. برای مثال، مردم گاهی از تغییری روحی و عاطفی به نام دل‌شکستگی صحبت می‌کنند. هنگامی که چنین وضعیتی برای کسی اتفاق می‌افتد، به‌طور هم‌زمان تغییرهایی فیزیکی و شیمیایی در قلب او رخ می‌دهد که می‌توان آن را از نظر کمی دقیقاً اندازه‌گیری کرد. در همین وضعیت، انسان به‌گریه می‌افتد و از چشم او اشک جاری می‌شود. این تقارن در دیگر حالت‌های روانی نیز اتفاق می‌افتد.

وقتی کسی عصبانی است، اگر ابروان خود را درهم بکشد یا دندان‌های خود را برهم بساید یا صدای خود را تعدماً لحظه‌به‌لحظه بلندتر کند، خشم او نیز افزایش می‌یابد. در مقابل، اگر این شخص تلاش کند اخم صورت خود را برطرف کرده و صدای خود را آرام کند، آرامش قلبی را در خود احساس می‌کند و سطح عصبانیتش کاهش می‌یابد. بر همین اساس در روایات اسلامی سفارش شده است که انسان درحال عصبانیت، فوراً موقعیت مکانی و فیزیکی خود را تغییر





دهد. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «هرکس عصبانی شود، اگر ایستاده است، بنشیند. در این صورت پلیدی شیطان [که باعث عصبانیتش شده است] از او جدا می‌شود و اگر نشسته است، باید بایستد.»^۱ در بعضی روایات، نشستن و سجده کردن، یعنی اتصال به زمین سفارش شده است.^۲ در برخی دیگر آمده است که اگر فرد عصبانی، از خویشاوندانش مثلاً فرزندان، غضبناک شده است، آن خویشاوند سعی کند به سمت او برود و با بدن او تماس برقرار کند؛ مثلاً دست او را با دستش بگیرد. در این صورت، فرد عصبانی بر اثر تماس بدنی آرامش می‌یابد.^۳ در تعدادی از روایات هم آمده است که انسان هنگام عصبانیت بگوید: «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».^۴ در برخی روایات نیز ذکر خدا و وضوگرفتن و غسل کردن توصیه شده است.^۵

روشن است که به فرد عصبانی نمی‌توان راه‌حل‌های پیچیده پیشنهاد کرد؛ به‌خصوص راه‌حلی که نیازمند محاسبه و تفکرند؛

زیرا فرد عصبانی از قواعد منطق پیروی نمی‌کند و تصمیماتش به شدت آنی است؛ پس او زمانی برای تفکر در اختیار ندارد. تغییر موقعیت، چه در حالت‌های بدنی و چه در وضعیت‌های مکانی، به او برای تغییر حالت، کمی فرصت و برای تأمل و تفکر کمی توان می‌دهد.

**تغییر موقعیت به
فرد عصبانی فرصتی کوتاه
می‌دهد تا اندکی به رفتار خود و
نتایج حاصل از آن بیندیشد.**

۱. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۲.
۲. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۷۸.
۳. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۲.
۴. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۳۳۹.
۵. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۲، ص ۴۰۳؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۷۲.



بر اساس نتایج پژوهش‌های زیست‌شناختی و روان‌شناختی، مردان از نظر ویژگی‌های بیولوژیکی، بیشتر در معرض خشم و عصبانیت هستند. یکی از شاخصه‌های دوران بلوغ پسران، پرخاشگری است. آن‌ها در این دوران، از نظر بدنی بسیار قوی و پرانرژی و پیش‌بینی‌نشده‌اند و همین موضوع زمینه‌ی بیشتری برای عصبانیت‌های نابجا ایجاد می‌کند. حال اگر سرپرستی مردان و ریاست آن‌ها بر خانواده را هم به این موضوع اضافه کنیم، موقعیت اقتدارآمیز مردان می‌تواند زمینه‌ی بروز خشونت‌های ناروا را از سوی آن‌ها فراهم کند؛ البته این بدان معنا نیست که مردان مجبور یا مجاز به خشونت هستند یا اگر بر اعضای خانواده ستم روا می‌دارند، به صرف سرپرستی و ریاست آن‌هاست. بسیاری مردانی که به عنوان پدر و شوهر و برادر، بیشترین محبت و حمایت و احترام را نثار اعضای خانواده خود می‌کنند. موضوع این است که مرد و زن، بر حسب خصوصیت‌های مربوط به جنس خود، قوت‌ها و ضعف‌هایی دارند که می‌تواند آن‌ها را در معرض گناه قرار دهد؛ همان‌گونه که می‌تواند برای ارتقا و کمال به آن‌ها کمک کند.

در روایت آمده است که غضب و عصبانیت می‌تواند کلید هر گناهی باشد.^۱ امام باقر علیه السلام نیز فرموده است: «چه چیزی می‌تواند از غضب بدتر باشد؟! درحالی‌که گاهی مردی که غضب می‌کند، ممکن است [در حالت غضب] آدم بکشد یا به زن پاک‌دامنی تهمت بزند!»^۲

متولیان تربیت باید در آموزش‌های مربوط به ارتقای تقوا و اخلاق، اولویت‌بندی کرده و برخی را در اولویت قرار دهند. مریدان، چه در خانواده و چه در جامعه، باید برای آموزش مدیریت خشم، به خصوص به مردان و پسران، کوشش فراوان کنند. با این آموزش، زمینه‌ی کاهش

۱. «الغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ» (حسن بن علی بن شعبه حرّانی، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله، ص ۴۸۸).

۲. حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۲۴، ص ۸.





