



نسیم آرامش

سال اول، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۹
دوفصلنامه (داخلی) روان شناختی، تحصیلی و خانوادگی
مرکز مشاوره جامعه الزهراء علیها السلام

اعضای هیئت تحریریه:	صاحب امتیاز:
ولی الله هاشم پور	جامعه الزهراء <small>علیها السلام</small>
فاطمه ملکشاهی	مدیر مسئول:
شیماسادات برقی	سید محمود مدنی بجستانی
طاهره فراهانی	سر دبیر:
بنت الهدی افشاری نژاد	اصغر اخوی
اصغر اخوی	مدیر داخلی:
	فاطمه حسن زاده ثابت

قم، خیابان صدوقی، بلوار بوعلی سینا، جامعه الزهراء علیها السلام

صندوق پستی: ۳۷۱۸۵۳۴۹۳

تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۲۰۳۰

رایانامه: Moshavereh.j@gmail.com

راهنمای تدوین و نگارش مقالات فصلنامه تخصصی مشاوره

فصلنامه حاضر، به انتشار مقاله‌هایی می‌پردازد که برگرفته از پژوهش‌های ناب و مقایسه‌ای در قلمروهای متنوع مشاوره و روان‌شناسی با رویکرد علمی و اسلامی باشد و نیز نتایج عملی و قابل استفاده‌ای را برای مشاوران و مبلغان محترم فراهم آورد. بنابراین رسالت اصلی این فصلنامه، صرفاً مباحث علمی محض در این حوزه نیست، بلکه مقالات، برآورنده نیازهای کاربردی در عرصه مشاوره و انتشار یافته‌های نو و کاربردی با رویکرد اسلامی است تا بتواند این نیاز مخاطبان را مرتفع سازد.

بدین منظور از کلیه مشاوران، اساتید، مبلغان و فارغ‌التحصیلان و طلاب سطح چهار و صاحب‌نظران و کارشناسان محترم این حوزه درخواست همکاری نموده تا با ارسال مقالات، تجارب سودمند، پیشنهادها و انتقادات سازنده خود، ما را در این امر یاری رسانند.

نکات اجرایی نشریه

۱. مجله در پذیرش، ویرایش یا رد مقاله‌ها آزاد است و مقاله‌هایی که طبق این راهنما تدوین نشده باشند، رد خواهند شد.
۲. لازم است نویسندگان اصلاحات مورد نظر را حداکثر ظرف دو هفته اعمال و مقاله بازنویسی شده را به دفتر فصلنامه ارسال نمایند. عدم ارسال مقاله در مهلت مذکور به منزله انصراف مؤلف/مؤلفان از چاپ مقاله تلقی خواهد شد.
۳. این نشریه از چاپ مقاله‌هایی که منابع مورد استفاده آن‌ها قدیمی (به جز متون اسلامی و منابع اصلی) باشد، معذور است.

۴. لازم است در متن مقاله از آوردن واژه‌ها و مخفف واژه‌های لاتین جداً خودداری و معادل فارسی آن‌ها نوشته شود.
۵. در این نشریه فقط مقاله‌هایی امکان چاپ می‌یابند که قبلاً در جایی چاپ نشده باشند.
۶. حجم مقاله و یا مطلب حداقل ۱۰ و حداکثر ۱۵ و به صورت تایپ شده در محیط word باشد.

راهنمای تنظیم مقاله

۱. عنوان مقاله و نویسنده: عنوان مقاله، نام و نام خانوادگی پژوهشگر / پژوهشگران، درجه علمی آن‌ها همراه با نشانی پست الکترونیکی (Email)، درج شود.
۲. چکیده: چکیده به دوزبان فارسی و انگلیسی، دارای حداقل ۱۵۰ و حداکثر ۲۰۰ کلمه شامل عنوان‌های هدف، روش، یافته‌ها، نتیجه‌گیری باشد و هر یک در صفحه جداگانه‌ای تنظیم شود.
۳. کلیدواژه‌ها: کلیدواژه‌ها بین ۳ تا ۷ واژه و به ترتیب اولویت در پایان چکیده ارائه می‌شود.
۴. مقدمه: شامل بیان مسئله، پیشینه، هدف‌ها، ضرورت و اهمیت، پرسش‌ها یا فرضیه‌های پژوهش است.
۵. روش‌شناسی: شامل توضیحاتی درباره روش پژوهش، جامعه آماری و تعداد آن، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه در تحقیقات میدانی است و به‌گونه‌ای نگاشته شود که سایر پژوهشگران بتوانند آن را با تمام جزئیات تکرار کنند. پژوهش‌های آزمایشی و مداخله‌ای حتماً باید پیگیری داشته باشند و نتایج حاصل از پیگیری در چکیده‌ها، یافته‌ها و نتیجه‌گیری بیان شود.
۶. بدنه اصلی مقاله: در سامان‌دهی بدنه اصلی مقاله، یکی از این شرایط لازم است: ارائه کننده نظریه و یافته جدید علمی؛ ارائه کننده تقریر و تبیین جدید از یک نظریه؛ ارائه کننده استدلال جدید برای یک نظریه؛ ارائه نقد جامع علمی یک نظریه.

۷. نتیجه‌گیری: بیانگريافته‌های تفصيلی تحقيق است که به صورت گزاره‌های خبری موجز بيان می‌گردد.
۸. فهرست منابع: (اعم از فارسی، عربی، ولاتین) که بدین شکل باید تنظیم گردد:
- نام خانوادگی و نام نویسنده، سال نشر، نام کتاب، ترجمه، تحقيق، نوبت چاپ، محل نشر، ناشر.
- نام خانوادگی و نام نویسنده، سال نشر، «عنوان مقاله»، نام نشریه، شماره نشریه، صفحات ابتدا و انتهای مقاله.
۹. ارجاعات، باید بین متنی باشند: (نام خانوادگی، سال نشر، جلد، صفحه).

فهرست

۶	سخن سردبیر
۹	سرمقاله
۱۵	مسائل ازدواج
۲۱	مسائل همسررداری
۳۴	پیام مشاور
۴۰	مباحث فرزند پروری (تربیت فرزند)
۴۴	مزایا و معایب تک فرزندی
۴۹	مهارت‌های زندگی
۷۴	مباحث اجتماعی
۸۶	مباحث روان شناختی ترس از منظر قرآن و روانشناسی
۹۸	سیره معصومین <small>علیهم‌السلام</small> در زندگی
۱۰۸	سیره علما در زندگی
۱۱۱	سیره شهدا در زندگی
۱۱۲	مطالب تحصیلی و علمی
۱۲۱	مباحث اخلاقی
۱۴۳	فضای مجازی
۱۴۹	معرفی کتاب
۱۵۱	پرسش و پاسخ مشاوره‌ای
۱۵۶	طنز و شوخی
۱۵۸	یک نکته از هزاران (آیات و روایات)
۱۶۵	مطالب ویژه کودکان و نوجوانان
۱۶۹	روش تربیتی تکریم

سخن سردبیر

سبک زندگی امروزیین بشر، او را پیوسته با مشکلات و مسائل نوینی روبه‌رو می‌کند که محدودیت دانش و تجربه افراد، سبب نیاز به همفکری و مشاوره با دیگران می‌شود. مشاوره یکی از حرفه‌های یاورانه‌ای است که در طی فرایند آن، فردی که نیاز به همفکری و مشاوره دارد (مُراجع) و فردی که حمایت، راهنمایی و ترغیب فراهم می‌کند (مشاور) با یکدیگر ملاقات، بحث و گفت‌وگو می‌کنند به‌گونه‌ای که مراجع نسبت به توانایی خود برای درک واقع‌بینانه و جامع‌تر مسائل، یافتن راه‌حل‌ها، و تصمیم‌گیری برای حل مشکل اعتماد کسب می‌کند.

مشاوره فرآیندی تعاملی و پویاست که از رهگذر گفت‌وگو درباره نگرانی‌ها، مسائل، روابط، باورها، احساسات و رفتارها آغاز می‌شود و از این طریق چارچوب و ابعاد مسئله‌ای که مراجع درک کرده مشخص، یا به شیوه‌ای کارساز، بازشناسی و تعریف می‌گردد و در طی آن، راه‌حل‌های جدید تکوین یافته و مراجع برای انتخاب راه‌حل مناسب، تصمیم‌گیری و اجرای آن یاری و حمایت می‌شود و در این فرآیند، مراجع در گرفتن یک تصمیم منطقی محکم بر اساس موارد قابل انتخاب و اطلاعات حقیقی کمک می‌شود.

بر این مبنای مشاوره مؤثر، نیازمند شناخت و درک مناسبی از ویژگی‌ها، نیازها و قابلیت‌های مراجعان و وضعیت‌هایی است که خود را در آن‌ها می‌بینند. این فرآیند، همچنین تحت تأثیر باورها، نظام ارزشی و نگرش مشاور به مکاتب روان‌شناختی رایج، چارچوب‌های پنداشتی و نظری مورد قبول و آموزش‌های کافی در ارائه یک مشاوره علمی و کارآمد است.

گسترش ابعاد حضور مشاوران و مبلغان و خواهران طلبه در فرآیندهای تربیتی و اخلاقی و روان‌شناختی و مشاوره‌ای جامعه، جهت ارائه مشاوره در حوزه سلامت روان،

خانواده، تحصیل، اشتغال و... و نیز افزایش مراجعان ایجاب می‌کند در راستای دستیابی به اهداف متعالی و انجام وظایف و رسالت طلبگی و مسئولیت مبلغان و طلاب در قبال سالم‌سازی اخلاقی و تربیتی و روحی-روانی جامعه، نشریه‌ای در این خصوص انتشار یابد تا از سویی نیازهای موجود در فضای برنامه‌ریزی مشاوران، اساتید، مبلغان و طلاب را در زمینه ارائه مشاوره علمی صحیح و کاربردی با رویکرد اسلامی و دینی تأمین گردد و با انتشار آخرین یافته‌های علمی و دینی در این زمینه اقدام نماید و از سوی دیگر محتوای علمی و کاربردی مناسب و مورد نیاز مشاوران، اساتید، مبلغان و فارغ‌التحصیلان و طلاب محترم در ارائه راهنمایی و مشاوره توانمندی لازم را کسب نمایند.

براین مبنا، مرکز مشاوره جامعة الزهراء ع.ا.س. به منظور ایجاد چنین فرصتی، تشکیل و راه‌اندازی فصلنامه‌ای علمی تخصصی و اسلامی در این زمینه را در دستور کار خود قرار داد تا اهداف خود در این زمینه را محقق سازد.

اهداف نشریه

اهم این اهداف عبارت‌اند از:

۱. الگوسازی صحیح و متناسب با نیازهای علمی و ترویجی مشاوران، اساتید، مبلغان و فارغ‌التحصیلان و طلاب سطح چهار؛
۲. نشر یافته‌ها و مقالات علمی، ترویجی و تخصصی مشاوره اسلامی؛
۳. فراهم آوردن زمینه تبادل نظر بین مشاوران و مبلغان و محققان و اساتید در مسائل آموزشی، تربیتی و پژوهشی مشاوره اسلامی؛
۴. زمینه‌سازی برای اشاعه و گسترش مشاوره اسلامی ابتدا در حوزه و سپس در جامعه اسلامی.

مخاطبان نشریه

مخاطبان این نشریه را مشاوران، اساتید، مبلغان و فارغ‌التحصیلان و طلاب سطح چهار، به طور خاص تشکیل می‌دهند.

سرفصل‌ها، موضوعات و محتوای فصلنامه، براساس بررسی و ارزیابی نظام جامع نیازها و اولویت‌های مورد نظر جامعه الزهراء ع.ا.ه. و مراجعات صورت گرفته به مراکز مشاوره و مشاورین محترم، تنظیم شده است که در چهاربخش عمده: مشاوره و بهداشت روان، خانواده و فرزندان، مسائل آموزشی و تحصیلی و مهارت‌های تبلیغی در هر شماره ارائه می‌شود. (مباحثی مانند اصول و فنون و مهارت‌های مشاوره، مهارت‌های زندگی، روش‌های آموزش و تبلیغ، روانشناسی تبلیغ و موضوعات کاربردی در حوزه‌های ازدواج، همسرداری، تربیت فرزند، تحصیلی و آموزشی و مباحث روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، اعتماد به نفس و... برای طلاب، اساتید و همکاران و خانواده‌های آنان...)

برای تقویت و تکمیل مجله نیازمند همکاری همه اساتید، مشاوران، مبلغان، مدیران و طلاب گرامی جهت اظهارنظر و نقد، ارائه پیشنهادها، مقالات، مطالب مفید و کاربردی هستیم.

وما توفیقی الا بالله العلی العظیم



سرمقاله

ضرورت مفهوم شناسی مشاوره

یکی از سؤالات و موضوعات مهم در امر مشاوره، عدم آشنایی مخاطبان با مفاهیم مرتبط با مشاوره است و گاهی انتظارات و یا سوء برداشت‌هایی نیز در این زمینه ایجاد می‌کند، لذا شایسته است ابتدا با این مفاهیم و تفاوت‌های آن‌ها با یکدیگر، به طور خلاصه و اجمالی آشنا گردیم.

۱. روانشناس

فردی است که در رشته روانشناسی تحصیل کرده و یک دوره عالی را در یک مؤسسه معتبر علمی طی کرده باشد، یک یا چند سال دوره کارآموزی تحت نظارت را گذرانده و در امتحان کتبی قبول شده باشد. (حداقل ارشد و اغلب دکترا)
روانشناسی، علمی است که به بررسی علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی می‌پردازد.

۲. روان‌پزشک

پزشکی است که متخصص تشخیص و درمان بیماری‌های روانی یا روان‌درمانی است. همه روان‌پزشکان برای سنجش و درمان بیماری‌های روانی آموزش می‌بینند. روان‌پزشکان و متخصصان بهداشت روانی تنها کسانی هستند که صلاحیت تجویز دارو برای درمان بیماری‌های روانی را دارند.

روان‌پزشکی

روان‌پزشکی یکی از تخصص‌های پزشکی است. این رشته تخصصی به بررسی مسائل رفتاری، هیجانی و پیشگیری و درمان اختلالات روانی آدمی می‌پردازد. ارزیابی روان‌پزشکی معمولاً شامل اخذ شرح حال و معاینه وضعیت روانی است. معاینه فیزیکی، انجام آزمایش و گاه تصویربرداری از مغز از جمله روش‌هایی هستند که برای بررسی و رد کردن علل طبی احتمالی ایجادکننده علائم به کار می‌روند. داروها و روان‌درمانی‌ها اساس درمان‌های انجام شده در روان‌پزشکی است.

۳. مشاور

مشاور کسی است که دارای مهارت‌های تخصصی، دانش کافی و تجربه حرفه‌ای بسیار بالایی است، فردی متخصص و آگاه به اصول مشاوره‌ای است که با همکاری مراجع در جهت تسهیل تصمیم به فرد کمک می‌کند. بنابراین مشاور تسهیل‌کننده است؛ نه تصمیم‌گیرنده.

۴. روانشناسی بالینی

روانشناسی بالینی، شاخه‌ای از روانشناسی است که به درک، پیش‌بینی و درمان نابهنجاری، ناتوانی و آشفتگی‌های شناختی، هیجانی، زیست‌شناختی، روان‌شناختی، اجتماعی و رفتاری کمک می‌کند.

در روانشناسی بالینی، حوزه درمان مدنظر است. ریشه‌یابی علل و درمان بیماری‌ها و اختلالات روانی مورد توجه است.

روانشناسی بالینی در گستره وسیعی از جمعیت‌های در جستجوی درمان کاربرد دارد.

نقش‌های شش‌گانه آن عبارت است از:

ارزیابی و تشخیص، مداخله و درمان، مشاوره، آموزش و نظارت بر کار روان‌درمانگرها،

پژوهش و مدیریت.

این رشته سروکارش با کاربرد اصول روان‌شناختی در امر تشخیص و درمان مشکلات

عاطفی و رفتاری است. مثلاً: بیماری روانی، بزهکاری نوجوانان، رفتار جرم‌آفرین، اعتیاد

دارویی، عقب‌ماندگی ذهنی، کشمکش‌های زناشویی و خانوادگی و سایر مشکلات خفیف سازگاری.

روانشناس بالینی می‌تواند در بیمارستان‌های روانی، دادگاه‌های کودکان یا سازمان‌های نظارت بر بزه‌کاران، درمانگاه‌های بهداشت روانی، نهادهای ویژه، با روان‌پزشکی ارتباط نزدیک داشته باشد. و به کار روان‌درمانی در بیمارستان‌های روانی، کلینیک‌های روانشناسی، مرکز راهنمایی و مشاوره و سازمان بهزیستی به صورت فردی و گروهی می‌پردازد.

۵. روانشناسی عمومی

روانشناسی عمومی جنبه نظری علم روانشناسی و مفاهیم بنیادی روانشناسی مثل یادگیری، حافظه، انگیزش، هیجان و احساس و ادراک را مورد بررسی، مطالعه و پژوهش قرار می‌دهد.

در روانشناسی عمومی، نظریه‌ها و گرایش‌های روانشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد. هدف در روانشناسی عمومی تعلیم و پرورش پژوهشگر در حوزه مسائل روان‌شناختی است. در عین حال می‌تواند به کار درمان مشکلات خانوادگی، بین فردی، فردی، تحصیلی، شغلی و پژوهش‌های روان‌شناختی و خدمات روانشناسی در مراکز بهداشت روانی و بهزیستی بپردازد.

روانشناسان بالینی و عمومی باید قبل از کار مشاوره و روان‌درمانی از سازمان نظام روانشناسی مشاور ایران مجوز بگیرند.

۶. مشاوره فردی

در راهنمایی و مشاوره فردی، یک نفر به تنهایی به راهنما و مشاور مراجعه کرده و به تنهایی از طرف راهنما و مشاور مراجعه کرده و به تنهایی از طرف راهنما و مشاور مورد راهنمایی و مشاوره قرار می‌گیرد.

۷. مشاوره گروهی

• مشاوره گروهی یک سلسله فعالیت‌های سازمان یافته و تعامل بین افراد گروه است

مشاوره رابطه‌ای تخصصی بین مراجع و مشاور است که مراجع با کمک مشاور به بررسی و تجزیه و تحلیل مشکلش می‌پردازد و پس از آگاه شدن از ابعاد وجودی اش و شناختن عوامل مزاحم به تغییر آن‌ها موفق می‌شود.

که در یک زمان و در یک مکان به خاطر حل مشکل معین و یا گفت‌وگو در باره مسائل متعدد انجام می‌گیرد.

• تعریف دوم مشاوره گروهی:

مشاوره گروهی، جریان متقابل بین چند نفر به منظور تبادل نظر در زمینه مسائل و مشکلاتی است که افراد گروه در ارتباط با خود و یا در تعامل با دیگران دارند.

۸. راهنمایی

راهنمایی در لغت: به معنای هدایت، ارشاد، ارائه طریق و نشان دادن راه است.

راهنمایی در اصطلاح: تعریف عامی دارد و تعریف خاص.

تعریف عام: فعالیتی است، هدفمند، که فرد را در شناخت خود و محیط پیرامون، یاری می‌دهد.

تعریف خاص: در این معنا راهنمایی به معنای کمک منظم به فرد است تا او بتواند توانایی‌ها، استعدادها، رغبت‌ها، فرصت‌ها و محدودیت‌هایش را بشناسد و در نهایت در زمینه مورد علاقه‌اش تصمیم درست و مناسبی بگیرد و از امکاناتش بیشترین بهره را ببرد.

۹. واژه مشاوره

مشاوره در لغت: از ماده شور، به معنای مشورت کردن، رایزنی، تبادل آراء، کنکاش کردن، هم‌فکری کردن، از رأی و نظر دیگران استفاده نمودن را گویند.

مشاوره در اصطلاح: یک تعریف عام و نیز یک تعریف خاص دارد.

تعریف عام: رابطه‌ای است تخصصی، بین مراجع و مشاور، که به منظور بررسی و حل مشکلات مراجع، صورت می‌گیرد.

تعریف خاص

مشاوره، فعالیت تخصصی، یاورانه، هدف دار، حضوری، عاطفی - ذهنی، بین مراجع و مشاور است. که در آن مراجع در یک جوّ فضای مملو از تفاهم، همدلی، آزادانه و صادقانه به طرح حل مشکل خود، با مشاور می پردازد و پس از تجزیه و تحلیل مشکل و خودشناسی عمیق تر، با کمک مشاور تصمیم مناسبی می گیرد و در نهایت به حل مشکل خود توفیق می یابد. (شفیع آبادی، عبدالله، راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی، انتشارات سمت، تهران ۱۳۸۳)

تعاریف دیگری هم برای مشاوره ارائه شده است :

مشاوره یک پویش یادگیری است که در آن فرد می آموزد که خویشتن را بشناسد و روابط خود را با دیگران درک نماید. (شریفی، حسن و حسینی، سید مهدی؛ اصول و روش های راهنمایی و مشاوره، انتشارات رشد، تهران ۱۳۷۰)

در تعریف دیگر، مشاوره رابطه ای تخصصی بین مراجع و مشاور است که مراجع با کمک مشاور به بررسی و تجزیه و تحلیل مشکلش می پردازد و پس از آگاه شدن از ابعاد وجودی اش و شناختن عوامل مزاحم به تغییر آن ها موفق می شود. (شفیع آبادی، عبدالله، راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی، انتشارات سمت، تهران ۱۳۸۳).

۱۰. واژه روان درمانی (psychotherapy)

در لغت به معنای درمان روان است.

تعریف عام: جریانی که شیوه درست زیستن با خود و دیگران را به فرد می آموزد.
تعریف خاص: فرآیند دو جانبه و متقابل است که برای تغییر احساسات، شناخت ها، طرز فکرها و رفتار رنج آور مراجعی که، از فرد کارآزموده و حرفه ای کمک می طلبد، انجام می پذیرد.

تفاوت های راهنمایی و مشاوره:

اصطلاحات تخصصی راهنمایی و مشاوره علیرغم تشابهات و مشترکاتی که باهم دارند، دارای تفاوت های جدی هم می باشند که به برخی از آن ها اشاره می گردد:

الف) یکی از اهداف اصلی راهنمایی، پیش گیری از مشکلات آینده می باشد، در حالی که هدف مشاوره، حل مشکل است.

- ب) راهنمایی در تمام دوران زندگی انسان وجود داشته، ولی مشاوره مربوط به زمانی است که فرد دچار و یا گرفتار مشکل می‌شود.
- ج) فعالیت‌های راهنمایی می‌تواند، به صورت حضوری و غیر حضوری ارائه شود. ولی مشاوره به صورت حضوری انجام می‌شود.
- د) راهنمایی به ابزار و فضای خاصی نیاز ندارد. اما مشاوره، نیازمند فضا، مکان و شرایط مناسب است.
- ه) راهنمایی با افراد عادی سروکار دارد (افرادی که مشکل ندارند)، ولی مشاوره، با افرادی که دچار مشکل شده‌اند، سروکار دارد.

تفاوت مشاوره و روان‌درمانی

- مشاوره و روان‌درمانی نیز به لحاظ تخصصی بودن، تفاوت‌هایی باهم دارند :
۱. مشاوره برای حل مشکلات اولیه مردم است. یعنی مشکل روحی و روانی وجود ندارد. ولی روان‌درمانی، برای درمان افراد روان رنجور و روان پریش، به کار گرفته می‌شود.
 ۲. مشاوره معمولاً در فضاهای آموزشی و تربیتی است. ولی روان‌درمانی عمدتاً، در کلینیک‌ها، مطب‌های خصوصی و بیمارستان‌ها (تیمارستان‌ها) صورت می‌گیرد.
 ۳. مشاوره برای تسهیل رشد مراجع، ولی عنصر روان‌درمانی، برای برطرف کردن تعارض‌های شخصیتی است.
 ۴. فرایند درمانی مشاوره، مستلزم یک سلسله امکانات اولیه و عادی است؛ ولی روان‌درمانی نیازمند امکانات، تجهیزات، ابزارها و شرایط ویژه و تخصصی می‌باشد.
 ۵. در مشاوره، جلسات کمتر و محدودتری لازم است، ولی روان‌درمانی نیازمند جلسات بیشتر و متعدد و تخصصی است...

منابع:

۱. روانشناسی بالینی، پرون و پرون. پریخ دادستان و محمود منصور، ۱۳۶۶.
۲. روانشناسی بالینی، سعید شاملو، ۱۳۷۰.



مسائل ازدواج

حجت الاسلام محمد مهدی مرادی^۱

کفویت در مسئله تحصیل

کفویت در مسئله ازدواج بسیار مهم است و کفویت تحصیلی زن و شوهر از این قاعده مستثنی نیست، دختر و پسر در وهله اول در انتخاب همسر باید شرایط عمومی را دارا باشند و در مرحله بعد به ملاک‌های تخصصی توجه کنند.

همیشه مسئله ازدواج یکی از مباحث پرطرفدار هر زمان در جامعه بوده است. درباره ازدواج مباحثی به عنوان بحث‌های کلیدی همواره مطرح بوده و هست که از قضا سفارش اکید دین اسلام بر آن، اهمیت آن را صدچندان می‌کند به شکلی که امروزه مشاورین و روانشناسان در عرصه خانواده، این مسئله را همواره به زوجین گوشزد می‌کنند. حتی متأسفانه گاهی این مبحث کار را به طلاق هم کشانده و برخی زندگی‌ها را برباد داده است. این مسئله مهم، کفویت است. هم‌کفو بودن در عرصه‌های مختلف و متعددی وجود دارد مانند کفویت در فرهنگ خانواده، کفویت در اقتصاد و معیشت خانواده و کفویت در اعتقادات دو طرف و بالاخره کفویت در مباحث تحصیلات زوجین.

نوشتار زیر درباره هم‌کفوی عروس و داماد در مسئله تحصیلات است که اتفاقاً کمتر به آن پرداخته شده و البته مسئله‌ای مغفول مانده است. خیلی از خانواده‌ها این قضیه را مهم نمی‌دانند اما وقتی دو طرف وارد زندگی زناشویی می‌شوند این مهم، رخ خود را در جاهایی از زندگی زناشویی نشان می‌دهد که باعث بروز مشکلات دیگری به دنبال خود می‌شود.

۱. پژوهشگر حوزه علمیه قم.

کفویت در مسئله ازدواج بسیار مهم است و کفویت تحصیلی زن و شوهر از این قاعده مستثنی نیست، دختر و پسر در وهله اول در انتخاب همسر باید شرایط عمومی را دارا باشند و در مرحله بعد به ملاک‌های تخصصی توجه کنند.

پسر و دختر در چهار فرض در وضعیت تحصیلی قرار دارند. اول این‌که پسر و دختر هر دو در سطح تحصیلی مساوی قرار دارند که این حالت جزء بهترین حالت‌هاست که هر دو فرد از نظر سواد با هم کفویت دارند.

دوم این‌که پسر دارای تحصیلات عالی و دختر دارای تحصیلات متوسط یا پایین‌تر است. این مورد در لیست مواردی قرار می‌گیرد که حساسیت کمتری نسبت به کفویت تحصیلی زوج وجود دارد که البته در صورت بروز مشکل، دارای کفویت در رده خوب است. سوم این‌که پسر دارای تحصیلات عالی، ولی دختر در کمترین سطح سواد وجود دارد. این نوع که البته امروزه در بین جوانان کم‌تر وجود دارد، باعث اختلاف پذیرش و بعضاً نوع نگاه در جهان بینی دو طرف داشته باشد. البته کم‌سواد، صرفاً دلیلی برای کم‌رنگ بودن جهان بینی دختر نیست؛ اما سهم بسزایی در نوع نگاه وی پیرامون جهان خود و رفتار با همسر در پی دارد. این مورد نیز در گروه دارای کفویت پایین مطرح می‌شود.

چهارمین و آخرین مورد این‌که پسر دارای تحصیلات پایین‌تر نسبت به دختر قرار دارد. در این‌گونه موارد، مشکلات زناشویی در قالب عدم تفاهم‌های عمومی خود را بروز می‌دهد. چون پسر به عنوان مدیر خانواده باید از هر جهت در درجه بالاتری از مدیر خانه در امور زندگی یعنی دختر قرار گیرد، در زمانی که پسر از لحاظ تحصیلات که به دنبال آن جایگاه اجتماعی و درآمد نیز خواهند آمد، در درجه پایین‌تری از همسر خود قرار گیرد نگاه زن به مرد خود به عنوان تکیه‌گاه کم‌رنگ شده و باعث بروز برخی اختلافات می‌شود.

چند نکته مهم و کاربردی پیرامون جلوگیری از این‌گونه مشکلات که حتی به طلاق هم رسیده است وجود دارد که آن‌ها را نام می‌بریم.

رهبر معظم انقلاب علیه السلام درباره بحث همسرگزینی می فرمایند:
 اگر تشکیل خانواده به شکل سالمی صورت بگیرد و اخلاق حاکم بر زوجین،
 صحیح و منطقی و منطبق با اصول شرع، با آنچه خداوند معین فرموده،
 باشد؛ این، پایه اصلاح جامعه است و پایه سعادت همه افراد جامعه است.

الف) همسرگزینی صحیح

در شرع مقدس اسلام انتخاب همسر این قدر مهم است که حتی برای تربیت فرزند آینده نیز انتخاب همسر حیاتی و مهم است.

رهبر معظم انقلاب علیه السلام درباره بحث همسرگزینی می فرمایند:

اگر تشکیل خانواده به شکل سالمی صورت بگیرد و اخلاق حاکم بر زوجین،
 صحیح و منطقی و منطبق با اصول شرع، با آنچه خداوند معین فرموده، باشد؛
 این، پایه اصلاح جامعه است و پایه سعادت همه افراد جامعه است.

اخلاق، دیانت و امانت سه شرط اساسی برای برگزیدن مرد به عنوان همسر است.
 تأثیرات محیط و وراثت نیز دو شرط انتخاب همسر برای برگزیدن دختر است. شاید در
 نگاه اول بگوییم بحث کفویت در هیچ یک از این دو لحاظ نشده است اما باید گفت این
 مبحث، یکی از ملاک های عمومی انتخاب همسر در اسلام است.
 یعنی دختر و پسر در وهله اول در انتخاب همسر باید شرایط عمومی را دارا باشند و در
 مرحله بعد به ملاک های تخصصی توجه کنند.

ب) رشد تحصیلی هم زمان

این موضوع می تواند هم به رشد شخصیتی و جایگاه اجتماعی زوجین کمک کند و هم
 می تواند کفویت تحصیلی را ارتقا ببخشد. این کار باعث می شود زن و شوهر در بحث
 تحصیلات نیز به یکدیگریاری رسانند و هر دو دارای پیشرفت باشند.
 خیلی از مردها هستند که مایل به ادامه تحصیل همسران خود هستند، اما این نکته

را باید یادآور باشند که تحصیلات همسر، به موازات تحصیلات مرد ارتقا پیدا کند. این حرف به این معنی نیست که زنان را از تحصیل منع کرد، بلکه به این معنی است که تحصیلات مرد هم در برخی اوقات بر معیشت خانواده اثرگذار است و هم تشویقی برای ادامه تحصیل همسر محسوب می شود.

ج) آموزش مهارت های زندگی



این مسئله یکی از مهم ترین مسائل زناشویی است که حتی اگر دو مورد قبل را هم کم رنگ ببینیم، از این مورد نمی توان به راحتی گذر کرد.

مهارت های زندگی یا در حد راهبردی و کلان آن، یعنی سبک زندگی، از اساسی ترین مباحث زندگی زناشویی است. اگر زن و مرد بتوانند آداب همسرداری را که اسلام به آن امر کرده است رعایت کرده و انجام دهند می توان به جرأت گفت در تمامی موارد، مسائل کوچک زندگی حل شدنی است.

مهارت همسرداری در رضایت زوجین نقش بسزایی دارد و در مسئله کفویت به طور عموم و حتی کفویت تحصیلی می تواند کمک شایانی به زوجین انجام دهد. اگر زن و مرد بر اساس شریعت اسلام اقدام به زندگی مشترک نمایند، می توانند توقعات و نگاه های غیر واقع بینانه را از خود دور کرده و برای پیشرفت یکدیگر در زمینه اخلاق و تحصیل و زندگی، تلاش کنند.

حتی در مورد ادامه تحصیل و رشد تحصیلی و علمی نیز بنا به امر اسلام که کسب علم بر هر مسلمانی واجب می تواند تلاش کنند. البته معنای کسب علم لزوماً به معنای کسب تحصیلات رسمی و دانشگاهی نیست، ولی این معنا نیز جزء همان تلاش هاست که زوجین به آن همت می گمارند.

همان طور که در فرمایشات رهبر معظم انقلاب به این امر اشاره شده است که: هر

کشوری که در آن، بنیان خانواده مستحکم باشد، بسیاری از مشکلات آن کشور، به خصوص مشکلات اخلاقی و معنوی آن به برکت خانواده سالم و مستحکم برطرف می‌شود، یا اصلاً به وجود نمی‌آید.

اهداف ازدواج:

انسان دارای مجموعه‌ای از نیازها و غرایز است که عدم ارضا و یا نقص در ارضای هر کدام از این غرایز ایجاد تزلزل در شخصیت را موجب می‌گردد. فرد پس از ازدواج می‌تواند این غریزه مهم حیاتی را با نشیوه‌ای مطلوب و معقول و اجتماع پسند ارضا کند و در سایه آن به آرامش دست یابد.

خلاصه این‌که تمامی اتفاقات زناشویی به دو امر بستگی دارد. یکی قبل از ازدواج توسط زوجین و خانواده‌های ایشان و دوم، عمل به مهارت‌های زندگی صحیح در زندگی زناشویی که ضامن سلامت خانواده و رشد آن‌ها می‌باشد. کفویت تحصیلی اگرچه جزئی از ملزومات انتخاب همسر به شمار می‌آید، اما اگر زوجین بتوانند مهارت‌های همسررداری که مهم‌ترین آن، رشد دادن یکدیگر در زندگی مشترک هست می‌توانند دست به دست هم پله‌های معنویت و ترقی را بالا روند و به سعادت دنیوی و اخروی دست پیدا کنند.

(مجله اشارات، پاییز سال، ۱۳۹۲ شماره ۱۵۲، ازدواج و خانواده در سخنان مقام معظم رهبری).

ازدواج آسان:

عزت دختر به اخلاق است نه به جهیزیه

رهبر معظم انقلاب علیه السلام:

« جهیزیه برای دخترمایه عزت نیست. عزت دختر به اخلاق او به رفتار و شخصیت خود اوست. بعضی از خانواده‌های عروس، خودشان را اذیت می‌کنند و به زحمت می‌اندازند و اگر پول هم ندارند به زور پول تهیه می‌کنند. اگر پول دارند زیادی خرج می‌کنند؛ برای این‌که یک جهیزیه پرزرق و برقی را مثلاً در اختیار دخترشان بگذارند. مهریه و جهیزیه زیاد، هیچ دختری را خوشبخت نمی‌کند و هیچ

خانواده‌ای را به آرامش و سکون و اعتماد لازم نمی‌رساند. این‌ها زوایای زندگی است. فضول زندگی است و جز دردسر و اسباب زحمت و اسباب مشکل فایده‌ای ندارد.

اهداف ازدواج:

ایجاد محیطی خصوصی برای آرامش و آسایش نیاز به آرامش ریشه در سرشت آدمی دارد. بر اساس تعالیم مکتب اسلام یکی از بهترین و شاید اولین انگیزه ازدواج محسوب شود.

مبادا بروید پول قرض کنید، جهیزیه درست کنید. مبادا خودتان را به زحمت بیندازید. مبادا خانواده‌تان را به زحمت بیندازید. مبادا خیال کنید که دخترتان اگر جهیزیه‌اش کمتر از دختر همسایه و قوم و خویش بود، این سرشکستگی است. نه این سرشکستگی نیست».

(خطبه عقد ۷۷/۱۲/۲۸ و خطبه عقد ۷۵/۰۹/۱۸ و خطبه عقد ۸۱/۰۳/۲۹)



مسائل همسر داری

حدیث

سئل عن الصادق عليه السلام في قول الله عز وجل: ﴿قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا﴾ كَيْفَ نَقِي أَهْلَنَا؟

قال: «تَأْمُرُوهُمْ بِمَا يُحِبُّ اللَّهُ وَتَنْهَوْنَهُمْ عَمَّا يَكْرَهُ اللَّهُ...».

از امام صادق عليه السلام در خصوص سخن خداوند ﷻ که می فرماید: خود و خانواده تان را از آتش (دوزخ) حفظ کنید، پرسیدند: چگونه خانواده مان را حفظ کنیم؟

فرمودند: «به آنچه خدا دوست دارد، امرشان کنید و از آنچه خدا نمی پسندد، نهی شان نمایید». (کافی، ج ۵، ص ۶۲)

قال الصادق عليه السلام: «ثَلَاثَةٌ إِنْ يَعْلَمَهُنَّ الْمُؤْمِنُ كَانَتْ زِيَادَةً فِي عُمْرِهِ وَبَقَاءَ التَّعَمَّةِ عَلَيْهِ: تَطْوِيلُهُ فَمَا رُكُوعِهِ وَسُجُودِهِ فِي صَلَاتِهِ وَتَطْوِيلُهُ لِمَجْلُوسِهِ عَلَى طَعَامِهِ إِذَا أَطْعَمَ عَلَى مَا يَدَّتْهُ وَاصْطِنَاعُهُ الْمَعْرُوفَ إِلَى أَهْلِهِ؛ سَهَ حَيْزِ اسْتِ أَنْ يَكُونَ مُؤْمِنٌ أَنْ يَبْدَانَ، بِأَعْثِ طُولِ عَمْرٍو دَوَامِ بَهْرِهِ مَنَدِي أَوْ مِنْ نِعْمَتِهَا مَي شُود: طُولِ دَادِنِ رُكُوعِ وَ سَجْدِهِ دَرِ نَمَازِش، زِيَادِ نَشِيسْتِنِ بَرَسْرِ سَفْرِهِ آيِ كِه دَرِ أَنْ دِيگَرَانِ رَا اِطْعَامِ مَي كَنْدِ وَ خُوشِ رِفْتَارِي بَا خَانُودَه». (کافی، ج ۴، ص ۴۹)

رسول اکرم ﷺ فرمودند: «یک ساعت خدمت کردن به همسر، بهتر است از عبادت هزار سال و هزار حج و هزار عمره؛ و بهتر است از آزاد کردن هزار بنده و هزار جهاد و عبادت هزار

بیمار و هزار (نماز) جمعه و هزار تشییع جنازه و سیر کردن هزار گرسنه و هزار اسب در راه خدا دادن؛ و بهتر است از خواندن تورات و انجیل و زبور و قرآن، و بهتر است از خریدن هزار اسیر و آزاد کردن آن‌ها؛ و بهتر است از دادن هزار شتر به فقیران؛ و چنین انسانی که خدمت‌گزار به همسرش می‌باشد از دنیا نمی‌رود، مگر این‌که جایگاه خود را در بهشت می‌بیند».

پیام مشاور

همسرداری

آقایون بخونن

زن‌ها فقط از مقایسه شدن با رقباشون نمی‌ترسند.

این‌که هر زن دیگری در ذهن همسرشان موفق‌تر و توانمندتر از آن‌ها باشد، به زن‌ها احساس ناامنی می‌دهد.

آن‌ها دوست دارند ملکه-خانه باشند و این‌که در ذهن همسرشان کامل‌ترین زن دنیا باشند، برای آن‌ها به معنی خوشبختی و موفقیت در ازدواج است.

به همین دلیل وقتی از او می‌خواهید فلان غذا را مثل مادرتان درست کند، فلان ظرافت را مثل مادرتان داشته باشد یا فلان رفتارش مثل رفتار مادرتان باشد، از کوره در می‌روند و نه تنها از شما می‌رنجند، بلکه مادران که هیچ نقشی در این ماجرا نداشته را هم مقصر می‌دانند.

هرگز از بچه‌ها به عنوان ابزاری برای کنترل همسرتان استفاده نکنید...!

گمان نکنید که وقتی فرزندتان را برای جاسوسی همسرتان بسیج می‌کنید، او حس و حالتان را نمی‌فهمد و متوجه فاصله میانتان نمی‌شود.

اگر شما به همسرتان شک دارید، حق پیگیری را دارید، اما حق ندارید در جریان این کارها، از فرزندتان به عنوان یک ابزار استفاده کنید.

لطفاً در هیچ شرایطی، بچه‌ها را وارد بازی خودتان نکنید.

اصول مدیریت خانه و خانواده

از آنجایی که یکی از حساس‌ترین، پیچیده‌ترین و مهم‌ترین نهادهای اجتماعی به ظاهر کوچک، خانه و خانواده است، اداره آن نیاز به مدیریتی باکفایت و عالمانه دارد. چنان‌که مدیریت اصولی خانواده سبب شکوفایی غنچه‌های عدالت، امنیت، صداقت، صفا و محبت در گلستان وجود مرد و زن خانه می‌شود. از این رو، آموزش و به‌کارگیری گام به گام اصول مدیریت علاوه بر آثار فردی، در عرصه حفظ و ارتقاء فرهنگ یک جامعه نیز مؤثر است که در اینجا به صورت مختصر به موارد آن اشاره خواهد شد:



۱. اصل محبت ورزی (گنج زندگی)

امام علی علیه السلام: «پرسودترین گنج‌ها، به دست آوردن محبت دل‌هاست»^۱.

از جمله عوامل محبت ساز:

۱. حسن خلق و گشاده‌رویی؛

۲. احسان و نیکی؛

۳. تواضع و فروتنی؛

۴. سخاوت و گشاده‌رویی؛

۵. رفق و مدارا؛

۶. هدیه دادن در مناسبت‌های مختلف.

از جمله عوامل محبت سوز:

۱. جدال و گفت‌وگوهای تند و توهین‌آمیز؛

۲. بخل؛

۳. عدم ابراز محبت؛

۴. حساسیت نابجا؛

۵. قدرشناسی.

نقش محبت در زندگی خانوادگی

یکی از احتیاجات روانی هر انسان، «محبت» است. دل انسان، به محبت زنده است و کانون خانوادگی بیش از هر چیز احتیاج به محبت دارد. این فروغ محبت است که خانه را روشن می‌کند و هر خانه‌ای که با چراغ محبت روشن نباشد خانه خاموشان است. پروردگار مهربان در قرآن مجید، محبت و مهربانی زن و شوهر در محیط خانه را یکی از آیات قدرت و حکمت خود معرفی می‌کند و می‌فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ یکی از نشانه‌های قدرت و حکمت خداوند، این است که برای شما از جنس خودتان، همسرانی آفرید تا با او انس بگیرید و میان شما و

مدیریت اصولی خانواده سبب شکوفایی غنچه‌های عدالت، امنیت، صداقت، صفا و محبت در گلستان وجود مرد و زن خانه می‌شود.

همسرانتان، دوستی و مهربانی برقرار ساخت و در این موضوع برای اندیشمندان نشانه خداشناسی پدیدار است»^۲

باید توجه داشت که برای این‌که بنیان زناشویی استوار و محیط خانه به چراغ محبت همیشه روشن باشد، باید محبت دوطرفه باشد؛ زیرا دل‌ها به هم راه دارند و محبت می‌آورد و لذا در اسلام همان‌طور که به زن سفارش شده و تأکید شده که شوهر خود را دوست بدارد، به مرد هم تأکید شده است که همسر خود را دوست بدارد و او را مورد احترام و اکرام قرار بدهد.

پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «بهترین زنان شما، زن‌هایی هستند که نسبت به شوهرانشان عشق و محبت داشته‌اند».^۳ و امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «زنانی که به شوهران اظهار عشق و محبت می‌کنند، بهترین غنیمت برای آن‌ها می‌باشند».^۴

رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرمایند: «هر چه ایمان کامل تر باشد به همسرش بیشتر اظهار محبت می‌نماید».^۵

و در مورد دیگری فرماید: «این سخن مرد که به همسرش بگوید: واقعاً تو را دوست دارم، هرگز از قلب همسر خارج نخواهد شد و از یاد او نخواهد رفت».

امام صادق علیه السلام فرمودند: «زن، از مرد آفریده شده است (از همان گلی که خداوند مرد را آفرید، زن را نیز از آن گل آفرید) و تمام توجهش به مرد، معطوف است پس همسرانتان را دوست بدارید. و نیز آن حضرت فرمود: از اخلاق پیغمبران این است که نسبت به همسرانشان، محبت دارند».^۶

**آثار محبت میان زن و شوهر،
باید در رفتار و گفتار آن‌ها نمایان
باشد و حرف‌ها و حرکات آن‌ها
نسبت به هم محبت‌انگیز
باشد**

و نیز فرمودند: «به کسی که دوستش می‌داری، خبر بده».^۷

و نیز باید توجه داشت که آثار محبت میان زن و شوهر، باید در رفتار و گفتار آن‌ها نمایان باشد و حرف‌ها و حرکات آن‌ها نسبت به هم محبت‌انگیز باشد و سعی کنند که هرگز حرفی

و حرکتی که بنیان محبت را سُست و جلوه دوستی را کم‌رنگ می‌کند از هیچ‌یک از آن‌ها صادر نشود و اگر احیاناً صادر شد سعی کنند که عذر بخواهند و جبران نمایند. تعریف و تمجید از یکدیگر مخصوصاً در حضور بستگان و آشنایان و اهدای هدایا و امثال این موضوع و اظهار محبت و جلب محبت بسیار مؤثر است و بالاخره در هر سازمانی که بر اساس محبت استوار است، هرگز خلل و خرابی راه پیدا نمی‌کند.

خلل‌پذیر بود هر بنا که می‌بینی به جز بنای محبت که خالی از خلل است هر انسانی، به شخصیت خودش علاقه دارد و می‌خواهد که دیگران، به شخصیت او احترام بگذارند و هر کس به او احترام بگذارد، او نیز متقابلاً به او احترام خواهد گذاشت. احترام گذاردن زن به شوهر و به یکدیگر در محیط خانه، رشته محبتشان را محکم‌تر می‌کند و به پیمان زناشویی دوام بیشتری می‌بخشد و فرزندی که در چنین محیطی رشد می‌کنند این عادت انسانی را سرمشق زندگی خود قرار می‌دهند. اسلام، رسم احترام‌گذاری زن و شوهر به یکدیگر را به عنوان یک وظیفه اخلاقی مورد تأکید قرار می‌دهد.

حضرت رسول اکرم ﷺ فرمودند: «وظيفه زن اين است که تا در خانه به پيشواز شوهر برود و به وی خوش آمد بگويد».^۸ و نیز امام صادق عليه السلام فرمودند: «هرزنی که به شوهرش احترام بگذارد و به او آزار نرساند، خوشبخت و سعادت‌مند خواهد بود».^۹

این نوع دستورات، نمونه‌ای از وظیفه اخلاقی زن نسبت به شوهر است. احترام‌گذاری مرد نسبت به همسرش نیز با این قبیل تعبیرات مورد تأکید قرار گرفته است.

حضرت رسول اکرم ﷺ فرمودند: «ما أكرم النساء إلا كريمٌ وما أهانتن إلا لثيمٌ؛ یعنی: افراد کریم و بزرگوار، زنان خود را مورد احترام قرار می‌دهند و افراد پست به زنان اهانت می‌کنند».^{۱۰}

و نیز حضرتش فرمود: «هرکس به خانواده‌اش توهین کند، خوشی زندگی را نخواهد دید».^{۱۱}

حضرت صادق عليه السلام از پدرش نقل کرده که فرمودند: «هرکس زن بگیرد، باید او را گرمی و محترم بشمارد».^{۱۲} خلاصه این که احترام به شخصیت افراد مخصوصاً در محیط خانوادگی و احترام به همسر، یکی از نشانه‌های شخصیت و شرافت اشخاص محسوب می‌شود و موجب افزایش محبت می‌شود.

امیرمؤمنان عليه السلام فرمودند: «شرفُ المرأةِ بالعلمِ والأدبِ لا بالأصلِ والنسبِ؛ شرافت انسان، تنها به درجات علم و ادب او بستگی دارد نه به نسب و قبیلگی او».

خلاصه این که محبت در محیط خانوادگی، تلخ‌ها را شیرین و سختی‌های زندگی را آسان می‌گرداند.

از محبت تلخ‌ها شیرین شود	از محبت مس‌ها زرین شود
از محبت خارها گل می‌شود	از محبت سرکه‌ها مِل می‌شود
از محبت نار نوری می‌شود	از محبت دیو حوری می‌شود
از محبت سقم صحت می‌شود	از محبت قهر رحمت می‌شود
از محبت مرده زنده می‌شود	از محبت شاه بنده می‌شود

۲. اصل عدالت محوری

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «لحظه‌ای عدالت، برتر از يك سال عبادت است».^{۱۳} عدالت یعنی حق‌شناسی و ادای حقوق و حق، به معنای طلبی است که دیگران از ما دارند و لزوماً به

معنای پرداخت طلب دیگران است. طلب‌های دینی، مالی، عاطفی، عقلی... در خانواده نیز هریک از اعضاء خانواده به نوبه خود، حقی دارند که محترم شمردن آن، بر دیگران لازم است. ما در فصلی جدا به حقوق مرد بر زن و زن بر مرد پرداخته‌ایم.

۳. اصل لذت جویی و تمتع

رابطه سالم جنسی بین زن و مرد، تبادل خالصانه احساسات و محبت‌ها و ارضاء عواطف و نیازهای عاطفی در خانه و نظام خانواده مورد سفارش اسلام است.

احترام به شخصیت افراد مخصوصاً در محیط خانوادگی و احترام به همسر، یکی از نشانه‌های شخصیت و شرافت اشخاص محسوب می‌شود و موجب افزایش محبت می‌شود.

۴. اصل تقسیم کار

از جمله فواید تقسیم کار:

۱. ایجاد حس مسئولیت بین افراد؛
۲. افراد خانه، خود را در اداره منزل سهیم می‌دانند؛
۳. ضایعات مالی و زمانی کاهش می‌یابد؛
۴. محیط خانه با نشاط و شاداب خواهد شد؛
۵. عبادت بزرگی است.

۵. اصل عفو و صفح

عفو یعنی بخشیدن.

زن و شوهر باید از اشتباه و خطای یکدیگر گذشت کنند تا روابط آن‌ها بهتر شود و بیشتر به همدیگر اعتماد نمایند.

۶. اصل مدیریت خانواده

ریاست و مسئولیت مرد در خانواده

هر شرکت و سازمانی، نیازمند به مقام مسئول و رئیس است و گرنه خواه ناخواه منجر به هرج مرج شده، زیان های فراوانی به بار می آورد و سرانجام به نابودی خواهد گرایید؛ زیرا مدیریت، نقش مؤثری را ایفا می کند و این مدیریت است که باید از نظر فکری و خصوصیات روانی واجد شرایط خاصی باشد تا بتواند از حداقل نیرو، حداکثر استفاده را جلب کند.



بنابراین، سازمان و شرکتی که زن و مرد از راه ازدواج و تشکیل خانواده به وجود می آورند، ناگزیر باید سرپرست و مقام و مسئولی داشته باشد که بتواند به طرز شایسته ای برای تأمین نیازمندی های آن همت گمارد و خط مشی درستی فرا راه افراد خانواده قرار دهد و اداره عمومی و مسئولیت های این کانون مقدس را به عهده بگیرد، و تا خود و افراد خانواده از مزایای آن بهره مند شوند، و در کنار یکدیگر، احساس خوشبختی نمایند و فرزندان خود را با روشی صحیح، تربیت کنند و در سعادت مند نمودن آنان، موفق گردند.

مدیرمسئول

اکنون باید دید چه کسی بهتر است عهده دار سرپرستی تشکیلات خانوادگی باشد. زن یا

مرد و یا هردو، بدون تردید ریاست هر دو برای سرو سامان دادن به امور خانواده صحیح نیست؛ زیرا در این صورت، هیچ کدام از آن دو نفر، آن چنان که شایسته است، احساس مسئولیت نمی کنند، بعلاوه هر دو نفری، دو گونه طرز تفکر و دو گونه سلیقه دارند و در مواردی که اختلاف سلیقه دارند، هیچ کدام حاضر نیستند تسلیم فکر و نظریه دیگری شود و در نتیجه کار به جنگ و نزاع می کشد و قانون مهر و محبت آنان بدل به جهنم سوزانی از اختلاف و کشمکش می گردد.

قرآن مجید به شوهران دستور می دهد که گذشته از رعایت حقوق زنان، نسبت به آنان خوش رفتار باشند و با محبت و مهرورزی، کانون خانواده را گرم و با نشاط سازند.

خطر بزرگ دیگری که از رهگذر اختلاف زن و شوهر پدید می آید، مربوط به سرنوشت فرزندان آنان می باشد؛ زیرا در روانشناسی ثابت شده است، «کودکانی که در سایه پدر و مادری تربیت می شوند که میان آنان کشمکش و نزاع وجود دارد، دچار اختلال عواطف و عقده های روحی و نگرانی های فکری می گردند». بنابراین گذشته از این که زندگی در کام زن و شوهر تلخ می شود، دود این آتش، به چشم کودکان معصوم می رود.

ریاست و مسئولیت مرد

روی همین اصل، اسلام سرپرستی خانواده را به عهده مرد گذاشته و مرد را عهده دار تأمین وسایل زندگی زن معرفی نموده است.

قرآن مجید می فرماید: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ؛ مردان، سرپرست زنان می باشند﴾.^{۱۴}

البته باید توجه داشت هر چند اسلام، ریاست امور کلی خانواده را به مرد سپرده، ولی اداره امور داخلی خانه را به زن واگذاشته است یعنی اگر مرد در اداره امور خانواده، مقام ریاست را دارد، همسرش معاون اوست و در شعاع محدودتری سرپرستی خواهد داشت.

پیامبر اسلام ﷺ در ضمن حدیثی می فرماید: «فالرجل سید اهله والمرأة سیده بیتها».^{۱۵}

و از سوی دیگر، هرکسی به اندازه قدرت و شعاع ریاست خود، عهده دار در مسئولیت است. باز رسول گرامی اسلام ﷺ می فرماید: «والرجل راع علی اهل بینه و هو مسئول عنهم والمرأة راعیه علی اهل بیت بعلها و ولده و هی مسئلة عنها؛ مرد، نگهبان و مسئول خانواده است و زن نگهبان و مسئول خانه شوهر و فرزندان او است».^{۱۶}

بنابراین مرد، هیچ‌گاه حق ندارد از این عنوان سوء استفاده کند، و حقوق افراد خانواده را نادیده گرفته، روش دیکتاتوری و استبداد را در محیط خانه در پیش گیرد، بلکه باید توجه داشته باشد که رهبری صحیح، آن است که توأم با محبت و جلب همکاری و همفکری صمیمانه باشد.

قرآن مجید به شوهران دستور می دهد که گذشته از رعایت حقوق زنان، نسبت به آنان خوش رفتار باشند و با محبت و مهرورزی، کانون خانواده را گرم و با نشاط سازند. آیه شریفه: «وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ؛ با زنان خوش رفتار باشید»^{۱۷} فرمانی است که با تناسب عواطف حساس و زودرنج زنان و در نظر گرفتن دیگر خصوصیات آنان و روی هم رفته، مصالح عالی خانواده، صادر شده است.

اختیار سرپرستی و ریاست خانواده را باید به یکی از زن یا مرد واگذار کرد. اکنون باید دید آیا زن برای عهده داری ریاست و سرپرستی امور خانه و قبول مسئولیت آن، شایستگی بیشتری دارد یا مرد؟

نخست باید به این واقعیت طبیعی توجه نماییم همان‌گونه که در اندام زن و مرد، اختلاف‌هایی هست و به هر کدام از آنان، به مناسبت ویژگی‌های جسمی، یک سلسله وظایف طبیعی سپرده شده است، از جهات روانی و خصوصیات اخلاقی نیز تمایزهایی بین آن دو وجود دارد.

این ویژگی‌های روانی که در علم روانشناسی ثابت شده است، در تقسیم کارها و وظایف باید مورد نظر قرار گیرد. مهم‌ترین تمایز روانی میان زن و مرد، این است که زنان معمولاً دارای احساسات شدید و عواطفی جوشان تر هستند. تأثر و هیجان شدید زن در حالت‌های گوناگون، چون هنگام دوستی و دشمنی، ترس، شادی و نگرانی و هم‌چنین توجه فراوان او به زیبایی و ظواهر زندگی، از نشانه‌های این عواطف و

احساسات است و مردان نوعاً از نیروهای عقل و اندیشه بیشتری برخوردارند. جالب توجه این‌که این ویژگی‌های روانی با خصوصیات جسمی هر کدام از آنان، هماهنگی کامل دارد و نشان‌دهنده این حقیقت است که آفریدگار زن و مرد، هر کدام را برای انجام کاری و عهده‌داری وظیفه‌ای آفرید و ابزار آن را در جسم و روان او به ودیعت سپرده است.

وقتی مناسب‌ترین غذای کودک در پستان مادر فراهم می‌گردد، و باید دارای عواطف لطیف و سرشاری باشد که چون فرزند خود را در آغوش گرفت و پستان در دهان او گذاشت، نه تنها احساس خستگی نکند، بلکه خود از عشق مقدس مادری سرمست گشته، فرزند را با فشردن در آغوش گرم، از چشمه‌سار محبت سیراب نماید و این نیاز فطری او را نیز اشباع کند.

و نظریه این‌که مرد از اسکلتی درشت، عضلاتی ستبر و اعصابی قوی و جمجمه بزرگ و مغزی سنگین‌تر از جمجمه و مغززن (وزن متوسط مغز مرد ۱۳۶ و وزن متوسط مغز زن ۱۲۰ گرم است) برخوردار است، فکری نیرومندتر و اندیشه‌ای دوربین‌تر دارد، تا توانسته باشد در برابر مشکلات و سختی‌ها استقامت بیشتری نماید.

مرد آن‌چنان آفریده شده است که تاب و تحمل آفتاب سوزان تابستان و فضای آلوده محیط کارخانه را داشته باشد و گرداندن چرخ‌های عظیم کارخانه و طنین شکننده صدای آن‌ها، او را از پای نیندازد و غریوتوپ و سلاح دشمن در میدان نبرد او را نلرزاند. با در نظر گرفتن این مطالب و شناخت این استعدادها، می‌بینیم بهترین راه برای سعادت خانواده و در نتیجه سعادت اجتماع، این است که ریاست و سرپرستی امور کلی خانواده به فکر و نیروی اندیشه و قدرت بازوی مرد سپرده شود و گرداندن چرخ کارهای خانه و تأمین نیازهای روحی کودکان، به عواطف سرشار و احساسات لطیف زن واگذاری گردد.

به علاوه روانشناسان معتقدند (و خود زنان نیز اعتراف می‌کنند) که وضع روحی زن طوری است که دوست دارد در پناه مردی لایق و نیرومند، زندگی کند و از داشتن چنین شوهری لذت می‌برد. زن هنگامی احساس خوشبختی می‌کند که ببیند شوهرش به صفات مردانگی آراسته است و اگر ببیند مردی زیاد تملق و چاپلوسی می‌کند و بدون قید

و شرط از نظریات و افکار و سلیقه زن پیروی می نماید یا تحت سرپرستی و کفالت زنی بسر می برد، از او متنفر می گردد و ارزش و اعتبار چندانی برای وی قائل نخواهد شد. از همه این ها گذشته به فرض آن که زنان در ابتدای ازدواج که هنوز بچه دار نشده اند و خاطرشان از لحاظ تربیت فرزندان آسوده است، مایل به ریاست خانواده باشند، این وضع دوام نخواهد یافت؛ زیرا گرفتاری هایی که طبعاً در زندگی بعدی پیش می آید، فکر آن ها را مشغول خواهد کرد و خیال آنان را از تحمل بار سنگین مسئولیت های دیگر منصرف خواهد نمود.

پی نوشت ها

۱. غرر الحکم.
۲. آیه ۲۱، سوره روم (۹)؛ شافی، ج ۲، ص ۱۳۸.
۳. بحار الأنوار، ج ۳۰، ص ۲۳۵.
۴. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۵۳۲.
۵. بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۸.
۶. بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۳ و ۲۳۶.
۷. بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۱۸۱.
۸. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۵۵۱.
۹. بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۵۳.
۱۰. نهج الفصاحه، ص ۳۱۸.
۱۱. المواعظ العدديه، ص ۱۵۱.
۱۲. بحار الأنوار، ج ۳، ص ۲۲۴.
۱۳. نهج الفصاحه، ح ۲۴۲۷.
۱۴. نساء، آیه ۲۴.
۱۵. حقوق زن در اسلام و جهان، ص ۱۳۴ روح الله محمدیان.
۱۶. همان.
۱۷. نساء، آیه ۱۹.



پیام مشاور

یک رابطه قوی با تکرار ۷ جمله ساده:

یک رابطه سالم مستلزم تلاش زیاد و ملزوماتی برای قوی و مؤثرتر نمودن آن است. طبق مقاله‌ای که در مرکز دانشگاهی واشنگتن به چاپ رسید، روابط سالم بر پایه احترام متقابل، اعتماد و ارتباط مؤثر بنا شده است. با این وجود، یک رابطه سالم مستلزم تلاش زیاد و ملزوماتی برای قوی و مؤثرتر نمودن آن است. محققان انجمن روانشناسی آمریکا بر این باورند که نحوه ارتباط، بیش از سازگاری‌های فردی، سطح تعهد و حوادث زندگی، به پیش‌بینی طلاق کمک می‌کند. در اینجا به ۷ مورد از نکاتی که زوجها در روابط سالم به یکدیگر می‌گویند، اشاره شده است.

۱. من از تو حمایت می‌کنم

شاید ندانید، اما مهم است که به همسر خود بفهمانید که از او حمایت می‌کنید. طبق مطالعات منتشر شده در مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی، حمایت کلامی و اشارات غیرکلامی در رابطه، به همسران حس امنیت می‌بخشد که منجر به پایه‌ریزی اعتماد و صمیمیت می‌شود. این مطالعات نشان داد حمایت دلسوزانه زوجین نسبت به شخصیت ارزش‌های یکدیگر موجب بهبود کیفیت رابطه آن‌ها می‌گردد.

۲. دوستت دارم

گفتن جمله دوستت دارم، سنگ بنای هر رابطه‌ای را می‌سازد.

طبق بررسی‌های یوگو، بیش از نیمی از زوج‌ها، که رابطه آن‌ها بیش از ۱ تا ۵ سال دوام آورده، جمله دوستت دارم را اساس حرف‌های روزانه خود قرار داده‌اند. البته تعداد تکرار این جمله با افزایش سال‌های رابطه به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد.

۳. متأسفم!

گفتن جمله دوستت دارم، سنگ بنای هر رابطه‌ای را می‌سازد.

همه ما اشتباه می‌کنیم، اما پذیرش اشتباه برای برخی دشوار است. پذیرش اشتباه و قبول مسئولیت کارها از نشانه‌های اصلی بلوغ است.

با گفتن جمله متأسفم در مواقع لزوم، نه تنها همچون فردی بالغ رفتار نموده‌اید، بلکه اعتماد را در رابطه پایه‌گذاری کرده‌اید. مطالعات نشان می‌دهد، عذرخواهی، بیش از انکار، موجب تقویت اعتماد متقابل بین طرفین می‌شود.

۴. احساسات را با من در میان بگذار!

طبق اعلام انجمن روانشناسی آمریکا، زوج‌های پرمشغله اغلب گفت‌وگوی مختصری درباره مسائل روزمره و تعهدات معمول با یکدیگر دارند؛ بنابراین باید از گفت‌وگوهای سطحی اجتناب کرده و یکدیگر را ترغیب کنید تا همسران احساسات درونی خود را با شما در میان بگذارند. چنان‌چه یکی از رفتارهای شما طرف مقابل را آزار داد، به حرف‌های طرف مقابل داستان نیز گوش دهید. اما، واقعاً به حرف‌های طرف مقابلتان گوش دهید. تحقیقات روانشناسی حاکی از آن است که اکثر افراد از این مشخصه حیاتی ارتباط مؤثر، بی‌بهره‌اند. از منظر اکثر مردم کنار گذاشتن نقطه نظرهای خودشان و گوش دادن به نگرانی‌های طرف مقابل بسیار دشوار است، و همین امر ارتباط مؤثر را تقریباً غیرممکن می‌سازد.

۵. بعداً این مشکل را حل می‌کنیم

بحث و عدم توافق بخش‌های جداناپذیر هر رابطه‌ای هستند، با این وجود، مدیریت این عدم توافق‌ها سرانجام یک رابطه را، به تصویر می‌کشد. کشمکش‌های مکرر و حل نشده

فشار بیش از حدی را بر توان جسمی و روحی وارد کرده و می‌تواند سلامت و حس رضایت از زندگی را تحلیل ببرد.

به همین دلیل دست‌یابی به تعادل و آرامش پس از بحث‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در بحث‌ها چنان چه دقت کرده باشید، صداها بالا می‌رود، پای مسائل گذشته به میان باز می‌شود و پرخاشگری‌ها آغاز می‌شود، اما دقیقاً در همین لحظه، باید نفس عمیقی کشیده و بگویید هنگامی که سطح هورمون آدرنالین ما به میزان طبیعی بازگشت، بحث خواهیم کرد.

از منظر اکثر مردم کنار گذاشتن نقطه نظرهای خودشان و گوش دادن به نگرانی‌های طرف مقابل بسیار دشوار است، و همین امر ارتباط مؤثر را تقریباً غیرممکن می‌سازد.

۰۶. شب به خیر!

دکتر مارک گلستون، روانشناس مرکز دانشگاهی کالیفرنیا می‌گوید، هر شب پیش از خواب، شب به خیر بگویید، حتی اگر روز بدی را پشت سر گذاشته باشید؛ زیرا نشان می‌دهد که شما به این رابطه اهمیت می‌دهید. او تشریح می‌کند که گفتن شب به خیر، بدان معناست که شما دو نفر و رابطه بین شما از هر چیز ناراحت‌کننده‌ای که اتفاق افتاده، مهم‌تر است.

۰۷. روز خوبی داشته باشی!

گلستون هم چنین بر اهمیت کمی دلگرمی در روز با گفتن روز خوبی داشته باشی و دعای خیر تأکید می‌کند.

دنیای بیرون می‌تواند خشن باشد و آگاهی از این‌که همسران هر کجا که باشید حامی شماست، حس قدرت و انرژی مضاعفی را در برابر نبردهای زندگی به شما و او می‌بخشد.

خانمها بدانند

برای علاقه‌مند کردن مرد به خانه و زندگی.... بهتر است او را در خانه راحت بگذارید، مردان از زنان سخت‌گیر و حساس و زودرنج گریزان‌اند.

آقایون بخونن

۱. علاقه اتان را مخفی نکنید

ما همگی نیاز به دوست داشتن داریم و زنان بیشتر از مردان به دوست داشتن نیاز دارند. نمی خواهد با کادو یا هدیه یا جشن، ابراز علاقه کنید شما می توانید با چند جمله ساده و کوتاه این علاقه را ابراز کنید.

۲. گذشت کنید

چگونه همسرم را جذب خود کنم؟
مردها از رفتار مردانه زنان خوششان نمی آید. اگر رفتارتان مردانه است، رفتارتان را تغییر دهید.

هیچ انسانی کامل نیست و حتماً روزی باشد که ناراحت باشد دل تنگ باشد حوصله نداشته باشد و حق دارد که از درک و گذشت شما بهره مند شود. چه وقت و کی و برای چه کسی می خواهید گذشتتان را خرج کنید؟ این را بدانید که هیچ رابطه ای بدون گذشت و درک متقابل پایدار نمی ماند.

۳. حرف بزنید

همه حرف هایتان را در محل کارتتان خرج نکنید. کمی راهم برای خانه و خانواده نگه دارید و اجازه ندهید حرف هایتان فقط پیرامون فرزندان و کار روزانه و وضع معیشتی باشد.

۴. وقت بگذارید

نگذارید احساس کند که شما کارتتان و یا دوستانتان را بر آن ها ترجیح می دهید. چون در این صورت کلاه تان پس معرکه است. صمیمانه توصیه می کنم که برای همسران وقت بگذارید.

چگونه همسرم را جذب خود کنم؟
زمانی که با همسرتان صحبت می‌کنید و یا او صحبت می‌کند با نگاه به همسرتان، امنیت، آرامش و مقبولیت و مهم‌تر از همه عشق و محبت خود را به او منتقل نمایید.

۵. نگویید نه

موافقت کردن به خواسته‌های معقول خانم‌ها می‌تواند به شکل خیره‌کننده‌ای رابطه را محکم و استوار کند.

۶. گوش کنید

برای یک زن هیچ چیز دلسرد کننده‌تر و آزار کننده‌تر از این نیست که احساس کند احساسات و افکارش را با مردی مطرح کرده که عملاً به حرف‌هایش گوش نمی‌کند. به حرف‌هایش با جان و دلتان گوش کنید.

۷. مؤدب باشید

چند وقت به چند وقت کلمات و عباراتی مانند:
لطفاً..

بی‌زحمت..

دستت درد نکنه..

خسته نباشی...

و مانند این‌ها را به خانم‌ها بگویید.

متأسفانه خیلی‌ها فراموش می‌کنند که رعایت ادب و نشان دادن محبت برای حفظ و تداوم دوستی و رابطه از نان شب هم واجب‌تر است.

شما فراموش نکنید.

دوست داشتنتان را به خانم‌ها یادآوری کنید

دوست داشتنتان را به خانم‌ها یادآوری کنید
 نگذارید باگذشت زمان چیزی از علاقه شما کم شود. گاهی به او یادآوری کنید
 چقدر برایتان مهم است.

نگذارید باگذشت زمان چیزی از علاقه شما کم شود. گاهی به او یادآوری کنید چقدر
 برایتان مهم است.

* یکی از باورهای غلط در زندگی این است که فکر کنیم زن و شوهر موفق، در همه چیز
 باید باهم توافق داشته باشند.

* زن و مرد علاوه بر تفاوت‌های طبیعی، در شخصیت و در برخی اعتقادات و باورها نیز
 اختلافشان طبیعی است.

* مهم این است که با وجود تفاوت‌ها و اختلافات، مهارت مدارا کردن با همسر را داشته
 و بتوانیم رفتار صمیمی و صلح‌جویانه از خود نشان دهیم.

* در مقابل همسر خود، از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنید

و زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنید...

* از یاد نبریم زندگی هرکسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می‌شود.



مباحث فرزند پروری (تربیت فرزند)

محمد انور جعفری^۱

اهمیت و ضرورت تربیت کودکان و نوجوانان

مسئله کودکی و نوجوانی، چه از نظر اجتماعی و چه از نظر زندگی فردی، دارای اهمیت بسیاری است، از نظر اجتماعی، سرمایه‌های واقعی هر جامعه، کودکان و نوجوانان هستند؛ زیرا آینده جامعه را می‌سازند و مشی آینده آن را ترسیم می‌کنند، در واقع آینده جامعه را باید در سیمای کودکان و نوجوانان آن جامعه جستجو کرد، به ویژه در کشورهایی که درصد بالایی از جمعیت آن‌ها، در سنین کودکی نوجوانی قرار دارند، این سرمایه از ارزش و اهمیت بیشتری در تصمیم‌گیری‌ها برخوردار می‌شود.

از نظر فردی نیز، امروزه سال‌های کودکی و نوجوانی به عنوان مهم‌ترین، پرانرژی‌ترین و پرحادثه‌ترین دوران رشد فرد در زندگی شناخته شده است و تحولات کیفی و کمی فراوانی چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روانی در این دوره به وقوع می‌پیوندد که شخصیت انسان و آینده حیات او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تلاش برای کسب استقلال و پیدا کردن هویت شخصی که از تحولات مهم عاطفی و انسانی است و شخصیت او را تشکیل می‌دهد، در واقع از مرحله سنی کودکی شروع می‌شود. کودکان در این مرحله از رشد (۹ سالگی) باید با تلاش، خود را بشناسد و بر هویت واقعی خویش در ابعاد مختلف، دست پیدا کنند و به این درک برسند که او کیست و چه نقشی در جامعه بر عهده خواهد داشت، خودشناسی و هویت‌یابی کودکان و نوجوانان، به

۱. طلبه جامعه المصطفی علیه السلام.

دلیل پیامدها و آثار بسیار کارگشا و مؤثری که دارد، افزون بر روان شناسی در روایات اسلامی نیز به آن تصریح یا اشاره شده است.
از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده است که فرمود:



«مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هرکه خود را شناخت، پروردگارش را شناخت».

در این روایت خودشناسی راهی به سوی خداشناسی معرفی شده است. کودکی و نوجوانی دوره‌ای است که هم برای تکامل انسان، اعم از تکامل مادی و معنوی، می‌تواند سرنوشت ساز باشد و هم از جهاتی، چنان چه به آن توجه نشود ممکن است منشأ و نقطه آغاز انحراف‌ها و بزهکاری‌های لجام گسیخته‌ای در زندگی کودکان و نوجوانان شود؛ زیرا کودکی و نوجوانی دوره احساسات و تنش می‌باشد که با فوران امیال غریزی و توانایی فوق‌العاده جسمانی، عقلانی و عاطفی همراه است.

از سوی دیگر خلاقیت‌ها، نوآوری‌ها و ابتکارات مهم بشری در بسیاری موارد، در این دوره به صورت تدریجی بروز می‌کند و این دوره مبنایی می‌شود برای موفقیت‌های بعدی انسان، انرژی سرشار، ضمیرپذیرا و ذهن مستعد کودکان موجب می‌گردد تا استعدادها

انسانی شکوفا شده و این سرمایه عظیم با کمترین فعالیت، آماده بیشترین بهره‌دهی بشود، قلب کودکان آماده پذیرش هر نوع معلومات جدید است.

از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است که فرمود:

«إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِثِ كَالْأَرْضِ الْحَالِيَةِ مَا أُلِّيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ؛ دل نوجوان همچون

زمین کشت نشده است که هرچه در آن افکنند، بپذیرد».

این تشبیه بیانگر این حقیقت است که کودکی و نوجوانی سرمایه است دست نخورده که اساس موفقیت‌های بعدی می‌باشد و بازدهی آن سریع و بیش از دوره‌های دیگر است.

از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود:

«عَلَيْكَ بِالْأَحْدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ؛ کودکان و نوجوانان را دریاب؛ زیرا آنان

شتاب بیشتری نسبت به هرامرنیکویی دارند».

امروزه سال‌های کودکی و نوجوانی به‌عنوان مهم‌ترین، پرانرژی‌ترین و پرحادثه‌ترین دوران رشد فرد در زندگی شناخته شده است و تحولات کیفی و کمی فراوانی چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روانی در این دوره به وقوع می‌پیوندد که شخصیت انسان و آینده حیات او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آنان کسانی هستند که خداوند به پاکی و عبادت آن‌ها افتخار می‌کند. از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يِبَاهِي بِالشَّابِّ الْعَابِدِ الْمَلَائِكَةِ، يَقُولُ أَنْظِرُوا إِلَى عَبْدِي تَرَكَ شَهْوَتَهُ مِنْ

أَجَلِي؛ خدا به جوان عابد بر فرشتگان مباحثات می‌کند و می‌گوید بنده مرا بنگرید

که به خاطر من از تمایلات خود چشم پوشیده است».

البته اهمیت این دوره تنها از نظر کمیت نیست، بلکه از لحاظ کیفیت نیز، قابل توجه است؛ زیرا آموخته‌های انسان در این مقطع از عمر، پایداری بیشتر نسبت به آموخته‌های

او در دیگر مراحل دارند، آموخته‌های این دوره بسان نقشی است که بر سنگ حک شده باشد، از پیامبر گرامی اسلام نقل شده است که فرمود:

«مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسْمِ فِي الْحَجَرِ؛ کسی که در نوجوانی علم بیاموزد

مانند نقش است که بر سنگ کنده می‌شود».

این تشبیه بیانگر تداوم و ماندگاری آموخته‌های دوران کودکی و نوجوانی است.

دوره کودکی از منظر اسلام چنان که منشأ تحولات خدا گونه است، می تواند سرآغاز انحراف های اخلاقی، بزه کاری ها و کج روی های اجتماعی هم باشد،

این ها نمونه های عالی پذیرش بسیار بالای انسان در کودکی و نوجوانی است که ضرورت و اهمیت آموزش مفاهیم دینی و از آن جمله مفهوم خدا به کودکان و نوجوانان را برای همگان آشکار می سازد؛ زیرا آنان، در مقایسه با جوانان و بزرگ سالان آمادگی بیشتری برای شنیدن صحبت های دیگران دارد و دلایل موجه تری برای اطاعت از بزرگ ترها پیدا کرده اند. و اگر در این مرحله زندگی از آموزه های برحق دینی سیراب نگردند، دیگران عقاید باطل خویش را به کودکان و نوجوانان القا خواهند کرد.

از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود:

«بَادِرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالْحَدِيثِ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَكُمْ إِلَهُمُ الْمُزِجَّةُ؛ پیش از آن که مرجه به سراغ فرزندان تان آیند (و ایمان آن ها را منحرف کنند) سخنان ما را به آنان بیاموزانید.»

نتیجه این حدیث این می شود که دوره کودکی از منظر اسلام چنان که منشأ تحولات خدا گونه است، می تواند سرآغاز انحراف های اخلاقی، بزه کاری ها و کج روی های اجتماعی هم باشد، بدیهی است که اگر کودکان و نوجوانان تغییرات را در خود بروز دهند بستگی بسیاری به عوامل تربیتی و محیطی آنان دارد، واضح است که خانواده ها و دست اندرکاران آموزش و پرورش به ویژه کسانی که در امر آموزش دینی و تربیت کودکان مسئولیت دارند، باید وظیفه بیشتری در ارتباط با شناخت ویژگی ها و نیازهای کودکان و طرح مسائل دینی مربوط به آنان را، در خود احساس کنند، آن گاه بر اساس این آگاهی و شناخت، مطالب مناسبی را با بهره گیری از اصول و روش های مناسب تربیتی تدوین و ارائه دهند.



مزایا و معایب تک‌فرزندی

فاطمه ملکشاهی^۱

یکی از برنامه‌های اصلی در زندگی زوج‌های جوان، داشتن فرزند است. در گذشته‌های دور داشتن یک خانواده بزرگ برای انجام امور روزانه امری رایج و ضروری بود؛ زیرا کودکان از همان سال‌های اولیه وارد محیط کار می‌شدند. اما باگذشت زمان، داشتن یک خانواده بزرگ از ذهن‌ها پاک شد و مردم ترجیح دادند که خانواده‌های کوچک‌تری داشته باشند، به طوری که در حال حاضر اکثر خانواده‌ها فقط تمایل به داشتن یک فرزند دارند؛ همان مسئله‌ای که آن را تک‌فرزندی می‌نامند.

به طور معمول مردم در مورد بچه‌های تک‌فرزند عقایدی همچون: او خودمحور است، بداخلاق و لوس است، خودخواه است، بیش از اندازه توجه می‌خواهد، فقط تمایل به بازی با دوستان خیالی خود را دارد، مشکلات اجتماعی دارد، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری است و مانند آن دارند. این ویژگی‌ها و مشخصات که ذکر شد، هرچند در تمام کودکان تک‌فرزندی وجود ندارد، ولی در اکثر آن‌ها دیده می‌شود. ما در اینجا ابتدا به برخی از مزایای تک‌فرزندی برای این‌گونه فرزندان اشاره می‌کنیم، سپس معایب آن را بیان می‌داریم.

مزایای تک‌فرزندی

روابط عاطفی مناسبی با پدر و مادر خود برقرار می‌کنند و آسان‌تر به آن‌ها دلبسته می‌شوند. شرایط و امکانات رفاهی مناسبی را برای رشد خود دارند. توجه پدر و مادرشان تقسیم نشده است و تمام توجه والدین را برای خود دارند.

۱. متخصص روانشناسی و مشاور جامعه الزهراء (ع).

دغدغه‌ای برای جدال و مقابله با دیگر خواهر و برادرها ندارند.
مستقل تر هستند.



معایب تک فرزندی

در تنهایی بزرگ می شوند.
برای این که کارهایشان را به نحو احسن انجام دهند، فشار بیش از حدی را از طرف والدین دریافت می کنند.
از دخالت بیش از حد والدین در کارهایشان خسته می شوند و به ستوه می آیند.
کنار آمدن با دیگران و دوستانشان، ممکن است برایشان سخت باشد.
در سنین پیری، تنها مراقبت کننده از والدین خود هستند.
هرگز تجربه داشتن خواهر یا برادر را ندارند و فرزندانشان نیز از داشتن عمو و عمه یا دایی و خاله محروم می شوند.

چالش های والدین تک فرزند

والدین تک فرزند از این که بیش از یک فرزند ندارند، دائماً مورد سؤال و بعضاً بازخواست اطرافیان قرار می گیرند.

داشتن فرزند باعث چشم‌روشنی و مایه آرامش والدین است. بدیهی است که یک فرزند نمی‌تواند این هدف را کاملاً تأمین کند. پدر و مادر از این‌که فرزندشان بعد از مرگ آن‌ها تنها باشد و هیچ‌کسی را نداشته باشد نگران هستند.

سه آسیب اصلی برای تک‌فرزندان

۱. تنش‌های خانوادگی

پدر و مادری که یک فرزند دارند، حساسیت بیشتری درباره تربیت فرزند خود پیدا می‌کنند. این امر موجب می‌شود که آن‌ها به این باور برسند که نه تنها خودشان حق ندارند اشتباه کنند، بلکه فرزندشان نیز نباید اشتباه کند؛ زیرا آن‌ها انتظارات بسیار بالایی از فرزند خود دارند و همه چیز را در حد کمال و نهایت ایده‌آل می‌خواهند. با چنین اندیشه‌ای محیط

پدر و مادری که یک فرزند دارند، حساسیت بیشتری درباره تربیت فرزند خود پیدا می‌کنند. این امر موجب می‌شود که آن‌ها به این باور برسند که نه تنها خودشان حق ندارند اشتباه کنند، بلکه فرزندشان نیز نباید اشتباه کند؛ زیرا آن‌ها انتظارات بسیار بالایی از فرزند خود دارند و همه چیز را در حد کمال و نهایت ایده‌آل می‌خواهند.

خانه تبدیل به یک محیط پرتنش می‌شود و فرزندشان هم اضطراب بالایی را در مورد این‌که ایده‌آل‌های پدر و مادرش را اجرا کند، تجربه می‌کند. و این در آینده و بزرگ‌سالی کودک، مسائل و مشکلات زیادی را به همراه دارد.

۲. مشکلات ارتباطی با همسالان

تک‌فرزندان ممکن است برای پیدا کردن دوست مشکل پیدا کنند. در حقیقت‌گویی آن‌ها نمی‌توانند با دیگران همکاری کنند یا شریک شوند، چون همیشه در زمان، مکان، فضا، وسایل بازی و توجه پدر و مادر کسی با آن‌ها شریک نبوده و با خواهر و برادری هم ارتباط یا بازی نکرده‌اند که اصول همکاری را یاد بگیرند.

۳. حضور بیش از حد بزرگسالان

تک فرزندان به احتمال زیاد تمام وقت خود را با اطرافیان بزرگسال مثل پدر و مادرشان صرف می‌کنند، چون هیچ خواهر و برادری ندارند که با او هم‌کلام شوند و این ممکن است باعث شود شخصیت پخته‌تر و کامل‌تری را نسبت به همسالان‌شان پیدا کنند و اعتماد به نفس بالاتری به دست آورند. همین موضوع ممکن است باعث شود که در موقعیت‌های اجتماعی به نظر دیگران، گستاخ‌تراز بقیه باشند و آداب اجتماعی را کمتر رعایت کنند.

پیام مشاور

۱. خاک الگوی خاصی ندارد و کودک می‌تواند با فکر و خلاقیت خودش آن را به اشکال مختلف در بیاورد.
 ۲. این ویژگی باعث می‌شود هوش، خلاقیت، اعتماد به نفس، تجسم فضایی و هماهنگی اعصاب و عضلات کودک تقویت شود.
 ۳. خاک بازی هم چنین عصبانیت کودکان را کاهش می‌دهد و آرامش بی‌نظیری را بر روح و روان آن‌ها حاکم می‌کند به همین دلیل است که بچه‌ها از بازی با خاک خسته نمی‌شوند.
 ۴. پس خوب است رفتارهای وسواس گونه خود را کنار بگذاریم و اجازه دهیم فرزندانمان با خاک مانوس شوند.
 ۵. مالیدن گل و خاک به دست و بدن برای کودکان آن قدر لذت بخش است که هرگز آن را فراموش نخواهند کرد.
 ۶. کودکان با بازی انرژی و هیجان‌ات متراکم شده خود را تخلیه و رابطه بین پدیده‌ها را کشف می‌کنند.
 ۷. این مکانیزم باعث می‌شود شبکه عصبی مغزشان کامل شود.
 ۸. بازی باعث رشد مغز کودک می‌شود.
- نظم را با تهدید، خشم و زورگویی آموزش ندهید.

فواید نظم را در قالب داستان یا بازی به کودک بیاموزید
 کودکان الگوی عملی می‌خواهد و نه تئوری ...

والدین بخوانند !

پدرها و مادرها مقابل فرزندانشان به همدیگر محبت نمی‌کنند و با صمیمیت برخورد نمی‌کنند...

و این کار را مقابل کودک زشت می‌دانند... اما هنگام مشاجره رعایت فرزند را نمی‌کنند
 و مقابل او با هم مشاجره می‌کنند. و فرزند چه بسا از داد و بیداد آن‌ها به گریه می‌افتد.
 حالا کودکان از کجا مهرورزی بیاموزند؟

او تصور می‌کند محبت و مهرورزی ممنوع است. در مدرسه ممنوع است. در خانواده ممنوع است...

پس ذهن کودک بیشتر از مهرورزی، خشونت را یاد می‌گیرد و به تدریج برای حل مسائل زندگی‌اش با خشونت رفتار می‌کند.

