مهارت‌های زندگی

مهدی سیلپور

چگونه زیستن، شرطی لازم برای کسب موفقیت
و رسیدن به حیات طیبه است.
مهارت‌های زندگی عبارت است از آشنایی با
روش‌ها و تصحیح و تکمیل چگونه زیستن.
پس از مطالعه این کتاب شما با ۱۳ اصل
از «مهارت‌های زندگی» با نگاه دینی
و ۱۴ روش مقابله با فتنه‌های
آخرالزمان آشنا خواهید شد.

ISBN:978-600-5428-65-0

Designer: Nemati 0913 207 6455

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های زندگی

مهدی نیلی‌پور

سرشناسه : نیلی‌پور، مهدی، ۱۳۴۱ -
مشخصات نشر : اصفهان: مرغ سلیمان، ۱۳۹۰.
شابک : ۰-۶۵-۵۴۲۸-۶۰۰ -۹۷۸
موضوع : مهارت‌های زندگی
موضوع : مهارت‌های اجتماعی
رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷

عنوان و نام پدیدآور : مهارتهای زندگی/ مهدی نیلی‌پور.
مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص.
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره : ۹۱۳۹۰ م۹۶ن/HQ ۲۰۳۷
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۱۷۲۸۹

مهارت‌های زندگی

نویسنده: مهدی نیلی پور
ویراستاران: محسن آدمزاده، حمیدرضا حبیبی
حروف نگار: نجمه نیلی‌پور
نوبت چاپ: دوم/ زمستان ۱۳۹۰
تعداد صفحات/ قطع: ۱۷۶/ رقعی
شابک: ۰-۶۵-۵۴۲۸-۶۰۰-۹۷۸
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
بهاء: ۳۰۰۰ تومان

مجری تولید: کتابسرای سلام

مرکز پخش: اصفهان، چهارراه عسگریه،
ابتدای خیابان صغیر بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف
تلفن: ۲۲۵۵۱۱۵_ ۰۹۱۳۱۱۴۹۲۰۹

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمّه ۷
تعریف «مهارت» و «مهارت‌های زندگی» و تقسیمات آن ۹
۱ ـ مهارت خودآگاهی و ارتباط با خود ۱۱
فوائد خودآگاهی: ۲۱
مضرّات و زیانهای عدم خودآگاهی: ۲۱
۲ ـ مهارت مدیریت زمان ۲۲
۳ ـ مهارتهای اقتصادی (حرفه آموزی و انتخاب شغل) ۳۲
۴ ـ مهارت‌های تغذیه‌ای زندگی ۴۰
الف) تغذیه هدف دار و مسئولیت آفرین ۴۱
ب) کم خوری و تعادل در خوراک ۴۲
ج) خودداری از نوشیدن آب همراه غذا ۴۴
د) عادت به گیاهخواری و میوه خواری (و پرهیز از گوشت خواری افراطی) ۴۵
هـ) پرهیز از بد خوردن ۴۸
و) اصل رعایت تناسب ترکیب غذایی ۴۹
ز) رعایت آداب صحیح تغذیه ۵۶
۵ ـ مهارت ورزش ۵۷
۶ ـ مهارت خلّاقیت ۶۳
۷ ـ مهارت تفکّر و تفکر انتقادی ۷۰
۸ ـ مهارت تصمیم گیری ۷۸
* چند راهکار برای تمرین و پرورش مهارت تصمیم گیری ۸۳
• چند داستان در موضوع تصمیم گیری ۸۶
۹ ـ مهارت مبارزه با اضطراب و نگرانی ۸۷
• عوامل استرس زا و اضطراب برانگیز: ۹۰
• راه‌های پیشگیری و درمان اضطراب و استرس ۹۱
الف) راهکارهای کاهنده استرس منفی فردی ۹۱
ب) راه‌های مقابله و یا درمان اضطراب ۹۱
اقسام استرس ۹۳
الف) اضطراب خانوادگی ۹۳
ب) استرس در سازمانها ۹۴

ج) اضطراب و استرس اجتماعی ۹۴
۱۰ ـ مهارت حلّ مسأله ۹۶
* فرآیند و مراحل حلّ مسأله: ۹۹
الف) تهیّه فهرستی از مشکل یا مشکلات و طبقه بندی آنها ۹۹
ب) تعریف واضح مشکل و شناخت همه جانبه‌ی آن ۹۹
ج) جستجوی راه حل‌های قابل دسترسی و امکانپذیر موجود ۱۰۰
د) خلق راه حلّ‌های جدید ۱۰۰
هـ) انتخاب راه حلّ ۱۰۰
و) تجسّم و تماشای فیلم ذهنی راه حلها ۱۰۲
ز) نظارت و ارزیابی نتایج ۱۰۳
۱۱ ـ مهارت مدیریت بحران‌ها و حوادث و کنترل بیماری ها ۱۰۶
الف) کمک‌های اولیه جسمانی و امداد جانی (در هفت مورد) ۱۰۷
ب) کمک‌های اولیه روحی و امداد روانی (بازیابی روانی) ۱۱۵
۱۲ ـ مهارت همدلی ۱۱۶
۱۳ ـ مهارت میان فردی و روابط موثر اجتماعی ۱۲۱
اصول موفقیت در برقراری روابط اجتماعی: ۱۳۴
الف) شناخت کیستی و چیستی مردم و گروه ها ۱۳۴
ب) توانایی در ابراز وجود و عزت نفس ۱۳۶
ج) شناخت و ادای حقوق دیگران ۱۳۶
مهارت‌های زندگی در آخر الزمان و روش‌های مقابله با فتنه‌های این دوره ۱۳۷
۱. روش «نه» گفتن و اجتناب ۱۳۹
۲ ـ روش تقیه ۱۴۱
۳ ـ روش صبر و استقامت ۱۴۳
۴ ـ روش شنا در جهت خلاف آب ۱۴۶
۵ ـ روش مراقبت ۱۴۸
۶ ـ روش سکوت و گزیده گویی ۱۵۰
۷ ـ روش خودافزایی اخلاقی ۱۵۳
۸ ـ روش تلاشگری و جدّیّت ۱۵۴
۹–روش عالم شناسی ۱۵۶
۱۰–روش پناه جویی به قرآن ۱۵۸
۱۱–روش مطالعه و اُنس با کتاب ۱۶۰

فوائد و آثار فردی: ۱۶۰
فوائد و آثار خانوادگی: ۱۶۱
فوائد و آثار اجتماعی: ۱۶۱
۱۲ ـ روش خانواده محوری ۱۶۳
۱۳ ـ روش حفاظت از سرمایه‌ی دین ۱۶۴
۱۴-روش امیدواری و انتظار ۱۶۸
احادیث معصومین علیهم‌السلام در خصوص زندگی سالم ۱۷۰
۱ ـ درخواست زندگی زیبا و پسندیده ۱۷۰
۲ ـ سخت کوشی و کار برای زندگی سالم ۱۷۰
۳ ـ مدارا در زندگی ۱۷۰
۴ ـ تعادل در امور اقتصادی در زندگی ۱۷۰
۵ ـ برنامه ریزی و اندازه گیری در زندگی ۱۷۱
۶ ـ جابه جایی منزل سختی زندگی ۱۷۱
۷ ـ توجّه به لوازم زندگی ۱۷۱
۸ ـ حسد تباه کننده‌ی زندگی ۱۷۱
۹ ـ بداخلاقی و سختی در زندگی ۱۷۱
۱۰ ـ تدابیر لازم در زندگی ۱۷۲
۱۱ ـ برنامه ریزی نصف زندگی ۱۷۲
۱۲ ـ راه‌های معنوی توسعه زندگی ۱۷۳
۱۳ ـ تأثیر تدبیر در زندگی، در دینداری ۱۷۳
۱۴ ـ درخواست زندگی سعادتمند از خدا ۱۷۳
۱۵ ـ علم محوری ۱۷۳
۱۶ ـ وجود تلخی و شیرینی در زندگی ۱۷۴
۱۷ ـ زندگی پاکیزه ۱۷۴
۱۸ ـ تعادل و میانه روی در زندگی ۱۷۴
۱۹ ـ آسان سازی در زندگی ۱۷۴
۲۰ ـ زندگی کفاف (به قدر ضرورت و نیاز) ۱۷۴
منابع ۱۷۵

مقدّمه

یکی از مراحل زندگی بشر، مرحله دنیاست که شامل سه اتفاق عمده‌ی: تولّد (ورود)، زندگی (حضور) و مرگ (خروج) می‌باشد.

انسان در تولّد و مرگ و اصل زندگی اختیاری ندارد، اما در چگونگی و نوع زندگی مختار است و شایسته است برای کسب حیات طیّبه، زیستنی آگاهانه، خردمندانه و سعادتمندانه همراه با سلامت جسم و توجه به آینده‌ای روشن تلاش نماید.

برای کسب حیات طیبه با نگاه متقارن به دنیا و آخرت توجه به پنج نوع تربیت برای بشر ضروری است:

۱. تربیت جسمی
۲. تربیت عاطفی
۳. تربیت عقلانی
۴. تربیت دینی
۵. تربیت اجتماعی

چرا که نیل به سعادت و خوشبختی واقعی بشر در بُعد فردی، خانوادگی و اجتماعی مرهون کسب توانمندی و موفقیت در این پنج نوع تربیت جهت

«شکوفاسازی شخصیت خود و اداره‌ی زندگی» و «برقراری ارتباطات موفق جمعی تا حدّ تأثیر گذاری مثبت» و «ارتباط عمیق با خداست».

کارشناسان تربیتی به بخشی از آگاهی‌ها و توانایی‌های انسان که برای دستیابی به یک زندگی موفّق مورد نیاز است، «مهارتهای زندگی» می‌گویند. در این کتاب ابتدا به تبیین مهمترین این مهارتها با الهام از آموزه‌های دینی خواهیم پرداخت و در پایان به خاطر شرایط خاصّ دوره‌ی آخر الزمان که در آن زندگی، معنویت و اخلاق در معرض خطر قرار می‌گیرد به تبیین و تشریح راهکارهای داشتن یک زندگی سالم و مهارتها و روش‌های مقابله‌ای مورد نیاز این دوره می‌پردازیم.

مهدی نیلی پور

محرم الحرام ۱۴۳۳هـ . ق

تعریف «مهارت» و «مهارت‌های زندگی» و تقسیمات آن

۱ـ تعریف مهارت:

✓**مهارت** یعنی توان بالقوه‌ای که از طریق تمرین بدست می‌آید.

✓**مهارت** قابلیتی است که با اطمینان معین و صرف حداقل انرژی یا زمان کاری به نتیجه می‌رسد.

۲ـ تعریف مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی یعنی داشتن توانایی‌های لازم برای اقدام و عمل مؤثّر در شرایط متغیّر زندگی.

* مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را برای انسان فراهم می‌آورد.

* مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی است که زندگی موفّقی را برای ما رقم می‌زند.[۱]

* مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف عاقلانه و صحیح رفتار کنیم و رفتاری سازگارانه با خود و دیگران داشته باشیم.

۱ـ مهارت های زندگی در سیره ی رضوی/ ص۱۸

* سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را شامل توانایی‌های آدمی جهت رفتارهای مثبت و انطباق پذیر با دیگران می‌داند که او را قادر می‌کند با چالش‌ها و نیازمندی‌های روزانه به گونه‌ای مؤثر رو به رو سازد.[1]

* سازمان یونیسف نیز مهارت‌های زندگی را شامل تمهیداتی برای تحوّل و یا تغییر رفتار می‌داند تا میان سه حیطه‌ی دانش، بینش (طرز نگرش) و منش موازنه‌ای برقرار سازد.[2]

امّا از آنجا که یک زندگی موفّق و آرمانی، زندگانی است که سعادت دنیوی و اخروی یک انسان را تأمین کند در یک تعریف جامع می‌توان گفت:

«مهارت‌های زندگی، شامل دانستنی‌ها، نگرش‌ها و توانایی‌های لازمی است که علاوه بر رساندن انسان به حد بالندگی و شکوفائی همه جانبه، انسان را برای عبور از گردنه‌ی مشکلات و چالش‌های زندگی موفق کرده و او را قادر می‌سازد در برابر نابسامانی‌ها بهترین موضع را اتّخاذ کرده و با مدیریت بهینه آن‌ها را کنترل نماید و از این طریق به سعادت دنیوی و اخروی خویش نائل آید.»

دستیابی به تمامی مهارت‌های گوناگون زندگی انسان را کمک می‌کند تا در همه‌ی عرصه‌ها پیروز شود، امّا با وجود تعدّد، تنوع و پراکندگی مهارت‌های زندگی لازم است تلاش مجدّانه‌ای برای دستیابی به چهارچوب منسجمی در این خصوص به عمل آید.

به همین دلیل مهارت‌های زندگی را از حیث موضوع، ماهیت و محتوا می‌توان به چند حیطه تقسیم نمود، تا ضمن شناخت آسان‌تر در تحصیل آن نیز بتوانیم به تدریج برنامه‌ریزی لازم را به عمل آوریم.

۱. مهارت‌های فکری ـ ذهنی: شامل مهارت تصمیم گیری، مهارت حلّ مسأله، مهارت تفکّر خلّاق، مهارت تفکّر نقّاد، انتخاب هدف و نظایر آن می‌شود.

۱ـ مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی/ ص۱۸
۲ـ همان

۲. مهارت‌های ارتباطی ـ اجتماعی: شامل مهارت دوست‌یابی، مهارت ارتباط مطلوب با دیگران، مهارت جرأت ورزی (ابراز وجود)، مهارت «نه» گفتن، مهارت ارتباط مطلوب با خانواده و نظایر آن می‌شود.

۳. مهارت‌های شناختی (معرفتی): شامل شناخت خود، خدا، خلق (خانواده و دیگران) و خلقت (جهان هستی) می‌شود.

۴. مهارت‌های عاطفی (احساسی): شامل همدلی، همدردی، هنر خوب شنیدن، مدیریت استرس و نظایر آن می‌شود.

۵. مهارت‌های نگرشی: شامل نگرش به دنیا، ماهیت انسان، جایگاه ارزش‌ها، معنا و مفهوم زندگی، سبک اسنادی و نظایر آن می‌شود.[1]

نیز از منظری دیگر می‌توان مهارت‌های زندگی را به چهار دسته‌ی دیگر تقسیم بندی نمود:

مهارت‌های رفتاری (مانند: برقراری ارتباط مؤثّر با همسالان و بزرگسالان)

مهارت‌های شناختی (مانند: تصمیم گیری مؤثّر)

مهارت‌های میان فردی (مانند: مثبت بودن)

مهارت‌های درون فردی (مانند: هدف گزینی)

از منظری دیگر، مهارت‌های زندگی در شش حیطه بررسی می‌شود که عبارت است از: خود، خانواده، شغل، جامعه، اوقات فراغت و معنویت[2]. البته علاوه بر تقسیم بندی‌های مذکور، طبقه بندی‌های دیگری نیز برای مهارت‌های زندگی وجود دارد.

۱ـ مهارت خودآگاهی و ارتباط با خود

قرآن کریم می‌فرماید: (یَا أَیُّها الَّذین آمنوا عَلیکُم انفُسَکم...)

«ای کسانی‌که ایمان آورده‌اید! مراقب خود باشید...»

۱ـ مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی/ ص ۱۹ـ۲۰
۲ـ مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی/ ص ۱۹

از جمله مهارت‌های لازم و از سودمندترین، کلیدی‌ترین و با فضیلت‌ترین شناخت‌ها، معرفت نفس و کسب مهارت خودآگاهی و توانائی ارتباط با خود می‌باشد.

خودآگاهی به معنای شناخت ویژگیها، توانمندی‌ها، استعدادها، علائق و نیازمندی‌های جسمی و روحی و درک صحیح از خود با توجه به نقاط ضعف و قوّت خود می‌باشد و به تعبیر دیگر خودشناسی عبارت است از شناخت ویژگی‌های عمومی انسان به همراه شناخت ویژگی‌های خصوصی خود با هدف خودسازی و مدیریت برخود.

برای داشتن یک خودآگاهی کامل تمرکز بر شناخت هشت محور ضروری است:

۱. عضو شناسی(بدن شناسی): شناخت ویژگی‌های جسمی خود و توانایی‌ها و ضعف‌های فیزیکی برای بکارگیری اعضاء و جوارح و مدیریت صحیح بدن در خصوص فعالیت‌های روزمره.

۲. روان شناسی: شناخت زمینه‌های معنوی و تربیتی خود و کشف ظرافت‌ها و استعدادهای درونی برای انتخاب مسیر رشد و کمال.

۳. نعمت شناسی: شناخت فرصت‌ها و دارایی‌هایی که خداوند برای رشد ما فراهم آورده است و تلاش برای بهره برداری صحیح از این نعمت‌ها به عنوان شکر واقعی قبل از آنکه این نعمت‌ها از دست بروند و یا به نقمت تبدیل گردند.

بسیاری از داده‌های الهی برای انسان شناخته شده نیست و از اینرو نه شکری در برابر آنها صورت می‌گیرد و نه استفاده‌ای از آنها می‌شود، بنابراین کشف این نعمت‌ها در مرحله‌ی اوّل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند:

(کم مِن مُنعِمٍ علیه وَ هُوَ لا یَعلَم.)[۱]

«بسا کسی که نعمتی به او ارزانی شده است و خودش نمی‌داند.»

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز فرمودند:

(أحسِنُوا مُجاوَرَةَ النِّعَمِ، لا تَمَلُّوها وَ لا تُنَفِّروها، فَإنَّها قَلَّما نَفَرَت مِن قَومٍ فَعادَت إلَیهِم.)[۲]

«همسایه‌ی خوبی برای نعمتها باشید، آنها را آزرده و فراری نکنید، زیرا به ندرت پیش می‌آید که نعمتی از مردمی بگریزد و دوباره به میان آنان برگردد.»

امام رضا علیه‌السلام فرمودند:

(أحسِنُوا جِوارَ النِّعَمِ فَإنَّها وَ حَشِیَّةٌ ما نَأت عَن قَومٍ فَعادَت إلَیهِم.)[۳]

«با نعمت‌ها خوش همسایگی کنید، زیرا که نعمت‌ها رمنده‌اند و اگر از مردمی برمند دیگر به سوی آنان باز نمی‌گردند.»

٤. حق شناسی و تکلیف شناسی: شناخت حقوق و تکالیف فردی از محورهای مهم خودآگاهی است، زیرا انسان از یک سو صاحب حقوقی است که باید برای استیفای آن‌ها بکوشد و از سویی تکالیف و وظایفی متوجه اوست که باید اوّل آن موارد را بشناسد و آنگاه برای ادای آنها قیام کند.

به طور کلی هیچ حقی برای انسان ثابت نیست مگر آنکه در مقابلش تکلیفی متوجّه اوست و انسان عاقل کسی است که ادای تکالیفش را بر استیفای حقوقش

۱ـ بحارالانوار/۳۸۸/۷۲
۲ـ مستدرک الوسایل/۳۶۹/۱۲
۳ـ بحارالانوار/۳۴۱/۷۵

مقدم بدارد زیرا اگر تکلیفی از کسی ساقط شود باید در برابرش پاسخگو باشد امّا اگر از کسی حقّی ضایع شد روزی به آن حق خواهد رسید، حال یا در دنیا و یا در آخرت.

۵. شناخت ویژگی‌های اختصاصی: هر انسانی دارای خصوصیات و صفات انحصاری خاصّی است، صفاتی که به صورت انحصاری در یک انسان نسبت به دیگران وجود دارد، زیرا هرکس همانگونه که خطوط سر انگشتانش با دیگران متفاوت است، ویژگیهای خدادادی منحصر به فردی هم دارد که در صورت شناسایی و شکوفاسازی آن صفات، فرد می‌تواند به موفقیت‌های چشمگیری در آن زمینه نائل آید، از اینرو در توصیه‌ای حکیمانه و تربیتی گفته شده است: «آنچنان باش که هستی.»

٦. کاستی شناسی خود: شناخت نواقص و کاستی‌های وجودی خود برای برطرف ساختن آنها به عنوان رفع موانع رشد، از مهم‌ترین محورهای خودآگاهی و خودافزایی به شمار می‌رود. در این میان کم نیستند کسانی که یا از عیوب و نواقص شخصیتی خود غافلند و یا مشغول شناسایی عیوب دیگران می‌شوند که در هر دو صورت دستاوردی جز هلاکت و رکود برای آنان به جای نمی‌ماند. روایات اهل بیت علیهم‌السلام شناخت کاستی‌های روح را مهمترین معرفت برای هر کس معرفی می‌کند.

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند:

(مَعرِفَةُ المَرءِ بِعُيُوبِهِ أنفَعُ المَعارِفِ.)[1]

«معرفت آدمی نسبت به عیوبش، سودمندترین شناخته است.»

۱ـ غررالحکم/ص۲۳۵

و یا در حدیث دیگری می‌فرمایند:

(أفضَلُ النَّاس مَن شَغَلَتهُ مَعايِبُهُ عَن عُيوبِ النَّاس.)[1]

«بهترین مردم کسی است که عیبهای خودش، او را از عیبهای مردم باز دارد.»

۷. قدر شناسی خود: قدرشناسی و شناخت قداست، عظمت و ارزش والای انسان در میان مخلوقات که خداوند او را به عنوان خلیفه الله و جانشین حق در زمین معرفی کرده است، از محورهای قابل توجّه و بنیادین خودشناسی محسوب می‌شود. حضرت علی علیه‌السلام در این خصوص می‌فرمایند:

(يَنبَغي لِمَن عَلِمَ شَرَفَ نَفسِهِ أن يُنَزِّهَها عَن دَناءَةِ الدُّنيا.)[2]

«کسی که به شرافت نفس خود پی برده باشد، سزاوار است که آن را از پستی دنیا منزّه دارد.»

(مَن عَرَفَ قَدرَ نَفسِهِ لَم يُهِنهَا بِالفانِيات.)[3]

«کسی که ارزش خود را بشناسد، خویشتن را با امور فنا پذیر خوار نگرداند.»

۸ـ شناخت افکار منفی خودآیند و مقابله با آن‌ها

یکی از مؤلّفه‌های خودآگاهی و ارتباط با خویشتن، شناخت و مهار افکار منفی خودآیند و یا افکار مزاحم و خلاصی از آنها است که در اصطلاح عرفاء و علمای علم اخلاق نفی خواطر نامیده می‌شود.

۱ـ مستدرک الوسایل/۱۱/۳۱۵
۲ـ غررالحکم/ص۱۳۶
۳ـ غررالحکم/ص۲۳۳

نفی خواطر عبارت است از تسخیر (ذهن و) قلب و حکومت بر آن، تا سخنی نگوید و عملی انجام ندهد و تصور و خاطره‌ای، بر او وارد نشود مگر به اذن و اختیار صاحب آن.[1]

از جمله خصوصیات انسان بویژه در سنین جوانی و یا برخی از حالات و مقاطع دشوار زندگی مانند: حالات تنهایی، افسردگی، خستگی، بیماری، زمان تجربه‌ی یک شکست و حتی خواب آلودگی و گرسنگی و ... درگیر شدن با افکار مزاحم، خواطر آزار دهنده و تخیّلات ناخواسته منفی است؛ مهار این دسته از افکار و خواطر یکی از مراحل موفقیت در زندگی و از عوامل مؤثّر جهت تمرکز حواس و نیز طی نمودن یکی از منازل سیر و سلوک عرفانی می‌باشد.

به گفته‌ی عرفاء عبور از این منزل سلوکی، از سخت‌ترین مراحل عرفان عملی است، زیرا داشتن یک دل فارغ از خواطر و کسب قدرت تمرکز علمی و تقویت حضور قلب، شرط اصلی تقرّب به خداوند و درک محضر اوست و به همین دلیل در نماز (و سایر عبادات دینی) به توجه قلبی و نفی خواطر و نفی اغیار از حریم دل اهمیت بسیاری داده شده است و از مهمترین علل این اهتمام دین به حضور قلب آن است که نتایج تربیتی نماز و عبادات دیگر به همراه درک لذت مناجات و آرامش قلبی تنها از این طریق میسّر خواهد شد.

لازم به ذکر است در کتب عرفانی برای نفی خواطر رهنمودها و توصیه‌هایی مانند: تلاوت مداوم قرآن و خلوت‌های توأم با ذکر و یا فکر معنی‌دار وجود دارد که علاقه مندان می‌توانند برای کسب اطلاع بیشتر به آنها مراجعه کنند.[2]

۱ـ رساله لب الباب/ علّامه طهرانی/ج۱/ص۱۴۰
۲ـ رجوع شود به رساله لب الباب/ علّامه طهرانی

امّا درعلم اخلاق و کتب تربیتی برای کنترل «افکار منفی خودآیند» و یا افکار مزاحم، دو راهکار اساسی توصیه شده است:

۱. راهکار پیشگیرانه: مراد از این راهکار، پیش بینی تمهیداتی برای جلوگیری از تولید این افکار در ذهن است، مثلاً کنترل چشم از مشاهده صحنه‌های نامربوط و بر هم زننده روان و صحنه‌های نامشروع، حرام و زائد.

کنترل گوش از شنیدن سخنان بیهوده، شنیدن معایب مردم و موسیقی‌های حرام، مکالمات نامشروع و زائد (لغو).

کنترل زبان از گفتن سخنان گزنده، اهانت، تحقیر، افشاگری، حرام و زائد، زیرا از مهمترین عوامل تولید کننده‌ی افکار منفی، استفاده‌ی نابجا از حواس ظاهری می‌باشد.

۲. راهکار درمانی (رفعی): مراد از این راهکار آن است که هر گاه چنین افکاری به ذهن انسان خطور کرد، با چه شیوه‌هایی می‌توان با آنها مبارزه کرد و ذهن و فکر را از وجود آن‌ها تخلیه نمود.

برخی از این شیوه‌ها عبارتند از:

۱. نوشتن افکار و تخیّلات مزاحم به صورت روزانه[1]

۲. تمرین و تلاش برای کسب حضور قلب و تمرکز حواس در نماز و سپس سرایت آن به سایر بخش‌های زندگی.

۳. تمرین تمرکز حواس و تخیّل با استفاده از شیوه‌های علمی آن (مثلاً یک آدم برفی را در ذهن بسازید و سپس در ذهن آنرا ذوب کنید، مراحل باز شدن یک غنچه گل را در ذهن مرور کنید، عدد ۴۰۰ را تصور کنید و ۱۰ تا ۱۰ تا از آن کم کنید، یک مسافرت ذهنی برای خود ترتیب دهید و ...)

۱ـ قال الصادق علیه‌السلام : (القَلبُ یَتَّکِلُ علی الکِتابَة) «دل، به نوشتن آرام می گیرد.»(الکافی/۱/۵۲)

۴. بازگو کردن افکار، ایده‌ها و تخیّلات مزاحم برای فردی امین و رازدار

۵. مراجعه به روانپزشک و مشاوره‌ی بالینی و دینی

۶. تبدیل افکار مزاحم به اثرهای هنری (مانند: داستان، رمّان، شعر، نقاشی و...)

۷. انجام کارهای عقب افتاده، چرا که معمولاً کارهای عقب افتاده موجب تولید افکار مزاحم در ذهن می‌شوند.

۸. ورزش و تفریح به موقع، چون ضعف جسمانی گاهی منشأ آسیب پذیری فکری و تولید افکار مزاحم خواهد شد.

۹. حل مشکلات خانوادگی خود و تصحیح روابط خانوادگی؛ چرا که مشکلات خانوادگی از سرچشمه‌های تولید افکار مزاحم است.

۱۰. توبه و استغفار ، چرا که رسوبات گناه، روح و روان را آزار می‌دهند.

۱۱. اجتناب از ناهنجاری‌های اخلاقی و رذائل اخلاقی(مانند: کینه، حسادت و...).

لازم به ذکر است یکی از مهمترین عوامل تولید افکار منفی خودآیند، خطاهای شناختی می‌باشد که با عناوین گوناگونی در کتب تربیتی از آنها یاد می‌شود.

منظور از خطاهای شناختی، دیدگاه‌های ناصحیح و غیر واقعی افراد نسبت به خدا، خود، دیگران و یا حتی طبیعت است. برخی از خطاهای شناختی عبارتند از:

۱. ذهن خوانی: در این عارضه فرد با پیش داوری منفی نسبت به دیگران تلاش می‌کند احساسات، افکار و ارتباطات دیگران را حدس بزند. مثل اینکه چنین فردی با خود می‌گوید: «دیگران فکر می‌کنند من شخص پر ادّعایی هستم.» «آنها حتماً از من بدشان می‌آید.» و ...

۲. بی توجهی به اُمور مثبت: در این عارضه، فرد با زدن عینک بدبینی به چشم، فقط موارد منفی و نصفه خالی لیوان را می‌بیند و هیچ توجهی به موارد مثبت پیرامونی ندارد، مثلاً می‌گوید: «من زشت هستم.» و زیبائی‌ها و کمالات خود را نمی‌بیند.

۳. تفکر همه یا هیچ: گاهی فرد در یک کار اگر به کامل‌ترین و بالاترین سطح مورد نظر خود دست نیابد، می‌پندارد هیچ موفقیتی نداشته است و عدم دستیابی به نتیجه ۱۰۰٪ را برابر با صفر می‌داند.

۴. تعمیم مبالغه انگیز: در این عارضه فرد شکست موردی خود را در یک زمینه به کلّ زندگی تعمیم می‌دهد و در کل خود را فردی شکست خورده می‌شمارد.

۵. فیلتر ذهنی: در این دسته از خطاهای شناختی، فرد بخشی از واقعیت‌ها را نادیده می‌گیرد و تنها با تمرکز بر واقعیت‌های محدود از مابقی واقعیت‌ها غافل می‌شود.

مثلاً می‌پندارد، هیچ کس او را دوست ندارد در حالی که از محبت پدر، مادر و... غافل است.

همچنین گاهی افکار خودآیند و منفی و غیر اختیاری مربوط به آینده است؛ این نوع خطاهای شناختی نیز به نوبه‌ی خود به چند نمونه تقسیم می‌شوند:

۱ ـ پیش‌گویی: در این حالت فرد نسبت به آینده‌ی خود پیش‌گویی منفی دارد.

۲ ـ درشت نمایی: در این حالت فرد به بزرگ نمایی مشکلات در آینده خود می‌پردازد.

۳ ـ استدلال احساسی: زمانی که فرد بدون هیچ دلیل کافی و قانع کننده وصرفاً بر اساس احساسات درباره‌ی آینده‌ی خود و یا دیگران و یا ماجرایی قضاوت کند، دچار این خطای شناختی شده است، مثلاً می‌گوید: من نگرانم، پس حتماً اتفاق بدی می‌افتد.

٤ ـ خطای «بایدها»: این نوع خطای شناختی جایی است که فرد برای آینده خود یا دیگران «بایدها»یی بدون در نظر گرفتن واقعیت تعریف می‌کند، مثلاً می‌گوید: «باید حتماً قبول شوم»

۵ ـ برچسب زدن: گاهی فرد آینده روشنی از وضعیت خود یا دیگران نمی بیند و القایی منفی را به خود و دیگران نسبت می‌دهد. «من به هیچ جایی نخواهم رسید، من ناتوانم، من احمق هستم.»

٦ـ شخصی سازی: گاهی شخص خود را مسئول همه‌ی حوادث و اتّفاقات منفی پیرامونی می‌داند و هر حادثه بدی را، حتی شکست دیگران را به خود نسبت می‌دهد.[1]

اما در کنار این محورهای اساسی هشتگانه خود آگاهی، در مباحث روان شناسی و علوم تربیتی شناخت از منظرهای دیگری نیز موضوع خودشناسی مورد توجه و بحث قرار گرفته است که عبارتند از:

۱. **خودِ فیزیکی:** شناخت خصوصیات جسمانی و فیزیکی.

۲. **خودِ جنسیتی:** شناخت ویژگیهای جنسیتی خود (روان شناسی زن و روان شناسی مرد)

۳. **خودِ معنوی:** شناخت بُعد معنویت گرا و روح نیایشگر انسان.

۴. **خودِ اعتقادی:** شناخت افکار و باورهای دینی.

۵. **خودِ مبهم:** شناخت جنبه‌های تاریک و اسرار آمیز خود که از فاش شدن آنها پرهیز می‌کنیم.

۶. **خودِ آرمانی:** شناخت مجموعه‌ی ایده‌ها، تقاضاها و چشم اندازهای آینده‌ی خویش.

۷. **خودِ واقعی:** شناخت هسته‌ی مرکزی و درونی‌ترین لایه‌ی وجود خود.

۸. **خودِ اجتماعی:** شناخت تصویر اجتماعی خود.

۱ـ با استفاده از کتاب آموزش مهارت‌های زندگی ـ تلخیص / صص ۱۳۹ـ۱۴۲

برای کسب انگیزه و رغبت بیشتر جهت خودآگاهی و خود شناسی، آشنایی با منافع خودآگاهی و مضرّات عدم خودشناسی ضروری به نظر می‌رسد؛ از اینرو به صورت فهرست وار به این منافع و مضرّات اشاره می‌نماییم:

فوائد خودآگاهی:

- ❖ تصحیح رفتارها و افکار اشتباه و غلط.
- ❖ تصمیم گیری حکیمانه.
- ❖ ایجاد زمینه شناخت خدا، هستی، روزگار و دیگران در خویش.
- ❖ دستیابی به سودمندترین معارف و بهره مندی از برکات آن.
- ❖ تعالی طلبی و نپرداختن به امور کم‌ارزش و غیر متناسب با شئون شخصیتی خود.
- ❖ دستیابی به مدیریت صحیح فردی.
- ❖ دستیابی به بزرگترین سرمایه علمی.
- ❖ شناخت نقاط ضعف و کاستی‌های خود برای درمان آنها.
- ❖ لذّت بردن از زندگی و آزاد شدن از اشتغال به عیوب دیگران.

مضرّات و زیانهای عدم خودآگاهی:

۱. ناتوانی در شناخت پدیده ها، روزگار و دیگران.

۲. ناتوانی در شناخت خدا و حجّت‌های الهی.

۳. گمراهی، انحراف و گرفتار شدن در دام مفسدین.

۴. عدم بهره گیری از ظرفیت‌های وجودی خود.

۵. باز ایستادن از خودسازی و تکامل.

۶. شقاوت در آخرت و بدعاقبتی.

۲ ـ مهارت مدیریت زمان

یکی از بنیادی‌ترین و مفیدترین مهارت‌های لازم برای یک زندگی موفق و تصحیح و سالم سازی روابط خانوادگی و اجتماعی مهارت مدیریت زمان است، چرا که زمان ارزشمندترین گوهر الهی در اختیار انسان و شریف‌ترین و اصلی‌ترین نعمت الهی است. شکر و بهره گیری صحیح از این نعمت عظمای الهی موجب موفقیت انسان خواهد شد. امروزه در مجامع علمی و آثار مکتوب بحثی تحت عنوان مدیریت زمان با هدف شناخت گوهر زمان و شناخت آسیب‌ها و سارقان وقت و شناخت اصول و قوانین چگونگی استفاده بهینه از زمان مطرح می‌باشد که خلاصه و فشرده‌ی آن مباحث را در سه محور حضورتان ارائه می‌دهیم:

الف) محور اول شناخت اهمیت وقت:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه می‌فرمایند: « هیچ روزی نیست مگر اینکه ندا می‌کند: ای فرزند آدم! من آفریده‌ای جدیدم و هر گاه که کاری در من می‌کنی گواه و شاهد توأم، پس در من کار نیک انجام ده تا به آن کار بر تو گواهی دهم، که اگر بروم دیگر مرا نخواهی دید، شب نیز چنین می‌گوید.»[1]

و یا در حدیثی دیگر می‌فرمایند:

«به عمر خود بخیل تر باش تا به درهم و دینارت.»[2]

ما غالباً درباره‌ی ارزش، اهمیت و هزینه وقت و زمان، گفتگو می‌کنیم، امّا با این وجود به ندرت از طریق محاسبه، هزینه‌ی وقت را در یک جلسه یا یک گردهمایی یا کنفرانس به دست می‌آوریم. اگر مثلاً برای هر دقیقه ارزشی معادل ۱۰۰۰ تومان در نظر بگیریم، در می‌یابیم که با اغتنام یا اتلاف وقت، به ازای هر دقیقه همان اندازه پول به دست می‌آوریم یا از دست می‌دهیم. ما باید برای وقت به عنوان ارزشمندترین سرمایه زندگی خود، اهمیّت قائل شویم.

۱ـ جامع الکبیر سیوطی

۲ـ بحارالانوار/۷۸/۷۴

ب) محور دوم، شناخت آسیب‌ها و دزدان وقت

وقت طلاست، بلکه فراتر از طلاست و همان طور که طلا دزد دارد پس وقت هم دزد دارد. اگر وقت مهم‌تر از طلاست پس مراقبت و محافظت از وقت، حساس‌تر و دقیق‌تر خواهد بود. اگر وقت طلای نامرئی و بی رنگ است، دزدان آن هم معمولاً پنهانی و نامرئی هستند. پس باید دزدان وقت را بشناسیم تا قدرت و مدیریت و مهار زمان، در ما تقویت گردد.

تعدادی از دزدان وقت: عادات غلط، بی‌نظمی، بی‌برنامگی، خواب زیاد، مکالمات اضافی و غیر مفید و پرحرفی، سؤالات بی جا، عدم واگذاری امور قابل واگذاری به دیگران، عدم مشورت با افراد خبره، تلفن، موبایل، رادیو، تلویزیون، شرکت در جلسات اضافی و مباحث غیر ضروری و بعضاً مفسده انگیز، دیدارهای بدون برنامه‌های قبلی و مراجعات نابهنگام، پرداختن به اهداف جزئی و غیر مهم، عدم اولویت بندی کارها و پرداختن به امور غیر اولویت دار، ترافیک، طول دادن مکالمات و زمان صرف غذا، وسواس و تکرار کارها، رفت و آمدهای غیر مفید، تسویف (کار امروز را به فردا انداختن)، وسایل را بر جای خود نگذاشتن، بر عهده گرفتن کاری بدون تخصّص و...، انجام کارها بدون وسیله مناسب، عدم آسیب شناسی اقدامات و برنامه‌ها، عدم استفاده از تجارب گذشته زندگی، تفریحات کاذب و غیر لازم یا ارتکاب گناه (مانند قمار بازی و ...)، غم و اندوه و افسردگی.

ج) محور سوم، شناخت اصول مدیریت زمان

۱ ـ اصل برنامه ریزی برای کوچکترین واحد زمان:

برای بعضی کوچکترین واحد زمان، ثانیه است. برای بعضی دقیقه، برای برخی ساعت، روز و یا هفته است. برای اشراف پیدا کردن بر زمان و مدیریت بر آن تلاش کنید کوچکترین واحد زمان را برای خود مشخص کنید و برای آن برنامه‌ریزی کنید. باید توجه داشت که زمان پدیده‌ای وحشی، صیدی تند پا، گریزان و نامرئی است که شکار آن نیاز به صیادی دقیق، بصیر، مصمّم و خستگی‌ناپذیر دارد. از جمله راه‌ها و دام‌های شکار این صید، برنامه‌ریزی و نوشتن وظایف و اهداف است.