بخش زیادی از گناهان و اشتباهات ناشی از غضبناکی، برای آن‌ها فراهم می‌آید. متأسفانه، خانواده‌ها پرخاشگری و خشونت‌های فرزندان پسر را، به خصوص در دوران بلوغ آن‌ها، طبیعی می‌انگارند و به همین دلیل، در پی آموزش مهارت کنترل خشم به فرزندان‌شان نیستند. این درحالی است که اخلاق و تربیت برای جهت دادن به همین ویژگی‌های طبیعی طراحی شده‌اند.

موضوع دیگر این است که اقتدار و ریاست بر خانواده، حکمی حقوقی است که نباید به ابزاری برای ستمگری و خودرأیی تبدیل شود.

در روایات اسلامی آمده است که قدرت می‌تواند مرد را در معرض خودداری از احسان به دیگران^۱ قرار دهد و به همین دلیل،

معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَامُ زکات قدرت را انصاف و عدالت

دانسته‌اند.^۲ در واقع، مدیریت خانواده مسئولیتی است که طی آن، شوهران و پدران باید با سرپرستی و ایجاد نظم، خانواده را در مسیر رشد پیش ببرند. از آنجاکه هر انسانی در معرض خطاست و در استفاده از هر قانونی ممکن است سوءاستفاده رخ دهد، لازم است شوهران و پدران راه‌های کنترل اقتدار را فراگیرند. مشورت کردن با اعضای خانواده، آگاهی از حقوق اعضای خانواده، تبدیل مفهوم اقتدار در ذهنیت فرهنگی جامعه به مدیریت قوی و دلسوزانه، جوانمردی و نیز حمایتگری، بخشی از این راه‌هاست. راهکار دیگری که در پیشگیری از خشم و کنترل آن تأثیری بسزا دارد، «مهارت گذشت و بخشش» است.

طبیعی بودن

پرخاشگری و

خشونت در پسران، به‌ویژه

در دوران بلوغ، به معنای بی‌نیاز

انگاشتن آنان از آموزش مدیریت

خشم نیست.

۱. «أَفَةُ الْقُدْرَةِ مَنَعُ الْإِحْسَانَ» (علی بن محمد لیبی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۸۱).

۲. «زَكَاةُ الْقُدْرَةِ الْإِنصَافُ» (عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۲).





توانایی بخشش یکی از ویژگی‌های عالی انسانی و الهی است. هرچه آدمی بیشتر ببخشد، اندوه انباشته شده کمتری خواهد داشت و ضریب خشونت او کاهش می‌یابد؛ البته به شرط آنکه بخشش با رضایتمندی همراه باشد. این گونه از بخشش، همان است که در رویارویی با کودک رخ می‌دهد. مادران با کودکانی که پیوسته در حال ارتکاب اشتباه‌اند، این فضیلت را تمرین می‌کنند و بهتر است این الگو در مواجهه با سایر افراد نیز به کار رود.





۸. تواضع

- چگونه می‌توان مفهوم تواضع را از مفهوم ذلت بازشناخت؟
- کسی که قدرت یا ثروت یا علم دارد، چگونه در برابر دیگران تواضع می‌کند؟
- چرا برخی جوانان، تواضع در مقابل همسر یا خانواده او را به صلاح زندگی خود نمی‌دانند؟
- فروتنی زنانه در خانواده چقدر در پیشگیری از بحران یا حل آن نقش دارد؟
- تواضع مرد در مقابل اعضای خانواده‌اش چگونه با اقتدار او جمع‌شدنی است؟

تواضع از جمله صفت‌هایی است که در مجموعه دستورالعمل‌های اجتماعی اسلام درخور توجه بسیار بوده و به‌عنوان شاخصه‌ای در سبک زندگی پارسایان معرفی شده است.^۱ تواضع حالتی نفسانی با پدیده‌های رفتاری و مظاهری خوشایند است. تواضع نقطه اعتدالی است که در دو سوی آن ذلت و تکبر قرار دارد. کسی انسان متواضع را دلیل نمی‌داند؛ بلکه انسان‌های متواضع به‌سبب همین تواضع محترم و عزیز شمرده می‌شوند. ذلت از خودناشناسی نشئت می‌گیرد؛ زیرا

۱. نک: «و مَشِيئُهُمُ التَّوَّاضُعُ» (علی بن ابی طالب عَلَيْهِ السَّلَامُ، نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳).



انسان ذلیل، دارایی‌ها و توانایی‌هایش را نمی‌شناسد و به این دلیل خودکم‌بین است. از سوی دیگر، انسان متکبر نیز خودناشناس است؛ با این تفاوت که فرد متکبر، ناداری و کاستی‌های خود را نمی‌شناسد و خودبزرگ‌بین است. از این تحلیل ساده نتیجه می‌گیریم که اگر کسی خودشناس باشد، متواضع می‌شود.

تواضع حاصل خودشناسی و آگاهی از داشته‌ها و نداشته‌هاست. برخورد انسان متواضع با مردم، متین و بزرگ‌منشانه است. آگاهی از کاستی‌ها و توجه به نقص‌هایی که در هر انسانی وجود دارد، مانع از فخرفروشی او به دیگران است؛ با این حال، انسان متواضع در مواقع لازم، انسانی کاملاً مقتدر و درعین‌حال، اهل عفو و گذشت است. حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «هرکه خود را نشناسد، تباه می‌شود.»^۱ چنان‌که از این روایت فهمیده می‌شود، تواضع اگر نتیجه خودشناسی و واقع‌بینی باشد، از دستاوردهای مهمش برای فرد متواضع این است که به خود و دیگران فرصت شکوفایی می‌دهد؛ درحالی‌که انسان متکبر به خود و دیگران اجازه بروز توانایی‌ها و خلاقیت‌ها

را نمی‌دهد و انسان ذلیل نیز به خود چنین اجازه‌ای نمی‌دهد، چه برسد به دیگران! انسان متکبر خود را تباه می‌کند؛ چون در مسیری قدم برمی‌دارد که امکانات طبیعی‌اش به او پای رفتن در آن مسیر را نمی‌دهد. انسان ذلیل هم خود را تباه می‌کند؛ زیرا خودکم‌بینی‌اش مانع حرکت او می‌شود.