مهارت‌های زندگی

بنت‌الهدی افشاری نژاد^۱

مهارت خودآگاهی

مقدمه

امروزه با رشد جوامع بشری و گسترش ارتباطات، از یک سوشراییت زندگی انسان تسهیل گردیده و از سوی دیگر، سلامت روانی او در تهدید قرار گرفته است. و بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی لازم و مهارت‌های اساسی هستند و همین امر، آنان را در پیشگیری، مواجهه و حل مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر ساخته است. از همین رو، انسان‌ها برای مقابله سازگارانانه با اضطراب‌ها و کشمکش‌های زندگی به مهارت‌هایی نیاز دارند که آنان را در کسب رفتار سازگارانانه تجهیز کند، این توانمندی‌ها امروزه با عنوان «مهارت‌های زندگی» آموزش داده می‌شوند. که آمیزه‌ای از دانش‌ها، شناخت‌ها، نگرش‌ها، ارزش‌ها، عواطف، احساسات و رفتارها هستند. به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی، «توانایی انجام رفتار سازگارانانه و مثبت است، به گونه‌ای که فرد بتواند با ضروریات زندگی و چالش‌های روزمره خود به گونه‌ای مؤثر رفتار نماید». و بداند که چه کاری را، چگونه انجام دهد، است.

در آموزه‌های دینی نیز به انسان‌ها سفارش شده است^۲، که از توانمندی‌ها و فرصت‌های

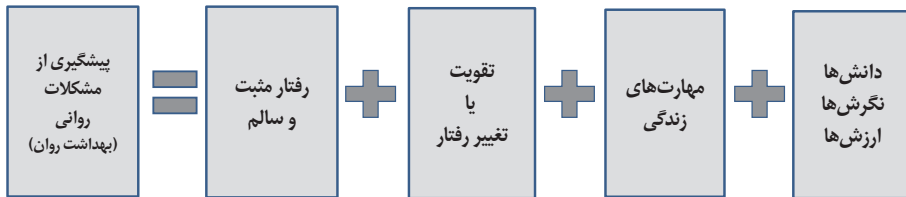
۱. مشاور مرکز مشاوره جامعه الزهرا (ع.ا.س).

۲. امام علی (ع.ا.س) می‌فرماید: «لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فِرَاعَكَ وَ سَبَابَكَ وَ نَسَاظَكَ وَ غِنَاكَ وَ أَنْ تَطْلُبَ بِهِ الْآخِرَةَ؛ تندرستی و توانایی و فراغت و جوانی و شادابیات را از یاد مبر و با استفاده از اینها آخرت را بجوی.»

امالی صدوق، ص ۲۹۹.

خود، بهترین استفاده را ببرند و راه رسیدن به اهداف زندگی و خلقت را هموارتر سازند؛ و در واقع کسب مهارت‌ها نوعی تجهیز شدن در جهت حرکت به سمت اهداف متعالی آموزه‌های دینی است.

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، تأکید بر جنبه پیشگیری از بروز مشکلات روانی و سپس مواجهه و مقابله با آن‌هاست.



لذا سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های ده‌گانه‌ای را معرفی کرده است که هر کس باید این توانایی‌ها را برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق کسب کند، که شامل مهارت‌های زیر می‌باشد:

۱. مهارت خودآگاهی: توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط قوت و ضعف، یافتن تصویری واقع‌بینانه از خود، نیازها و تمایلات فردی برای آشنایی با حقوق و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی. خواسته‌ها، ترس‌ها و...
۲. مهارت همدلی: توانایی درک احساسات، نظر و شرایط دیگران.
۳. مهارت ارتباط مؤثر: گوش دادن و بیان مناسب نظر، خواسته، نیاز و... به صورت کلامی و غیرکلامی.
۴. مهارت روابط بین فردی: توانایی زیاد روابط بین فردی مثبت از قبیل دوست‌یابی، حل اختلافات و...
۵. مهارت تفکر خلاق: ارائه راه‌حل‌های مختلف به یک مسئله.
۶. مهارت تفکر نقاد: توانایی بررسی و تحلیل اطلاعات و تجارب.
۷. مهارت حل مسئله: توانایی حل مسائل به صورت نظام‌وار و گام‌به‌گام.
۸. مهارت تصمیم‌گیری: توانایی تصمیم‌گیری مؤثر از طریق بررسی انتخاب‌ها و ارزیابی پیامدها.

۹) مهارت مقابله با هیجان‌های منفی و شدید: تشخیص، مدیریت و ابراز مؤثر هیجان‌ها.

۱۰) مهارت مقابله با استرس: شناخت استرس‌ها و راه‌های مؤثر کاهش آن‌ها.

این مهارت‌های ده‌گانه به صورت دو به دو با یکدیگر رابطه مستقیم دارند، شامل:

- مهارت‌های خودآگاهی همدلی

- مهارت‌های ارتباطی مؤثر روابط بین فردی

- مهارت‌های تفکر انتقادی تصمیم‌گیری

- مهارت‌های تفکر خلاق حل مسئله

- مهارت‌های مقابله با استرس و هیجان‌ها مثل خشم، و...

لذا با توجه به تعداد مهارت‌ها و جلوگیری از طولانی شدن مباحث، و ارائه مباحث به صورت تخصصی و کاربردی، در این جزوه، صرفاً مباحث مرتبط به مهارت خودآگاهی ارائه می‌گردد و مهارت‌های دیگر در جزوات جداگانه تهیه و تنظیم خواهد شد.

اهداف مهارت خودآگاهی

خود را بشناسیم.

احساس خوبی درباره خودمان داشته باشیم.

از کسی که هستیم راضی باشیم.

تفاوت‌های خودمان با دیگران را بپذیریم و بدانیم که منحصر به فرد هستیم.

به خصوصیات مثبت خود افتخار کنیم.

به دنبال اصلاح خصوصیات منفی خود باشیم و برای آن تلاش کنیم.

از موفقیت‌های خود لذت ببریم و از شکست‌ها درس بگیریم.

اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت تا آخر عمر خود را بدانیم.

افکار، احساسات، رفتارهای ارادی و غیرارادی خود را بشناسیم.

افکار خود درباره خود، دنیا و دیگران را بشناسیم.

و در یک کلام خود را همان‌گونه که هستیم، بپذیریم.

مؤلفه‌های خودآگاهی

- شناخت ویژگی‌های جسمانی و بدنی خود
- شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود
- شناخت نقاط قوت و ضعف خود
- شناخت افکار، احساسات و رفتارهای خود
- شناخت هیجانات مثبت و منفی خود اعم از ترس‌ها، خشم‌ها و...
- شناخت باورها و ارزش‌های خود
- شناخت نیازها و خواسته‌های خود
- شناخت آرزوها، اهداف، خیالات خود
- شناخت موفقیت‌ها و شکست‌های خود
- شناخت امکانات و محدودیت‌های خود
- احساس رضایتمندی و نارضایتی از خود و زندگی‌ام

آثار و فواید خودآگاهی

- چرا مهارت خودآگاهی ضروری است؟
- افرادی که، اعتماد، افسردگی، وسواس، اضطراب، وابستگی، تسلیم‌پذیری، پرخاشگری، همدلی پایین، عدم قدرت تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس پایین، افکار خودکشی‌گرایانه، افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی، و اجتماعی و... دارند مسلماً در خودآگاهی نیز ضعف دارند.
 - چرا که مهارت خودآگاهی پایه «base» مهارت‌های دیگر است.
 - فرد در مسیر زندگی باید بداند چه چیزی انتخاب کند؟
 - به چه چیزی احتیاج دارد؟
 - چه کار باید انجام دهد؟
 - اگر فرد خود را نشناسد با خود و محیط خود دچار تعارض می‌شود.
 - اگر فرد خود را نشناسد نگاهش به دیگران است و هر کار دیگران انجام می‌دهند،

- انجام می‌دهد. وابسته و تسلیم‌پذیر می‌شود.
- همه می‌خواهند شبیه دیگران باشند. که اشتباه است.
- اگر فرد خود را بشناسد به پذیرش خود و عزت نفس می‌رسد.

توصیه قرآن به خودشناسی و شناخت ظرفیت‌های نفس انسانی برای این است که انسان هماهنگ با فطرت خویش در مسیر حق و اطاعت خداوند قرار گیرد و در این راستا، انجام همه وظایف فردی و اجتماعی وقتی به انگیزه تقرب به خدا و اطاعت او انجام پذیرند، تکامل و تعالی انسان را در پی خواهند داشت.

کاربردهای مهارت خودآگاهی

- نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و جامعه؛
- برقراری رابطه لذت بخش با امکانات، ابزارهای جدید و محیط زندگی؛
- دفع فشارهای روانی از طرف محیط؛
- سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی؛
- تقویت مدیریت خانواده و تربیت فرزندان؛
- تقویت اعتماد به نفس؛
- تقویت مهارت‌های ارتباطی؛
- تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی؛
- تأمین آرامش و لذت زندگی؛
- خود شکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی؛
- قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار دیگران؛
- انجام به موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان؛
- برنامه‌ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کاری بی‌فایده؛
- رازداری و کنترل گفتار؛

- برداشت واقع‌بینانه از جهان و عبرت‌آموزی از وقایع تاریخ گذشته؛
- تاب‌آوری در برابر مشکلات.

جایگاه مهارت خودآگاهی در اسلام

ادیان آسمانی، پیشوایان دینی و علمای اخلاق اصرار و افری به خودشناسی و خودآگاهی و لزوم پرداختن به خویش دارند. در این راستا، قرآن نیز سراسر عالم طبیعت، خلقت، حوادث، رخدادهای زمین و آسمان و تحولات و دگرگونی‌ها را علائم و نشانه‌های وجود مقدس پروردگار می‌شمارد و توجه خاصی به خودشناسی دارد و برای نفس انسان حساب جداگانه‌ای باز کرده است و کسانی که به خویشتن نمی‌پردازند و در درون خویش تأمل نمی‌کنند و آیات الهی را در درون خویش نمی‌نگرند، مورد نکوهش قرار می‌دهد و می‌فرماید:

«...وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ!؛ و در خودتان آیاتی است مگر نمی‌بینید.»

در تفاسیر علت لزوم توجه به خودشناسی و شناخت آیات درونی را، شناخت خداوند می‌دانند، که قرآن کریم، نیز فراموش کردن نفس را لازمه فراموش کردن خدا و به‌منزله عقوبت این گناه معرفی می‌کند:

«وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ؛ مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، خدا هم خودشان را از یادشان برد.»

لذا فطرت انسان را متوجه خویش می‌سازد و خودآگاهی ریشه در فطرت انسانی دارد؛ اما وقتی او خداوند را فراموش کرد، خداوند او را به کیفر غفلت از خویش مبتلا می‌سازد و در این صورت، او از تلاش و اندیشه در مصالح واقعی و مسیر راه‌یابی به کمال باز می‌ماند و در مسیر انحطاط و سقوط قرار می‌گیرد.

چون توصیه قرآن به خودشناسی و شناخت ظرفیت‌های نفس انسانی برای این است که انسان هماهنگ با فطرت خویش در مسیر حق و اطاعت خداوند قرار گیرد و در این راستا، انجام همه وظایف فردی و اجتماعی وقتی به انگیزه تقرب به خدا و اطاعت

۱. ذاریات، آیه ۲۱.

۲. حشر، آیه ۱۸.

او انجام پذیرند، تکامل و تعالی انسان را در پی خواهند داشت.^۱
 در روایات نیز اهمیت فوق‌العاده‌ای به خودشناسی داده شده است از جمله پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرمایند:

- «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ^۲؛ که خودش را شناخت، خدا را می‌شناسد».
- هم‌چنین در این زمینه روایات زیادی با مضامین گوناگون از اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام نقل شده است از جمله آن‌ها روایاتی است که در ذیل ذکر می‌گردد.
- «الْكَيْسُ مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ؛ زیرک کسی است که خودش را بشناسد».
- «عَرَفَ نَفْسَهُ عَقْلٌ وَمِنْ جَهْلِهَا ضَلٌّ؛ کسی که خودش را بشناسد، عقل می‌ورزد، و کسی که جاهل به خودش باشد، گمراه خواهد شد».
- «عَجِيبٌ لِمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ كَيْفَ يَأْتِسُّ بِدَارِ الْفَنَاءِ؛ تعجب می‌کنم از کسی که خودش را بشناسد اما به زندگی دنیایی دل بسته شود».
- «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَلَّ أَمْرُهُ؛ کسی که خودش را بشناسد، کارش بزرگ می‌شود».
- «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا؛ کسی که خودش را بشناسد، با نفسش هم مجاهده خواهد کرد».
- «يَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ أَنْ يَلْزِمَ الْقَنَاعَةَ وَالْعِفَّةَ؛ شایسته است که کسی که خودش را بشناسد، همواره قناعت و عفت پیشه کند».
- «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يُهِنَّمَا بِالْمَعْصِيَةِ؛ کسی که جایگاه خودش را بشناسد، خودش را با گناه بی‌ارزش نمی‌کند».
- «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ سَرَّهُ؛ کسی که ارزش خودش را نداند، از شرش در امان نخواهید بود».
- «أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ [الْمَرْءِ] نَفْسَهُ^۳؛ برترین عقل ورزی، شناخت خود است».

۱. مصباح یزدی، محمد تقی، به سوی خودسازی، ص ۲۳، ۲۴.

۲. همه احادیث ذکر شده از کتاب عیون الحکم و الموعظ (للثیثی)، ص: ۴۳۹ می‌باشد.

۳. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص: ۵۲.

منابع خودآگاهی

۱. نظر دیگران؛
۲. تجارب زندگی؛
۳. کامیابی‌ها؛
۴. ناکامی‌ها؛
۵. تجارب خوشایند؛
۶. تجارب ناخوشایند.



موانع خودآگاهی

۱. اعتماد به نفس کاذب؛
۲. ترس؛
۳. جهل؛
۴. غفلت؛
۵. غرور؛
۶. افراط و تفریط.

سطوح مختلف خودآگاهی

- معلوم: دربردارنده ویژگی‌ها و خصوصیات معلوم بر خود و دیگران.
- کوز: دربردارنده ویژگی‌ها و خصوصیات معلوم بر دیگران، مجهول بر خود.
- خصوصی: دربردارنده ویژگی‌ها و خصوصیتی است که معلوم بر خود و مجهول بر دیگران.
- تاریک: دربردارنده ویژگی‌ها و خصوصیات ناشناخته بر خود و دیگران است.

به چه کسی می‌گوییم خودآگاه؟
ویژگی‌های افرادی که خودآگاهی دارند:
- دارای عزت نفس؛
- دارای احساس ارزشمندی؛

ممکن است که شما دارای ویژگی‌های جسمانی باشید که برایتان خوشایند نباشد. برخی از این ویژگی‌های جسمانی کاملاً قابل تغییر، برخی غیرقابل تغییر و برخی دیگر تا حدودی قابل تغییرند. به این ویژگی‌های خود فکر کنید و جدول زیر را پر کنید

ویژگی	قابل تغییر	تا حدودی قابل تغییر	غیر قابل تغییر
۱.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- دارای خود پنداره مثبت؛
- دارای اعتماد به نفس؛
- دارای کارکرد طبیعی؛
- احساس کفایت اجتماعی؛
- خودمختاری، مستقل؛
- هدفمند و خوش بین به آینده؛
- مهارت حل مسئله؛
- بی تفاوت به قضاوت‌های دیگران؛
- توانمندی در مهارت نه گفتن.

من چه کسی هستم؟

سه سؤال کلیدی در خودشناسی

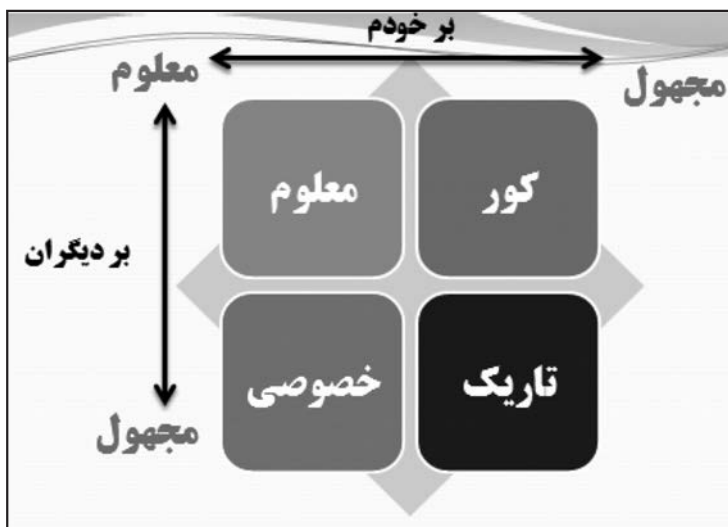
۱. درباره خودتان، دیگران و آینده چه می‌اندیشید؟ (بینشی)
۲. درباره خودتان، دیگران و آینده چه احساسی دارید؟ (عاطفی)
۳. با خودتان، دیگران و آینده چگونه رفتار می‌کنید؟ (رفتاری)

- مهارت برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

برای بهتر گذراندن اوقات فراغت چه کار کنیم؟

زندگی و سرمایه عمر برای انسان نعمتی بی‌بدیل و فرصتی بی‌نظیر است که اگر از دست برود هرگز قابل بازگشت نیست. ما باید برای ثانیه‌های عمرمان حساس باشیم و آن را مفت و رایگان از دست ندهیم. بخش‌هایی از این سرمایه ارزشمند و خدادادی، مثل جوانی و دوران تحصیل، اهمیت بیشتری دارد. زیرا آمادگی و فراغت انسان برای بهره‌برداری مناسب و سودمند بیش از مواقع دیگر است. به همین جهت ما به سؤال شما که حاکی از حساسیت‌تان به این موضوع است ارجح می‌نهیم و نشانه هوشیاری و توجه شما می‌دانیم



گرچه بسیاری از افراد از این موضوع غافل‌اند و دنبال این هستند که هر طور شده وقت خود را بگذرانند و روزشان را شب کنند.

اولین قدم برای استفاده بهینه از فرصت و اوقات فراغت، داشتن یک برنامه کارآمد و درست است. زیرا از یک سو به ما شیوه صحیح به کار گرفتن فرصت‌ها را می‌آموزد و از سوی دیگر با نیل به هدف‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت، رضایت خاطرمان را فراهم می‌سازد. برای این‌که چگونگی برنامه‌ریزی مناسب برای نیازهای خودتنظیم نماییم منوط و مشروط به تحقق موارد ذیل است:

اولین قدم برای استفاده بهینه از فرصت و اوقات فراغت، داشتن یک برنامه کارآمد و درست است. زیرا از یک سو به ما شیوه صحیح به کار گرفتن فرصت‌ها را می‌آموزد و از سوی دیگر با نیل به هدف‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت، رضایت خاطرمان را فراهم می‌سازد.

۱. تعیین هدف. هدف‌ها دو قسم‌اند. گاهی کلی‌اند مثل رضای خدا، خدمت به مردم، بالا رفتن سطح آگاهی و امثال آن و گاهی جزئی‌اند مثل تخصص در یک رشته خاص مثل حساب داری، مطالعه یک کتاب، نوشتن مقاله یا امثال آن. لازم است هر دو هدف را مشخص کنیم؛ یعنی همان‌طور که یک هدف کلی در نظر داریم، اهداف جزئی را هم دقیقاً مشخص کنیم و آن را محور فعالیت‌هایمان قرار دهیم.

۲. تشخیص نیازها و کاستی‌ها و نواقص احتمالی. باید خواست‌ها و احتیاجات اساسی خود را در آن زمینه به خصوص روشن کنیم. به‌عنوان مثال: در یک مقطع مشخص، چه درسی را نیاز داریم بیاموزیم تا تسلط بر آن‌ها پیدا کنیم.

۳. فرصت‌ها و اوقاتی که باید صرف تحقق اهداف برنامه شود، چه میزانی است؟

۴. چه روشی مطلوب‌ترین شیوه برای دستیابی به اهداف مورد نظر می‌باشد.

۵. در مرحله اجرا نیازمند به چه ابزار و کاربرد چه وسایلی هستیم؟

۶. پس از اجرا به ارزیابی فعالیت‌های انجام شده می‌پردازیم تا میزان دسترسی به اهداف مشخص شود و میزان عدم موفقیت در رسیدن به برنامه را نیز معلوم نماییم. این مرحله که تحت عنوان بازخورد (فیدبک) نامیده می‌شود، فرصتی به ما می‌بخشد تا بتوانیم عوامل ناکامی احتمالی را نیز بشناسیم و از بروز مجدد آن در برنامه مورد نظر پیشگیری نماییم.

از آفات برنامه‌ریزی، فقدان تلاش و پشتکار در دستیابی به هدف برنامه است. و شاید در ابتدای فعالیت به همه موارد مورد نظر دست نیافته و دلسرد شویم و از ادامه راه بازمانیم. و بی‌تردید عمل به برنامه، مستلزم چشم‌پوشی از برخی فرصت‌های فراغت، سرگرمی‌ها و تفریحات می‌باشد، در این صورت باید خود را سازگار با برنامه می‌نماییم تا بتوانیم به نتیجه مطلوبی دست یابیم.

ممکن است در ابتدا، برنامه‌ریزی با کندی مواجه شود ولی در جریان عمل به برنامه به آن عادت می‌کنیم و به مرور زمان جزء شخصیت ما می‌شود. برنامه‌ریزی علاوه بر صرفه‌جویی در وقت و فرصت‌های زندگی، موجب می‌شود تا خود را و نیازهایمان را بهتر و بیشتر بشناسیم. لازمه برنامه‌ریزی موفق، انعطاف‌پذیری در عمل به برنامه است و نیز نگاه واقع‌بینانه به کاستی‌ها و ضعف‌های موجود در زمینه‌ای است که برنامه تنظیم می‌کنیم. برنامه‌ریزی تفکر ما را نسبت به زندگی شکل می‌دهد و تفکر منسجم منتهی به عمل در زندگی ایجاد می‌کند.

۷. به منظور داشتن یک برنامه منظم، لازم است جدولی تهیه نمایید و ساعات شبانه‌روز و ایام هفته را (به ترتیب در ستون افقی و عمودی) یادداشت کرده و برای هر ساعتی در هر روز از ایام هفته کار و برنامه مناسب را در آن یادداشت نمایید. مثلاً چه ساعتی از خواب بیدار شوید؟ ساعتی را به نماز و نرمش و صرف صبحانه و دیگر کارها اختصاص دهید، ساعات درس و کلاس و مطالعه و استراحت و نظافت و... را نیز دقیقاً در جدول بنویسید و خود را موظف کنید طبق جدول تهیه شده که متناسب با توانایی‌های خودتان است عمل نمایید. در این مسیر نیاز به یکه‌یکه عزم و اراده جدی هست که ان شاء الله در شما وجود دارد.

به جهت تأکید بر نقش نظم در پیشرفت و تکامل علمی و انسانی و... توجه شما را به سخنان علی علیه السلام پس از ضربت خوردن به دست ابن ملجم، به فرزندان خود حسن و حسین علیهما السلام جلب می‌کنم که حضرت چنین فرمود:

«اوصیکما وجميع ولدي واهلي و من بلغه کتابي بتقوی الله و نظم امرکم؛ شما و همه فرزندان و کسانم و هر کسی را که نوشته‌ام به او می‌رسد، به تقوای خدا و نظم داشتن در کارتان سفارش می‌کنم».

نکته مهم این است که اولین جمله‌ای که در وصیت‌نامه خود به فرزندان خود در آن حالت خاص پس از توصیه به تقوا و دوری از گناه، توصیه به نظم در امور و کارها فرمود و این نشانه اهمیت نظم و نقش آن در سعادت و موفقیت انسان است و بدون آن کسی به جایی نمی‌رسد.

بعد از طرح و برنامه آنچه اهمیت دارد و باید عملیاتی گردد پر کردن برنامه و طرح تهیه شده است محتوای برنامه بر اساس دو عامل پرو و به اصطلاح تعیین می‌شود:

۱. هدف.

۲. نیازها، کاستی‌ها و نقص‌ها.

شما باید بر اساس هدف خود عمل کنید و در صدد مرتفع ساختن نیازها و کاستی‌ها باشید و در این راستا گام بردارید و ما چون از هدف شما خبر نداریم و یا با نیازها و کاستی‌ها و نواقص زندگی فردی و اجتماعی و تحصیلی و خانوادگی و اقتصادی و... شما آگاهی نداریم نمی‌توانیم محتوای برنامه شما را تدارک نماییم اما یکی دو چیز را می‌دانیم. اولین نکته‌ای که می‌دانیم آن است که شما یک مسلمان هستید و این مسلمانی مسئولیتی را متوجه شما می‌کند لذا بخشی از این برنامه باید مطابق آنچه مسلمانی اقتضا می‌کند پر شود. برخی از این محتوا همانا اعمال عبادی شماست مانند این که باید بخشی از برنامه شما به خواندن نماز، قرآن، اطلاع از احکام دین و عمل به آنچه دین بردوش شما گذارده است اختصاص یابد. البته مسلمانی فقط در عبادت جلوه نمی‌کند و تمام زندگی ما باید متکی بر اسلام باشد.

نکته دوم آن است که شما یک دانشجو هستید، لذا باید بخش دیگری از برنامه

شما با مطالعه مواد درسی رشته تحصیلی شما پر شود شاید بیشترین نیازها، کاستی‌ها و اساسی‌ترین اهداف شما همین تحصیل باشد و باید بیشترین محتوای برنامه شما نیز امور درسی و تحصیلی باشد کار را از مواد درسی ضروری، مواد درسی که در آن‌ها احساس ضعف می‌کنید و کاستی را در تحصیل شما ایجاد کرده است شروع کنید. گمان نمی‌کنیم جز دو برنامه فوق برنامه اساسی دیگری وجود داشته باشد مگر برنامه‌های ریز و جزئی البته خوب می‌دانید وجود تفریح و گردش و برنامه‌های نشاط‌آور نیز یکی از ضرورت‌های زندگی انسانی است. آنچه گفته شد از محتوای برنامه برگرفته از حدیثی است از امام کاظم علیه السلام که می‌فرمایند بکوشید برنامه و ساعت زندگی خود را در چهار بخش تنظیم کنید:

۱. بخشی را به مناجات.

۳. بخشی را به کسب معاش و روزی.

۳. بخشی را نیز به معاشرت با برادران دینی مخلص و مورد وثوق که عیب شما را می‌نمایانند، اختصاص دهید.

۴. بخشی را نیز به تفریح بپردازید.

در مورد شما معاش و روزی تان در ادامه تحصیل نهفته است.

برنامه عبادی زیر را نیز عمل کنید که برای یاد خدا بسیار مؤثر است:

۱. مراقبه و محاسبه: در آغاز هر کاری کمی مکث کنید اگر واجب است حتماً انجام

دهید اگر حرام است، حتماً ترک کنید و اگر نه واجب است نه واجب، در انجام و

ترک آن مختارید این سه چیز را قبل از انجام هر کاری مشخص کنید، سپس انجام

دهید. اصل این توجه و مراقبه چندین فایده دارد: اولاً، انسان به حرام نمی‌افتد و نیز

واجبی از او ترک نمی‌شود. ثانیاً، انسان را از غفلت شبانه‌روزی می‌گیرد. ثالثاً، ترک

حرام و فعل واجب به قصد قربت، خود عبادت به حساب می‌آید؛ می‌توان فعل تمام

واجبات و ترک تمام محرمات را به قصد قربت انجام داد، حتی افعالی که نه واجب

هستند نه حرام؛ می‌توان با قصد قربت آن‌ها را عبادی کرد، مثلاً خوابیدن با این قصد

باشد که تجدید نیرو شود تا انسان عبادت خدا کند و... شب به محاسبه بنشیند

که آیا مراقبه طول روز را خوب انجام داده یا نه. اگر خوب انجام داده و نه تنها در اول

هرکاری مراقبه‌اش را انجام داده، بلکه آن کار را طبق مراقبه انجام داده؛ مثلاً اگر در اول فهمید فلان کار حرام است در عمل هم آن را ترک کرده یا اگر در اول فهمید واجب است در عمل آن را انجام داده اینجا شکر خدای را هر چند زبانی به جا آورد و اگر خوب انجام نداده علت یابی کند تا به مرور نقص‌ها و علت عدم موفقیت را کشف کند تا بعد از سال‌ها به جایی برسد که حتی یک گناه از او صادر نشود و خلاصه این‌که مدار مراقبه و محاسبه شما انجام واجبات و ترک محرمات می‌باشد. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «ان هذه النفس لأمانة بالسوء فن اهلها، جمحت به إلى المآثم؛ همانا این نفس پیوسته به بدی و زشتی امر می‌کند پس هر کسی آن را مهمل به حال خود واگذارد (ولی او انسان را رها نمی‌کند و) او انسان را به سمت گناهان می‌کشاند»، (الغرر والدرر، باب النفس به نقل از سرالاسراء، استاد علی سعادت‌پور، ج ۱، ص ۳۰۵، روایت ۲۰). بنابراین مراقبه و محاسبه را باید جدی گرفت که از اساسی‌ترین دستورات اخلاقی و سازنده می‌باشد.

۲. نماز اول وقت: اگر کار اهمی با نماز اول وقت در تعارض نباشد نماز اول وقت را ترک نکنید. روایات و نیز بزرگان نماز اول وقت را اکیداً سفارش کرده‌اند.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «لكل صلاة وقتان: أول وآخر، فأول الوقت أفضله وليس لاحد ان يتخذ آخر الوقتين وقتاً إلا من علة وأما جعل آخر الوقت للمريض والمعتل ومن له عذر وأول الوقت رضوان الله و آخر الوقت عفو الله؛ برای هر نمازی دو وقت است: اول وقت و آخر وقت پس اول وقت برتر و با فضیلت‌تر است و برای کسی نشاید که آخر وقت را وقت (نماز) اتخاذ کند مگر از روی علتی و آخر وقت فقط برای شخص بیمار و ناتوان و کسی که دارای عذری است می‌باشد و اول وقت خشنودی خدا را در بر دارد، ولی آخر وقت عفو خدا را»، (میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۱، روایت ۱۰۳۹۰)

۳. مستحبات نشاط‌آور: از میان مستحبات از نمازهای نافله گرفته تا دعای کمیل و ندبه و... فقط و فقط آن‌هایی را انجام دهید که برای شما نشاط‌آور است و از تحمیل نفس بر مستحبات پرهیز کنید فقط به اقبال قلب بنگرید هر عمل مستحبی که قلب بدان اقبال داشت و برایتان نشاط‌بخش و حال‌آور بود به همان اکتفا کنید،

حتی نسبت به نماز شب که سفارش زیادی شده است اگر نشاط نداشتید یا اصلاً نخوانید یا خیلی خیلی خلاصه در ظرف ده دقیقه تمام یازده رکعت را با حذف مستحبات بخوانید.

۴. توسل به ائمه معصومین علیهم السلام: گاه‌گاهی مخصوصاً به اقتضای حال و اقبال قلب به ائمه معصومین علیهم السلام توسل جویید و توفیق و حاجات خود را از آن معادن کرم بخواهید.

۵. دائم‌الوضو: سعی کنید همیشه وضو دار باشید و اگر برای شب قبل از خواب وضو بگیرید کافی است و چنان‌چه نیمه شب برای کاری برخاستید و خواستید دوباره بخوابید وضو لازم نیست اگر آب وضو را با حوله خشک کنید از جهتی بهتر است.

۶. زیارت اهل قبور: هفته‌ای یک بار به زیارت اهل قبور مؤمنین و شهدای عزیز بروید و اگر وقت خلوتی را انتخاب کنید تا تأمل بیشتری کنید و گذرا بودن دنیا بیشتر در دلتان جا افتد خیلی بهتر است هدف این است که دل تکان بخورد و رغبت خود را به دنیا کم کند و به فکر آخرت و عالم قبر و قیامت بیفتد.

یک دانشجوی جوان، جهت استفاده بهینه از پتانسیل جوانی و به‌کارگیری آن در مسیر رشد و توسعه خود و جامعه‌اش باید به تدبیر زیر عمل نماید.

۷. شناخت هویت فردی و شخصی: دانشجویانی که دقیقاً می‌دانند در چه موقعیتی از زمان، جامعه، تاریخ و عمر خود واقع شده‌اند، تدبیر مناسب‌تری برای رشد و توسعه زندگی خواهند داشت.

شناخت هویت ملی، فرهنگی و اسلامی نیز مکمل هویت فردی و شخصی است، در این مقطع، دانشجوی، عارف به فرهنگ، مکتب و ملت خویش است و به مبانی فرهنگ اسلامی و ملی و آسیب‌ها و دردهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی جامعه خویش، معرفت قابل قبولی پیدا می‌کند. چنین معرفتی که مولد درک فرهنگ خودی (اسلامی و ملی) و شناخت دردهای اجتماعی است، راه را به روی عامل نفوذ بیگانه و فرهنگ و سیاست مهاجم می‌بندد و مصونیت‌پذیری از آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی به وجود می‌آورد، البته نیل به این مرحله، مستلزم درک بهتر جامعه نسبت به هویت جوانان و دانشجویان است.

۸. دانش‌اندوزی: تحصیل علم، اولین و مهم‌ترین تکلیف شب و روز یک دانشجو است. اگر شرح حال زندگانی مردان بزرگ و خلاق روزگار را مورد مطالعه و بررسی قرار دهیم. خواهیم دید که تلاش در راه تحصیل دانش، چه میزان در سعادت و نیک‌بختی جامعه و جاودانگی آنان تأثیر داشته است.

در گذشته دانشمندان بزرگی نظیر ادیسون، مخترع برق و گالیلو، مخترع تلسکوپ و کاشف مسائل مهمی در علم هیئت و رازی کاشف الکل و هشام در علم شیمی و گوتمبرگ مخترع چاپ و... گام‌های مؤثری در راه رفاه، آسایش و خدمت بشر برداشته‌اند. بنابراین، اساسی‌ترین وظیفه دوره دانشجویی، تلاش بی‌حد و اندازه در مسیر کسب سرمایه دانش است و دانشجو باید تلاش کند تا سطح دانش خود را افزایش دهد و تحصیلات خود را در ترم‌های مختلف و مقاطع بالاتر تخصصی‌تر، بدون هیچ وقفه‌ای ادامه بدهد و هرگز این احساس را به خود راه ندهد که قادر به ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر نیست و در این خصوص با افراد آگاه مشورت کند. شایسته است که یک دانشجو در کنار متون درسی و امتحانی خویش، سایر منابع را مورد مطالعه قرار دهد تا اندوخته‌های خویش را غنی‌تر سازد و سعی کند در پایان هر هفته ایده‌های جدیدی که به دست آورده است مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار دهد و سعی کند از آن چیزهای آموزنده فراگیرد و سپس به نحو جالبی آن‌ها را به صورت کاربردی آماده کند.

۹. وقت‌شناسی: اگر جوانی، بهار عمر است، وقت سرمایه همه فصول عمر است. و به تعبیری، وقت طلاست، بلکه وقت فراتر از طلا و طلا ساز است. پروین اعتصامی، در باب ارزش وقت چنین می‌سراید:

گهر وقت، بدین خیرگی از دست مده آخر این درّ گرانمایه، بهایی دارد
از منظر دین نیز، اولین پرسش‌هایی که در قیامت از انسان می‌شود از چند چیز است از جمله:

۱. از عمرش که در چه راهی فنا کرده است؛

۲. از جوانی که در چه چیزی گذرانده است؛

۳. از مال که از چه طریقی به دست آورده است؛

۴. از محبت اهل بیت (امام شناسی). (خصال صدوق، ج ۱، ص ۲۵۳)

با نگاهی اجمالی به سخن گران سنگ معصومین علیهم‌السلام، جایگاه و اهمیت دو سرمایه جوانی و عمر به خوبی، آشکار می‌شود و هر کس که بتواند در دریای زندگی شنا کرده و این دو گوهر گران بها را صید کند، قطعاً به ساحل نجات و رستگاری دست خواهد یافت. بزرگان چون چنین بودند، گشتند آن چنان.

البته در ارج گذاری به وقت، علاوه بروقت خویش باید برای وقت دیگران نیز ارزش قائل شد، و همه این مراحل به سرانجام نمی‌رسد مگر این که فرهنگ سازی کنیم و همگان به این نکته برسند که وقت سوزی، گناهی است بس بزرگ و نابخشودنی، و این شعار جا بیفتد که: وقت سوزی یعنی خودسوزی.

۱۰. فراگیری روش تحقیق: یک دانشجوی کارآمد باید اصول روش تحقیق در علوم مختلف، مخصوصاً روش مطلوب و مناسب برای تحقیق در عالم طبیعت را فرا گیرد. در اهمیت و ارزش روش تحقیق همین بس که امروزه پیشرفت علوم و توسعه جوامع پیشرفته، مرهون آن است و هر روز بر ابعاد آن افزوده می‌شود. گرچه امروزه در بسیاری از رشته‌های دانشگاهی، روش تحقیق به صورت چند واحد گنجانده شده است اما این مقدار قطعاً برای موفقیت‌های راهبردی کافی نیست و باید در این زمینه چاره‌ای اندیشید.

۱۱. برنامه‌ریزی صحیح: برخی از مردم و به‌ویژه دانشجویان عزیز، در تنظیم زندگی و فعالیت‌های تحصیلی خویش دچار ابهام و سرگشتگی هستند و نمی‌توانند تعادل لازم را میان خواست‌ها و امکاناتشان به وجود بیاورند. اصولاً، برنامه‌ریزی، زمینه‌ساز کامیابی و موفقیت‌های همگان به‌ویژه جوانان و دانشجویان است؛ زیرا از یک سو به آنان شیوه صحیح به کار گرفتن فرصت‌ها را می‌آموزد و از سوی دیگر با نیل به هدف‌های کوتاه مدت و میان مدت، رضایت خاطرشان را فراهم می‌سازد. برنامه‌ریزی مناسب مشروط به تحقق موارد زیر است:

۱. هدف‌های ما مشخص شود و این که هدف اصلی ما چیست؟

۲. نیازهای ما کدام‌اند؟ به عنوان مثال: در یک مقطع مشخصی، علاوه بر متن درسی، چه کتاب‌هایی را بخوانیم تا تسلط بر آن‌ها پیدا کنیم.
۳. فرصت‌ها و اوقاتی که باید صرف تحقق اهداف برنامه شود، چه میزانی است؟
۴. چه روشی، مطلوب‌ترین شیوه برای دست‌یابی به اهداف مورد نظر می‌باشد؟
۵. در مرحله اجرا نیازمند به چه ابزار و کاربرد چه وسایلی هستیم.
۶. پس از اجرا به ارزیابی فعالیت‌های انجام شده بپردازیم تا میزان دسترسی به اهداف مشخص شود و میزان عدم موفقیت در رسیدن به برنامه را نیز معلوم نماییم. این مرحله که تحت عنوان باز خورد (فیدبک) نامیده می‌شود، فرصتی به ما می‌بخشد تا بتوانیم عوامل ناکامی احتمالی را نیز بشناسیم و از بروز مجدد آن در برنامه مورد نظری پیشگیری نماییم.

البته، برنامه‌ریزی آفاتی هم دارد که از جمله آن، فقدان تلاش و پشتکار در دستیابی به هدف برنامه است. و یا آن‌که در ابتدای فعالیت منطبق با برنامه، چنان‌چه به همه موارد مورد نظر دست نیافتیم، ممکن است دچار دل‌سردی شویم و از ادامه راه بازمانیم. و یا این‌که عمل به برنامه‌ریزی جدی، مستلزم چشم‌پوشی از برخی فرصت‌های فراغت، سرگرمی‌ها و تفریحات می‌باشد، در این صورت خود را سازگار با برنامه می‌نماییم تا بتوانیم به نتیجه مطلوبی دست یابیم.

از مزایای برنامه‌ریزی این است که برحس اعتماد به نفس می‌افزاید و هسته مرکزی اطمینان به شخصیت را رشد می‌دهد و موجب می‌شود با نگاهی امیدوارتر به جهان بنگریم. از نگاه دیگر، برنامه‌ریزی در ابتدا با کندی ممکن است مواجه شود ولی در جریان عمل به برنامه به آن عادت می‌کنیم و به مرور زمان ملکه شخصیت ما می‌شود. برنامه‌ریزی علاوه بر صرفه‌جویی در وقت و فرصت‌های زندگی، موجب می‌شود تا خود را و نیازهایمان را بهتر و بیشتر بشناسیم. همچنین برنامه‌ریزی، تفکر ما را نسبت به زندگی شکل می‌دهد و تفکر منسجم منجر به عمل موفق در زندگی فردی و اجتماعی می‌شود. البته عوامل دیگری وجود دارند که در رشد و کارآمدی یک دانشجو و در نتیجه رشد و کارآمدی جامعه نقش دارند از جمله:

شناخت راه‌های اعتماد به نفس، اصول نویسندگی و سخنوری، با دقت گوش کردن به سخن اساتید و سایر افراد، توسعه روابط مفید با دیگران و پیدا کردن دوستان قابل اعتماد و ایجاد یک رابطه بسیار دوستانه با آنان، رعایت نظم در رفت و آمدها و نشست و برخاست‌ها به‌ویژه در محیط دانشگاه و سرکلاس درس، تقویت راه‌های تفکر و افزایش خلاقیت خویش، انتقادپذیری و خودانتقادی (انتقاد از خود = Autocritics)، همچنین انتقاد درست و سازنده از دیگران، برخورد منطقی با مخالفان خود، پذیرش عیوب دیگران، کنترل خشم خود، ورزش عاقلانه به صورت منظم و افزایش نیرو و توان خویش از راه ورزش عاقلانه و به صورت منظم و کسب سلامتی جسمی و انبساط روحی و تداوم آن، خود را به طور مؤثر نشان دادن و هدایت جلسات مفید و ثمربخش و در نهایت و مهم‌تر از همه تداوم سلامتی روحی و هدایت معنوی خویش از طریق رعایت حقوق خداوند حکیم و بندگی او که همه راه‌های توفیق و کارآمدی فردی و اجتماعی به او ختم می‌شود.

به راستی، اگر یک دانشجو، یا جمعی از آنان، یا اکثر دانشجویان و یا... این‌گونه باشند، آیا جامعه شاهد مدیران موفق، کارآمد و خدمت‌گذار و در نتیجه شاهد جامعه پیشرفته نخواهیم بود؟ حتماً چنین هدفی با شرایطی که مطرح شد قابل تحقق است. به طور کلی در رابطه تقسیم ساعات و فراغت، اعتقاد ما بر این است که آنچه در راستای هدایت انسان لازم است باشد، در کتاب گفتار و روش زندگی معصومین آمده است. مثلاً امام علی علیه السلام در تفسیر آیه شریفه: «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا؛ بهره خود را از دنیا فراموش نکن» (قصص، آیه ۷۷) می‌فرماید: «لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَقَوَّتَكَ وَفِرَاعَكَ وَشَبَابَكَ وَنَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ؛...». پیام‌های این سخن عرشی این است: قدر چند چیز را بدان و در جهت رسیدن به آخرت که بهترین چیزهاست، از آن‌ها بهره بگیر. (معانی الاخبار، ص ۳۲۵)

۱. صحت بدن و عافیت؛

۲. قوت و نیرو؛

۳. فراغت: اوقاتی که در آن مشغول به کاری نیست؛

۴. جوانی؛

۵. نشاط و شادابی.