۲ ـ اصل استفاده از برنامه ریزها در استفاده از زمان

یکی از عوامل مؤثّر در مدیریت زمان، استفاده از انواع برنامه‌ریزها (وسائل کمکی برای برنامه‌ریزی) است که به عنوان یک حافظه کمکی، انسان را در مدیریت وقت یاری می‌کنند. برنامه ریزها می‌توانند بر طبق نیازها و سلیقه‌ی شخصی یک دفترچه یادداشت شخصی باشد و یا کلاسورهای آماده، تقویم‌های سالنامه‌ای، دیجیتالی و یا کامپیوتری ویژه مدیریت زمان باشد.[1]

۳ ـ اصل اولویت بندی کارها

تعیین اولویت‌ها و پرداختن به امور اهمّ، از مهمترین اصول مدیریت زمان است. البته اگر کسی تمام کارهایش مهم باشد به معنای آن است که هیچ کار مهمّی ندارد، لذا لازم است که با دقّت نظر، وظایف، مسئولیت‌ها و اهداف را اولویت بندی نموده و حق تقدّم کارهای اهم را همواره رعایت کرد. در نظر داشته باشید که معمولاً ۵۰ تا ۶۵ درصد کارهای ما غیر مهم است و ۱۵ درصد از کارهای ما معمولاً اهم و ۲۰

۱. لازم به ذکر است دفتر «برنامه ریز مدیریت زمان» که توسط مولف تنظیم و تولید شده است با نگاهی اخلاقی، روش مدیریت زمان و استفاده از لحظه لحظه زندگی را به مخاطبان ارائه می‌دهد و در این خصوص بسیار مفید و اثر گذار است.

درصد آنها هم مهم می‌باشند و نباید حجم بسیار زیاد امور غیر مهم و حتّی مهم و اکثریت بودن آنها ما را فریب دهد و از امور أهم باز دارد.

۴ ـ اصل آشنایی با راه‌های صرفه جویی در وقت

چند روزی از این دستورالعمل‌ها پیروی کن، به زودی از نتایج آن حیرت زده خواهی شد.

۱ ـ هر روز صبح، کارهای آن روز را فهرست کن و پس از اتمام هر مورد، آن را در فهرست خط بزن.

۲ ـ هرگز دوستی را ملاقات نکن مگر اینکه قبلاً با او قرار حضوری یا تلفنی گذاشته باشی.

۳ ـ همیشه در جیب خود مداد با کاغذ یا یک دفترچه یادداشت کوچک داشته باش تا برنامه و فکرهای نو را در زمان بیکاری در آن یادداشت کنی.

۴ ـ به قصد بنزین زدن به راه نیفت، بلکه هر گاه از کنار پمپ بنزین سر راهت می‌گذری باک بنزین ماشینت را پر کن. حتماً مواظب باش بنزین تمام نکنی چون در این صورت آدم گیج و منگی به نظر خواهی آمد.

البته غنیمت شمردن وقت به این معنی نیست که زمان تفریح و استراحت برای خود در نظر نگیریم، بلکه به این معنی است که از تلف شدن وقت جلوگیری کنیم.

۵ ـ اصل «فقط روزی یك ساعت»

با کنار گذاشتن یک ساعت در هر روز کاری، ۲۶۰ ساعت در سال یا معادل ۳۲ روز کامل کاری در سال به دست می‌آوری. در این زمان می‌توانی کارهای بزرگ و زیادی را به انجام برسانی.

۶ ـ اصل هدفمندی و هدف گزاری (کلید طلایی مدیریت زمان)

یکی از علل مهم موفقیت، هدفمندی و هدف سازی در زندگی است. افراد گمراه، افرادی بی‌هدف و یا بدهدف هستند. باید به اهداف کوچک و بزرگ بیاندیشیم و با تصویر و ترسیم آن اهداف با توجه به راه و روش‌های علمی و برنامه ریزی صحیح آنها را به مرحله‌ی اجرا در آوریم.

۷ ـ اصل توجه به آهنگ نوسانات حالات و آمادگی‌های خود

هر فرد در ساعاتی از شبانه روز، دارای آماده‌ترین و پرانرژی‌ترین حالات است، در ساعاتی دارای آمادگی و انرژی متوسط و در ساعاتی دارای انرژی ضعیف و ناکارآمد می‌باشد. بر اساس همین آهنگ و نمودار نوسانی، باید کارهای اولویت دار، متوسط، عادی و روزمره را تقسیم نمود. قرار دادن وظایف اهم پیچیده و یا ناخوشایند که مستلزم تمرکز حواس، استرس و یا نگرانی است در زمان‌های اولیه صبح که انسان بیشترین آمادگی را دارد، در موفقیت انسان بسیار تأثیر گذار است.

۸ ـ اصلی واگذاری وظایف

یکی از اصول مدیریت زمان، واگذاری بخشی از وظایف و مسئولیت‌ها و کارهای قابل واگذاری به دیگران، برای به دست آوردن زمان بیشتر و در نتیجه پرداختن به امور لازم و اهم است. این کار با استخدام دستیار، کارمند و یا خدمتکار میسّر می‌شود. اجرای این اصل موجب رشد متقابل فرادست و فرودست خواهد شد. البته گاهی تفویض و واگذاری امور به متخصّص نیز، شامل این اصل خواهد شد.

۹ ـ اصل خلوت و داشتن لحظه‌های غیب

سعی کنید در همه‌ی ساعات شبانه روز در دسترش نباشید؛ بلکه ساعاتی را برای تفکّر، عبادت، مطالعه، برنامه ریزی، مراقبه و خلوت با خود قرار دهید و با استفاد از این زمان علاوه بر تقویت ارتباط با خویش، اولویت‌های کاری خود را معلوم سازید و چک لیستهای روزانه، ماهانه و سالانه را بررسی، ارزیابی و تکمیل نمائید.

۱۰ ـ اصلی مثبت اندیشی و فعالیت مثبت

همیشه باید سعی کنیم به مثبت اندیشی عادت نمائیم تا از خود برخوردها و رفتارهای مثبت و گرمی بروز دهیم و از زندگی خود راضی و خشنود باشیم و حتّی امور بد آیند را حمل بر آینده دار بودن مثبت نماییم. قرآن می‌فرماید: (چه بسیار پیش آید که چیزی را ناخوشایند می‌شمارید ولی در واقع خیر و صلاح شما در آن باشد...)[1]. علاوه بر مثبت اندیشی، سعی کنید در هر روز حداقل چند کار مثبت و لذّت بخش انجام دهید تا مابقی ساعات و برنامه‌های روزانه‌ی شما را تحت تأثیر قرار دهد و در طول روز، با انگیزه‌ی کافی و انرژی بتوانید به فعالیت خود ادامه دهید.

۱۱ ـ اصل توجه به امروز

یکی از اصول مهم مدیریت زمان، توجه به زمان حال و عبور از گذشته می‌باشد، چرا که در بسیاری از امور ما به خاطر پرداختن به گذشته و مشکلات آن، زمان حال را نیز از کف داده و گذشته‌های تاریک و یا غیر مفید خود را تکرار می‌نمائیم. شعار توجه به امروز به معنای عدم آینده نگری و یا عدم عبرت از گذشته نیست، بلکه به معنای حداکثر استفاده از موجودی امروز و فرصت در اختیار است.

امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «گذشته‌ی عمر تو رفته است و باقیمانده‌ی آن محلّ تردید است، پس زمانی را که در آن به سر می‌بری، برای کار و عمل غنیمت شمار.»[2]

۱ـ بقره/ ۲۱۶

۲ـ غررالحکم / ص ۱۵۱

۱۲ ـ اصل استراحت‌های منظّم

استراحت‌های منظم در حکم توقف‌ها و فرصت‌های تنفّسی هستند که می‌توانند در شما تجدید قوا نموده و شما را برای کارهای طولانی و سنگین همواره آماده نگه دارند. استراحت به موقع و به مقدار در حکم روغن کاری چرخ دنده‌های بدن و روح است و موجب تجدید قوا و برگشت انرژی و مانع دل زدگی و وازدگی از کار و فعالیت خواهد بود.

۱۳ ـ اصل ۸۰/۲۰ (قانون پارتو)

معروف است از کل مسایل زندگی، ۲۰ درصد از آنها مفید و یا دارای اولویت اول می‌باشند که انجام صحیح این ۲۰ درصد موجب پیشرفت و موفقیّت ۸۰ درصدی می‌شود. مثلاً ۲۰ درصد از وقت جلسات، تولید ۸۰ درصد تصمیمات را به دنبال دارد.

۱۴ ـ اصل بهبود مدّت اجرا

گاهی با اینکه از یک مبدأ، حرکت را آغاز کرده‌ایم، برای رسیدن به مقصد، ۱۰ دقیقه، گاهی ۲۰ دقیقه و گاهی بیشتر وقت صرف کرده‌ایم، علّت چیست؟ علت آن است که در هر یک از موارد فوق، با انگیزه‌ای خاص و تحت شرایط درونی و یا بیرونی ویژه، حرکت را آغاز نموده ایم. لذا بهبود مدّت اجرا در همه‌ی برنامه‌ها، یکی از اصول مدیریت زمان است. برای بهبود بخشی مدت اجرای طرح‌ها و برنامه‌ها، باید به این موارد نیز توجه کرد: ۱. اصل تشویق و تنبیه ۲. اصل نذر (برای انجام کارها نذر کنید.) ۳. اصل تدبّر و اندیشه مجدّد ۴. اصل استفاده از تجربه و مشاوره ۵. اصل صرف ثروت برای صید زمان و... ۶. توجه به اصل مشارکت و یاری گیری

۱۵ـ اصل فقط یکی (ساده سازی و مدرنیزاسیون فرآیندها و تسهیل مدیریت)

یکی از مهارت‌های لازم در مدیریت زمان، تبدیل کثرت‌ها به وحدت و یکی نمودن امور گوناگون است. باید بدانیم که همه‌ی کثرت‌ها به وحدت بر می‌گردد و هر کثرتی قابلیت بازگشت به وحدت را دارد، به طور مثال جلسات چند ساعته را می‌توان به جلسات یک ساعته، تماس‌های چند دقیقه‌ای را به تماس‌های یک دقیقه‌ای و یا کار کردن با چند وسیله را به کار کردن با یک وسیله چند کاره تبدیل نمود.

۱۶ ـ اصل تطویل و تغییر طول زمان و با برکت نمودن آن

ما در فرهنگ اسلامی و جهان بینی توحیدی معتقدیم که: «لیلةُ القدر خیرٌ مِن ألف شهر» بر اساس این اندیشه دینی، فشرده سازی زمان ممکن است.

برای کسب مهارت در تغییر طول زمان توجه به چند نکته حائز اهمیت است:

۱. ارتقای اندیشه خود.
۲. ارتقای سطح معلومات خود.
۳. استفاده از تجارب دیگران.
۴. شناسایی و استفاده از زمان‌های با برکت.
۵. توجّه به علل و عوامل خیر آفرین و برکت‌زا با توجه به آیات و روایات اهلبیت علیهم‌السلام.
۶. توجّه به اصل سرعت بخشی به امور.

۱۷ ـ اصل عمل به جای گفتن

در ضرب المثل چنین آمده است: «زوری را که به نایت (برای گفتن) می‌آوری به پایت بیاور (برای عمل).»

گاهی برای یافتن زمان بیشتر، به جای دستور دادن به کاری، شخصاً باید آن کار را انجام داد و به جای گفتن مطلبی، باید آن را در عمل اجرا کرد.

۱۸ ـ اصل انتخاب بهترین‌ها برای اندیشیدن و گفتگو

آیا هیچ اندیشیده‌ایم که در مورد چه موضوعاتی می‌اندیشیم؟ بخش عمده‌ای از زندگی ما، با دوستانمان می‌گذرد. در این مدّت با آنها درباره‌ی چه صحبت می‌کنیم؟ توجّه کنید که مغزهای بزرگ درباره‌ی اندیشه‌ها گفتگو می‌کنند. مغزهای متوسط درباره رویدادها گفتگو می‌کنند و مغزهای کوچک درباره‌ی افراد و مسایل مادّی گفتگو می‌کنند و مغزهای خیلی کوچک، درباره‌ی خودشان گفتگو می‌کنند پس باید تلاش کنیم شخصیت خود را ارتقاء بخشیم.

۱۹ ـ اصل انتخاب مکان مناسب برای انجام امور

در بسیاری از اوقات مکان مناسب، موجب به حداکثر رسیدن بهره‌وری از زمان می‌باشد، مثلاً نماز در مسجد، مطالعه در کتابخانه، ورزش در ورزشگاه و ...

۲۰ ـ اصل توجه به اولین تا آخرین دقیقه‌ها

در انجام امور گاهی برای ما لحظه‌های آغازین ارزشمندند و لحظه‌های تمرکز و تلاش همه جانبه به شمار می‌روند، ولی لحظه‌های پایانی از اهمیت کافی برخوردار نیستند، گاهی برعکس لحظه‌های پایانی مهم قلمداد می‌شوند ولی پس از شروع کار به تدریج دقیقه ها، اهمیت خود را از دست می‌دهند.

اصل مهمّ بهره وری از زمان به ما می‌گوید، تلاش کنیم از اولین لحظه‌ها آنچنان استفاده کنیم که از آخرین لحظات و کار را با همان انگیزه و حرارتی که شروع نمودیم ادامه داده و سپس به پایان برسانیم.

۲۱ ـ اصل توجه به ابزارها و وسیله‌ها

شاید این ضرب المثل معروف را شنیده باشید که می‌گویند: «نجّاری با ارّه‌ای از کار افتاده، سخت مشغول بریدن چوب بود. فردی به او گفت: ارّه‌ات را تیز کن تا چوب راحت تر و در زمان کمتری بریده شود،او گفت وقت ندارم!»

این ضرب المثل به ما می‌فهماند که استخدام ابزار و از بین ابزارها، بهترین آنها در صرفه جویی و بهره‌وری از زمان دخالت دارد بنابراین هر کس، برای

رسیدن سریع و آسان به اهداف خود، باید به کیفیت و کمیّت استفاده از وسایل و ابزارها، توجه داشته باشد.

۲۲ ـ اصل «گاهی دیرتر بروید»

به برخی ازمحافل و مجالس که دعوت می‌شویم می‌توان دیرتر رفت و زودتر آن جا را ترک کرد. اگر امکان تأخیر در رفتن به مجلسی وجود دارد و عدم حضور اولیه شما موجب وقت کشی دیگران و یا بروز مشکلات و یا خلف وعده نمی‌شود کمی دیرتر بروید، البته این تأخیر باید با هدف بهره‌وری از اوقات باشد.

۲۳ ـ اصل استفاده از اوقات سوخته[1]

وقتهای سوخته یعنی وقت‌های خستگی، افسردگی، خواب، غذا خوردن، رفت و آمد و... باید برای این وقت‌ها، برنامه داشته باشید.

یکی از شاگردان امام خمینی(ره) در این خصوص می‌گوید: «امام آن قدر برای وقت حساسیّت داشتند که اگر کسی در راه می‌خواست با معظم له صحبت کند، نمی‌توانست ایشان را متوقّف سازد که ایشان دیرتر به مقصد برسد البته امام همان طور که در راه حرکت می‌کردند، پاسخ سؤال‌ها را می‌دادند.»[2]

تذکرات:

- ما در طول هر هفته ۱۶۸ ساعت اختیار داریم که لازم است برای آن برنامه ریزی کنیم.
- قبل از بکارگیری اصول مدیریت زمان یک هفته تمام فعالیت‌های خود را لحظه به لحظه ثبت کنید، سپس کارهای آینده خود را فهرست نمایید تا بتوانید برای آینده، زمان خود را مدیریت کنید.

۱ـ جهت مطالعه بیشتر و پیگیری تفصیلی مطالب ذکر شده، می‌توانید به کتاب مدیریت زمان ج ۱،۲،۳ اثر دیگر مؤلّف، رجوع کنید.

۲ـ سرگذشت‌های ویژه/ ج ۵/ ص ۸۳

• لزوماً کم کردن مدّت استراحت و خواب، یک ابزار برای مدیریت زمان و بدست آوردن زمان به شمار نمی‌رود.[1]

۳ ـ مهارتهای اقتصادی (حرفه آموزی و انتخاب شغل)

یکی از مهارت‌های لازم برای تأمین زندگی و زندگی سرافرازانه داشتن کسب مهارت‌های اقتصادی و حرفه آموزی است.

پیامبر اکرم می‌فرمایند: «خداوند مؤمن صاحب حرفه و کار را دوست دارد.»[2]

دین اسلام متکفل اداره‌ی امر دنیا و آخرت انسان است و دستورات آن تضمین کننده‌ی حیات طیّبه می‌باشد. یکی از سفارشات ویژه اسلام، سفارش به کار، کاردانی و تحصیل مهارت‌های لازم اقتصادی، حرفه آموزی و ورود به صحنه‌ی تلاش برای کسب رزق حلال است.

از نظر اسلام کار و تلاش و شغل نه تنها از جنبه‌ی اقتصادی و معیشتی ارزشمند و لازم بوده، بلکه از بُعد معنوی نیز برای پرورش روح ضروری است. اسلام کار و شغل را نوعی عبادت و عاملی تربیتی برای ارتقای ایمان و راهکاری برای عزّت‌مندی و شرافت افزایی می‌داند، از اینرو در استراتژی و برنامه‌ریزی‌های فردی و اجتماعی لازم است با چنین دیدی به کار و اشتغال و مهارتهای اقتصادی نگریست.

در سیره‌ی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: هر گاه حضرتش به مردی برخورد می‌کرد که از (زیبایی و محاسنش) به شگفتی می‌آمد، ابتدا از شغل و حرفه‌ی او می‌پرسید و در صورتی که وی شغلی نداشت می‌فرمود: (سَقَطَ مِن عَینی) «***از چشم من افتاد.***» و آنگاه در بیان علّتش می‌فرمود:

۱ـ کتاب مدیریت زمان/ ج ۱و۲و۳ از مؤلّف مطالعه شود.
۲ـ شهاب الاخبار/ص ۳۶۴

(لِأَنَّ المُؤمِن إذا لَم یَکُن لَهُ حِرفَةٌ یَعیشُ بِدینِهِ.)[1]

«زیرا مؤمن اگر حرفه و شغلی نداشته باشد، از راه دینش ارتزاق می‌کند.»

داشتن شغل و حرفه در بین روان شناسان و در کتب روان شناسی نیز مورد توجّه ویژه‌ای واقع شده است دنالد سوپر می‌گوید:

«شغل این امکان را فراهم می‌آورد تا شما آن تصویری را که از خود در ذهن دارید به فعل درآورید یا آنرا ابراز کنید.»

«هر فرد سالم بدون استثناء برای ادامه زندگی ناچار است حداقل بعد از پایان دوره نوجوانی کار کند و شاید انتخاب شغل یکی از مهمترین مسائل افراد در این دوره از زندگی باشد، زیرا نوع کار، مزد یا درآمد کار، مهارت و استعداد لازم، خوشایند یا ناخوشایند بودن کار، آینده‌ی آن، ارتقاء یا پیشرفت در کار و... همگی مسائلی هستند که باید هنگام انتخاب شغل مورد توجه قرار بگیرند. از طرف دیگر، فرد با انتخاب کار معین علاوه بر اینکه می‌خواهد معاش خود را تأمین کند علاقه مند است شخصیت خود را هم نشان بدهد، مورد توجه و پذیرش جامعه قرار بگیرد و انگیزه‌های مختلف خود را ارضا کند...»[2]

البته انجام دادن موفقیت آمیز هر شغل و کاری مستلزم کسب خصائصی است، این خصائص عبارتند از:

۱ ـ تربیت و کارآموزی: هر نوع شغل یا کار به یک نوع تربیت خاص نیاز دارد و بر حسب نوع حرفه، تربیت و کارآموزی نیز این جهات متفاوت خواهد بود: الف. نوع تربیت و کارآموزی. ب. زمان و مکان تربیت و کارآموزی. پ. روش تربیت و کارآموزی. ت. شخصیت مربی یا راهنمای تربیت شغلی.

۱ـ بحار الأنوار/ ج ۱۰۰/ ص ۹
۲ـ روان شناسی عمومی/ ص ۷۴۸

۲ ـ هوش: از تجارب روان شناسی چنین بر می‌آید که بین سطح یا درجه هوش عمومی یک فرد و موقعیت و موفقیت او در حرفه‌ی خاص، رابطه‌ی قابل ملاحظه‌ای وجود دارد و هر شغل به سطح و درجه معینی از هوش اختصاصی (خاص) نیاز دارد.

۳ ـ استعدادهای ویژه: اکثر مشاغل به استعدادهای ویژه‌ای نیاز دارند و تجربه نشان داده است که موفقیت اشخاص در مشاغل گوناگون بیشتر به استعدادهای خاص آنها بستگی دارد.

٤ ـ آمادگی بدنی: موفقیت در هر حرفه بدون برخورداری از سلامت بدنی غیر ممکن است.

٥ ـ مزاج یا خوی: در اغلب مشاغل، مزاج یا خوی به موفقیت شغلی و رضایت خاطرش بستگی دارد، مثلاً: فروشندگان، بازرسان، پلیس بیش از سایر کارکنان به برونگرایی متمایلند در حالی که دانشمندان، مهندسان، طرّاحان و اشخاصی که اصولاً با افکار و اشیاء سرو کار دارند بیش از دیگران می‌خواهند درونگرا باشند.

٦ ـ هوش اجتماعی: هوش اجتماعی یا استعداد همراهی و همکاری با مردم عامل مهمی برای موفقیت سازشی در بیشتر مشاغل است. یکی از خصائص عمده‌ی هوش اجتماعی آگاهی فوری از عقاید، احساسات و ارزش‌های مردمی است که شخص با ایشان ارتباط دارد.

۷ ـ رغبت: شخص در کارش زمانی موفق خواهد شد که آن را واقعاً دوست بدارد.[1]

۱ـ روان شناسی عمومی / با اندکی تلخیص/ ص ۷۴۹

* از طرفی ورود به هر شغل، مستلزم پشت سر گذاشتن مراحلی است که آشنایی با این مراحل برای تشخیص موقعیت شغلی هر فرد مفید است، این مراحل عبارتند از:

الف. انتخاب: در این مرحله لازم است از سویی با کسب اطلاعات کافی از واقعیات شغلی و مشاوره با افراد خبره و با تجربه و از سوئی آمادگی‌های جسمانی و علائق روحی روانی متناسب با آن را در خود مورد بررسی قرار دهیم و به انتخاب شغل و مسئولیت اقدام نمائیم.

ب. انتقال: معمولاً پس از انتخاب شغل هر انسانی، لازم است از عادات و محیط رفقا و شرایط قبلی خود به یک سلسله عادات، رفتار و شرایط دیگری منتقل شود و با شرایط جدید روحیات خود را مطابقت دهد. این دوره گاهی برای افراد، بین یک تا دو سال به طول می‌انجامد. یکی از مشخصات این دوره شک، تردید و تزلزل می‌باشد.

ج. تثبیت شغل: در این مرحله فرد از نظر فکری به اطمینان خاطر رسیده و خود را با کار و شرایط آن، تطبیق داده و مسلّط به خود و کار در محیط کار می‌باشد و همه انرژی خود را صرف کار و پیشرفت کاری می‌نماید.

د. شکوفائی: در این مرحله شغلی، فرد خود را کاملاً مسلط می‌بیند و با کمال قدرت و علاقه مندی مشغول به کار و حرفه و مسئولیت خود می‌باشد و به بهره وری می‌رسد و علاوه بر انجام امور لازم مسئولیتی متناسب با علاقه و استعداد فرد، خلّاقیت و ابتکاراتی نیز از خود نشان می‌دهد، از کار خود اعلام رضایت می‌کند و حتّی دیگران را به آن شغل و مسئولیت دعوت می‌نماید.

هـ. بازنشستگی و انفصال: در این مرحله فرد احساس ناتوانی جسمی و یا بی‌میلی نسبت به ادامه کار و شغل خود دارد و بیشتر احساس میل به ماندن در خانه، مسافرت، تغییر کار و استراحت می‌نماید.

لازم به ذکر است یکی از لوازم و نشانه‌های کسب مهارت اقتصادی شناخت و مدیریت منابع مالی و مدیریت مصرف می‌باشد. این مسئله در روابط اجتماعی و در روابط خانوادگی (بین زن و شوهر و فرزندان...) تأثیر گذار می‌باشد و می‌تواند به عاملی بحران زا و یا عامل شکاف و اختلاف و یا به عاملی روان ساز و عزّت آفرین و محبّت آفرین تبدیل گردد.

❖ امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «کسی که مالی از راه ناروایش به دست آورد، آن را به ناروا خرج کند.»[1]

❖ و یا در حدیث دیگری می‌فرمایند: «بر تو باد بهسازی دارایی؛ زیرا که دارایی مایه‌ی بلند مرتبگی کریم است و سبب بی نیازی شدن از لئیم.»[2]

❖ حضرت سید الشهداء علیه‌السلام می‌فرمایند: «دارایی تو اگر از آن تو نباشد، تو از آنِ او خواهی بود. پس به آن رحم نکن؛ زیرا که به تو رحم نمی‌کند و پیش از آن که او، تو را بخورد تو آن را بخور!»[3]

❖ حضرت سجاد علیه‌السلام نیز حق مال بر صاحبش را اینگونه بر می‌شمارد: «امّا حق مال و دارایی تو این است که آن را جز از حلال به دست نیاوری و جز در راه صحیح و حلال خرج نکنی و کسی را که از تو قدردانی و تشکّر نمی‌کند (یعنی غیر خدا را) بر خود ترجیح ندهی. پس، آن را در راه طاعت پروردگارت به کار بر و در آن بخل مورز، که بار حسرت و ندامت را سر بار تبعات آن سازی.»[4]

❖ حضرت علی علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: «بهترین مال، آن مالی است که به وسیله‌ی آن، آبرو حفظ و حقوق پرداخته شود.»[5]

۱ـ غرر الحکم/ ص ۳۵۵
۲ـ الکافی/ ۸۸/۵
۳ـ بحارالأنوار/ ج۷۵/ ص ۱۲۷
۴ـ مکارم الاخلاق/ ص ۴۲۲
۵ـ بحار الأنوار/ ج ۷۵/ ص ۷

افراد از نظر چگونه مصرف نمودن و چگونه خرج کردن اموال به پنج گروه تقسیم می‌شوند:

۱. کسانی که به اندوختن ثروت علاقه مندند.
۲. کسانی که از نظر مالی پیوسته دچار نگرانی و تشویش خاطر هستند.
۳. افرادی که خسیس بوده و به آسانی در امور لازم پول مصرف نمی کنند.
۴. ولخرج‌ها و اسراف گران.
۵. افراد متعادل.

چند تذکّر در خصوص شغل و مدیریت مصرف پول در زندگی بخصوص محیط خانواده:

۱ ـ هر یک از ما فقط برای تعداد خاصی از مشاغل شایستگی داریم.

۲ ـ ولتر می‌گوید: فعالیت اقتصادی انسان را از سه بلای عظیم دور می‌کند: افسردگی، فسق، احتیاج.

۳ ـ در فعالیت‌های اقتصادی هرگز مضطرب نشوید تا عمر طولانی داشته باشید.

۴ ـ اقتصاد قسمتی از زندگی است ولی زیربنای زندگی نیست و عنایت به آن عامل تقویت بنیان زندگی است.

۵ ـ هر شغل الگوی ویژه‌ای از توانایی‌ها، علایق و خصوصیات شخصیتی را اقتضا می‌کند. در چارچوب هر شغل، کارکنان با درجات متفاوتی از این ویژگی‌ها به کار اشتغال دارند.

۶ ـ روش استفاده از پول قسمتی از شخصیت افراد است و رفتار پدر و مادر در این مورد تأثیر دارد. برخی اعضای خانواده از آن‌ها تقلید می‌کنند و بعضی دیگر عکس العمل متفاوتی از خود نشان می‌دهند.

۷ـ مجادله و گفتگوی بین زن و شوهری که درباره‌ی خرج کردن پول اختلاف نظر دارند جز ناراحتی نتیجه‌ای به بار نمی‌آورد. بهترین طریق، روش توافقی در خرج کردن است.

۸ـ اغلب موارد پنهان کاری درباره‌ی پولی که هر کدام از زن و شوهر در اختیار دارند موجب سوء تفاهم بین آن هاست؛ پس در این خصوص صادقانه برخورد کنید.

۹ـ در مواقعی که مشکل مالی یا بیکاری پیش می‌آید و اصطلاحاً وضعیت بحرانی می‌شود، و در آمد نقصان پیدا می‌کند، رفتار زن و شوهر آزمایش مهمی محسوب می‌شود و میزان همکاری و صمیمیت آن‌ها را نشان می‌دهد. آن‌ها به جای انتقاد یا سرزنش می‌توانند با تشریک مساعی مشکلات را بر طرف سازند.

۱۰ـ چه در خانواده‌های فقیر و چه ثروتمند امکان اینکه بین زن و شوهر بر سر مسائل مالی اختلاف ایجاد شود، وجود دارد. گاهی ممکن است این اختلاف بر یکدلی و صمیمیت آن‌ها لطمه وارد کرده، حتّی منجر به جدایی گردد.

۱۱ـ در تنظیم برنامه‌ای مناسب در مورد مخارج، همکاری داشته و با احساس مسئولیت آن را رعایت کنید.

۱۲ـ همواره حساب درآمد و مخارج را در نظر داشته، خریدهای خود را بر حسب آن تنظیم نمائید.

۱۳ـ اگر همسر شما در برخی موارد خریدی بر خلاف نظر شما کرد، سخت‌گیر نباشید و استقلال او را تا حدّ لازم و مقتضی رعایت کنید. گر چه تفاهم و مشورت لازم است.

۱۴ـ در مورد خریدهای عمده و تهیه‌ی لوازم گرانقیمت، مشورت و توافق نمائید.

۱۵ـ در حضور دیگران درباره‌ی پول و مخارج بحث نکرده و از انتقاد یکدیگر خودداری نمائید.

۱۶ ـ وقتی بچّه شما چیزی را می‌خواهد که قیمت آن نسبتاً زیاد است در مورد آن توافق کنید. اگر همسر شما با آن مخالف بود از تحریک کردن طفل بر علیه او خودداری کنید.[۱]

۱۷ ـ زن خوب از ویژگی‌های شناختی‌اش هنر اقتصادی او در تدبیر منزل است.[۲]

۱۸ ـ مراقب باشید به بهانه معنویت گرائی عادت به تنبلی نکنید.

یکی از آسیب‌های معنویت گرایی، باز نشستن از کار و تلاش و رکود و توقّف است که اهل بیت علیهم‌السلام با این آفت برخورد نموده‌اند و شیعیان خود را به کار تکاپو و تلاش، انتظاری پویا و سازنده دعوت نموده‌اند. در روایات آمده است: «روزی امام صادق علیه‌السلام از شغل یکی از اصحاب خود پرسید: عرض کرد: فدایت شوم، من تجارت را کنار گذاشته‌ام. فرمود: چرا؟ عرض کرد: منتظر امر (ظهور و روی کار آمدن دولت و حکومت شما) هستم. حضرت فرمودند: این کار از شما مایه‌ی تعجّب است، ثروتتان از بین می‌رود. از تجارت دست مکش و فضل و برکت خدای را بجوی، حجره‌ی خود را بگشای (بدنبال فعالیت و شغل و مسئولیت باش) و بساط کسب و کارت را پهن کن و از پروردگارت روزی بطلب.»[۳]

بر اساس این روایت می‌توان نتیجه گرفت در دوره غیبت و به بهانه‌ی عرفان گرایی و معنویت گرایی هیچ فعالیت و عمل دینی و حتّی اقتصادی را نباید ترک نمود و باید همچنان در تلاش و تکاپو بود.

۱ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ صص ۱۸۹ـ۱۹۱ / با اندکی تلخیص
۲ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ صص ۴۶۵ـ۴۶۶ / با اندکی تلخیص
۳ـ مستدرک الوسائل/ ج ۱۳/ ص ۱۰

٤ ـ مهارت‌های تغذیه‌ای زندگی

خداوند انسان را موجودی نیازمند آفریده که دارای نیازمندی‌های مادی و معنوی فراوانی است. یکی از اساسی ترین نیازهای مادی انسان نیاز به تغذیه و خوردن و آشامیدن است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در خصوص نقش اقتصاد و به ویژه تغذیه می‌فرمایند:

(اللهُمَّ بارِک لَنا فی الخُبزِ و لا تُفَرِّق بَینَنا وَ بَینَهُ فَلَو لا الخُبزُ ما صُمنا وَ لا صَلَّینَا وَ لا أدَّینا فَرائِضَ رَبَّنا عزّوجلّ.)[1]

«خدایا به نان ما برکت بده و میان ما و آن جدایی میفکن، اگر نان نبود نمی توانستیم نماز بگزاریم، نه روزه می‌گرفتیم و نه واجبات پروردگار خود را ادا می‌کردیم.»

در مورد نقش غذا در زندگی انسان و در جهان می‌خوانیم.

«غذا مفاهیم بسیاری دارد. می‌دانیم که غذایی که می‌خوریم برای زندگی ما ضروری است. غذا انرژی فراهم می‌کند، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، اعصاب، مغز، چشم‌ها، مو و تمام اجزای بدن ما را می‌سازد، اعمال آن‌ها را حفظ و تنظیم می‌کند. اما معنی غذا بیش از تغذیه کردن بدن است. ما از غذا خوردن لذت می‌بریم. غذا احساس امنیت و شادمانی ایجاد می‌کند، برای برقراری ارتباط با دوستان به کار می‌رود، برای بیان حالات خوشی در تعطیلات و به عنوان نماد (سُرور) مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. غذا بزرگترین مشغله‌ی دنیاست. بخش بزرگی از کار در دنیا، تولید، فرآیند کردن و تهیه مواد غذایی است. انسان درصد مهمی از درآمد خود را صرف غذا می‌کند. بیشتر مردم دنیا بخش اعظم اوقات روز را صرف تولید مواد غذایی و بیشتر درآمدشان را صرف خرید غذا می‌کنند.

۱ـ الکافی/ ج ۶/ ص ۲۸۷

در بعضی کشورها، کارِ سه چهارم یا بیشتر جمعیت مستقیماً با تولید مواد غذایی در ارتباط است، امّا به ندرت غذای کافی تولید می‌شود و میلیون‌ها نفر در دنیا دچار گرسنگی مزمن هستند.»[1]

اصول مهم و اساسی در مورد مهارت تغذیه

الف) تغذیه هدف دار و مسئولیت آفرین

اسلام تغذیه را نیز مانند سایر فعالیت‌های یک انسان امری هدف دار می‌داند. در نظام هدفدار و حکیمانه‌ی الهی، خوردن و استفاده از نعمت‌ها و سپس غفلت و بیکاری منفور است، از اینرو هر کجا در قرآن درباره‌ی خوردن سخن به میان آمده، بلافاصله در کنارش مسئولیتی نیز ذکر شده است. به عبارت واضح‌تر، از سوئی قرآن فرهنگ: «بخور و بخواب» را طرد می‌کند، زیرا از سوئی خوردن و احساس بی مسئولیتی، خصلتی حیوانی است، همچنانکه قرآن خطاب به مجرمین می‌فرماید: (وَ یَأکُلُونَ کَما تَأکل الأنعام...)[2]

«کفّار می‌خورند، آنگونه که چهارپایان می‌خورند...»

و از سوئی در کنار هر «توصیه به خوردنی» مسئولیتی ایجاد می‌نماید، مانند:

۱ـ پاک خوردن و عمل صالح

- (یا أیُّهَا الرّسل کُلُوا من الطّیبات و اعمَلُوا صالحاً...)[3]

«... ای رسولان من! بخورید و عمل صالح انجام دهید.»

۱ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۲۵
۲ـ محمد/ ۱۲
۳ـ مؤمنون/۵۱

۲ـ خوردن و خوراندن

- (فَکُلُوا مِنها و أطعِمُوا...)[۱] «*از طعام‌ها بخورید و اطعام کنید.*»

۳ـ خوردن و شکرگزاری

- (کُلُوا من طیّبات ما رزقناکُم و اشکُرُوا...)[۲]

«*از روزی‌های پاک بخورید و شکرگزاری کنید.*»

۴ـ خوردن و عدم سراف

- (کُلُوا و اشرَبوا و لا تُسرِفُوا...)[۳]

«*بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید...*»[۴]

ب) کم خوری و تعادل در خوراک

امام علی علیه‌السلام در ضمن حدیثی می‌فرمایند:

«کم خوردن نفس را گرامی تر و تندرستی را پایدارتر می‌کند.»[۵]

و یا در جای دیگری می‌فرمایند:

«هرکه خوراکش کم باشد، دردهایش کم است.»[۶]

حضرت امیر المؤمنین علیه‌السلام در مذمّت پرخوری می‌فرمایند:

«هر که خوراکش زیاد باشد، سلامتی‌اش کم باشد و بار زندگی بر دوش او سنگین شود.»[۷]

۱ـ حج/ ۱۲۸
۲ـ بقره/ ۱۷۲
۳ـ انعام/ ۱۴۱
۴ـ با اقتباس از تفسیر نور/ ج۶/ ص ۴۲۱
۵ـ غرر الحکم/ ح ۶۸۱۹
۶ـ غرر الحکم/ ح ۸۴۰۹
۷ـ غرر الحکم/ ح ۸۹۰۳

کارشناسان تغذیه می‌گویند، اگر می‌خواهید زیاد بخورید، کم بخورید! به این ترتیب با افزایش طول عمر و تضمین سلامتی خود وقت بیشتری برای خوردن و لذّت بردن خواهید داشت. مدارک و شواهد روز افزون به دست آمده از دانشمندان و صاحب نظران مؤید این واقعیت است که کم خوردن غذا در تندرستی و طول عمر نقش بسیار مهمی دارد. یک رژیم غذایی که ضمن تأمین مواد غذایی مورد نیاز دارای یک سوم کالری مورد نیاز بدن معمولی باشد. بر طبق گزارش روزنامه‌ی نیویورک تایمز مطالعات انجام شده بر روی حیوانات و تعمیم آن به وضعیت بدن انسان مؤید این امر است که نه تنها کم خوری تا حدود چهل سال به عمر انسان می‌افزاید بلکه به جهت تقویت بنیه‌ی دفاعی بدن، امراض متداول در دوران پیری را نیز به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد.

دکتر ادورا ماسورو، فیزیولوژیست دانشگاه تگزاس می‌گوید که با کاهش پنجاه درصد پروتئین موجود در خوراک حیوانات آزمایشگاهی، می‌توان طول عمر آن‌ها را به میزان قابل توجهی افزایش داد.