انسان

متکبر در مسیری

گام برمی‌دارد که امکانات

طبیعی‌اش به او پای رفتن در آن

مسیر را نمی‌دهد. انسان ذلیل هم

به واسطه خودکم‌بینی‌اش،

توان حرکت در مسیری

را ندارد.

۱. «هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ» (علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۱۴۹).



انسان متواضع بر اساس امکانات و داشته‌هایش که آن‌ها را خوب می‌شناسد، می‌تواند خود را فعال کند؛ زیرا آگاهی از داشته‌ها اعتمادبه‌نفس می‌آورد. اعتمادبه‌نفس مهم‌ترین موتور محرک آدمی است. درعین‌حال، انسان متواضع به دلیل آگاهی از کاستی‌هایش می‌داند که به دیگران و توانایی‌هایشان محتاج است؛ بنابراین، همبازی مناسب اجتماعی، میان انسان‌های متواضع شکل می‌گیرد. افزون بر پسندیده‌بودن تواضع برای هر انسانی، اعم از زن و مرد، نوعی فروتنی خاص زنانه نیز وجود دارد که مختص زن در مقابل شوهر است. قرآن کریم از این صفت به‌عنوان «قنوت» یاد می‌کند: «همسران شایسته، زنان فروتن [در مقابل شوهرانشان] و حافظ اموال [آن‌ها] هستند.»^۱

همهٔ صفت‌های اخلاقی به‌نوعی ایجابی و از جنس عمل هستند و تحقق آن‌ها وابسته به صرف انرژی روحی زیاد است. قنوت زنان نیز از این ویژگی مستثنا نیست. قنوت به زنان کمک می‌کند براساس توان روحی خود، لحظه‌های شیرینی را برای خانواده ایجاد کنند. در واقع، فروتنی و قنوت زنان نوعی توانایی برای مدیریت بحران در زندگی خانوادگی است. اگرچه مردان و زنان، همه موظف به رعایت تواضع و گذشت و عفو هستند، این خصیصه برای زنان معنایی متفاوت می‌دهد. کسی نمی‌تواند قدرت زنانهٔ گذشت، صبر، میانجیگری در خانواده، اخلاق مراقبت و دلسوزی را انکار کند. این موضوع، امروز به‌شکل نظریه‌ای در مباحث زن‌پژوهی درآمده است. اخلاق زنانه^۲ به‌عنوان اخلاق مراقبت^۳ دیدگاهی است که حکم می‌کند زنان توانایی بیشتری برای کنترل موقعیت‌های

۱. ﴿فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّغَيْبٍ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ﴾ (نساء، ۳۴).

2. Female Ethics.

3. Ethics of care.



بحرانی دارند. قنوت را می‌توان چنین تعریف کرد: خرج کردن ذکاوت زنانه در موقعیت‌شناسی و نشان دادن واکنش صحیح‌تر یا کم‌ضررتر، دوری‌جستن از خطر سازکردن موقعیت‌های خشم‌آلود، استفاده از سکوت به‌عنوان راهکار مهم کنترل‌کننده و....

بنابراین، ستودن زنان اهل قنوت و تواضع،

ستودن زنان آگاه و تواناست، نه تشویق

به بزدلی. همیشه سخن‌گفتن و

فریادکشیدن و حاضر جوابی، حتی

برای دفاع از حق، شیوه‌ای عاقلانه

و نتیجه‌بخش نیست. قرآن کریم

تأکید می‌کند که گرفتن حق با

صبوری میسر می‌شود؛ بنابراین، هم به

صبر و هم به حق محوری توصیه می‌کند.^۱

در کنار توصیه‌ی زنان به فروتنی در مقابل همسر

به آن‌ها سفارش شده است که در برابر مردان نامحرم متکبر باشند.^۲

تکبر در اینجا به معنای خودداری از رفتارهای صمیمانه با نامحرم

است. احترام‌گذاشتن به هم‌نوعان که حکمی اخلاقی است، با رفتار

صمیمانه با مردان که توجه شهوی آن‌ها را جلب کند، متفاوت است و

بانوی معتقد به خداوند و وفادار به زندگی زناشویی، از این نوع مرادده

خودداری می‌کند.

هنر زن، در

موقعیت‌شناسی و

نشان دادن واکنش صحیح‌تر یا

کم‌ضررتر، دوری‌کردن از خطر سازشدن

موقعیت‌های خشم‌آلود و استفاده از

سکوت به‌عنوان راهکارهای مهم

کنترل‌کننده است.

۱. عصر، ۳.

۲. نک: علی بن ابی‌طالب علیه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۲۳۴.