پیامبر خدا ﷺ فرمود: «در صحف ابراهیم آمده است که خردمند، مادامی که خردش از او گرفته نشده، باید ساعتی را برای خود در نظر بگیرد. زمانی برای مناجات با پروردگارش و زمانی برای حساب کشیدن از خویش و زمانی برای اندیشیدن در نعمت‌هایی که خدای عزّو جَلّ به وی ارزانی داشته است و زمانی برای بهره‌مند ساختن نفس خود از حلال؛ زیرا این زمان کمکی است به آن سه زمان دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دل‌ها». (الخصال، ص ۵۲۵، ح ۱۳)

مشابه این تعبیر از دیگر امامان نیز به ما رسیده است. امام کاظم علیه السلام فرمود: سعی کنید اوقات خود را به چهار قسمت کنید: «زمانی برای مناجات با خدا، زمانی برای کسب و کار، زمانی برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتمادی که عیب‌هایتان را به شما گوشزد می‌کنند و در باطن، خیرخواه شما هستند و زمانی برای بهره‌مند شدن از لذت‌های غیرحرام». (بخار الأنوار، ج ۷۸، ص ۳۲۱، ح ۱۸)

از مجموع این فرمایشات این بهره را می‌بریم: همین ساعت آسایش است که موجب استفاده بهینه از بقیه ساعات می‌شود، هم عبادت را نشاط می‌بخشد، هم مانع اشتباه در محاسبه نفس می‌شود و هم قوه تفکر را از خطا باز می‌دارد و هم نیروی لازم را برای فعالیت و کار فراهم می‌سازد.

اصل برنامه‌ریزی و تقسیم ساعت‌های شبانه‌روز و مراقبت از خود را، خود شما انجام می‌دهید. کمکی که از ما برمی‌آید بر شماری اصولی است که لازم است در برنامه‌ریزی رعایت شود. این اصول به قرار زیر است:

۱. برنامه باید در حد توان باشد نه خارج از توان، همان‌طور که گفته‌اند سنگ بزرگ علامت نزدن است. پس باید مطابق طاقت و توان جسمی و روحی‌تان برنامه را طرح‌ریزی و اجرا کنید و از حد تعادل خارج نشوید.

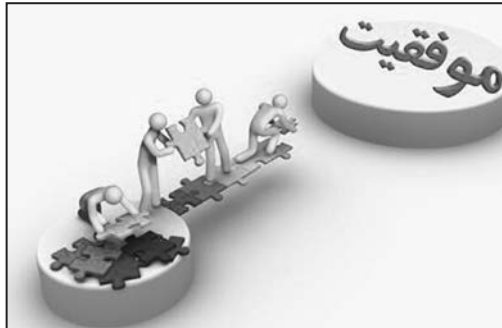
۲. هر روز فعالیت‌های روزانه خود را ارزیابی کنید و پایان روز و قبل از آن‌که به بستر بروید بررسی کنید که کدام یک از کارها و وظیفه‌های مقرر شده را انجام داده‌اید و کدام یک را نیمه‌کاره رها کرده و انجام نداده‌اید، نسبت به فعالیت‌های انجام شده خود را تشویق کرده و به خود آفرین بگویید و پاداشی را در نظر بگیرید و نسبت به انجام

نداده‌ها خود را تنبیه کرده مثلاً خود را جریمه مالی کنید و صدقه‌ای را به مستمندان بدهید و یا....

۳. ایده آل نگر و مطلق‌گرا نباشید، یعنی نخواستہ تمام خواسته‌ها و آرزوهایتان فوری و به شکل کامل و تمام برآورده شود هر چند در راه به دست آوردن آن تلاش می‌کنید، ولی اگر از دسترسی به برخی از آن‌ها ناتوان بودید و شرایط فراهم نبود،

نگوید به طور کلی باید آن را رها کرد، بلکه در تلاش‌های بعدی در پی نیل به آن باشید و خسته نشوید.

۴. اراده خودتان را تقویت کنید این امر هم نیازمند رعایت برخی نکاتی است که مقاله



ضمیمه (پیش شماره پرمسان ۵) را بخوانید و به راهکارهای آن عمل کنید. امید است به شما کمک کند.

دوست عزیز! چنان‌چه در مسیر برنامه‌ریزی مشکل ضعف اراده وجود داشته باشد تجربه نشان داده است، برای حل این مشکل نمی‌توان تنها به رهنمودهای کتبی و غیابی بسنده کرد و این مسئله، مانند بسیاری از مشکلات روانی دیگر، به ارتباط مستمر با مشاور نیازمند است؛ ولی اجرای توصیه‌های زیر در نابود سازی این پدیده سودمند می‌نماید.

۱. باید علل و عوامل ضعف اراده خویش را بشناسید. توجه کنید ضعف اراده غالباً در عدم اعتماد به بینش و تفکر، عدم شناخت خویش، با ارزش تلقی نکردن خود، عدم امنیت روانی، عدم تدبیر عقلانی در تشخیص امور و تمیز اهم و مهم، شکست‌های گذشته و عوامل بازدارنده رشد و قوت نفس مانند محرومیت، سرزنش و رنج‌های مستمر ریشه دارد. زدودن هر یک از این عوامل در پرتو سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی ممکن است.

۲. باید باور کنید چون دیگرانسان‌ها از توانمندی‌های بسیار برخوردارید و از دیگران

کم‌ترینستید. فراموش نکنید نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بیش‌تر است و نباید خود را دست‌کم بگیرد. تصمیم خوب در پرتوتکیه بر قوت‌ها، جبران ضعف‌ها و احساس توانمندی شکل می‌گیرد.

۳. پس از مشورت با افراد ذی صلاح، با توجه به امکانات و توانمندی‌های واقعی خود، برای زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید و بکوشید هرگز بی‌جهت از آن برنامه و نظم سر‌نیچید. اوقات استراحت و تفریح و عبادت و همه فعالیت‌ها را در این برنامه بگنجانید تا زمانی خالی نماند و توجه به فرصت‌بیکاری شما را سمت تأخیر انداختن کارها سوق ندهد.

رضایت‌خداوند را ملاک هر رفتار و گفتار قرار دهید و از تسلیم شدن در برابر تمایلات پوچ و هواهای نفسانی بپرهیزید. این تسلیم شدن‌ها اراده را ضعیف و متزلزل می‌سازد. تقوا و رعایت حرمت دستورهای پروردگار برای آرامش روانی و تقویت نفس و اراده بسیار سودمند است.

۴. بکوشید برای هر رفتاری انگیزه‌ای قوی داشته باشید و به‌ویژه از آثار مثبت تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خاص خویش به‌طور کامل آگاه شوید.

۵. محیط زندگی و موقعیت کاری خود را تغییر دهید و موانع بروز اراده و فعالیت را نابود سازید؛ برای مثال در موقعیتی که به سرزنش و متهم شدن به ناتوانی و ناپختگی می‌انجامد، قرار نگیرید. برای تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خویش امنیت روانی فراهم آورید تا بتوانید به آرامی در برابر دیگران یا همراه آنان ابراز وجود کنید و برجستگی فکری و فعالیت به‌جا را از طریق تصمیم‌آشکار سازید.

۶. هر کاری را آسان تلقی کنید؛ زیرا در برابر اراده پولادین انسان همه سختی‌ها آسان می‌گردد. به استقبال کارهای به‌ظاهر دشوار بروید و به خود تلقین کنید می‌توانید در این امور درست تصمیم بگیرید و افتخار موفقیت در انجام آن‌ها را به دست آورید.

۷. رضایت‌خداوند را ملاک هر رفتار و گفتار قرار دهید و از تسلیم شدن در برابر تمایلات پوچ و هواهای نفسانی بپرهیزید. این تسلیم شدن‌ها اراده را ضعیف و متزلزل

می‌سازد. تقوا و رعایت حرمت دستوره‌های پروردگار برای آرامش روانی و تقویت نفس و اراده بسیار سودمند است.

۸. مدتی برنامه‌ریزی و تصمیمات خود را با فردی ذی صلاح در میان بگذارید و از وی بخواهید مراقب باشد تا در شما دودلی پیش نیاید و اجرای تصمیمات خویش را به تأخیر نیندازید.

با تصمیم‌های آسان در کارهای ساده، به تدریج خودباوری و توانمندی را در خویش پدید آورید و راه را برای تصمیم‌گیری در امور مشکل و پیچیده هموار سازید.

۹. از خواب زیاد، پرخوری و دیگر اسباب تنبلی و سستی اراده بپرهیزید و نگذارید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند.

۱۰. با کسانی که روحیه و اراده قوی دارند، دوست شوید تا اراده شما نیز قوی گردد.

۱۱. بکوشید تصمیم‌هایتان را با فردی با تجربه در میان نهید تا از قوت و درستی‌شان اطمینان یابید. پس از مشورت با این فرد، بر اساس تدبیر و اندیشه خود تصمیم بگیرید و بدون از دست دادن فرصت اقدام کنید.

تصمیم باید بر تدبیر و اندیشه و آگاهی‌های لازم استوار باشد و به عمل بینجامد. تخلف از این امر جز تلف کردن وقت، پیروی از افکار پوچ و سستی در عمل دستاوردی ندارد و فرد را با زیان‌های مادی و معنوی روبه‌رو می‌سازد. از این رو، امور یاد شده گناه به شمار می‌آید.

تردید در تصمیم‌گیری و تأخیر در عمل سبب از دست رفتن منافع معنوی و مادی فراوان می‌شود و زیان‌های بسیار را به ارمغان می‌آورد.

۱۲. تصمیمات به‌جا و پرازش گذشته خود را به یاد آورید و توجه کنید که چون گذشته برای انجام دادن کارهای مهم آمادگی دارید.

۱۳. در تصمیم‌ها و فعالیت‌های اسوه‌ها دقت کنید، در همسان‌سازی و الگوپذیری جدی باشید تا جرأت انجام کار یابید و توان تصمیم‌گیری و اجرا در شما تقویت شود.

۱۴. ورزش مستمر و منظم را که در تقویت اراده بسیار مؤثر است، فراموش نکنید.
۱۵. با تصمیم‌های آسان در کارهای ساده، به تدریج خودباوری و توانمندی را در خویش پدید آورید و راه را برای تصمیم‌گیری در امور مشکل و پیچیده هموار سازید.
۱۶. در موضوع مورد نظر تمرکز پیدا کنید و از اشتغالات ذهنی متعدد بپرهیزید تا تصمیم‌گیری آسان‌تر صورت پذیرد.
۱۷. پس از تدبیر و مشورت از عواقب تصمیم‌های خود هراسناک نباشید و به خدا توکل کنید. پیامدهای تصمیم‌هایتان را که از قلمرو اندیشه‌تان بیرون است و با سامان دادن احتمال‌های ضعیف سبب تردید و تزلزل شما می‌گردد، به خداوند متعال که به بندگانش لطف و رحمت و محبت گسترده دارد، واگذارید و به آنچه پروردگار پیش می‌آورد، خشنود باشید. خداوند شما را سمت صلاح و مطلوب واقعی‌تان رهنمون شود.

علی زینتی



مباحث اجتماعی

اصغراخوی

شیوه‌های جذب نوجوانان به دین

چکیده

دوره نوجوانی بهترین زمان سازندگی انسان و بهترین زمان برای هدایت نوجوانان به ارزش‌های دینی است و این وظیفه بر عهده والدین و مربیان است. هدایت نوجوان شیوه‌های خاص خود را دارد در این تحقیق شیوه‌هایی که دین مبین اسلام برای جذب نوجوانان به دین مطرح نموده بیان می‌شود تا در اختیار مربیان این نسل قرار گیرد.

فصل اول: ویژگی‌های نوجوانان

نوجوانی دوره پیچیده‌ای از رشد انسان است که دامنه آن از ۱۳ تا ۱۸ سالگی است. در واقع صرف نظر از دوره نوزادی در هیچ دوره‌ای از زندگی تغییراتی به اندازه نوجوانی در فرد روی نمی‌دهد.

این دوره از نظر تربیت دوره نسبتاً دشوار زندگی و یکی از بحرانی‌ترین مراحل آن می‌باشد. از لحاظ فکری دوره نوجوانی شروع دوره انتزاعی یا عملیات منطقی صوری است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است. انتقال از اخلاق دیگرپیرو به اخلاق

خود پیرو می‌باشد. این دوره را عده‌ای تولدی دوباره نامیده‌اند؛ زیرا دگرگونی‌های عمیقی در شخصیت نوجوان پدیدار می‌گردد. فرد نه کودک است و نه بزرگسال، اما برای مرحله بزرگسالی آماده می‌شود و با تمام توان می‌خواهد به سمت کمال قدم گذارد که این حرکت و جهش با اشتباهات و لغزش‌های بسیاری همراه است. (خدایاری فرد، محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، ص ۱۵ الی ۱۹)

ویژگی‌های مهم و عمومی دوره نوجوانی عبارت‌اند از:

- کودک مرحله فکرائضمامی را پشت سر گذاشته، در آستانه فکرائنتزاعی قرار می‌گیرد.
- از نظر رشد شخصیت و ثبات، دچار تحول ناگهانی شده و با روحیه تشخص طلبی، سازگاری اجتماعی او دچار آشفتگی می‌شود.
- عواطف کودک که قبلاً بیشتر به خانواده و به ویژه مادر بود، پیش از آن‌که روی جنس مخالف متمرکز شود، دچار نوعی سرگردانی می‌شود.

دوره نوجوانی بهترین زمان سازندگی انسان و بهترین زمان برای هدایت نوجوانان به ارزش‌های دینی است و این وظیفه بر عهده والدین و مربیان است.

- قواعد اخلاقی و خارجی اجتماعی دوره دبستان، جای خود را به تقلید از الگوها و روی سرمشق‌های زندگی می‌دهد و شخصیت ناپدیدار او بیشتر از اشخاص نمایش بهره‌مند می‌شود.

- علایق از غنای افزون‌تری برخوردار شده و رغبت‌ها گسترش می‌یابد.

- او در شرایط خاص جسمی و روانی خود از مواجهه با واقعیت بیمناک و از کفایت خود نگران است و در خود و تخیلات خویش فرو می‌رود.

- در دوره نوجوانی، نوجوان به انجام رفتار و اعمالی دست می‌زند که هدف و انگیزه او از انجام آن اعمال، نشان دادن موجودیت خود است. نوجوان با انجام کارهای مختلف سعی در شناساندن خود دارد.

- نوجوان برخلاف کودک دیروز به سرو وضع خود می‌پردازد. در این دوره لباس و

پوشاک برای او اهمیت خاصی دارد و مدت‌ها وقت خود را صرف آراستن ظاهر خود می‌کند و با این کار می‌خواهد همه را متوجه خود سازد. روابط او با پدر و مادرش به تدریج دگرگون می‌شود. دیگر مانند گذشته با آنان ارتباط برقرار نمی‌کند و گاه می‌پندارد که آن‌ها قدیمی هستند و از مسائل و حوادث روزمره اطلاع و آگاهی ندارند. نوجوان احساس می‌کند باید سنت شکنی کند و بسیاری از آداب و رسوم گذشته را انکار و نفی نماید. به عبارت دیگر، انکار نوگرایی و پشت پا زدن به آداب و رسوم گذشته در او تقویت می‌گردد. (خانواده و فرزندان، استادان طرح جامع آموزش، ص ۱۰۴ الی ۱۰۶)

فصل دوم: زیبایی‌های دین و جذب نوجوانان

دین مشعل فروزان هدایت به سوی حیات طیبه است و برای همین دین با نگاهی جامع همه شئون زندگی را لحاظ و به همه احتیاجات انسان توجه نموده است، دین خواهی و معنویت طلبی در سرشت انسان است و بهترین زمان برای استفاده از این تمایل فطری، جوانی و نوجوانی است.



دین به نوجوانی بسیار اهمیت داده و بهترین مخاطبان خود را در همین نوجوانان و جوانان یافته است و نوجوان هم جاذبه‌هایی را در دین دیده که با تأمین صحیح همه

کشش‌ها و خواسته‌های او، برایش امنیت روحی و آرامش روانی را تهیه نموده است. بدون شک در دین اسلام زیبایی‌ها و جاذبه‌هایی وجود دارد که اگر به درستی این جاذبه‌ها به نوجوان عرضه شود او را جذب می‌نماید.

۱. نگاه مثبت و ارزشمند دین به نوجوان

یکی از زیبایی‌های دین که نوجوان را به سوی خود جذب می‌کند نگاه مثبت و ارزشمندی است که دین نسبت به نوجوان دارد. نوجوانی خود زیباترین و پرشورآورترین مقطع زندگی است که خداوند و اولیای گرامی‌اش توجه فراوانی به این مقطع و واقعیت‌های آن نموده‌اند.

نوجوانی خود زیباترین و پرشورآورترین مقطع زندگی است که خداوند و اولیای گرامی‌اش توجه فراوانی به این مقطع و واقعیت‌های آن نموده‌اند.

رسول خدا ﷺ فرمودند: «ان الحسن والحسين سيّدا شباب اهل الجنة، حسن و حسين عليهما السلام آقا و جوانان اهل بهشت هستند». (صدوق من لايحضره الفقيه، ج ۴، ص ۱۷۹)

۲. همه جانبه نگری

یکی دیگر از چیزهایی که زمینه‌های جذب نوجوانان به دین را فراهم می‌کند، درک جامعیت دین و این‌که اسلام با نگاهی همه جانبه به تمامی ابعاد وجود انسان و احتیاجات مختلف او نگریده است. شهید مطهری در این باره می‌فرماید:

اسلام مکتبی است جامع و واقع‌گرا، در اسلام به همه جوانب نیازهای انسانی اعم از دنیایی و آخرتی، جسمی یا روحی، عقلی و فکری یا احساسی و عاطفی و فردی و اجتماعی توجه شده است. چنان‌که رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «لیس منّا من ترك دنياه لدینه او ترك دینه لدنياه؛ آن‌که دنیای خویش را به بهانه دین و یا دین خویش را به خاطر دنیا ترک کند از ما نیست».

نوجوانی که مکتب اسلام را آیین زندگی خود قرار داده جسم و جان او با تعلیمات حضرت رسول اکرم ﷺ پرورش می‌یابد و یک انسان واقعی است. او دارای سرمایه اخلاق

و ایمان است، جز به نیکی و پاکی فکر نمی‌کند و از تمام لذایذ زندگی در سایه اسلام به طور مشروع به قدر مصلحت برخوردار است.

۳. مدارا و آسان‌گیری

یکی از اموری که روح نوجوان از آن متنفر می‌باشد، سخت‌گیری، فشار و تحمیل خشونت است و بالعکس آنچه که نوجوان شدیداً به آن متمایل است رفق و مدارا، برخورد حسن و معاشرت نیکو است. دین اسلام دین رفق و مدارا است، دین محبت و آسان‌گیری است، دینی است که در دستوراتش بر تندگی و سخت‌گیری تکیه نمی‌شود.

یکی از اموری که روح نوجوان از آن متنفر می‌باشد، سخت‌گیری، فشار و تحمیل خشونت است و بالعکس آنچه که نوجوان شدیداً به آن متمایل است رفق و مدارا، برخورد حسن و معاشرت نیکو است. دین اسلام دین رفق و مدارا است، دین محبت و آسان‌گیری است، دینی است که در دستوراتش بر تندگی و سخت‌گیری تکیه نمی‌شود.

پیشوای گرامی دین اسلام بر خلق عظیم و اخلاق کریمانه تربیت شده و هدف مبعث خود را تکریم مکارم الاخلاق می‌دانست.

مولا علی علیه السلام از مردم خواسته است که آداب و رسوم خود را به نوجوان تحمیل نکنند. لذا فرمود: آداب و رسوم زمان خود را بر فرزند خویش تحمیل نکنید؛ زیرا آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.

خداوند کریم به نوجوان و جوان نگاه لطیف و عنایت خاصی داشته و سفارش نوجوان را به مأموران خود نموده است. چنان‌که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده‌اند:

«خداوند متعال به دو ملک مأمور کاتب کرام خویش فرموده‌اند: به بنده‌ام در سن نوجوانی سخت‌گیری نکنید، بلکه با رفق و مهربانی و آسان‌گیری با او برخورد نمایید.»

۴. تکریم شخصیت نوجوان

یکی از جنبه‌های ارزشمندی که برای نوجوان جاذبه‌دار است، توصیه دین اسلام در تکریم شخصیت نوجوانان است. از جمله خواهش‌هایی که یک نوجوان دارد این است که او هم مثل بزرگ سالان مورد تکریم و احترام واقع شود. دین مبین اسلام این خواهش طبیعی را به رسمیت شناخته و براساس آن آغاز نوجوانی و بلوغ را آغاز وزارت او در کشور خانواده دانسته است. تکریم نوجوانان و احترام به شخصیت آنان از نظر اسلام یکی از وظایف مادران و پدران و عموم افراد جامعه است.

نوجوان و جوان با دو بال تهذیب و تعلیم می‌تواند به سوی رفیع‌ترین قله‌های کرامت پرواز کند و برای وصول به این اهداف بلند، گرچه تهذیب بر تعلیم مقدم و اساسی است، اما دانش و بینش نیز برای به دست آوردن زمینه‌های تهذیب ضروری و مهم است. دین، جوان را به بیداری، هوشیاری، خردمندی و دانش دعوت می‌کند و رمز موفقیت او را در اجابت دین می‌داند.

رسول خدا ﷺ تعلیم آداب انسانی به فرزندان را در گرو تکریم آنان دانسته و فرموده‌اند: «فرزندانتان را اکرام کنید و آنان را به آداب شریف و نیکو بیارایید».

۵. توصیه دین به کسب علم و معرفت

نوجوان و جوان با دو بال تهذیب و تعلیم می‌تواند به سوی رفیع‌ترین قله‌های کرامت پرواز کند و برای وصول به این اهداف بلند، گرچه تهذیب بر تعلیم مقدم و اساسی است، اما دانش و بینش نیز برای به دست آوردن زمینه‌های تهذیب ضروری و مهم است. دین، جوان را به بیداری، هوشیاری، خردمندی و دانش دعوت می‌کند و رمز موفقیت او را در اجابت دین می‌داند. نوجوان و جوان نورسیده به واسطه برخورداری از صفای جان و روشنایی روان کاملاً آماده است که حقایق علمی را در صحنه ذهن خود حفظ و تثبیت نماید به نحوی که چون نقشی بر سنگ تا آخر حیات از این حقایق بهره‌مند شود.

نوجوان و جوان که سرشار از صداقت است رفتار نیکوی مدعیان دین داری را بهترین دلیل شایستگی دین می داند و بدین وسیله با آغوش باز دین را می پذیرد.

پیامبر اسلام ﷺ فرموده است: «کسی که در جوانی به دانش اندوزی بپردازد چنان حافظه اش مطالب را می گیرد که گویی بر سنگ مطالبی را ترسیم کرده است».

۶. دین و توصیه به عمل

از مهم ترین ابعاد دین که موجب جذب نوجوانان و دین داری آنان می گردد، عمل اهل دین به خصوص مبلغان دینی و دعوت کنندگان، به دستورات دینی است که به فراوانی مورد تأکید و توصیه خود دین قرار گرفته است. نگاهی به اصول دینی، این حقیقت را آشکار می کند که توصیه به عمل و رعایت عملی دستورات دینی، بهترین شیوه دعوت دیگران به دین داری و دین است.

در دین اسلام قول بدون عمل نه تنها منشأ خیر و اثری نیست، بلکه خلافی بزرگ و موجب غضب الهی است. «ای کسانی که ایمان آورده اید! چرا سخنی می گوئید که عمل نمی کنید؟ نزد خدا بسیار موجب خشم است که سخنی بگوئید که عمل نمی کنید؟» بنابراین از زیبایی های دین و جاذبه های آن تأکید فراوان بر عمل و دعوت دیگران با اعمال و رفتار است. نوجوان و جوان که سرشار از صداقت است رفتار نیکوی مدعیان دین داری را بهترین دلیل شایستگی دین می داند و بدین وسیله با آغوش باز دین را می پذیرد.

فصل سوم: شیوه های جذب نوجوانان به دین

در دین مبین اسلام، برای جذب نوجوانان به دین، روش ها و شیوه های متعددی توصیه و پیشنهاد شده که به تعدادی از آن ها اشاره می شود.

مربیان باید نوجوانان را به دقت و تأمل در زندگی و سرگذشت خوبان و بدان فراخوانند همان‌گونه که قرآن مجید می‌فرماید: (در تاریخ زندگی گذشتگان، برای صاحبان عقل و اندیشه عبرت است).

الف) شیوه‌های شناختی

۱. تذکر و یادآوری نعمت‌ها

خداوند مهربان نعمت‌های بسیار گسترده‌ای به انسان عطا فرموده، اما غفلت و فراموشی آفت بزرگی است که انسان را دچار خود کرده است. یادآوری نعمت‌ها، شیوه‌ای بسیار مؤثر است که مربیان بزرگ بشریت یعنی خداوند و انبیا و اولیا آن را به طور گسترده مورد استفاده قرار داده‌اند و سایر مربیان نیز باید با الهام گرفتن از آنان این شیوه را به کار ببرند. در این شیوه مربیان باید مشکلات و گشایش‌های زندگی مخاطبان خود را در ذهن آن‌ها زنده کرده و آنان را برای به ثمر رساندن گشایش‌ها و نعمت‌هایی که در اختیار آن‌ها است فراخوانده و به راه اندازد. (باقری، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، ص ۱۴۹)

۲. عبرت آموزی

یکی از علت‌های دین‌گریزی نوجوانان غفلت و جهالت است برای این‌که نوجوانان به دین روی بیاورند باید از غفلت بیدارشان کرد. یکی از شیوه‌ها و روش‌هایی که انسان را از غفلت بیدار می‌کند و به او بینش و بصیرت می‌دهد عبرت آموزی است.

عبرت آینه تمام‌نمایی از زندگی خود انسان است که به صورت عینی و ملموس او را به پیروی از حقیقت و واقعیت فرا می‌خواند و صادقانه از عوامل مؤثر در سرنوشت او سخن می‌گوید و از غوطه‌ور شدن انسان در دریای وهم و خیال و باختن ارزان سرمایه زندگی او را باز می‌دارد. عبرت‌ها همچون صحنه زنده، درست و غلط زندگی را برای انسان به تصویر می‌کشاند و از این طریق روح و جان آن او را به سوی حقیقت بالا می‌برند. (عبرت آموزی، پیام زن، شماره ۸۴)

مربیان باید نوجوانان را به دقت و تأمل در زندگی و سرگذشت خوبان و بدان فراخوانند

همان‌گونه که قرآن مجید می‌فرماید: (در تاریخ زندگی گذشتگان، برای صاحبان عقل و اندیشه عبرت است). (یوسف، ۱۱۱)

۳. موعظه و نصیحت

از دیگر شیوه‌های مهم جذب نوجوانان به دین، موعظه و نصیحت است. حکمت بزرگ تربیت انسان‌ها در اندرزه‌ها نهفته است. نصیحت و پند از تدابیر مثبت و ارزنده تربیت دینی است و در اسلام نیز بر آن زیاد سفارش شده است. انسان فطرت خدا آشنا و آگاهی به خوب و بد دارد. با این حال، مسیر پرفراز و نشیب زندگی و سرگرمی‌های روزانه زندگی آدمی را از این آگاهی و شناخت دور می‌سازد و گاه در دام وسوسه‌های نفسانی گرفتار می‌کند. موعظه غبارهای نشسته بر چهره فطرت را می‌زداید و حس خداجویی آن را همیشه بیدار نگه می‌دارد. (دلشاد تهرانی، سیری در تربیت اسلامی، ص ۲۹۴)

لذا لازم و ضروری است که اولیا و مربیان از این روش در تربیت فرزندان خود استفاده کنند. اگر انداز با منطق و عطوفت همراه باشد، بسیار مؤثر و کارساز است. خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: (مردم را با حکمت و موعظه حسنه به راه خدا دعوت کن).

ب) شیوه‌های عاطفی

۱. ایجاد محبت نسبت به اهل بیت علیهم‌السلام

محبت اهل بیت علیهم‌السلام یکی از فرایض اسلامی است. برقراری ارتباط عاطفی بین نوجوانان و اهل بیت علیهم‌السلام آنان را از لغزش‌ها و آسیب‌ها حفظ می‌کند، ضمن این‌که با بهره‌گیری از آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام می‌توانند مسیر صحیح زندگی را نیز انتخاب نمایند، چون در روایات، محبت اهل بیت علیهم‌السلام اساس دین گفته شده است. چنان‌که رسول گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «برای هر چیزی اساسی است، اساس اسلام محبت ما اهل بیت علیهم‌السلام است».

- راه‌های ایجاد محبت اهل بیت علیهم‌السلام در نوجوانان

شیوه‌های متعددی برای ایجاد محبت اهل بیت علیهم‌السلام در نوجوانان وجود دارد از جمله:

۱. الگوسازی (معرفی سیره اهل بیت علیهم السلام).

۲. تعظیم و تکریم اهل بیت علیهم السلام.

۳. یادآوری عنایت ویژه اهل بیت علیهم السلام به شیعیان علیهم السلام.

۴. بیان جایگاه اهل بیت علیهم السلام.

۵. بیان فضیلت دوستی اهل بیت علیهم السلام.

۶. زیارت و توسل به اهل بیت علیهم السلام.

...و

۲. دعوت به تفکر

دین اسلام بر پایه عقل و علم بنا شده و بر همین اساس استوار است و همواره از این مبناى منطقی خود دفاع می‌کند، طبیعی است که چنین دینی با گسترش فرهنگ تعقل و تفکر در جامعه گسترش می‌یابد.

به همین خاطر، دین مبین اسلام پیروان خود را به تعقل و تفکر دعوت می‌کند و در بسیاری از آیات قرآن کریم انسان را به تفکر فرا می‌خواند و دعوت به تفکر در آیات انفسی و آفاقی مانند آسمان و زمین، خلقت، حق نفس انسان و... می‌کند.

۳. محبت و صمیمیت

محبت داروی بی نظیر بسیاری از دردها است، محبت بسیاری از مشکلات عاطفی و اجتماعی را از بین می‌برد، محبت مؤثرترین شیوه‌های تربیتی است. نوجوان کانون عاطفه است و تشنه محبت و رفاقت و صداقت و ایجاد ارتباط عاطفی و صمیمی در تربیت او بسیار سودمند است.

۴. خیرخواهی و صداقت

مراد از خیرخواهی این است که هدف از راهنمایی‌های نوجوان هدایت و پرورش استعدادهای نیکوی او و کمک رساندن او بر مدارج بالا باشد، نه این که خدای نکرده نوجوان فقط ابزار و وسیله‌ای باشد برای رسیدن به خواسته‌های فردی، گروهی یا حزبی.

وقتی نوجوان این را احساس می‌کند که والدین و مربیان و معلمان در مقام خیرخواهی و هدایت او هستند، حتی در این راه می‌تواند مشکلات زیادی را تحمل کند.

۵. درک زبان منطق و احساسات نوجوان

باید شرایط و روحیات و اقتضات نوجوان را درک نمود و متناسب با آن با او رفتار کرد. فهم زبان و نیاز و انتظارات آنان، گام بزرگی برای برقراری ارتباط و تأثیرگذاری بر آنان و تشویق به دین‌داری به شمار می‌آید.

باید شرایط و روحیات و اقتضات نوجوان را درک نمود و متناسب با آن با او رفتار کرد. فهم زبان و نیاز و انتظارات آنان، گام بزرگی برای برقراری ارتباط و تأثیرگذاری بر آنان و تشویق به دین‌داری به شمار می‌آید.

۶. احترام و اهمیت دادن به نوجوان

باید برای نوجوان شخصیت قائل شد و مسئولیت‌های متناسب با روحیات و شخصیت نوجوان به او واگذار کرد تا احساس بزرگی و عظمت و خودباوری کند.

ج) شیوه‌های رفتاری

۱. الگودهی

برای تشویق نوجوانان به دین‌داری، لازم است الگوهای دینی اعم از انبیا و ائمه و اولیا و اندیشمندان متدین و نوجوانان موفق و دین‌دار عصر حاضر به آن‌ها معرفی گردند.

۲. لطف و مدارا با نوجوان

نوجوانی مرحله حساسی از عمر به شمار می‌آید که نیازمند مدارا و سازگاری با اوست. اگر در این شرایط کسانی به نوجوان توجه و محبت و لطف و مدارا و همراهی کنند تا آخر عمر مدیون آنان خواهد شد. چنان‌که امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«قلوب الناس وحشية فمن تالفها اقبلت اليه...؛ قلب‌های افراد، وحشی و گریزان

است و کسی که به آن‌ها توجه و محبت نماید به طرف او گرایش پیدا می‌کنند».

نتیجه گیری

برای جذب نوجوانان به دین و شناخت نوجوان و درک حقیقت و واقعیت نوجوانی امری ضروری و لازم است. بنا براین والدین و مربیان عزیز و گرامی باید با روحیات و نیازها و ویژگی های خاص دوره نوجوانی کاملاً آگاهی داشته باشند و در مرحله بعد لازم است با آنان ارتباط صمیمی و تنگاتنگ برقرار نموده و در مرحله آخر باید از شیوه هایی که باعث شناخت نوجوان نسبت به دین می شود از جمله شیوه های شناختی و عاطفی و رفتاری استفاده کنند تا بتوانند نوجوان را نسبت به دین و پایبندی به دستورات دینی تشویق نمایند.



مباحث روان شناختی ترس از منظر قرآن و روانشناسی

اعظم جوانخواه^۱

مقدمه

وجود ترس، در حدّ طبیعی، معتدل و منطقی برای حفظ بقای بشر است و می‌تواند در صورت پیش آمدن وضعیت قرمز، به عنوان یک اهرم محافظت و حمایت‌کننده به شمار رود. لذا همین امر باعث می‌شود که انسان بتواند از جان و حیثیت خود حراست نماید تا قربانی نشود و این واکنش عادی، طبیعی و لازم در برابر هرگونه احساس خطر محسوب می‌گردد.^۲ ترس از بدو تولّد تا مرگ همراه انسان می‌باشد و باعث بروز رفتارهای خاصی در انسان می‌شود. این احساس ناخوشایند و البته طبیعی در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می‌شود.^۳

هر چیزی که با درد، شگفتی یا شرم همراه شود می‌تواند ترس را به انسان بیاموزد. با این حال انسان‌ها از نظر زیست‌شناختی طوری آماده‌سازی شده‌اند که برخی ترس‌ها را زودتر یاد بگیرند. ایجاد ترس از عنکبوت، مار و بلندی به مراتب آسان‌تر از ایجاد ترس از پروانه، گل و سنجاب است؛ زیرا (عنکبوت، مار و بلندی) برای تندرستی خطرناک‌اند؛ بنابراین در فرایند تکامل انسان‌ها گرایش پیدا کرده‌اند که احتراز از آن‌ها را زود یاد بگیرند.^۴ ترس، ادراک آسیب یا خطر می‌باشد، و تهدید و خطر برای سلامت جسمانی یا روانی

۱. طلبه سطح سه تفسیر.

۲. علامه، احمد، روانشناسی ترس، ص ۱۴.

۳. همان، ص ۱۵.

۴. وید، کرول، روانشناسی عمومی، ص ۲۷۱.

ترس را برمی‌انگیزد. از این نظر ترس مثل یک انگیزشی دفاعی عمل می‌کند.^۱ ترس، هشدارری نسبت به خطری معلوم، بیرونی، معین با منشأ غیرتعارضی می‌باشد که به دو عامل بستگی دارد: یکی انگیزش و محرک بیرونی و دیگری معنا و تصویری که از محرک بیرونی در ذهن ساخته می‌شود.^۲

ترس در زندگی فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی، محرک اصلی در بیشتر رفتارها و اعمال انسان است به طوری که ترس می‌تواند صفتی پسندیده باشد و آدمی را به رشد و تعالی برساند یا مانعی جدی بر سر راه پیشرفت روحی و معنوی انسان باشد و باعث سقوط او گردد.

ترس حالتی انفعالی و واکنش روانی است که انسان در برابر تهدید از خود بروز می‌دهد. در روانشناسی اغلب به موضوع ترس‌هایی پرداخته شده که علت آن واقعی نمی‌باشد، یعنی ترس ضدارزشی و علل و راه‌های درمانی آن بیان شده است. اما در قرآن که کتاب هدایت انسان و معجزه جاوید می‌باشد به ترس خیلی وسیع پرداخته شده است. به طوری که وسعت واژگان در لفظ و معنا در کلمه خوف مجموعه وسیعی از رفتارهای روانشناسی را در بردارد. علاوه بر این در قرآن به ترس‌های ارزشی یا مثبت نگاه عمیق شده است.

ترس از حالات مشترک انسانی است و در همه انسان‌ها با شکل‌های متعدّد و جلوه‌های گوناگون وجود دارد. ترس در زندگی فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی، محرک اصلی در بیشتر رفتارها و اعمال انسان است به طوری که ترس می‌تواند صفتی پسندیده باشد و آدمی را به رشد و تعالی برساند یا مانعی جدی بر سر راه پیشرفت روحی و معنوی انسان باشد و باعث سقوط او گردد.

قرآن که جامع‌ترین شناخت‌نامه انسان و بهترین ترجمان حالت روحی اوست، به مسئله ترس نگاهی، عمیق و همه‌جانبه نموده، به طوری که واژگان مختلفی را در حوزه‌های معنایی ترس بیان کرده است.

۱. عباس نژاد، رؤیا، اصطلاح‌نامه روانشناسی، حرف ت.

۲. کاپلان، هارولد، خلاصه روان‌پزشکی، ج ۲، ص ۱۹۷.

آیاتی که در خصوص حالات روحی و روانی انسان در قرآن وجود دارد، علائمی می باشد که انسان برای شناخت خصلت های گوناگونش می تواند از آن ها راهنمایی بجوید. قرآن غریز و فطرت را مورد توجه قرار می دهد و با بیان راهکارهای تربیتی می کوشد انسان را به والاترین جایگاه انسانیت برساند.

از طرفی در فرهنگ جهانی، ترس در ارزش های انسانی جایگاهی ندارد. به همین دلیل است که روان شناسان می کوشند انسان را از ترس برکنار نگاه دارند. اما با بررسی

آیات قرآن کریم ملاحظه می شود که مفاهیمی مانند (خوف و خشیت) ارزشمند تلقی شده اند و بر آن ها تأکید شده است. در واقع علمی مانند روان شناسی تأکید می کنند انسان از هیچ چیز نباید بترسد، ولی آیات و روایات بر این نکته تأکید دارند که از خدا، عذاب الهی و روز قیامت باید ترسید.



نگاه قرآن و روان شناسی به ترس به طور مطلق به این گونه است که؛ به صورت واکنش غیرارادی در انسان ظاهر می شود و چون رفتاری غیر اختیاری است، مورد ارزش یابی قرار نمی گیرد و ترس طبیعی نامیده می شود. در مقابل دو قسم ترس وجود دارد که قسمی فاقد ارزش و قسمی دیگر دارای ارزش می باشد. ترس های فاقد ارزش، عامل ایجاد اختلال در سلامت جسم و روح هستند.

در قرآن این ترس، بیانگر شناخت ناقص و نادرست آدمی نسبت به خداوند و عاملی برای خروج انسان از حالت تعادل در زندگی می باشد. بررسی و شناخت آثار این ترس، نقشی مؤثر در اجتناب از آن خواهد داشت. در روان شناسی این ترس، عاملی برای افسردگی و گوشه نشینی و مولد بیماری هایی می باشد. از طرفی ترس های ارزشی انسان را از هوای نفس دور ساخته و به تحصیل نیکی ها و می دهد. به دلیل تأثیر سازنده ای که ترس های

ارزشی در رشد و تعالی انسان دارد، قرآن کریم به شکل گسترده از ترس‌های ارزشی سخن به میان آورده است اما در روان‌شناسی ترس‌های ارزشی جایگاهی ندارد و سخنی از آن به میان نمی‌آورد.

با در نظر گرفتن این مسائل، در این مقاله سعی شده مقایسه‌ای تطبیقی به ترس در قرآن و روانشناسی صورت گیرد تا موارد اشتراک و افتراق در این زمینه مشخص گردد.

۱. ماهیت ترس در قرآن

ترس و مترادفات آن در قرآن

خوف از (خ و ف) به معنای ترس و وحشت است.^۱ در توضیح آن گفته شده است که خوف، انتظار امری ناپسند با توجه به نشانه‌های محتمل یا معلوم و قطعی از آن است.^۲ خوف در اصطلاح عبارت است از: رنج و تألم ناراحتی به سبب انتظار ناملایمی که در آینده وقوع آن محتمل است و یا بیمناک بودن سالک از فوت چیزی که در آینده امید دارد به وی برسد.^۳

خوف در فرهنگ واژگان قرآن به انتظار ضرر و ترس تعریف شده است.^۴ خوف و مشتقات فعلی و اسمی آن ۱۲۴ بار در قرآن کریم به کاررفته است. از جمله این مشتقات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تخویف به معنای ترساندن است. خیفه، حالتی است که از خوف به انسان عارض می‌شود. تخوّف، ظهور خوف است. اخذ به تخوّف، آن است که کسی را با ظهور خوف بگیرند. خداوند یک دفعه انسان را گرفتار می‌کند، مثل زلزله و سگته و دفعه دیگر با ظهور خوف مثل سرطان که شخص می‌داند این مرض او را از بین خواهد برد، با علم به مردن و ترس از آن به تدریج از بین می‌رود و یا مثل کسی که می‌داند او را اعدام خواهند کرد، چنین شخصی با خوف گرفتار می‌شود. خائف، کسی است که حالت ترس به او دست می‌دهد.^۵

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ذیل خوف.

۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۳۰۳.

۳. قشیری، عبدالکریم؛ الرسالة القشیریه، ص ۱۹۰.

۴. رستگار، علی اکبر، فرهنگ واژگان قرآن، ذیل خوف.

۵. راغب اصفهانی، همان.

خوف با وجود حروف کم و لفظ آسان، دارای مضمون وسیع می‌باشد و شامل افراد، امت‌ها و حکومت‌ها می‌شود. صورت‌های مختلف خوف تمام افراد، از فرهنگ‌های مختلف را در برمی‌گیرد.^۱

واژگان ترس در قرآن به سه دسته تقسیم می‌شوند:

دسته اول: واژگانی که ترس در آن‌ها جنبه مثبت و ارزشی دارد؛ نظیر: تقوی، خشیت، وَجَل.

دسته دوم: واژگانی که ترس در آن‌ها گاهی جنبه مثبت دارد و گاهی جنبه منفی دارد؛ نظیر: خوف، رهبه، فزع.

دسته سوم: واژگانی که ترس در آن‌ها جنبه منفی دارد؛ نظیر: رعب و جبن.

واژه «تقوی» در لغت

تقوی از (وق ی)، مصدرش وقایه، به معنای حفظ شیء است از چیزی که به او آزار و ضرر می‌رساند. تقوی در عرف شرع، حفظ نفس از گناه‌کار شدن آن است و این با ترک محظورات به دست می‌آید و به وسیله ترک برخی از مباحات کامل می‌شود.^۲ واژه تقوی با مشتقاتش بیش از دویست بار در قرآن به کار رفته است. وجوه مختلفی برای آن ذکر کرده‌اند که یکی از این وجوه به معنای ترسیدن است.