دکتر ری والفورد، استاد دانشگاه کالیفرنیا نیز بر این باور است که هر گاه جیره‌ی غذایی حیوانات را در میانسالی کاهش دهیم قریب ده تا بیست درصد به عمر آنها افزوده می‌شود. دکتر والفورد می‌گوید: که تنها روش شناخته شده برای افزایش طول عمر و تعویق کهنسالی حیوانات خونگرم، کم خوری بلند مدت است. این یافته‌ها به طور یقین شامل انسان هم می‌شود چرا که در تمام گونه‌های حیوانات که تا به حال مطالعه شده اند نتیجه مثبت بوده است.[۱]

۱ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۶۰

ج) خودداری از نوشیدن آب همراه غذا

حضرت رضا علیه‌السلام می فرماید: «هر کس می‌خواهد معده اش او را آزار ندهد، بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردن را به پایان می‌برد، هر کس چنین کند، بدنش به رطوبت می‌گراید، معده اش ضعیف می‌شود و رگ‌های نیروی غذا را به خود نمی گیرند. زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود، آن غذا در معده نارس و بد گوارش می‌گردد.»[1]

پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «آشامیدن آب در پی چربی، بیماری را بر می‌انگیزاند.»[2]

(نوشیدن آب در حین غذا موجب رقیق شدن شیرابه‌ی معده می‌شود. در نتیجه معده برای ترشّح شیرابه بیشتر، انرژی بیشتری را به مصرف می‌رساند. اگر ترک نوشیدنی‌ها توأم با صرف غذا برایتان مشکل است دست کم تا پانزده دقیقه قبل از صرف غذا و یا نیم ساعت بعد از صرف آن مایعات بخورید. در عین حال، برای اینکه هضم و جذب در لوله‌ی گوارش با تأخیر رو به رو نشود، بهتر است از نوشیدن هر گونه مایعات تا دو سه ساعت پس از صرف غذا اجتناب کنید. زیرا همان طور که می‌دانید هضم غذا در سیستم گوارش به طور معمول به چنین زمانی نیاز دارد. به عکس ترکیب نا متناسب مواد غذایی و یا نوشیدن آب در حین صرف غذا ممکن است عمل هضم و جذب را به هشت، ده و حتی چهارده ساعت افزایش دهد. بار دیگر خاطر نشان می‌کنم که رعایت ترکیب مناسب مواد غذایی و صرف میوه، انرژی فراوان و شگفت انگیزی را در بدن شما به جریان می‌اندازد زیرا از اتلاف انرژی عصبی حاصل از صرف غذاهای نامناسب جلوگیری می‌کند.)[3]

۱ـ دانشنامه‌ی پزشکی/ ری شهری/ ج ۲/ ح ۱۴۴۰
۲ـ دانشنامه‌ی پزشکی/ ری شهری/ ج ۲/ ح ۱۴۴۳
۳ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۶۱

د) عادت به گیاه‌خواری و میوه خواری (و پرهیز از گوشت خواری افراطی)

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند که علی علیه‌السلام عادت به خوردن گوشت را بد می‌شمرد و می‌فرمود: «آن (عادت به گوشتخواری) اعتیادی همچون اعتیاد به شراب است.»[1]

و یا در حدیث دیگری می‌فرمایند: «در هر هفته، یک بار گوشت بخورید و خود و فرزندانتان را بدان عادت ندهید؛ زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می‌گردد. نیز آنان را بیش از چهل روز، از آن محروم مدارید چرا که آنان را بدخوی می‌کند.»[2]

پیامبرخدا صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «کاهو بخور که خواب‌آور است و غذا را هضم می‌کند.»[3]

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «چهار چیز عمر را طولانی می‌کند:... و خوردن سیب در سحرگاهان.»[4]

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «سیب بخورید که معده را پالایش می‌کند.»[5]

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «انار مهتر و سرور همه‌ی میوه‌هاست و هر کس یک انار بخورد، چهل پگاه شیطان خویش را به خشم می‌آورد. (زیرا قلبش چهل شب نورانی می‌شود)»[6]

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «نیاز خود به میوه را با خربزه برآورید، چرا که میوه‌ی بهشت است، در آن هزار برکت و هزار رحمت است و خوردنش شفای هر درد است.»[7]

۱ـ دانشنامه ی احادیث پزشکی/ ح۱۳۸۸
۲ـ دانشنامه ی احادیث پزشکی/ ح ۱۳۹۰
۳ـ دانشنامه ی احادیث پزشکی/ ح ۶۹۱
۴ـ دانشنامه ی احادیث پزشکی/ ج۲/ ح۱۵۹۲
۵ـ همان/ح ۱۵۸۰
۶ـ همان/ ح۱۷۰۴
۷ـ همان/ ح ۱۵۴۰

پیامبر ﷺ فرمودند: «به بخورید که دل را جلا می‌دهد، خداوند هیچ پیامبری را برنگزید مگر اینکه از بِهِ بهشت به او خورانده و نیروی چهل مرد را به نیروی او افزوده است.»[1]

در کتاب مهارت‌های زندگی آمده است:

«برای اینکه غذا به گونه‌ای صحیح تجزیه و قابل هضم شود می‌بایستی از نظر فیزیکی به تکه‌های کوچکتر و از نظر شیمیایی به ترکیب‌های ساده‌تر تبدیل شود. حاصل این سلسله عملیات، تولید انرژی، ترمیم سلولها و ترکیب شیمیایی آدنوزین ـ تری فسفات است که با ذخیره شدن در سلول‌های عضلانی، تغییر شکل داده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین برای حفظ تندرستی باید مراقب باشد تا کوچکترین خللی در واکنش‌های فیزیکی و شیمیایی دستگاه گوارش شما پدید نیاید.»

«هضم و جذب میوه و آب میوه در دستگاه گوارش به حداقل انرژی ممکن نیاز دارد و همچنین کمترین فضولات را بر جا می‌گذارد. در نتیجه آن مقدار انرژی که در گذشته صرف هضم و جذب صبحانه شما می‌شد در اختیارتان قرار خواهد گرفت تا صرف کار و امور زندگی تان شود. به علاوه شکر موجود در میوه و آب میوه بلافاصله پس ازمصرف جذب شده و به انرژی تبدیل می‌شود. میوه بهترین دوست شماست و تأثیرات شگفت انگیزی بر قلب شما دارد. به عکس عدم هضم کامل مواد غذایی در لوله‌ی گوارش موجب باقی ماندن غذا و تخمیر و پوسیدگی آن‌ها شده و با نامتعادل کردن سیستم داخلی بدن زمینه‌ی مساعدی را برای بروز انواع بیماری‌ها فراهم می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب میوه تازه قبل از ورزش صبحگاهی موجب می‌شود که شکر موجود در میوه در حین ورزش بسوزد

۱ـ همان/ ح ۱۷۶۴

و به انرژی تبدیل شود. میوه، ضمن اینکه ساده‌ترین منبع تولید انرژی است، کمترین میزان انرژی را برای سوخت و ساز طلب می‌کند.

برخی افراد بر این باورند که صبحانه‌ی سنگین و مفصل تأمین کننده‌ی انرژی فراوانی است. غافل از اینکه خوردن یک صبحانه‌ی متنوع و پر حجم بار سنگینی برای سوخت و ساز بدن است و بنیه‌ی دفاعی آن را مختل می‌کند. تغذیه‌ی نادرست، در طی سالیان دراز موجب انباشته شدن مواد زائد و مضر در بافت‌های مختلف بدن می‌شود و سلول‌ها را کم و بیش فرسوده می‌کند. آیا می‌دانید که چرا هضم میوه، محتاج انرژی زیادی نیست؟ برای اینکه میوه به سرعت از لوله‌ی گوارش می‌گذرد و به سرعت در روده‌ی باریک هضم و جذب می‌شود. چرا که بخش عمده‌ی آن را آب تشکیل می‌دهد. در عین حال اگر میوه به همراه پروتئینها و کربوهیدراتها صرف شود درون معده گیر می‌کند، تخمیر می‌شود و می‌پوسد و حاصل آن تولید مواد سمی و خطرناک است.»[1]

«دکتر ویلیام کاستیلو، رئیس بخش مطالعات قلب فرامینگتون می‌گوید: میوه بهترین و مناسبترین غذا برای جلوگیری از امراض قلبی است. زیرا داری فلاوین فعال است و این ماده شیمیایی مانع از آن می‌شود که خون با غلیظ شدنش مجرای شریانها را مسدود کند.

به علاوه میوه مویرگ‌ها را تقویت می‌کند و موجب استحکام آن‌ها می‌شود و از این نظر اهمیت فراوانی دارد چرا که فرسودگی مویرگ‌ها منجر به خونریزی داخلی و امراض قلبی می‌شود. بنابراین با صرف میوه جات سرشار از فلاوین از قبیل مرکبات، گیلاس، سیب، گلابی و آلو، به سهولت قلب خود را در برابر امراض بیمه کنید.»[2]

۱ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۴۸
۲ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۵۰

هـ) پرهیز از بد خوردن

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «هر دردی از بدگواری (بد خواری) است، مگر تب، که به خودی خود به بدن در می‌آید.»[1]

«بد خوردن یکی از دلایل عمده تخمیر و ترشیدگی غذا در معده است. در طبیعت، هیچ حیوانی مواد غذایی مختلف را هم زمان به شکم سرازیر نمی‌کند. آن‌ها در هر نوبت فقط یک غذای جامد می‌خورند اما انسان‌ها مواد غذایی کاملاً متفاوت را که هیچ‌گونه سازگاری با هم ندارند هم زمان مصرف می‌کنند. بهر تقدیر اگر صبحانه‌ی سنگینی صرف کنید، دستگاه گوارش می‌بایستی برای هضم و جذب آن تا حدود ساعت یازده دیوانه‌وار کار کند. به همین دلیل قبل از ظهر احساس کسالت و خستگی خواهید کرد و میل دارید با یک نوشیدنی گرم خستگی و کوفتگی خود را رفع کنید. بنابراین برای اینکه انرژی خود را ذخیره کنید و برای سیستم بدن خود استراحتی قائل شوید، صبحانه‌ی خود را به صرف میوه محدود کنید. ممکن است بگوئید که با خوردن مقداری میوه گرسنگی شما رفع نمی‌شود. همان طور که پیش از این گفته شد برای خوردن میوه محدودیتی قائل نشوید، آن قدر بخورید که کاملاً سیر شوید.»[2]

«رژیم غذایی اغلب مردم را عادت‌های غذایی مدار بسته‌ای تشکیل می‌دهد که از کودکی به آن خو گرفته‌اند. برای رعایت بهترین رژیم غذایی و در نتیجه کسب انرژی و تندرستی می‌بایستی مدار این عادات را در هم شکست. برای مثال از روزی که خود را شناخته‌ایم شاهد خوردن گوشت با سیب زمینی و یا ماهی با برنج در خانواده یا مردم پیرامون خود بوده‌ایم. این قبیل ترکیبات مواد غذایی، کار اندام‌های هضم کننده را کند می‌کند و در نتیجه تجزیه‌ی آن را به

۱ـ دانشنامه‌ی احادیث پزشکی/ ح ۷۱۳
۲ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۴۹

ذرات غذایی حیاتی (اسید آمینه، شکرها، ویتامین‌ها، مواد معدنی) دچار اشکال می‌سازد. به علاوه تخمیر و پوسیدگی آن منجر به تولید گازهای سمی و نفخ معده می‌شود. این مواد سمی فشار زیادی را بر بافت‌ها و سلول‌های بدن و اندام‌های دفع کننده وارد می‌آورد و آن‌ها را خسته و فرسوده می‌کند. ادامه‌ی این شیوه تغذیه به بیماری‌هایی از قبیل سردرد، نارسایی‌های خونی و روده‌ای، ترشی معده، کمبود اکسیژن و سرانجام از دست دادن اندام‌های سالم می‌انجامد، اگر شرایط غیرطبیعی ترکیب نامناسب مواد غذایی به مدت طولانی ادامه پیدا کند، بیماری‌های حاد و خطرناکی را در پی خواهد داشت.»[1]

و) اصل رعایت تناسب ترکیب غذایی

«رعایت ترکیب مناسب و سازگار مواد غذایی بر طبق آنچه قانون حیات برای ما تدارک دیده، کمترین فشار را بر سیستم گوارش بدن وارد می‌آورد. چرا که عمل هضم و جذب غذا به سهولت انجام می‌گیرد، مواد زائد به سادگی دفع می‌شود و مصرف انرژی به کمترین حد ممکن کاهش می‌یابد. هضم و جذب مواد غذایی در اندام گوارشی با چنین شیوه‌ای جریان خون را از مواد خارجی تصفیه می‌کند و برای شما تندرستی، نیرومندی و نشاط به ارمغان می‌آورد. به هر تقدیر، ما باید ارزش غذایی خوراکی‌هایی را که به دهان می‌بریم به درستی بشناسیم و هدف از صرف آن را به خوبی بدانیم و نسبت ترکیب مواد غذایی متنوع را رعایت کنیم.»[2]

همه‌ی ما برای رعایت تناسب ترکیب غذائی نیازمند آشنائی با هرم غذائی در تغذیه و ارزش غذائی آن می‌باشیم.

۱ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۵۱
۲ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ صص ۳۵۱ـ۳۵۲

قرآن کریم در سوره‌ی عبس ضمن دعوت به نظر و تفکّر درباره‌ی خوردنی‌ها می‌فرماید: (فَلیَنظُرِ الإنسانُ إلی طَعامِهِ...)[1]

«انسان باید به غذایش بنگرد (که چه می‌خورد؟)»

یعنی قبل از مصرف غذا باید دقت کرد:

✓این غذا از حال حلال تهیه شده است یا نه؟

✓آیا تهیه کننده‌ی غذا بهداشت را رعایت کرده است یا نه؟

✓و آیا این غذا برای سلامتی مضّر است یا نه؟

این آیات به معرفی مهمترین گروه‌های غذایی مورد نیاز انسان اشاره می‌کند و می‌فرماید:

(أنا صَبَبنا الماءَ صَبّاً* ثُمَّ شَقَقنَا الأرضَ شَقّاً* فَأنبَتنا فیها حَبّاً* وَعِنَباً و قَضباً* وَ زَیتُوناً وَ نَخلاً* و حَدائق غُلباً* وَ فاکِهَةً وَ أبّاً*)[2]

«ما آب را آنگونه که باید (از آسمان) فرو ریختیم* سپس زمین را به خوبی شکافتیم* و در آن دانه رویاندیم* و نیز انگور و سبزیجات(تازه) را* و زیتون و نخل خرما را* و باغ‌های پر درخت را* و میوه و چراگاه را*»

در تفسیر نمونه ذیل این آیات شریفه آمده است:

«آنچه در این آیات آمده بود، هشت نوع روییدنی از مواد غذایی (از قبیل: حبوبات، مانند گندم و جو، انگور، سبزیجات، زیتون، خرما) برای انسان و چهارپایان بود و جالب اینکه همه‌ی آنها، غذاهای گیاهی و نباتی است، این به

۱ـ عبس / ۲۴(البته مراد این آیه هم دقت در کیفیت ظاهری غذاها و هم دقت در کیفیت باطنی و حرام و حلال بودن غذاهاست.)

۲ـ عبس/ ۲۵ـ ۳۰

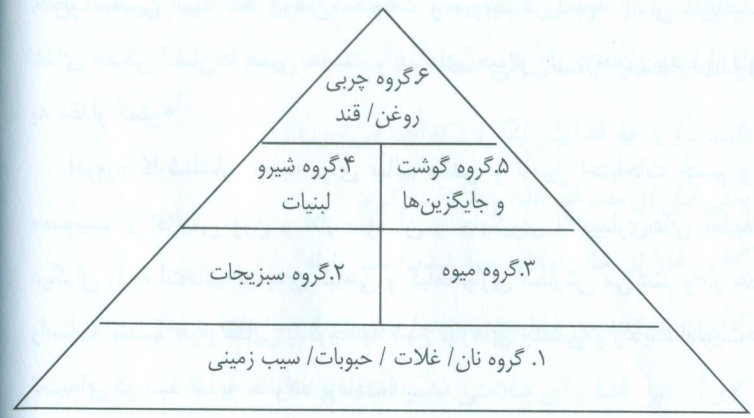
خاطر اهمیتی است که گیاهان، حبوبات و میوه‌ها در تغذیه انسان دارند، بلکه غذای حقیقی انسان‌ها همین هاست و غذاهای حیوانی در درجه‌ی بعد قرار دارد و به مقدار کمتر»[1]

امروزه کارشناسان تغذیه برای سالم ماندن و تأمین احتیاجات جسم و نیز مصونیت از افزایش وزن و آثار سوء آن و جلوگیری از بیماری‌های تغذیه‌ای، دیگران را به انتخاب تغذیه‌ی گیاهی و گیاهخواری سفارش می‌کنند و در همین راستا به تنظیم هرم غذایی با توجه به تنوع نیازهای جسمی و رعایت اولویت‌های تغذیه‌ای در سبد تغذیه خانواده پرداخته‌اند.

هرم غذایی تابلوی راهنمای غذای روزانه است که در آن براساس نیازمندی‌های جسمی انسان، گروه‌های متنوّع غذایی با در نظر گرفتن نسبت و تعادل، طراحی و تنظیم شده است و میزان هر کدام انعکاسی از تعداد واحدهای روزانه مورد نیاز بدن انسان است.

کارشناسان تغذیه معتقدند برای داشتن یک بدن سالم باید میزان معینی (نه کمتر و نه بیشتر) از انرژی، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ریزمغذی‌ها (مانند املاح و ویتامین‌ها) را به بدن رسانید و برای تعیین میزان این موارد هرمی را تحت عنوان هرم غذایی معرفی کرده‌اند که، در آن علاوه بر تعیین میزان مصرف هر یک از مواد غذایی، نسبت هر یک از آنها نیز با هم مشخص شده است. شکل هرم تغذیه بدین صورت است:

۱ـ تفسیر نمونه/ ج۲۶/ص۱۵۳



۱. (۶-۱۱سهم) گروه نان و غلات
۲. (۳-۵ سهم) گروه سبزیجات
۳. (۲-۴ سهم) گروه میوه‌جات
۴. (۲-۳ سهم) گروه شیر و لبنیات
۵. (۲-۳ سهم) گروه گوشت و جایگزین‌ها
۶. (کمترین حدّ ممکن) گروه روغن، چربی و قند

تذکر و توضیحات

۱. برای تعیین نیاز روزانه بدن به این گروه‌های غذایی مقدار سهم خاصی (سروینگserving) مشخص شده است.

۲. گروه «۱» نان و غلات: به عنوان مثال یک کف دست (۳۰ گرم)، دو قاشق بزرگ غذاخوری برنج یا یک سیب زمینی کوچک(۹۰ گرم) یا یک عدد کیک کوچک (۴۵ گرم) یک سهم (سروینگ) محسوب می‌شود که در طول روز لازم است ۱۱ ـ ۶ سهم آن مصرف شود. (هر سهم از غلات ۸۰-۷۵ کالری انرژی تولید می‌کند.)

۳. گروه «۲» سبزیجات: استفاده روزانه این گروه به مقدار نصف لیوان پخته در طول روز کافی است که مقدار ۲۰ ـ ۲۵ کالری انرژی تولید می‌کند.

۴. گروه «۳» میوه‌جات: در این گروه یک عدد میوه‌ی کوچک یا متوسط و یا نصف لیوان آبمیوه یک سهم در نظر گرفته می‌شود و ۷۵ کالری انرژی تولید می‌کند.

۵. گروه «٤» شیر و لبنیات: این گروه یک لیوان شیر یا ماست یک سهم به شمار می‌آید که حدود (۱۱۰-۱۲۰) کالری انرژی تولید می‌کند.

٦. گروه «٥» گوشت و جایگزین‌ها: در این گروه ۳۰ گرم از هر نوع گوشت یا یک عدد تخم مرغ یک سهم به شمار می‌آید که حدود ۷۵ کالری انرژی تولید می‌کند.

۷. گروه «٦» روغن، چربی و شیرینی‌جات: این گروه به خاطر فقدان ارزش غذایی کامل، در رأس هرم قرار می‌گیرند، یعنی باید به کمترین میزان مصرف شوند.

۸. مقدار انرژی دریافتی توسط گروه‌های مواد غذایی، همواره باید کمتر از مقدار انرژی مورد نیاز بدن باشد تا به اضافه وزن منجر نگردد.

۹. یک گروه غذایی هیچگاه نمی‌تواند جایگزین گروه غذایی دیگر شود و باید از همه‌ی گروه‌های غذایی استفاده کرد، زیرا بدن برای سالم ماندن به همه‌ی این گروه‌ها نیاز دارد.

۱۰. میزان مصرف مجاز از هر گروه غذایی در طول روز عبارت است از:

* گروه نان ۶-۱۱ سهم * گروه شیر ۲-۳ سهم * گروه سبزیجات ۳-۵ سهم *گروه گوشت ۲-۳ سهم * گروه میوه‌ها ۲-۴ سهم

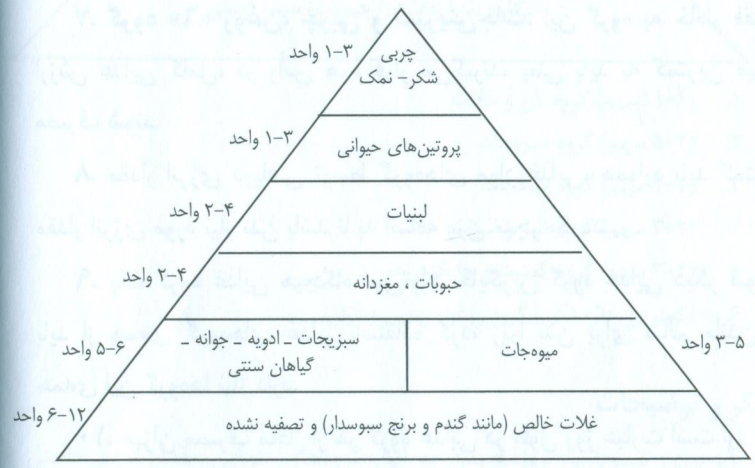
۱۱. میزان حداقلی سهم در هر گروه ویژه کودکان و میزان حداکثری آن ویژه نوجوانان و بزرگسالان و زنان باردار است.

۱۲. هر گروه غذایی در این هرم به گونه‌ای انعطاف‌پذیر دسته بندی شده است، به این معنی که می‌توان در هر گروه از یکی از اجزای آن به جای دیگری استفاده کرد، مثلاً: در گروه گوشت و جایگزین‌ها، می‌توان به جای گوشت از یک مادّه‌ی پروتئینی دیگر مانند حبوبات یا آجیل استفاده کرد و این همان کاری است که گیاهخواران انجام می‌دهند.

۱۳. در خصوص استفاده از گوشت، اسلام نه آنرا کاملاً منع کرده و نه استفاده‌ی مداوم از آن را توصیه کرده است بلکه نظر اسلام استفاده از گوشت به اندازه نیاز بدن و در حدّ متعارف است.

۱٤. در هر وعده‌ی غذایی بهتر است حداقل از سه گروه مواد غذایی موجود در هرم تغذیه استفاده شود.

در کنار هرم تغذیه مدیترانه‌ای، کارشناسان طبّ سنتی نیز هرم دیگری را معرفی کنند که با استفاده از آیات قرآن (سوره‌ی عبس) تنظیم گشته است.



تذکر: برای تعیین میزان نیاز بدن به این گروه‌های تغذیه‌ای عنوان «واحد» به عنوان مقیاس اندازه‌گیری انتخاب شده است، واحد برنج فنجان و واحد نمک، قاشق چایخوری می‌باشد.

نکات تغذیه‌ای:

۱. مهمترین مسأله در تعریف غذای سالم این است که غذا باید در فرد مصونیت در مقابل همه‌ی بیماری‌ها و عوامل خارجی ایجاد نماید و سیستم بدن را به لحاظ ایمونولوژی (ایمنی شناسی) بهبود بخشد.

۲. در برنامه‌های تغذیه آن برنامه‌ای سالم است که در آن با کاهش حجم مواد غذایی مصرفی، میزان کالری دریافتی کاهش یابد، نه اینکه غذا یا گروه خاصی از غذاها منع گردد.

۳. هر فرد پس از تغذیه، لازم است دارای برنامه‌ی ورزشی و یا کاری مناسب و معمول باشد که به بدن فشار وارد نیاورد.

۴. شایسته است انتخاب غذا، متناسب با فرهنگ و عادات غذایی هر فرد و خانواده باشد.

۵. لازم است انسان در برنامه‌های تغذیه‌ای، هزینه‌های گزافی بر خود و خانواده‌اش تحمیل ننماید.

۶. انعطاف در برنامه‌ی غذایی و رعایت سلیقه لازم است. (علایق تغذیه‌ای خود را در انتخاب غذاهایی که هر روز می‌خورید شرکت دهید).

۷. جامع بودن برنامه‌ی غذایی نیز از نکات مهم است. جامع بودن برنامه از این جهت است که با توجه به در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی مانند سن، جنس، مراحل رشد و تغییرات فیزیولوژیک دوران‌های خاص افراد جامعه، نظیر حاملگی و شیردهی رژیم غذایی مناسب باشد و همچنین نیازهای تغذیه‌ای او را جهت ترمیم و نگهداری فرآیند رشد و زندگی تأمین کرده و به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مثل سرطان و دیابت و... در بیماران و جلوگیری از ایجاد بیماری‌ها در افراد سالم کمک کند.

۸. باید توجه داشت از جمله اشکالات تغذیه‌ای در عصر جدید تصفیه غلات است، در حالی که مصرف غلات به طور کامل (بدون تصفیه) علاوه بر تأمین نیازمندی‌های بدن از بسیاری از بیماری‌ها و عوارض نیز جلوگیری می‌کند.

۹. در استفاده از سبزیجات نیز باید از بسته بندی و فریز کردن و سرخ کردن آن با روغن خودداری کرد، زیرا همه ویتامین‌ها و خواص آنها از بین می‌رود.

۱۰. برای مصرف انواع آجیل نیز باید از مصرف مغزجاتی که به مدت طولانی از پوستشان جدا شده‌اند و خواص خود را از دست داده‌اند خودداری کرد، بلکه زمان جدا شدن مغزیجات (مانند: گردو، بادام، پسته و...) از پوستشان لازم است همان زمان مصرف کردن آنها باشد.

ز) رعایت آداب صحیح تغذیه

برای اینکه غذا به گونه‌ای صحیح تجزیه و قابل هضم شود، می‌بایستی از نظر فیزیکی به تکه‌های کوچکتر و از نظر شیمیایی به ترکیب‌های ساده تر تبدیل شود. حاصل این سلسله عملیات، تولید انرژی، ترمیم سلول‌ها و ترکیب شیمیایی آدنوزین‌تری فسفات است که با ذخیره شدن در سلول‌های عضلانی، تغییر شکل داده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین، برای حفظ تندرستی باید مراقب باشید تا کوچکترین خللی درواکنش‌های فیزیکی و شیمیایی دستگاه گوارش شما پدید نیاید.»[1]

در سخنان مبارک اهل بیت علیهم‌السلام در این خصوص آمده است:

امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «هنوز که میل به غذا داری از خوردن دست بکش؛ که اگر چنین کنی آن غذا را گوارا خواهی یافت.»[2]

امام باقر علیه‌السلام می‌فرمایند: «هر که می‌خواهد غذا به او زیان نرساند باید تا گرسنه نشده و معده اش خالی نگشته غذا نخورد و هرگاه شروع به خوردن غذا کرد نام خدا را بر زبان آورد و غذا را خوب بجود و هنوز که اشتها دارد از خوردن دست بکشد.»[3]

۱ـ مهارت های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۴۸
۲ـ تحف العقول/ ۱۷۲
۳ـ وسائل الشیعه/ ۱۶/ ۵۴۰/ ۳

روایت شده که نشستن بر سر سفره را طولانی کنید که این اوقات از عمر شما به حساب نمی‌آید.[1]

امام حسن علیه‌السلام می‌فرمایند: «آداب سفره دوازده تاست که هر مسلمانی باید آن‌ها را بداند: چهار تای آن‌ها واجب است، چهار تا مستحب است و چهار تا از باب ادب می‌باشد. آن چهار تا که واجبند، معرفت، خشنودی، نام خدا بر زبان آوردن و سپاسگزاری کردن و آن چهار تا که مستحب است: وضو گرفتن پیش از غذا خوردن، نشستن در طرف چپ، خوردن با سه انگشت و لیسیدن انگشت‌ها و امّا آن چهارتا که از باب رعایت ادب است: خوردن از آنچه در جلوی توست، کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن غذا و کمتر نگاه کردن به صورت مردم.»[2]

۵ ـ مهارت ورزش

ورزش در لغت عبارت است از: تمرین، گوشه نشینی، بازی‌های ورزشی و تفریحی.[3]

در اصطلاح ورزش یعنی فعالیت‌ها و مهارت‌های عادی جسمانی که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق و با اهداف تفریحی، مسابقاتی و کسب نشاط شخصی و دستیابی به ورزیدگی و یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد.

همچنانکه روح انسان برای رشد و تعالی به تمرین و ریاضت‌های اخلاقی، عرفانی (مانند: فکر، عبادت، ذکر و ...) نیاز دارد جسم انسان نیز برای توانمندی و سالم ماندن به ورزش و تحرّک نیاز دارد.

در اخلاق از جسم انسان به عنوان مَرکَب روح یاد شده و نشاط، سلامت و قوّت جسم به عنوان شرط لازم جهت سلوک و انجام عبادات بیان شده است.

۱ـ الاختصاص / ۲۵۳
۲ـ وسائل الشیعه/ ۱۶/ ۵۳۹/ ۱
۳ـ المنجد

حضرت علی علیه‌السلام از خداوند برای انجام بندگی تقاضای قدرتمندی جسم و قلب می‌نمایند و می‌فرمایند:

(قَوِّ عَلی خِدمَتِکَ جَوارِحی و اشدُد عَلی العَزیمَةِ جَوانِحی.»[1]

«(خدایا) برای خدمتت اعضاء و جوارحم را قوی گردان و برای داشتن اراده قلب و روحم را توانایی بخش...»

توجه به جسم و حقوق جسم، خواستگاه اسلام است و این جسم با نشاط و سالم است که ضریب موفقیت‌های روحی و معنوی انسان را ارتقاء می‌بخشد.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: (إنَّ لِرَبِّکَ عَلَیکَ حَقّاً و إنَّ لِجَسَدِکَ عَلَیکَ حَقّاً)[2] ***«همانا پروردگار تو، بر تو حقّی دارد و بدنت نیز بر تو حقّی دارد.»***

بر این اساس معلوم می‌شود در کنار شناخت حقوق الهی و ادای آنها، بر ما لازم است حقوق نفس و وجود خود را نیز بشناسیم و در ادای آنها بکوشیم و گر نه دچار ظلم به نفس خواهیم شد.

از دیدگاه صحیح اسلامی بهترین راهکار برای حفظ سلامت و تقویت جسم، عبادت‌های بدنی و کار کردن و تلاش مفید جسمانی است، سپس انجام ورزش‌ها و تمرین‌های بدنی هدف دار و سخت مانند: تیراندازی و ... برای حفظ آمادگی بدنی و جهادی و سپس برای کسانی که شغل و یا شرایط خاص سنی و ...آنان اقتضای تحرک چندانی ندارد، بهترین راهکار، ورزش‌های منظم و سبک می‌باشد.

قرآن کریم در خصوص آمادگی بدنی و دفاعی می‌فرماید:

(وَ أعِدُّوا لهم ما استَطَعتُم مِن قُوَّة و مِن رِباطِ الخَیل...)[3]

« هر نیرویی در قدرت داردی برای مقابله با آنها (دشمنان) آماده سازید و همچنین اسب‌های ورزیده...»

۱ـ عبارتی از دعای کمیل ـ مفاتیح الجنان
۲ـ مجموعه ورام/ ج۱/ ص ۲
۳ـ انفال/ ۶۰

این آیه به صراحت به کسب مهارت سوارکاری با هدف تقویت آمادگی دفاعی و تهاجمی اشاره می‌کند و در تفاسیر آمده است که یکی از مصادیق این آمادگی، کسب مهارت تیراندازی می‌باشد.

در روایات اهل بیت علیهم‌السلام نیز به ورزش‌های تیراندازی، شنا، کشتی، پیاده روی، سوارکاری و... اشاره شده است.

قال النبی صلی‌الله‌علیه‌وآله :

(عَلِّموا أولادَکم السباحة و الرِّمایة)[1]

« به فرزندان خود شنا و تیراندازی یاد دهید.»

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند:

(النُشرَةُ فی عَشرَةِ أشیاءَ: المَشیِ و الرُّکُوبِ وَ الإرتماس فی الماءِ و...)[2]

«شادی در ده چیز است: پیاده روی، سوارکاری، غوطه‌ور شدن در آب (شنا) و...»

برای ورزش فوائد متعددی از سوی کارشناسان تربیت بدنی ذکر شده است که اطلاع از آنها انگیزه ورزش کردن را در انسان تقویت می‌نماید. برخی از مهمترین این فوائد عبارتند از:

۱. کسب نشاط و سرحالی و لذّت بردن از زندگی
۲. جریان یافتن سریع خون در رگها همراه با افزایش ضربان قلب که (از ۷۵ تا ۱۵۰ بار در دقیقه) از انسداد رگ‌ها با چربی‌ها جلوگیری می‌کند.
۳. حفظ تعادل اندام و زیبایی ظاهری
۴. گوارش بهتر غذا
۵. افزایش قدرت ماهیچه‌های قلب
۶. جلوگیری از خستگی زودرس در سایر فعالیت‌ها
۷. تقویت قدرت تصمیم گیری، تفکر سالم و یافتن حافظه‌ای پویاتر

۱ـ ظرائف الحکم/ ج ۲/ ص ۱۱۷
۲ـ خصال/ ج۱/ ص ۶۶۰

۸. خوش خلق شدن و تنظیم روابط اجتماعی
۹. لذت بخش تر شدن خواب و استراحت
۱۰. جلوگیری از مرگ زودرس و ناگهانی و بیماری‌هایی مانند: فشار خون، پوکی استخوان، دیابت، قند، جربی و...
۱۱. تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن.
۱۲. لذت بیشتر بردن از ارتباطات زناشویی
۱۳. ورزش نوعی تفریح سالم و بدور از هرگونه گناه و آلودگی روحی محسوب می‌شود.

البته لازم به ذکر است برای ورزش و حرکات ورزشی، رشته‌ها و شاخه‌های متعددی وجود دارد که هر کس با توجه به علاقه، سن، شغل و جنسیت خود باید یکی از آنها را انتخاب کند به گونه‌ای که هم با شأن و شخصیت او همخوانی داشته باشد و هم نیازهای جسمی و روحی او را تأمین نماید.

هرم ورزش و حفظ آمادگی

میزان فعالیت‌های ورزشی هر کس باید با توجه به شرایط کاری، میزان سن، نیاز جسمی و اهداف زندگی او تنظیم گردد.

به طور عمومی انجام فعالیت‌های ورزشی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز تأثیر چشمگیری در بهبود وضعیت جسمانی، کاهش وزن و جلوگیری از بیماری‌های ناشی از کم تحرکّی خواهد داشت.

هر کس قبل از تنظیم برنامه‌ی ورزشی خود لازم است خود را بازشناسی نموده و جایگاه خود از نظر میزان تحرک در میان گروه‌هایی که به همین منظور تقسیم بندی شده‌اند را معلوم سازد.

در یک تقسیم بندی، افرادی از نظر تحرک به سه گروه تقسیم می‌شوند:

✓ **کاملاً بی‌تحرک:** افرادی هستند که فعالیت ورزشی آنها در هر هفته کمتر از ۳۰ دقیقه است.

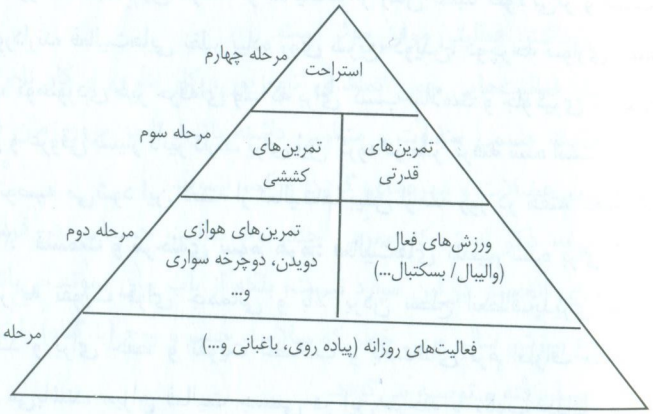
✓ **با تحرک اما نامنظم:** افرادی هستند که فعالیت ورزشی آنها در هر هفته بیش ار ۳۰ دقیقه است اما در مجموع کمتر از ۵ روز در هفته تحرک دارند.

✓ **کاملاً فعال:** افرادی هستند که فعالیت ورزشی آنها در هر روز ۳۰ دقیقه یا بیشتر است و این روند در طول ایام هفته ادامه دارد.

کارشناسان امور تربیت بدنی برای تنظیم فعالیت‌های ورزشی افراد با مشاغل، استعدادها و شرایط زندگانی متفاوت، به تدوین هرمی با عنوان «هرم ورزش» پرداخته‌اند تا با استفاده از آن، ورزش و در نتیجه سلامتی و شادابی، در متن زندگی انسانها جاری گردد.

در خصوص ایجاد تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی، الگوها و هرم‌هایی تنظیم و ارائه شده است که در اینجا با یکی از این الگوها آشنا خواهید شد.

این هرم از چهار قسمت و مرحله تشکیل شده است.



۱. **قسمت و مرحله‌ی اول (قاعده‌ی هرم):** در قاعده‌ی این هرم به انجام حرکت‌ها و فعالیت‌های بدنی در طول فعالیت‌های روزانه توصیه می‌شود و عمدتاً مربوط به افرادی است که هیچ‌گونه فعالیت ورزشی در طور شبانه‌روز ندارند.

به همین منظور برخی توصیه‌ها و پیشنهادات برای این دسته در نظر گرفته شده است، از جمله:

✓ انتخاب پیاده روی برای رفتن به محل کار
✓ باغبانی درمنزل
✓ یک ایستگاه زودتر پیاده شدن از اتوبوس و پیاده‌روی مسافت باقیمانده تا منزل

✓ استفاده از دوچرخه برای رفت و آمد

✓ استفاده از پلکان به جای آسانسور (در صورتی که مشکل خاص جسمی وجود نداشته باشد)

✓ انجام کارهای بدنی در خانه به جای استفاده از ماشین‌ها و وسائل خدمتکار (ماشین ظرفشویی، ماشین لباسشویی و...)

۲. **قسمت و مرحله دوم هرم:** کسانی که از آمادگی بدنی و علاقه‌ی بیشتری نسبت به فعالیت‌های ورزشی برخوردارند می‌توانند از دستورالعملهای این قسمت استفاده کنند. ورزش‌های فعال مانند والیبال، بسکتبال، فوتبال و تمرینات هوازی برای این گروه مناسبند. این مرحله از فعالیت‌ها از زمان نسبتاً طولانی‌تر و شدت معینی برخوردارند، فعالیت‌هایی نظیر پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، طناب زدن، کوهنوردی غیر حرفه‌ای و... که برای کسب سلامت و جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار تأثیر دارند، برای این گروه در نظر گرفته شده است.

توصیه می‌شود این دسته از فعالیت‌ها بیش از سه روز در هفته انجام گیرد.

۳. **قسمت و مرحله‌ی سوم هرم:** فعالیت‌های تنظیم شده برای این مرحله بیشتر به تقویت قوای جسمانی و بالا بردن سطح انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کند و برای حفظ و تقویت عضلات و بافت‌های نرم اطراف مفاصل بسیار موثر می‌باشند. میزان فعالیت جسمی در این مرحله با تناوب حداقل سه روز در هفته می‌باشد که کاربرد درمانی نیز دارد و برای کسانی که تحرک نامنظم و متوسط دارند و به ورود در عرصه ورزش حرفه‌ای علاقه‌مندند، توصیه می‌شود.

۴. **قسمت و مرحله‌ی چهارم هرم (رأس هرم):** این مرحله مربوط به استراحت جسم برای کسب انرژی دوباره است، چرا که بدن نیز در کنار فعالیت‌ها به استراحت به مقدار کافی نیاز دارد.

توصیه‌های ورزشی:

۱. قبل از هر ورزش ضمن مشورت با پزشک، از بی‌ضرر بودن آن برای شرایط خاص جسمانی خود مطمئن شوید.

۲. همیشه به اندازه توان ورزش کنید و از گرم کردن خود قبل از ورزش غفلت نورزید.

۳. با شکم پر ورزش نکنید و در طول روز به اندازه‌ی لازم (۸-۶ لیوان) آب بنوشید.

۴. دقت کنید لازم است میان هرم ورزشی و هرم تغذیه تناسب برقرار باشد.