راهکارهایی برای دستیابی به تواضع

برای متواضع بودن می‌توان این راهکارها را به کار بست:

- حدّ خود یعنی استعدادها، کمبودها، قوّت‌ها و ضعف‌های خویش را بشناسیم. این شناخت خودبه‌خود ما را فروتن می‌کند؛
- در هر مجلسی که وارد می‌شویم، بر معرفی و شاخص‌کردن خود اصرار نداشته باشیم؛
- با افرادی از طبقه‌های ضعیف معاشرت کنیم؛
- از معاشرت بیش از حد با افراد ثروتمند و متکبر جداً خودداری کنیم؛
- به یاد مرگ باشیم؛
- با انسان‌های نیازمند رفت‌وآمد کنیم و در حد توان، برای رفع مشکلات آن‌ها برنامه‌دائمی داشته باشیم؛
- سعی کنیم با کودکان بازی کنیم و گاهی با نوجوانان هم‌کلام شویم و این کار را برای خود سخت ندانیم؛
- از زندگی و همکاری در گروه امتناع نورزیم و در کارهای گروهی مشارکت کنیم؛ آن‌هم بدون اینکه موقعیت رئیس داشته باشیم؛
- سکوت‌کردن در مقابل درشت‌گویی دیگران را تمرین کنیم؛
- بیشتر دوستی بوزیم و کمتر توقع داشته باشیم.



۹. همدردی

- وجه تمایز همدردی با فضولی در کار دیگران و غیبت و رفتارهایی مانند آن‌ها چیست؟
- همدردی در میان انسان‌ها با همیاری در میان حیوانات چه تفاوت‌هایی دارد؟
- همدردی کدام آثار روانی و اجتماعی را به دنبال دارد؟
- چگونه می‌توان به مهارت همدردی با دیگران دست یافت؟

روابط اخلاقی، جوامع انسانی را از سایر حیواناتی که به صورت دسته جمعی زندگی می‌کنند، جدا می‌کند. جانورانی که به صورت دسته جمعی زندگی می‌کنند، به حکم غریزه به حفظ و حراست منافع گروهشان می‌پردازند. شیوه همکاری‌های گروهی در حیوانات، نه تنوع‌پذیر است و نه تغییرپذیر. هرآنچه میان آن‌ها وجود دارد، در طول هزاران سال دست‌نخورده باقی مانده است و می‌ماند. در مقابل، جوامع انسانی، روابط اجتماعی خود و شیوه‌های همیاری‌های اجتماعی و حتی اهداف خود از تشکیل جمعیت‌ها را دستخوش تغییر می‌کنند. اگرچه گاهی ضوابط و قراردادهای اجتماعی، آدمیان را به همیاری ملزم می‌کند، این ضوابط هیچ‌گاه نتوانسته‌اند جای ارتباطات عاطفی و اخلاقی انسان‌ها را بگیرند. گاهی انسان‌ها خود را از چهارچوب ضوابطی که آن‌ها را به حد





معینی از رسیدگی به یکدیگر محدود می‌کند، خارج می‌کنند و تا حد ایتار جان و گذشت از مال، به یکدیگر کمک می‌رسانند. شخصیت اخلاقی انسان‌ها نیز مرهون همین ایتار و گذشت است.

در این میان، یکی از رفتارهای زیبای اجتماعی «همدردی» است که باید به مهارتی عمومی و درعین حال کاملاً شناخته شده بدل شود. بسیاری از اقدام‌های همیارانه از احساس همدردی ناشی می‌شود. یک موضوع وقتی می‌تواند نیروهای فراوانی را بسیج کند که از حوزه شخصی خارج شود. انسان‌ها با همدردی کردن، به مسائل شخصی رنگی عمیق‌تر می‌بخشند.

همدردی مراتبی دارد. گاهی نمی‌توان برای کسی کار خاصی انجام داد و از عمق مشکلات عینی‌اش کاست؛ ولی می‌توان احساس درد او را کاهش داد. مشکلات علاوه بر جنبه‌های فیزیکی، بار روانی و روحی فراوانی دارند. افراد قبل از هرچیز زیر بار روانی مشکل، کمر خم می‌کنند؛ در این صورت،

حتی اگر بتوانند درصد کمی از مشکل خود را

نیز حل کنند، باز هم فرصت را با غصه خوردن و تحمل نابجای درد و غم از کف داده‌اند. گاهی همدردی با افراد، از بار روانی مشکل می‌کاهد و شخص کوهی از غم را می‌بیند که با همراهی عاطفی فردی دیگر، در پیش رویش متلاشی می‌شود؛ آنگاه در حالت تعادل قوا و عواطف، بهتر می‌تواند به محاسبه توانایی‌هایش برای حل مشکل بپردازد.

مشکلات دیگران را همیشه نمی‌توان از بین برد؛ اما گاهی همدردی با افراد، از بار روانی مشکلات می‌کاهد و شخص کوهی از غم را می‌بیند که با همراهی دیگران در برابرش متلاشی می‌شود.





راهکارهایی برای ایجاد حس همدردی

- برای دستیابی به این مهارت می‌توان از این روش‌ها استفاده کرد:
- رقیق کردن احساسات از طریق همدردی که ناشی از قلب مهربان است. بعضی افراد از نظر شخصیتی مهربان‌ترند؛ درعین حال، هرانسانی از مهر برخوردار است؛ مگر اینکه خود را دچار قساوت قلب کرده باشد. لقمهٔ حرام، رفاه‌زدگی و غرق بودن در لذت، ارتباط‌نداشتن با افراد نیازمند و... انسان را سنگ‌دل می‌کند؛
 - سرزدن به هر جایی که دردمندی در آنجا هست، مانند خانه‌های سالمندان و مراکز توان‌بخشی و بیماران خاص؛
 - اقدام عملی برای حل مشکل دیگران که حس به‌دست‌آمده در این فرایند تا حد زیادی در افزایش روحیهٔ همدردی مؤثر است؛
 - مشارکت در امور خیریه‌ها و سازمان‌های مددکاری؛
 - آگاهی از مشکلات خویشاوندان، هم‌محله‌ای‌ها، هم‌شه‌ری‌ها، هم‌وطنان و حتی مردم جهان و تلاش برای رفع آن‌ها تا حد امکان؛
 - دستیابی به روحیهٔ سرزنده و غیرافسرده با ورزش کردن؛ زیرا فردی که خود، انباشته از غم است، همدرد خوبی نیست؛
 - داشتن گوش شنوا و امین برای شنیدن رنج دیگران و نیز مهارت دل‌داری دادن و راهنمایی‌کردن‌های لازم و کوتاه؛ بدون آنکه فرد را از اطرافیانش منزجر کند.