واژه «خشیت» در لغت

خشیت از (خ ش ی) ترس آمیخته با تعظیم است در برابر خدا، که از روی علم و آگاهی است.^۳ ماده «خشی» با مشتقاتش ۴۸ بار در قرآن کریم به کار رفته است. یکی از اساسی‌ترین تفاوت‌های «خوف» و «خشیت» در کاربردهای قرآنی آن است که خوف از غیر خدا به پیامبران نسبت داده شده است. به عبارت دیگر، در وجود پیامبران، بدان جهت که از طبیعت بشری برخوردارند، خوف نسبت به غیرخدا وجود دارد؛ چرا که خوف یک

۱. عرودکی، یحیی، الخوف داء ودواء، ص ۱۳.

۲. راغب اصفهانی، همان، ص ۶۸۸.

۳. همان، ص ۲۸۳.

واکنش طبیعی در انسان است. اما در هیچ آیه‌ای از قرآن، خشیت از غیر خدا به پیامبران نسبت داده نشده است.

خدای متعال خشیت نسبت به غیر خدا را از پیامبران نفی کرده است. پیامبران که عظمت خدا را درک کرده‌اند همه چیز را در برابر او حقیر و کوچک می‌بینند و نسبت به احدی - جز خدا - خشیت به دل راه ندادند؛ اما خوف که امری طبیعی و غریزی است گاه ممکن است در پیامبران هم وجود داشته باشد. با این حال اگرچه خوف، یک واکنش طبیعی است، اما می‌توان با تمرین و تسلط بر غرایز، آن را محدود و یا به جهت خاصی هدایت کرد. اگر این واکنش طبیعی نسبت به مقام الهی هدایت شود، این خوف ممدوح خواهد بود.^۱

واژه «وجلّه» در لغت

وجلّه درباره کسی به کار می‌رود که از چیزی احساس خطر می‌کند و دلهره و اضطراب دارد.^۲ هم چنین به حالت دل‌نگرانی در قلب و خلاف آرامش نیز معنا شده است.^۳ این واژه و مشتقات آن ۵ بار در قرآن به کار رفته است.

واژه «فزع» در لغت

فزع به معنای گرفتگی و نفرت از امر مخوف می‌باشد.^۴ هم چنین به خوف شدید از ضرر ناگهانی معنا شده است.^۵ این واژه و مشتقات آن ۶ بار در قرآن آمده است.

واژه «اشفاق» در لغت

اشفاق توجه آمیخته با ترس است.^۶ این واژه و مشتقات آن ۱۱ مرتبه در قرآن آمده است.

۱. دوفصلنامه کتاب قیّم، شماره هشتم، ص ۲۲.

۲. راغب اصفهانی، همان، ص ۸۵۵.

۳. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱۳، ص ۴۲.

۴. راغب اصفهانی، همان، ص ۶۳۵.

۵. مصطفوی، همان، ص ۴۲.

۶. راغب اصفهانی، همان، ص ۴۵۹.

واژه «رهبه» در لغت

رهبه، ترس همراه با دوراندیشی، خویشتن‌داری و اضطراب است و معنای مصداقی آن (تعبد) است. یعنی کسی که از خدا بترسد به عبادتش روی می‌آورد.^۱ این واژه ۱۲ بار در قرآن کریم به کار رفته است.

واژه «رعب» در لغت

رعب به معنای از شدت ترس رها شدن و بریدن است. چیرگی ترس بر قلب که امنیت را به طور کلی سلب می‌کند.^۲ واژه رعب ۴ بار در قرآن آمده است.

واژه «حذر» در لغت

اصل در این ماده، پرهیز و مراقبت ناشی از خوف است، نه مطلق پرهیز و نه مطلق خوف. آمادگی و هوشیاری و تجهیز از لوازم و آثار این اصل است.^۳ این واژه و مشتقات آن ۲۱ بار در قرآن به کار رفته است.

واژه «روع» در لغت

روع، حالت به وجود آمده از چیرگی رعب خفیف بر قلب.^۴ این واژه یک بار در قرآن به کار رفته است.

واژه «وجف» در لغت

وجف، به معنای ترس و وحشت زده می‌باشد.^۵

۲. ماهیت ترس در روانشناسی

واژه ترس (fear) از ریشه کلمه قدیمی (fere) به معنی خطر یا ناگهانی مواجه شدن گرفته

۱. همان، ص ۳۶۶.

۲. راغب اصفهانی، همان، ص ۳۵۶.

۳. مصطفوی، همان، ج ۲، ص ۱۸۲.

۴. همان، ج ۴، ص ۲۸۰.

۵. راغب اصفهانی، همان، ص ۴۲۴.

شده است. ریشه لغوی این واژه اشاره به خطری دارد که انسان برای روبرو شدن با آن آمادگی ندارد؛ زیرا اگر برای روبرو شدن با آن آمادگی داشته باشد، هیچ‌گاه دچار وحشت نخواهد شد. احساس ترس، ناشی از فرایندی در جسم و تن است که با چیزی که انسان می‌بیند، می‌شنود، لمس می‌کند، مزه می‌کند و می‌بوید آغاز می‌شود. منشأ این علامت‌ها، صداها و احساس‌ها، ممکن است دنیای بیرون و یا تصورات باشد.^۱

ماهیت ترس میل به صیانت ذات در برابر خطر و حفظ وجود خویش از آن است. طبیعی است به هر مقدار که این احساس قوی‌تر باشد ترس بیشتر است.

ترس حالتی است هیجانی، ناشی از یک احساس نا امنی. ماهیت ترس پاسخی است به تهدیدهای واقعی یا تصویری و معلول انفعالات آمیخته به حالت انتظار انسان. هنگامی در انسان خود را نشان می‌دهد که وی خود را در معرض احتمال آسیب دیدن و یا نابودی و فنا بیابد و میل و علاقه او را به حفظ وجود صیانت ذات وادارد. بدین سان ماهیت ترس میل به صیانت ذات در برابر خطر و حفظ وجود خویش از آن است. طبیعی است به هر مقدار که این احساس قوی‌تر باشد ترس بیشتر است. ترس مخصوص طبقه‌ای ویژه نیست. ترس در همه افراد با شدت و ضعف وجود دارد. بعضی بیشتر می‌ترسند و برخی کمتر و این خطاست که تصور شود فردی چون شجاع است از چیزی نباید بترسد.^۲ رایج‌ترین موقعیت‌های ترس آور مربوط می‌شود به پیش‌بینی صدمه جسمانی یا روانی، آسیب‌پذیری در برابر خطر و انتظار فرد از این‌که توانایی مقابله کردن با موقعیت‌های قریب‌الوقوع را ندارد. ترس دفاع را با انگیزه می‌کند، و به عنوان یک علامت هشداردهنده برای صدمه جسمانی یا روانی قریب‌الوقوع عمل می‌کند، و به صورت انگیزه‌بخشی سیستم عصبی خودمختار آشکار می‌شود. مثلاً در قسمت گریز، فردی که ترسیده، می‌لرزد، عرق می‌ریزد و به دوروبر خود نگاه می‌کند و برای محافظت از خودش، احساس تنش عصبی

۱. اکائر، جوزف، خود را از بند ترس‌های غیر واقعی رها کن، ص ۳۷.

۲. قائمی، علی، ترس و اضطراب در کودکان، ص ۱۶.

می‌کند. سیستم هیجان انسان از طریق تجربه ترس، آسیب‌پذیری را اطلاع می‌دهد. انگیزه محافظت، از طریق گریز یا عقب‌نشینی از منبع ترس، آشکار می‌شود. گریختن، بین خود و چیزی که فرد از آن ترسیده، فاصله جسمانی ایجاد می‌کند.

اقسام ترس در قرآن

ترس در قرآن به سه گروه تقسیم می‌شود:

۱. ترس‌های طبیعی، ۲. ترس‌های ارزشی، ۳. ترس‌های غیرارزشی.

ترس دفاع را با انگیزه می‌کند، و به عنوان یک علامت هشداردهنده برای صدمه جسمانی یا روانی قریب الوقوع عمل می‌کند، و به صورت انگیزه‌بخشی سیستم عصبی خودمختار آشکار می‌شود.

هنگام مواجهه با خطر، دستگاه عصبی سمپاتیک با ترشح آدرنالین، آمادگی مبارزه یا فرار را ایجاد می‌سازد. آدرنالین موجب افزایش ضربان قلب و جریان خون در عضلات بدن می‌شود و در نتیجه فرد می‌تواند در شرایط اضطراری بهتر عکس‌العمل نشان دهد.^۱

اقسام ترس در روانشناسی

ترس در روانشناسی به دو گروه کلی تقسیم می‌شود: ۱. ترس‌های طبیعی، ۲. ترس‌های غیرطبیعی.

منظور از ترس‌های طبیعی؛ ترس‌های فطری، غریزی، واقعی و عادی می‌باشد.

منظور از ترس‌های غیرطبیعی؛ ترس‌های مرضی، خیالی و موهوم می‌باشد.

مقایسه ماهیت ترس در قرآن و روانشناسی

قرآن کتاب هدایت است و آنچه در مسیر هدایت انسان لازم باشد در این کتاب شریف وجود دارد، به طوری که در مسیر هدایت انسان لازم است به ابعاد شناختی و روانی آن توجه

۱. براهنی، محمدتقی، واژه‌نامه روانشناسی.

شود. قرآن نیز به تمام ابعاد شخصیت و احساسات انسان توجه ویژه‌ای کرده است. نزول قرآن ۱۴۰۰ سال پیش بوده است و در آن زمان علمی به نام روانشناسی نبوده است اما می‌بینیم در آن زمان در قرآن به موضوعات مختلف از جمله مسئله ترس چقدر عمیق و همه‌جانبه نگریسته شده است!

به عبارتی دیگر؛ نگاه قرآن به این موضوع بسیار جامع‌تر و دقیق‌تر از علوم تجربی از جمله روانشناسی است. در علم روانشناسی، تنها مفاهیمی از ترس مورد بررسی قرار گرفته که به جنبه‌های مادی وجود انسان اشاره دارد و این در حالی است که قرآن کریم علاوه بر

ترس در همه موارد بد نمی‌باشد. ترس به معنای برحذر بودن از واقع شدن در خطر، یکی از شرایط عقل است؛ زیرا آن که نترسد عاقل نخواهد بود.

جنبه‌های مادی، به جنبه‌های معنوی آن نیز پرداخته است. ترس ارزشی که به جنبه‌های معنوی ترس می‌پردازد در علم روانشناسی جایگاهی ندارد و در مورد آن صحبت نمی‌شود، اما در قرآن به طور کامل در مورد آن صحبت می‌شود.

در قرآن واژگان ترس به صورت لایه‌ای تقسیم‌بندی شده است، به طوری که یک سری از واژگان، فقط ترس ارزشی را دربر می‌گیرند و یک سری از واژگان، ترس غیرارزشی را دربر می‌گیرند و یک سری از واژگان عموم ترس را دربر می‌گیرند. واژگانی نظیر؛ تقوی، خشیت، وجل که بیانگر ترس ارزشی در قرآن و واژگانی نظیر؛ رعب که بیانگر ترس غیرارزشی است و واژه‌ای نظیر خوف که عموم ترس‌ها را دربر می‌گیرد.

با توجه به این که مترادف در قرآن جایگاهی ندارد، می‌توان گفت: در قرآن هر لفظ و واژه‌ای جایگاه مخصوص به خود دارد و هیچ واژه‌ای را نمی‌توان به جای واژه دیگری به کاربرد.

پس شاهد هستیم که خوف دارای مشترکات معنایی زیادی می‌باشد که در همه این الفاظ، معنای خوف وجود دارد و این معنا با معانی دیگر گره خورده است و بیانگر شکل و حالت روانی و رفتاری خاصی از خوف می‌باشد.

دیگر این‌که در قرآن به سه قسمت ترس به طور کامل می‌پردازد یعنی به ترس‌های طبیعی، ارزشی و غیرارزشی، در صورتی که در روانشناسی نگاهی گذرا به ترس طبیعی دارد و به ترس ارزشی نمی‌پردازد و اما بیش‌ترین تکیه بر روی ترس‌های غیرارزشی دارد.

۳. ترس طبیعی

ترس طبیعی در قرآن

ترس طبیعی در قرآن مرتبه‌ای از ترس می‌باشد که تقریباً غیرارادی است و حالت انعکاسی و بازتابی دارد؛ مانند این‌که انسان با شنیدن صدای بلند و غیرمنتظره بی‌اختیار از جا می‌پرد. این حالت، غیرارادی است؛ به همین دلیل امر و نهی به آن تعلق نمی‌گیرد و سرزنشی هم بر آن مترتب نیست.^۱

کسی که با خطری مواجه می‌شود به صورت طبیعی و غیرارادی واکنش نشان می‌دهد و می‌ترسد و رنگ رخسارش دگرگون می‌شود.

با توجه به این‌که، این ترس به خودی خود به وجود می‌آید، در شمار حالت‌های انفعالی، نظیر؛ غم و شادی قرار می‌گیرد. هم‌چنین همگانی می‌باشد یعنی همه افراد، اعم از کوچک و بزرگ و مرد و زن آن را دارا می‌باشند.

در حقیقت عقل خردمندان، ترس طبیعی را تأیید می‌کند، مثل ترس از درنده‌ای که گرسنه و خشمگین است و وسیله‌ای برای نجات و گریز و دفاع با آن درنده نباشد. این ترس به خاطر این‌که انسان را از پیشامدهای ناگوار باز می‌دارد و به صیانت نفس کمک می‌کند، عاقلانه می‌باشد.

ترس‌های طبیعی بد و مذموم نمی‌باشند. کسی که وقوع زلزله، باد و سیل را برای خود پیش‌بینی می‌کند، حالت ترسش به او کمک می‌کند، تا برای جلوگیری از هر خطر، به مبارزه برخیزد. این ترس می‌تواند ابزار مبارزه با حوادث باشد.

ترس، امری همچون عدل و ظلم نیست؛ زیرا عدل همیشه و در هر حالتی خوب است و ظلم همیشه و در هر حالتی بد و مذموم است. خداوند وقتی در قرآن بعضی از پیامبران خود را به ترس وصف می‌نماید، بیان‌کننده همین مطلب است که ترس در همه موارد بد

۱. مصباح یزدی، محمدتقی، جرعه‌ای از دریای راز، ص ۱۶۷.

نمی‌باشد. ترس به معنای برحذر بودن از واقع شدن در خطر، یکی از شرایط عقل است؛ زیرا آن‌که نترسد عاقل نخواهد بود.

ترس انبیا

خداوند در سوره یونس آیه ۶۲ می‌فرماید: ﴿الْإِنِّتَ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَیْمَ وَلَا هُمْ یَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید، اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند!﴾. اما در قرآن آیاتی را شاهد هستیم که بیانگر ترس در انبیا می‌باشد. از طرفی، قرآن کتابی نیست که در آن تعارض و ناهماهنگی وجود داشته باشد؛ پس ترس‌هایی که در قرآن، در رفتار انبیا ذکر شده چه نوع ترسی است؟

در پاسخ گفته می‌شود، این ترس‌ها که در قرآن در صفات انبیا بیان شده است، ترس‌های طبیعی می‌باشد و مذموم نیست. همه ترس‌ها مثل هم نیستند و ترس‌ها به انواع مختلف تقسیم می‌شود. هر انسانی بنا بر طبیعت اولیه‌اش، می‌ترسد و جا می‌خورد. این ترس، نشانه ضعف ایمان نیست؛ حال اگر این انسان از اولیا خدا باشد و بترسد قبیح نیست؛ زیرا مقتضای بشر بودن این است که از چیزهایی بترسد. پس اولیاء الله در این مقام فقط با ترس‌های طبیعی درگیر بوده‌اند و وجود ایشان از ترس‌های مذموم، پاک می‌باشد.

در این قسمت مصادیقی از این نوع ترس بیان می‌شود:

الف) ترس حضرت موسی (ترس از مارهای ساحران - ترس از تعقیب دشمن - ترس از کشته شدن - ترس از متهم شدن به دروغ‌گویی ترس از به نتیجه نرسیدن تبلیغ - ترس از طغیان و سرکشی فرعون - ترس از حالت غیر طبیعی در دستش - ترس از اژدها)؛

ب) ترس حضرت ابراهیم (ترس از دیدن صحنه‌های غیر طبیعی)؛

پ) ترس حضرت یعقوب (دریدن فرزندش توسط گرگ)؛

ت) ترس حضرت لوط (ترس از حس مسئولیت نسبت به عدم حفاظت از مهمانان خود)؛

ث) ترس حضرت داوود (ترس از دیدن صحنه غیر منتظره)؛

ج) ترس حضرت زکریا (ترس از نبود وارث دین دار)؛

چ) ترس حضرت محمد ﷺ (ترس از خیانت و عهدشکنی قوم).



سیره معصومین علیهم السلام در زندگی

نگاهی به سیره معصومین علیهم السلام از جنبه کار و فعالیت های اقتصادی

با نگاهی به سیره معصومین علیهم السلام در می یابیم که تلاش و پرداختن به فعالیت های اقتصادی از برجسته ترین ویژگی های آن بزرگواران علیهم السلام است. آنان با این روش درس بزرگی و عزت نفس به پیروان راستین خود آموخته اند. مکتب حیات بخش اسلام جهت نیل به اهداف مادی و معنوی، انسان را به تلاش مفید و سازنده ترغیب می نماید و می فرماید: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ انسان بدون کار و کوشش از چیزی بهره ای نمی برد». ^۱ با نگاهی به سیره معصومین علیهم السلام در می یابیم که تلاش و پرداختن به فعالیت های اقتصادی از برجسته ترین ویژگی های آن بزرگواران علیهم السلام است. آنان با این روش درس بزرگی و عزت نفس به پیروان راستین خود آموخته اند.

ارزش کار

کار و تلاش رمز بقای یک جامعه است. در سیره پیشوایان معصوم علیهم السلام فعالیت های اقتصادی افراد ارزش بالایی دارد. آن بزرگواران کارگران و تولید کنندگان را بسیار تشویق می کردند. سیره عملی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام این بوده است که بار زندگی خود را شخصاً به دوش می کشیدند و هیچ گاه برای تأمین ضروریات زندگی، خود را وابسته به دیگران نمی کردند، این امر بیانگر نوع نگرش آن برگزیدگان به دنیا و رابطه آن با آخرت است و براندیشه های انحرافی زهد مآبانه که کار و تولید را با کمالات معنوی و مصالح

اخروی در تضاد می دانستند و یا افکار باطل ارباب مآبانه که کار را وظیفه افراد پست و پایین جامعه می دانستند، خط بطلان می کشد. «انس بن مالک» می گوید: هنگامی که رسول خدا صلی الله علیه و آله از جنگ تبوک بر می گشت، «سعد انصاری» یکی از کارگران مدینه به استقبال آن حضرت آمد. وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله با او دست داد، احساس کرد که دستان وی زبر و خشن است! نبی مکرم صلی الله علیه و آله سؤال کرد: چرا دستان تو این قدر خشن و زبر است؟ عرضه



داشت: یا رسول الله! این خشونت و زبری دستان من به خاطر کار کردن با بیل و طناب است تا مخارج خانواده ام را تأمین کنم. پیامبر صلی الله علیه و آله دستان او را بوسید و فرمود: این دستی است که آتش جهنم آن را لمس نخواهد کرد.^۲ وقتی ابعاد گوناگون شخصیتی هم چون حضرت علی علیه السلام را مورد مطالعه و بررسی قرار می دهیم، می بینیم که ایشان در عین حال که زاهدترین فرد زمان خود است، فعال ترین آن ها نیز هست.

شهید آیت الله مطهری رحمته الله علیه می گوید: «شخصیت علی علیه السلام شخصیتی جامع الاضداد است. وقتی خلوت شب فرا می رسد، هیچ عارفی به پای او نمی رسد و روز که می شود گویی این آدم آن آدم نیست. با اصحابش که می نشیند چنان چهره اش باز و خندان است که از جمله اوصافش این است که همیشه قیافه اش باز و شکفته است».^۳

امام موسی بن جعفر علیه السلام به یکی از یاراناش که کاسب و فروشنده بود، فرمود: «اغد إلى عزك؛ صبح زود به سوی عزت و سربلندی خود بشتاب». ^۴ منظور آن حضرت همان کسب و تجارت است. عزت انسان در سایه تلاش او در جهت تولید به دست می آید. از این رو پیشوایان معصوم علیهم السلام با تمام مشکلات و مسئولیت های طاقت فرسای اجتماعی، سیاسی و فرهنگی در عرصه کار و تلاش های اقتصادی کوشا و فعال بودند و در کنار کارگران و غلامان به کار و تولید می پرداختند.

بیکاری نه تنها ضربه اقتصادی به فرد و جامعه می زند ، بلکه ضرر و خطر بزرگ تر آن متوجه آسیب های روحی و روانی فرد می شود؛ زیرا انسان را از لحاظ حیثیت و شخصیت واقعی تنزل می دهد و او را از خوشبختی و سعادت محروم می سازد.

نکوهش افراد تنبل

بیکاری نه تنها ضربه اقتصادی به فرد و جامعه می زند ، بلکه ضرر و خطر بزرگ تر آن متوجه آسیب های روحی و روانی فرد می شود؛ زیرا انسان را از لحاظ حیثیت و شخصیت واقعی تنزل می دهد و او را از خوشبختی و سعادت محروم می سازد. در مکتب حیات بخش اسلام انسانی که صاحب حرفه است و از دسترنج خود مخارج خانواده اش را تأمین می کند، جایگاه والایی دارد: «ان الله يحب المحترف الامين»^۵ و برعکس آن کسی که توان کار کردن دارد و مخارج خود را بردیگری تحمیل می کند، ملعون خوانده می شود.

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در گفتاری حکیمانه افراد تنبل را مورد نکوهش و سرزنش قرار داده و می فرماید: «ملعون ملعون من القی کله علی الناس ملعون ملعون من ضیع من یعول؛ ملعون است ملعون است! کسی که بار زندگی خود را به گردن مردم بیندازد. ملعون است ملعون است! کسی که خانواده اش را در اثر ندادن نفقه ضایع و تباه کند».^۶

امام محمد باقر علیه السلام در نکوهش بیکاری و تنبلی می فرماید: «ایاک و الکسل والضجر

فانهما مفتاح کل شر من کسل لم یود حقا و من ضجر لم یصبر علی حق؛ به پرهیز از کاهلی و افسردگی؛ زیرا این دو، کلید تمام بدی‌هاست. آدم تنبل حقیقت را نمی‌تواند به دست آورد و آدم افسرده حال نمی‌تواند در کار حق برد باری ورزد». ^۷ آن بزرگوار باز هم در مذمت تنبلی خاطر نشان نموده‌اند که: «انی لا بغض الرجل ان یکون کسلان عن امر دنیا و من کسل عن امر دنیا فهو عن امر آخرته اکسل؛ همانا من دشمن می‌دارم فردی را که در کارهای خوب زندگی دنیوی اش تنبل است؛ زیرا هر کس در کار دنیوی کاهلی کند، نسبت به کار آخرتش کاهل‌تر خواهد بود». ^۸

تلاش در عرصه تولید

با مطالعه در رفتارهای اقتصادی پیشوایان معصوم علیهم السلام می‌توان به اصول کلی در زمینه تولید دست یافت. آنان نه تنها خود علاقه زیادی به کارهای تولیدی و اقتصادی داشتند، بلکه با استفاده از فرصت‌های مناسب برای شکوفایی نیروهای درونی و استعداد های نهفته افراد زمینه‌سازی می‌نموده و از این طریق در آنان انگیزه تولید و کسب در آمد را تقویت می‌کردند. تأکید آن بزرگواران بر تولید بیانگر آن است که اسلام اقتصاد بر محور تولید مخصوصاً کشاورزی را بر سایر موارد ترجیح می‌دهد.

بررسی زندگی امام علی علیه السلام نشان می‌دهد که آن حضرت در دوران ۲۵ سال فاصله از امور حکومتی، بیشتر وقتش را به باغداری و کشاورزی و کارهایی مربوط به آن نظیر حفر چاه و قنات می‌گذراندند. اخبار و روایات متعدد تاریخی نشان می‌دهد که مهم‌ترین و اصلی‌ترین منبع مالی امام موسی کاظم علیه السلام کشاورزی بوده است «علی بن ابی حمزه» می‌گوید: امام کاظم علیه السلام را دیدم که در زمین کشاورزی خود کار می‌کرد و عرق می‌ریخت. عرض کردم: قربانت گردم! پس کارگران کجا هستند؟ فرمود: ای علی! بهتر از من و پدرم در این زمین با بیل کار می‌کردند. عرض کردم: آنان را معرفی نما! حضرت فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله، امیرالمؤمنین علیه السلام و پدرانم همه با دست خود کار می‌کردند. کشاورزی شغل پیامبران خدا و جانشینان آنان و مردان شایسته است. ^۹

حمایت از تولیدکنندگان

پیشوایان معصوم علیهم السلام علاوه بر این که خود در عرصه تولید و تلاش های اقتصادی پیش گام بودند، از تولید کنندگان و کشاورزان حمایت می کردند و به آسیب دیدگان و ورشکستگان و قرض دارانی که زندگی اقتصادی آن ها به دلیل مشکلات طبیعی مختل شده بود، کمک های فراوانی می کردند. امام علی علیه السلام به تولید کنندگان و کشاورزان عنایت ویژه ای داشت.

پیشوایان معصوم علیهم السلام علاوه بر این که خود در عرصه تولید و تلاش های اقتصادی پیش گام بودند، از تولید کنندگان و کشاورزان حمایت می کردند و به آسیب دیدگان و ورشکستگان و قرض دارانی که زندگی اقتصادی آن ها به دلیل مشکلات طبیعی مختل شده بود، کمک های فراوانی می کردند.

امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: «کان امیرالمؤمنین یکتب و یوصی بفلاحین خیراً! امیرمؤمنان همیشه به عمال و کارمندان شان سفارش کشاورزان را می نمود». ^{۱۰} امام موسی کاظم علیه السلام از کشاورزان و تولید کنندگان مدینه زیاد حمایت می کرد، شخصی می گوید: در نزدیکی مدینه صیفی کاری داشتم. موقعی که فصل برداشت محصول نزدیک می شد، ملخ ها آن را نابود کردند. من خرج مزرعه را با پول دو شتر بدهکار بودم. نشسته بودم و فکر می کردم. ناگهان امام موسی بن جعفر علیه السلام را دیدم که در حال عبور از آن جا بود و مرا دید، فرمود: چرا ناراحتی؟ عرض کردم: به خاطر این که ملخ ها کشاورزی مرا نابود کرده اند. حضرت فرمود: چه قدر ضرر کرده ای؟ عرض کردم: یک صد و بیست دینار با پول دو شتر. حضرت به غلام خود فرمود: یک صد و پنجاه دینار به او بده، سی دینار سود به اضافه اصل مخارج و دو شتر هم به وی تحویل بده! آن مرد می گوید: وقتی این کمک را تحویل گرفتم، عرض کردم: وارد زمین من شوید و در حق من دعا کنید. حضرت وارد زمین شد و دعا کرد، سپس از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل کرد و فرمود: از بازماندگان مشکلات محکم نگه داری کنید. ^{۱۱} بدین سان امام به مسئولان و افراد جامعه می آموزد که چگونه به افراد آسیب دیده

کمک کنند. حضرت موسی بن جعفر علیه السلام در کمک به کشاورزی که زراعت او دچار خسارت شده بود، علاوه بر اصل سرمایه، مقدار سودی که انتظار داشت به او می‌پردازد، ضمن این‌که حمایت معنوی خود را نیز اعلام می‌دارد و برای آن کشاورز دعا می‌کند و با ذکر روایتی از پیامبر صلی الله علیه و آله او را مشمول هدایت فکری و معنوی خود قرار می‌دهد.

تأمین نیازهای محرومان

گرفتاری‌ها و نیازمندی‌ها به‌طور طبیعی ممکن است به سراغ هر انسانی بیاید. در چنین مواقعی که فرد در جامعه دچار مشکل شده و به یاری دیگران نیازمند است، انتظار دارد افراد توانا و توانمند قدمی در جهت حل مشکل وی بردارند. اسلام نهایت کوشش و تلاش خود را به خرج می‌دهد که در تمام جامعه اسلامی حتی یک فقیر و نیازمند هم پیدا نشود، اما بدون شک در هر جامعه‌ای افرادی از کار افتاده آبرومند، کودکان یتیم، بیماران و مانند این‌ها وجود دارند که باید به وسیله بیت‌المال و نیز افراد متمکن با نهایت ادب و احترام تأمین شوند. توجه به امور معیشتی فقرا و نیازمندان جامعه در سیره پیشوایان معصوم جایگاه ویژه‌ای دارد.

حضرت علی علیه السلام حمایت از اقشار محروم و درمانده جامعه را جزء برنامه‌های اصلاحی خویش قرار داده بود. آن حضرت علیه السلام در عهدنامه خویش به «مالک اشتر نخعی» به وی مأموریت می‌دهد که هیچ‌گاه از اقشار محروم غفلت نرزد و نیازهای آنان را تأمین کند:

حضرت علی علیه السلام حمایت از اقشار محروم و درمانده جامعه را جزء برنامه‌های اصلاحی خویش قرار داده بود. آن حضرت علیه السلام در عهدنامه خویش به «مالک اشتر نخعی» به وی مأموریت می‌دهد که هیچ‌گاه از اقشار محروم غفلت نرزد و نیازهای آنان را تأمین کند: ... «ثم الله الله في الطبقة السفلى...»^{۱۲} امام متقین علاوه بر فرمان‌هایی که به کارگزاران خویش جهت تأمین اجتماعی جامعه می‌دهد، خود عملاً نیز به تأمین این قشر در جامعه اقدام می‌کند. آن حضرت خود را پدر یتیمان معرفی می‌کند و همچون پدر با آنان رفتار می‌نماید.^{۱۳}

در حدیثی آمده است که امام سجاد علیه السلام در شب‌های تاریک از خانه خارج می‌شد و انبانی را که در آن کیسه‌های درهم و دینار بود بردوش خویش حمل می‌کرد و بر در خانه فقرا می‌آورد و به آنان می‌بخشید. زمانی که آن حضرت به شهادت رسید و آن عطایا به مردم نرسید، تازه متوجه شدند که آورنده آن بخشش‌ها امام سجاد علیه السلام بوده است.^{۱۴}

«ابوهاشم جعفری» - یکی از اصحاب خاص امام حسن عسگری علیه السلام - می‌گوید: از فقر و تنگدستی به امام حسن عسگری علیه السلام شکایت کردم. آن حضرت با تازیانه خود خطی بر روی زمین کشید و شمشوی از طلا که نزدیک پانصد اشرفی بود از آن بیرون آورد و فرمود: ای ابوهاشم! این را بگیر و ما را معذور دار.^{۱۵}

حد مطلوب بهره‌مندی و استفاده از نعمت‌های الهی آن است که همراه با رعایت اعتدال و به قدر کفاف باشد. اعتدال و قناعت در مصرف موجب بقای نعمت و پدیدآورنده زمینه مناسبی برای رشد صفات و کمالات معنوی در انسان است.

«حسن بن کثیر» می‌گوید: در محضر امام محمد باقر علیه السلام از نداری خویش و بی‌توجهی برادران شکایت کردم. حضرت خود دستور داد کیسه‌ای را که در آن هفت صد درهم بود، بیاورند و فرمود: این‌ها را خرج کن وقتی تمام شد، مرا با خبر ساز.^{۱۶}

«صفوان بن ساربان» می‌گوید: در محضر امام صادق علیه السلام بودم. مردی از اهالی مکه به نام «میمون» نزد آن حضرت آمد و عرض کرد: کرایه راه سفر تمام شده، نیاز به کرایه دارم. امام بی‌درنگ به من فرمود: برخیز و به کار برادرت رسیدگی کن. برخاستم و به حل مشکلات او پرداختم. خداوند کمک کرد و نیاز او برطرف شد. در این هنگام به محضر امام صادق علیه السلام رسیدم، از من پرسید: در مورد نیاز و مشکل برادرت چه کردی؟ عرض کردم به یاری خدا مشکل او حل شد. آن حضرت فرمود: آگاه باش! که حتماً برادر دینی‌ات را یاری کنی. این کار در نزد من محبوب‌تر و بهتر از آن است که یک هفته خانه کعبه را طواف نمایی.^{۱۷}

اعتدال و قناعت در مصرف

حد مطلوب بهره‌مندی و استفاده از نعمت‌های الهی آن است که همراه با رعایت اعتدال و به قدر کفاف باشد. اعتدال و قناعت در مصرف موجب بقای نعمت و پدیدآورنده زمینه مناسبی برای رشد صفات و کمالات معنوی در انسان است. از جمله آموزه‌های سیره معصومین علیهم السلام این است که انسان تولید و انفاق زیاد داشته باشد، ولی در مصرف شخصی به حداقل قناعت نماید. روحیه تولید و تلاش در سیره آن بزرگواران چنان است که تولید را برای ارتقای سطح معیشت مردم می‌خواستند. آنان با تولید بیشتر کم‌ترین استفاده شخصی را می‌نمودند. «ابن عباس» می‌گوید: در زمان جنگ جمل هنگامی که در منطقه «ذی قار» برای جمع‌آوری نیرو وارد و زده بودیم، یک روز به خیمه مولای متقیان علیه السلام رفتیم. دیدم حضرت مشغول دوختن کفش خویش است سلام کردم، امام جواب دادند. پرسیدند: ابن عباس! این نعلین وصله خورده چقدر می‌ارزد؟ گفتم: ارزشی ندارد. امام فرمودند: حکومت بر شما نزد من از این نعلین بی‌ارزش تر است، مگر آن که حقی را برپا سازم و یا باطلی را از میان بردارم.^{۱۸}

امام باقر علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «من قنع بما رزقه الله فهو من اغنی الناس؛ هر کس به مقدار رزقی که خداوند به او داده قانع باشد، پس او بی‌نیازترین مردم می‌باشد». ^{۱۹} امام کاظم علیه السلام در مورد اعتدال در مصرف می‌فرماید: «من اقتصد وقنع بقیت علیه النعمة و من بذر و اسرف زالت عنه النعمة؛ هر کس میانه‌روی و اعتدال را رعایت کند و قانع باشد، نعمت برای او باقی خواهد ماند و هر کس اسراف کند، نعمت از دستش خواهد رفت». ^{۲۰} نوع لباس، مرکب، منزل و غذای آن حضرت نمونه‌ای عالی از اعتدال و میانه‌روی بود و در برخی موارد امام تصریح می‌کرد که علت انتخابش معتدل بودن آن بوده است.

اجرای عدالت اقتصادی

پیشوایان معصوم برای زدودن شرایط ناعادلانه زندگی و دستیابی به عدالت اقتصادی آن‌هم با توجه به بی‌عدالتی جامعه آنان، شعار عدالت اقتصادی را مطرح می‌کردند و در راه تحقق آن سیاست‌هایی را در پیش می‌گرفتند. در زمان حضرت علی علیه السلام مهم‌ترین منبع درآمد

حکومت، بیت‌المال بود که از راه‌های گوناگون مانند غنائم جنگی و اخذ مالیات به دست می‌آمد، بنابراین بیت‌المال که به منزله درآمد ملی حکومت ایشان و وسیله رفاه مردم بود از ناحیه ایشان نسبت به آن دقت و دلسوزی می‌شد، چنان‌که وقتی شبی «طلحه» و «زبیر» بر او وارد شدند، امام چراغی را که در برابرش بود، خاموش کرد و فرمود تا چراغی از خانه برایش آوردند. طلحه و زبیر سبب آن را پرسیدند. امام فرمودند: روغن چراغ از بیت‌المال است. سزاوار نیست با شما، با روشنایی آن هم نشینی کنم.^{۲۱}

امام متقین هرگز اجازه نمی‌دادند مسئولان حکومتی کوچک‌ترین تعرضی نسبت به اموال بیت‌المال مسلمانان داشته باشند. به «زیاد بن ابیه» در این مورد نامه نوشت و فرمود: «به خدا قسم! اگر به من خبر رسد که در اموال مسلمانان خیانتی کوچک یا بزرگ از تو سرزده است، چنان با تو برخورد خواهم کرد که خوار و ذلیل و از هزینه زندگی درمانده و پریشان حال گردی»^{۲۲} آن حضرت از یک سوبه زمامداران درباره توجه به اقشار تولید کنندگان، توزیع کنندگان و خدمتگزاران و مصرف کنندگان سفارش می‌کردند و از سوی دیگر جهت امنیت اقتصادی و تأمین همه جانبه زندگی مردم، نظارت مستقیم بر بازار را مورد تأکید قرار می‌دادند.^{۲۳} هم‌چنین به کارگزاران خود دستور دادند که نرخ‌ها را در سطحی نگه‌دارند که برای همه گروه‌های مردم قابل تحمل باشد و به فروشنده‌گان نیز زیانی نرساند.^{۲۴} از دیدگاه امیرالمؤمنین (علیه السلام) درآمد حکومت اسلامی از آن خداست از این رو حتی حاکم اسلامی نیز حق ندارد آن را بدون حساب به اطرافیان خود ببخشد، بلکه باید در میان بندگان مؤمن خدا یعنی مسلمانان به عنوان عیال الله به تساوی تقسیم شود. در اواخر دوران حکومت علی (علیه السلام) یاران آن حضرت به دلیل سخت‌گیری‌های آن بزرگوار در تقسیم بیت‌المال یکی پس از دیگری از ایشان جدا شدند، برخی به معاویه و برخی دیگر به گوشه خانه‌هایشان خزیدند و دنبال زندگی شخصی خود رفتند، برخی از دوستان حضرت از این وضع ناراحت بودند؛ بدین روی پس از تأمل و چاره‌جویی از حضرت خواستند قدری تسامح به خرج دهد و به قریش و اشراف عرب بیش از غیر عرب و موالی حق بپردازد تا قدری اوضاع حکومت سامان پیدا کند، سپس مطابق گذشته رفتار کند.

حضرت در پاسخ آن‌ها فرمودند: «آیا به من می‌گویید پیروزی را با ظلم بر کسانی که به

ولایت و حکومت بر آن‌ها برگزیده شده‌ام به دست آورم؟ و الله تا عمر دارم و شب و روز برقرار است و ستارگان آسمان در پی یکدیگر طلوع و غروب می‌کنند، چنین نخواهم کرد! اگر آن مال از آن من هم بود در میانشان به صورت متساوی تقسیم می‌کردم، چه رسد به این‌که آن مال خداست».^{۲۵} این جملات صریحاً نشان می‌دهد که از منظر علی بن ابی طالب و فرزندان‌ش جلب رضایت خواص با اعطای امتیازات ویژه از بیت‌المال به آن‌ها خیانت به توده مسلمان و ستم در حق سایر اقشار مملکت است. جایگاه یک مسئول در نظام اسلامی چنان حساس است که حتی هنگام انفاق اموال شخصی خود به دیگران نیز باید همه را به یک چشم بنگرد و اموالش را یکسان و عادلانه انفاق کند.

پی‌نوشت‌ها

۱. سوره نجم، آیه ۳۹.
۲. اسدالغابه، ابن اثیر، ج ۲، ص ۱۶۹.
۳. تعلیم و تربیت در اسلام، شهید مطهری، ص ۴۱۰.
۴. مسند الامام الکاظم علیه السلام، عزیزالله عطاردی، ج ۲، ص ۳۵۹.
۵. وسایل الشیعه، حرعاملی، ج ۱۲، ص ۱۳.
۶. تحف العقول، ابن شعبه حرانی، ص ۳۷.
۷. همان، ص ۲۹۵.
۸. الحکم الزاهره، علی رضا صابری یزدی، ترجمه محمد رضا انصاری، ج ۲، ص ۴۶۹.
۹. بحار الأنوار، مجلسی، ج ۴۸، ص ۱۱۵.
۱۰. وسایل الشیعه، ج ۱۳، ص ۲۱۶.
۱۱. تاریخ بغداد، خطیب بغدادی، ج ۱۵، ص ۱۶.
۱۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، نامه ۵۳، ص ۵۸۲.
۱۳. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، ج ۱، ص ۴۰۶.
۱۴. همان، ج ۱، ص ۳۸۹.

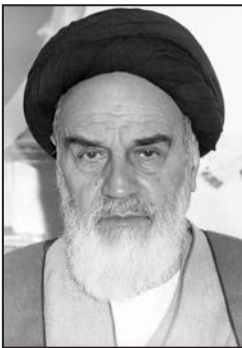
۱۵. مناقب آل ابی طالب، ابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۳۲۸.
۱۶. ارشاد، شیخ مفید، ج ۲، ص ۱۶۶.
۱۷. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۹۸.
۱۸. بحار الأنوار، ج ۴۰، ص ۳۲۸.
۱۹. الحکم الزاهره، ج ۱، ص ۶۵۰.
۲۰. بحار الأنوار، ج ۸۷، ص ۳۲۷.
۲۱. سیاست نامه امام علی علیه السلام، محمد محمدی ری شهری، ترجمه مهدی مهري، ص ۴۴۴.
۲۲. نهج البلاغه، نامه ۲۰، ص ۴۹۹-۵۰۰.
۲۳. نک: نهج البلاغه، ، نامه ۵۳.
۲۴. همان.
۲۵. نهج السعاده فی مستدرک نهج البلاغه، محمد باقر محمودی، ج ۲، ص ۴۵۰-۴۵۲.



سیره علما در زندگی

امروز نوبت من است

امام خمینی رحمته الله علیه



بگو مگو می کردند. همین طور شوخی و جدی سر ظرف شستن آن روز یکی به دو می کردند. یکی شان می گفت خسته ام. امروز خیلی خسته ام. این دفعه تو ظرف ها را بشوی! آن یکی جواب می داد اگر تو خسته ای من هم خسته ام. نوبت خودت است. خودت باید ظرف ها را بشویی! بگو مگو برنده نداشت و بدون نتیجه تمام شد. ظرف ها مانده بود و هر دو رفته بودند سراغ کار خودشان تا بالاخره یکی شان خستگی اش را در کند و خودش برود ظرف ها را بشوید.

اذان ظهر را که گفتند، چشم شان به آقا افتاده بود که می رود توی آشپزخانه، لابد طبق معمول برای وضو. اما وضوی آقا این بار خیلی طول کشیده بود؛ بیشتر از هر وقت دیگر. نگران شده بودند. رفتند سمت آشپزخانه که ببینند خدای نکرده اتفاقی برای آقا نیفتاده باشد. وارد آشپزخانه که شدند، خشکشان زد. آقا بود و آستین های بالا زده یک کپه ظرف شسته شده ترو تمیز. آقا که تعجب شان را دیده بود، لبخندی زده بود و گفته بود حرف هایتان را که شنیدم، احساس کردم که این دفعه نوبت من است که ظرف ها را بشویم. (برگرفته از کتاب مهربان تر از نسیم، انتشارات ذکر).