۵. استفاده از تغذیه‌های کم حج و پر انرژی قبل از ورزش یا حین آن جهت تقویت بدن، در داشتن فعالیتی موفق موثر است.

۶. در کنار فعالیت‌هایی چون تماشای تلویزیون، کار اداری و کار با رایانه لازم است فعالیت جسمی متفاوت و متناوبی داشته باشید تا به مرور زمان دچار آسیب‌های چشم عضلات و مهره‌های گردن و کمر نشوید.

البته لازم به ذکر است که معرّفی چند نوع فعالیت جسمانی در قرآن و روایات به معنای انحصار در این موارد نیست، بلکه از باب بیان نمونه می‌باشد و از اینرو هر نوع ورزش سالم و بی خطر که سلامت جسم و روح (با گناه) را تهدید نکند در اسلام پذیرفته و توصیه می‌گردد.

۶ . مهارت خلّاقیت

از جمله اسامی خداوند متعال «خلّاق» است.[۱] بر اساس فرمول: «تَخَلَّقُوا بِأخلاق الله»[۲] یک انسان مؤمن شایسته است وجود خویش را به این اخلاق و صفت الهی مزیّن نماید و تلاش کند از این صفت الهی بهره مند بوده و در زندگی خلّاقیت داشته باشد. یکی از مهارت‌های لازم زندگی فردی، خانوادگی و

۱- (إنَّ رَبَّکَ هُوَ الخَلّاقُ العَلیم.) حجر/ ۸۶

۲- به اخلاق الهی آراسته گردید. بحار الأنوار/ ج ۵۸/ ص ۱۲۹

اجتماعی، مهارت خلّاقیت و قدرت آفرینش اندیشه‌های نوین، سَبکها و انتخاب روش‌ها واعمال نو و مؤثّر می‌باشد.

دوری از رکود، توقّف و سکون و گرایش به نوآوری، تکاپو و تحوّل و حیات آفرینی و اندیشیدن مستمر از ویژگی‌های بارز یک انسان خلّاق به شمار می‌رود.

در یک نگاه کلّی می‌توان ویژگیهای انسان‌های خلّاق را این چنین بر شمرد:

۱. نوگرایی.
۲. بیزاری از سکون و رکود.
۳. اندیشه ورزی و عادت به تفکّر.
۴. انعطاف پذیری.
۵. استقلال (در شخصیت، تفکر و اقدام)
۶. پرهیز از عوام زدگی (و اسارت حرف مردم)
۷. توانمندی در حفظ تجارت و نظم بخشی به آنها.
۸. تیزبینی و دقّت نظر.
۹. داشتن قدرت روحی و تمرکز.
۱۰. پرورش قدرت تخیّل و استفاده از آن.

یک انسان مؤمن همواره در پی رشد و خلّاقیّت و ایجاد پدیده‌های جدید است و روزهای عمرش همچون پلّکان نردبانی است که او را به اوج کمال نزدیک می‌کند. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: (نَیروزُنا کُلُّ یَومٍ)[1] «***هر روز ما نوروز و روزی نو می‌باشد.***»

و در نکوهش تساوی روزها می‌فرمایند:(مَنِ اعتَدَلَ یَوماه فَهُوَ مَغبُونٌ.)[2]

«***هر کس دو روزش برابر باشد، زیان دیده است.***»

۱ـ من لا یحضره الفقیه/ ج۳/ ص ۳۰۰
۲ـ همان/ ج ۴/ ص ۳۸۱

و امام صادق علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: (مَنِ استَوی یَوماهُ فَهُوَ مَغبُون)[1]

«***هر کس دو روزش مساوی باشد، زیان دیده است.***»

براساس این نگرش و آموزه‌ی دینی، یک مؤمن هر روز در پی خلق و پویایی و آفرینش و صیرورت است، این ویژگی در میان انبیاء و اولیای الهی نه محدود به افکار نو و نوآفرینی، بلکه تا سر حدّ قدرت خلق موجودات بإذن الله است.

قرآن کریم در توصیف حضرت عیسی علیه‌السلام می‌فرماید:

(أنّی أخلُقُ لَکُم من الطّینِ کَهیئةِ الطَّیرِ فَأنفُخُ فیه فیکون طَیراً بإذنِ اللهِ و أُبرِئُ الأکمَهَ وَ الأبرَصَ وَ أُحیِ المَوتی بإذنِ الله...)[2]

«***من از گِل، چیزی به شکل پرنده می‌سازم، سپس در آن می‌دمم و به فرمان خدا پرنده‌ای می‌شود و به اذن خدا، کور مادرزاد و مبتلا به برص را بهبود می‌بخشم و مردگان را به اذن خدا زنده می‌کنم...***»

این توانمندی و این نوع خلّاقیت، که در قالب معجزات و کرامات رخ نشان می‌دهد عنایتی خاص از جانب خداوند متعال است که در نتیجه قرب الهی، ریاضت‌های ویژه و شایستگی‌های انسانی و الهی، شامل حال اولیای خدا می‌شود و هر انسانی با توجه به ظرفیت‌های وجودی اش می‌تواند به مراتبی از این توانایی‌ها دست یابد، از جمله اذکاری که انسان را در کسب خلّاقیت قدرتمند می‌سازد، ذکر شریف: «یا حَیُّ و یا قَیُّوم» است، چنانچه حضرت عیسی علیه‌السلام بواسطه این ذکر مردگان را زنده می‌کرد.[3]

و یا عاصف بن برخیا وزیر سلیمان با همین ذکر تخت بلقیس را در چشم به هم زدنی نزد سلیمان حاضر کرد.[4]

۱ـ وسائل/ ج ۱۶/ ص ۹۴
۲ـ آل عمران/ ۴۹
۳ـ المناقب/ ج۱/ ص ۲۲۵
۴ـ سلسله مباحث تفسیری حضرت آیه اله جوادی آملی (ره)

از صفات ویژه دوره‌ی حکومتی امام زمان علیه‌السلام نیز خلّاقیّت و احیاگری ایشان می‌باشد. امام عصر علیه‌السلام ، به اذن الهی مُحیی و حیات بخش زمین خواهد بود و به همین دلیل یکی از القاب ایشان ربیع الانام[1] (بهار انسان ها) و نضرة الایام[2] (خرّمی دوران) است.

قرآن در این خصوص می‌فرماید: (وَاعلَمُوا أنَّ اللهَ یُحیِی الأرضَ بَعدَ موتها...)[3]

«بدانید که خداوند زمین را پس از مردنش زنده می‌کند...»

امام باقر علیه‌السلام در تفسیر این آیه‌ی شریفه فرمودند:

منظور از این آیه، احیاء زمین و اهل آن بواسطه‌ی امام زمان علیه‌السلام است.[4]

از دیدگاه اسلام انسان قادر است در صورت بالا بردن مقاصد و نیت‌های خود و ارتقاء سطح خواسته‌های منطقی خود در بسیاری از امور مادّی و معنوی رشد نماید و به خواسته‌ها و ایده‌های خود دست یابد و از جانب خداوند متعال مورد امداد و توفیق قرار گیرد.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «بخشش خداوند به هر کس، به اندازه‌ی نیّت اوست.»[5]

و یا امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «در حقیقت خداوند یاری خود به بندگان را به اندازه‌ی نیّت‌های آنان قرار داده است. پس هر که نیّتش درست باشد، یاری خدا به او کامل رسد و هر که نیّتش کاستی داشته باشد، یاری خدا نیز به همان اندازه‌ی کاستی نیّت او، از وی کاسته می‌شود.»[6]

۱ـ مهج الدعوات / ص ۳۴۶
۲ـ بحارالانوار / ج ۹۹/ ص۸۳
۳ـ حدید/ ۱۷
۴ـ بحار الأنوار/ ج ۵۱/ ص۵۴
۵ـ غرر الحکم/ ح ۶۱۹۳
۶ـ بحار الأنوار/ ج ۷۰/ ص۲۱۱

حضرت علی علیه‌السلام در حدیثی می‌فرمایند: «نیّت نیکو، سبب رسیدن به آرمان و آرزوست.»[1]

و یا می‌فرمایند: «آدمی با نیّت نیکو و اخلاق خوش به تمام آنچه در جستجوی آن است، از زندگی خوش، امنیت محیط و فراخی روزی دست می‌یابد.»[2]

و یا در جای دیگری می‌فرمایند: «خویشتن را به داشتن نیّت نیکو و مقصد زیبا عادت ده، تا در اهدافت کامیاب شوی.»[3]

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «هر که نیّتش نیکو شود، خداوند بر روزی اش بیفزاید.»[4]

در مباحث علوم تربیتی با نگاهی محدودتر، محدوده مهارت خلّاقیّت در استفاده از نیروی تخیّل و تجسّم خلّاق تعریف شده است که به نوبه‌ی خود عاملی مؤثّر برای پیشرفت و موفّقیت خواهد بود.

تخیّل از اساسی‌ترین پایه‌های خلّاقیّت است، شاهکارهای هنری، مثل سروده‌های شاعران، تابلوهای نقّاشان، بناهای معماران و همچنین ایده‌ها و نظریات دانشمندان، حکیمان و فرزانگان، ابداعات و اختراعات مخترعان و مکتشفان، فرزند خیال و نتیجه‌ی تخیّل‌اند. با تخیّل «انجام هیچ امری محال نیست» آری با برخورداری از نیروی تخیّل هر کاری شدنی است. شاید با همین درک است که ناپلئون می‌گوید: با نیروی تخیّل است که ما بر جهان حکومت می‌کنیم و با کمک اوست که علیرغم مناسب نبودن شرایط و نبودن امکانات لازم برای موفقیت، به توانگری و رشد مطلوب می‌رسید و یا لوئی پاسکال می‌گوید: «همه چیز برای تخیّل و در قدرت تخیّل می‌باشد و با اوست که

۱ـ غرر الحکم/ ج ۴۷۶۶
۲ ـ غرر الحکم/ ح ۱۰۱۴۱
۳ـ غرر الحکم/ ح ۶۲۳۶
۴ـ المحاسن/ ج۱/ ص ۴۰۶

می‌توان شکوه، سعادت، نیکبختی، موفقیت و زیبایی را خلق کرد، حتّی عدالت که اصل و اساس همه چیز در این دنیاست را می‌شود با او آفرید.»

این نیروی تخیّل است که باعث باروری استعدادها گردیده و زندگی فکری، روحی و جهان خارج آدمی را به نحوی تحت تأثیر خود قرار داده است. گفتنی است منظور از نیروی تخیّل که پایه‌ی خلّاقیّت است، خیال پردازی‌های واهی و سوداهای عنان گسیخته، پوچ و بی منطق نیست، بلکه مراد، فعالیتی می‌باشد که مادر و اساس نوآوری، سازندگی و بالندگی است.[1]

در اینجا و به عنوان تمرین به یک نمونه تخیّل مثبت و سازنده اشاره می‌کنیم.

در حالتی کاملاً راحت، ژرف، آرام قرار گرفته و سپس در ذهن خود مجسّم کنید که شما دو نفر در کمال صمیمیّت، محبّت و هماهنگی، ارتباط برقرار کرده و با یکدیگر سخن می‌گویید. باید این احساس در شما ایجاد شود که این تصویر ذهنی، حتماً محقق می‌شود به گونه‌ای که گویا هم اینک این ارتباط مهربانانه رخ داده است. این تمرین کوتاه مدت و ساده را لااقل روزی دو سه بار انجام دهید. در نیّت خود، صمیمی و به راستی مشتاق، منتظر و آماده‌ی عوض شدن باشید. مطمئن باشید چندی نخواهد گذشت که رابطه شما با دیگران سرشار از محبّت و صمیمیت خواهد شد به گونه‌ای که شخصیت اشخاص مورد نظر خوشایندتر و برقرار کردن رابطه با او آسان‌تر و دلپذیرتر شده است.

با مداومت در استفاده از تجسّم خلاق، به زودی می‌بینیم که دگرگونی‌هایی اساسی در ما و در زندگی ما پدید می‌آید، تغییراتی که قبلاً و پیش از این، حتی خوابش را نمی‌دیدیم و به همین دلیل تجسّم خلّاق را، در حقیقی‌ترین و والاترین معنایش، جادو خوانده‌اند و رمز دستیابی به گنجینه نعمات خداوند کریم دانسته‌اند.[2]

۱ـ بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی/ ص ۱۲۴

۲ـ بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی/ صص ۱۲۶ـ۱۲۷

در یک نگاه کلّی مراحل تجسّم خلّاق عبارتند از:

۱ ـ تصویر سازی ذهنی با فعال نمودن سینمای ذهنی در مورد یک هدف و ایده. هنگامی که شما به تصویر سازی ذهنی یک آرزوی مثبت می‌پردازید در واقع به جذب و هدایت انرژی به سمت هدف و سوژه خود پرداخته اید و این کار شما را در رسیدن به مطلوب در عینیت خارجی بسیار کمک خواهد کرد.

۲ ـ تمرکز بر تصویر خواسته‌های ذهنی در حالت آرامش کامل

۳ ـ بکار بردن جملات و عبارات تأکیدی مرتبط با هدف و تکرار آن

۴ ـ انرژی دهی مداوم و خوش بینانه به خود.

۵ ـ استمرار بر هدف تا رسیدن به آن.

عوامل موفقیت در تجسّم خلّاق

۱. باورمندی به وفور نعمت‌های الهی.

۲. خوش بینی و تفکّر مثبت.

۳. باورمندی به قدرت انسان.

۴. اطمینان به اجابت دعا و درخواست ها.

۵. پرهیز از شکّاکیت و دودلی.

۶. دعا و تکرار دعا و درخواست ها.

در نظام تربیتی اسلام تأکید بر عنصر دعا و درخواست از خدا ضمن تمرین عبودیت و ارتباط توحیدی و معنوی به گونه‌ای طراحی شده تا انسان با صورت سازی خواسته‌های خود و اصرار بر آن‌ها به خواسته‌های جدید رسیده و موفقیت‌های خود را چندین برابر افزایش دهد.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند:

(لا تَعجُزوا عَنِ الدُّعاء)[1] «**از دعا کردن عاجز نباشید.**»

۱ـ مستدرک/ ج۵/ ص۱۶۰

رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند: «هر که چیزی را آرزو کند و آن چیز مورد رضای خدای عزّوجلّ باشد، از دنیا نرود تا آن که خداوند به او عطا کند.»[1]

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «بسیار دعا کن؛ زیرا دعا کلید هر رحمتی است و مایه‌ی روا شدن هر حاجتی و آنچه نزد خداست جز با دعا کردن به دست نمی‌آید. هیچ دری نیست که بسیار کوبیده شود مگر آن که به زودی به روی کوبنده باز گردد.»[2]

و یا در حدیثی دیگر می‌فرمایند: «دعا مخزن اجابت است همچنان که ابر مخزن باران است.»[3]

و یا امیرالمؤمنین علیه‌السلام در روایتی می‌فرمایند:

«در مسألت از خدا پا فشاری کن تا درهای رحمت به رویت گشوده شود.»[4]

۷ ـ مهارت تفکّر و تفکر انتقادی

یکی از مهارت‌های لازم برای داشتن زندگی موفّق و پویا، مهارت در اندیشیدن و هنر اندیشمندی است این مهارت سبب برقراری ارتباط انسان با درونش شده و از زیباترین و ارزشمندترین حالات درونی و صفات اخلاقی انسان محسوب می‌گردد.

اهمیت اندیشیدن تا آن حدّ است که گفته شده:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای

برای آشنایی بیشتر با حقیقت تفکر و کسب مهارت اندیشیدن آشنایی با اقسام تفکر ضروری به نظر می‌رسد.

۱ـ الخصال / ۴/ ۷
۲ ـ بحارالأنوار/ ج ۹۳/ ص ۲۹۵
۳ ـ بحار الأنوار/ ج ۹۳ /ح ۲۳/ ص ۲۹۵
۴ ـ بحارالأنوار/ ج ۷۷/ ص ۲۰۴

در علم روان شناسی در یک تقسیم بندی تفکر را به چهار نوع تقسیم می‌کنند:

۱ ـ تفکر خلّاق: آن فعالیت فکری است که به حلّ مشکلات و مسائل سخت می‌پردازد و نتیجه‌ای چون ابداع، اختراع و اکتشاف دارد و از آن به عنوان تفکر عالی و پیچیده هم یاد می‌شود.

۲ ـ تفکر تأمّلی (یا استدلالی): این تفکر همان تفکری است که در علم منطق از آن یاد می‌شود (**المنطق آلة قانونية تعصم مراعاتها الذهن عن الخطا في الفكر**) «علم منطق میزان و قانونی برای حفظ مشی صحیح تفکر است».

در این نوع تفکّر فرد تلاش می‌کند با توجه به معلومات قبلی به معلوماتی جدید دست یابد و یا برای اثبات مسئله‌ای با چینش مقدّمات علمی و قابل قبول استدلال آورد.

۳ ـ تفکر خیالبافی: تفکری با وجود موضوعی معین است و به آن رؤیای بیداری هم گفته می‌شود. به عبارتی دیگر گاهی انسان با استفاده از تصویرات ذهنی و معانی جزئی موجود در خزانه ذهن به یک فعالیت ذهنی اعم از ترکیب یا تجزیه یا هر دو و یا مقایسه بین اشیاء و دادن طرح و... می‌پردازد که نتیجه آن داستان نویسی، رمان نویسی، شعر خوانی، شعر گوئی و... می‌باشد.

۴ ـ تفکر همخوانی آزاد: این تفکر از هر گونه قید خارجی آزاد است و تحت تأثیر عوامل درونی حاصل می‌شود و هیچ کنترلی از فرد بر آن نمی شود و از آن به عنوان ساده ترین نوع تفکر می‌توان نام برد.[1]

کسب مهارت در اقسام مختلف تفکر، ضریب موفقیت انسان را بالا می‌برد و در بعضی موارد بر درجات ایمانش نیز می‌افزاید.

۱ـ اندیشه آینه‌ای زلال/ به نقل از روانشناسی عمومی شعاری نژاد/ ص ۷۴

حضرت علی(ع) در وصف یک مؤمن حقیقی می‌فرمایند:

(المُؤمِنُ دائِمُ الذِّکرِ کَثیرُ الفِکرِ.)[1]

«انسان مؤمن، دارای توجه همیشگی به خدا و فکر مستمر می‌باشد.»

از دیدگاهی دیگر، دو نوع تفکر دیگر نیز مطرح می‌باشد که برای گذراندن امور زندگی و پیشبرد اهداف زندگی بسیار مفید و قابل استفاده می‌باشند، این دو تفکر عبارتند از:

۱ ـ تفکر عملی: تفکر عملی، تفکری است که انسان در مورد امور روزمره خود و مسائل ساده روزانه و امور جاری خود دارد، مثل اینکه انسان فکر می‌کند چه ساعتی از خانه بیرون برود و یا چه ساعتی باز گردد، چه بگوید و چه مقدار بگوید، چه ساعتی و چه مقداری بخوابد، چگونه عبادت کند و... شاید همین نوع تفکر باشد که در لسان روایات اهل بیت(ع) به «تقدیر المعیشة» (اندازه گیری زندگی) از آن یاد شده است.

این نوع تفکر باید به دو حالت طولی و عرضی همه زندگی و زوایای آن را پوشش دهد و به عبارت دیگر باید از طرفی اندیشه و برنامه‌ای طولانی و دراز مدت برای تمام مدت زندگی داشت و از سوئی برنامه‌ای روزانه برای هر شبانه روز و با برنامه ریزی برای هر روز، سرنوشتی خوش برای خویش رقم زد.[2]

۲ ـ تفکر انتقادی: تفکر انتقادی، فرآیند ذهنی تجزیه و تحلیل اطلاعات به ویژه سخنان یا قضایایی است که مردم حقیقت می‌پندارند. در این فرآیند به بررسی علل و عواملی پرداخته می‌شود که به وجود آورنده‌ی این گونه سخنان و قضایاست.

در بحث مهارت‌های زندگی به داشتن این مهارت توجه شده این مهارت به معنای توانائی در تحلیل اطلاعات و تجارب است تا فرد در مواجهه در برخورد با

۱ـ تصنیف غرر الحکم/ ص۹۰
۲ـ اندیشه آینه‌ای زلال/ ص ۷۵

ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها و یا در برابر فشار گروه‌ها و باندها و رسانه‌های گروهی و مدگرائی و... مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن ایمن گردد.

قرآن کریم می‌فرماید: (إنْ جاءَکُم فاسقٌ بِنَبأ فَتَبَیَّنُوا...)[1]

«اگر شخص فاسقی خبری برای شما آورد، درباره‌ی آن تحقیق کنید...»

و در جای دیگر می‌فرماید: (فَبَشِّر عبادِ الذین یَستَمِعُون القَول فَیَتَّبِعُون أحْسَنَه)[2].

«بشارت به بندگان ده، کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند.»

تبیّن (تحقیق) و تبعیت از احسن کلام دو دستوری است که در دو آیه فوق الذکر خداوند متعال بر ما لازم نموده است، چرا که پذیرش بدون تبین و تبعیت از غیر احسن موجب فریب، انحراف، تصمیم گیری غلط و خسارت می‌شود.

البته واضح است تبین و پیروی از بهترین‌ها نیازمند اندیشه‌ای تحلیلگر همراه با تجزیه و تحلیل پیرامون مسائل دارد.

شهید آیت الله مطهری(ره) در کتاب تعلیم و تربیت در در خصوص کسب مهارت تفکّر انتقادی و تربیتِ عقلانی انسان و نشانه‌های عقلانیت می‌فرمایند:

«مسأله دیگر مسأله تجزیه کردن یک سخن است،یعنی عناصر درست را از عناصر نادرست جدا کردن. فرق است میان اینکه انسان از دو سخن، درستش را بگیرد و نادرستش را الغاء کند و اینقدر تشخیص داشته باشد که بگوید از این سخن این قسمتش درست است و این قسمتش نادرست،این همان مطلبی است که در روایات تعبیر به نقد و انتقاد شده است.

۱ـ حجرات/ ۶
۲ـ زمر/ ۱۸

وقتی می‌گویند: **انتقد الدرهم یا انتقد الکلام (که در هر دو مورد به کار می‌رود)** یعنی أظهَرَ عیوبَه و محاسنه (عیوب و محاسن آن درهم (یا کلام) را آشکار کرد.) چنانکه سکه‌ای را که به محک می‌زنند،آن طلای خالص و به اصطلاح عیارش را به دست می‌آورند. کلامی را نقد کردن نیز یعنی خوبی‌های آن را از بدیهای آن جدا کردن.

در این زمینه احادیث زیاد و عجیبی داریم. یکی این است که در روایات ما از حضرت مسیح روایت شده است که می‌فرمود:

(خذ الحق من أهل الباطل و لا تأخذ الباطل من أهل الحق و کونوا نقاد الکلام) در اینجا ظاهراً توجه به این است که شما به گوینده سخن توجه نداشته باشید، سخن شناس باشید. تکیه تان روی گوینده‌ی سخن نباشد، ای بسا حق را از اهل باطل بشنوید، بگیرید و ای بسا باطل را از اهل حق بشنوید، نگیرید.

شاهدم این جمله آخر است که فرمود: **کونوا نقاد الکلام**[1] صراف سخن باشید.»[2]

برای داشتن یک تفکر انتقادی صحیح، طی کردن چند مرحله ضروری است:

۱. مواجهه با موضوع، بررسی جوانب آن و فهم دقیق آن موضوع.

۲. کوچک سازی و تجزیه موضوع برای بررسی آسان‌تر.

۳. تحقیق و بررسی و سنجش تناقضات موضوع با اصول صحیح پذیرفته شده برگرفته از مکتب و عقل سلیم.

۴. ارائه موضوعی صحیح و منطبق با اصول پذیرفته شده به جای موضوع نقد شده.

۱ـ بحار الأنوار/ ج۲/ص۹۶

۲ـ تعلیم و تربیت در اسلام/ ص۴۲

۵. خالی کردن ذهن از هر گونه تعصّب، حسادت و خودنمایی برای داشتن انتقادی خالصانه و سالم.

البته لازم است، یک منتقد حالتی انتخابگرانه و معرفت جویانه داشته باشد و با رویکردی همراه با شک (و به دور از هر گونه تعصّب اخلاقی) امّا منصفانه، به بررسی یک موضوع بپردازد تا بتواند نقدی صحیح ارائه دهد.

یک منتقد لازم است از جامعیت علمی نسبی در موضوع مورد نقد برخوردار باشد و برای سنجش سره از ناسره و میزان صحت و بطلان آن موضوع با معیارهای حق آشنا باشد. قرآن در خصوص این خصلت در محققین و منتقدین واقعی می‌فرماید:

(فَبَشِّر عِبادِ الَّذینَ یَستَمِعُونَ القَولَ فَیَتَّبِعُونَ أحسَنَهُ...)[1]

«پس به بندگان (خدا) بشارت بده همان کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند...»

یعنی بندگانی که در میان اقوال و نظرات گوناگون، آراء «سَیئ» (بد)، حسن (نیکو) و أحسن (نیکوتر) را شناسایی کرده و آنگاه از قول أحسن پیروی می‌کنند.

روایات اهل بیت علیهم‌السلام وجود این حسّ قوی انتخابگری در شیعه را به تصویر می‌کشد.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: (مَثَلُ المُؤمِنِ کَمَثَلِ النَّحلَة؛ إن أکَلَت أکَلَت طَیِّباً و إن وَضَعَت وَضَعَت طَیِّباً وَ إن وَقَعَت عَلی عُودٍ نَخِرٍ لَم تَکسِرهُ.)[2]

«مؤمن، همانند زنبور عسل است که اگر بخورد، چیزهای پاک و پاکیزه می‌خورد و اگر تولید کند، چیزی پاک و پاکیزه تولید می‌کند و اگر روی شاخه‌ی پوسیده‌ای بنشیند، آن را نمی‌شکند.»

۱ـ زمر/ ۱۷

۲ـ بحارالانوار/ ج۷۵/ ص۶

آری، همانگونه که یک زنبور عسل برای داشتن تولیدات پاک و کیمیای ارزشمند خود چون عسل و موم و... به انتخاب بهترین‌ها و سالمترین گلها می‌پردازد، یک مؤمن نیز برای دستیابی به اهداف والا و ارزشمند باید حسّ انتخابگر توانایی داشته باشد و نه تنها همیشه در تشخیص و انتخاب بهترین‌ها بکوشد که لازم است قدرت شناسایی خوب از بد، خوب از خوبتر و بد از بدتر را نیز داشته باشد.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: (لَیسَ العاقِلُ مَن یَعرِفُ الخَیرَ مِنَ الشَّرِّ وَ لکِنَّ العاقِلَ مَن یَعرِفُ خَیرَ الشَّرَّین.)[1]

«خردمند کسی نیست که نیک را از بد بازشناسد، بلکه خردمند کسی است که از دو بدی، آن را که کمتر بد است بشناسد.»

تفکر انتقادی دارای دامنه‌ای وسیع می‌باشد و نه تنها شامل امور سیاسی، فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی و نقد روابط میان افراد می‌شود بلکه دامنه‌اش تا آنجا گسترده است که یک نفر حتّی می‌تواند نسبت به عملکردهای شخصی خودش نیز تفکّر منتقدانه داشته باشد.

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: (فِکرُ المَرءِ مِرآةٌ تُریهِ حُسنَ عَمَلِهِ مِن قُبحِهِ.)[2]

«اندیشه‌ی آدمی، آینه‌ای است که کردار نیک و بدش را به او نشان می‌دهد.»

همچنین این تفکّر نه تنها در زمان حال کاربرد دارد، بلکه می‌تواند درباره‌ی عملکرد اقوام گذشته و نقد اعمال و افکار آنان مورد استفاده قرار گیرد، چنانچه قرآن همه‌ی ما به نقد رفتار اُمم گذشته و عبرت آموزی از سرنوشت ایشان دعوت کرده و می‌فرماید:

۱ـ غررالحکم/ ص۵۷
۲ـ میزان الحکمه / ح ۱۶۲۱۱

(قَد خَلَت مِن قَبلِکُم سُنَنٌ فَسیرُوا فِی الأرضِ فَانظُرُوا کَیفَ کانَ عاقِبَةُ المُکَذِّبین.)[1]

«پیش از شما، سنّت‌هایی وجود داشت، پس در روی زمین، گردش کنید و ببینید سرانجام تکذیب کنندگان (آیات خدا) چگونه بود؟!»

حضرت علی علیه‌السلام در همین خصوص در قالب وصیتی به فرزندشان می‌فرمایند:

(یا بُنَیَّ، إنّی و إن لم أکُن عُمِّرتُ عُمرَ مَن کانَ قَبلی، فَقَد نَظَرتُ فی أعْمارِهِم، وَ فَکَّرتُ فی أخبارِهِم وَ سِرتُ فی آثارِهِم حَتّی عُدتُ کَأحَدِهِم، بَل کَأنّی بما انتَهی إلَیَّ مِن أمُورِهِم قَد عُمِّرتُ مَعَ أوَّلِهِم إلی آخِرِهِم.)[2]

«فرزندم! هر چند من به اندازه‌ی همه‌ی کسانی که پیش از من بوده‌اند، نزیسته‌ام امّا در عمرهای آنان نظر کرده‌ام و در اخبار آنها اندیشیده‌ام و در آثارشان سیر کرده ام، چندان که همچون یکی از آنان شده‌ام و بلکه آن سان بر کارهایشان آگاهی یافته‌ام، که گویی با اولین و آخرین آنها زندگی کرده‌ام.»

و یا در بیانی دیگر می‌فرمایند: (إنَّمَا البَصیرُ مَن سَمِعَ فَتَفَکَّرَ وَ نَظَرَ فَأبصَرَ وَ انتَفَعَ بِالعِبَرِ ثُمَّ سَلَکَ جَدَداً واضِحاً یَتَجَنَّبُ فیهِ الصَّرعَةَ فی المَهاوی.)[3]

«با بصیرت کسی که است که بشنود و بیندیشد، ببیند و بینا شود و از عبرت‌ها بهره گیرد. سپس راه آشکار و روشن را در پیش گیرد و از افتادن در پرتگاه‌های آن، دوری کند.»

۱ـ آل عمران/ ۱۳۷
۲ـ میزان الحکمه / ح ۱۶۲۳۱
۳ـ میزان الحکمه/ ح ۱۶۱۹۷

۸ ـ مهارت تصمیم گیری

زندگی عبارت از هزاران تصمیم گیری بزرگ و کوچک برای تنظیم روابط گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی است که در شرایط عادی و بحرانی با تدبیر و مدیریت بحران اداره می‌شود. تصمیم گیریهای صحیح و حکیمانه در شرایط عادی و غیر عادی عرصه‌های مختلف زندگی تا آنجا اهمیت دارد که برخی از کارشناسان در تعریف مدیریت گفته‌اند: «مدیریت یعنی تصمیم گیری».

امّا تصمیم گیری عبارت است از: کسب توانایی لازم برای انتخاب مؤثّر در موقعیت‌های زندگی.

قدرت و مهارت تصمیم گیری و إعمال اراده یکی از نشانه‌های توانمندی شخصیتی، رشد، بالندگی و حرکت آفرینی به شمار می‌رود. داشتن این مهارت نه تنها برای موفقیت در زندگی مادّی که برای پیروزی در عرصه‌های معنوی و طی درجات و مقامات ایمانی و عرفانی نیز، از اولین گام‌ها و نیازها به شمار می‌رود. امام خمینی ره در خصوص لزوم داشتن این مهارت برای طیّ مسیر إلی الله می‌فرمایند:

«بعضی از مشایخ ما، أطال الله عمره، می‌فرمودند که «عزم» جوهره‌ی انسانیّت و میزان امتیاز انسان است؛ و تفاوت درجات انسان به تفاوت درجات عزم اوست و عزمی که مناسب با این مقام است عبارت است از بنا گذاری و تصمیم بر ترک معاصی، و فعل واجبات، و جبران آنچه از او فوت شده در ایام حیات؛ و بالاخره عزم بر اینکه ظاهر وصورت خود را انسان عقلی و شرعی نماید که شرع و عقل به حسب ظاهر حکم کنند که این شخص، انسان است. و انسان شرعی عبارت آن است که موافق مطلوبات شرع رفتار کند، و ظاهرش ظاهر رسول اکرم صلی الله علیه و آله باشد و تأسی به آن بزرگوار بکند در جمیع حرکات و سکنات و در تمام افعال و تروک و این امری است بس ممکن، زیرا که ظاهر را مثلٌ آن سرورو کردن امری است مقدور هر یک از بندگان خدا.»[1]

۱ـ چهل حدیث امام/ ص۷

سپس می‌فرمایند:

«ای عزیز بکوش تا صاحب «عزم» و دارای اراده شوی، که خدای نخواسته اگر بی عزم از این دنیا هجرت کنی، انسان صوری بی مغزی هستی که در آن عالم به صورت انسان محشور نشوی.»[1]

شاید به همین دلیل خداوند متعال از بین ۱۲۴ هزار پیامبر موفق‌ترین و کامل‌ترین آنان را به انبیاء اولوالعزم یعنی صاحبان اراده یاد می‌کند. انبیاء اولوالعزم عبارتند از: حضرت محمد صلی الله علیه و آله ، حضرت عیسی، موسی، ابراهیم و نوح علیهم السلام.

امّا علاوه بر بخش معنوی زندگی که نیازمند به تصمیم گیری به موقع و صحیح دارد و علاوه بر تصمیمات روزمره و عادی زندگی، گاهی در زندگی انسان شرایط و موقعیت‌های ویژه‌ای بوجود می‌آید که تصمیم گیری و انتخاب صحیح مسیر، در سرنوشت انسان مؤثّر است.

برخی از مهمترین تصمیمات هر کس در زندگی اش عبارت است از:

۱. تصمیم گیری در خصوص رشته‌ی تحصیلی.
۲. تصمیم گیری در خصوص انتخاب شغل.
۳. تصمیم گیری در خصوص انتخاب مذهب و فکر صحیح.
۴. تصمیم گیری در خصوص ازدواج و انتخاب شریک زندگی.
۵. تصمیم گیری در خصوص خودسازی و ایجاد تغییرات مثبت در خود.
۶. تصمیم گیری در خصوص ایفای نقش‌های مدیریتی و خدمت رسانی به مردم در سطح کلان.
۷. تصمیم‌گیری در خصوص برنامه‌های بزرگ اقتصادی، اجتماعی و سیاسی.

معمولاً افراد در تصمیم گیری‌های خود با توجه به حالات و آمادگی‌های درونی و بیرونی با پیش گرفتن چندین روش در مقام تصمیم گیری برمی‌آیند:

۱ ـ چهل حدیث امام / ص ۸

۱-تصمیم‌گیری سفیهانه: این نوع تصمیم گیری در صورتی است که انسان بدون مبنای عقلی و مشورت به اتّخاذ تصمیم مبادرت نماید و معمولاً منجر به هلاکت و زیان تصمیم گیرنده و بعضاً افراد پیرامونی او می‌گردد.

۲-تصمیم‌گیری جاهلانه: در صورتی که تصمیم گیری انسان بدون مبنای علمی باشد، تصمیم‌گیری او جاهلانه می‌شود چنین روشی غالباً به افراط و تفریط و پشیمانی منجر می‌شود.

۳-تصمیم گیری عجولانه: در صورتی که تصمیم‌گیری بدون رعایت زمان مناسب و بدون ملاحظه اصول مدیریت زمان و همراه با شتابزدگی باشد، تصمیم‌گیری عجولانه خواهد بود؛ این گونه تصمیم‌گیری غالباً بی‌نتیجه یا کم نتیجه است.

٤-تصمیم گیری متأخرّانه: اگر تصمیم گیری دیر هنگام و پس از گذشت فرصت مناسب باشد، متأخّرانه خواهد بود که در بسیاری از موارد جبران گذشته را نخواهد کرد.

۵-تصمیم گیری واگذرانده: این نوع تصمیم‌گیری در حقیقت تصمیم گیری نیست و مربوط به افراد متحیّر و ضعیف النفس است که منجر به واگذاری تصمیم گیری به دیگران خواهد شد.

٦-تصمیم گیری حکیمانه: اگر تصمیم گیری بر اساس دانش و عقل، در زمان مناسب و همراه با آینده‌نگری و محاسبات دقیق با توجه به همه‌ی مؤلّفه‌های لازم صورت پذیرد تصمیم گیری حکیمانه و خردمندانه است.

حال با توجه به اقسام تصمیم گیری، لازم است انسان در هر تصمیمی از سفاهت، جهالت، عجله، تأخیر و واگذاری امر به دیگران خودداری کند و با تفکر، مشورت، آینده نگری و بررسی همه‌ی جوانب، تصمیمی مؤثر و حکیمانه اتّخاذ نماید.

امّا در یک تصمیم گیری حکیمانه مجموعه‌ای از علل و عوامل مؤثّر می‌باشد که لازم است با آنها آشنا شده و در مقام تصمیم مورد اجرا در آیند؛ این عوامل عبارتند از:

۱-شجاعت و ریسک پذیری:

به طور نمونه حضرت رسول صلی الله علیه و آله در خصوص امر بازرگانی و تجارت می‌فرمایند: (التّاجرُ الجَبانُ مَحرومٌ وَ التّاجرُ الجَسُورُ مرزوقٌ.)[1]

«بازرگان ترسو از روزی محروم می‌ماند و بازرگان بی باک روزی دارد.»

۲-تجربه:

قال علی علیه السلام: (الأُمُورُ بِالتَّجرِبَةِ،الأعمالُ بِالخُبرَةِ.)[2]

«کارها به آزمودن است و کردارها به شناخت.»

قال علی علیه السلام: (مَن حَفِظَ التَّجارِبَ أصابَت أفعالُهُ.)[3]

«هر که تجربه اندوزد، کارهایش درست صورت پذیرد.»

۳-تفکر و عقل

قال علی علیه السلام: (بِالعَقلِ صَلاحُ کُلِّ أمرٍ.)[4]

«درستی و سامان یافتن هر کاری، با خرد میسّر است.»

٤-دور اندیشی و احتیاط

قال علی علیه السلام: (مِنَ الحَزمِ صِحَّةُ العَزمِ، مِنَ الحَزمِ قُوَّةُ العَزمِ.)[5]

«عزمِ درست از دور اندیشی است، عزمِ استوار از دور اندیشی است.»

---

۱ - مستدرک الوسائل/ج۱۳/ص۲۹۴
۲ - غررالحکم/ ح۱۰۱۳۵_۲۸۰۸
۳ - غررالحکم/ح۱۰۱۴۳
۴ - غررالحکم/ ص۵۱
۵ - همان/ ص ۴۷۶

۵-آگاهی از نقطه‌ی آغاز

قال الجواد علیه‌السلام: (مَن لَم یَعرِفِ المَوارِدَ أعْیَتهُ المَصادِرُ.)[1]

«هر کس نداند کاری را از کجا آغاز کند، از به سرانجام رساندن آن درماند.»

٦-مشورت و رایزنی

قال علی علیه‌السلام: (إذا عزمت فاستَشِر.)[2]

«هر گاه تصمیم به کاری گرفتی، مشورت کن.»

۷- توکّل و توسّل و تکیه بر منابع معنوی همچون ذکر و دعا و طلب خیر از خدا

قال الصادق علیه‌السلام: (إذا عَزَمَت عَلَی السَّفَرِ أو حاجَةٍ مُهِمَّةٍ فَأکثِر مِنَ الدُّعاءِ وَ الاستخارَة...)[3]

«هرگاه تصمیم به سفر یا کار مهمی گرفتی، بسیار دعا کن و از خدا طلب خیر نما.»