۱۰. احساس یگانگی با مردم

- به نظر شما، خودمحوری تا چه حد به روابط اجتماعی صدمه می‌زند؟
- هیچ‌گاه اندیشیده‌اید که چگونه از کودکی، فرزندان را مردم‌گرا بار بیاورید؟
- چه عواملی ما را در قبال مسائل خود حساس و در قبال مسائل دیگران بی‌اعتنا می‌کند؟
- چه زمانی می‌توانیم ادعا کنیم که با مردم یگانه شده‌ایم؟

از سفارش‌های مهم حضرت امیر علیه السلام به فرزندشان رسیدن به احساس یگانگی با مردم است. به نظر می‌رسد که این موضوع هم باید به مهارت بدل شود. رسیدن به این توانایی، نیازمند تمرکز بر معیاری مهم است. مضمون کلام حضرت این است که برای رسیدن به این قدرت، آدمی باید خود را در کارهای اجتماعی میزان قرار دهد؛ به این معنا که بداند از مردم در مواجهه با خود چه توقعی دارد و دقیقاً همان را به آن‌ها ببخشد. شاید بتوان گفت نتیجه عینی چنین توانی، مردم‌داری و رفتارهای هم‌گرایانه با مردم است.

در این عبارت، هسته اصلی انسجام اجتماعی، خصلت‌های ذاتی انسان است. این خصلت‌ها ممکن است کاملاً متفاوت عمل کنند؛ اما اگر مدیریت شوند، پایه بهترین اخلاق اجتماعی قرار می‌گیرند. حضرت





در ادامه به این مطلب اشاره می‌کند که آنچه برای خود دوست داریم، برای دیگران نیز دوست بداریم. روشن است که هراسانی مایل است همهٔ محبت‌ها را به سوی خود جلب کند؛ پس او نیز باید سهم خویش را به دیگران ادا کند؛ همچنین می‌فرماید: «همان گونه که نمی‌خواهی دیگران به تو ظلم کنند، تو نیز به آن‌ها ظلم نکن.»^۱ آدمی راضی نیست که احدی به او ذره‌ای ستم کند؛ اما گاهی کوهی از ظلم خود به دیگران را نمی‌بیند. رسیدن به نقطهٔ مطلوب در این زمینه، نیازمند دانش و مهارت‌افزایی است.

نتیجهٔ این نگرش، آن است که اگر کسی نفس خود را میزان قرار دهد، می‌کوشد به دیگران همان را بدهد که از آن‌ها برای خود توقع دارد.

این فرد خوبی را به دیگران می‌بخشد و می‌کوشد آنچه برای خود نمی‌خواهد، برای آن‌ها هم نخواهد؛ پس بدی و شرّ او به دیگران نمی‌رسد.

او ظلم نمی‌کند؛ چون ظلم را در حق خود نمی‌خواهد و نیکی می‌کند؛ همان‌گونه که

دوست دارد دیگران به او نیکی کنند و در حق دیگران

همان را می‌گوید که دوست دارد در حق خودش گفته شود. این همان

تعبیر حضرت در خطبهٔ متقین، دربارهٔ پارسایان است که فرمود: «از

انسان بانقوا، امید خیر می‌رود؛ درحالی‌که همه می‌دانند از شرّ او

ایمن هستند.»^۲ چنین رفتاری، بهشتی زمینی ترتیب می‌دهد؛ جلوی

انتشار عادلانهٔ نعمت‌ها را نمی‌گیرد و بار سختی‌ها و مشکل‌ها را میان

زمانی می‌توانیم
ادعا کنیم با مردم به
یگانگی رسیده‌ایم که نفس خود را
میزان قرار دهیم و به دیگران همان
را بدهیم که از آن‌ها برای خود
توقع داریم.

۱. علی بن ابی‌طالب علیه السلام، نهج البلاغه، نامهٔ ۳۱.

۲. «الْخَيْرُ مِنْهُ مَأْمُولٌ وَ الشَّرُّ مِنْهُ مَأْمُونٌ» (علی بن ابی‌طالب علیه السلام، نهج البلاغه، خطبهٔ ۱۹۳).





مردم پخش می‌کند و در واقع، رقابت منفی بر سر تصاحب امکانات و فرصت‌ها را از بین می‌برد.

توجه و تذکر دین این است که اگر قرار باشد افراد برای کسب امکانات بیشتر در حوزه مادی و معنوی فعالیت کنند، در وهله اول، باید قواعد معنوی و اخلاقی آن را بدانند و بدان عمل کنند. این قواعد، اساساً با ستیزه‌جویی حیوانی مغایرت دارد. در فضای اخلاقی مناسب، اگر رقابتی هم درگیرد، به جدال خصمانه نمی‌انجامد.

روایات بسیاری بر ایجاد انگیزه‌های معنوی برای

تقویت مهارت مردم‌داری مسلمانان تأکید

کرده‌اند. برای مثال در روایت آمده است

کسی که نایبایی را در بیابان، چهل

قدم راه ببرد، اگر همه زمین برای

او پر از طلا شود، به اندازه سوزنی

از پاداش کار او داده نشده است^۱ یا

اگر کسی در کنار راه، سرپناهی برای

رهگذران بسازد یا گروهی از مسلمانان را از

آسیب سیل یا آتش سوزی برهاند، بهشت برای

او واجب می‌شود.^۲

افرادی که برای

کسب امکانات بیشتر

در حوزه مادی و معنوی فعالیت

می‌کنند، در وهله اول، باید قواعد

معنوی و اخلاقی آن را بدانند. این قواعد

با ستیزه‌جویی حیوانی و جدال

خصمانه همخوانی

ندارد.