مرد غریب، زن غریب

آیت الله مجتهدی تهرانی رحمته الله علیه



آقا بسیار دل‌رحم، مهربان و خانواده‌دوست بودند و همه مسائل اخلاقی را رعایت می‌کردند. مثلاً برکنار هم بودن، احترام زن به مرد و برعکس و مهربانی در خانواده خیلی تأکید داشتند و می‌گفتند حدیثی هست که می‌فرماید: زنی که در منزل مرد بداخلاق است، غریب است و مردی که در منزل زن بداخلاق است، غریب است. با این‌که سرشان خیلی شلوغ بود، اما معمولاً یک سوم از شبانه‌روز را سعی می‌کردند کنار خانواده و فرزندانش باشند. البته با توجه به

این‌که آقا به کارهای حوزه و مسائل طلبه‌ها بسیار حساس بودند، گاهی نمی‌توانستند مثل همیشه به خانه بیایند و این زمان کمتر می‌شد. ما ناراحت نمی‌شدیم. البته آقا هم سعی می‌کردند این کمتر آمدن را جای دیگری جبران کنند. مثلاً قول سفر می‌دادند. معمولاً کارها خیلی منظم و با آرامش انجام می‌شد. برای همین به ناراحتی نمی‌رسید. انتظار حاج آقا این بود که در خوشی‌ها و ناخوشی‌ها کنارشان باشیم. آقا همیشه می‌فرمودند بالا و پایین در زندگی وجود دارد، اما آنچه که مهم است، توکل به خداست. نکته بعدی که فکر می‌کنم حاج آقا انتظار داشتند این بود که حجابمان را رعایت کنیم و با تقوا و پرهیزگار باشیم. زمان مشکلات هم به ایشان سخت نگیریم. (همسر مرحوم آیت الله مجتهدی تهرانی رحمته الله علیه)

می‌ترسم کسی نباشد به استقبالان بیاید

شهید مطهری



همسرش را فرستاده بود اصفهان که با دخترشان دیداری تازه کند. خانم بعد از چند روز با دوستش از اصفهان برگشته بود. دیگر نیمه شب شده بود و دیده بود همه بچه‌ها خوابند و آقا مرتضی بیدار. منتظرشان نشسته بود با یک سینی چای تازه دم و

یک ظرف میوه و یک دیس شیرینی. برای او که تازگی نداشت. هر چه یادش می‌آمد، بیشتر وقت‌ها دم کردن چای صبحانه کار آقا مرتضی بود. دوستش اما حسابی تعجب کرده بود:

«واقعاً همه روحانی‌ها این قدر خوب‌اند؟!»

بعد شوهرش آمده بود کنارش و با ناراحتی در گوشش چیزی زمزمه کرده بود: «می‌ترسم یک وقت من نباشم و شما از سفر بیایید و کسی نباشد که به استقبالتان بیاید». (برگرفته از خاطرات همسر شهید آیت الله مرتضی مطهری)



سیره شهدا در زندگی

مقام معظم رهبری حضرت آیت الله خامنه‌ای (مدظله العالی) در باره مقام شهدا فرمودند:
شهدا گوهرهایی هستند که در بانک الهی محفوظ اند و در روز قیامت به فریاد
خانواده هایشان می‌رسند.
شهدا، سرچشمه‌های زلال زندگی هستند و با زندگی آگاهانه و با بصیرت
خود، مسیر صحیح زندگی را پیمودند.
آنان سبک‌بال مسیر حق را انتخاب کردند و برای انتخاب مسیر صحیح
زندگی معرفت و شناختی درست داشتند.
بهترین سبک زندگی، زندگی شهدا بوده که نشأت گرفته از سیره امام
حسین علیه السلام است و این بهترین الگو برای جوامع اسلامی و جهان است.
(بخش‌هایی از کتاب راز بندگی، عباس تیموری)

یک بار شما را کول کنم

از منزل تا درمانگاه، مادرش را به پشت گرفت. چون کوجه‌های روستا ماشین رو نبود.
در بین راه، مادرش هرچه اصرار کرد که مرا پایین بگذار، محمدعلی خندید و گفت:
«مادر جان چند سال شما، مرا کول کردید حال دوست دارم برای یک دفعه هم
که شده، من شما را کول کنم».

(اهمیت خانواده در اسلام، ص ۴۱)



مطالب تحصیلی و علمی

آشنایی با مقدمات مطالعه مؤثر

همان‌گونه که انجام هر کاری نیازمند تهیه امکانات و ابزارهای مناسب است، تحقق مطالعه اثربخش نیز نیازمند تدارک مقدماتی است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

۱. هدفمندی

هدف، هم به فرد جهت می‌دهد و هم نیرو، در نتیجه باید فرد مطالعه‌کننده هدفی داشته باشد.

هدف مطالعه می‌تواند موارد زیر باشد:

الف) خواندن برای کسب اطلاعات و دانستن؛

ب) خواندن برای فهمیدن؛

ج) خواندن برای سرگرمی.

مطالعه‌کننده‌ای که هدف دارد هم سرگردان و آشفته نیست و هم می‌داند که چه باید بکند از کجا شروع کند و به کجا باید برسد و دیگر این‌که از مطالعه خود لذت خواهد برد.

۲. آمادگی ذهنی و روانی

پیش از مطالعه و یادگیری، مطالعه‌کننده باید حال و هوای آن را پیدا کند، یعنی سرحال و آماده یاد گرفتن باشد و تا پایان مطالعه آن حالت را حفظ نماید. برای این منظور باید سعی کند با ایجاد حالت آرمیدگی بر اضطراب خود غلبه نماید.

هم چنین باید افکار مثبت را جانشین افکار منفی و شک و گمان‌های بیهوده کند. افکار منفی مانند این‌که: من نمی‌توانم یاد بگیرم، من حوصله مطالعه ندارم، من علاقه به مطالعه ندارم، خواندن چه فایده‌ای دارد؟ و... باید از فرد دور شوند و به جای آن افکار و تخیلات مثبت ایجاد شود. به‌طور کلی در این مرحله باید حال و هوا و روحیه مناسب را برای مطالعه مؤثر در خود ایجاد و تا پایان مطالعه آن را حفظ کرد.



۳. آمادگی دانشی

یادگیری بریادگیری بنا می‌شود. هیچ یادگیری نیست که نیاز به آموخته‌های قبلی نداشته باشد. یعنی آنچه فرد قبلاً آموخته است برای یادگیری مطالب تازه پیش نیاز محسوب می‌شود و هم چنین کلیه تجارب مثبت و منفی حاصل از آموخته‌های قبلی و یادگیری مطلب جدید مؤثرند. آمادگی یادگیرنده ممکن است بدیهی فرض شود، اما بسیار قابل اهمیت است. ممکن است توقع یادگیری مطلبی را داشته باشد که برای یادگیری آن آمادگی ندارد.

استراحت قبل از مطالعه و فعالیت ذهنی، تمرکز حواس را بالا می‌برد و استراحت بعد از فعالیت‌های ذهنی موجب نظم بخشیدن به آموخته‌های قبلی ذهنی می‌شود.

۴. زمان و مکان مطالعه

با عنایت به تفاوت‌های افراد درباره این‌که در محیطی بسته مطالعه کنند، یا در محیطی باز و سرسبز، هر فرد باید دریابد مناسب‌ترین زمان و مکان برای مطالعه‌اش کدام است و آنگاه برای مطالعه خود براساس آن برنامه‌ریزی کند.

۵. داشتن تنوع و استراحت مناسب

مقصود از استراحت ایجاد تنوع و عدم تداوم یک عمل برای مدت طولانی است، مراد استراحت قبل و بعد از مطالعه است، استراحت نه به معنی خوابیدن، بلکه به مفهوم عدم انجام کار و فعالیت ذهنی برای مدتی کوتاه است، استراحت قبل از مطالعه و فعالیت ذهنی، تمرکز حواس را بالا می‌برد و استراحت بعد از فعالیت‌های ذهنی موجب نظم

چرا هنگام مطالعه نمی‌توانم تمرکز کنم؟



بخشیدن به آموخته‌های قبلی ذهنی می‌شود. لذا در هر فاصله زمانی، برای مثال بعد از هر ۴۵ دقیقه مطالعه، استراحت کوتاهی لازم است. بنابراین بعد از هر سی یا چهل و پنج دقیقه پس از مطالعه دست از مطالعه بکشید، قدم بزنید، یک لیوان آب سرد بنوشید و سعی کنید درگیری ذهنی نداشته باشید تا مغز استراحت کند و برای مطالعه مجدد آماده شود. البته مدت زمان مطالعه در افراد متفاوت است.

عده‌ای عادت دارند هنگام مطالعه به کارهای جانبی نظیر بازی با خودکار یا انگشتان، تماشای فیلم و... بپردازند، پرداختن به کاری جز مطالعه موجب حواس پرتی می‌شود.

۶. به کارگیری متون مطالعه فعال

لازمه فعال بودن در هنگام مطالعه استفاده از فنونی است که خواننده منفعل را به یک خواننده فعال تبدیل می‌کند. از دو شخص که در هر دو در شرایط یکسان مطالعه می‌کنند مطالعه آن یکی مفیدتر است که با فعالیت و کوشش بیشتر همراه باشد.

* صامت خوانی، این روش در ابتدا مشکل خواهد بود، ولی بعد از کمی تمرین موفق خواهید شد پس سعی کنید از تکرار ذهنی کلمات خودداری کنید.

سعی کنید هنگام مطالعه لب خوانی نداشته باشید و کلمات را تکرار نکنید عادت کنید کلمات را ببینید و جمله را درک کنید این روش در ابتدا مشکل خواهد بود، ولی بعد از کمی تمرین موفق خواهید شد.

* به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را شروع کنید و شک و تردید و دودلی را از خود دور سازید.

عده‌ای عادت دارند هنگام مطالعه به کارهای جانبی نظیر بازی با خودکار یا انگشتان، تماشای فیلم و... بپردازند، پرداختن به کاری جز مطالعه موجب حواس پرتی می‌شود.

* از مهارت سؤال نوشتن، تیک زدن، یا خط کشیدن زیر مطالب مهم یادداشت برداری کردن و غیره استفاده کنید.

۷. تقویت تمرکز در هنگام مطالعه

به زبان ساده عبارت است از تفکر سازمان یافته و منظم و «تمرکز حواس» یعنی به کارگیری حواس مختلف انسان در توجه به شیء یا عامل معین. بنابراین اگر متعلم حواس خود را به سوی آن عامل معین جلب کند این فرآیند را «توجه» می نامند و توجه مطلوب، همان تمرکز حواس است که اگر متعلم ویژگی های آن را پیدا نکند، نمی تواند تمرکز داشته باشد.



برای داشتن تمرکز در هنگام تعلیم طبق مطالب بیان شده، باید:

۱. نسبت به محتوای مطالعه شده علاقه داشت:

هرچه بیشتر به یک فعالیت عشق علاقه داشته باشیم تمرکز روی آن موضوع و نادیده گرفتن سایر محرک ها ساده تر خواهد بود.

بنابراین اگر بنا به دلایلی به موضوع مورد مطالعه علاقه ندارید، ولی ناچار به مطالعه آن هستید، باید نگرش خود را عوض کنید و به خودتان تلقین کنید که به مطالعه

مطالب مذکور علاقه دارید و برای مطالعه ارزش قائل شوید. به علاوه برای رسیدن به آینده خوب و روشن باید علاقه‌مند بود، پس عشق و علاقه مهم‌ترین انگیزه برای تمرکز است، یعنی هرچه بیشتر به یک فعالیت عشق و علاقه داشته باشید تمرکز روی آن موضوع و نادیده گرفتن سایر محرکات ساده‌تر خواهد بود.

۲. در خود نسبت به آن درس احساس نیاز تولید کنید تا توجه بیشتری به رفع نیاز خود داشته باشید.

۳. نسبت به خلاصه درس‌های قبل و مطالبی که قرار است بیان شود مطالعه داشته باشید.

توصیه می‌شود که بر اساس یک برنامه‌ریزی مناسب با ظرفیت خود به مطالعه زنجیروار و پیوسته پرداخته شود و سعی گردد از مطالعات بی‌هدف و متنوع و گاهی مضر به حال حافظه پرهیز شود و تنها مطالبی که مربوط به مطالب قبلی بوده و در جهت تکمیل و دوام آن مفید است مطالعه گردد.

۸. داشتن زمینه‌معلوماتی

به طور مثال اگر متعلم صرف و نحو را به خوبی نداند در درس‌های بعدی مشکل اساسی خواهد داشت، بنابراین هر درسی در هر پایه‌ای از تحصیل زمینه موفقیت پایه دیگر است، از این رو باید تلاش کرد دروس قبلی را به خوبی یاد گرفت.

۹. آمادگی برای ورود به مبحث

به این معنا که طلبه تسلط بر مطالب قبلی داشته و آشنایی اجمالی با درس جدید کسب کند.

۱۰. برنامه‌ریزی مناسب

توصیه می‌شود که بر اساس یک برنامه‌ریزی مناسب با ظرفیت خود به مطالعه زنجیروار و پیوسته پرداخته شود و سعی گردد از مطالعات بی‌هدف و متنوع و گاهی مضر به حال حافظه پرهیز شود و تنها مطالبی که مربوط به مطالب قبلی بوده و در جهت تکمیل و دوام

آن مفید است مطالعه گردد. در این زمینه توصیه می شود از استاد خبره در هر تخصصی، سیر مطالعاتی گرفته شده و طلبه طبق آن پیش رود و این که در فرآیند تحصیل از مشاوره گرفتن از اساتید با تجربه غفلت نرزد.

منابع :

۱. مرتضوی زاده، حواس پرتی هنگام مطالعه و شیوه های مقابله با آن.
۲. شریعتی رودسری، شیوه های مطالعه موفق.
۳. کرمی، روش تحصیل.
۴. ذوالفقاری، چگونه مطالعه کنیم؟.

تشخیص شخصیت از روی عکس پروفایل ...

عکس پروفایل داستان‌هایی فراتر از مسائل عادی زندگی را در خود دارد. کارشناسان روانشناسی عکس پروفایل افراد را به «پنج عامل بزرگ شخصیت» مربوط می‌دانند:

۱. وظیفه‌شناسی

اغلب افراد وظیفه‌شناس و متعهد از عکس‌های طبیعی (با کمترین ویرایش)، رنگی و روشن برای پروفایل خود استفاده می‌کنند. این افراد تقریباً همه احساسات تیپ‌های شخصیتی متفاوت را به نمایش می‌گذارند.

برون‌گرایی یک بُعد اصلی در نظریه شخصیت انسان است. انسان‌های برون‌گرا افرادی اجتماعی و شاد هستند و اغلب دوست دارند بیرون بروند و بیشتر مواقع هم پرحرف و پرانرژی هستند.

۲. استقبال از تجربه

عکس پروفایل خاص به کسانی تعلق دارد که آماده تجربه‌های جدید در زندگی هستند. این بُعد شخصیتی با خلاقیت ارتباط مستقیم دارد. عکس‌های این اشخاص با هم تفاوت زیادی دارد و اغلب هنری یا غیرمعمول هستند. جالب است بدانید افرادی که نمای بسیار نزدیکی از صورت خود را نشان می‌دهند، یعنی بخش زیادی از کادر عکس به صورت آن‌ها تعلق دارد نیز جزو کسانی هستند که همیشه از تجربه‌های جدید استقبال می‌کنند.

۳. برون‌گرایی

احتمالاً حدس زده‌اید که عکس پروفایل این افراد در بیشتر مواقع به همراه دیگران، رنگی و سرشار از لبخند است.

احتمال این که فرد روان رنجور اوضاع عادی را تهدیدآمیز و ناکامی های کوچک را به یأس شدید تعبیر کنند، زیاد است. ناتوانی در انتخاب، به ویژه در هنگام تصمیم گیری، یکی از عناصر اصلی روان رنجوری است.

برون گرایی یک بُعد اصلی در نظریه شخصیت انسان است. انسان های برونگرا افرادی اجتماعی و شاد هستند و اغلب دوست دارند بیرون بروند و بیشتر مواقع هم پرحرف و پر انرژی هستند.

۴. روان رنجوری

نوروتیسیزم ها بیشتر مواقع ترجیح می دهند عکسی ساده با کمترین رنگ را برای پروفایل خود انتخاب کنند. هر چه روان رنجوری شخص بیشتر باشد، احتمال این که عکسی محویا حتی عاری از صورت او را شاهد باشیم، بیشتر است. این اشخاص اغلب دچار اضطراب، ترس، بدخلقی، نگرانی، حسادت، یأس و احساس تنهایی هستند. احتمال این که فرد روان رنجور اوضاع عادی را تهدیدآمیز و ناکامی های کوچک را به یأس شدید تعبیر کنند، زیاد است. ناتوانی در انتخاب، به ویژه در هنگام تصمیم گیری، یکی از عناصر اصلی روان رنجوری است.

۵. سازگاری

در بیشتر موارد، افرادی که سازگاری خوبی با شرایط دارند عکس های ضعیف و بی کیفیتی از خود به اشتراک می گذارند. اما وجه مشترک آن ها این است که همیشه در عکس ها لبخند می زنند و تصاویرشان شاد و زنده و پرانرژی است.



مباحث اخلاقی

فضیلت علم

کمال و تمامیت شخصیت انسان بر اساس دانش و بینش او استوار است؛ زیرا در ظلّ این بینش می‌تواند خود را در رده فرشتگان آسمانی قرار دهد.

برای نشان دادن عظمت و ارزش علم همین بس که خداوند متعال علم و دانش را عِلّت کلی و اساس آفرینش همه پدیده‌های هستی اعم از آسمان و زمین معرفی کرده است. خداوند متعال در سوره طلاق آیه ۱۲ می‌فرماید:

«اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا؛ خداوند کسی است که هفت آسمان را آفرید و از زمین نیز همانند آن را، فرمان او در میان آن‌ها پیوسته نازل می‌شود تا بدانید که خداوند بر هر چیز تواناست و علم او بر همه چیز احاطه دارد».

اساس و بنیاد هر دانش و محور هرگونه شناخت و معرفت، علم توحید و اطلاع از یگانگی پروردگار عالم است.

هم چنین خداوند متعال در آیه: «اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ» با نخستین نعمت خویش (علم و بینش) بر آدم ابوالبشر متّ نهاد؛ زیرا وجود انسان را با زیور علم بیاراست.

از صیغه افعال تفصیل (الأكرم) معلوم می‌شود که عالی‌ترین نوع کرامت پروردگار نسبت به انسان با والاترین مقام و منزلت او یعنی علم و دانش هم طراز است. یعنی باید

کرامت نامحدود پروردگار جهانیان را در اعطاء علم و دانش به بشر جستجو کرد.
مع الوصف جایگاه معلّم در بخشش علم و دانش به متعلمین معلوم می‌شود.

آثار علم در معلّم و متعلّم

آثار علم ابتدا باید در معلّم مشهود شود تا متعلّم از او الگو گرفته و متأثر از آثار علم به عمل تعلیم و تربیت نائل آید.

یکی از بهترین روش‌ها برای تهذیب و تزکیه خویش تواضع و خوش خلقی است. بنابراین مدرّس نیز برای تهذیب و تزکیه خویش و هم‌چنین از آن جایی که اسوه و الگو برای شاگردان خویش محسوب می‌شود باید با شاگردان و متعلّمان خویش متواضع، فروتن و خوش خلق باشد.

برای این‌که علم آموز بداند آیا علم واقعی کسب نموده و عملاً علم آموخته به برخی از آثار علم که در قرآن کریم بر آن اشاره شده است می‌پردازیم:

۱. ایمان

«...وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ» (آل عمران/ ۷)
راسخین در علم، می‌گویند به همه قرآن ایمان داریم که همه‌اش از ناحیه پروردگار ما است و به جز خردمندان از آن آیات پند نمی‌گیرند.

۲. اعتقاد به توحید و یگانگی خداوند:

«شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (آل عمران/ ۱۸)
خداوند، (با ایجاد نظام واحد جهان هستی) گواهی می‌دهد که معبودی جز او نیست، و فرشتگان و صاحبان دانش، (هر کدام به‌گونه‌ای براین مطلب)، گواهی می‌دهند، در حالی که (خداوند در تمام عالم) قیام به عدالت دارد، معبودی جز او نیست، که هم توانا و هم حکیم است.

۳. خشوع و انعطاف درونی در مقابل پروردگار

«قُلْ آمِنُوا بِهِ أَوْ لَا تُؤْمِنُوا إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَى عَلَيْهِمْ يَخِرُونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا». (اسرا/۱۰۷)

این آیات نمایانگر بخشی از ارزش و فضیلت علم در آیات الهی و نیز بزرگداشت علم و عالم است که تنها به بخشی از آن‌ها اشاره شد.

با این‌که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از بینش کافی، حکمت و ژرف اندیشی برخوردار بود مع ذلک خداوند متعال به او می‌گوید: «قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا».

و نیز در نمایاندن روشن بینی دانشمندان می‌گوید: «بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ». (عنکبوت/۴۹) قرآن نشانه‌های روشن و آشکاری است در سینه‌های مردم که علم و دانش به آن‌ها ارزانی شده است.

ویژگی‌های رفتاری مدرّس

ویژگی‌هایی که مدرّس در عرصه‌ی تعلیم و آموزش باید دارا باشد به سه بخش تقسیم می‌شود:

۱. رفتار مدرّس نسبت به خودش؛
۲. رفتار مدرّس نسبت به شاگردانش؛
۳. رفتار مدرّس نسبت به درس.

ویژگی‌های رفتاری مدرّس نسبت به خودش

مدرّس برای کسب موفقیت در عرصه‌ی تعلیم باید صفات و ویژگی‌هایی را در وجود خویش ایجاد کرده و کسب نماید. از جمله این ویژگی‌ها:

۱. کسب اطمینان از صلاحیت خویش در امر تعلیم

مدرّس باید قبل از تعلیم؛ از صلاحیت و شایستگی خویش برای پذیرش چنین مقامی اطمینان حاصل نماید به طوری که این صلاحیت و شایستگی در اخلاق و اعمال ظاهریش آشکار شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «الْمُتَشَبِّعُ بِمَا لَمْ يُعْطِ كَلَابِسِ نَوَؤِي زُورٍ» آن‌که بیش از داشته‌های خود می‌نماید، چون کسی است که لباس دروغین پوشیده است.^۱



۲. به کارگرفتن علم

مدرّس باید عامل به دانسته‌ها و علم خویش باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ﴾. (بقره/۴۴)

آیا مردم را به احسان و نیکی فرمان می‌دهید و خود را فراموش می‌سازید.

امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه ۲۸ سوره فاطر ﴿إِنَّمَا يُخَشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾. می‌فرماید: علمای خداشناس کسانی هستند که گفتارشان با کردارشان سازگار است و اگر کسی گفتارش با کردارش هماهنگ نباشد به او عالم اطلاق نمی‌شود.^۲

امام صادق علیه السلام در روایتی دیگر می‌فرماید: «إِنَّ الْعَالِمَ إِذَا لَمْ يَعْمَلْ بِعِلْمِهِ زَلَّتْ مَوْعِظَتُهُ عَنِ الْقُلُوبِ كَمَا يَزُلُّ الْمَطْرُ عَنِ الصَّفا؛ اگر عالم به علم خود عمل نکند، پند و اندرز او از دل‌ها می‌لغزد، همان‌طور که باران از روی کوه صفا می‌لغزد.^۳

۳. حسن خلق و فروتنی

یکی از بهترین روش‌ها برای تهذیب و تزکیه خویش تواضع و خوش خلقی است. بنابراین مدرّس نیز برای تهذیب و تزکیه خویش و هم‌چنین از آن جایی که اسوه و الگوبرای شاگردان خویش محسوب می‌شود باید با شاگردان و متعلّمان خویش متواضع، فروتن و خوش خلق باشد.

امام صادق علیه السلام به نقل از امام علی علیه السلام می‌فرمایند: دانشمند واقعی دارای سه نشانه می‌باشد: ۱. دانش و بینش، ۲. حلم و بردباری، ۳. سکوت، آرامش و وقار. ۴. حضرت عیسی علیه السلام نیز خطاب به حواریون خویش می‌فرمایند: علم و حکمت نه با تکبر و خودبزرگی بینی، بلکه با تواضع و فروتنی سامان یافته و آباد می‌گردد، همان طوری که زراعت در زمین نرم و همواره می‌روید نه در کوه‌ها.

۴. سعی و تلاش در آموزش به دیگران

مدرّس باید علم و دانش خود را به کسانی که شایسته دریافت آن هستند آموزش و تعلیم دهد؛ چون همان‌طور که خداوند از انبیا در نشر و ابلاغ حقایق به مردم پیمان گرفت که دریغ نوزند؛ از دانشمندان نیز در تعلیم علم به افراد نیازمند پیمان گرفت که سعی خود را در نشر و ترویج علم به کار گیرند.

امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَأْخُذْ عَلَى الْجُهَالِ عَهْدًا يَطْلَبُ الْعِلْمَ حَتَّى أَخَذَ عَلَى الْعُلَمَاءِ عَهْدًا يَبْدِلُ الْعِلْمَ لِلْجُهَالِ، لِأَنَّ الْعِلْمَ كَانَ قَبْلَ الْجُهَالِ؛ خداوند از نادانان پیمان نگرفت که جوایب دانشمندان باشند؛ مگر آن‌که قبلاً از دانشمندان پیمان گرفت که علم و آگاهی خویش را در اختیار نادانان قرار دهند؛ زیرا دانش، در مرحله‌ای قبل از نادانی وجود داشته است».^۵ نکته دیگر این‌که؛ مدرّس باید در آموزش و تعلیم بین مخاطبان خود تفاوت نگذارد. امام صادق علیه السلام ضمن تفسیر آیه ۱۸ سوره لقمان «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ» می‌فرماید: باید همه مردم از لحاظ دریافت‌های علمی در دیدگاه تو، برابر باشند.^۶

۵. دوری از مواضع تهمت و هماهنگی رفتار و گفتار مدرّس

مدرّس باید مراقب رفتار و کردار خویش باشد تا بین گفتار و رفتارش ناهماهنگی ایجاد

مدرّس باید قبل از تعلیم؛ از صلاحیت و شایستگی خویش برای پذیرش چنین مقامی اطمینان حاصل نماید به طوری که این صلاحیت و شایستگی در اخلاق و اعمال ظاهریش آشکار شود.

استفاده از عوامل بازدارنده و بهره‌گیری از قانون امر به معروف و نهی از منکر در ارشاد مردم به حق و حقیقت، با شرایط متنوع و سنگین ترویزه اساتید و فرهیختگان است و باید آنان نسبت به سایر طبقات مردم احساس مسئولیت بیشتری داشته باشد؛ زیرا تأثیر بیشتری بر جامعه دارند.

نگردد. یعنی نباید سخنی را بگوید که خود مقتید به انجام آن نمی‌باشد. چرا که شاگرد، استاد خود را به عنوان الگو و شاخص خود می‌داند. بنابراین رفتار و کردار وی را به دقت مشاهده می‌کند. پس اگر بین گفتار و رفتار استاد تعارض باشد؛ شاگرد نیز اعتماد خود را به وی از دست می‌دهد و دیگر خود را مطیع استاد نمی‌داند. و علاوه بر آن گفتاری که بدون عمل باشد تأثیری در شاگردان و مستمعان نخواهد داشت. بنابراین باید رفتار مدرّس با گفتارش هماهنگ بوده و رفتارش تأیید کننده گفتارش باشد.

۶. شهادت مدرّس در بیان حق و جلوگیری از انحرافات

مدرّس باید به مقدار توانایی خویش حق را بدون مجامله و سازش‌کاری اظهار کند و اگر مشاهده کرد شخصی از حق روی گردان شده و یا در کیفیت اطاعت او از خداوند متعال کوتاهی و نارسایی وجود دارد؛ باید در مرحله اول از طریق لطف و محبت و با عامل مهر و نرمش او را نصیحت کند.

استفاده از عوامل بازدارنده و بهره‌گیری از قانون امر به معروف و نهی از منکر در ارشاد مردم به حق و حقیقت، با شرایط متنوع و سنگین ترویزه اساتید و فرهیختگان است و باید آنان نسبت به سایر طبقات مردم احساس مسئولیت بیشتری داشته باشد؛ زیرا تأثیر بیشتری بر جامعه دارند. به همین جهت پیامبر گرامی اسلام فرمود: «هنگامی که بدعت‌ها در امت من پدید آید، عالم باید علم خود را اظهار کند و اگر عالم آگاهی‌ها و علم خود را در زدودن بدعت‌ها اظهار نکرد؛ ملعون و مطرود از رحمت خدا می‌باشد».^۷

بنابراین مدرّسان علوم دینی با آمیزه حکمت و استوار اندیشی و ژرف‌نگری با ابزار

نصیحت‌های دل‌نشین و عاملانه (عمل به آنچه می‌گوید) جامعه را در مسیر بندگی خدا قرار می‌دهند.

مهم‌ترین عامل برای حسّ پذیرش دینی در مردم، این است که راهنمایان دینی از مردم و اموال آن‌ها چشم‌طمع خویش را بردارند. اگر مدرّس بخواهد شاگرد گوش‌شنوایی از او داشته باشند نباید به مطامع دنیوی و اموال او چشم بدوزد؛ زیرا اگر شاگرد بفهمند که راهبر دینی آن‌ها به آنان و اموالشان چشم‌طمع دوخته است نسبت به او و علم و دانش وی دل‌زده و بی‌اعتنا می‌شوند و در نتیجه نظام حیات دینی آن‌ها رو به اضمحلال می‌رود.

نخستین گام در پیمودن مراحل مذکور این است که طلاب را تشویق کند تا رفتار و تلاش‌های تحصیلی خود را از هر گونه نشوائب پاک و پاکیزه نماید تا کوشش‌های خویش را در جهت الهی و انسانی و به منظور کسب رضای پروردگار محدود سازند و خدای را در تمام لحظات زندگی مراقب و ناظر اعمال خود بدانند.

اگر هدف و مقصد یک مدرّس علوم دینی از وجهه الهی برخوردار باشد و اطاعت از فرمان الهی را هدف خود قرار دهد، ارشادات و راهنمایی‌های او در قلوب شاگردان و حتی توده مردم، راسخ می‌گردد و آنان در برابر دستورات چنین فردی سرتسلیم فرود آورده و در مسیر صراط مستقیم قرار می‌گیرند.

ویژگی‌های رفتاری مدرّس نسبت به شاگردان

نخستین وظیفه‌ای که مدرّس باید در رابطه با شاگرد مورد توجه و اهتمام خویش قرار دهد این است که شاگردان را تدریجاً و گام‌به‌گام به آداب و آیین‌های پسندیده و تمرین روحی نسبت به آداب دینی و حقایق دقیق و پیچیده آیین مقدس اسلام آشنا و اوار سازد. انس و عادات به صیانت نفس را در تمام شئون آشکار و نهان زندگی آنان ایجاد کند. به ویژه اگر احساس کرد که شاگردان وی از رشد عقلی متناسبی برخوردار هستند؛ باید سعی کند که چنین عادات مهم و پرازش را در آن‌ها به ثمر رساند.

۱. ایجاد خلوص نیت

نخستین گام در پیمودن مراحل مذکور این است که طلاب را تشویق کند تا رفتار و تلاش‌های تحصیلی خود را از هرگونه شوائب پاک و پاکیزه نماید تا کوشش‌های خویش را در جهت الهی و انسانی و به منظور کسب رضای پروردگار محدود سازند و خدای را در تمام لحظات زندگی مراقب و ناظر اعمال خود بدانند. و این خصیصه خدایابی و خداجویی را تا هنگام مرگ استمرار داده و عملاً از چنین حالت والای روحی تا به هنگام رخت بر بستن از این دنیا برخوردار باشند. و سعی کنند مطامع دنیوی به این گنجینه گران بها دستبردی نزنند و برای انجام چنین وظیفه‌ای او باید در این زمینه کارکردهایی داشته باشد؛ از جمله:

۱. تشویق و تحریص شاگرد در ایجاد اخلاص در رفتار و استمرار آن تا پایان عمر؛
۲. آشنایی با مزایای اخلاص (دستیابی به علوم و معارف شرح صدر، حکمت، برکت در زندگی و اخلاق و رفتار شایسته)؛
۳. استفاده از روایات و ضرب‌المثل‌ها در زمینه اخلاص؛
۴. ایجاد زهد با متوجه کردن شاگرد به بی‌ارزشی و ناچیزی دنیا؛
۵. توجه دادن شاگرد به معنویات و سعادت اخروی و روش و سیره بزرگان و بندگان شایسته؛
۶. توجه دادن شاگرد به اهمیت و ارزش دنیا در کسب اعمال نیک و پاداش اخروی و ایجاد آخرتی سعادت‌مند.

۲. تشویق و ایجاد شوق علمی در شاگردان

مدرّس باید شاگرد خود را به علم و دانش تشویق نموده و در آنان شوق علمی ایجاد کند و برای رسیدن به این هدف روش‌های زیر را به کار گیرد:

۱. بیان ارزش و مزایای علم و علما (این‌که علما وارث انبیا هستند و مورد رشک انبیا و شهدا می‌باشند).
۲. توجه دادن شاگرد به ارزش علم با استفاده از آیات و روایات و اشعار و هر عاملی که اشتیاق شاگرد را به علم افزایش می‌دهد.

۳. ایجاد روحیه قناعت و ساده زیستی و بی توجهی به مادیات. چرا که توجه به مادیات

باعث دل مشغولی و دوری از علم می‌گردد.

۴. ضرورت دلسوزی و مواسات مدرّس نسبت به شاگرد.

مدرّس باید نسبت به شاگرد خود دلسوز باشد و آنچه را نسبت به خود می‌پسندد برای او نیز بپسندد و آنچه را برای خود نمی‌پسندد برای او نیز نپسندد؛ زیرا مواسات مدرّس نسبت به شاگرد نشانه ایمان، حسن رفتار، و دلسوزی او می‌باشد. در احادیث آمده است: «در هیچ‌یک از شما نمی‌تواند عنوان مؤمن را احراز کند مگر آن‌که نسبت به برادر دین خود همان چیزی را بخواهد که برای خود می‌پسندد».^۸ شاگرد برای مدرّس مانند برادر دینی و فرزندش می‌باشد و دلیل این رابطه علم و دانش است که خویشاوندی روحی و معنوی ایجاد می‌کند.

مدرّس نباید نسبت به شاگردانش رفتار تکبرآمیز داشته باشد، بلکه باید نرم خو و فروتن باشد.
میان مدرّس و شاگرد حق مصاحبت و همنشینی و احترام در رفت و آمد و ملاقات و برخوردها وجود دارد.

در خصوص رعایت حقوق متقابل مسلمین حدیث ذیل وارد شده است که البته رعایت این حقوق بین شاگرد و استاد که شریف‌ترین ارتباط را نسبت به هم دارند؛ اولی خواهد بود.

امام باقر علیه السلام فرمود:

«تقوی و پرهیزکاری را پیشه خودساز، به برادر ایمانی خود نیکی کن و برای او خواهان همان خوبی‌هایی باش که خود خواهان آن هستی، و از هرامر نامطبوعی که از آن احساس تنفر و دل‌زدگی می‌کنی، از همان امر نسبت به برادر ایمانی خود متنفر باش. اگر درخواستی را با تو در میان گذاشت از وی دریغ مدار و خواسته او را برآورده ساز. و اگر اظهار تقاضا و درخواست خویش خودداری کرد، باید خواسته او را به او عرضه کنی تا شرم و حیاء او باعث از بین

رفتن کار خیر نگردد. و اگر به خاطر احسان و نیکویی تواز تو سیر نگرديد تو نیز از او سیر و ملول نشو. بازو و یاور او باش، چون او بازو و یاور توست. اگر به ضرر تو قیام کرد، این کار او نباید موجب مفارقت و جدایی تواز او گردد، مگر آن گاه که حقد و کینه خود را علناً به تو اظهار نماید. اگر در حضور تو نبود حیثیت و منافع او را صیانت کن و اگر در حضورت باشد او را زیر سایه حمایت خویش قرار ده. سعی کن با یاری و تقویت و احترام و لطف خویش، او را مشمول محبت های خودسازی؛ زیرا او از آن توست و تواز آن او هستی»^۹.

۴. فروتنی و نرمش نسبت به شاگردان

مدرّس نباید نسبت به شاگردانش رفتار تکبرآمیز داشته باشد، بلکه باید نرم خو و فروتن باشد. خداوند در قرآن به پیامبر ﷺ می فرماید: «وَ اخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ؛ پرو بال خود را برای پیروان خود بگستران»^{۱۰}.

میان مدرّس و شاگرد حق مصاحبت و همنشینی و احترام در رفت و آمد و ملاقات و برخوردها وجود دارد. پیامبر ﷺ فرمود: «نسبت به کسی که علم را به او می آموزید، یا از او علم را فرا می گیرید نرم و ملایم باشید»^{۱۱}. بنابراین مدرّس باید نسبت به شاگردانش خوش خلق و با محبت، دلسوز و اهل احسان از طریق علم آموزی به آنان باشد و شایسته است که تمام شاگردان و به خصوص شاگردان برجسته را با بهترین نام ها مورد خطاب قرار دهد. به طوری که موجب حفظ ارزش و منزلت آنان شود.

رسول خدا ﷺ برای رعایت احترام و بزرگداشت شخصیت یاران خویش، از آنان با کنیه و نام و عنوان محبوب آن ها یاد می کرد؛ زیرا آن حضرت از این طریق می توانست و موفق می شد قوت قلب بیشتری به یاران و اصحاب خود بخشیده و عرصه و مجال درخواست و تقاضای آن ها را گسترده ساخته و محبت آن ها را بیش از پیش به خود جلب نماید. بدیهی است که رعایت احترام و بزرگداشت شخصیت دیگران در مورد افرادی که آینده ساز جامعه هستند لازم تر و ضروری تر است.

گاهی محبت و احترام به شخصیت شاگرد به جای این که او را به فضایل اخلاقی و

ترک رذایل رهنمون گردد، وی را مغرور ساخته و موجب خودباختگی او می‌شود، در چنین صورتی مدرّس باید مراقب باشد که چه نوع رفتار و روشی را با شاگردان مختلف در پیش می‌گیرد. در برخی از موارد مدرّس ناگزیر می‌گردد برای نهدی از تخلف با خشونت و شدت لحن برخورد کند و به جای نرمش از خشونت استفاده نماید.

۵. پرس و جواز احوال شاگردان غائب

مدرّس باید در صورت غیبت یکی از شاگردان کلاس، احوال و غیبت او را پرس و جو کند و اگر از پرس و جو نتیجه نگرفت باید کسی را برای اطلاع از احوال او به خانه وی بفرستد. اگر بیمار باشد به عیادت او برود و اگر گرفتار غم و اندوه است در صدد رفع آن برآید.

مدرّس نباید از انتقال داشته‌های علمی خود به شاگردانش کوتاهی کرده و دریغ نماید و اگر افراد شایسته را در پیرامون خود مشاهده کرد نباید در آموزش این علوم مضایقه کند، بلکه باید در آموزش علوم و معارفش به آنان کوشا باشد.

۶. اطلاع از نام و مشخصات شاگرد

مدرّس باید درباره نام و فامیل، شهر و مشخصات شاگردان و یا حاضران جلسه درس اطلاعاتی را کسب کند و درباره آنان بیش از حد معمول دعا کند و از خداوند متعال بخواهد که آنان را مشمول لطف خویش قرار داده و دل‌های آن‌ها را برای پذیرش علم مستعد ساخته و آنان را موفق به عمل و رفتار به موازین علم نماید.

۷. تناسب بیان مطالب علمی با استعداد شاگردان

مدرّس نباید از انتقال داشته‌های علمی خود به شاگردانش کوتاهی کرده و دریغ نماید و اگر افراد شایسته را در پیرامون خود مشاهده کرد نباید در آموزش این علوم مضایقه کند، بلکه باید در آموزش علوم و معارفش به آنان کوشا باشد. اما زمانی که شاگردان ظرفیت و استعداد و آمادگی دریافت برخی از مطالب را به دست نیاورده‌اند، معلّم نباید این علوم

و معارف را در اختیار آنان قرار دهد؛ زیرا این امر موجب پریشانی خاطر و تباهی ذهن آنان می‌گردد و اگر شاگردی از این‌گونه معلومات از استاد سؤال پرسید استاد باید دلیل این خودداری را به شاگرد تفهیم کرده و به او یاد آور شود که علت استنکاف او از بخل ریشه نمی‌گیرد، بلکه از روی حس دلسوزی و لطف و مرحمت است. و پس از تفهیم این نکته؛ او را به کوشش و پیشرفت در تحصیل تشویق کند تا شاگرد شایستگی دریافت این معارف را به دست آورد.

در تفسیر کلمه ربانی روایت شده است که: «عالم ربانی کسی است که آگاهی‌ها و معارف کوچک و ساده را قبل از معارف بزرگ و پیچیده به مردم تعلیم می‌دهد».^{۱۲}

۸. آموزش تقدم اولویت‌های دینی و علمی به شاگردان

مدرّس باید چگونگی تقدم اولویت‌ها را به شاگرد خود آموزش دهد و شاگرد خود را از پرداختن به امور غیر ضروری قبل از امور ضروری باز دارد. مثلاً به وی بیاموزد که واجب عینی مثل تهذیب نفس و پرهیزکاری بر واجبات کفایی تقدم و اولویت دارند. یا پرداختن به سنت و معارف دینی بر علوم ادبی مثل صرف و نحو اولویت دارد.

۹. کوشش در تفهیم مطالب به شاگردان و رعایت استعداد آن‌ها

مدرّس باید به شغل مدرّسی علاقه داشته باشد و تمام توان خود را در تفهیم مطالب به شاگردانش به کار گیرد. او باید این وظیفه را تا جایی که کار ضروری و مهم‌تری در میان نباشد بر سایر نیازها و منافع شخصی و اشتغالاتش ترجیح دهد. هم‌چنین باید در تفهیم مطالب؛ استعداد و توانایی و حافظه شاگردانش را لحاظ کند و از ارائه مطالبی که شاگرد توانایی درک آن را ندارد خودداری نماید.

علاوه بر این مدرّس باید در ارائه مطالب خویش حد تعادل داشته باشد و مطلب خویش را نه بسیار پراکنده و گسترده سازد که شاگرد توان جمع مطلب را نداشته باشد و نه بسیار فشرده بیان کند که درک آن برای شاگردان دشوار باشد. او باید به تناسب سطح استعداد شاگردانش مطلب را ارائه دهد یعنی برای شاگردان باهوش به صورت گذرا و برای شاگردانی که در فهم مطلب دچار ضعف‌اند مطلب را شرح داده و تکرار نماید.

مدرّس باید جنبه‌های اخلاقی را در انتقاد و رد نظرات لحاظ نماید و اگر نظر کسی را رد می‌کند باید به شاگرد بفهماند که هدف بیان حقیقت امر می‌باشد و بیان حقیقت متوقف بر رد یا تخفیف نظر فلان عالم می‌باشد. نه این‌که هدف کوبیدن طرف مقابل و اظهار برتری در برابر او باشد.

مدرس باید در طرح مسئله علمی لواحق آن از قبیل نکات لطیف و امثال و اشعار و اشکالاتی که بر آن وارد است و جواب اشکالات را ذکر کند. او هم چنین باید اشکالات برخی از نویسندگان را به شاگردان خویش تذکر دهد و آن‌ها را در این زمینه هشدار دهد. اما باید در بیان این امور از نیت صحیح انسانی و حس حقیقت‌جویی برخوردار باشد و هدف او فقط ارشاد شاگردان خویش باشد و مواظب باشد که گرفتار غرور نشود.