۸-فائده مندی

قال علی علیه‌السلام: (لا تَعزِم عَلَی مَا لَم تَستَبِنِ الرُّشدَ فیه.)[4]

«بر آنچه رشد و صحّت (فائده) آن را نمی دانی، تصمیم مگیر.»

۹-عاقبت اندیشی.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: (اذا هَمَمْتَ بِأمر فَتَدَبَّر عاقِبَتَه.)[5]

«چون همّت بر کاری کردی، در عاقبتش تدبّر کن...»

---

۱ ـ بحارالانوار/ ج ۶۸/ص ۳۴۰
۲ ـ غرر الحکم/ ص ۴۴۱
۳ ـ وسائل الشیعه/ ج۸/ ص ۷۰
۴ ـ غرر الحکم/ ص ۴۷۶.
۵ـ بحارالانوار/ج۶۸/ص۳۴۲

۱۰-توجه به تأثیر و نقش منابع مالی و مصرف ثروت

امام حسین علیه‌السلام می‌فرمایند: ثروت و دارایی تو اگر از آن تو و اهداف تو نباشد تو از آن او خواهی بود پس چیزی از آن باقی مگذار که از تو خیری باقی نگذارد و از آن استفاده کن و بخور قبل از آنکه ثروت تو را بخورد.[1]

* چند راهکار برای تمرین و پرورش مهارت تصمیم گیری (به شکل کارگاهی و عملیاتی)

۱) سنجش و تحلیل مزایا و معایب تصمیم گیری(موازنه)

یکی از تمرین‌های مهارت تصمیم گیری روش تحلیل مزایا و معایب و موازنه و سنجش آنهاست، چرا که هر تصمیمی مجموعه‌ای از پیامدهای مثبت و منفی و سود و زیانهایی را به همراه دارد، معمولاً تصمیم‌ها دارای آمیزه‌ای از هر دو پیامد است و در بسیاری از اوقات عدم تحلیل صحیح و یا تمرکز بر یک پیامد منفی، و یا پیامد مثبت فقط و ندیدن سایر پیامدها ما را به تصمیم گیری غلط و یا غیر واقعی و یا عدم تصمیم گیری سوق می‌دهد. تحلیل سود و زیان، سهولت در تصمیم گیری و فائق آمدن بر شرایط بسیار سخت و جان فرسای بلاتکلیفی را فراهم می‌سازد. برای عملی نمودن و تمرین این روش دو طریق پیشنهاد می‌شود:

۱ـ الف) ثبت موضوع و عنوان تصمیم‌گیری، مثلاً انتخاب فلان رشته تحصیلی

۱ـ بحارالانوار/ج۶۸/ص۳۵۷

ب ـ تنظیم و تکمیل جدول سود و زیان به شکل زیر:

مزایای این تصمیم	معایب این تصمیم
۱-	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-
۴-	۴-
۵-	۵-

ج ـ نمره دادن از ۰ تا ۱۰ به موارد سود و زیان.

اگر مزیت یا عیب مورد نظر کاملاً برایتان مهم بودند که ۱۰ و اگر اصلاً برایتان مهم نبود، نمره صفر به آن بدهید. نمرات مختلف بین صفر و ده نشان دهنده درجات مختلف اهمیت آن عامل است و سپس تصمیم گیری بر اساس جمع بندی و سنجش نمره، مزایا و معایب.

کاملاً مهم است اصلاًمهم نیست

۲ ـ استفاده از برگه راهنمای تصمیم گیری

الف) همه‌ی راه حل‌های امکانپذیر را برای مسئله‌ای که در نظر دارید، بنویسید.

۱ ـ .....

۲ ـ .....

۳ ـ .....

۴ ـ .....

ب) اطلاعات لازم را در مورد موضوع تصمیم گیری خود جمع آوری کنید. (این اطلاعات شامل ارزش‌های فردی خود، اهدافتان، ارزش‌های اجتماعی و... است.)

ج) مزایا و معایب هر کدام از انتخاب‌های خود را بنویسید. مثلاً:



و همین طور مابقی راه حل‌ها.

د) مرحله تصمیم گیری؛ هر راه حلی که از مزایای بیشتری برخوردار بوده و معایب آن در حداقل باشد در آن شرایط زمانی و مکانی، بهترین راه حل موجود است.

۲) پیش بینی نتایج تصمیم

یکی از شیوه‌های خوب برای تقویت مهارت تصمیم‌گیری و اطمینان از صحت آن تمرین پیش بینی نتایج و پیامدهای هر تصمیم می‌باشد، هر قدر پیش بینی نتایج بهتر، بیشتر و واقعی تر باشد توانایی شما در تصمیم گیری نیز افزایش پیدا می‌کند. از این طریق شما قبل از اقدام با نتایج مثبت یا منفی احتمالی تصمیم‌های خود آشنا خواهید شد و قدرت پیش بینی و تقویت نتایج مثبت و کنترل پیامدهای منفی آن را خواهید داشت. شما برای تمرین می‌توانید موضوع تصمیم خود را در بالای یک صفحه سفید بنویسید و پیامدهای مثبت و منفی آنرا در دو ستون شماره کنید ـ مثلاً ـ آیا ثبت نام برای ورود به رشته دکترا انجام دهم، آیا فلان شغل را انتخاب کنم؟...

اگر امکان پذیر باشد این کار را به صورت گروهی و با استفاده از روش بارش فکری به انجام برسانید.

• چند داستان در موضوع تصمیم گیری

۱-کوچک دیدن بزرگ

شریک بن عبدالله نخعی از فقهای معروف قرن دوم هجری، به علم و تقوا معروف بود. مهدی بن منصور خلیفه‌ی عباسی علاقه‌ی فراوان داشت که منصب قضا را به او واگذار کند ولی شریک بن عبدالله برای آن که خود را از دستگاه ظلم دور نگه دارد زیر این بار نمی‌رفت. نیز خلیفه علاقه مند بودکه شریک را معلم خصوصی فرزندان خود قرار دهد تا به آنها علم حدیث بیاموزد. شریک این کار را نیز قبول نکرد و به همان زندگی آزاد و فقیرانه‌ای که داشت قانع بود. روزی خلیفه او را طلبید و به او گفت: «باید امروز یکی از این سه کار را قبول کنی: یا عهده دار منصب قضا بشوی، یا کار تعلیم و تربیت فرزندان مرا قبول کنی یا آن که همین امروز ناهار با ما باشی و بر سر سفره‌ی ما بنشینی».

شریک با خود فکری کرد و گفت: حالا که اجبار و اضطرار است، البتّه از این سه کار، سومی بر من آسان تر است. خلیفه ضمناً به مدیر مطبخ دستور داد که امروز لذیذترین غذاها را برای شریک تهیه کن. غذاهای رنگارنگ از مغز استخوان آمیخته به نبات و عسل تهیه کردند و سر سفره آوردند.

شریک که تا آن وقت همچو غذایی نخورده و ندیده بود، با اشتهای کامل خورد. خوانسالار آهسته بیخ گوش خلیفه گفت: به خدا قسم که دیگر این مرد روی رستگاری نخواهد دید.

طولی نکشید که دیدند شریک هم عهده دار تعلیم فرزندان خلیفه شده و هم منصب قضا را قبول کرده و برایش از بیت المال مقرّری نیز معین شد.

روزی با متصدّی پرداخت حقوق، حرفش شد؛ متصدّی به او گفت: تو که گندم به ما نفروخته‌ای که این قدر سماجت می‌کنی! شریک گفت: چیزی از گندم بهتر به شما فروخته‌ام؛ من دین خود را فروخته‌ام.[1]

۱ ـ داستان راستان شهید مطهری ره/ ج ۱/ ص ۹۸

در این تصمیم‌گیری با وجود آنکه فرد مورد نظر از دانشمندان است، امّا چون تحلیل عقلی صحیحی از بازتاب‌های لقمه‌ی حرام ندارد، در ظاهر آسانترین گزینه را انتخاب می‌نماید، در حالی که این گزینه خطرناکترین و بدترین مورد است، از اینرو به نظر می‌رسد لازم است در انتخاب ها، بسیار دقّت شود.

۲ـ یک توصیه اکید برای تصمیم گیری صحیح

روزی مردی خدمت پیامبر اکرم ﷺ شرفیاب شد و با اصرار بسیار از رسول اکرم ﷺ اندرزی خواست؛ حضرت به او فرمود:

«اگر بگویم به کار می‌بندی؟» ـ «بلی، یا رسول الله.»

«اگر بگویم به کار می‌بندی؟» ـ «بلی، یا رسول الله.»

«اگر بگویم به کار می‌بندی؟» ـ «بلی، یا رسول الله.»

رسول اکرم ﷺ پس از اینکه سه بار از او قول گرفت و او را متوجه اهمیّت مطلبی که می‌خواهد بگوید کرد، به او فرمود: «هر گاه تصمیم به کاری گرفتی، اول در اثر و نتیجه و عاقبت آن کار فکر کن و بیندیش؛ اگر دیدی نتیجه و عاقبتش صحیح است، آن را دنبال کن و اگر عاقبتش گمراهی و تباهی است از تصمیم خود صرفنظر کن.»[1]

۹ ـ مهارت مبارزه با اضطراب و نگرانی

(الا إنَّ اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون)[2]

«آگاه باشید اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.»

یکی از حالت‌های تکراری در زندگی هر انسان، احساس اضطراب و نگرانی و قرار گرفتن در وضعیت قرمز یا خاکستری است. این حالت را هر انسان بارها و بارها در زندگی تجربه کرده و خواهد کرد؛ از اینرو شناخت راهکارهای برخورد

۱ ـداستان راستان شهید مطهری ره / ج۱/ ص ۲۳۶

۲ـ یونس/۶۲

صحیح با این واقعیت تکراری زندگی، تأثیر فوق العاده‌ای در موفقیت هر کس خواهد داشت.

برای کسب مهارت مقابله و سازگاری با فشارهای روانی و استرس و عبور سالم از گردنه‌ی اضطراب، آشنایی با اقسام، شرایط و حوادث استرس زا لازم به نظر می‌رسد. شرایط و حوادث اضطراب زا از دیدگاهی به دو گونه تقسیم می‌شود:

۱ ـ گونه‌ای غیر واقعی، ذهنی یا مجازی و غیر مفید.

۲ ـ گونه‌ای واقعی، عینی یا حقیقی، مفید و پیش برنده .

زیرا اگر شرایط و یا حوادثی مخاطره انگیز، واقعی و حقیقی برای ما فراهم شود و به شکلی طبیعی برای ما اضطراب و نگرانی ایجاد نماید، به خاطر رشد دهنده بودن، این شرایط و حوادث مثبت و لازم ارزیابی می‌گردند، چنین حوادثی موجب بسیج قوای دفاعی درونی و ایجاد آمادگی فردی برای مقابله و عبور صحیح از شرایط خاص و حوادث به ظاهر ناخوشایند خواهد بود، مانند اضطراب کنترل شده برای تعیین شغل، رشته تحصیلی، ازدواج و... . اما گاهی اضطراب مولّد امور غیر واقعی و دهها برابر بزرگتر شده از موضوع خود می‌گردد، این نوع اضطراب ساخته ذهن، مجازی، غیر واقعی و مشکل ساز است و سبب فرسایش روح و روان و اتلاف منابع و سرمایه‌های زمانی، مالی، عاطفی و انسانی می‌شود؛ به همین دلیل راهکارهای مقابله و مبارزه با اضطراب و نگرانی بیشتر ناظر به حلّ این گونه اضطراب‌ها می‌باشد.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: (الجُبنُ مَنقَصَةٌ.)[1]

«ترس و نگرانی عیب و موجب کاستی است.»

لازم به ذکر است اضطراب منفی، دارای نشانه‌های متعددی است که برای درمان خود و دیگران، آشنایی با این نشانه‌ها و علائم ضروری است، علائمی چون:

۱ ـ مستدرک الوسائل/ج۷/ص۲۸

- تپش قلب و بیماری‌های قلبی
- تندی تنفّس
- بی خوابی و اختلال در خواب
- تکرّر ادرار
- تعریق مداوم بدن
- اختلالات گفتاری
- حواس پرتی و گاهی بیماری‌های روانی
- اختلال حافظه و فراموشی
- افسردگی
- بی صبری و پرخاشگری
- فشار خون
- آسیب پذیری برای ابتلاء به انواع بیماری‌ها
- روی آوردن به مواد مخدر و اعتیاد آور
- استفاده از مشروبات الکلی
- عدم توجه در نماز و عبادات
- خودکشی
- خودزنی
- درگیری خانوادگی
- فحّاشی و بدزبانی
- طلاق و فروپاشی خانواده

- **عوامل استرس زا و اضطراب برانگیز:**

۱. گاهی استرس ناشی از ناهمخوانی میان خواسته‌ها و منابع موجود ما می‌باشد، یعنی وقتی ما نتوانیم به تعادلی میان خواسته‌ها و منابع دست یابیم، بدن و روان ما با واکنش جنگ و گریز و استرس پاسخ می‌دهد.

۲. گاهی استرس در نتیجه کمبود زمان و یا احساس کمبود زمان برای انجام کاری از کارها می‌باشد. به عبارتی دیگر، استرس می‌تواند ناشی از انجام دادن کار بیش از اندازه در فرصت کم باشد.

۳. گاهی نگرش منفی و بدبینانه داشتن به وقایع و اتفاقات و اشخاص استرس زاست.

۴. گاهی خواسته‌های بلند پروازانه انسان که معمولاً با فشارهای اطرافیان یا محیط اجتماعی فراهم می‌شود، استرس زاست.

۵. گاهی نداشتن پشتیبان یا پشتیبانی ضعیف و کم از طرف همکاران یا دوستان و اقوام و نزدیکان، استرس زاست.

۶. گاهی ناکامی در برقراری تعادل بین نیازها و مسئولیت‌های متناقض و متضادی که به راحتی قابل جمع نیستند و ریشه استرس است. (مانند تعهدات کاری، تعهدات و وظائف خانوادگی و...)

۷. گاهی شرائط نامناسب کاری، کمبود تهویه هوای مناسب، کمبود روشنائی، آلودگی‌های صوتی، سوء تغذیه و...

۸. و گاهی ضعف در باورهای دینی و خداباوری و فقدان روحیّه توکّل و توسّل.

- **راه‌های پیشگیری و درمان اضطراب و استرس**

برای مقابله با پدیده روانی اضطراب در همه اقسام آن به دو راه حل اساسی باید توجه داشت:

الف) راهکارهای کاهنده استرس منفی فردی

۱. کاهش خواسته‌ها و یا ارتقاء و تقویت منابع و ایجاد تعادل بین این دو.

۲. ایجاد تعادل در کارها و مسئولیّتها.

۳. گریه کردن و تخلیه خود از این طریق.

۴. نوشتن موضوع استرس زا در قالب‌های ادبی، شعر، درد و دل، شکایت نامه و...

۵. دعا، ذکر و توسل به معصومین علیهم‌السلام و داشتن حامی معنوی.

۶. دوری موقت از محیط‌ها و انسان‌های استرس زا.

۷. مسافرت و عوض نمودن محیط کار و یا زندگی.

۸. اولویت بندی تقاضاها و کارها و تن دادن به اولویت‌ها و شرایط.

۹. دارو درمانی در موارد خاص

ب) راه‌های مقابله و یا درمان اضطراب

۱. پذیرش طبیعی بودن مقداری از حالت اضطراب به جهت خصوصیات طبیعی انسان بودن، چرا که معمولاً یکی از مشخصات انسان حالت اضطراب و یا ترس و فوبی می‌باشد...

۲. مراقبت و تمرین برای داشتن فکر منطقی و پرهیز از تفکر غیر منطقی در شرایط اضطراب، چرا که تفکّرات غیر منطقی فرد را در یک چرخه‌ی باطل و معیوب قرار می‌دهد و شرایط بد را، بدتر می‌سازد.

۳. مراقبت از سیاه نمایی و بزرگ نمایی بیش از حدّ شرایط (واقع گرایی).

۴. دوری از اندیشیدن به بدترین نتایج و فکرهای فاجعه‌آمیز(مثبت اندیشی).

۵. اجتناب و دوری و گاهی هجرت از منابع اضطراب ساز.

۶. تصمیم گیری در شرایط مطلوب و مناسب فیزیکی و جسمانی و پرهیز از تصمیم گیری و فکر کردن در حالت گرسنگی و تشنگی و یا خواب آلودگی و گرمای شدید و...

۷. رویاروئی مثبت با پدیده اضطراب ساز و وحشت زدایی از خود.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

(إذا هِبتَ أمراً فَقَع فیه فَإنَّ شِدَّةَ تَوَقِّیهِ أعظَمُ مِمَّا تَخافُ مِنهُ.)[1]

«اگر از کاری بیمناکی، خود را به آن درافکن، زیرا که ترس از هر کار بزرگتر از خود کار است.»

۸. بررسی مکتوب موضوع اضطراب (فکر کردن روی کاغذ)

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: (القَلبُ یَتَّکِلُ عَلَی الکتابَة.)[2]

« قلب با نوشتن اطمینان و آرامش می‌یابد.

۹. استمداد مالی و غیر مالی و تقویت منابع (یاری طلبی بزرگوارانه)

۱۰.آشنایی با قوانین و سنن هستی و نظام قضاء و قدر و تسلیم و راضی بودن در برابر مقدّرات.

۱۱. ورزش منظم و تقویت بنیه جسمانی.

۱۲. دقت و مراقبت از سلامتی و رعایت رژیم غذایی مناسب.

۱۳. دائم الذکر بودن و انس با دعا و تلاوت منظم قرآن.

۱۴. سفر زیارتی مکه و مشاهد مشرفه و انس با سرزمین‌های مقدس و مساجد.

۱۵. تلاش و کار مداوم و کسب استقلال اقتصادی (کار درمانی).

۱۶. هنر آموزی و خلق آثار هنری و زیبا. (هنر درمانی)

۱۷. تقویت تفکر و اندیشه و دیدگاههای شخصی با مشورت با صاحب نظران (مشاوره)

۱ـ بحارالأنوار/ ج ۶۸/ ص ۳۶۲

۲ـ بحار الأنوار/ ج ۲/ ص ۱۵۲

اقسام استرس

یکی از شایع‌ترین اقسام استرس استرس‌های فردی و شخصی که به شکل فشرده به آن پرداختیم ولی در کنار این نوع استرس ما استرس‌های خانوادگی و سازمانی و اجتماعی نیز داریم، چرا که استرس و اضطراب قابل سرایت به محیط خانه و خانواده، سازمان و جامعه نیز می‌باشد.

نگاهی گذرا به سه قسم دیگر استرس و راه‌های مقابله و توان افزایی مواجه با آن نیز در کسب مهارت مقابله با استرس مهم و اساسی است.

الف) اضطراب خانوادگی

اضطراب در خانواده، کانون خانه و خانواده را تحت تأثیرات منفی خود قرار می‌دهد و گاهی تا حدّ فروپاشی و نابودی آنرا به پیش می‌برد. بخش عظیمی از آمار بالای طلاق در کشورهای غربی و یا حتی شرقی، به خاطر افزایش فشارهای عصبی در خانواده به خاطر مشکلات و در محل کار و سپس انتقال این مشکلات به محیط خانواده است، مخصوصاً در مواردی که زوجین به صورت تمام وقت کار می‌کنند که در این صورت و به خاطر سختی کار، دیگر برای والدینِ شاغل هیچ انرژی و روحیه‌ای جهت حمایت از دوستان و خانواده، لذّت بردن و یا نشست‌های دوستانه و خانوادگی باقی نمی‌ماند؛ علاوه بر این ترس از دست دادن شغل و فکر مراقبت از فرزندان در زنان شاغل، چشم و هم چشمی، تجمل‌گرایی، خلأ معنویت در خانه و خانواده و عدم تقیّد به احکام الهی موجب پایین آمدن آستانه‌ی تحمل مشکلات، بروز رفتارهای مضطربانه و پرخاشگرانه، تصمیم گیری‌های عجولانه و غیر منطقی و رها نمودن مسئولیت‌های خانوادگی خواهد شد.

ب) استرس در سازمان‌ها

بروز استرس سازمانی دلایل متعددی دارد که سوء مدیریت، عدم برنامه ریزی، رقابت‌های منفی، حضور افراد نا آرام و مضطرب، توضیحاتِ کاریِ نامشخص، مداخله در حوزه‌ی کار افراد دیگر، ناهنجاری در ارتباطات سازمانی و شرایط فیزیکیِ ضعیفِ کاری مانند: فقدان تهویه مناسب، روشنایی ضعیف، عایق‌بندی نامناسب ساختمان، شرایط سرمایشی و گرمایشی نامناسب، برخی از آنهاست.

لازم به ذکر است فشار عصبی سازمانی مشکلاتی را به وجود می‌آورد که به اشکال گوناگون در سازمان‌ها هزینه ساز است. کیفیت پایین خدمات، اختلافات درون سازمانی، افزایش شکایات مراجعین، اتلاف وقت کارمند و ارباب رجوع و عدم رضایت آنها نمونه‌ای از این مشکلات است، از طرفی دیگر، متضرر شدن مشتری برای هر سازمانی، زیان‌های زیادی به همراه دارد و از سویی جایگزین کردن کارمندان جدید به جای کارمندان ناراضی، نیازمند صرف هزینه برای استخدام پرسنل جدید و نگه داشتن موقت کارمندان ناراضی برای انتقال تجربیات است.

ج) اضطراب و استرس اجتماعی

یکی از خطرناک‌ترین و پرهزینه‌ترین اضطراب‌ها، اضطراب‌های ملّی و اجتماعی و التهابات سیاسی فراگیر است، عوامل مختلفی منشأ این نوع اضطراب می‌تواند باشد، از جمله:

۱ـ وجود رهبران و حاکمان نالایق و بی‌تدبیر و مضطرب و تنش‌ها و رقابت‌های ناسالم سیاسی

۲ـ بروز حوادث و اتفاقات طبیعی و بیماری‌های واگیردار.

۳ـ فقر و نابسامانی‌های اقتصادی و ناهنجاری‌های عمیق اجتماعی.

۴ـ شایعه و تبلیغات منفی و جنگ روانی توسط منافقین داخلی (سوره آل عمران ماجرای جنگ احد)

۵ـ جنگ نظامی داخلی و یا خارجی.

۶ ـ اختلافات و باند بازی‌های داخلی.

۷ـ تبعیض، تجمل‌گرایی و بی‌عدالتی اجتماعی.

۸ ـ تحریکات و توطئه‌های دشمنان خارجی.

بدیهی است همه آحاد اجتماع و بخصوص رهبران دینی مدیران و حاکمان ارشد اجتماعی (مسئولیت آرام سازی، امیدافزایی و حفظ آرامش اجتماعی را به عهده دارند و یکی از نقش‌های کلیدی رهبران دینی، سیاسی آرامش بخشی و مبارزه با عوامل اضطراب آور در اجتماع می‌باشد.

قرآن کریم وقتی درصدد بیان ویژگی‌های شهری پر نعمت برمی‌آید، نعمت امنیت و آسایش را اولین نعمت می‌شمارد و بدین ترتیب مهمترین مؤلفه‌ی یک شهر را آرامش و فضای آرام اجتماعی آن معرفی می‌نماید:

(و ضَرَبَ الله مثلاً قریةً آمنةً مُطمئنَّةً....)[1]

«و خداوند مثل می‌زند به شهری أمن و أمان و آرام...».

از این تعبیر روشن می‌شود که جایگاه اطمینان خاطر و آسایش در زندگی تا چه اندازه اهمیت دارد.

در فرهنگ دینی ما، مباحث مهدویت، گفتمانی امید آفرین و آرام بخش است که آینده‌ای روشن و مطمئن را نوید می‌دهد و یکی از مهمترین مؤلفه‌های دولت مهدویت وجود امنیت و آرامش کامل در سرتاسر گیتی می‌باشد.

۱. نحل /۱۱۲

۱۰ ـ مهارت حلّ مسأله

تعریف مسأله: منظور از مسئله در مباحث مهارت زندگی عبارت است از: «مشکل یا امری غامض و مبهم که انسان را در زندگی دچار شرایط ناسازگارانه، توقّف، رکود، عقب گرد و یا ضعف و درماندگی می‌کند که ممکن است جنبه‌ی فردی، خانوادگی و یا اجتماعی و دارای ریشه درونی یا بیرونی باشد.»

امّا حلّ مسأله به معنای: «توانایی تجزیه و تحلیل مشکلات، کشف ریشه‌ی واقعی آنها و اقدام مؤثّر و به هنگام برای رفع آن و یا به حداقل رساندن عوارض منفی آن می‌باشد.»

و یا به عبارتی مهارت و توانایی شناسایی و پیمودن راه برون رفت از مشکلات را مهارت حلّ مسأله می‌گویند.

در تعریفی دیگر، مهارت حل مسأله چنین تعریف شده است:

«فرایند شناختی و رفتاری که توسط خود فرد هدایت می‌شود و در آن تلاش می‌کند برای مسائل زندگی خود به راه حل‌های مؤثر و سازگارانه دست پیدا کند.»

برای کسب این مهارت، پیش نیازهایی وجود دارد که عبارتند از:

۱. جامع نگری: به معنای سنجش همه‌ی جوانب یک مسأله و بررسی راه حلهای مختلف آن.

۲. مثبت اندیشی: به معنای خوش بین بودن نسبت به یافتن راه حلّ یک مسأله.

۳. تشخیص صحیح: به معنای سنجش کیفیت و کمیت مسأله و کشف ریشه‌ها و علل آن مسأله.

۴. شناخت فرمول‌های عمومی حلّ مسائل.

۵. شناخت فرمول‌های خصوصی حلّ مسأله. (مثلاً برای برون رفت از یک مسئله خانوادگی نسبت به یک مسئله اقتصادی تفاوت‌هایی وجود دارد.)

۶. آزمایش راه حلهای مسأله برای کشف راه حلّ مؤثّر.

۷. استمداد از محیط‌های پیرامونی با مراجعه به مراکزی که برای حل مشکلات وجود دارد، مانند مراکز مشاوره و یا استفاده از نظرات کارشناسان دینی و روحانیّون مجرّب (مثلاً در زمان پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از کارکردهای مسجد یا خانه پیامبر صلی الله علیه و آله و حضرت علی علیه السلام همین امر بوده است.)

۸. یاری طلبی از دیگران (چه از نظر فکری و چه از نظر یاری طلبی فیزیکی و اقتصادی مانند: درخواست قرض و... حل مستقیم مشکل، چرا که یافتن راه حلّ لزوماً به معنای حلّ مسأله به صورت انفرادی نیست.)

۹. بکارگیری عوامل معنوی در حلّ مسأله (مانند: توکّل، نذر، توسّل، ذکر یا نماز.)

بدیهی است وجود این توانایی در زندگی به معنای داشتن یک زندگی صد در صد بی دغدغه و راحت نیست ولی دارنده‌ی این مهارت از فوائد بیشماری بهره مند می‌گردد، فوائدی چون:

۱. کسب پیروزی‌های پی در پی (چرا که حلّ یک مشکل، حلّ مشکلات بعدی را آسانتر خواهد کرد.)

۲. نشاط و امید در زندگی.

۳. ایجاد تحرّک، پویایی و سرعت در زندگی.

۴. احراز حالت تعادل روحی و کنترل واکنش‌ها و کنش‌های رفتاری.

۵. معنویت گرایی.

۶. کمک رسانی به دیگران در حلّ مشکلاتشان و نائل آمدن به پاداش‌های بیشمار اُخروی.

۷. موفق شدن در ایفای نقش مؤثّر در خانواده، محلّ کار و اجتماع.

۸. لذّت بردن از روند زندگی.

امّا بدون شک، در صورت نداشتن این مهارت، زیان‌های متعدّدی دامنگیر انسان و زندگی پیرامونی او خواهد شد، عوارضی چون:

۱. نگرانی دائمی.

۲. اتلاف وقت.

۳. انتقال استرس‌های فردی به دیگران و نزدیکان و زهرآلود بودن برخوردها.

۴. ابتلاء به بی توجهی در عبادات.

۵. توقّف و شکست در سایر ابعاد زندگی.

۶. یأس و ناامیدی تا سر حدّ خودکشی.

۷. تصمیم گیری‌های غلط.

۸. دشمن تراشی برای خود.

۹. از دست دادن دوستان، شغل، موقعیت‌ها و...

۱۰. ابتلاء به عوارض روانی چون وسواس، پرخاشگری و... و در پی آن عوارض جسمی.

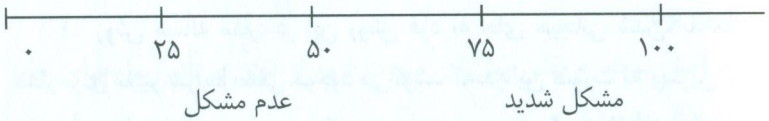
۱۱. بدبینی و منفی بافی نسبت به خدا، هستی و مردم.

۱۲. بروز مشکلات پی در پی (زیرا یک مشکل مشکلات دیگری را به دنبال می‌آورد.)

*** فرآیند و مراحل حلّ مسأله:**

الف) تهیّه فهرستی از مشکل یا مشکلات و طبقه بندی آنها.

ممکن است در تهیّه این فهرست، شما فهرست طویلی از مشکلات را پیدا کنید و در آغاز حتّی از اینکه با این همه مشکل مواجه هستید دچار وحشت شوید، امّا نگران نباشید چرا که بسیاری از مشکلاتی که شما فهرست کرده‌اید، با نوشتن ذوب خواهد شد و یا کوچک و ناچیز به نظر می‌رسند، از سوئی این مشکلات معمولاً گریبانگیر افرادی دیگر بوده و هست و با آنها کنار آمده اند. همچنین برخی مشکلات آنقدر مهم نیستند که تعادل روانشناختی افراد را به هم بریزند. لذا پس از مهیّا کردن فهرست مشکلات در گام بعدی مهم‌ترین مشکل یا چند مشکل معدود ولی بسیار مهم را با مقیاس زیر تهیّه کنید.



و پس از اولویت بندی بین مشکلات برای حلّ شدیدترین و مهم‌ترین آنها اقدام کنید.

ب) تعریف واضح مشکل و شناخت همه جانبه‌ی آن.

برای تعریف مشکل چهار سؤال زیر را در نظر داشته باشید:

الف) مشکل چیست؟

ب) مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟

ج) مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا به وجود آمده است؟

د) چه کسانی احتمالاً درایجاد مشکل و یا گسترش آن دخالت دارند؟

بعد از تعریف مشکل با استفاد از سؤالات راهنمای فوق سعی کنید تا مشکل بزرگتر را به مشکلات کوچکتر تجزیه و قابل حل تبدیل نمائید. (پروژه سازی راه حلّ)

ج) جستجوی راه حل‌های قابل دسترسی و امکانپذیر موجود.

برای انتخاب راه حل‌ها، باید به منابع مقابله‌ای و حمایتی موجود و توانمندی‌های خود مبتنی بر واقعیت و قابل دسترس بودن آنها دقت شود.

د) خلق راه حلّ‌های جدید.

با استفاده از روش طوفان مغزی، تفکّر و توسّل و استفاده از خلّاقیت، تا آنجا که می‌توانید راه حل‌های بیشتری تولید کنید و هیچ راه حلّی را نادیده نگیرید، حتّی راه حلّ‌هایی که ممکن است بعداً غیرقابل عمل تشخیص داده شوند.

هـ) انتخاب راه حلّ

قبل از ورود به بحث انتخاب راه حل، لازم به ذکر است به صورت کلّی در مواجه با مسأله معمولاً دو روش متداول است:

۱. روش مسأله مدار: در این روش فرد به جای هیجانی شدن، با تعقّل و تدبّر برای تغییر شرایط منفی موجود می‌کوشد که در این صورت به بهترین شکل با مسأله مواجه شده و ضریب موفقیت او به صورت چشمگیری افزایش می‌یابد.

۲. روش هیجان مدار: در این روش فرد با واکنش‌های هیجانی در دو بُعد منفی و مثبت با مسأله برخورد می‌کند.

واکنش هیجانی مثبت مانند: روی آوردن به طنز و شوخی، دعا، گریه و ... و واکنش هیجانی منفی مانند: پرخاشگری، پناه بردن به مواد مخدّر، مایعات الکلی، تفریحات کاذب و سرگرم کننده و...

در این روش هیجان مدار فرد خود مشکل را حل نمی‌کند، بلکه به نحوی با تخلیه روانی خود و سرگرم کردن خود، تلاش می‌کند مشکل را برای خود قابل تحمل‌تر کند که البته این روش، موقّتی، ناکارآمد، زودگذر و گاهی خطرناک و مسئله ساز و غیر قابل قبول است.

به همین خاطر ناگفته پیداست در مواجه با مسأله، روش مسأله مدار توصیه می‌شود، نه روش هیجان مدار.

برای حل مسأله از روش مسأله مدار به این اصول توجه داشته باشید:

* اصل برنامه ریزی برای مقابله با مسأله و برون رفت از شرایط منفی.
* اصل تلاش برای یافتن منابع حمایت اجتماعی (مانند: کسب اطلاعات، مشاوره، حمایت‌های مالی و...)
* اصل حذف همه فعالیت‌ها و تمرکز کامل برای حلّ مسأله.
* اصل داشتن تفسیر مثبت از مسأله و فرصت پنداشتن آن.
* اصل تبدیل شرایط خاص به شرایط سازنده و تجربه آموز.
* اصل ارزیابی راه حلها و انتخاب بهترین و کارآمدترین آنها.
* اصل غیر موقتی بودن راه حل (در صورت امکان باید دراز مدّت باشد.)
* اصل نگاه به راه حل‌های قابل قبول برای هر کس.
* اصل عاقلانه بودن نه احساسی بودن راه حل ها، یا ترکیبی از عقلانی و احساسی بودن.
* اصل توجّه به نقش پول (در صورت لزوم از نقش و تأثیر پول برای حل مسئله غافل نشوید.)[1]
* اصل یارگیری برای انتخاب و یا اجرای راه حل.[2]
* اصل آسان سازی برای انتخاب و اجرای راه حل، با کمک از عوامل معنوی.

✓ قال علی علیه‌السلام: (قُل عِندَ کلِّ شِدَّة: «لا حَولَ وَ لا قُوَّةَ إلّا بِالله العَلِیِّ العَظیم» تُکفَها.)[3] ***«در هنگام سختی و مشکل بگو: «نیرو و قدرتی جز قدرت خدای والا و بزرگ نیست» آن سختی از میان می‌رود.»***

۱ـ قال علی : (وَقِّ عِرضَکَ بعَرَضِکَ تُکرَم و تَفَضَّل تُخدِم وَ احلُم تُقَدَّم.) «آبروی خود را با مال خود نگهدار، تا گرامی گردی و احسان کن تا خدمت شوی و بردبار باش تا مقدّم داشته شوی.» غررالحکم/ حدیث ۱۰۱۱۰

۲ـ قال علی: (الشَّفِیعُ جَنَاحُ الطَّالِبِ.) «شفیع، پر و بال طالب و طلب کننده است.» نهج البلاغه/ ص ۴۷۹.

۳ـ بحارالانوار/ح۷۴/ص۲۷۲

✓ قال الرضا علیه‌السلام: (رَأیتُ أبی علیه‌السلام فی المَنام فقال: یا بُنَیَّ، إذا کنتَ فی شِدَّةٍ فَأکثِر أن تَقُولَ: «یا رؤوفُ یا رَحیم» وَ الَّذی تَراهُ فِی المَنام کَما تَراهُ فی الیَقَظة.)[1] «**پدرم را در خواب دیدم: فرمود: پسرم! هر گاه در سختی و گرفتاری بودی جمله‌ی «یا رؤوفُ یا رحیم» را فراوان بگو. آنچه در خواب می‌بینی چنان است که در بیداری می‌بینی.**»

✓ ملاصدرا می‌گوید: «هنگام نوشتن این مسأله (اتّحاد عاقل و معقول) در کهک بودم، پس به سوی شهر مقدّس قم به قصد زیارت و استمداد از دخت موسی بن جعفر علیه‌السلام راه افتادم در حالی که روز جمعه‌ای بود و پس از آن به کمک و لطف خدا این مسأله بر من منکشف و ظاهر شد...»[2]

✓ ابن خلکان می‌گوید: «هر گاه برای ابن سینا مسأله‌ی مشکلی مطرح می‌شد، وضو می‌ساخت و به مسجد جامع شهر می‌رفت، آن گاه نماز می‌گذارد و دعا و درخواست از خدا می‌کرد تا مسأله‌ی او آسان گردد و مشکل و پیچیدگی آن باز شود.»[3]

و) تجسّم و تماشای فیلم ذهنی راه حل‌ها

در این مرحله به تجسّم ذهنی و تصویر سازی راه حل‌ها پرداخته و یک دور راه حل را در ذهن خود پیاده کنید و در طی آن به دنبال اشتباهات احتمالی و پیدا نمودن نقاط ضعف بگردید و همه‌ی عواملی که باعث کارساز بودن راه حل می‌شود را بدرستی شناخته و زوائد آن را حذف کنید، چرا که مسائل اضافی، مبدأ و منشأ تصمیمات ضعیف است.

۱ـ مسندالامام الرضا علیه السلام/ج۲/ص۶۶

۲ـ اندیشه آینه‌ای زلال/ ص ۴۹–۵۰ به نقل از اتحاد عاقل و معقول/حسن زاده آملی/صص ۱۰۷ـ۱۰۹.

۳ـ اندیشه آینه ای زلال/ ص ۴۷ به نقل از سیمای فرزانگان

ز) نظارت و ارزیابی نتایج

ما هیچگاه یک تکه گوشت را در حال کباب کردن به حال خود نمی‌گذاریم و تا زمان طبخ، بر آن نظارت مستمر داریم تا پخت و طعم آن دلخواه ما شود.

در مواجه با مسائل زندگی هم، ما نمی‌توانیم راه حل‌ها را اجرا کرده و نظارت بر آنها را رها کنیم، بلکه بایستی ببینیم در اجرای آنها موفق بوده‌ایم یا نه؟ آیا این راه حل‌ها نیازهای ما را برطرف نموده است یا نه؟

چند داستان آموزنده درباره‌ی هنر حلّ مسأله:

الف) ◄ پدر: دوست دارم با دختری به انتخاب من ازدواج کنی.

پسر: نه من دوست دارم همسرم را خودم انتخاب کنم.

پدر: امّا دختر مورد نظر من، دختر بیل گیتس است.

پسر: آهان اگر این طور است، قبول است. پدر به نزد بیل گیتس می‌رود و می‌گوید: برای دخترت شوهری سراغ دارم.

بیل گیتس: امّا ازدواج برای دختر من خیلی زود است.

پدر: امّا این مرد جوان قائم مقام مدیر عامل بانک جهانی است.

بیل گیتس: اوه که این طور! در این صورت قبول است.

بالاخره پدر به دیدار مدیر عامل بانک جهانی می‌رود.

پدر: مرد جوانی برای سمت قائم مقام مدیر عامل سراغ دارم.

مدیر عامل: امّا من به اندازه‌ی کافی معاون دارم!

پدر: اما این مرد جوان داماد بیل گیتس است!

مدیر عامل: اوه، اگر این طور است، باشد و معامله به این ترتیب انجام می‌شود.[1]

ب) ◄ «سال‌ها دو برادر با هم در مزرعه‌ای که از پدرشان به ارث رسیده بود با هم زندگی می‌کردند. آن‌ها یک روز به خاطر مسئله‌ی کوچکی به جرّ و بحث پرداختند و پس از چند هفته سکوت اختلافشان زیاد شد و از هم جدا شدند.

۱ـ داستانهای کوتاه، درسهای بزرگ/ ص ۳۲.