۱. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۲، ص ۱۵.

۲. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج ۵، ص ۵۵.



راهکارهایی برای دستیابی به احساس یگانگی با مردم

برای اینکه احساس یگانگی با مردم را در خود یا فرزندانمان پرورش دهیم، لازم است به مهارت‌های زیر توجه کنیم:

• **کنترل خواسته‌ها، چه برای خود و چه برای فرزندان:** اگر آدمی هرآنچه بخواهد، فوراً برایش فراهم شود، خودخواه می‌شود، نه دیگرخواه.

• **الگوسازی در رفتار و مواجهه والدین با فرزندان یا همراه با رهرو خود:** فرزندان باید با دیدن رفتارهای مکرر و همه‌روزه والدین به صورت عملی، خود به این احساس یگانگی برسند. یکی از قصه‌های معروف زندگی حضرت فاطمه زهرا علیها السلام مربوط به زمانی است که حضرت یک شب تا صبح، مردم مدینه را با نامشان یاد کرده و برای یکایک آن‌ها دعا می‌کرد. این دعا کردن آن‌چنان ادامه یافت که فرزند خردسالش متحیر شد و پرسید: «آیا برای خودمان دعا نمی‌کنید؟» حضرت در پاسخ او کلام نورانی و معروف خود را بیان کرد: «پسرکم! اول همسایه، بعد [اهل] خانه.»^۱

به نظر می‌رسد اگر فرزندان این دقت، دلسوزی، مردم‌داری و دل‌تنگی از گناهان و اشتباهات مردم را در رفتار والدین، به خصوص مادر ببینند و شاهد آن همه دلسوزی و گداز انسانی باشند، از همان کودکی با احساس مسئولیت و احساس یگانگی با مردم رشد می‌کنند.

• رعایت عدالت در محیط زندگی.

۱. «یا بِنْتِ الْجَارِ ثُمَّ الدَّارِ» (محمد بن حسن حرّ عاملی، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ۷، ص ۱۱۳).





• گنجاندن این مفاهیم در آموزش و تربیت رسمی و غیررسمی، به‌ویژه در مهدکودک‌ها: اگر این مفاهیم، درون مایه اصلی دین‌داری در متون آموزشی و سیستم‌های تربیتی قرار گیرند، نتایجی مفید دارد. بسیار مهم است که آداب اخلاقی را زمانی به افراد تعلیم دهیم که موانع درونی از قبیل غریزه‌ها و شهوت‌ها، برای مقابله با این آداب در آدمی بیدار نشده‌اند؛ ازاین‌رو، درونی‌کردن این آداب در سنین کودکی بسیار بجا و بموقع است.





خلاصه فصل در یک نگاه

۱. انسان خردورز و عاقل، سطحی‌نگر و اهل قضاوت عجولانه و تصمیم‌گیری‌های آنی نیست. چنین انسانی به دیگران کمک می‌کند یا از آن‌ها کمک می‌گیرد و در مجموع، روابط خود را با آن‌ها بر مبنای ابراز دوستی برقرار می‌کند.
۲. تربیت ذهن، یعنی عادت‌دادن آن به تفکر پیش از هرگونه حرف‌زدن و عمل‌کردن یا حتی قضاوت‌کردن.
۳. لازمه تربیت ذهنی این است که برای ایجاد جهان‌بینی درست در فرزندان و آگاه‌کردنشان از قوانین خلقت بکوشیم و آنان را به تفکر درباره سؤال‌های خویش تشویق کنیم.
۴. انسان می‌تواند با استفاده از مهارت تخیل و تکلم و با به‌کارگیری واژه‌ها و جملات، عشق و محبت، نفرت و خشم، آبرو و بی‌آبرویی، احترام و شرافت و نیز ذلت و فرومایگی را در دنیای خارجی ایجاد کند.
۵. خویشتن‌داری در وهله اول، نیازمند نیروی بازدارنده درونی است و دستیابی به این نیرو، افزون بر باور و اعتقاد، در گرو تمرین است. برای این کار لازم است انسان خواسته‌های نفس خود را مدیریت و گاهی با آن‌ها مخالفت کند.
۶. آرزوهای طولانی‌خواسته‌هایی‌اند که بیش از حد، خیال‌پردازانه‌اند و وضعیت فعلی انسان برای رسیدن به آن‌ها مناسب نیست.
۷. مثبت‌اندیشی درباره هستی، یعنی اعتقاد به اینکه تمام ذرات





عالم می‌توانند و می‌خواهند به ما خیر برسانند؛ حتی اگر ظاهر پدیده‌ها سختی و رنج باشد. مثبت‌اندیشی در رفتار نیز همان حسن ظن به افراد در ارتباطات اجتماعی است.

۸. برای مثبت‌اندیشی لازم است مهارت تمرکز بر نیت و کوشش برای توجه قلبی به خداوند و نیز مهارت جلوگیری از ورود افکار بدخواهانه و منفی را فرا بگیریم و با راهکار «محمل‌سازی»، حسن ظن به مردم را در خود تقویت کنیم.

۹. «تغییر موقعیت» و «مهارت گذشت و بخشش» دو راه‌حلی است که در حین عصبانیت، مفید واقع می‌شوند و به ما کمک می‌کنند تا خشم خود را کنترل کنیم.