۱۰. تشویق شاگردان به اشتغالات علمی و تکرار دروس

مدرّس باید شاگردانش را به اشتغالات علمی و تکرار محفوظات در تمام اوقات تشویق کند و از مطالب مهمی که به آن‌ها ارائه نموده؛ پرسش‌هایی مطرح نماید و اگر شاگردی مطلبی را که مدرّس ارائه کرده به خوبی فهمیده باشد در صورتی که احتمال عجب او را ندهد، در حضور دیگران از او تجلیل نماید. و اگر احساس کرد شاگردی در فهمیدن درس و دقت در مسائل مرتبط به آن کوتاهی ورزید؛ در گام اول در خلوت به او تذکر دهد؛ زیرا مدرّس و استاد همچون طبیب و پزشک است که می‌داند دارو را در چه جایی به کار برد و آن دارو در چه شرایطی می‌تواند در بیمار مؤثر و سودمند واقع می‌شود.

۱۱. طرح مسائل دقیق از شاگردان و آزمایش هوش آنان

مدرّس باید مسائل دقیق و پیچیده را که سودمند به نظر می‌رسد برای شاگردانش مطرح کند و با طرح این مسائل، قدرت درک و گیرندگی ذهن آنان را بیازماید تا در ضمن آن، شاگردان باهوش و برجسته کلاس مشخص شوند.

طرح مسائل دقیق این فایده را دارد که از رهگذر آن، ذهن شاگردان با تمرین و ممارست تقویت شده و با دقت و باریک‌اندیشی خومی‌گیرند.

مدرّس پس از شناسایی استعداد شاگردان، نباید شاگردان کم استعداد را مورد سرزنش

قرار دهد، مگر این که سرزنش و سخت‌گیری به صلاح شاگرد باشد. از ابن عمر روایت شده که پیامبر ﷺ فرمود: بعضی از درختان طوری است که دچار برگ ریزی نمی‌شوند، چنان درختی نمودار شخصیت یک مسلمان است. سپس به یارانش فرمود: این درخت چیست؟ ذهن یاران پیامبر متوجه درخت‌های بیابانی شد. ولی به خاطر من رسید که درخت مورد نظر، باید درخت خرما باشد، ولی از بازگو کردن آن خجالت کشیدم. اصحاب و یاران پیامبر عرض کردند: بفرمایید این درخت چیست؟ فرمود: درخت خرما است. پدر ابن عمران به پسرش گفت: اگر پاسخ خود را زودتر بازگویی کردی در نظر آن از فلان و فلان چیز بهتر بود.

هم چنین مدرّس اگر از تدریس درس خود فارغ شد، طرح سؤال و تکرار مشکلات آن درس، هیچ ضرری ندارد. چون از این طریق می‌تواند میزان حفظ شاگردان را درباره درس خود آزمایش کند. و اگر ملاحظه کرد شاگردی توضیحات او را درست درک کرده باید از او تشکر و قدردانی نماید. و اگر دید شاگرد دیگری مطلب را کاملاً درک نکرده است، با صبر و حوصله، دوباره آن مطالب را به او تفهیم کند و به این صورت مراتب محبت و لطف خود را به او ابراز نماید.

علاوه بر این مدرّس باید شاگردان خود را موظف سازد که درس را به صورت جمعی برگزار کنند؛ زیرا انعقاد مجلس به صورت جمعی، فوایدی دارد که در درس‌های انفرادی نیست. و نیز از شاگردان خود بخواهد پس از تمام شدن درس، توضیحات و تقریرات او را میان خود تکرار کنند تا از این طریق بیان او در اذهان شاگردان تثبیت گردد.

۱۲. احترام به شخصیت شاگرد و اهمیت دادن به افکار او

مدرّس باید در بحث و گفت‌وگو با شاگردانش منصف باشد و اگر مطالب مفید از شاگردی شنید به ارزش آن اعتراف نماید، چرا که این رفتار از برکات مدرّس و دانش است. برکت علم در انصاف است و اگر کسی منصف نباشد نه می‌تواند مطلبی را بفهمد و نه آن را بفهماند. مدرّس باید به سؤالات به جای شاگردانش بدون تکبر گوش دهد و نباید نسبت به شاگردان با استعدادش حسادت ورزد.

۱۳. عدم تبعیض در محبت به شاگردان

مدرّس نباید در اظهار محبت و توجه به شاگردان در صورتی که از لحاظ سن و فضیلت و دین داری تقریباً برابر هستند، تبعیض و تفاوتی قائل شود، زیرا تبعیض موجب ناراحتی های روانی و بیگانگی روحی شاگردان از یکدیگر می شود اما اگر بعضی از شاگردان از لحاظ تحصیل و حسن ادب بردیگران برتری داشته باشند مدرّس باید از آنان تجلیل نماید و آنان را از لحاظ محبت بردیگر شاگردان ترجیح دهد و علت احترام و تقدیر از او را به شاگردان متذکّر شود و این تبعیض اشکالی ندارد، چرا که موجب تلاش و حس رقابت در شاگردان می شود.

اگر مدرّس احساس کند که شاگرد با کوشش های افراطی خویش دچار خستگی روحی گشته باید او را توصیه به استراحت و کاهش اشتغالات علمی و عدم خواندن کتابی که بالاتر از فهم و استعداد اوست بنماید.

۱۴. رعایت تفاوت استعداد و لزوم آزمایش هوش شاگردان

وقتی مدرّس احساس کرد که شاگردی انتظار و درخواستی بالاتر از توانایی و استعداد خود دارد باید او را به مدارای با خویش توصیه نموده و او را متوجه اشتباه خود بگرداند.

اگر مدرّس احساس کند که شاگرد با کوشش های افراطی خویش دچار خستگی روحی گشته باید او را توصیه به استراحت و کاهش اشتغالات علمی و عدم خواندن کتابی که بالاتر از فهم و استعداد اوست بنماید. اگر شاگردی به معلم خود جهت مشورت در مطالعه فن خاصی مراجعه کند استاد باید مطابق سطح هوش و استعداد شاگرد او را راهنمایی و جهت دهی کند. و او را از اشتغالات متنوع و پراکنده باز دارد. هم چنین باید معیار اولویت بندی در فراگیری علوم مختلف را یاد دهد. اگر مدرّس از طریق آزمون و امتحان استعداد شاگرد یقین پیدا کرد و یا قویاً احتمال داد که او در علم و فن خاصی که سرگرم تحصیل در آن است موفقیتی به دست نمی آورد، و به پیشرفتی نائل نمی گردد، باید به او

دستور دهد که آن علم و فن را ترک گفته و به فن دیگری اشتغال ورزد، فن دیگری که موافق ذوق و استعداد و درخور شایستگی و آمادگی ذهنی او است. در چنین صورتی این امید وجود خواهد داشت که او در آن علم و فن، پیروزی و موفقیت کسب کند.

۱۵. احترام مدرّس به اساتید و دیگر علوم

اگر مدرّس فقط عهده دار تدریس و یا متخصص در علوم خاصی باشد نباید سایر علوم را که تدریس نمی‌کند در نظر طلبه تحقیر کرده و بی‌ارزش جلوه دهد؛ زیرا این تحقیر و خرده‌گیری از سوی مدرّسان بی‌سواد و کم‌فضل به چشم می‌خورد. انسان نسبت به چیزی که درباره آن آگاهی و بینش ندارد احساس نفرت و کینه دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

مدرّس باید بداند که وظیفه او در امر آموزش نوعی مأموریت الهی است و لذا اگر این مأموریت را شخص دیگری نیز بر عهده بگیرد، نباید ناراحت شود چون سپردن این مأموریت به دست افراد دیگر چیزی از حیثیت او نمی‌کاهد

مردم دشمن نادانسته‌های خویش اند. «قَالَ عَلِيُّ عليه السلام: النَّاسُ أَغْدَاءُ مَا جَهِلُوا». ^{۱۳} مدرّس باید راه‌گشای طلبه برای دانش و علوم و دانش‌های دیگر باشد. علوم و دانش‌هایی که خود در آن تخصص و کارایی ندارد، ولی موظف است این دانش‌ها را ارج نهاده و در صورت نیاز طلبه به چنین دانش‌هایی، او را به مدرّسان متخصص راهنمایی کند؛ زیرا این‌گونه ارشاد و راهنمایی یکی از وظایف ضروری همه مسلمانان و در خور وظیفه و رسالت راهبری است و بدین وسیله، دین و دانش پاسداری می‌شود.

۱۶. راهنمایی شاگردان به مدرّسان شایسته

یکی از وظایف بسیار مهم مدرّس نسبت به شاگردان این است که اگر شاگرد از استاد دیگری تعریف و تمجید نمود؛ آزرده نشود و باید مصالح شاگرد را در نظر بگیرد. چرا که تنگ‌نظری از ویژگی‌های اساتید کم‌ظرفیت و از آسیب‌های اساسی آموزش است و چنین مدرّسانی در اجرای نقش معلمی رضایت الهی و رسالت آموزش را در نظر نگرفته و نیت آنان ارضای حس برتری جویی می‌باشد.

مدرّس باید بداند که وظیفه او در امر آموزش نوعی مأموریت الهی است و لذا اگر این مأموریت را شخص دیگری نیز بر عهده بگیرد، نباید ناراحت شود چون سپردن این مأموریت به دست افراد دیگر چیزی از حیثیت او نمی‌کاهد و اگر در این امر فرمان خدا را امتثال نماید مقام او در نزد خدا افزایش می‌یابد. علاوه بر این امر مدرّس اگر مشاهده کند که شاگرد وی استعداد و آمادگی پذیرش و یادگیری مطالب متعددی را دارد و او توانایی تدریس چنین علم‌وی را ندارد باید او را به مدرّسی دیگر معرفی نماید. این‌گونه ارشاد و راهنمایی، مقتضای طبع و وظیفه‌شناسی و دلسوزی و نمایانگر حس حفظ امانت در هر مدرّس متعهد و مسئول می‌باشد.

اما اگر استادی که شاگرد می‌خواهد به وی مراجعه نماید از نظر علمی و شخصیتی شایستگی کافی را نداشته باشد مدرّس باید شاگرد خود را از مراجعه به وی نهی نماید.

۱۷. آماده ساختن و معرفی مدرّسان شایسته برای جامعه

اگر مدرّسی در شاگردش استعداد و آمادگی تدریس و تعلیم را مشاهده کند باید زمینه فعالیت در این عرصه را برای وی فراهم کرده و او را در جمع و مکان‌های علمی و آموزشی معرفی کرده و دیگران را به استفاده از ایشان ترغیب کند. این معرفی عامل پیشرفت علم و دانش و به صلاح جامعه، معلمان و شاگردان می‌باشد. اما اگر شاگرد هنوز توانایی و شایستگی کافی برای تدریس کسب نکرده باشد، استاد باید او را در خلوت از این امر منع نموده و ارشاد نماید و در صورت عدم تأثیر نهی در خلوت او را در جمع به هدف صحیح نکوهش نماید تا وی را وادار به ادامه تحصیلات و تلاش بیشتر نماید.

آداب و وظایف ویژه معلم در تدریس و جلسه درس

۱. آراستن ظاهر برای تجلیل از جایگاه علم

مدرّس باید با آمادگی لازم و ظاهری تمیز و آراسته وارد کلاس درس شود. و قصد وی از آراستن ظاهر و توجه به پوشش، به جهت تجلیل از علم و دانش و ارج نهادن به شریعت مقدس اسلام باشد. به لباس فاخر و گران بها اهمیت ندهد. بلکه او باید لباس جامه‌ای بپوشد که وقار و متانت او را حفظ کرده و دل‌های ناظران را به وی جلب نماید. احادیث و

نصوصی که به ما رسیده است همه حاکی از آن است که باید اعضای برجسته هر مجمع و مجلسی لباسی را انتخاب کنند که وقار آفرین بوده و قلوب مردم را جلب نماید. و حتی همه مردم در تمام فرصت‌هایی که در میان اجتماع به سر می‌برند باید از چنان لباس‌هایی استفاده کنند و سعی کند رنگ لباسش متناسب با جلسه درس باشد و هم چنین سعی کند بجای لباس فاخر و گران بها لباسی بپوشد که موجب وقار او شود. مرحوم کلینی در الکافی ضمن کتاب تجمل؛ آداب آرایش و پیرایش در اسلام اخبار و احادیث صحیح و معتبری در این زمینه آورده است.

۲. دعا و یاد خدا در آغاز درس

زمانی که مدرّس می‌خواهد از خانه خود بیرون بیاید، دعایی که از پیامبر اسلام ﷺ روایت شده، بردل و زبان جاری سازد و بگوید:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضَلَّ، أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزِلَّ، أَوْ أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أَنْ أَظْلَمَ، أَوْ أَنْ أَجْهَلَ أَوْ أَنْ يُجْهَلَ عَلَيَّ اللَّهُمَّ انْفَعِنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي وَزِدْنِي عِلْمًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَحْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعَاءٍ لَا يَسْمَعُ؛ خدایا به تو پناه می‌برم که مبادا گمراه گردانم و یا گمراه گردم، بلغزانم و یا بلغزم، ستم کنم یا ستم بینم، دیگران را به نادانی کشانم و یا خود دچار آن گردم. خدایا آن که سربه جوار و همسایگی تو نهاد، سرفراز است. و ستایش تو، بس عظیم و شکوهمند می‌باشد، و جز تو کسی شایسته عبادت و بندگی نیست».^{۱۴}

سپس بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ، حَسْبِيَ اللَّهُ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، اللَّهُمَّ ثَبِّتْ جَنَانِي وَأَدْرِ الْحَقَّ عَلَى لِسَانِي؛ به نام خدا، خدایی که حوایج مرا کفایت می‌کند. خویشتن را بدو می‌سپارم. همه نیروها و جنبش‌ها تحت ید قدرت خدایی است که والا و بزرگ می‌باشد. بار خدایا قلبم را پایدار و استوار نگاهدار و حق را بر زبانم جاری ساز».

مدرّس باید از لحظه‌ای که پا از خانه بیرون می‌گذارد و در جهت رفتن به جلسه درس گام برمی‌دارد، ذکر و یاد خدا را استمرار دهد و وابستگی خویش را با او حفظ نماید تا آن‌گاه که وارد جلسه درس می‌گردد.

۳. استمرار ذکر خدا برای کسب توفیق در درس

مدرّس باید هنگام ورود به جلسه درس به حاضران در آن جلسه سلام نماید و اگر جلسه درس در مسجد باشد بزرگان توصیه می‌کنند دو رکعت نماز تحیت بگذارد و اگر جلسه در خارج از مسجد باشد، دو رکعت نماز شکر یا حاجت یا هر نماز دیگر به جای آورد به امید این‌که خداوند به وی توفیق عطا کند و تأثیر گزار در درس و بحث باشد.

۴. رعایت ادب و وقار هنگام نشستن

مدرّس باید در جلسه درس با وقار و ادب و تواضع بنشیند و از طرز نشستن زننده و مکروه پرهیز نماید و در صورت امکان به پشت یا پهلو تکیه ندهد و تمامی آداب نشستن را به نحو احسن رعایت نماید و اما در پایان جلسه درس رعایت موارد مذکور ضرورتی ندارد.

۵. تنظیم جهت نشستن معلم در جلسه درس

بعضی از علما معتقدند که معلم باید در جلسه درس رو به قبله باشد. و این اعتقاد به خاطر فرمایش پیامبر می‌باشد که فرمود بهترین نشستن‌ها، نشستن رو به قبله می‌باشد. «خیر المجالس ما استقبال بها» اما اگر معلم پشت به قبله باشد، به علت رو به قبله شدن شاگردان چنین نشستن‌ها هم مستحب خواهد بود، همین مورد در مورد قاضی و شکایات نیز صدق می‌کند چون خود را در محضر خدا می‌بینند.^{۱۵}

۶. اصلاح هدف و نیت

معلم باید قبل از شروع به تدریس نیت و هدف خود را اصلاح کند به این صورت که هدف او تعلیم و تبلیغ علوم و احکام اسلامی باشد و این‌که از طریق تدریس بر مراتب علمی خود بیفزاید و حقیقت را آشکار سازد یعنی از افکار نادرست و باطل به سوی حقیقت رهنمون شود.

او باید اهداف والا را در خود زنده کند؛ زیرا ارزش اعمال هر کس بر اساس اهداف و نیت او استوار است و منظور از نیت اقرار آن به زبان نیست، بلکه آن همان

تحکیم اراده برانجام کار مخصوص است که فقط به خاطر انجام فرمان خدا و رضای او صورت می‌گیرد.

۷. حفظ وقار و متانت در جلسه درس

معلم باید در جلسه درس در نحوه ایستادن و حرکت نمودن تعادل داشته باشد، یعنی از ایستادن در یک جا بدون حرکت و یا تحرک بیش از اندازه و بیهوده خودداری نماید. به منظور تجدید نشاط و شادابی و زدودن فرسودگی خاطر مزاح و شوخی اندک داشته باشد. چنان‌که پیامبر اسلام و ائمه اطهار گاهی برای ایجاد انس و الفت میان خود و همنشینان خود مزاح و شوخی می‌کردند.

جدی بودن مدرس و حفظ وقار او مانع از این نیست که پاک‌دل و خوش‌گو باشد، و با شاگردان خود مطابق مقتضیات، مزاح نماید. برخی از دانشمندان روحیه مزاح را یکی از صفات ضروری مدرس شمرده‌اند؛ زیرا مدرس با مزاح‌های جسته و گریخته خود می‌تواند بر بسیاری از مشکلات روزمره فائق گردد.

البته همان‌طور که شهید ثانی یادآور شدند نباید مزاح را عادت خود قرار دهد و از حد متعادل آن تجاوز کند؛ زیرا اگر مزاح از حد خود تجاوز نماید باعث جرأت و جسارت شاگردان نسبت به مدرس گشته و احترام او را در معرض خطر قرار می‌دهد.

۸. توجه و طرز نگاه مدرس به شاگردان

مدرس باید مکان نشستن خود را طوری تنظیم نماید که بر تمامی اعضای کلاس درس تسلط و توجه داشته باشد؛ هم‌چنین او باید در نگاه و توجه کردن به شاگردان عدالت را رعایت نماید. وقتی شاگردی از او سؤال می‌پرسد باید توجه و نگاه خود را به وی متوجه گرداند. تخصیص و انحصار التفات و توجه به افراد بزرگ و محدود ساختن نگاه به افراد مشهور شیوه جباران و ریاکاران است.

۹. احترام به شاگردان و توجه به مزایای آن‌ها

مدرس باید نسبت به همه شاگردانش خوش‌اخلاق و خوش‌رفتار باشد و از شاگردان فعال

و ممتاز کلاسش قدردانی نماید. او باید نسبت به شاگردانش محبت و ابراز علاقه نموده و به آنان احترام بگذارد. چرا که این امر باعث اعتماد شاگردان به او می‌شود و شخصیت مدرس در نزد شاگردان بالا می‌رود.

معلم باید قبل از شروع به تدریس نیت و هدف خود را اصلاح کند به این صورت که هدف او تعلیم و تبلیغ علوم و احکام اسلامی باشد و این که از طریق تدریس بر مراتب علمی خود بیفزاید و حقیقت را آشکار سازد یعنی از افکار نادرست و باطل به سوی حقیقت رهنمون شود.

روانشناسان معتقدند یکی از نیازمندی‌های روانی شاگرد آن است که مورد محبت معلم قرار گیرد؛ تا معلم بتواند اعتماد و علاقه او را نسبت به خود و درس جمع کرده و حس طاعت و محبت را در او بیدار سازد.

شهید ثانی می‌فرماید: تأمین این نیاز روانی شاگرد می‌تواند زمینه بهره‌وری بیشتر شاگردان را در امر آموزش فراهم بیاورد.

درس معلم از بود زمزمه محبتی جمعه به مکتب آورد طفل گریز پارا

پی نوشت ها

١. بحار الأنوار، ج ٢، ص ١٢٣.
٢. کافی، ج ١، ص ٤٤.
٣. کافی، ج ١، ص ٥٦.
٤. کافی، ج ١، ص ٤٥.
٥. کافی، ج ١، ص ٥١.
٦. کافی، ج ١، ص ٥١.
٧. کافی، ج ١، ص ٧٥ و منية المرید، ص ٦٥.
٨. منية المرید، ص ٦٧، كنز العمال، ج ١، ص ٤١.
٩. منية المرید، ص ٢٢٧.
١٥. شعراء، ٢١٥.
١١. منية المرید، ص ٦٩.
١٢. تذكرة السامع، ص ٥٢.
١٣. نهج البلاغه، حكمت ١٦٣.
١٤. منية المرید، ص ٢٥٨.
١٥. سفينة البحار، ج ١، ص ١٦٦.



فضای مجازی

فضای مجازی از منظر مقام معظم رهبری، فرصت‌ها و تهدیدها

مقام معظم رهبری (مدظله العالی):

امروز شما ببینید وسایل تبلیغ در دنیا چقدر متنوع شده؛ این طرف دنیا یک نفر جوان پای دستگاه کوچکی می‌نشیند و افکار، تصورات، تخیلات، پیشنهادهای فکری و پیشنهادهای عملی را از سوی هر کسی - بلکه هرناکسی - از آن طرف دنیا دریافت می‌کند. امروزه اینترنت و ماهواره و وسایل ارتباطی بسیار متنوعی وجود دارد و حرف، آسان به همه جای دنیا می‌رسد. میدان افکار مردم و مؤمنان، عرصه کارزار تفکرات گوناگون است. امروز ما در میدان جنگ و کارزار حقیقی فکری قرار داریم. این کارزار فکری به هیچ وجه به زیان ما نیست؛ به سود ماست. اگر وارد این میدان بشویم و آنچه را که نیاز ماست - از مهمات تفکر اسلامی و انبارهای معارف الهی و اسلامی - بیرون بکشیم و صرف کنیم، قطعاً بُرد با ماست؛ لیکن مسئله این است که ما باید این کار را بکنیم.

(منبع: کتاب حقیقت مجازی، سیاح طاهری، محمد حسین)

فضای مجازی، ظرفیت عظیمی برای ترویج معارف اسلامی ایجاد کرده است. فضای مجازی ظرفیت عظیمی برای تبلیغ، ترویج و توسعه فرهنگ و معارف اسلامی ایجاد کرده است. بنابراین با شناسایی این ظرفیت باید اقدام به ارائه این فرهنگ اسلامی - در برابر هجمه دشمن به افکار دینی، اسلامی و مخصوصاً افکار شیعی - کرد.

ضرورت شناخت فضای مجازی از منظر رهبر معظم انقلاب چیست؟

۱. توجه به فرصت بودن اینترنت و پرهیز از تهدیدانگاری صرف نسبت به آن

امروز شما ببینید وسایل تبلیغ در دنیا چقدر متنوع شده؛ این طرف دنیا یک نفر جوان پای دستگاه کوچکی می‌نشیند و افکار، تصورات، تخیلات، پیشنهادهای فکری و پیشنهادهای عملی را از سوی هر کسی - بلکه هر ناکس - از آن طرف دنیا دریافت می‌کند.



امروزه اینترنت و ماهواره و وسایل ارتباطی بسیار متنوعی وجود دارد و حرف، آسان به همه جای دنیا می‌رسد. میدان افکار مردم و مؤمنان، عرصه کارزار تفکرات گوناگون است. امروز ما در میدان جنگ و کارزار حقیقی فکری قرار داریم. این کارزار فکری به هیچ وجه

به زیان ما نیست؛ به سود ماست. اگر وارد این میدان بشویم و آنچه را که نیاز ماست - از مهمات تفکر اسلامی و انبیا الهی و معارف الهی و اسلامی - بیرون بکشیم و صرف کنیم، قطعاً بُرد با ماست؛ لیکن مسئله این است که ما باید این کار را بکنیم.^۱

۲. ظرفیت بی‌سابقه فضای مجازی برای ترویج معارف اسلامی

امروز این جوان‌های دانشجو و غیر دانشجو را که مشاهده می‌کنید - حالا من دانشجوها را می‌گویم - همه‌شان تقریباً و غالباً مشتاق‌اند از مفاهیم اسلامی و معارف اسلامی چیزهایی را بشناسند و چیزهایی را بفهمند و سردر بیاورند. من و شما باید زمینه فراهم کنیم که بتوانیم به آن‌ها جواب دهیم. این فرصت تا امروز کی برای روحانیت وجود داشته؟ علاوه بر این، ابزارهای تسهیل‌کننده، مثل رایانه‌ها و ارتباطات اینترنتی و فضای مجازی و سایبری هم که الآن در اختیار شماست. اگر بتوانید این‌ها را یاد بگیرید، می‌توانید یک کلمه حرف درست خودتان را به هزاران مستمعی که شما آن‌ها را نمی‌شناسید، برسانید؛ این فرصت

فوق‌العاده‌ای است؛ مبادا این فرصت ضایع شود. اگر ضایع شد، خدای متعال از من و شما روز قیامت سؤال خواهد کرد: از فرصت این همه جوان، این همه استبصار، این همه میل و شوق به دانستن، شما برای ترویج معارف اسلامی چه استفاده‌ای کردید؟ نظام اسلامی چنین خدمتی به ما معممین و روحانیون کرده. مگر می‌توانیم خودمان را کنار بگیریم؟^۲

۳. فضای مجازی؛ بستر نشر افکار باطل

مسئله شما مهم‌تر و دشوارتر است از مسئله علامه حلی یا مسئله علامه مجلسی یا مسائل علمای بزرگی که در طول تاریخ بوده‌اند؛ با آن‌ها قابل مقایسه نیست. امروز نشر افکار باطل نه فقط به وسیله ابزارهای ارتباط جمعی فراوان - مثل رادیو، تلویزیون، اینترنت و انواع و اقسام روش‌های الکترونیکی - انجام می‌گیرد، بلکه از شیوه‌های هنری هم استفاده می‌شود. امروز در دنیا پول خرج می‌کنند و فیلم‌های گران‌قیمت می‌سازند، برای این‌که غیر مستقیم فکری را وارد ذهن‌ها کنند یا فکری را از ذهن‌ها بیرون بیاورند. یکی از مهم‌ترین نقاط آماج این کارها، افکار دینی و به خصوص افکار اسلامی است؛ البته بعد از برپا شدن جمهوری اسلامی، به خصوص افکار شیعه هم آماج همین چیزها قرار گرفته است. شما شاید شنیده باشید که در سرزمین فلسطین به وسیله صهیونیست‌ها یا در آمریکا کنفرانس‌های شیعه شناسی تشکیل می‌شود و کسانی روی آرا و لایه‌های فکری و شکل اجتماعی شیعیان تحقیق می‌کنند؛ این برای این است که بتوانند با شیعه مبارزه کنند. باید شیعه را بشناسند تا بتوانند با او مبارزه کنند.^۳

فعالیت سایت‌های اینترنتی با هدف تهاجم به تفکرات اسلامی و شیعی

امروز دشمن از همه روش‌ها استفاده می‌کند. من دیروز در جمع جوان‌ها می‌گفتم که امروز صدها سایت اصلی و هزاران سایت فرعی در اینترنت وجود دارد که هدف عمده‌شان این است که تفکرات اسلامی و به خصوص تفکرات شیعی را مورد تهاجم قرار دهند. تهاجم هم تهاجم استدلالی نیست؛ از روش‌های تخریبی و از روش‌های روان‌شناسانه و غیره استفاده می‌کنند. همه این‌ها پاسخ دارد؛ پاسخ‌های هم مشکل نیست؛ بایستی از این وسایل

استفاده کرد. باید از آنچه در اختیار داریم، حداکثر استفاده را بکنیم. ما نه از صداوسیمایمان، نه از مطبوعاتمان و نه از بسیاری از منابع عظیم عمومی مان، چنان که باید و شاید، استفاده نمی‌کنیم. این ضعف‌های ماست؛ این ضعف‌ها را بایستی کم کنیم. باید روزه‌روز نقاط ضعف را کم و نقاط قوت را زیاد کرد و این ممکن است.^۴

فضای مجازی فرصت‌هایی برای ترویج معارف اسلامی و تهدیدهایی در برابر فرهنگ شیعی فراهم کرده است. از دیدگاه مقام معظم رهبری، دشمنان جمهوری اسلامی ایران از ایجاد فضای مجازی اهداف مختلفی را دنبال می‌کنند. در اینجا با مهم‌ترین این اهداف آشنا می‌شوید.



اهداف دشمن از ایجاد فضای مجازی

۱. تغییر در شیوه‌های انتقال فکر

امروز دو خصوصیت وجود دارد که بار من و شما را سنگین می‌کند. یک خصوصیت پیشرفت شیوه‌های انتقال فکر است. شما ببینید تلویزیون، رادیو، وسایل الکترونیکی، اینترنت و دیگر وسایل ارتباطاتی، امروز در دنیا در خدمت چه اهدافی قرار دارند. امروز استکبار به این اکتفا نمی‌کند که شمشیر نشان بدهد. شمشیر هم نشان می‌دهد، اما در کنار او به ده‌ها شیوه دیگر متصل می‌شود برای این که آن فکر غلط، آن راه خطا، آن روش

ستمگرانه و طغیان‌گرا بر ملت‌ها تحمیل کند... امروز طبق اطلاعات قطعی ثابت شده است که مؤسسه عظیم هالیوود و شرکت‌های بزرگ سینمایی با سیاست‌های استکباری آمریکا همراهی و همکاری مستمر و باب میل دارند. این مؤسسه بزرگ فیلم‌سازی و سینمایی که ده‌ها کمپانی بزرگ فیلم‌ساز از هنرمند و از کارگردان و از بازیگر و از نمایش‌نامه‌نویس و فیلم‌نامه‌نویس و سرمایه‌گذار در آن گرد هم جمع شدند، در خدمت هدفی دارند حرکت می‌کنند. آن هدف عبارت است از اهداف سیاست استکباری‌ای که دولت آمریکا را هم همان سیاست‌ها دارد می‌چرخاند. این‌ها چیز کوچکی نیست.^۵

امروز ما در میدان جنگ و کارزار حقیقی فکری قرار داریم. این کارزار فکری به هیچ‌وجه به زیان ما نیست؛ به سود ماست. اگر وارد این میدان بشویم و آنچه را که نیاز ماست - از مهمات تفکر اسلامی و انبیا‌های معارف الهی و اسلامی - بیرون بکشیم و صرف کنیم، قطعاً بُرد با ماست؛ لیکن مسئله این است که ما باید این کار را بکنیم.

۲. گسترش «ناتوی فرهنگی» برای سررشته‌داری تحولات جوامع

همیشه لشکری هم از امکانات فرهنگی و رسانه‌ای و روزنامه‌های فراوان و مسائل گوناگون تبلیغات در مشت این‌ها بوده است که این‌ها امروز یواش یواش دارد پخش می‌شود؛ اخیراً گزارشی از تشکیل «ناتوی فرهنگی» را خواندم؛ یعنی در مقابل پیمان ناتو که آمریکایی‌ها در اروپا به عنوان مقابله با شوروی سابق یک مجموعه مقتدر نظامی به وجود آوردند، اما برای سرکوب هرصدای معارض با خودشان در منطقه خاورمیانه و آسیا و غیره از آن استفاده می‌کردند، حالا یک ناتوی فرهنگی هم به وجود آورده‌اند. این، بسیار چیز خطرناکی است؛ البته حالا هم نیست؛ سال‌هاست که این اتفاق افتاده است. مجموعه زنجیره به هم پیوسته رسانه‌های گوناگون - که حالا اینترنت هم داخلش شده است و ماهواره‌ها و تلویزیون‌ها و رادیوها - در جهت مشخصی حرکت می‌کنند تا سررشته تحولات جوامع را به عهده بگیرند؛ حالا که دیگر خیلی هم آسان و روراست شده است.^۶

۳. تأمین الزامات جهانی سازی و نظم نوین جهانی

الآن اشغالگر- مثل همان اشغالگری که بخارست یا پاریس یا فلان کشور را تصرف کرده بود- در حال اشغال تدریجی است. این اشغالگر کیست؟ پاسخ این نیست که این اشغالگر دولت آمریکا یا فلان دولت دیگر است؛ نه، این اشغالگری یک طبقه اجتماعی است؛ طبقه‌ای که دولت آمریکا و دولت‌های دیگر را به قدر توانایی و قدرت خود و آمادگی آن‌ها دارد هدایت می‌کند؛ البته در بافت و ساخت این دولت‌ها هم بدون شک افراد این طبقه حضور دارند، اما هدایت، هدایت یک دولت نیست؛ هدایت یک مجموعه طبقاتی است که اگر بخواهیم در یک عبارت برای این‌ها اسم معین کنیم، باید بگوییم: «زرسالاران اقتدار طلب». هدف‌شان هم سیطره بر منابع حیاتی و مالی همه دنیاست. البته این سیطره، یک الزامات سیاسی دارد که همان نظم نوین جهانی است؛ یک الزامات علمی و اداری دارد که به تدریج خود را به آن نزدیک می‌کنند. مسئله جهانی سازی که امروز در تجارت، پول، فرهنگ و شبکه‌های فرهنگی - مثل اینترنت و مانند آن - مطرح است، همه دانسته و نادانسته در خدمت این مجموعه طبقاتی است؛ البته تحلیل جامعه‌شناسی این‌ها خیلی دقیق، ریز و مفصل است.^۷

پی‌نوشت‌ها

۱. بیانات در دیدار علما و روحانیون کرمان، (۱۱/ ۰۲/ ۱۳۸۴).
۲. بیانات در دیدار علما و روحانیون خراسان شمالی، (۱۹/ ۰۷/ ۱۳۹۱).
۳. بیانات در دیدار علما و روحانیون استان همدان، (۱۵/ ۰۴/ ۱۳۸۳).
۴. بیانات در دیدار اعضای مجلس خبرگان رهبری، (۲۷/ ۱۱/ ۱۳۷۹).
۵. بیانات در دیدار روحانیون و طلاب تشیع و تسنن کردستان، (۲۳/ ۰۲/ ۱۳۸۸).
۶. بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار استادان و دانشجویان دانشگاه‌های استان سمنان، (۱۸/ ۰۸/ ۱۳۸۵).
۷. بیانات در دیدار رئیس و مدیران سازمان صدا و سیما، (۱۱/ ۰۹/ ۱۳۸۳).



معرفی کتاب

معرفی کتاب

«راز بندگی» نگاهی به مصادیق عملی سیره شهدا بر اساس مفاهیم دینی



کتاب راز بندگی که به قلم عباس تیموری به رشته تحریر در آمده تشریح معارف و مفاهیم ارزشی اسلام منطبق با مصادیق دفاع مقدس است.

به گزارش خبرنگار دفاع پرس از مشهد، راز بندگی کتاب پژوهشی به قلم عباس تیموری راوی، پژوهشگر و جانباز دفاع مقدس است. این کتاب پس از توصیف

مفاهیم و ارزش‌های دینی و اعتقادی، مصادق‌های عملی آن‌ها را از میان خصیصه‌های رفتاری شهدای خراسانی دفاع مقدس معرفی می‌کند. این کار پژوهشی، پانصد خاطره مربوط به شهدای خراسان را بررسی کرده است.

کتاب «راز بندگی» در ۲۲ بخش نگارش شده است:

این بخش‌ها «اطاعت از والدین، اهمیت خانواده در اسلام»، «معادباوری»، «توجه به اخلاق ستوده»، «مشورت»، «امر به معروف و نهی از منکر»، «جهاد دفاع از دین»، «ولایت فقیه»،

«نماز»، «ایشار و از خودگذشتگی»، «ابداعات، ابتکارات و منابع علمی دفاع»، «عفو و گذشت»، «شجاعت، غیرت در پسران؛ عفت، حیا، حجاب در دختران»، «احترام به دیگران (معلم، پدر و مادر، دوستان و...)»، «پایبندی به مسئولیت»، «نظم و انضباط»، «مسجدمحوری»، «از بین بردن حسادت (خوشحال شدن از موفقیت دیگران)»، «اهمیت به جهان اسلام»، «دفاع از کیان مسلمانان در تمام دنیا»، «معرفی الگوها (شهید مهدی میرزایی)»، «معرفی الگوها (شهید حسن آغاسی زاده)»، «معرفی الگوها (شهید ابوالفضل رفیعی)» و «معرفی الگوها (شهید محمد مهدی خادم الشریعه)» هستند.



پرسش و پاسخ مشاوره‌ای

تصمیم‌گیری

من اغلب اوقات در تصمیم‌گیری‌هایم مردد هستم. می‌خواستم انواع تصمیم‌گیری را از نظر علمی بیان کنید تا با توجه به آن‌ها بتوانم بهتر تصمیم بگیرم.

از این‌که برای مشورت، به ما اعتماد نموده‌اید خرسندیم و امیدواریم مطالبی که ارائه می‌شود در تصمیم‌گیری‌های شما مؤثر و راهگشا باشد.

حقیقت این است که تصمیم‌گیری نیاز به مهارت دارد. انسان‌ها به صورت‌های مختلفی تصمیم‌گیری می‌کنند، خواه این تصمیم درباره انتخاب رشته تحصیلی باشد یا اشتغال به کاری یا ازدواج و یا انجام هر عمل دیگر.

انواع تصمیم‌گیری

۱. تصمیم‌گیری احساسی؛ که تصمیم براساس یک احساس خاص (عشق، خشم، کینه، حسادت و...) گرفته می‌شود.
۲. تصمیم‌گیری اجتنابی؛ تصمیمی که فرد به دلیل ترس و نگرانی‌ای که دارد، سعی می‌کند تا آنجا که می‌تواند آن را به تعویق بیندازد. این‌گونه اتخاذ تصمیم، امکان آن را به وجود می‌آورد که فرد، فرصت‌های مناسب زندگی خویش را از دست بدهد.
۳. تصمیم‌گیری اخلاقی؛ تصمیمی است که فرد، برای انجام آن به دلایل اخلاقی تکیه می‌کند؛ مثلاً ادامه دادن به یک زندگی مشترک پر تنش و مملو از درگیری و تنش، به دلیل وجود فرزند.

۴. تصمیم‌گیری تکانشی؛ این نوع تصمیم‌گیری، بسیار سریع و بدون توجه به عاقبت کار، یا ارزیابی و توجه به موقعیت‌ها و شرایط صورت می‌گیرد؛ مثلاً فردی، فرد مقابل خود را برای کاری که در نظر دارد ترغیب به عجله می‌کند و قدرت تفکر در مورد یک عمل درست را از او می‌گیرد.

۵. تصمیم‌گیری مطیعانه؛ سبک تصمیم‌گیری مطیعانه، می‌تواند صدمه زیادی به موضوع تصمیم (مانند انتخاب رشته تحصیلی فرد، انتخاب شغل و یا ازدواج) وارد کند. در تصمیم‌گیری مطیعانه، دیگران برای یک یا دو نفر و یا موضوعی خاص، تصمیم می‌گیرند بدون آن‌که فرد یا افراد یا موضوعی که تصمیم بر روی آن اجرا می‌شود، نقشی در این تصمیم‌گیری داشته باشند. نمونه این تصمیم‌گیری را می‌توان در ازدواج‌های تحمیلی که بدون توجه به خواست و علاقه دختر و پسر صورت می‌گیرد مشاهده کرد.

۶. تصمیم‌گیری عقلانی؛ سالم‌ترین تصمیم‌ها، تصمیمی است که بر اساس تفکر، بررسی و مطالعه، ارزیابی و تحقیق درست صورت بگیرد. تصمیم‌گیری عقلانی، بر اساس واقعیات است و معمولاً خطا و اشتباه در آن به ندرت دیده می‌شود.

شادی و نشاط چه نسبتی با دین دارد؟ (قسمت اول)

شادی و نشاط، چه نسبتی با دین دارد؟ آیا دین شادابی را تقویت می‌کند یا سبب رکود و خمود آن است؟

با توجه به منابع دینی، یعنی قرآن و سیره پیشوایان معصوم علیهم‌السلام، دین اسلام موافق نشاط و شادی بوده، علاوه بر آن‌که آدمی را از تنبلی رهانده و سرزنده می‌سازد؛ البته؛ این شادی، افراطی و تفریطی نبوده، بلکه در چارچوب نگاه تعدیلی قابل رهیابی است.

۱. اسلام و نیازهای اساسی انسان

بهترین آیین‌ها، با طبیعت آدمی و سازمان آفرینش او سازگار بوده، نیازمندی‌های طبیعی و فطری‌اش را برآورد؛ در غیراین صورت، نه قابل عمل است و نه می‌تواند آدمی را خوشبخت

و سعادت‌مند سازد. تعالیم اسلام به دلیل توجه به این نیازها و متناسب بودنش با فطرت آدمی است «فَأَقْمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ». که توانست از محدودیت جزیره العرب خارج گشته، جهان اسلام را در اقصی نقاط دنیا شکل دهد. به گفته علامه طباطبایی، اسلام، نه انسان را از نیروها، غرایز و خواسته هایش محروم می‌کند و نه همه توجه را به تقویت جنبه‌های مادی معطوف می‌دارد؛ نه او را از جهانی که در آن زندگی می‌کند، جدا می‌سازد و نه او را بی‌نیاز از دین و شریعت به حساب می‌آورد و این سه زاویه، مثلثی را ترسیم کرده که انسان در محدوده آن کمال مقصود خود را به دست می‌آورد و به سعادت ابدی می‌رسد و اگر یکی از این زاویه‌ها باز شود و نادیده تلقی گردد، انسان را دچار سقوط می‌کند و از اوج انسانیت به ورطه هلاکتش می‌کشاند. (علامه طباطبایی، میزان، ج ۱۶، ص ۲۰۳)

با توجه به منابع دینی، یعنی قرآن و سیره پیشوایان معصوم علیهم‌السلام، دین اسلام موافق نشاط و شادی بوده، علاوه بر آن که آدمی را از تنبلی رهانده و سرزنده می‌سازد؛ البته؛ این شادی، افراطی و تفریطی نبوده، بلکه در چارچوب نگاه تعدیلی قابل رهیابی است.

۲. شادی و نشاط یک ضرورت و نیاز

از شادی تعاریف گوناگونی، مانند:

«احساس مثبتی که از حس ارضای پیروزی به دست می‌آید». (انگیزش و هیجان، ص ۳۶۷)

«مجموع لذت‌های منهای درد». (روانشناسی شادی، ص ۴۲ و ۱۷۲)

«حالتی که در فرآیند نیل به علاقه‌ها در آدمی به وجود می‌آید». (جلوه‌های شادی در فرهنگ

و شریعت، ص ۴۷)

این پدیده هر چند از زوایای گوناگونی تعریف و تشریح شده است، ولی به اتفاق اندیشمندان یک ضرورت و نیاز اساسی انسان به شمار می‌آید؛ چه کسی را می‌توان یافت که مدعی باشد نیازمند به شادی نیست؟ اصلاً اساس جهان هستی و پدیده‌های آن به گونه‌ای

طراحی شده‌اند که در آدمی شادی ایجاد کنند. بهار با طراوت، صبح پر لطافت، طبیعت با ظرافت، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، دیدار دوستان، ازدواج و پیوند و انسان و... همه شادی آور و مسرت خیر است. از آن جا که شادی، ناکامی، ناامیدی، ترس و نگرانی را آزادی دور می‌سازد، روان‌شناسان به ایجاد و تثبیت آن در انسان دستور اکید داده‌اند و این همه حکایت‌گرایان حقیقت است که شادی نیاز اساسی و ضروری می‌باشد. روان‌شناسی شادی، روان‌شناسی کمال، راز شاد زیستن و...