یک روز صبح زنگ خانه‌ی برادر بزرگتر به صدا درآمد. وقتی در را باز کرد، مرد نجاری را دید. نجّار گفت: «من چند روزی است که به دنبال کار می‌گردم، فکر کردم شاید شما کمی خرده کاری در خانه و مزرعه داشته باشید؟» برادر بزرگتر جواب داد: بله اتّفاقاً من یک مقدار کار دارم. به آن نهر در وسط مزرعه نگاه کن، آن همسایه در حقیقت برادر کوچک من است.

او هفته‌ی گذشته چند نفر را استخدام کرد تا وسط مزرعه را بکنند و این نهر آب بین مزرعه ما افتاد. او حتماً این کار را به خاطر کینه‌ای که از من به دل دارد انجام داده، سپس به انبار مزرعه اشاره کرد و گفت: از تو می‌خواهم بین مزرعه من و برادرم حصار بکشی تا دیگر او را نبینم. نجّار پذیرفت و شروع کرد به اندازه گیری و ارّه کردن الوار. برادر بزرگتر به نجّار گفت: من برای خرید به شهر می‌روم اگر وسیله‌ای نیاز داری برایت بخرم. نجّار در حالی که به شدّت مشغول کار بود جواب داد: «نه چیزی لازم ندارم...» هنگام غروب وقتی برادر بزرگتر برگشت چشمانش از تعجّب گرد شد. حصاری در کار نبود و نجّار به جای حصار یک پل روی نهر ساخته بود. برادر بزرگتر با عصبانیّت رو به نجّار گفت: مگر من به تو نگفته بودم برایم حصار بسازی؟

در همین لحظه برادر کوچکتر از راه رسید و با دیدن پل فکر کرد برادرش دستور ساختن آن را داده به همین خاطر از روی پل عبور کرد و برادر بزرگترش را در آغوش گرفت و از او برای کندن نهر معذرت خواست. در این هنگام برادر بزرگتر، نجّار را دید که جعبه ابزارش را روی دوشش گذاشته و در حال رفتن است. برادر بزرگتر نزد او رفت و بعد از تشکر از او خواست تا چند روزی میهمان او و برادرش باشد. نجّار گفت: دوست دارم بمانم، ولی پلهای زیادی هست که باید آن‌ها را بسازم...»[1]

۱ـ داستان‌های کوتاه، درسهای بزرگ/ مهدی خلیلی و سید محمد رضا حسینی/ صص ۱۶ـ۱۷.

ج) ◄ در آخرین روز ترم پایانی دانشگاه، استاد به زحمت جعبه‌ی سنگینی را داخل کلاس درس آورد. وقتی که کلاس رسمیّت پیدا کرد. استاد یک لیوان بزرگ شیشه‌ای از جعبه بیرون آورد و روی میز گذاشت. سپس چند قلوه سنگ از درون جعبه برداشت و آن‌ها را داخل لیوان انداخت. آن گاه از دانشجویان که با تعجّب به او نگاه می‌کردند، پرسید: آیا لیوان پر شده است؟ همه گفتند: بله پر شده. استاد مقداری سنگ ریزه را از جعبه برداشت و آن‌ها را روی قلوه سنگ‌های داخل لیوان ریخت. بعد لیوان را کمی تکان داد تا ریگ‌ها به درون فضاهای خالی بین قلوه سنگ‌ها بلغزند. سپس از دانشجویان پرسید: آیا لیوان پر شده است؟ همگی پاسخ دادند: بله پر شده! استاد دوباره دست به جعبه برد و چند مشت شن را برداشت و داخل لیوان ریخت. ذرات شن به راحتی فضاهای کوچک بین قلوه سنگ‌ها و ریگ‌ها را پر کردند.

استاد یک بار دیگر از دانشجویان پرسید: آیا لیوان پر شده است؟ دانشجویان هم صدا جواب دادند: بله، پر شده! استاد از داخل جعبه یک بطری آب برداشت و آن را درون لیوان خالی کرد. آب تمام فضاهای کوچک بین ذرات شن را هم پر کرد. این بار قبل از اینکه استاد سؤالی بکند دانشجویان با خنده فریاد زدند: بله، پر شده! بعد از آن که خنده‌ها تمام شد، استاد گفت: این لیوان مانند شیشه عمر شماست و آن قلوه سنگ‌ها هم چیزهای مهم زندگی شما مثل سلامتی، خانواده، فرزندان و دوستانتان هستند. چیزهایی که اگر هر چیز دیگری را از دست دادید و فقط این‌ها برایتان باقی ماندند، هنوز هم زندگی شما پر است. استاد نگاهی به دانشجویان انداخت و ادامه داد: ریگ‌ها هم چیزهای دیگری هستند که در زندگی مهمّند، مثل: شغل، ثروت، خانه و ذرّات شن هم چیزهای کوچک و بی‌اهمیت زندگی هستند، اگر شما ابتدا ذرات شن را داخل لیوان بریزید، دیگر جایی برای سنگ‌ها و ریگ‌ها باقی نمی‌ماند. این وضعیت در مورد زندگی شما هم صدق می‌کند. در زندگی حواستان را به چیزهایی معطوف کنید که واقعاً اهمیت دارند، همسرتان را برای شام به رستوران ببرید، با فرزندانتان بازی کنید و به دوستان

خود سر بزنید، برای نظافت خانه یا تعمیر خرابی‌های کوچک همیشه وقت هست. ابتدا به قلوه سنگ‌های زندگی تان برسید، بقیّه چیزها حکم ذرّات شن را دارند.[1]

۱۱ ـ مهارت مدیریت بحران‌ها و حوادث و کنترل بیماری ها

یکی از آگاهی‌های لازم و مهارتهای مفید برای زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی، آشنایی با حوادث، اتّفاقات و بحران‌ها و آموختن نحوه‌ی مواجهه و مقابله با آن‌ها می‌باشد.

مهمترین این حوادث عبارتند از:

بیماری‌های جسمی (مانند: تب شدید، سرمازدگی، گرمازدگی، مسمومیت، شکستگی و ایست قلبی)

حوادث طبیعی مانند: سیل، زلزله، سونامی، رانش زمین، ریزش بهمن، رعد و برق، طوفان، خشکسالی، گرمای شدید.

اتّفاقات و حوادث ناخواسته مانند: آتش سوزی خانگی، آتش سوزی گسترده، حوادث خانگی، غرق شدن، حوادث شیمیایی محدود، جنگ شیمیایی، جنگ هسته‌ای، انفجار، حوادث جاده‌ای و...

معمولاً در پی بروز چنین حوادثی با دو گونه خسارت انسانی و غیر انسانی مواجه می‌شویم. منظور از خسارت‌های انسانی، همان آسیب‌های جسمی و یا ضربه‌های روحی و روانی است که افراد حادثه دیده را مستقیماً و افراد غیر حادثه دیده (مانند نزدیکانِ حادثه دیدگان، و یا افراد پیرامونی آنان) را غیر مستقیم دچار آسیب می‌نماید و منظور از خسارتهای غیر انسانی، همان آسیب‌هایی است که به محیط پیرامونیِ زندگی مانند: طبیعت، خانه‌های مسکونی، شهر و ... وارد می‌آید.

هر انسان برای مصون ماندن از خطرات و خاطرات منفی این حوادث و یا کاهش دادن درصد تلفات و خسارت‌های آن نسبت به خود و دیگران لازم است

۱ـ داستان های کوتاه، درس های بزرگ/ صص ۴۷ـ۴۹.

با کسب آگاهی‌های لازم و آموزش مهارت‌های مقابله ای، نوعی آمادگی کنترلی و مدیریتی در خود ایجاد نماید.

الف) کمک‌های اولیه جسمانی و امداد جانی (در هفت مورد)

در صورتی که یک حادثه یا بیماری، آسیب‌های جسمانی در پی داشته باشد، باید در ابتدا به اقدامات امدادی ـ جسمی پرداخت. در اینجا و برای آشنایی بیشتر به تشریح مهمترین عارضه‌های جسمانی و راهکارهای مقابله با آن‌ها می‌پردازیم.[1]

۱ ـ تب:

به بالا رفتن درجه حرارت بدن بالای ۳۷ درجه، «تب» می‌گویند که علل متعددی دارد.

شایع‌ترین علّت تب، عفونت‌های باکتریایی و ویروسی در نتیجه سرماخوردگی عبارت از است: پرکاری بیش از حدّ غدّه تیروئید، از دست رفتن شدید مایعات بدن، گرم شدن بیش از حدّ، سکته قلبی، تومورهای لنفاوی.

در برخورد با بیمار تب دار به نکات زیر توجه کنید:

۱. لباس‌های بیمار را کم کنید.

۲. با استفاده از یک پارچه یا اسفنج خیس، او را خنک کنید.

۳. از داروهای آسپرین یا استامینوفن استفاده کنید. نباید اجازه دهید که درجه حرارت بالا به مدت طولانی باقی بماند؛ زیرا باعث آسیب مغزی می‌شود. هیچ گاه به کودکان زیر ۱۲ سال آسپیرین ندهید، زیرا ممکن است باعث بیماری «سندرم ری» شود که نوعی اختلال کبدی و مغزی می‌باشد.[2]

۱ـ از آنجا که مقابله با آسیب‌های جسمی نیازمند داشتن تخصّص مربوطه می‌باشد، وظیفه‌ی ما در خصوص چنین حوادثی، رعایت نکات مصونیت بخش و کاهنده‌ی آسیب‌های حادثه‌ای تا قبل از رساندن مصدوم به مراکز درمانی می‌باشد که به این اقدامات ابتدایی، کمک‌های اولیه می‌گویند.

۲ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۴۱۱

۲ ـ سرما زدگی

سرمازدگی اگر باعث یخ زدن خون در رگ‌ها شود بسیار خطرناک است، زیرا موجب قطع خون رسانی به اندام‌ها می‌شود. انتهای اعضای بدن مثل نوک بینی و انگشتان در معرض خطر زیادی هستند. در هنگام سرما زدگی، آن‌ها ابتدا سرد، سفت و سفید می‌شوند و سپس قرمز و متورم می‌گردند.

در برخورد با سرمازدگی، نکات زیر را رعایت کنید:

۱ ـ مصدوم را به یک جای گرم ببرید.

۲ ـ قسمت‌های یخ زده را در آب گرم با درجه حرارت ۴۰ درجه قرار دهید. از حرکت دادن مصدوم خودداری کرده و قسمت یخ زده را ماساژ ندهید.[۱]

۳ ـ گرمازدگی

گرمازدگی به علت از دست دادن شدید مایعات و نمک بدن ایجاد می‌شود. ویژگی‌های آن عبارتست از: غش، سرگیجه، سردرد، تهوع، کرامپ (گرفتگی) عضلانی، نبض تند و سریع، تنفس تند و کم عمق.

در برخورد با گرما زدگی به نکات زیر توجه کنید:

۱. فرد گرمازده را در یک محل خنک بخوابانید.

۲. پاهای او را بالا بیاورید.

۳. به آهستگی امّا به طور مرتب به او آب حاوی کمی نمک بدهید. (به میزان نصف قاشق چایخوری نمک در هر لیتر آب).

۴. او را به بیمارستان برسانید.[۲]

۱ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۴۱۰

۲ـ مهارت‌های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۴۱۰

٤ ـ مسمومیت

مسمومیت بر اساس ماده یا دارویی که سبب آن می‌شود، دارای علائم مختلف می‌باشد. پاره‌ای از نشانه‌های مسمومیت عبارتند از:

خواب آلودگی یا بی‌هوشی (در مسمومیت با موادّ مخدر)، شکم درد، استفراغ و اسهال (در مسمومیت با تحریک کنندگان روده ای)، افزایش بزاق دهان، انقباض و کوچک شدن مردمک چشم‌ها (در مسمومیت با حشره کش‌ها)، سوختگی اطراف لب و دهان (در مسمومیت با موادّ سفید کننده)، اسپاسم‌های عضلانی (در مسمومیت با استریکنین)، تشنّج (در مسمومیت با محرک‌های سیستم عصبی)، ریزش عرق و تند شدن تنفس (در مسمومیت با داروهای اعصاب)، صورتی شدن رنگ پوست (در مسمومیت با منوکسید کربن)، تاول‌های پوستی (در مسمومیت با منوکسید کربن و داروهای ضد افسردگی).

در برخورد با مسمومیت‌ها به نکات زیر توجه کنید:

۱. تحقیق کنید که چه ماده‌ای باعث مسمومیت فرد شده است.

۲. اگر نشانه‌هایی از سوختگی در اطراف دهان فرد مسموم مشاهده نمودید، به آهستگی یک لیوان آب یا شیر به او بدهید.

۳. مصدوم (چه هوشیار، چه بی هوش) را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.

۴. ظروفی که مادّه سمّی در آن قرار دارد را برای بررسی همراه مصدوم به بیمارستان ببرید. هیچ گاه تلاش نکنید که فرد مسموم استفراغ کند.

۵. اگر مصدوم بی‌هوش است در هنگام دادن تنفس مصنوعی، مطمئن شوید که دهان او از مواد سمّی پاک شده است، در غیر این صورت از تنفس دهان به بینی استفاده کنید.[۱]

۱ـ مهارت های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۴۰۳

۵ ـ شکستگی زانو

ویژگی‌های این نوع شکستگی عبارت است از: درد زانو، تورم شدید زانو، درد در هنگام راست کردن زانو.

نحوه‌ی برخورد با این گونه مصدومین به شرح زیر است:

مصدوم را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید، به آرامی پای صدمه دیده را صاف کنید، پا را تا رسیدن به یک وضعیت راحت، بالا بیاورید، یک بالشتک بزرگ نرم در زیر پا (از کفل تا پاشنه پا) قرار دهید، بالشتک‌های اضافی را در زیر حفره طبیعی زیر زانو قرار دهید، پای صدمه دیده را به یک آتل ببندید، مصدوم را به بیمارستان برسانید و توجه داشته باشید هیچگاه روی زانو را باند نبندید.[1]

٦ ـ ایست قلبی

توقف قلب، به طوری که هیچ ضربانی نداشته باشد را «ایست قلبی» می‌گویند. ایست قلبی منجر به مرگ می‌شود مگر اینکه قلب دوباره به کار افتد.

مشخصات ایست قلبی عبارتند از:

بیمار ناگهان به زمین افتاده و سریع از هوش می‌رود، هیچ حرکت تنفّسی در او دیده نمی شود و پوست او به رنگ خاکستری در می‌آید.

در برخورد با چنین بیمارانی باید موارد زیر رعایت شود:

۱. تنفّس دهان به دهان بدهید. ۲. ماساژ قلبی را شروع کنید. ۳. به ازای هر ۱۵ بار ماساژ قلبی، دوبار تنفّس دهان به دهان بدهید، این کار را تا رسیدن کمک انجام دهید.[2]

۷ ـ سوختگی

سوختگی، ضایعات بافتی است که به علل زیر ایجاد می‌شود:

آتش و حرارت زیاد، اشعه (نور خورشید و سایر منابع ماورای بنفش، اشعه‌ی ایکس، اشعه‌ی گاما)، موادّ شیمیایی سوزاننده، جریان الکتریسیته.

۱ـ مهارت های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۴۰۲

۲ـ مهارت های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۹۳

عمق سوختگی نشان از شدّت سوختگی دارد و تعیین می‌کند که آیا نیاز به درمان دارد یا خیر.

سوختگی‌ها از نظر عمق به سه نوع تقسیم می‌شوند:

۱. سوختگی سطحی: این نوع سوختگی فقط سبب قرمزی، تورم و حساسیت پوست می‌شود و به طور طبیعی بدون باقی گذاردن اثری بهبود می‌یابد. سوختگی‌های سطحی کوچک معمولاً نیاز به مراقبت پزشکی ندارند.

۲. سوختگی متوسط: این نوع سوختگی ایجاد تاول کرده که مستعد عفونت است.

۳. سوختگی عمیق: این نوع سوختگی، ضخامت کاملی از پوست را در بر می‌گیرد. محل سوختگی به رنگ خاکستری در آمده و ممکن است با وجود وسعت سوختگی، ایجاد درد نکند، زیرا اعصاب مربوط به درد در منطقه سوختگی از بین رفته است.[1]

۸ ـ آتش سوزی خانگی

برای مهار و کنترل آتش سوزی به توجّه چند نکته ضروری است:

۱. شناختن ویژگی‌های اصلی آتش اهمیت دارد. آتش سریعاً گسترش می‌یابد و گاهی برای یک تماس تلفنی نیز زمان کافی وجود ندارد. آتش درست در عرض ۲ دقیقه پس از آتش سوزی می‌تواند تهدید کننده‌ی زندگی باشد و در عرض ۵ دقیقه شعله‌های آتش فراگیر می‌شود.

۲. گرما و دود ناشی از آتش می‌تواند به مراتب خطرناکتر از شعله‌های آتش باشد. استنشاق هوای فوق‌العاده گرم می‌تواند ریه‌ها را بسوزاند. آتش، گازهای سمی تولید می‌کند که این گازها شما را گیج و خواب آلود می‌سازد. بنابراین آتش به جای اینکه بیدارتان کند شما را به خواب عمیق‌تری فرو می‌برد. خفگی مهمترین علت مرگ و میر ناشی از آتش سوزی است که نسبت مرگ و میر ناشی از آن نسبت به تلفات ناشی از سوختگی ۳ به ۱ می‌باشد.

۱ـ مهارت های زندگی/ دکتر خنیفر/ ص ۳۸۶

اقدامات احتیاطی مهم برای پیشگیری از وقوع آتش سوزی خانگی و اقدامات لازم بعد از آن عبارتند از:

۱ـ در ساختمان ها، درهای خروج اضطراری را پیش بینی و وسایل اطفای حریق را کنترل کنید.

۲ـ حداقل دو راه برای خروج اضطراری از ساختمان تعیین کنید.

۳ـ هنگام خروج دراز مدت از محل، حتماً شیر اصلی ورودی گاز به ساختمان را ببندید.

۴ـ راه فرار از خانه را همراه با خانواده مرور کنید و طریقه‌ی فرار از هر اتاق را تمرین نمایید.

۵ـ اگر منزل شما بیش از یک طبقه دارد نردبان‌های فرار را بازبینی کنید.

۶ـ انبارها را تمیز کنید و اجازه ندهید زباله‌هایی از قبیل روزنامه‌های قدیمی، مجله‌ها و خار و خاشاک انباشته شود.

۷ـ کبریت و فندک را دور از دسترس کودکان و در صورت امکان در یک محل در بسته قرار دهید.

۸ـ دستگاه‌های برقی متعدد را به یک سیم رابط متصل نکنید، در صورت نیاز از دو شاخه‌های استاندارد مجهز به فیوز استفاده کنید تا باعث جرقه ناشی از اتصال کوتاه نشود.

۹ـ برای فرونشاندن آتش سوزی مواد نفتی، از آب استفاده نکنید.

۱۰ـ ظرف مشتعل را حرکت ندهید، شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوشش‌های دیگر خفه کنید.

۱۱ـ بستن دستمال خیس به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز یا دودهای سمی خواهد شد.

۱۲ـ اگر لباس شما آتش گرفت باید توقف کنید، روی زمین بیفتید و غلت بخورید تا آتش خاموش شود.

۱۳ ـ در زیر دود سینه خیز بروید تا از محیط دودهای سنگین و تجمّع گازهای سمی خارج شوید.

۱۴ ـ به محض فرار از محیط برای جلوگیری از شعله ور شدن آتش درب را پشت سرتان ببندید.

۱۵ ـ در بیرون از خانه در محیطی امن بمانید و به خانه بر نگردید و با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

۱۶ـ بلافاصله پس از حادثه محل سوختگی را به مدت ۱۰ دقیقه زیر جریان آب سرد بگیرید.

۱۷ـ پارچه یا لباسی که به ناحیه سوخته شده چسبیده است را بر ندارید.

۱۸ـ از یخ برای سرد کردن محل سوختگی استفاده نکنید.

۱۹ـ تاول‌های سوختگی را نترکانید.

۲۰ـ برای پوشاندن محل سوختگی از پنبه یا هر چیز پرزدار دیگر و چسب زخم استفاده نکنید.

۲۱ـ برای پانسمان سوختگی‌های محدود از گاز وازلینه استفاده کنید.

۲۲ـ روی محل سوختگی فوت نکنید.

۲۳ـ از مالیدن کره، روغن، سیب زمینی، خمیردندان، پماد و یا هر داروی دیگر روی محل سوختگی خودداری کنید.

۲۴ـ در مواجهه با سوختگی‌های شیمیایی حتماً از دستکش استفاده کنید.

۲۵ـ سوختگی‌های وسیع را با ملحفه یا پارچه‌ای تمیز بپوشانید.

۹ ـ تصادف: اقدامات حین و بعد از وقوع حادثه تصادف

الف) اقدامات در خصوص خودروها

۱ ـ خاموش کردن موتور خودرو و تثبیت نمودن آن با گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سر باتری خودرو است.

۲ ـ نصب فوری علائم هشدار دهنده برای رانندگان عبوری برقرار کنید، از ۱۰۰ متر قبل از تصادف، جاده را سنگ چین کرده و با نصب علائم هشدار، رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع نمایید، در هنگام روز می‌توانید برای هشدار از پارچه‌های رنگی استفاده کنید، در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت عدم وجود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) از روشن کردن آتش در ابتدای محل سنگ چین بهره گیری نمایید.

* چنانچه در سطح جاده بنزین، روغن، گازوئیل و ... ریخته شده است با ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه صحنه تصادف را ایمن کنید.

۳ ـ کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هر گونه حریقی اقدام لازم اعمال گردد.

* چنانچه حریق خودرو، در قسمت موتور باشد هیچ گاه درب کاپوت جلو را کاملاً باز نکنید و به دو طریق نسبت به اطفای حریق اقدام کنید: ۱ ـ کپسول اطفای حریق را از زیر موتور بپاشید. ۲ ـ فقط به اندازه ورود شلنگ کپسول، کاپوت را باز کنید.

۴ ـ نسبت به برقراری ارتباط با عوامل امداد و نجات و جاده‌ای اقدام نمایید. شماره تلفن‌های ۱۱۰و ۱۱۵و ۱۴۷ می‌توانند راهنمای خوبی باشند.

ب) اقدامات مربوط به افراد مصدوم

۱ ـ اقدامات و کمک‌های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومین انجام دهید.

۲ ـ هیچ گاه مصدوم را قبل ازتثبیت وضعیت، بی حرکت کردن گردن و اندام‌های آسیب دیده، کنترل خونریزی و ... از خودرو خارج نکنید، مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی و پیرامونی ایجاب کند.

۳ ـ نحوه‌ی خروج مصدوم از داخل خودرو را فرا بگیرید و در هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.

۴ ـ در صورت فرو رفتگی فرمان به داخل بدن، با آزاد سازی ضامن و عقب کشیدن صندلی نسبت به آزاد سازی مصدوم اقدام کنید.[۱]

ب) کمک‌های اولیه روحی و امداد روانی (بازیابی روانی)

در پی یک حادثه و سانحه‌ی ناگوار، غالباً افراد درگیر با آن حادثه دچار نوعی آسیب روانی شدید یا ضعیف و یا شوک روانی می‌شوند و علاوه بر کمک‌های اولیه جسمانی به کمک‌های اولیه روحی، روانی نیز احتیاج دارند.

در مواجهه با چنین پیامدهایی اولین وظیفه‌ی انسان حفظ آرامش و تلاش برای بازیابی روانی خود و دیگران می‌باشد، زیرا با حفظ آرامش است که قدرت تصمیم گیری صحیح و کنترل حادثه به انسان باز می‌گردد، البته ضربه‌های شدید روانی از آغاز تا انجام دارای مراحلی می‌باشد که فرد حادثه دیده باید از این مراحل به خوبی عبور نماید. این مراحل عبارتند از:

۱ ـ فاز شوک: پس از وقوع حادثه، قربانی وارد فاز شوک می‌شود. در این مرحله او تحت نفوذ و کنترل سانحه قرار دارد، موجی از احساسات او را احاطه کرده اند و قدرت تصمیم گیری خود را از دست داده یا گیج و منگ است. قربانی ممکن است بی تفاوت و ناتوان از انجام کوچکترین کاری باشد و یا بسیار پر هیجان و شتاب آمیز عمل کند. فاز شوک اگر درمان نشود ممکن است از چند دقیقه تا ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد.

۲ ـ فاز واکنش: در این مرحله او عواطفی را تجربه می‌کند که در اثر سانحه به وجود آمده و او را آزار می‌دهند، تصویر سانحه در ذهن به شکل تصاویری مبهم و متغیر است. علاوه بر آن واکنش‌های جسمانی نظیر دردهای شکمی، سردرد و بی خوابی مشکل را حادتر می‌کند.

۳ ـ فاز انطباق و سازش: در این مرحله افکار و احساسات فرد درباره‌ی سانحه به طور دائم به ذهن او هجوم نمی آورد و او قادر است حداقل برای مدتی

۱ـ کتاب سرخ/ صص ۳۳۱ـ۳۳۵ با اندکی تصرف و تلخیص

ذهن خود را بر موضوع دیگری متمرکز کند امّا هنوز یادآوری‌های مکرر سانحه او را عذاب می‌دهد. آنچه مایه‌ی امیدواری است توانایی او برای انطباق و سازش با این تجربه است به این معنی که کم کم وقوع سانحه را می‌پذیرد. فاز انطباق بین هفته‌ها تا ماه‌ها به طول می‌انجامد.

٤ ـ فاز بازیابی: منظور از بازیابی این نیست که قربانی که راه خود را گم کرده بود اکنون آن را دوباره یافته است بلکه به این معنی است که قربانی از سانحه تجربیاتی کسب می‌کند که او را برای مواجهه با بحران‌های احتمالی آینده آماده تر می‌سازد. او اکنون توانایی‌های ذاتی خود را می‌شناسد و در بسیاری موارد قوی تر شده و با پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز سانحه می‌تواند به آینده بنگرد.[1]

۱۲ ـ مهارت همدلی

از جمله مهارت‌های کاربردی متداول در زندگی، مهارت همدلی است. «مهارت همدلی عبارت است از تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران با حالتی عاطفی و مشابه»

بر اساس این مهارت، انسان می‌تواند با ایجاد شرایطی مسرّت بخش برای خود و دیگران از زندگی لذّت ببرد. پیامبر اکرمﷺ کنش‌ها و واکنش‌های عاطفی انسان‌ها را به واکنش‌های اعضای یک پیکر در هنگام برخورد با آسیب تشبیه کرده و می‌فرمایند:

(مَثَلُ المؤمِنینَ فی توادِّهِم وَ تَراحُمِهِم و تعاطُفِهِم مَثَلُ الجَسَدِ: إذا اشتکی مِنهُ عُضوٌ تَداعی لَهُ سائر الجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَ الحُمّی)[2]

۱ـ کتاب سرخ، آموزش مهارت های پایه ی داوطلبی جمعیت هلال احمر، با اندکی تصرف، ص۲۰۰
۲ـ بحارالانوار/ج۷۱/ص۲۶۸

«حکایت مؤمنان در دوستی، مهربانی و دلسوزی نسبت به یکدیگر، حکایت پیکر (آدمی) است، که هر گاه عضوی از آن به درد آید، سایر اعضای بدن با شب نخوابیدن و تب دار شدن با آن همدردی می‌کنند.»

در این تمثیل سطح و چگونگی انتظار پیشوای بزرگ اسلام از مؤمنین نسبت به مهارت همدلی بیان شده است.

همچنین پیامبرﷺ در تشبیهی دیگر همدلی و همراهی و چگونگی ارتباط دو مؤمن نسبت به همدیگر را چونان آینه‌ای معرفی کرده و فرموده‌اند:

(المُؤمِنُ مِرآةُ المُؤمِنِ.)[1] ***«مؤمن آینه‌ی مؤمن است.»***

آینه وجودی صاف و بی آلایش است که هر کس در برابرش بایستد با او همدلی می‌کند. اگر در برابرش بخندد آینه نیز می‌خندد، اگر گریه کند آینه نیز می‌گرید، یعنی در مقابل هر عمل عاطفی عکس العملی عاطفی از خود نشان می‌دهد و مؤمن نسبت به دیگران باید این چنین باشد.

در کتب روان شناسی کلامی متناسب با مفاد این روایت می‌گوید:

«فن اصلی برای انتقال همدلی، انعکاس است. انعکاس، نشان دهنده فهم فرد از محتوای هیجانی آنچه گفته می‌شود به همراه مؤلفه‌های محیطی هیجانات یعنی رویدادهایی که بر بیان هیجان اثر می‌گذارد، می‌باشد. در جهت احساسات و اندیشه‌های دیگران قرار گرفتن، بازخورد مناسب و ارزشمندی فراهم می‌کند و بر کارآمدی ارتباط شما می‌افزاید. وقتی دیگران می‌بینند آنچه می‌گویند یا احساس می‌کنند آن میزان اهمیت دارد که شنیده شود، احساسات مثبت، گرم و احترام آمیز رشد می‌کند. انعکاس باعث احساس قرابت می‌شود و قرابت، به احساس یگانگی در رابطه می‌انجامد و توانایی و انگیزش انجام تکالیف را افزایش می‌دهد.»[2]

۱ـ میزان الحکمه/ ح ۱۴۴۲
۲ـ بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی/ ص ۵۲

پیامبر ﷺ در وصف یک مؤمن پر احساس و با عاطفه می‌فرمایند:

(المُؤمِنُ یأَلَفُ و یُؤلَف ولا خَیرَ فیمَن لا یأَلَفُ وَ لا یُؤلَفُ.)[1]

«مؤمن اُنس می‌گیرد و به راحتی دیگران نیز با او اُنس می‌گیرند و خیری نیست در کسی که اُنس نگرید و اُنس پذیر نباشد.»

امّا آثار مثبت همدلی در زندگی عبارت است از:

۱. ایجاد احساس خوشایندی در طرفین.
۲. پیشگیری از رفتارهای ناخوشایند نسبت به یکدیگر.
۳. نجات از تنهایی و غربت.
۴. تحکیم روابط اجتماعی و روابط خانوادگی.
۵. ایجاد تمایل برای مشارکت و همکاری با یکدیگر.
۶. کمک در تصمیم گیری صحیح.
۷. جلوگیری از قضاوت غیر منصفانه نسبت به یکدیگر.
۸. برکت در زندگی.
۹. معنوی شدن فضای زندگی و جلب رضایت الهی.
۱۰. ایجاد امید و نشاط در زندگی.
۱۱. تقرّب به خدا و رسول خدا و عبادت محسوب شدن لحظات و روابط اجتماعی انسان با مؤمنین.

اما یکی از مهمترین مباحث در موضوع مهارت همدلی آشنایی با راهکارهای کسب این مهارت است.

راهکارهای کسب و تقویت مهارت همدلی عبارتند از:

- دادن فرصت به دیگران برای بیان احساسات.
- تقویت صفت بردباری و مردم داری در خود.

۱ـ میزان الحکمه/ ح ۱۴۴۶

- میزان قرار دادن خوشایندها و ناخوشایندهای خود در شناخت احساسات و روحیّات دیگران.
- توجه با تمام چهره و با گشادگی و لبخند به هنگام ارتباط با دیگران.
- انتخاب واژه‌های مثبت و عاطفی.
- اظهار رضایت از احساسات مثبت طرف مقابل.
- آسیب شناسی نسبت به رفتارها و واکنش‌هایی که همدلی را از بین می‌برد.
- شناخت کمّی و کیفی روحیّات و احساسات دیگران جهت تنظیم شدن با آنان.
- مقاومت و مدارا با افراد سرد مزاج و غیر فعّال در بیان احساسات.
- دل دادن به ابراز عواطف و سخنان دیگران.

چند داستان در موضوع همدلی

در داستان‌های فراوانی، این مهارت را به زیبایی به تصویر کشیده اند. به چند نمونه از این داستان‌ها توجه بفرمایید.

*یک روز گرم شاخه‌ای مغرورانه و با تمام قدرت خودش راتکاند. به دنبال آن برگ‌های ضعیف جدا شدند و آرام بر روی زمین افتادند. شاخه چندین بار این کار را با غرور خاصی تکرار کرد تا این که تمام برگ‌ها جدا شدند. شاخه از کارش بسیار لذّت می‌برد. برگی سبز و درشت و زیبا به انتهای شاخه محکم چسبیده بود و هم چنان در برابر افتادن مقاومت می‌کرد. در این حین باغبان تبر به دست داخل باغ در حال گشت و گذار بود و به هر شاخه خشکی که می‌رسید آن را از بیخ جدا می‌کرد و با خود می‌برد. وقتی باغبان چشمش به آن شاخه افتاد با دیدن تنها برگ آن از قطع کردنش صرف نظر کرد. بعد از رفتن باغبان مشاجره بین شاخه و برگ بالا گرفت و بالاخره دوباره شاخه مغرورانه و با تمام قدرت چندین بار خودش را تکاند تا اینکه به ناچار برگ با تمام مقاومتی که از خود نشان می‌داد از شاخه جدا شد و بر روی زمین افتاد. باغبان در راه برگشت وقتی چشمش به آن شاخه افتاد بی درنگ با یک ضربه آن را از بیخ کند. شاخه بدون آن که مجال

اعتراض داشته باشد بر روی زمین افتاد. ناگهان صدای برگ جوان را شنید که می‌گفت: اگر چه به خیالت زندگی ناچیزم در دست تو بود ولی همین خیال واهی پرده‌ای بود بر چشمان واقع نگرت که فراموش کنی نشانه حیاتت من بودم![1]

*روزی اتوبوسی در جاده سمت جنوب در حرکت بود. در یک صندلی پیرمردی چروکیده نشسته بود که یک دسته گل بزرگ از گل‌های تازه در دست داشت. در آن طرف راهرو دختر جوانی بود که چشم‌هایش دائماً به سمت گل دوخته شده بود، زمان آن بود که پیرمرد پیاده شود. او به طور ناگهانی دسته گل‌ها را روی پاهای دختر گذاشت و توضیح داد من نمی‌توانم ببینم که عاشق این گل‌ها شده ای. فکر می‌کنم همسرم هم دوست داشته باشد که اینها مال تو باشد. من به او خواهم گفت که گل‌هایش را به تو هدیه دادم. دخترک گل‌ها را با خوشحالی گرفت و پیرمرد را نگاه کرد که از اتوبوس پیاده شد و از دروازه کوچک گذشت و وارد یک قبرستان قدیمی و کوچک شد![2]

*یادم می‌آید که وقتی نوجوان بودم، یک شب با پدرم در صف خرید بلیت سیرک ایستاده بودیم. جلوی ما یک خانواده پر جمعیت ایستاده بودند، به نظر می‌رسید پول زیادی نداشتند. ۶ بچه که همگی زیر دوازده سال بودند، لباس‌های کهنه ولی در عین حال تمیز پوشیده بودند. بچه‌ها همگی با ادب بودند. وقتی به باجه بلیت فروشی رسیدند متصدّی باجه از پدر خانواده پرسید: چند عدد بلیت می‌خواهید؟ پدر جواب داد: لطفاً شش بلیت برای بچّه‌ها و دو بلیت برای بزرگسالان. متصدّی باجه قیمتِ بلیت‌ها را گفت. پدر به باجه نزدیک‌تر شد و به آرامی پرسید: ببخشید گفتید چه قدر؟

متصدّی باجه دوباره قیمت بلیت‌ها را تکرار کرد. پدر و مادر بچه‌ها با ناراحتی زمزمه کردند، معلوم بود که مرد پول کافی نداشت. حتماً فکر می‌کرد که به بچه‌های کوچکش چه جوابی بدهد؟ ناگهان پدرم دست در جیبش برد و یک

۱ـ داستان‌های کوتاه، درس های بزرگ/ ص ۴۵ـ۴۶
۲ـ داستان‌های کوتاه، درس های بزرگ/ ص ۱۰۹

اسکناس بیست دلاری بیرون آورد و روی زمین انداخت. بعد خم شد، پول را از زمین برداشت، به شانه مرد زد و گفت: ببخشید آقا این پول از جیب شما افتاد! مرد که متوجه موضوع شده بود، همان طور که اشک از چشمانش سرازیر می‌شد، گفت: متشکرم آقا. پدر خانواده مرد شریفی بود ولی در آن لحظه برای اینکه پیش بچه‌ها شرمنده نشود، کمک پدرم را قبول کرد. بعد از این که بچه‌ها داخل سیرک شدند من و پدرم از صف خارج شدیم و به طرف خانه حرکت کردیم.[1]

۱۳ ـ مهارت میان فردی و روابط موثر اجتماعی

یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی، مهارت «میان فردی» یعنی مهارت ارتباط فرد با فرد و فرد با گروه در اجتماع انسانی می‌باشد، زیرا بخش مهم از واقعیت زندگی روابط اجتماعی است و توانایی در حسن همجواری و موفقیتی در ایجاد ارتباط موثر یکی از عوامل مهم موفقیت در زندگی است به همین دلیل آدمی با رفتار و معاشرت و تعامل با دیگران تعریف و شناخته می‌شود.

قرآن می‌فرماید: (یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اصبِرُوا و صابِرُوا و رابِطُوا و اتَّقوا الله لَعَلَّکُم تُفلِحُون.)[2]

ارتباط فرایندی است آگاهانه یا غیر آگاهانه، خودآگاه یا ناخودآگاه که از طریق آن، احساسات، عواطف و نظرات در قالب پیام‌های کلامی و غیر کلامی و یا کتبی، بیان، ادراک، ارسال و یا دریافت می‌شود.

از جمله نیازهای اولیه انسان در زندگی اجتماعی و خانوادگی، برقراری ارتباط با دیگران است، زیرا انسان موجودی اجتماعی (مدنی الطبع) است که نیازمندی‌های جسمی و روحی اش در خلال ارتباطات اجتماعی بر طرف می‌شود و از بدو تولد تا دوران کهنسالی به انواع ارتباطات عاطفی، اقتصادی، سیاسی، اجتماهی و فرهنگی، علمی، در قالب کلامی و غیر کلامی احتیاج دارد و به خاطر

۱ـ داستان های کوتاه، درس های بزرگ/ ص ۶۱ـ۶۲
۲ـ آل عمران ۲۰۰

وجود همین قوه و نیاز درونیِ انسان است که خداوند انواع ابزارهای شناختی و احساسی را برای برقراری ارتباط با دیگران در او تعبیه نموده است.

در فرهنگ تربیتی اسلام به ارتباطات دو سویه و چند سویه بین مؤمنین اهمیّت ویژه‌ای داده شده است؛ مفاهیمی چون سلام، خوش کلامی، روی خوش و گشاده داشتن، صله‌ی رحم، صلح جویی و آشتی پذیری، عدالت محوری، احسان و محبّت ورزی، تعاون و مشارکت در خیر، سبقت در خیر، مشاوره، حضور در مساجد و اجتماعات مؤمنین، امدادهای مالی به دیگران در قالب صدقه و قرض الحسنه، پرهیز از غیبت، تهمت، بدبینی، کینه ورزی و ظلم ستیزی و دفاع از مظلوم و جذب انسان‌ها به سوی حق و اسلام و ... مصادیقی روشن از اهتمام دین به تنظیم صحیح ارتباطات اجتماعی بشر است. در یک ارتباط مؤثّر، حداقل یک پیام بین دو انسان تبادل می‌شود و از اینرو یک پیام ساده از سه عنصر ابتدایی تشکیل می‌شود:

- ✓ فرستنده‌ی پیام (برقرار کننده‌ی پیام)
- ✓ گیرنده‌ی پیام (مخاطب ارتباط)
- ✓ اصل پیام (مفاد ارتباط)

برای برقراری یک ارتباط مناسب و ایده آل، لازم است هر یک از این عناصر ویژگی‌هایی داشته باشد تا از وجود هر گونه اختلال در پیام (نقص و پارازیت) و یا مانع در فرستنده و یا گیرنده برای ارسال پیام به نحو مطلوب جلوگیری شود.