۱۰. تواضع حالتی نفسانی با پدیده‌های رفتاری خوشایند است. تواضع نقطه اعتدالی است که در دو سوی آن، ذلت و تکبر قرار دارد: انسان ذلیل خودکم‌بین است و توانایی‌هایش را نمی‌شناسد و در مقابل، انسان متکبر‌نداری‌ها و کاستی‌های خود را نادیده می‌انگارد.

۱۱. افزون بر پسندیده‌بودن تواضع برای هر انسانی، اعم از زن و مرد، نوعی فروتنی خاص زنانه نیز وجود دارد که مختص زن در مقابل شوهر است و قرآن کریم از آن به «قنوت» یاد می‌کند.

۱۲. یکی از رفتارهای زیبای اجتماعی که باید به مهارتی عمومی و درعین حال کاملاً شناخته‌شده بدل شود، «همدردی» است. بسیاری از اقدام‌های همیارانه میان انسان‌ها از احساس همدردی ناشی می‌شود.

۱۳. احساس یگانگی با مردم از ویژگی‌های تأکیدشده در متون دینی است که نتیجه عینی آن، مردم‌داری و رفتارهای هم‌گرایانه با مردم است. برای رسیدن به این احساس، آدمی باید بداند از مردم چه توقعی دارد و دقیقاً همان را برای مردم برآورده سازد.



کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن ابی‌الحدید معتزلی، عبد‌الحمید بن هبة الله بن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغة لابن ابی‌الحدید، به تحقیق و تصحیح محمد ابوالفضل ابراهیم، ج ۲، چ ۱، قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ق.
۳. ابن شعبه حرّانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، به تحقیق و تصحیح علی‌اکبر غفاری، چ ۲، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیّه قم، ۱۴۰۴ق.
۴. ابن شهرآشوب، محمد بن علی بن شهرآشوب سرّوی مازندرانی، مناقب آل ابی‌طالب، ج ۱، چ ۱، قم: علامه، ۱۳۷۹ق.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم بن احمد انصاری مصری، لسان العرب، به تحقیق و تصحیح جمال‌الدین میردامادی، ج ۹، چ ۳، بیروت: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع، ۱۴۱۴ق.
۶. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، چ ۴، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ش.
۷. بستانی، فؤاد افرام، فرهنگ ابجدی، ترجمه رضا مهیار، چ ۲، تهران: انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ش.





۸. بلاک، مارک آندره، رشد روانی عاطفی کودک، ترجمه توکلی، تهران: واژه صبح، ۱۳۷۷.
۹. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، به تحقیق و تصحیح مصطفی درایتی، چ ۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، به تحقیق و تصحیح سیدمهدی رجایی، چ ۲، قم: دار الکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۱۱. جعفری تبریزی، محمدتقی، امام حسین علیه السلام؛ شهید فرهنگ پیشرو انسانیت، به نقل از: سایت جامع سربازان اسلام (www.sarbazaneislam.com).
۱۲. حاجیان، ابراهیم، جامعه‌شناسی هویت ایرانی، چ ۱، تهران: پژوهشکده تحقیقات استراتژیک، ۱۳۸۸.
۱۳. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱ و ۲ و ۷ و ۱۵ و ۲۰، چ ۱، قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۹ ق.
۱۴. دیلمی، حسن بن ابی الحسن، ارشاد القلوب، ج ۱، چ ۱، قم: شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۵. رایس، فیلیپ، رشد انسان؛ روان‌شناسی از تولد تا مرگ، ترجمه مهشید فروغان، چ ۲، تهران: ارجمند، نسل فردا، ۱۳۹۰.
۱۶. ریتزر، جورج و داگلاس گودمن، نظریه جامعه‌شناسی مدرن، ترجمه خلیل میرزایی، چ ۱، تهران: جامعه‌شناسان، ۱۳۹۰.





۱۷. سالاری فر، محمدرضا، خشونت خانگی علیه زنان؛ بررسی علل و درمان بانگرش به منابع اسلامی، چ ۱، قم: هاجر، ۱۳۸۹.
۱۸. صدوق (شیخ صدوق)، محمدبن علی بن بابویه قمی، الخصال، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، ج ۱ و ۲، چ ۱، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیة قم، ۱۳۶۲ ش.
۱۹. صدوق (شیخ صدوق)، محمدبن علی بن بابویه قمی، معانی الاخبار، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، چ ۱، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیة قم، ۱۴۰۳ ق.
۲۰. صدوق (شیخ صدوق)، محمدبن علی بن بابویه قمی، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱ و ۲ و ۳ و ۴، چ ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیة قم، ۱۴۱۳ ق.
۲۱. طبرسی، علی بن حسن، مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، چ ۲، نجف: مکتبة الحیدریة، ۱۳۸۵ ق.
۲۲. طوسی، محمدبن حسن، امالی، چ ۱، قم: دار الثقافة، ۱۴۱۴ ق.
۲۳. طوسی، محمدبن حسن، مصباح المتهدجد و سلاح المتعبد، ج ۲، چ ۱، بیروت: مؤسسة الفقه الشیعة، ۱۴۱۱ ق.
۲۴. عاملی، سیدجعفر مرتضی، الصّحیح من سیرة النبی الاعظم صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم، ج ۲، چ ۴، بیروت: دار الہادی، ۱۴۱۵ ق.
۲۵. عاملی کفعمی، ابراهیم بن علی، البلد الامین و الدرع الحصین، چ ۱، بیروت: مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۸ ق.
۲۶. غلاسوند، فریبا، تعامل خانواده و دولت، زن و خانواده؛ کتاب اندیشه‌های راهبردی، چ ۱، تهران: پیام عدالت، ۱۳۹۱.