همان بهتر که دائم شاد باشیم	زهر درد و غمی آزاد باشیم
به خوش رویی و خوش خویی در ایام	همی روتا شوی خوش دل در انجام
اگر خوش دل شوی در شادمانی	بماند شادمانی، جاودانی

ناصر خسرو

۳. عوامل شادی و نشاط

با کندوکاو در نظریات و گفته‌های دانشمندان و متون معتبر، می‌توان موارد ذیل را در زمره عوامل برشمرد که حالت شادی و نشاط را در انسان پدید می‌آورند:

۱. ایمان؛
۲. رضایت و تحمل؛
۳. پرهیز از گناه؛
۴. مبارزه با نگرانی؛
۵. تبسم و خنده؛
۶. مزاح و شوخی؛
۷. بوی خوش؛
۸. خودآرایی؛
۹. پوشیدن لباس‌های روشن؛
۱۰. حضور در مجالس شادی؛

۱۱. ورزش؛
 ۱۲. امید به زندگی؛
 ۱۳. کار و تلاش؛
 ۱۴. سیر و سفر؛
 ۱۵. تفریح؛
 ۱۶. تلاوت قرآن؛
 ۱۷. تفکر در آفریده‌های خداوند؛
 ۱۸. صدقه دادن؛
 ۱۹. نگاه کردن به سبزه‌ها؛
 ۲۰. دوستی‌های سالم؛
- و ...

(شیخ حرعاملی، وسائل الشیعة، ج ۵، باب ملابس؛ شیخ طوسی، امالی، ح ۴۵؛ محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۹۵؛ آیین زندگی، ص ۳۴.)

چهار چیز هر آزاده را ز غم بخرد تن درست و خوی نیک و نام نیک و خرد
 هر آن‌که ایزدش این چهار روزی کرد سزد که شاد زید شادمان و غم نخورد

(به نقل از سایت پرسمان دانشجویی، روانشناسی و مشاوره)



طنز و شوخی

مناجات رایانه‌ای

مناجات در عصر اطلاعات و ارتباطات با حضرت باری تعالی

الها!

خوبی‌هایی را که گناهان از hard دلمان delete کرده‌اند، recovery بگردان.

خدایا!

آبروی ما را format مکن.

مهربانا!

گناهان همه را delete بفرما.

معبودا!

قرآن و اهل بیت را help ما قرار بده.

کریما!

بین ما و اهل بیت آنی partetion قرار مده.

شفیقا!

این قلیل توسلات را برای آخرت ما save کن.

رفیقا!

shourt cut رسیدن به خودت و بهشت را به ما نشان بده.



فیاضاً!

ثوابی از این مجلس برای اموات ما copy-paste بگردان.
آمین!

(به نقل از کتاب "شوخی‌های طلبگی"، محمد حسین قدیری)

کریم و عبدالکریم!

آیت الله شیخ «عبدالکریم حائری» به خادم خود گفت:
برو پیش آیت الله «حجت» و بگو «عبدالکریم» سلام رساند و گفت:
اگر مشکلی داشتی، به خودم بگو؛ به کسی نگو!
خادم آمد و پیغام را رساند.
آیت الله «حجت» در پاسخ فرمود:
به ایشان سلام برسان و بگو:
تا «کریم» هست نیازی به «عبدالکریم» نیست.
همه چیز را از خدا بخواهیم و از او اطاعت کنیم.

(به نقل از کتاب "شوخی‌های طلبگی"، محمد حسین قدیری)

رازداری مطمئن و ایمن!

خانوم محترم!

خیالتان راحت باشد،

همسرتان بهترین راز دار است...

شما می‌توانید با آرامش و اعتماد کامل با او درد دل کنید و رازها تون رو به او بگویید...؛

زیرا اصلاً گوش نمی‌دهند تا بخواهند به دیگران بگویند!



یک نکته از هزاران (آیات و روایات)

اهمیت علم آموزی و تفقه در دین

قال الإمام الكاظم عليه السلام:

«تَفَقَّهُوا فِي دِينِ اللَّهِ فَإِنَّ الْفَقْهَ مِفْتَاحُ الْبَصِيرَةِ وَمَنَامُ الْعِبَادَةِ وَالسَّبَبُ إِلَى الْمَنَازِلِ الرَّفِيعَةِ وَالرَّتَبِ الْجَلِيلَةِ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَفَضْلُ الْفَقِيهِ عَلَى الْعَابِدِ كَفَضْلِ الشَّمْسِ عَلَى الْكَوَاكِبِ وَمَنْ لَمْ يَتَفَقَّهُ فِي دِينِهِ لَمْ يَرْضَ اللَّهُ لَهُ عَمَلًا؛ در دین خدا، دنبال فهم عمیق باشید؛ زیرا فهم عمیق در دین، کلید بصیرت و کمال عبادت و سبب تحصیل مقام های والا و مراتب شکوهمند در امور دین و دنیاست و برتری فقیه بر عابد، مانند آفتاب است بر کواکب و کسی که در دینش فهم عمیق نجوید، خداوند هیچ عملی را از او نپسندد». (تحف العقول، ص ۴۱۰)

امام علی عليه السلام می فرماید:

وَلَمْ يَجِبْزْ عَظْمُ أَحَدٍ مِنَ الْأُمَمِ إِلَّا بَعْدَ أَرْزُلٍ وَبَلَاءٍ، وَفِي دُونِ مَا اسْتَقْبَلْتُمْ مِنْ عَثْبٍ وَمَا اسْتَدْبَرْتُمْ مِنْ خَطْبٍ مُعْتَبِرًا وَمَا كُلُّ ذِي قَلْبٍ بَلِيبٌ، وَلَا كُلُّ ذِي سَمْعٍ سَمِيعٌ، وَلَا كُلُّ نَاطِرٍ بَصِيرٌ. (خطبه ۸۸، نهج البلاغه)

و خداوند هرگز استخوان شکسته هیچ امتی را ترمیم نکرده، مگر بعد از تحمل مشکلات و آزمون ها، و در سختی هایی که شما با آن روبرو شدید و مشکلاتی که پشت سر گذارید، درس های عبرت فراوانی است؛ ولی نه هر کس مغز دارد، اندیشمند است و نه هر صاحب گوش شنوا و نه هر صاحب چشمی بینا.

زندگی دنیا برای همه انسان ها توأم با سختی ها و ناگواریهایی است و همه در ابتلا و امتحان الهی هستند، وجود این سختی ها هم نشانه بی مهری خداوند نیست، بلکه سنتی

است اساسی در نظام هستی برای فعلیت یافتن استعدادها و ظهور باطن‌ها. انسان‌ها در رویارویی با مشکلات و سختی‌های زندگی است که خود را می‌یابند و استعدادهای خود را ظهور می‌دهند و هر چیز را که شایسته آن هستند را کسب می‌کنند.

بیم و امید، دو نیرو و حالت درونی در انسان است
 که یکی باز می‌دارد و دیگری انگیزه حمل می‌دهد.
 امام علی علیه السلام می‌فرماید: یا بني خف الله خوفاً تری أنك لو أتيتہ
 بحسنات أهل الأرض لم يقبلها منك وارج الله رجاء أنك لو أتيتہ
 بسيئات أهل الأرض غفرها لك.

(جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۵۴)

فرازی از صحیفه سجادیه :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُ
 پروردگارا از غیر بریده‌ام و تنها دل به تو سپرده‌ام.
 و با تمام وجود روی به تو آورده،
 و از آنانی که خود گدای کوی تو اند روی برتافته‌ام.
 و روی خواهش از کسانی که خود نیازمند فضل تو اند به دیگر سو گردانده‌ام.
 و آگاهم که گدایی کردن از گدایان از سفاهت رأی و ضلالت خرد است.
 خدای من چه بسیار مردمانی دیده‌ام که عزت از غیر تو خواستند و به خواری درافتادند،
 و ثروت از غیر تو طلبیدند و بی‌برگ و نوا شدند، و به دنبال بزرگی بودند و به فلاکت فرو
 رفتند. (نیایش ۲۸- فراز ۱ الی ۶)

حدیث :

قال الامام العسکری فی تفسیر قوله تعالی: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ قَالَ: قُولُوا لِلنَّاسِ كَلِمَةً حُسْنًا
 مُؤْمِنِهِمْ وَ مُخَالِفِهِمْ، أَمَا الْمُؤْمِنُونَ فَيَبْسُطُ لَهُمْ وَجْهَهُ وَأَمَا الْمُخَالِفُونَ فَيَكَلِّمُهُمْ بِأُمْدَادِةٍ لِأَجْتِنَابِهِمْ إِلَى

الْإِيمَانِ . فَإِنَّ اسْتَتْرَمَ ذَلِكَ بِكَفِّ شُرُورِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ وَعَنْ إِخْوَانِهِ الْمُؤْمِنِينَ .

امام حسن عسکری علیه السلام در تفسیر آیه: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» فرمودند: با همه مردم، چه مؤمن و چه مخالف، به زبان خوش سخن بگویید. مؤمن، به هم مذهببان، روی خوش نشان

بعضی از آیات هستند که وقتی آن‌ها را می‌خوانیم
شرمندۀ خدا می‌شویم.

مثل این آیه:

﴿الْيَسَّ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ﴾

می‌دهد و با مخالفان، با مدارا سخن می‌گوید تا به ایمان، جذب بشوند و حتی اگر نشدند، با این رفتار، از بدی‌های آنان در حق خود و برادران مؤمنش، پیشگیری کرده است.
امام علی علیه السلام فرمودند:

«الْعُقُولُ أُمَّةٌ الْأَفْكَارِ، وَالْأَفْكَارُ أُمَّةٌ الْقُلُوبِ، وَالْقُلُوبُ أُمَّةٌ الْحَوَاشِ، وَالْحَوَاشُ أُمَّةٌ الْأَعْضَاءِ؛
عقل‌ها، امام (پیشوایان) اندیشه‌هایند و اندیشه‌ها پیشوایان دل‌ها و دل‌ها امام و پیشوایان
حواس و حواس پیشوایان اندام‌ها».

گام‌های رسیدن به صبر و بردباری

آموختن صبر و بردباری باعث خواهد شد حرکت عقربه‌های ساعت سریع‌تر از زمانی که شما به‌طور دائم به ساعت چشم دوخته‌اید، به نظر آید.

صبور و بردبار بودن هرگز کاری ساده و آسانی نبوده، اما امروزه سخت‌تر و دشوارتر از هر زمان دیگری به نظر می‌رسد. در جهانی که پیام‌ها می‌تواند بی‌درنگ، از این سوی جهان به آن سوی جهان فرستاده شود، در دنیایی که ظاهراً هر چیز برای خرید فوری، از طریق کامپیوتر و اینترنت، قابل دسترس است، همیشه انتظار رضایت و خشنودی آنی و سریع، ساده و

آسان نیست. اما صبر و بردباری به عنوان ابزاری گران بها و ارزشمند در زندگی، باقی می ماند. ما همیشه رضایت و خشنودی را سریع به دست نمی آوریم و دست یافتن به تعدادی از بهترین چیزها در زندگی، مستلزم سال ها تلاش و کار سخت و صبر و انتظار است. خوشبختانه صبر و بردباری، امتیاز و فضیلتی است که می تواند پرورش یابد و به شکوفایی برسد.

زندگی دنیا برای همه انسان ها توأم با سختی ها و ناگواری ها است و همه در ابتلا و امتحان الهی هستند، وجود این سختی ها هم نشانه بی مهری خداوند نیست، بلکه سنتی است اساسی در نظام هستی برای فعلیت یافتن استعدادها و ظهور باطن ها.

انسان ها در رویارویی با مشکلات و سختی های زندگی است که خود را می یابند و استعدادهای خود را ظهور می دهند و هر چیز را که شایسته آن هستند را کسب می کنند.

گام اول:

سعی کنید علت شتاب خود را دریابید. هنگامی که مسئولیت انجام چندین کار بر عهده ماست و یا زمانی که دارای یک برنامه کاری سخت و فشرده هستیم، صبر و حوصله خود را از دست می دهیم. اگر بیش از حد توانتان، از خود کار می کشید، باید قبل از این که نسبت به این موقعیت طاقت فرسا واکنش نشان دهید، در کارهای خود تجدید نظر کنید. سعی کنید کارها و وظایف خود را به گونه ای تقسیم کنید که تنها یک کار را در یک زمان انجام دهید. شما باید بیاموزید که کارها و مسئولیت ها را با دیگران تقسیم کنید.

گام دوم:

عاملی را که اغلب باعث بی صبری شما می شود، بیابید. بی صبری، مخفیانه و بی سروصدا در انسان رخنه می کند. اگر شما احساس نگرانی و بی قراری می کنید و افسرده هستید، ممکن است حتی تشخیص ندهید که علت نهفته داشتن این گونه حال و احساس، بی صبری و بی حوصلگی است. برای کاهش میزان بی صبری، مطلع بودن از وجود آن در

خود، بسیار مفید است. چه اتفاقاتی، چه افرادی، چه کلماتی و یا چه شرایطی باعث از دست رفتن خونسردی و ملایمت در شما می‌شوند؟ بنشینید و فهرستی از تمام مواردی که باعث به وجود آمدن اضطراب و نگرانی و ناامیدی در شما می‌شود، تهیه کنید.

گام سوم:

بر دوره بی‌صبری غلبه کنید. صبور شدن، مستلزم تغییر در نگرش و شیوه تفکر ما نسبت به زندگی است. اما با فراگیری آرامش و تمدد اعصاب، برای هر زمانی که احساس بی‌صبری می‌کنید، می‌توانید در پدید آمدن صبر و شکیبایی در خود به پیشرفت برسید. چند نفس عمیق بکشید و تنها سعی کنید ذهن خود را پاک کنید. فکر و ذهن خود را بر تنفس متمرکز کنید. در این حالت، موقعیت خود را دریافته و متوجه خواهید شد که کجا هستید و سپس چه باید بکنید.

گام چهارم:

در جست‌وجوی الگو باشید. آگاه بودن از بی‌صبری، به شما فرصتی برای آموختن می‌دهد و ممکن است ارتباط و یا شرایطی را که در حقیقت، سالم و سازنده نیست، آشکار سازد. این مسئله را دریابید؛ آن‌گاه می‌توانید به طرز منطقی در خصوص نتیجه پیامد مسئله بیندیشید و تصمیم بگیرید که آیا بی‌صبری، موجه و سودمند است؟ آن‌گاه می‌توانید راه‌هایی را برای حل ریشه‌ای مسئله بیابید، به جای آن‌که به سادگی در خصوص آن دچار استرس و فشار روحی و روانی شوید.

گام پنجم:

در صورتی که نمی‌توانید در مورد بی‌صبری خود، کاری انجام دهید، مسئله را رها کنید. اگر نمی‌توانید کاری جهت رفع آنچه که باعث بی‌صبری‌تان شده انجام دهید، در این صورت، آن را رها کنید. اگر مسئله برایتان از اهمیت زیادی برخوردار باشد، احتمالاً رها کردن آن سخت و دشوار خواهد بود مثلاً زمانی که در انتظار شنیدن نتیجه یک مصاحبه کاری هستید. اما باید بتوانید در مورد مسائل کم‌اهمیت‌تر مثل انتظار در صف خواربارفروشی صبورتر باشید. اگر برای افزایش صبر و شکیبایی خود، در موقعیت‌های کم‌اهمیت تلاش

کنید، به تدریج، نیرو و توان خود را برای صبور ماندن حتی در طاق‌ت فرساترین موقعیت‌ها افزایش خواهید داد.

گام ششم:

به خود یادآوری کنید که انجام هر کاری، به زمان نیاز دارد. انسان‌هایی که بی‌صبر و حوصله‌اند، به انجام شدن کار در همان لحظه، اصرار و پافشاری می‌کنند و دوست ندارند که وقت را هدر دهند. هرچند انجام بعضی از کارها، با عجله و نسنجیده امکان‌پذیر نیست. زمانی که شما محکم و استوار و بی‌وقفه برای رسیدن به هدفی کار کرده‌اید، خاطرات و چیزهای زیادی را به دست خواهید آورد که اگر بی‌صبر بودید، در این صورت، آن خاطرات به وجود نمی‌آمدند. تقریباً هر رویداد و مورد خوب و خوشایند در زندگی، مستلزم صرف وقت و از خود گذشتگی است، و اگر شما فردی بی‌صبر و حوصله باشید، احتمال بیشتری می‌رود که روابط دوستی، اهداف و موارد دیگری را که برایتان از اهمیت زیادی برخوردارند، رها کنید. رخدادهای خوب، ممکن است همیشه برای کسانی که در انتظارش هستند، رخ ندهد، اما اغلب رویدادها و موارد خوبی که اتفاق می‌افتند، سریع و بی‌درنگ و بدون تأخیر، از راه نمی‌رسند.

گام هفتم:

انتظار رخ دادن موارد غیرمنتظره و پیش‌بینی نشده را داشته باشید. بله، شما برای انجام کارهای خود، طرح و نقشه و برنامه‌ریزی دارید، اما همیشه انجام کارها مطابق با طرح و نقشه، پیش نمی‌رود. انتظارات و توقعات خود را واقع‌بینانه نگاه دارید. این نه تنها در خصوص شرایط و موقعیت‌های مختلف قابل اجراست، بلکه در مورد اخلاق و رفتار اطرافیان شما نیز صادق است. اگر خود را در حال فریاد زدن بر سر کودک و یا همسر خود می‌یابید، به این دلیل که مثلاً نوشیدنی یک لیوان را تصادفی واژگون کرده است، در این صورت شما از این اصل و واقعیت آگاهی ندارید که انسان‌ها کامل و بی‌عیب و نقص نیستند. حتی اگر اتفاق بر اثر قصور و بی‌توجهی پیش آمده باشد باز هم از دست رفتن صبر و حوصله شما، مسئله را بهتر نمی‌کند.

گام هشتم:

به خود، وقت استراحت و تنفس دهید. این عبارت، از دو جنبه مدنظر است:

۱. برای چند دقیقه مطلقاً به انجام هیچ کاری نپردازید. آسوده و آرام بنشینید و به تفکر بپردازید. در این مدت، تلویزیون تماشا نکنید و چیزی نخوانید. هیچ کاری انجام ندهید. ممکن است، ابتدا برایتان سخت و دشوار باشد و حتی امکان دارد پس از یک یا دو دقیقه، احساس بی حوصلگی کنید، اما با اختصاص اندکی وقت استراحت و تنفس به خود می‌توانید دنیای درون خود را آرام کنید و این امر برای شکوفایی نگرش و شیوه رفتاری که برای ایجاد صبر و شکیبایی لازم است، اهمیت زیادی دارد.

۲. از در نظر گرفتن خود و دنیای اطرافتان با معیارهای مطلوب و دست نیافتنی اجتناب کنید. مطمئناً اگر نوزادان گریه نمی‌کردند، اگر ظروف شکسته نمی‌شدند، در این صورت، ما از صبر و شکیبایی بیشتری برخوردار بودیم. انتظار داشتن از جهان که به آرامی و راحتی حرکت کند و جریان داشت باشد، مانند کوبیدن سر به دیوار است. به خود، یک وقت استراحت و تنفس دهید.

گام نهم:

فکر و ذهن خود را بر مسائلی که باعث تشدید بی‌صبری می‌شوند، متمرکز نکنید. با محبت و مهربانی، سخاوت و گذشت و سپاس گذار بودن، جهان را به سوی صلح و آرامش حرکت دهید و از مسائل حداکثر بهره را ببرید. هنگامی که موارد کم‌اهمیت بر بی‌صبری ما دامن می‌زنند، زمانی را اختصاص دهید تا به خاطر آورید که این موارد، تمایل ما را برای خواستن چیزهایی متفاوت در زمان حال، کاهش می‌دهد.

گام دهم:

همیشه به یاد داشته باشید که سرانجام آنچه می‌خواهید، به دست خواهید آورد. این مسئله مستلزم رشد و کمال و صبر و حوصله برای درک و پذیرش آن است. ...



مطالب ویژه کودکان و نوجوانان

نکات تربیتی مربوط به کودکان و نوجوانان

قال النبی ﷺ: «ادبوا اولادکم و احسنوا آدابهم».

فرزندان گل‌های باغ زندگی ما هستند و باید با استفاده از روش‌های صحیح تربیتی در جهت تربیت و شکوفایی استعداد‌های آن‌ها گام برداریم. در این بخش برخی نکات تربیتی مربوط به کودکان و نوجوانان که جنبه کاربردی دارد و به صورت ساده و روان مطرح شده حضورتان تقدیم می‌گردد.

پنج قاعده برای حفظ بهداشت روانی فرزندان:

۱. فرزند خود را دوست داشته باشید هم‌چنان‌که هست (بدون قید و شرط).
۲. برای فرزند خود الگو باشید، پس خوب رفتار کنید. (این‌که از او بخواهید دیگران را به غیر از خود، الگو قرار دهد برای او کار عجیبی است چون می‌داند حتی شما هم آن کارها را انجام نمی‌دهید).
۳. به فرزند خود بیاموزید که حل مسئله و مشکلات را یاد بگیرد نه این‌که شما مشکلات را برایش حل کنید.
۴. فرزند خود را با انضباط بار آورید و خودتان در نظم سرآمد باشید.
۵. مسئولیت‌های خودتان را در مقابل فرزندتان نادیده نگیرید و در جهت آن قدم بردارید.

نکات تربیتی مرتبط با کودکان :

- به جای سرزنش مستقیم کودکان، گفت‌وگو را با استفهام و سؤال شروع کنید؛ زیرا مؤدبانه و تأثیرگذارتر است.
- گوش دادن به سخنان کودکان و گفت‌وگو با آنان موجب آرامش و اعتماد به نفس آنان می‌شود.



- برای کاهش وابستگی کودک، مسئولیت متناسب با سنش به او دهید.
- استرس از عوامل مهم ناخن جویدن و مکیدن انگشتان می‌باشد.
- والدین پس از هر شکست به کودکان فرصت دهند تا آن را بپذیرند، سپس به اتفاق درباره آن گفت‌وگو کنند تا مقاومت و صبر را بیاموزند.
- اصول اخلاقی را به تدریج در کودکی به کودک بیاموزیم تا در وجودش نهادینه شود.
- مهارت‌های کنترل خشم را به کودک بیاموزیم.
- کودکی که به دلیل سختگیری والدین، با ظاهرسازی، مؤدب، ساکت، سربه‌زیر و منظم باشد، در بزرگسالی به شدت حيله‌گرو متظاهر خواهد شد.

- رفتارهای مختلف اخلاقی و اجتماعی را از طریق داستان و شعر به کودک بیاموزیم.
 - اگر در کودکی وقت برای کودکان نداشته باشید، آنان نیز در سالمندی برایتان وقت نخواهند داشت.
 - کودکان را برای خودشان دوست بداریم نه برای آنچه از آن‌ها انتظار داریم انجام دهند.
 - به کودک بیاموزیم که اگر کسی می‌خواهد مورد احترام دیگران باشد، باید به دیگران احترام بگذارد.
 - کودکان سالم و متعادل حاصل دانایی و آگاهی والدین از مراحل رشد اوست.
 - از علل وابستگی شدید و اضطراب جدایی، مراقبت‌های غیرمنطقی از کودک است.
 - آقایی و سروری کودک در هفت سال اول زندگی به معنی آزادی مطلق و بی‌عنان او نیست. (آموزش ادب به‌طور غیرمستقیم «داستان، بازی» در این سن ضروری است.)
 - کودکان از بدو تولد گستاخ، زورگو، خودخواه نیستند، بلکه از محیط آن‌ها را می‌آموزند.
- (پس بر رفتار و گفتار خود با آنان بیشتر نظارت کنیم)

نکات تربیتی مرتبط با نوجوانان :

- قال علی عليه السلام : قلب الحدث كالأرض الخالية فما ألقى فيها قبلته؛ قلب نوجوان مانند زمین خالی است (آماده و پذیراست) هر آنچه به او ارائه شود، می‌پذیرد.
- در برقراری ارتباط با نوجوانان و به‌کارگیری شیوه‌های تربیتی دقت بیشتری داشته باشیم.
- برای دوری نوجوانان از لجبازی و پرخاشگری از بیان عیوب آنان در جمع خودداری کنید.
 - مشورت با نوجوان موجب رشد شخصیت او می‌شود.
 - بهره‌گیری از روش‌های مختلف در تربیت ضروری است.
 - بهترین راه برای کاهش کم‌رویی نوجوان، ترغیب او برای فعالیت‌های اجتماعی است.
 - به هنگام پرخاشگری نوجوان، با مقابل به مثل نباید او را آرام کرد، به هنگام پرخاشگری نوجوان، با آرامش خود، او را به آرامش دعوت کنید.

- همه مشکلات نوجوان را برایش حل نکنیم، بگذاریم با تفکر و ابتکار خود موانع را از سرراهش بردارد.
- اصول سازگاری با دوست و خواهر و برادر را به نوجوان بیاموزیم تا توان سازش و زندگی با دیگران را داشته باشد.
- از علل تنبلی و سستی نوجوان نه تنها اقتضائات شرایط سنی است، بلکه بی‌انگیزگی نیز بسیار مؤثر است.
- آگاهی نوجوان از واقعیت‌های تلخ و شیرین زندگی (متناسب با سن او) و شرایط رفتار مناسب والدین، زندگی توأم با عقلانیت او را تضمین می‌کند.
- تربیت تنها نصیحت کردن نیست، بلکه رفتارهای صحیح والدین و عمل به گفته‌ها، تربیت‌کننده است.
- شادابی نوجوان به شادابی والدین و محیط منزل وابسته است.
- روزمرگی و عدم تنوع در محیط زندگی، موجب افت روحی و تحصیلی نوجوان می‌شود.
- نسبت به احساس نارضایتی نوجوان از محیط منزل و والدین بی‌توجه نباشیم.
- کاهش امروزی و تشویق جنبه‌های مثبت نوجوان از شدت پرخاشگری او می‌کاهد.
- والدین آگاه اغلب با رفتار محبت‌آمیز و قاطع (بدون افراط و تفریط)، نوجوان را غیر مستقیم به عبادت خداوند متعال و انجام واجبات و ترک محرمات ترغیب می‌کنند.



روش تربیتی تکریم

خانم فرشته میرزایی^۱

تکریم به معنای گرامی داشتن، تعظیم، حرمت و احترام است.^۲ یکی از سرمایه‌های فطری که خداوند در وجود انسان به ودیعه نهاده است نیاز به تکریم است که از آغاز کودکی در وجود آدمی مشهود بوده و در قالب نیاز به تعلق داشتن، احساس منزلت و جایگاه کردن، و درخواست احترام داشتن جلوه می‌کند. و اگر این نیاز فطری درست پرورده شود، ثمره تربیت اخلاقی، شایسته‌ترین انسان‌ها خواهد بود.^۳ شخصیت طلبی نیاز فطری و ویژگی روانی انسان است و در دوران نوجوانی رشد بیشتری پیدا می‌کند. نوجوان دوست دارد شخصیتش مورد توجه و احترام اطرافیان قرار گیرد و به همین سبب، به صورت‌های گوناگون به ابراز شخصیت و نشان دادن خود می‌پردازد. بنابراین لازم است این ویژگی روانی در تربیت او مورد استفاده جدی قرار گیرد و احساس شخصیت اخلاقی، عزت و کرامت نفس در او تقویت شود.^۴

همان‌گونه که امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصية؛ هر کس که احساس کرامت اخلاقی کند به سوی

گناه نخواهد رفت.»^۵

۱. ارشد تعلیم و تربیت اسلامی.

۲. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، ج ۱۴، ص ۸۷۲.

۳. حاجی بابائیان امیری، محسن، روش‌های تربیت اخلاقی کاربردی در اسلام با تأکید بر دوره نوجوانی و جوانی، ص ۲۶۷.

۴. سادات، محمد علی، شیوه‌های برخورد با نوجوانان، ج ۲، ص ۳۷.

۵. نهج البلاغه، حکمت ۴۴۹.

انسان دارای کرامتی ذاتی است و این برترین سرمایه وجودی را می‌تواند شکوفا کند یا از دست بدهد انسان روحاً و فطرتاً به سمت کرامت گرایش دارد و از دنائت بیزار است و کمال آدمی در این است که کرامتش رشد یابد و از امور پست دور گردد.^۱

قرآن کریم از این روش مهم تربیتی استفاده کرده است. اولین آیات قرآن که بر پیامبر ﷺ نازل شده پروردگار را اکرم معرفی می‌کند. «اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ»^۲.

در آیات دیگری از قرآن انسان به عنوان موجودی معرفی شده که خداوند به او کرامت بخشیده و او را خلیفه خویش در زمین قرار داده است؛ مانند: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ...»^۳.

یکی از سرمایه‌های فطری که خداوند در وجود انسان به ودیعه نهاده است نیاز به تکریم است که از آغاز کودکی در وجود آدمی مشهود بوده و در قالب نیاز به تعلق داشتن، احساس منزلت و جایگاه کردن، و درخواست احترام داشتن جلوه می‌کند. و اگر این نیاز فطری درست پرورده شود، ثمره تربیت اخلاقی، شایسته‌ترین انسان‌ها خواهد بود.

حضرت ابراهیم علیه السلام نیز در برحذر داشتن پدرش (عمویش) و قوم خود از بت پرستی، آن‌ها را متوجه شخصیت خود کرده و به گونه‌ای کلام خود را بیان می‌کند که با توجه به شخصیت و جایگاه انسانی آن‌ها توقع بت پرستی از ایشان ندارد. «إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ...»^۴.

حضرت ابراهیم علیه السلام با مقدم داشتن ضمیر «انتم» و تأکید بر آن می‌گوید: «این بت‌ها چیست که شما آن‌ها را می‌پرستید؟» یعنی از شما با شخصیت و جایگاه والایی که دارید جای تعجب است که بت‌ها را پرستید.^۵

هم‌چنین خداوند که انسان را افضل موجودات قرار داده با به‌کارگیری عبارت‌های: «یا

۱. جوادی آملی، عبدالله، کرامت در قرآن.

۲. علق، آیه ۳.

۳. اسراء، آیه ۷۰.

۴. انبیا، آیه ۵۲.

۵. میرعظیم، قوام، اصول و روش‌های تربیت از منظر قرآن کریم، ص ۱۳۵.

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا»، «خليفة الله»، «عِبَادِي الصَّالِحُونَ» و... درباره انسان‌ها، در صدد ارتقای منزلت آن‌هاست تا خود را کم ارزش ندانند و تن به پستی و خواری ندهند.^۱

این روش تربیتی در سیره پیامبر ﷺ و ائمه معصومین عليهم السلام و در مورد همه انسان‌ها اعم از بزرگ و کوچک و مسلمان و غیرمسلمان به چشم می‌خورد. در سیره پیامبر ﷺ است که وقتی دعوت به اسلام می‌کرد، طرف مقابل را احترام می‌کرد و می‌فرمود:

«هیچ‌یک از مسلمانان را تحقیر نکنید و کوچک نشمارید؛ زیرا مسلمانی که در نظر شما کوچک است نزد خداوند بزرگ است».^۲

پیامبر اکرم صلى الله عليه وآله تربیت فرزندان را مستلزم احترام به شخصیت آنان دانسته‌اند: «اكرموا اولادكم واحسنوا آدابهم يغفرلكم؛ فرزندان‌تان را گرامی بدارید و آن‌ها را خوب تربیت کنید تا آمرزیده شوید».^۳

اگر فرزند، کرامت ببیند و شخصیت حقیقی‌اش احترام شود از پستی و فرومایگی دور می‌شود و به اعتلای روحی می‌رسد. البته کرامت باید همه جانبه و واقعی و با استفاده از شیوه‌های مختلف و متنوع باشد. شیوه‌های تکریم شخصیت فرزندان که در آیات و روایات آمده عبارت‌اند از: سلام کردن، انتخاب نام نیک و زیبا برای فرزند، صدا زدن با احترام و داشتن نگاه محبت‌آمیز و... .

پیامبر اکرم صلى الله عليه وآله می‌فرمایند: وقتی نام فرزندان را می‌برید او را گرامی بدارید و در مجلس خود برای او جای باز کنید و احترامش نمایید و نسبت به او روتش نکنید.^۴ مهم این است که والدین و مربیان باید به حرمت و کرامت ذاتی و اکتسابی متربیان، به شکل‌های مختلف احترام بگذارند.

از بهترین نمونه‌های بارز احترام و تکریم فرزند آن است که از اوایل نوجوانی مورد مشورت والدین قرار گیرند که در نتیجه این مشورت، اندیشه و تفکر آنان بارور و استعداد‌های عقلی

۱. حاجی بابائیان امیری، محسن، روش‌های تربیت اخلاقی کاربردی در اسلام با تأکید بر دوره نوجوانی و جوانی، ۲۶۷.

۲. بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۸۴.

۳. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۵.

۴. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیری در تربیت اسلامی، ص ۲۱۲ به نقل از جامع الاخبار، ص ۲۴.

نهفته در وجودشان به سوی خلاقیت و نوآوری علمی و استقلال فکری و نظر دادن در مسائل مختلف سوق داده می‌شود.^۱

محوری‌ترین مبنای روش تربیتی تکریم، حب ذات انسان یا خودخواهی و خوددوستی انسان است؛ زیرا انسان خود را دوست می‌دارد و همواره در صدد حفظ خود و حفظ و تقویت همه خوبی‌ها و ارزش‌ها برای خویش است. از این رو، هرکس و هر چیزی که این حب ذات انسان، یا ارزش‌ها و نیکی‌های او را حفظ کند مورد توجه و احترام و در نتیجه پذیرش و حرف‌شنوی از اوست. از طرفی اگر خوبی‌های واقعی به درستی برای انسان تبیین شوند، به احتمال بسیار به آن‌ها روی خواهد آورد؛ زیرا او خودخواه است و خوبی‌ها و ارزش‌ها را برای خود می‌خواهد.^۲

مربی می‌تواند از طریق تصریح به حرمت و احترام متربی و نیز ابراز مستقیم آن در رفتارهای خود به این اصل تحقق بخشد. البته این احترام و حرمت نباید تنها در ظاهر رفتار باشد، بلکه مربی باید قلباً و واقعاً نیز معتقد به حرمت و احترام متربی باشد، در غیر این صورت، موجب تناقض میان قول و فعل مربی خواهد شد که نه تنها مانع تأثیر فعالیت‌های تربیتی او خواهد شد که گاه نیز تأثیرهای منفی تربیتی نیز خواهد داشت.^۳

تکریم شخصیت فرد از سوی مربی دارای سه پیامد مهم است:

اعتماد به نفس را در متربی برانگیخته و تقویت می‌کند و او را به ارزش وجودی خویش واقف می‌سازد. و این امر سنگ بنای اول تربیت است.

این روش موجب می‌شود تا اعتماد شخص مورد تربیت به مربی خود جلب گردد و محبت او در دلش جای گرفته و او را دلسوز و علاقه‌مند به سعادت و سرنوشت خود بداند و در نتیجه داده‌های تربیتی او را با علاقه‌مندی و اشتیاق پذیرا باشد.

در بسیاری از افراد که هنوز مایه‌های ایمان و اعتقادات آن‌ها بارور نگردیده و هنوز مراحل ابتدایی و تکوین خود را می‌گذرانند، انگیزه عمل صالح و کار خوب، کم‌رنگ است

۱. طبسی، محمد جواد، حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت علیهم‌السلام، ص ۱۰۹.

۲. حسینی، علی و شهاب الدین مشایخی، روش‌های تربیتی در قرآن، ج ۲، ص ۱۲۷.

۳. همان، ص ۱۳۱.

و لذا برای ایجاد انگیزه حرکت و عمل در این‌گونه اشخاص از نقش تمجید شخصیت آن‌ها نمی‌توان غافل بود.^۱

تکریم شخصیت در سلامت جسمی و روحی نوجوان و جوان تأثیرهای فراوانی دارد. روان‌شناسان معتقدند که حتی در تربیت خانوادگی و اجتماعی رفتار اهانت‌آمیز و مغایر با تکریم شخصیت افراد و دلسردکننده نسبت به فرزندان و تسلط بیش از اندازه آنان بر فرزندان خود باعث می‌شود آنان خود را درمانده و نالایق بشمارند.^۲

پس لازم است از هر چیزی که به احساس شخصیت و ارزشمندی در نوجوان صدمه می‌زند، به شدت پرهیز کرد. اهانت، تحقیر، به کار بردن الفاظ طعن‌آمیز و نیشدار، سرکوفت زدن، ضعف‌ها و شکست‌ها را به رخ او کشیدن، سرزنش بی‌جا، زیاده‌روی در تذکر و سرزنش و... عواملی هستند که به از میان رفتن احساس کرامت و شخصیت در نوجوان می‌انجامند. همان احساسی که باید از او موجودی اخلاقی بسازد و پشتوانه ارزش‌های انسانی در او باشد.^۳

نوجوانی که عضو مؤثر خانواده به شمار می‌آید و پدر و مادر شخصیتش را همانند بزرگ‌سالان گرمی می‌دارند و او را شایسته استقلال و آزادی می‌شناسند، روانی آرام و ضمیری مطمئن دارد و در خود احساس حقارت و کمبود نمی‌کند. چنین نوجوانی برای آن‌که از موقعیت و مقام خویش در نزد دیگران محافظت کند و مراتب لیاقت و شایستگی خود را به اثبات رساند، کوشش می‌کند گرد گناه، آلودگی و اعمال پست نگردد و به شخصیت و ارزش خویش آسیب نرساند و زمینه‌های تحقیر و اهانت به خود را فراهم نیاورد.^۴

در مقابل، پدر یا مادری که مرتب فرزند خود را با عباراتی سبک و یا توهین‌آمیز مورد خطاب قرار می‌دهند و همیشه سعی می‌کنند شخصیت او را نادیده گرفته و به حساب نیاورند نباید انتظار احترام، ادب، تربیت‌پذیری و صلاح از او داشته باشند؛ چراکه نوجوان

۱. موسوی کاشمیری، مهدی، روش‌های تربیت، ص ۷۸.

۲. خنیفر، حسین، مقاله در آمدی بر اصول پیشگیری از آسیب‌مندی تربیت دینی، تربیت اسلامی ۶، ویژه آسیب‌شناسی تربیت دینی، علیرضا صادق زاده قمصری و محمد علی حاجی ده‌آبادی، ص ۲۰۶.

۳. سادات، محمد علی، راهنمای پدران و مادران، ج ۲، شیوه‌های برخورد با نوجوانان، ص ۳۸.

۴. فلسفی، محمدتقی، گفتار فلسفی (بزرگ‌سال و جوان)، ص ۴۸.

دوست دارد تا از ناحیه بزرگ‌ترها (چه والدین و یا معلمان و مربیان خود) شخصیتش محترم شمرده شده و در کارها طرف مشاوره بزرگ‌ترها قرار گیرد و توانایی‌های او در امور مختلف مورد قبول دیگران باشد، به او اعتماد شود و در مواردی هم به فراخور حالش مسئولیتی بزرگ را به عهده بگیرد. در این صورت روح نوجوان آماده پذیرش هر نوع داده تربیتی خواهد بود.^۱

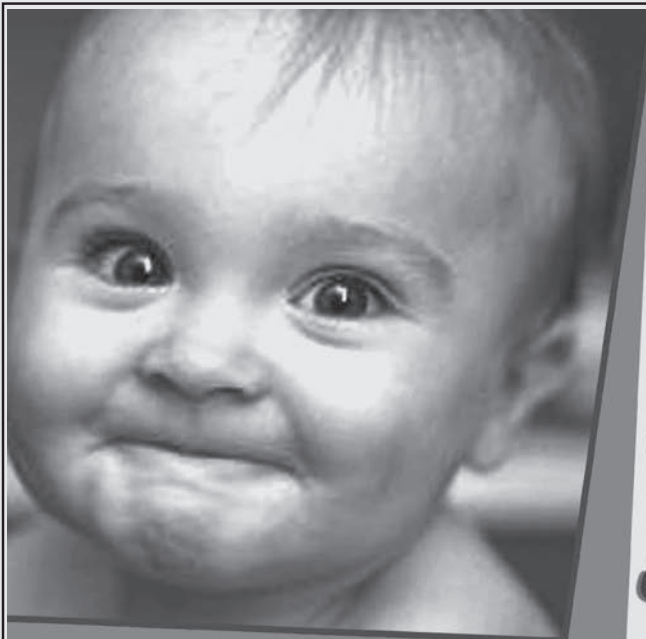
تکریم انسان‌ها خصوصاً نوجوانان باید به صورت خوی انعطاف‌پذیر، مهربانی و دلسوزی نشان داده شود، چرا که تکریم شخصیت تنها صفت کلامی نمی‌باشد، بلکه در برخوردها نیز لازم است؛ زیرا با نرمی و مهربانی و احترام به شخصیت است که مردم و خصوصاً نسل یادشده به سمت ارزش‌ها راغب‌تر می‌شوند و به تجربه ثابت شده است که با اکراه و اهانت و تهدید نمی‌توان کسی را هدایت کرد.^۲

در استفاده از این روش باید ظرافت لازم را به کار برد تا از سویی افراط در بزرگداشت و احترام به مرتبی او را دچار غرور و تکبر نکند و از سوی دیگر احترام کمتر از حد لازم به احساس حقارت در مرتبی منجر نشود که در هر دو صورت روند تربیت دچار آسیب خواهد شد. بنابراین والدین و مربیان لازم است که متناسب با شرایط و ظرفیت نوجوانان از این روش استفاده کنند.

در نتیجه در تربیت اخلاقی، با احترام به شخصیت نوجوان می‌توان او را به کارهای نیک به‌عنوان این‌که با شخصیت گرامی‌توسازگار است هدایت کرد و از کارهای بد و اخلاق زشت به‌عنوان این‌که با شخصیت والای‌توناسازگار است برحذر داشت؛ چرا که همه فضیلت‌ها در بستر کرامت شکوفا می‌شوند همان‌گونه که رذایل از دنائت و پستی سرچشمه می‌گیرند.

۱. موسوی کاشمیری، مهدی، روش‌های تربیت، ص ۸۱.

۲. خنیفر، حسین، همان، ص ۲۰۶.



۱۳ توصیه روان‌شناسان به والدین برای تربیت کودک بدزبان

۱. بدزبانی کودک را نادیده بگیرید.
۲. از خوش‌زبانی کودک تعریف و تمجید کنید.
۳. خودتان هم بدزبانی نکنید.
۴. بدزبانی را به کودک آموزش ندهید.
۵. با کودک همان‌گونه حرف بزنید که مایلید با شما حرف بزند.
۶. برای کودک توضیح دهید که بدزبانی یعنی چه.
۷. برگفتار دوستان، رسانه‌ها و خودتان نظارت کنید.
۸. به دلیل بدزبانی، کودک را تنبیه نکنید.
۹. لقب دادن را آموزش ندهید.
۱۰. به دلیل لقب دادن، کودک را تنبیه نکنید.
۱۱. از به کار بردن القاب طنزآمیز، و خودمانی پرهیز کنید.
۱۲. اجازه ندهید به کودک، القاب بد بدهند.
۱۳. اسامی بد و خوب را برای کودک مشخص کنید.