بدین منظور فهرست‌وار به تبیین جداگانه‌ی ویژگیهای «پیام دهنده»، «پیام» و «گیرنده‌ی پیام» می‌پردازیم.

۱-ویژگی‌های فرستنده پیام:

- ✓شناخت پیام
- ✓مهارت در ارسال پیام
- ✓هنر در بکارگیری ابزارهای بیرونی
- ✓قدرت و مهارت بیان

- ✓عاقل و عاطفی بودن
- ✓عدم تبعیض بین مردم
- ✓خویشتن دار و صبور

۲-ویژگی‌های گیرنده پیام:

- ✓هوشیاری و گیرایی (گوش و چشم بودن)
- ✓واکنش مثبت نشان دادن به پیام و پیام دهنده
- ✓جواب به تحلیل گر پیام متناسب با پیام
- ✓به عمل درآورنده

۳-ویژگی‌های اصل پیام:

- ✓روشن و صریح
- ✓گاهی رمز آلود
- ✓حق و صدق
- ✓به مقدار و سنجیده شده
- ✓ناصحانه و خیرخواه
- ✓حکمت آمیز و علمی
- ✓محبت آمیز و شورانگیز
- ✓امید آفرین و روح افزا
- ✓مفید و سازنده

در یک تقسیم بندی کلّی، ارتباط بر دو گونه تقسیم می‌شود:

۱ ـ ارتباط کلامی

قرآن کریم یکی از ویژگیها و امتیازات انسان را هنر بیان سخنگویی و ایجاد ارتباط کلامی و لفظی با دیگران می‌داند و می‌فرماید:

(الرّحمن* عَلَّمَ القُرآن* خَلَقَ الإنسانَ* عَلَّمَهُ البَیانَ.)[1]

۱ـ الرّحمن/ ۱ـ۴

در سخنان حضرت علی علیه‌السلام در این خصوص آمده است:

✓ *«اگر زبان نباشد، انسان چیزی جز یک نقش مجسّم یا حیوان رها شده نیست.»*[1]

✓ *«زبان، ترازوی انسان است.»*[2]

✓ *«شیوایی زبان، بالاترین دارایی است.»*[3]

✓ *«انسان از دو مزیّت برخوردار است: خرد و گویایی، با خرد بهره مند می‌شود و با گویایی بهره مند می‌سازد.»*[4]

بر این اساس عقل در کنار کلام و کلام در کنار عقل، در نگاه امیرالمؤمنین علیه‌السلام محور ارتباطات انسان می‌باشد و کسب مهارت مکالمه و ارتباط کلامی و آشنایی با فنون بیان و سخنرانی، یکی از عالی‌ترین راه‌های فایده رسانی و انتقال اندیشه‌ها و در خواست‌ها میان انسان‌هاست. در سفارشات اخلاقی دینی، برای گفتگو آداب و ضوابطی ذکر شده است که مهمترین این آداب عبارتند از:

الف)گزیده گویی: امام علی علیه‌السلام فرمود: «آفت سخن، دراز گویی است.»[5]

ب) معنادار گویی: پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «از نشانه‌های نیکوییِ اسلامِ شخص، دم فرو بستن از بیهوده گویی است.»[6]

ج) صداقت گفتاری: امام علی علیه‌السلام فرمودند: «زبان راست (نام نیک)، برای آدمی بهتر از ثروتی است که برای کسی که قدرشناس او نیست به ارث گذارد.»[7]

۱ـ غرر الحکم/ ح ۹۶۴۴
۲ـ غرر الحکم/ ح ۱۲۸۲
۳ـ جامع الأخبار/ ۲۴۷
۴ـ غرر الحکم/ ح ۷۳۵۶
۵ـ غرر الحکم/ ح ۳۹۶۶
۶ـ بحار الأنوار/ ج۲/ ص ۱۳۶
۷ـ غرر الحکم/ ح ۷۶۱۵

د) زیبا گویی: قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «با مردم به نیکی سخن بگوئید.»[1]

هـ) نرم گویی: قرآن کریم می‌فرماید: «به نرمی با او (فرعون) سخن گوئید.»[2]

و) حق گویی: قرآن کریم می‌فرماید: «به حقّ سخن بگوئید.»[3]

لازم به ذکر است برای آغاز و برقراری ارتباط کلامی میان انسان‌ها، ساده‌ترین و متداول ترین و اولین راهکار سلام کردن است. در اخلاق اسلامی سلام به عنوان کلید برقراری ارتباط میان افراد، از مهمترین عوامل کسب توانایی در برقراری ارتباطات اجتماعی است، بطوری که شاید بتوان گفت هر کس در مهارت سلام کردن موفق باشد در برقراری ارتباطی مؤثّر با دیگران موفّق خواهد بود، از اینرو آشنایی با مهمترین قواعد سلام کردن ضروری به نظر می‌رسد. مهمترین آداب و قواعد این شیوه‌ی ارتباطی عبارت است از:

۱ ـ سلام قبل از کلام

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «در ابتدا سلام کنید، سپس سخن خود را شروع کنید.»[4]

۲ ـ سبقت در سلام کردن

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «نزدیکترین مردم به خدا و رسول او کسی است که آغازگر سلام باشد.»[5]

۳ ـ ترویج و عمومی نمودن فرهنگ سلام

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «سلام را رواج ده تا خیر و برکت خانه ات زیاد شود.»[6]

۱ـ بقره/ ۸۳
۲ـ طه/ ۴۴.
۳ـ احزاب / ۷۰
۴ـ بحار الأنوار/ ج۷۳/ ص ۱۲.
۵ـ بحارالأنوار/ ج۷۳/ ص۱۲
۶ـ بحار الأنوار/ ج ۷۳/ ص۴

۴ ـ جواب سلام دادن به بهترین شکل

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «هر گاه به شما تحیّت (سلام) گویند، پاسخ آن را بهتر از آن و یا (لااقل) به همان گونه پاسخ دهید.»[1]

۲-ارتباط غیر کلامی (رفتاری)

البته در کنار ارتباطات کلامی و بویژه سلام کردن، ارتباطات غیر کلامی و استفاده از زبان رفتاری نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، زیرا وجود ارتباطات کلامی برای آغاز ارتباط و ارتباطات غیر کلامی برای ادامه یافتن ارتباطات لازم و ضروری است و به همین دلیل، ارتباطات غیر کلامی تأثیراتی عمیق تر از خود به جای می‌گذارند.

مهمترین روش‌های ارتباطی غیر کلامی را می‌توان در حالت چهره، نوع نگاه، تماس بدنی مانند مصافحه، مجاورت، تأکید بر نقاط مشترک، نوازش حسّ بویایی دیگران با معطّر بودن، مرتّب بودن وضعیت ظاهری، زمان و مکان مناسب ارتباط جستجو کرد. در اینجا و برای آشنایی بیشتر به تبیین مهمترین حالات ارتباطی و انتقال پیام غیر کلامی می‌پردازیم.

الف) چهره:

چهره گویاترین کانال ارتباطی غیرکلامی و تابلوئی غیرگویاست که همه‌ی حالات و عواطف درونی شخص همچون شادی، غضب، بی‌اعتنایی، تنفّر، تحقیر، علاقه، شرم، شگفتی و خستگی در آن نقش می‌بندد. در این خصوص و در روایات معصومین علیهم‌السلام به «حُسن بِشر» (گشاده رویی) سفارش ویژه‌ای شده و در نقطه‌ی مقابل عبوس بودن مذمّت شده است.

۱ـ نساء/ ۸۶

در سخنان اهل بیت علیهم‌السلام در توصیف آثار گشاده‌رویی به این عناوین بر می‌خوریم:

۱ ـ گشاده رویی، شوینده‌ی کینه‌ها: رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «گشاده رویی کینه را از بین می‌برد.»[1]

۲ ـ گشاده رویی، عامل دوست یابی و مهرورزی: امام باقر علیه‌السلام فرمودند: «چهره‌ی شاد و روی باز وسیله‌ی جلب دوستی و مایه‌ی تقرّب به خداست.»[2]

۳ ـ گشاده رویی، عامل ورود به بهشت: از امام صادق علیه‌السلام نقلی شده که فرمود: «نیکوکاری و گشاده رویی باعث جلب محبّت شده و آدمی را وارد بهشت می‌کند.»[3]

۴ ـ گشاده رویی، ملاک حُسن خلق

یکی از اصحاب امام صادق علیه‌السلام می‌گوید: به امام عرضه داشتم: حدّ و اندازه حُسن خُلق و ملاک آن چیست؟ فرمود: «اینکه فروتنی کنی و خوش سخن باشی و با برادرت با خوشرویی برخورد کنی.»[4]

۵ ـ گشاده رویی، جایگزین هدیه‌های مالی

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در حدیثی فرمود: «شما توان کمک مالی به مردم را ندارید، پس با خوی خوش و رویی گشاده به مردم کمک کنید.»[5]

ب) نگاه:

حالات چشمِ انسان بیانگر حالات درونی او به شمار می‌رود و هر گونه احساس قلبی، به چشمان انسان حالت ویژه‌ای می‌دهد و از اینرو در ارتباطات چهره به چهره،نگاه مهمترین عامل بیان احساسات و پیامهای غیرکلامی میان دو نفر به شمار می‌رود.

۱ـ نهج الفصاحه/ ص ۴۴۲
۲ـ تحف العقول/ ص ۲۹۶
۳ـ الحکم الزاهره/ ص ۷۰۴
۴ـ الکافی/ ج ۲/ ص ۱۰۳
۵ـ ارشاد القلوب/ ج ۱/ ص ۱۳۴

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

«دوستی را زبان اظهار می‌کند و عشق و محبّت از چشمها پیداست.»[1]

در فرهنگ دین نگاه کردن نه تنها به عنوان ابزاری ارتباطی که ابزاری برای عبادت و تقرّب به خدا نیز محسوب می‌شود. پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند:

نگاه کردن به عالم عبادت است،

نگاه کردن به پیشوای عادل و دادگر عبادت است،

نگاه کردن مهر آمیز به پدر و مادر عبادت است،

و نگاه کردن به برادری که به خاطر خدا دوستش داری، عبادت است.[2]

و در همین راستا و از سوی دیگر در ارتباطات بین انسان‌ها خصوصاً ارتباطات بین دو غیر همجنس و نامحرم، قواعد و مقرّراتی وجود دارد که رعایت آنها برای سالم ماندن این ارتباطات ضروری می‌باشد.

عیسی مسیح علیه‌السلام می‌فرماید: «از نگاه کردن به آنچه منع شده است بپرهیزید، چرا که اینگونه نگاه‌ها بذر شهوت‌ها و گیاهِ گناه است.»[3]

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله در حدیثی می‌فرمایند: «از نگاه‌های زیادی بپرهیزید، زیرا که آن بذر هوس می‌پراکند و غفلت می‌زاید.»[4]

ج) تماس بدنی:

یکی از مؤثرترین راه‌های ابراز و انتقال عواطف و احساسات، تماس بدنی در قالب دست دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن و نوازش است. هم آغوشی مادر و فرزندش یکی از زیباترین نمونه‌های این ابراز احساسات است که در طی آن عواطف مادرانه و نیازمندی کودک به محبّت، تبادل می‌شود.

این راهکار ارتباطی درمیان مادر و فرزند، پدر و فرزند، زن و شوهر و دو دوست و بالآخره میان افراد یک جامعه به گونه‌های متفاوتی ابراز می‌شود.

۱ـ میزان الحکمه/ ح۳۰۷۴

۲ـ بحارالأنوار/ ج ۷۱/ ص ۷۳

۳ـ مصباح الشریعه/ ص ۱۷۳

۴ـ بحارالأنوار/ ج ۶۹/ ص ۱۹۹

اسلام بدین منظور به مصافحه (دست دادن)، معانقه (در آغوش گرفتن) میان مؤمنین، بوسیدن و نوازش بویژه در روابط زناشویی تأکید می‌کند که در این خصوص به چند نمونه از آنها اشاره می‌کنیم:

✓ مصافحه:

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «هر گاه دو مؤمن با یکدیگر ملاقات کنند و با هم دست دهند، پیوسته خدای تبارک و تعالی به آنها نظر محبّت و مغفرت دارد و گناهان از روی و اندامشان فرو ریزند تا آن دو از یکدیگر جدا شوند.»[1]

✓ معانقه:

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «به راستی هر گاه دو مؤمن یکدیگر را در آغوش کشند رحمت آنها را فرا گیرد و هر گاه به هم چسبند و از آن جز رضای خدا نخواهند و غرض دنیوی نداشته باشند، به آنها گفته شود: آمرزیده اید و زندگی را از سر گیرید...»[2]

✓ بوسیدن:

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «همانا شما را نوری است که به وسیله‌ی آن در دنیا شناخته می‌شوید و هر گاه یکی از شما برادرش را دیدار کرد، محل نور را در پیشانی او ببوسد.»[3]

در کتب تربیتی تماس‌های بدنی در ۵ گروه تقسیم بندی شده است:

۱ ـ تماسهای عملی و حرفه‌ای: مثل تماس پزشکان، خیّاطان، پرستاران، دندانپزشکان، آرایشگران و فروشندگان یا تماس در بعضی ورزش‌ها مثل فوتبال، کشتی و ...

۲ ـ تماس‌های اجتماعی و مؤدّبانه: مثل دست دادن درهنگام سلام و خداحافظی، معانقه نمودن و بوسیدن افراد به خصوص پس از غیبت‌های طولانی.

۱ـ بحارالأنوار/ ج ۷۳/ ص۴۱

۲ـ الکافی/ ج ۲/ ص ۱۸۴

۳ـ الکافی/ ج ۲/ ص ۱۸۵

۳ ـ تماس‌های دوستانه و صمیمی: این نوع تماس در واقع همان تماس‌های گروه دوم امّا با ابراز احساسات عمیق‌تری است، امّا به هر حال به حدّ تماس گروه سوم و چهارم نمی‌رسد.

۴ ـ تماس‌های مبتنی بر عشق و محرمیّت: برای مثال فشار دادن دیگران، در آغوش گرفتن و سر بر شانه گذاشتن بین پدر و فرزندان و بین مادر و فرزندان.

۵ ـ تماس مبتنی به بر انگیختگی جنسی: درجات پیشرفته تر تماس بدنی که در میان زوجین مرسوم است و در نهایت به مقاربت جنسی منجر می‌شود.

د) بویایی نوازی:

از جمله کانال‌های ارتباطی بین افراد، نوازش حسّ بویایی یکدیگر با استفاده از عطر و مواد خوشبو کننده است. معطّر بودن علاوه بر آثار معنوی و مادی فردی، برای جذب دیگران و سهولت در برقراری ارتباط با ایشان بسیار مؤثّر است که این خصوصیت هم در ارتباطات اجتماعی و هم در ارتباطات زناشویی در روایات معصومین علیهم‌السلام مورد سفارش قرار گرفته است.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

- ✓ «به کار بردن عطر از آداب و سنّتهای پیامبران است.»[1]
- ✓ «آنچه در راه بوی خوش مصرف شود، اسراف نمی‌باشد.»[2]
- ✓ «حضرت رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله را نافه‌ی مشکی بوده و هرگاه وضو می‌ساختند آن مشک نافه به دست می‌گرفتند در حالتی که هنوز دست مبارک ایشان‌تر بوده است.»[3]
- ✓ «شایسته است که انسان هر وقت بتواند جامه‌ی خود را (با مواد خوشبو کننده) بخور دهد.»[4]

۱ـ الکافی/ ج۶/ ص ۵۱۰
۲ـ مکارم الاخلاق/ ص ۴۱
۳ـ مفتاح الفلاح/ ص ۳۰۲
۴ـ مکارم الاخلاق/ ص ۴۳

هـ) وضع ظاهری:

وضع ظاهری و آراستگی فردی نیز از جمله عوامل ارتباطی است که در برقراری ارتباط با دیگران تأثیر بسزایی دارد؛ پوشش زیبا، آراستگی (نه آرایش) چهره و نظم و نظافت ظاهری علاوه بر اینکه نوعی احترام و تکریم به دیگران محسوب می‌شود، سبب جلب احترام دیگران به خود نیز می‌شود. در اخلاق اسلامی بر آراستگی و آرایش زن برای شوهر و شوهر برای زن تأکید شده است و از این راهکار به عنوان عاملی برای بقاء و سلامت ارتباطات خانوادگی یاد می‌شود.

امام صادق علیه‌السلام پیشوای ششم شیعیان می‌فرمایند:

«سزوار نیست که زن خودش را واگذارد، بلکه حتّی اگر شده با آویختن گردنبندی خود را بیاراید.»[1]

حسن بن جهم می‌گوید: امام کاظم علیه‌السلام را دیدم که خضاب کرده است. عرض کردم: فدایت شوم خضاب کرده‌ای؟ فرمود: آری. آراستگی(مرد) بر عفّت زنان می‌افزاید. (برخی) زنان ترک عفّت کرده‌اند، چون شوهرانشان آراستگی را ترک نموده‌اند. سپس فرمود: اگر آراسته نباشی آیا خوش داری که همسرت را نیز مانند خودت ببینی؟ عرض کردم: نه. فرمود: او نیز چنین است.[2]

همچنین آمادگی و آراستگی ظاهری برای ورود به جامعه یکی از سفارشات اخلاقی اسلام می‌باشد.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «خداوند دوست دارد که هرگاه بنده‌ی مؤمنش نزد برادر خود می‌رود، خویشتن را برای رفتن پیش او آماده و آراسته گرداند.»[3]

۱ـ امالی الصدوق/ ص ۳۹۶
۲ـ الکافی/ ج ۵/ ص ۵۶۷
۳ـ مکارم الاخلاق/ ص ۹۷

امیر المؤمنین علیه‌السلام خطاب به شیعیان و دوستان خویش می‌فرماید: «هر یک از شما، همان گونه که خود را برای غریبه‌ای که دوست دارد وی را در بهترین حالت ببیند، آراسته و مرتّب می‌کند، برای رفتن نزد برادر مسلمانش نیز خود را بیاراید.»[1]

و روایت معروف: (**إنَّ اللهَ تعالی جَمیلٌ یُحِبُّ الجَمال**)[2] در همین خصوص و درباره‌ی آراستگی ظاهری آمده است.

و) مجاورت و حفظ حریم:

نبی گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله در حدیثی می‌فرمایند:

«با مجاوران (و همسایگان) خویش نیکو مجاورت کن تا مسلمان باشی.»[3]

فاصله‌ای که افراد بین خود و دیگران در ارتباطات اجتماعی قرار می‌دهند قلمرو و حریم فردی آنها نامیده می‌شود؛ این قلمرو در واقع مرزی است که افراد بین خود و دیگران در ارتباطات فیزیکی (و به دنبال آن ارتباطات روحی و عاطفی) ایجاد می‌کنند و معمولاً در حفظ آن می‌کوشند، هر چند این حریم نسبت به افراد مختلف، تفاوت دارد.

حریم و مرزی که افراد بین خود و دیگران قائل می‌شوند به سه نوع تقسیم می‌شود:

✓ **حریم صمیمانه:** این حریم در میان افرادی وجود دارد که ارتباطی تنگاتنگ و نزدیک با یکدیگر دارند، نجوی کردن، بوسیدن و... از مشخصه‌های این حریم است و غالباً فاصله این حریم بین افراد در حدود ۵۰ سانتی متر می‌باشد.

✓ **حریم اجتماعی:** بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی غیر رسمی نظیر شام خوردن، ملاقات با همکاران و حضور در کلاس درس و... در منطقه اجتماعی

۱ـ بحار الأنوار/ ج ۱۰/ ص ۹۱
۲ـ میزان الحکمه – ح ۲۴۶۳
۳ـ نهج الفصاحه/ ص ۶۱۷ / ح ۲۱۸۷

صورت می‌گیرد. در این منطقه افراد ما بین ۱/۵ تا ۳/۵ متر با یکدیگر فاصله دارند. بطور مثال، شهید ثانی در کتاب شریف منیهٔ المرید در خصوص رعایت فاصله بین استاد و شاگرد می‌فرماید:

«از جمله آداب درس آموزی این است که شاگرد نسبت به نشستن نزدیک استاد حریص باشد تا کلام استاد را بفهمد، امّا نباید به اندازه‌ای به استاد نزدیک شود که بی ادبی به شمار آید...»[1]

✓ **حریم عمومی:** بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی رسمی، نظیر سخنرانی و ... در این منطقه انجام می‌شود. فاصله افراد با یکدیگر در این منطقه بیشتر از ۳/۵ متر است.[2]

۳-ارتباط کتبی

یکی از مؤثرترین و ماندگارترین انواع ارتباطات، ارتباط کتبی و قلمی با افراد و اشخاص می‌باشد؛ این ارتباط می‌تواند با همسر، با فرزندان، با شوهر، با پدر و مادر و اقوام و یا با افراد و طبقات مختلف اجتماع با فرادستان و فرودستان صورت پذیرد.

در نهج البلاغه‌ی حضرت علی علیه‌السلام، بخش مهمّی از پیام‌ها در قالب نامه‌ها آورده شده است مانند: نامه به فرزند خود، به مردم عادی، به استانداران و عمال خود و ....

مهارت و توانائی در برقراری این نوع ارتباط با مردم بسیار مهم و تأثیر گذار خواهد بود.

۱ـ منیه المرید/ ص ۲۷۰
۲ـ بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی/ ص ۲۴

اصول موفقیت در برقراری روابط اجتماعی:

الف) شناخت کیستی و چیستی مردم و گروه ها

برای ایجاد این مهارت و استمرار بخشیدن به آن، یکی از مؤلّفه‌های ابتدایی، شناخت اولیه‌ی افراد و گروه‌هاست که این شناخت در دو مقوله‌ی «کیستی» و «چیستی» آنان قابل بررسی می‌باشد.

«کیستی» افراد عبارت است از: مشخصات ظاهری از قبیل: نام، نام خانوادگی، محل سکونت، شغل، نام گروه، مشخصّات مؤسّسین گروه، محل کار و...» در روایتی از نبی اکرم صلی الله علیه و آله آمده است:

«چون کسی را دوست داشتی، از نام او و نام پدرش و از منزل او بپرس، پس اگر مریض شد به عیادتش برو و اگر گرفتاری و مشکلی داشت، او را یاری کن.»

و در روایت دیگری نیز آمده است که «از نام جدّ او و عشیره و خانواده‌ی او نیز سؤال کن.»[1]

و کیستی گروه‌ها نیز عبارت است از نام گروه، مشخصات مؤسسین و بنیان گذاران آن، محل کار گروه و ...

امّا چیستی افراد عبارت است از: حقیقت درونی، ویژگی‌های شخصیتی و روحی، طرز تفکّر و اهداف آن در زندگی که این خصوصیات از عمده منابع مردم شناسی، تاریخ شناسی و بررسی صفات و روحیات اقوام و ملل می‌باشد. همچنین از مهمترین منابع مردم شناسی می‌توان به آیات قرآن و روایات و منابع روایی در خصوص ویژگی‌های: انسان، ناس، گروه‌های خاصّی چون مؤمنین (متّقین، مصلحین، مفلحین و ...) کافرین، مشرکین، منافقین، اهل کتاب و... اشاره کرد.

برای شناخت چیستی افراد در درجه‌ی اوّل باید حقیقت و فطرت انسان‌ها شناخته شود که بهترین راهکار برای این منظور خودشناسی است و روایات اهل بیت به این حقیقت اشاره می‌کند:

۱ـ محجه البیضاء/ ج۳/ ص ۳۲۲

قال علی علیه السلام :

✓ (مَن عَرَفَ نَفسَهُ فَهُوَ لِغَیرِهِ أعرَفُ.)[1]

«کسی که خود را بشناسد دیگری را بهتر بشناسد.»

✓ (کَیفَ یَعرِفُ غَیرَهُ مَن یَجعَلُ نَفسَهُ.)[2]

«کسی که خود را نمی شناسد چگونه دیگری را بشناسد.»

امّا در کنار خودشناسی راه‌های دیگری نیز برای شناخت حقیقت افراد مؤثر است که مهمترین آنها عبارتند از:

۱. آزمودن:

حضرت علی علیه السلام فرمودند: «پیش از انتخاب برادران آنها را بیازمای، زیرا آزمایش معیاری است که نیکان را از بدان جدا می‌سازد.»[3]

۲. شناخت از طریق گفته‌ها (و شناخت افراد از گفته‌هایشان)

حضرت علی علیه السلام فرمودند: «سخن بگویید تا شناخته شوید، زیرا مرد زیر زبانش مخفی است.»[4]

۳. دوستان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «مردم را به دوستانشان بیازمائید، زیرا آدمی با کسی که از رفتارش خوشش بیاید دوستی می‌کند.»[5]

حضرت سلیمان علیه السلام فرمود: «درباره‌ی هیچ کس قضاوتی نکنید تا ببینید با که همنشینی می‌کند، زیرا آدمی از طریق همگنان و همنشینانش شناخته می‌شود.»[6]

۱ـ غرر الحکم/ ۸۷۵۸
۲ـ غرر الحکم/ ۶۹۹۸
۳ـ غرر الحکم/ ۶۸۱۰
۴ـ بحار الانوار/ ج ۶۸/ ص ۲۹۱
۵ـ تنبیه الخواطر/ ۲/ ۲۴۹
۶ـ بحار الأنوار/ ۷۴/ ۱۸۸

همچنین از راه‌های دیگر شناخت مردم، می‌توان به مسافرت، معامله اقتصادی، نظر خواهی از مردم، بررسی حالات آنان در فقر و ثروت و بحران‌های زندگی و ... اشاره کرد.

برای شناخت حقیقت گروهای اجتماعی نیز لازم است در کنار شناخت ماهیت اعضای و عناصر اصلی آنها، با اهداف، برنامه‌ها و سیاست‌ها و اساسنامه و مرامنامه آنان آشنا شد.

ب) توانایی در ابراز وجود و عزت نفس

ابراز وجود یعنی شناخت حقوق فردی ابراز عقیده و احساسات و افکار خویش.

ابراز وجود متشکل از چند امر است:

۱-تشخیص منافع وحقوق شخصی خود و اصرار بر آن.

۲ ـ ابراز آزادانه عقائد و افکار و احساسات

۳ ـ تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران.

۴ ـ رد درخواست‌های نامعقول دیگران.

۵ ـ پذیرش کاستی‌ها و نواقص خود و احترام به حقوق دیگران.

ج) شناخت و ادای حقوق دیگران

همچنانکه ما به عنوان یک فرد صاحب حقوق و حریم و حرمت هستیم و حق ابراز نظر و دوست داشته شدن و قبول و رد موضوعات را داریم باید بپذیریم دیگران نیز دارای حقوق و حریم و حرمت هستند و در صورتی روابط اجتماعی مؤثری خواهیم داشت که در تعاملی سازنده به حقوق اجتماعی دیگران احترام بگذاریم.

ادای حقوق دیگران بر اساس محبت و مهرورزی پایه ریزی عدالت اجتماعی را می‌نماید و موجب نفی ظلم در روابط و استحکام و پایداری آن خواهد شد.

امام صادق علیه‌السلام در شرافت و عظمت شناخت و ادای حقوق دیگران می‌فرمایند: (ما عبدالله بشی افضل من اداء حق المومن)[1]

«خداوند به چیزی برتر از ادای حق مؤمن عبادت شده است.»

مهارت‌های زندگی در آخر الزمان و روش‌های مقابله با فتنه‌های این دوره

از آنجا که دوره‌ی آخر الزّمان، از سوی اهل بیت علیهم‌السلام دوره‌ای منحصر به فرد و پر تلاطم معرّفی شده است که در آن هویت فردی و خانوادگی افراد به شدّت آسیب پذیرمی شود و حتّی عناصر دین‌گرا و خواصّ نیز از امواج فتنه‌های آن محفوظ نمی مانند و به خاطر آنکه فرهنگ ضد دینی به خاطر ارتباط تنگاتنگ جوامع بشری در این زمان به سرعت در جوامع اسلامی نفوذ و گسترش پیدا می‌کند، لازم است همه‌ی مسلمانان در برابر این فتنه تاریک و هجمه‌ی نابرابر دشمنان دین، خود را مجهّز نمایند و با فراگیری روش‌های تقابل (روش‌های مقابله‌ای) و کسب مهارت‌های لازم با این شرایط در کنار حراست از خود، خانواده و جامعه‌ی خود، به مبارزه با فتنه‌ها و هجمه‌های اخلاقی دشمن بر خیزند.

مقابله عبارت است از فرآیندی که شما در موقعیت‌های خاص، با انعطاف پذیری پاسخ‌هایی را که بیشترین تناسب را با آن موقعیت دارند به کار می‌برید.

۱ـ میزان الحکمه/ ح ۴۱۵۷

دلائل ضرورت آشنایی با روش‌های مقابله‌ای و فتنه شناسی و فتنه ستیزی در دوره‌ی آخر الزّمان عبارت است از:

۱. حجم سنگین تبلیغات منفی علیه‌السلام و مسلمین و استیلای خبری و رسانه‌ای دشمنان.

۲. وجود شبهات و سؤالات بسیار و تولید مستمر شبهه‌های دینی از سوی دشمن.

۳. رواج فرهنگ لذّت گرایی و رفاه زدگی.

۴. دسترسی آسان و حتّی قانونی (در برخی فرهنگ‌ها) به مفاسد اخلاقی جنسی و دامن زدن نهادهای رسمی، دولتی و قانونی به این مفاسد.

۵. فروپاشی نظام خانواده و تبدیل خانه‌ها به یک استراحتگاه شبانه با توجه به روابط آزاد دختر و پسر و زن و مرد و گریز جوانان از پذیرش مسئولیّت خانوادگی.

۶. کمبود و ناشناخته بودن عناصر و دانشمندان متعهّد دینی و قابل اعتماد و فاصله گرفتن مردم از دانشمندان دینی.

۷. جلوگیری از فعالیت مصلحین دلسوز و مؤمنین مؤثّر و بعضاً ترور آن ها.

۸. بروز بحران هویت در جوانان.

۹. گسترش متنوّع مواد مخدّر و ناتوان کننده انسان (از نظر جسمی و روحی)

۱۰. تجمّل گرایی، اشرافی گری و راحت طلبی در خواص جامعه.

۱۱. اشتغال بیش از حدّ به فعالیت‌های دنیوی و غفلت از آخرت به خاطر بحران‌های اقتصادی و طمع ورزی.

۱۲. تعدّد و تنوّع مکاتب فردی و الحادی با شعارهای دینی و ضدّ دینی و شیطانی.

۱۳. وجود حاکمان فاسد سیاسی و روشنفکران دین ستیز.

مهارت‌های مقابله‌ای به شما کمک می‌کند تا راهبردها و روش‌های مفید در دسترس داشته باشید تا هنگام مواجه با مشکلات و معضلات بتوانید آن‌ها را

تحمل کنیدو احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید و مشکلات را به عنوان بخشی از تجارب رشد دهنده زندگی تلقی کنید و با حداقل خسارت ممکن از آن‌ها عبور نمائید.

ما در اینجا تلاش می‌کنیم با الهام از سخنان اهلبیت به تبیین و توضیح اصلی ترین روش‌های مقابله‌ای و مهارت‌های لازم برای زندگی سالم و موفق در این دوره بپردازیم.

۱. روش «نه» گفتن و اجتناب

یکی از شیوه‌های لازم برای پیشرفت صحیح و با برنامه و عبور کردن از موانع متعدّد در مسیر تکامل و تربیت، کسب مهارت «نه» گفتن به افراد، افکار، جریانات و محیط‌های غیر مناسب و آلوده است. وجود این مهارت، موفقیت‌های مثبت انسان را به شدّت ارتقاء می‌بخشد و منافع و ثمرات متعدّدی به دنبال دارد از جمله:

۱. مدیریت زمان و به دست آوردن و ذخیره سازی زمان.

۲. حذف زوائد زندگی و مفید سازی آن.

۳. سالم ماندن در محیط‌های آلوده.

۴. حفاظت شدن از رفاقت‌های بیهوده و غلط.

۵. فرصت سازی برای برنامه ریزی و مدیریت فردی.

۶. سلامت روح و جان از آلودگی‌ها.

۷. صیانت از حریم دینی و اخلاقی خود.

۸. عدم عقوبت آخرتی و مصونیّت از خشم الهی.

این مهارت با چند واژه اخلاقی «تقوی» و «زهد» و «اعراض از لهو ولغو» ارتباط تنگاتنگی دارد، زیرا تقوی به معنای «نه» گفتن به گناهان و محرّمات است و زهد به معنای «نه» گفتن به امور شبهه ناک و غیر روشن و بی‌رغبتی به مباحات و حلال‌های الهی برای دستیابی به فضائل اخلاقی والا و مصونیت از

پیامدهای دنیا طلبی می‌باشد. همچنین پرهیز از لغو و لهو یکی از ویژگی‌های مؤمنین در قرآن معرفی شده تا امکان بهره گیری حداکثری از عمر و مواهب زندگی را داشته باشیم.

مهارت نه گفتن عملاً در حج و در هنگام محرم شدن با ممنوعیت ۲۴ مورد (جمعاً برای زن و مرد) و در نماز، پس از تکبیره الاحرام با ممنوع شدن از گفتن، خندیدن، حرکت زیاد، خوردن، آشامیدن و... و در روزه‌ی ماه مبارک رمضان با ممنوع شدن ۹ کار به عنوان مبطلات روزه، به خوبی به مؤمنین تمرین داده می‌شود.

از آنجا که در آخر الزّمان دنیا با تمام جلوه‌ها و دام هایش انسان را به سوی خود دعوت می‌کند کسب مهارت «نه» گفتن می‌تواند آدمی را از بسیاری از این دام‌ها رهایی بخشد. یک مسلمان که شعار «لا اله الّا الله» را سر لوحه‌ی زندگی خود قرار داده است و دائماً آن را تکرار می‌کند، با این شعار ضمن «نه» گفتن به همه‌ی معبودهای ساختگی، به تمرین این مهارت و روش می‌پردازد.

در این دوره که یکی از دوره‌های پر فتنه و پر اضطراب پیچیده بشری است کسب این مهارت بخصوص برای جوانان بسیار لازم به نظر می‌رسد، زیرا گاهی با اعتماد به ایمان و اخلاق خود و یا با اعتماد به نفس، به محیط‌های آلوده و پر خطر حقیقی یا مجازی وارد می‌شوند و چه بسا با دیدن یک کتاب، یک رفیق، یک تصویر و یا مشاهده‌ی یک صحنه‌ی غیر اخلاقی وارد مسیری نامناسب شده و با تکرار و عادت به خطا، اسباب هلاکت خود را فراهم می‌آوردند، از اینرو در این دوران با استفاده از روش اجتناب و «نه گفتن»، یعنی ندیدن، نشنیدن، نخوردن، نگفتن، نرفتن، نخریدن و... می‌توان در تضمین سلامت دنیا و آخرت خود گام بلندی را برداشت.

حضرت علی علیه‌السلام در این خصوص می‌فرمایند:

(تَرکُ الذَّنبِ أهوَنُ مِن طَلَبِ التَّوبَة.)[1]

«ترک گناه آسانتر از توبه کردن است.»

و این روایت اشاره دارد به ضرب المثل معروف: «پیشگیری بهتر (آسان‌تر و کم هزینه‌تر) از درمان است.»

۲ ـ روش تقیه

از جمله روش‌های مقابله‌ای برای عبور از بحران‌ها و شرایط ویژه در مکتب تشیّع، تقیه است، تقیه در اصطلاح شیعه به معنای برنامه داشتن و پیش گرفتن یک استراتژی مناسب برای برخورد با شرایط خاص جهت حفظ نیروهای جبهه خودی و حفظ جان و مال آن‌ها می‌باشد.

شهید مطهری رحمه‌الله در تبیین این دو ثمر مبارزاتی می‌فرمایند:

«در شیعه مفهوم معقول و خردمندانه‌ای وجود دارد که هم قرآن آن را تأیید می‌کند (و هم روایات) و هم خرد و آن مفهوم «تقیّه» است. تقیّه عبارتست از تاکتیک معقول به کار بردن در مبارزه برای حفظ بهتر و بیشتر نیروها. بدیهی است که هر فردی چه از نظر جانی و چه از نظر امکانات اقتصادیش و چه از نظر حیثیات اجتماعیش برای جبهه‌ای که در آن جبهه پیکار می‌کند یک نیرو است، یک سرمایه است. حداکثر کوشش برای حفظ این نیروها و سرمایه‌ها باید به کار برده شود. چرا نیروها بی‌جهت هدر برود؟ چرا قدرت‌ها بی‌جهت ضعیف گردد باید جبهه هر چه بیشتر قوی و نیرومند بماند. تقیّه نوعی سپر به کار بردن است در مبارزه، این کلمه از ماده «وقی» است که به معنی نگهداری است. وظیفه یک فرد مبارز در مبارزه تنها این نیست که حریف را بکوبد، خود نگهداری تا حد امکان نیز وظیفه مبارز است. تقیه یعنی هر چه بیشتر زدن و هر چه کمتر خوردن. به هر حال تقیه تاکتیک معقول و خردمندانه‌ای است در مبارزه. ولی

۱ـ بحار الأنوار/ ج ۷۰/ ص۳۶۴

امروز می‌بینیم که این کلمه از مفهوم اصلی خود به کلی تهی گشته و مفهوم ضد مبارزه به خود گرفته است. از نظر عافیت طلبان، تقیه یعنی از میدان به در رفتن و صحنه را به دشمن واگذار کردن و در مقابل جرّ و بحث و جنجال پرداختن...»[1]

از آنجا که مکتب و آرمان شیعه و محبّین اهلبیت خصوصاً در دوره‌ی آخر الزّمان از سوی دشمنان تحت شدیدترین فشارهای روانی و خشن ترین تهدیدات نظامی و اقتصادی واقع می‌شود، اهل بیت علیهم‌السلام، پیروان خود را در این برهه از زمان به تقیّه سفارش کرده اند تا شیعیان بتوانند ضمن حفظ خود و سرمایه‌های خود این دوران را با کمترین خسارت پشت سر بگذارند.

درروایات معصومین علیهم‌السلام در خصوص تقیه آمده است:

۱. تقیّه، سپر مؤمن است.[2]
۲. تقیّه، نیرو بخش دین مؤمن است.[3]
۳. تقیّه، برترین نوع عبادت خداست.[4]
۴. تقیّه، دفع دشمنی و دشمنان به زیباترین وجه است.[5]

تقیّه به نوبه‌ی خود به دو دسته‌ی «تقیّه خوفی» و «تقیّه مداراتی» تقسیم می‌شود:

«تقیّه خوفی» جایی است که خوف بروز خطر جانی، مالی و یا آبرویی برای انسان یا دیگری برود که برای دفع این احتمال خطر به این نوع تقیّه سفارش شده است.

«تقیّه مداراتی» در جایی است که خوف وقوع خطراتی مانند جایگاه تقیّه خوفی وجود ندارد، امّا با هدف جذب قلوب و تقویت وحدت اسلامی و به خاطر

۱ـ علل گرایش به مادیگری/ ص۱۲۳
۲ـ میزان الحکمه/ ح ۲۲۴۹۱
۳ـ میزان الحکمه/ ح ۲۲۴۹۲
۴ـ میزان الحکمه/ ح۲۲۴۹۵
۵ـ میزان الحکمه/ ح۲۲۴۹۷

عدم تحریک دشمن به دشمنی بیشتر و امکان ارتباط بین مسلمین و یا دیگر فرقه‌ها مماشات و همراهی با آنان می‌شود.