۲۷. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، به کوشش محمد بن حسین شریف الرضی، به تحقیق و تصحیح صبحی صالح، ج ۱، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.

۲۸. فیض کاشانی، محمد محسن، المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۱، چ ۴، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیة قم، ۱۴۱۷ق.

۲۹. قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، فقه القرآن، به تحقیق و تصحیح سید احمد حسینی و سید محمود مرعشی، ج ۲، چ ۲، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۵ق.

۳۰. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، الکافی، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، ج ۲ و ۳ و ۴ و ۵، چ ۴، تهران: دار الکتب الاسلامیة، ۱۴۰۷ق.

۳۱. کوزر، لوئیس و برنارد روزنبرگ، نظریه‌های بنیادی جامعه‌شناختی، ترجمه فرهنگ ارشاد، چ ۳، تهران: نشر نی، ۱۳۸۵.

۳۲. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، به تحقیق و تصحیح حسین حسینی بیرجندی، چ ۱، قم: دار الحدیث، ۱۳۷۶ق.

۳۳. ماسارو، ایموتو، پیام‌های نهفته در آب، ترجمه فرهاد فروغمند، نسخه الکترونیکی، به نقل از: سایت کتابناک.

۳۴. متقی هندی، علی بن حسام الدین متقی، کنز العمال فی السنن و الاقوال و الافعال، به تصحیح بکری حیانی و صفوه سقا، ج ۳، بیروت: مؤسسه الرسالة، ۱۴۰۹ق، به نقل از: کتابخانه دیجیتال نور.

۳۵. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار،





- ج ۶ و ۷ و ۱۶ و ۶۷ و ۶۸ و ۶۹ و ۷۰ و ۷۲ و ۷۴ و ۷۵ و ۹۲ و ۱۰۰ و ۱۰۱، چ ۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۴ ق.
۳۶. مسعودیان، پروین، منشور اخلاقی خانواده در ازدواج دانشجویی، چ ۳، تهران: فصل نو، ۱۳۹۰.
۳۷. منسوب به جعفر بن محمد علیه السلام، مصباح الشریعة، چ ۱، بیروت: اعلمی، ۱۴۰۰ ق.
۳۸. نوری طبرسی (محدث نوری)، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۹ و ۱۴ و ۱۵ و ۲۴، چ ۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام لإحياء التراث، ۱۴۰۸ ق.
۳۹. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و زهدة النواظر (مجموعه ورام)، چ ۱، چ ۱، قم: کتابخانه فقیه، ۱۴۱۰ ق.





مسابقه فرهنگی

خط سفید ممتد

توضیحات شرکت در مسابقه

* پرسش‌ها از متن موجود طرح شده است و افراد بالای دوازده سال می‌توانند در مسابقه شرکت کنند.

* به روش‌های زیر می‌توانید در مسابقات فرهنگی شرکت کنید:

۱. **ارسال پاسخ به سامانه پیامکی:** برای این کار، کافی است به ترتیب نام مسابقه و شماره گزینه‌های صحیح پرسش‌ها را به صورت یک عدد دورقمی از چپ به راست، همراه با نام و نام خانوادگی خود، به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۰۲۲۲ ارسال کنید.

مثال: خط سفید ممتد ۱۴ احسان براتی زاده

۲. **مراجعه به بخش مسابقات پرتال جامع آستان قدس رضوی، به نشانی:**

<https://tv.razavi.ir/plus/@mosabeghat97>

۳. **پاسخ به پرسش‌ها در پاسخ‌نامه:** پاسخ‌نامه تکمیل شده را می‌توانید به صندوق‌های مخصوص مستقر در پایگاه‌های اطلاع‌رسانی فرهنگی ببیندازید یا به صندوق پستی ۹۱۷۳۵-۳۵۱ ارسال کنید.

۴. **فیلم برداری از خودتان در حال معرفی کتاب خط سفید ممتد با حضور در مساجد، مدارس، نماز جمعه و جمع اقوام و آشنایان:** فیلم‌های خود را با زمان حداکثر ۱۰۰ ثانیه و فرمت mp4، به این نشانی بفرستید:

<https://tv.razavi.ir/plus/@mosabeghat97>

* قرعه‌کشی از بین پاسخ‌های کامل و صحیح و به صورت روزانه انجام می‌شود و نتیجه آن نیز از طریق سامانه پیامکی گفته شده به اطلاع برندگان می‌رسد.

تذکر: پیشنهادها و انتقادهای خود را در پیامکی جداگانه ارسال کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۰۲۵۶۹



پرسش‌ها

پرسش اول. مهم‌ترین موتور محرک انسان چیست؟

۱. انگیزه و پشتکار دائمی
۲. استمداد از حوادث مهم
۳. تحریک از طریق دیگران
۴. اعتماد به نفس

پرسش دوم. کدام گزینه از راهکارهای رشد مهارت تکلم است؟

۱. مطالعه کتاب‌های متنوع داستانی، ادبی، فرهنگی و اجتماعی
۲. تماشای برنامه‌های تلویزیونی و حضور در جمع‌های مذهبی
۳. خواندن کتاب برای کودکان زیر شش سال
۴. گزینه ۱ و ۳

لیه کاغذ را پس از برش، تازه و بچسبانید

پست جواب قبول



..... فرستنده:
.....
.....
..... کد پستی:

--- از این قسمت تا شود ---

هزینه پستی بر اساس قرارداد شماره ۲۵۱ - ۹۱۷۳۴ پرداخت شده است.

طرف قرارداد: اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی
صندوق پستی: ۳۵۱ - ۹۱۷۳۵