امام رضا علیه‌السلام در خصوص رعایت این مهارت تا زمان ظهور امام زمان علیه‌السلام می فرمایند:

«همانا گرامی‌ترین شما نزد خدا با تقواترین و پایبندترین شما به تقیّه است. عرض شد: ای پسر پیامبر خدا! تاکی؟ فرمود: تا روزگار آن زمان معیّن و آن روزگار قیام قائم ماست. پس، هر که پیش از قیام قائم ما تقیّه را ترک کند از ما نیست.»

۳ ـ روش صبر و استقامت

یکی از مشخصات دوره‌ی آخر الزّمان، رواج گناه و تباهی و فساد و هرج و مرج فرهنگی و اخلاقی است، دوره‌ای که در آن همه‌ی ارزش‌های انسانی و اسلامی به مخاطره می‌افتد و چه بسا ارزش‌ها و هنجارهایی که به ضدّ ارزش و ناهنجاری تبدیل گردد. داشتن مهارت صبر و استقامت در برابر امواج سهمگین این جریان ضدّ اخلاقی، از مهارت‌های حیاتی و سرنوشت ساز برای زندگی اسلامی در این دوران به شمار می‌رود. در سخنان نورانی و راهگشای اهل بیت علیهم‌السلام در خصوص کسب این مهارت سفارشات فراوانی به چشم می‌خورد:

قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله: (إنتِظارُ الفَرَجِ بِالصَّبرِ عِبادَةٌ.)[1]

«صبورانه در انتظار فرج بودن، عبادت است.»

قال الرضا علیه‌السلام: (مَا أحسَنَ الصَّبرَ وَ انتظارَ الفَرَجِ.)[2]

«چه نیکوست صبر و در انتظار فرج بودن.»

مهارت صبر به نوبه‌ی خود دارای فوائد و آثار متعدّدی است که روایات معصومین به آن‌ها اشاره می‌کند. در روایات در توصیف این آثار آمده است:

۱ـ الدعوات للراوندی/ ۱۰۱/۴۱
۲ـ بحار الأنوار/ ج ۱۲/ ص ۳۷۹

۱. صبر، نصف ایمان است.[۱]
۲. صبر، سپری در برابر فقر و مشکلات است.[۲]
۳. صبر، سهولت بخش سختی هاست.[۳]
۴. صبر، بهترین پشتیبان است.[۴]
۵. صبر، دوست انسان است.[۵]
۶. صبر، شوینده‌ی افسردگی و اندوهات.[۶]
۷. صبر، عامل سرافرازی در برار دشمن است.[۷]
۸. صبر، زیباترین لباس اخلاقی است.[۸]
۹. صبر، عامل کمال نفس است.[۹]
۱۰. صبر، عامل پیروزی است.[۱۰]
۱۱. صبر، بهترین یاور زندگی است.[۱۱]

از یک دیدگاه عرصه‌های صبر در زندگی به سه بخش تقسیم می‌گردد:

عرصه‌ی نخست: صبر و استقامت در ناگواری‌ها.

۱ـ قال رسول الله ﷺ: (إنَّ الصَّبرَ نِصفُ الیمان.) « میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۴۴»
۲ـ قال علی علیه‌السلام: (الصَّبرُ جُنَّةٌ مِنَ الفاقَة.) « میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۲۹»
۳ـ قال علی علیه‌السلام: (الصَّبرُ یُهَوِّنُ الفجیعَة.) « میزان الحکمه/ ح۱۰۰۴۱»
۴ـ قال علی علیه‌السلام: (الصَّبرُ أعوَنُ شیءٍ عَلَی الدَّهر.) « میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۲۸)
۵ـ قال علی علیه‌السلام: «العقل خلیلُ المَرءِ و الحِلمُ وَزیرُهُ و الرِّفقُ والِدُهُ و الصَّبر من خَیرِ جُنُودِهِ.) « میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۴۹»
۶ـ قال علی علیه‌السلام: (إطرَح عَنکَ الهُمُومَ بِعَزائِمِ الصَّبرِ وَ حُسنِ الیقین) «میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۵۲»
۷ـ قال علی علیه‌السلام: (الصَّبرُ یُرغِمُ الأعداء) « میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۳۵»
۸ـ قال علی علیه‌السلام: (الصَّبرُ... و أشرَف خلائِقِ الأنسان.) «میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۱۹»
۹ـ قال علی علیه‌السلام: (بالصَّبرِ تُدرَکُ مَعالِی الأمور.) «میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۵۹»
۱۰ـ قال رسول الله ﷺ: (إنَّ النَّصرَ مَعَ الصَّبرِ.) «میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۶۸»
۱۱ـ قال علی علیه‌السلام: (الصَّبرُ عَونٌ عَلی کُلِّ أمرٍ.) «میزان الحکمه/ ح ۱۰۰۳۷»

چرا که زندگی عبارت است از مجموعه‌ای از ماجراها و حوادث تلخ و شیرین و رویارویی با حوادث خوشایند و ناخوشایند و مقاومت در سختی و مقابله اخلاقی با آن روی تلخ سکّه زندگی یعنی بلاها و کاستی‌های زندگی و اموری چون: فقر، بیماری، فقدان نزدیکان و... و طی این مسیر نیازمند صبری جمیل (صبری بدون گلایه و شکوه) می‌باشد.

عرصه‌ی دوم: صبر و استقامت در پیروی از حق و اطاعت خدا.

پیروی از فرامین حق و حقیقت و تلاش برای موحّد زیستن و موحّد مردن و اطاعت بی چون و چرا از دستورات الهی در همه‌ی شئون زندگی اعم از فردی، خانوادگی و اجتماعی از عرصه‌های صبر و استقامت است که انسان را به سعادت دنیا و آخرت می‌رساند.

عرصه‌ی سوم: صبر و استقامت در برابر خطاکاری و خواسته‌های نفس، پایداری در برابر انواع گناهان با توجه به جذابیّت‌ها و لذت بخشی آن ها.

حال با توجه به حضور غیر قابل گریز در اجتماع و با توجه به ضرورت و نیاز به روابط اخلاقی، سیاسی و اجتماعی و اقتصادی بیشمار و زمینه‌ی ابتلاء به انواع بلاها و خطاها صبر و پایداری چون کشتی مطمئنی در برابر سیل تمایلات و خواسته‌های نامشروع نفس، انسان را از غرق شدن در دریای متلاطم دنیا مصون می‌دارد. پیامبر اکرم ﷺ در ترسیم این سه عرصه‌ی صبر می‌فرمایند:

(الصَّبرُ ثَلاثَةٌ: صَبرٌ عِندَ المُصیبَةِ، وَ صَبرٌ عَلَی الطّاعَةِ وَ صَبرٌ عَنِ المَعصِیَةِ.)[۱]

«صبر سه نوع است: صبر در هنگام مصیبت و صبر بر طاعت و صبر بر ترک گناه.»

در هر دوره‌ای و بخصوص در دوره‌ی آخر الزّمان ما نیازمند هر سه نوع صبر بویژه صبر در برابر گناه می‌باشیم و باید علاوه بر احراز این فضیلت در خود،

۱ـ میزان الحکمه/ ح ۱۰۱۰۰

دیگران را نیز به کسب آن تشویق نمائیم، چنانچه در تاریخ صدر اسلام پس از نزول سوره‌ی عصر ـ که در آن مؤمنین به توصیه یکدیگر به صبر فرمان داده شده‌اند ـ مؤمنین هنگام وداع با یکدیگر این سوره را تلاوت می‌کردند.

٤ ـ روش شنا در جهت خلاف آب

در نظام تربیتی اسلام و قرآن یک انسان مؤمن با اقتدار ایمانی و اراده‌ی محکم باید هنر شنا کردن در خلاف جریان در رودخانه‌ی زندگی را داشته باشد. یعنی خود را به امواج نسپارد و تحت تأثیر جریانات باطل اجتماعی و امواج سهمگین گناه و تبلیغات عادات و رسومات و مد و مد پرستی قرار نگیرد. قرآن در وصف مؤمنینی که خود را در برابر خیل عظیم جبهه‌ی باطل نمی‌بازند می‌فرماید:

(ألَّذینَ قال لَهُمُ النّاسَ قَد جَمَعُوا لَکُم فَاخشَوهُم فَزادَهُم ایماناً وَ قالُوا حَسبُنَا اللهُ وَ نِعمَ الوَکیل.)[1]

«مؤمنان کسانی هستند که چون مردم (منافق) به ایشان گفتند: بی شک مردم (کافر) بر ضدّ شما گرد آمده اند، پس از آن‌ها بترسید (آنان به جای ترس) بر ایمانشان بیافزود و گفتند: خداوند ما را کفایت می‌کند و او چه خوب نگهبان و یاوری است.»

از سوئی قرآن اکثریت (عوام الناس و اهل دنیا) را مذمّت کرده و می‌فرماید:

- أکثَرُهُم لا یُؤمِنُون (بقره/ ۱۰۰)
- أکثَرُهُم لا یَفقَهُون
- أکثَرُهُم لا یَعلَمُون (انعام/ ۳۷)
- أکثَرُهُم الفاسِقُون (آل عمران/ ۱۱۰)

۱ـ آل عمران / ۱۷۳

- أکثَرُهُم لا یَعقِلُون (مائده/ ۱۰۳)
- أکثَرُهُم یَجهَلُون (انعام/ ۱۱۱)
- وَ لا تَجِدُ أکثَرَهُم شاکِرین (اعراف/ ۱۷)
- وَ ما یَتَّبِعُ أکثَرُهُم إلّا ظَنّاً (یونس/ ۳۶)
- أکثَرُهُم لا یَشکُرُون (یونس / ۶۰)
- أکثَرُهُم الکافِرُون (نحل/ ۸۳)
- أکثَرُهُم لِلحَقِّ کارِهُونَ (مؤمنون/ ۷۰)
- أکثَرُهُم کاذِبُون (شعراء/ ۲۲۳)
- أکثَرُهُم مُشرِکین (روم/ ۴۲)

و از سوئی در کلام ناب علوی، مهارت و هنر اولیای الهی این گونه تبیین شده است:

(إنَّ أولیاء الله هَمَ الَّذینَ نَظَرُوا إلی باطِنِ الدُّنیا إذا نَظَرَ النّاس إلی ظاهِرِها و اشتَغَلُوا بِآجِلِها إذا اشتغل النّاسُ بِعاجِلِها...)[1]

« همانا اولیای الهی کسانی هستند که به باطن و حقیقت دنیا نظر کرده اند آن زمان که مردمان به ظاهر دنیا می‌نگرند و مشغول آینده آن (آخرت) در حالی که مردم مشغول نقد دنیا هستند.»

نیز آن حضرت فرمودند:

(خالِطُوا النّاس بِأبدانِکم وَ زایِلُوهُم بِقُلُوبِکُم و أعمالِکُم.)[2]

۱ـ بحار الأنوار/ ج۶۶/ ص ۳۱۹
۲ـ بحارالأنوار/ ج۲/ ص ۷۹

«با بدن‌هایتان با مردم در ارتباط باشید و با دل‌ها و اعمالتان از آنان فاصله بگیرید.»

در دوره‌ی آخر الزّمان کسب چنین مهارتی با کوشش و مراقبت شدید ممکن می‌گردد.

امام صادق علیه‌السلام پس از بیان اوضاع نابسامان این دوره به شیعیان خود سفارش می‌کند که از اخلاق مردمان آن عصر پرهیز نمایند و تلاش کنند بر خلاف این موج حرکت نمایند:

(فَکُن مُتَرَقِّباً وَ اجتَهِد لِیَراکَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ فی خِلافِ ما هُم علیه.)[1]

«پس مراقب باش و بکوش خداوند تو را در مسیر خلاف سیر و سیره آنان (اهل آخر الزّمان) ببیند.»

همچنین ایشان می‌فرمایند:

(خَیرُ النّاسِ یَومَئِذٍ مَن یَلزِم نفسَهُ و یَختفی فی بیته عَن مُخالطةِ النّاس.)[2]

«بهترین مردم در آن روز (آخر الزّمان) کسی است که ملازم نفس خود باشد و در خانه‌اش بماند و از ارتباط گسترده با مردم منحرف دوری کند.»

۵ ـ روش مراقبت

- قال الصادق علیه‌السلام: (فَکُن مُتَرَقِّباً...) ***«پس مراقب باش...»***

مراقبت به معنای محافظت از خود در برابر شرایط بد، افراد ناباب و اندیشه‌های ناسالم و رفتارهای اشتباه است. کسب مهارت مراقبت بویژه در دوره‌ی آخر الزّمان برای سالم ماندن، بسیار ضروری است، چرا که در صورت عدم مراقبت از خود، ممکن است انسان به وادی هلاکت بیافتد.

۱ـ الکافی/ ج۸/ ص۴۲
۲ـ یوم الخلاص/ ص ۷۲۲

قرآن می‌فرماید:

✓ (یا أیُّهَا الَّذینَ آمنوا قُوا أنفُسَکُم وَ أهلیکُم ناراً...)[1]

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده‌های خود را از آتش جهنم حفظ نمایید.»

✓ (یا أیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا عَلَیکُم أنفُسَکُم لا یَضُرُّکُم مَن ضَلَّ إذا اهتَدَیتُم.)[2]

«ای کسانی که ایمان آورده اید مراقب خود باشید! اگر شما هدایت یافته اید: گمراهی گمراهان به شما زیانی نمی رساند.»

حضرت علی علیه‌السلام می فرمایند: (إجعَل مِن نَفسِکَ علی نَفسِکَ رَقیباً.)

«از خود برای خود مراقبی به گمار.»

بر اساس این فرموده‌ی امیر المؤمنین علیه‌السلام در هر انسان دو «من» وجود دارد: «من» حیوانی و «من» متعالی. و ما موظّفیم «من» متعالی خود را مربّی و نگهبان «من» حیوانی خویش قرار دهیم.

مصادیق مراقبت از خویش عبارتند از:

- مراقبت از خویش نسبت به خدا احساس حضور دائمی در محضر او
- مراقبت از خویش نسبت به امام زمان .
- مراقبت از دل و اندیشه در برابر تمایلات ، افکار و صفات نکوهیده.
- مراقبت از اعضاء و جوارح در برابر گناهان جوارحی.
- مراقبت از خود در برابر بیماری‌های جسمی و خطرات جانی.
- مراقبت خود از حرام خواری و رزق ناپاک.
- مراقبت از خود در مجالس آلوده به گناه.
- مراقبت از خود در برابر آتش غضب الهی و جهنّم.

۱ـ تحریم/ ۶
۲ـ مائده/ ۱۰۵

- مراقبت از خویش در برابر دشمنان و بیگانگان.
- مراقبت از خانواده و اموال خویش.
- مراقبت از مردم خود و وطن خویشتن.

٦ ـ روش سکوت و گزیده گویی

یکی از مهارت‌های لازم برای سالم زیستی دینی و معنوی در آخر الزّمان، مهارت سکوت معنادار و گزیده گویی است. در روایات اهل بیت و علم اخلاق، سکوت معنا دار و حکیمانه نوعی عبادت محسوب می‌شود و فوائد بسیاری بر آن مترتّب است، امّا بر اساس پیش بینی پیشوایان دین نسبت به دوره‌ی آخر الزّمان، کسب مهارت سکوت در این دوره نه تنها عبادت که شیوه‌ای مقابله‌ای برای حفاظت از خود در برابر آسیب‌ها و آفات و تضمین کننده‌ی پایداری ایمان به شمار می‌آید.

امام صادق علیه‌السلام در خصوص کنترل زبان در این دوران می‌فرمایند:

(کُفُّوا ألسِنَتَکُم...)[1]

«زبان‌های خود را کنترل کنید.»

فوائد و آثار سکوت بجا در روایات اهل بیت عبارتند از:

۱. دوری شیطان.
۲. یاری دین خود.
۳. جلب محبّت دیگران.
۴. افزایش هیبت و وقار.
۵. سالم ماندن از آفات زمانه.
۶. کسب حکمت و سلامت.

۱ـ بحارالأنوار/ ج۷۲/ ص۸۲

۷. ایمنی یافتن از لغزش ها.
۸. رفعت مقام یافتن.
۹. ایجاد زمینه‌ی اندیشیدن.
۱۰. فرونی اندیشه و نورانیت دل.[1]

مرحوم فیض کاشانی در رابطه با ارزش سکوت و خاموشی و کنترل زبان می‌فرمایند:

«زبان از نعمت‌های بزرگ خدا و از لطائف صنع احدیت است. زبان عضوی است کوچک لیکن طاعت و جُرم آن بس بزرگ است، چه آن که بدیهی است ایمان و کفر که آخرین پایه طاعت و طغیان است غیر از شهادت زبانی از راه دیگر ثابت نمی شود. به علاوه هر موجود یا معدوم، خالق یا مخلوق، خیالی یا علمی، ظنّی یا وهمی همه ورد زبانند و زبان متعرّض اثبات و نفی آن هاست چه آن که هر معلوم حق یا باطل را به زبان تعبیر می‌کنند و ثابت است که علم همه موجودات را شامل می‌شود و همه چیزها موجود به علم اند و اینگونه خاصیت منحصر به زبان است که از همه چیز گفتگو می‌کند لیکن سایر اعضاء ویژه محسوسات تنها به امور مربوط به خود اختصاص دارند چنان که چشم رنگ‌ها و شکل‌ها را می‌بیند و گوش صداها را می‌شنود و دست اجسام را حس می‌کند و سایر اعضاء امور مربوط خود را در ک می‌نمایند.

زبان در میدان وسیعی خارج از حد و انتها به جولان می‌پردازد. هم در ایجاد خیر ید طولانی دارد و هم در پیدایش شرّ نیروئی بسیار قوی. بنابراین اگر کسی زبانرا به حال خود گذارد و عنانش را در دست اختیار او دهد شیطان پیش آهنگ او شده بهر میدانی که بخواهد او را می‌برد و به هر وادی که اراده کند او را

۱ـ میزان الحکمه/ باب الصّمت

می‌افکند تا بالاخره او را به بند هلاکت مبتلا سازد. چنان که همین مضمون از مصدر جلال نبوی ﷺ صدور یافته است:

«آیا جز این است که مردمی که بر رو در آتش می‌افتند تنها به جهت دور کرده‌های زبان آن‌هاست.»

کسی که بخواهد از شرّ زبان ایمنی یابد بایستی آن را با زمام شرع مهار کند و جز در اموری که به نفع دین و دنیای اوست به حرکت در نیاورد و دهانه از آن بر نگیرد و از هر چه به زیان دنیا و آخرت اوست از آن جلوگیری کند و متوجه باشد که این دو موضوع بسیار امر مشکلی است و کسی که بخواهد مطابق با مقتضای آن عمل کند با دشواری زیادی روبرو می‌شود. عاصی‌ترین اعضاء آدمی زبان اوست، چه انسان در حرکت دادن آن رنجی متحمّل نمی شود و در آزاد گذاشتن آن مؤنه‌ای به کار نمی‌برد به این جهت مردم در احتراز از آفات و شرّش سهل انگاری می‌نمایند و از شکارگاه‌ها و راه‌های آن که از بزرگترین وسایل گمراهی شیطان است دوری نمی‌کنند.

از رسول خدا ﷺ وارد شده:

- ✓ «کسی که سکوت اختیار کند نجات یابد.»
- ✓ «سکوت حکمت است و آن‌ها که سکوت اختیار کنند کم اند.»
- ✓ «زبانت را نگهدار که آن مانند صدقه ایست که از جانب خودت می‌دهی.»
- ✓ «بنده از حقیقت ایمان استفاده نمی‌کند تا زمانی که زبان خود را حفظ نماید.»
- ✓ «کسی که بداند کجا و کی باید سخن گوید، گفتار او کم شود مگر به اندازه‌ای که رفع احتیاج او نماید.»[1]

۱ـ حقایق/ فیض کاشانی/ صص۱۵۱ـ۱۵۲

۷ ـ روش خودافزایی اخلاقی

از جمله شیوه‌های لازم برای زندگی دوره‌ی آخر الزّمان مهارت خودافزایی اخلاقی است. خودافزایی اخلاقی به معنای تحصیل زیبائی‌های اخلاقی و زینت آرایی روح به مکارم اخلاقی و شخصیت افزایی معنوی خود می‌باشد.

پیامبر اکرم ﷺ هدف بعثت خویش را اتمام مکارم اخلاقی و زیبا سازی روح و روان بشریت معرّفی می‌کنند. آراسته شدن دل به زیبائی‌های معنوی و صفات پسندیده دارای آثار و منافع بیشمار دنیوی و آخرتی است که روایات اهل بیت علیهم‌السلام به این آثار اشاره می‌نمایند. برخی از این آثار عبارتند از:

۱. گوارا شدن زندگی.
۲. منظور شدن پاداش جهاد در راه خدا.
۳. سنگین شدن ترازوی اعمال.
۴. محبوبترین و نزدیکترین فرد به رسول خدا ﷺ شدن.
۵. رفعت مقام یافتن.
۶. گشایش اقتصادی و توسعه‌ی رزق.
۷. زیاد شدن دوستان.
۸. طولانی و با برکت شدن عمر.
۹. کفّاره‌ی گناهان به شمار آمدن.
۱۰. آبادانی و عمران شهرها.

از آن جا که در دوره‌ی آخر الزّمان زیبائی‌های اخلاقی به شدت آسیب دیده و ارزش‌های اخلاقی به ضد ارزش تبدیل شده و مرزهای پاکی مورد تجاوز دنیا طلبان و دشمنان دین قرار می‌گیرد، آشنایی با منافع و آثار زیبائی‌های اخلاقی وتلاش برای آراستن خود به آن‌ها امری ضروری می‌باشد.

به فرموده‌ی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ، در آن زمان اولین ارزش‌های اخلاقی که از بین می‌رود، حیاء و امانتداری است. در آن عصر، هر چند انسان‌ها صورتی زیبا و آراسته دارند امّا سیرت آنان بسیار زشت و نا پسند است، آنان نه تنها امر به معروف و نهی از منکر نمی کنند که امر به منکر و نهی از معروف نیز می‌نمایند.

در چنین دوره‌ای انسان‌های با اراده و معتقد، در تحصیل فضائل اخلاقی می‌کوشند و به عنوان منتظری واقعی، اصلاح جهانی را از خود شروع می‌نمایند و مسلماً چنین افرادی شایسته‌ی آن می‌شوند که روزی زیر پرچم مصلح کلّ، برای ساختن جهانی پاک، وارسته و آراسته به زیبائی‌های اخلاقی به پا خیزند.

و چه زیباست فرمایش امام صادق علیه السلام که در این خصوص فرمودند:

(مَن سَرَّ أن یَکُونَ مِن أصحابِ القائمِ فَلیَنتَظِر وَ لیَعمَل بالوَرَعِ وَ مَحاسِنِ الأخلاقِ و هو مَنتَظِرٌ.)[1]

«هر کس شادمان می‌شود از اینکه از اصحاب قائم باشد، پس باید منتظر بوده و ورع و نیکوئی‌های اخلاقی را در پیش گیرد.»

۸ ـ روش تلاشگری و جدّیّت

یکی از آسیب‌های اخلاقی دوران آخر الزّمان، یأس و ناامیدی و خود ناتوان سازی است. عوامل پیدایش این حالت منفی اخلاقی در افراد غلبه‌ی ظاهری دشمن و فرهنگ باطل، ضعف جبهه‌ی حق و طولانی شدن عصر غیبت و عدم تلاش و جدّیت اهل ایمان در مقام عمل و عبادت و اصلاحگری فردی و اجتماعی، می‌باشد؛ از اینرو یکی از توصیه‌های مکرّر قرآن و اهل بیت علیهم السلام برای اهل این دوران، جدّیت و جهاد در دو جبهه‌ی درونی (جهاد با نفس) و جبهه‌ی بیرونی (اصلاحگری اجتماعی) می‌باشد.

۱ـ بحار الأنوار/ ج۵۲/ ص ۱۴۰

تلاش خستگی ناپذیر و جهاد در راه خدا در این برهه آثار و برکات متعدّدی به دنبال دارد، آثاری چون:

۱. دستیابی به بسیاری از اهداف و چشم اندازها و یا برخی از آن ها.[1]
۲. بهره مندی از هدایت خاصّ الهی.[2]
۳. کسب موفقیت در برنامه ریزی ها.
۴. چشیدن طعم شیرین پیروزی.
۵. ایجاد انگیزه و تحرّک در دیگران.
۶. افزایش خود باوری و احساس مفید بودن داشتن.
۷. بخشودگی گناهان از سوی خدا.
۸. حل شدن مشکلات خود و دیگران.
۹. خنثی سازی طرح‌ها و توطئه‌های بیگانگان.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله که خود پیشوای مجاهدان راه خدا بود، با اراده‌ای آهنین و جدیّتی وصف ناپذیر، تلاش و کوشش را به یاران خویش آموزش می‌داد و به مسلمانان می‌فرمود:

«ای گروه مسلمانان! آستین بالا زنید که موضوع جدّی است و آماده شوید که رفتن نزدیک است و توشه بردارید که سفر طولانی است. بارهایتان را سبک کنید که گردنه‌ای دشوار فرا روی دارید و جز سبکباران آن را نپیمائید.»[3]

و نیز می‌فرمود: «برترین اعمال، سخت‌ترین آن‌هاست.»[4]

۱ـ حضرت علی علیه السلام فرمودند: «هر که جوینده‌ی چیزی باشد به آن یا بخشی از آن برسد.» (بحار الأنوار/ ج ۷۵/ ص ۱۳)
۲ـ (وَالَّذینَ جاهَدُوا فینا لَنَهدِیَنَّهُم سُبُلَنا) عنکبوت/ ۲۹
۳ـ بحار الأنوار/ ج ۷۴/ ص۱۸۸
۴ـ بحار الأنوار / ج ۶۷/ ص ۲۳۷

امیرالمؤمنین علیه‌السلام در توصیف پیامبرعظیم الشأن صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمودند:

«هیچ گاه پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله با دو کار روبه رو نمی‌شد مگر آن که سخت‌ترین آن دو را بر می‌گزید.»[1]

امام صادق علیه‌السلام می فرمایند:

(فَجِدُّوا وَانتَظِرُوا هَنيئاً لَكُم أيَّتُهَا العِصابَةُ المَرحُومَةُ.)

«ای گروهی که مورد رحمت الهی قرار گرفته‌اید! (ای شیعیان! جدّیت و تلاش کنید و منتظر (ظهور) باشید که (زندگی) گوارایتان باد.»

۹-روش عالم شناسی

قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله:

«سيأتي زمان على امّتي يَفِرُّون من العُلماء كما يفرُّ الغَنَمُ عن الذئب...»[2]

(بزودی زمانی بر امّت من خواهد آمد که از دانشمندان همچون گوسفندی در برابر گرگ می‌گریزند.)

یکی از خصلت‌های منفی مردم در آخرالزمان عالم گریزی و فاصله گرفتن از دانشمندان اصیل و امین و فرار از آنهاست به همین دلیل از جمله مهارت‌های لازم برای سالم زیستی در این دوره، مهارت عالِم شناسی و برقراری ارتباط مؤثّر با علمای امین و قابل وثوق است، چرا که شناخت علمای اصیل و برقراری ارتباط با ایشان، علاوه بر تأثیرات ناخودآگاه و غیر مستقیم از طریق همانند سازی و الگو برداری، موجب افزایش معرفت دینی و شناخت قوانین الهی و بهره مندی از آموزه‌های قرآن و روایی می‌گردد.

برقراری چنین ارتباطی از سویی به تقویت دینی دینداران منجر می‌شود و از سویی نوعی پشتیبانی برای دانشمندان دینی به شمار می‌رود. رجوع به

۱ـ بحار الأنوار/ ج ۱۶/ ص۲۳۷

۲ـ مستدرک الوسایل / ج۱۱/ح ۱۳۳۰۱

دانشمندان امین و پارسا و سؤال از ایشان عموماً بر اساس فرمول: «فَاسئَلُوا أهلَ الذِّكر إن كُنتُم لا تَعلمُون»، یک اصل قرآنی است.

در سخنان اهلبیت علیهم‌السلام نیز مجالست و اُنس و رفت و آمد با دانشمندان مورد تأکید قرار گرفته است، امّا اهل بیت علیهم‌السلام در آخر الزّمان به شکل خاص، شیعیان خود را به رجوع به دانشمندان دینی فرمان می‌دهند تا آنانرا از وادی حیرت و بیراهه نجات دهند. امام زمان در ضمن توقیعی به محمد بن عثمان مرقوم داشتند:

(أمّا الحَوادِثُ الواقعةُ فَارجِعُوا فيها إلى رُواةِ حَديثِنا فَإنَّهُم حُجَّتي عَلَيكُم وَ أنا حُجَّةُ الله عليهم.)[1]

«امّا درباره‌ی اتّفاقاتی که به وقوع می‌پیوندند، پس در آنها به راویان احادیث ما رجوع کنید که ایشان حجّت من برشمایند و من حجّت خدا بر آنان هستم.»

همچنان که رجوع به عالم، امنیت دینی، معنوی و اخلاقی به دنبال دارد و بین ما و خدا حجت را تمام می‌نماید. در نقطه‌ی مقابل عدم رجوع به عالمان اصیل دینی آفات و زیان‌های متعدّدی خواهد داشت، آفاتی چون:

- ✓ مرده دلی و قساوت قلب.
- ✓ جرأت یافتن بر انجام گناهان کبیره.
- ✓ بی برکتی در زندگی.
- ✓ تسلط یافتن حاکمان جائر بر جامعه.
- ✓ بی ایمان از دنیا رفتن.
- ✓ نداشتن حجّت و دلیل بین خود و خدا.
- ✓ ناآشنائی با وظائف دینی.
- ✓ حیرت و گرفتار شدن در دام گروه‌ها و فرقه‌ها.

۱ـ بحار الأنوار/ ج ۵۳/ ص ۱۸۰

۱۰-روش پناه جویی به قرآن

در دوره پر خطر آخر الزّمان که فتنه، تاریکی، شک و تحیّر، غلبه‌ی ظاهری باطل، ارتداد و برگشت از دین، بداخلاقی و بی اخلاقی و تشویق به بدی‌ها و منکرات، از ویژگی‌های آن است، برای پایداری ایمان و اخلاق و تقویت عقیده و معنویت، هر انسان، نیازمند پناهگاه علمی و دژی مستحکم و معنوی است تا بتواند از خود در برابر این آسیب‌ها و آفات محافظت نماید.

استراتژی راهبردی اهل بیت علیهم‌السلام در این دوره برای نجات بخشی مؤمنین پناه بردن به قرآن و تمسّک به آیات بینّات آن می‌باشد این رهنمودها در دو بخش عام تمسّک به قرآن در همه‌ی دوران‌ها و شرایط و خاص تمسک به قرآن در شرایط بحرانی و بویژه دوره‌ی آخر الزّمان قابل پیگیری است؛ در این خصوص در روایات اهل بیت علیهم‌السلام آمده است:

امام علی علیه‌السلام می فرمایند:

- «در قرآن، درمان بزرگترین دردهاست، درد کفر و نفاق و تباهی و گمراهی.»[1]
- «بر شما باد به کتاب خدا که آن ریسمان محکم و نور روشنگر و داروی سودمند و شفابخش است... هر که به آن سخن گوید، راست گوید و هر که به آن عمل کند، پیشی گیرد.»[2]
- «بدانید که در قرآن علوم مربوط به آینده و سخن از گذشته و داروی درد شما و آنچه مایه‌ی نظم و سامان میان شماست، وجود دارد.»[3]

پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز می‌فرمایند: «بهترین شما، کسی است که قرآن را بیاموزد و (به دیگران) آموزش دهد.»[4]

حارث بن اعمد می‌گوید: خدمت امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب علیه‌السلام رسیدم و عرض کردم یا امیر المؤمنین، ما وقتی در حضور شما هستیم، سخنانی می‌شنویم

۱ـ نهج البلاغه/ خطبه ۱۷۶
۲ـ نهج البلاغه/ خطبه ۱۵۶
۳ـ نهج البلاغه/ خطبه ۱۵۸
۴ـ البحار/ ج۹۲/ص۱۸۶

که با آن‌ها دین خود را استوار می‌گردانیم امّا وقتی از خدمت شما می‌رویم، مطالب گوناگون تاریکی می‌شنویم که نمی‌دانیم چیستند (با سخنان شبهه انگیزی روبه رو می‌شویم)

حضرت فرمود: «این حرف‌ها را می‌زنند؟» عرض کردم: آری؛ فرمود: «شنیدم که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: جبرئیل نزد من آمد و گفت: ای محمد! به زودی در میان امتّت فتنه‌ای پدید خواهد آمد. من گفتم: راه نجات از آن چیست؟ گفت: کتاب خدا که در آن خبرهای پیش از شما و بعد از شما و حکم آنچه میان شماست، بیان شده است.»[1]

در خصوص رهنمودهای خاص معصومین علیهم‌السلام نیز درباره‌ی پناهندگی به قرآن در آخر الزّمان روایات متعدّدی وارد شده است که در اینجا به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

امام مجتبی علیه‌السلام می‌فرمایند: «چون به رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله گفته شد: بزودی امّت تو گرفتار فتنه خواهد شد. سؤال کردند: راه خلاصی و نجات از آن چیست؟ فرمود: کتاب گرامی خدا، همان که باطل نه از پیش رو و نه از پشت پشت سرش بدو راه نیابد، فرود آمده از سوی حکیمی ستوده است. هر که علم را جز در قرآن بجوید، خداوند گمراهش کند.»[2]

امیرالمؤمنین علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: «به زودی پس از من روزگاری بر شما بیاید که در آن روزگار چیزی ناپیدا تر از حق نیست و آشکارتر از باطل نه... پس، قرآن و اهل آن در آن روزگار در میان مردم هستند و نیستند. با آنان هستند و نیستند! (به ظاهر در میان مردم به سر می‌برند امّا در اندیشه و کردار با مردم آن روزگار فاصله زیادی دارند.) زیرا که گمراهی با هدایت سازش نمی کند، هر چند در کنار هم باشند. پس مردم برتفرقه و جدایی هم داستانند و از جماعت پراکنده و متفّرقند،

۱ـ تفسیر العیاشی/ج۱/ ص۳
۲ـ تفسیر العیاشی/ ج۱/ ص۶/ح۱۱

گویی که آنان پیشوایان قرآنند و نه قرآن پیشوای آنان، پس در میان آنان از قرآن جز نامش، چیزی باقی نماند و جز خط و رسمش، چیز دیگری از آن نشناسند.»[1]

۱۱-روش مطالعه و اُنس با کتاب

یکی از روش‌های لازم برای زندگی موفّق و رو به رشد، علم افزائی مداوم و توانایی ایجاد فضایی علمی و پرشور در زندگی است که از مهمترین و فراگیرترین راهکارهای ایجاد این فضا، داشتن مهارت خواندن و اُنس با کتاب و کتابخوانی است؛ در کتب روانشناسی رشد در این خصوص آمده است:

«در جهان امروز، مهارت خواندن، یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های زندگی است.»[2]

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «کتاب‌ها بوستان دانشمندان هستند.»[3]

«کسی که با کتاب‌ها خود را آرامش دهد، هیچ آرامشی را از دست ندهد.»[4]

از آنجا که کسب این مهارت در موفقیت همه جانبه‌ی انسان مؤثّر است آشنایی با فوائد عادت به کتابخوانی و عوامل کسب این مهارت بسیار مفید و لازم است.

فوائد عادت به کتابخوانی در سه حوزه‌ی فردی، خانوادگی و اجتماعی قابل بررسی است.

فوائد و آثار فردی:

۱. احساس مثبت دانشمندی.
۲. یافتن جواب سؤالات و شبهات.
۳. یافتن دوست و یاوری برای همه‌ی تنهایی‌ها.
۴. غناسازی خلوت‌های فردی و اوقات فراغت.
۵. رشد عقلانی و خردمندی و پرورش روح.
۶. آرامش روح و روان.

۱ـ نهج البلاغه/ خطبه ۱۴۷
۲ـ روان شناسی رشد/ شعاری نژاد/ فصل دوم
۳ـ میزان الحکمه/ ح ۱۷۳۱۰
۴ـ میزان الحکمه/ ح ۱۷۳۱۴

فوائد و آثار خانوادگی:

۱. ایجاد فضایی علمی و مطالعاتی در محیط خانوادگی.
۲. تأثیر گذاری مثبت برای ایجاد روحیه علمی در فرزندان.
۳. غنی سازی اوقات فراغت اهل خانواده.
۴. علمی شدن روابط خانوادگی.
۵. کسب نشاط معنوی از راه بهترین تفریح روحی ـ خانوادگی.
۶. ارتقاء سطح فرهنگ خانواده.
۷. مصونیت خانواده از گرایش به تفریحات ناسالم.

فوائد و آثار اجتماعی:

۱. رشد عادت به کتابخوانی و رونق صنعت کتاب.
۲. ارتقاء سطح فرهنگ اجتماعی.
۳. تنظیم عالمانه و عادلانه روابط اجتماعی.
۴. ارتقاء کیفیت محتوای کتاب‌ها و صنعت چاپ.

لازم به ذکر است بر اساس رهنمودهای پیشوایان دین، یکی از شیوه‌های مقابله‌ای با حوادث آخر الزّمان و یکی از مهارت‌های لازم آن دوران نیز مهارت کتابخوانی وحفظ آثار مکتوب آن است:

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «بنویس و دانش خود را در میان برادرانت منتشر کن و چون (خواستی) بمیری، آن را به پسرانت میراث ده زیرا بر مردم زمانه‌ای پر آشوب می‌رسد که در آن زمان جز با کتاب هایشان همدم نشوند.»[1]

۱ـ میزان الحکمه/ ح ۱۷۳۱۵

امّا دلایل این تأکید بر کتابخوانی در آخرالزّمان از سوی اهل بیت علیهم‌السلام عبارت است از:

- ❖ نیازمند شدن به معارف دینی در عرصه‌ی[1]
- ❖ پیچیده شدن و آشفتگی روابط اجتماعی.
- ❖ عدم دسترسی به امام معصوم.
- ❖ سختی دسترسی به علمای امین چه به خاطر کمی آنان و چه به خاطر پرمشغله بودن ایشان.
- ❖ وجود عالم نماهای ناسالم و منحرف.[2]
- ❖ وجود فتنه‌های گوناگون اجتماعی و دشواری تشخیص حق از باطل.
- ❖ حفاظت از دستاوردهای عالمان و فرهنگ مکتوب.[3]

راهکارهای کاربردی نمودن توصیه‌های اهل بیت علیهم‌السلام در این خصوص:

۱. قرار دادن بخشی از درآمدها برای خرید کتاب و عادت به این کار.
۲. نوشتن کتاب و جزوات تحقیقاتی.
۳. هدیه دادن کتاب‌های مناسب و علمی و تشویق همدیگر به مطالعه.
۴. تشکیل محافل خانوادگی و جلسات سیر مطالعاتی.

محور قرار دادن قرآن و احادیث اهل بیت علیهم‌السلام در این خصوص.

---

۱ ـ الکافی/ ج۱/ ص ۵۲ زندگی «کتاب‌هایتان (نوشته‌هایتان) را محافظت و نگهداری کنید چرا که به زودی به آن‌ها نیازمند می‌شوید.»

۲ـ پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «اقوامی برای غیر خدا درس فقه می‌خوانند، صرفاً برای مقام و ریاست به فقاهت می‌گرایند، قرآن را طبق خواسته‌های خود توجیه می‌کنند و آئین خدا را با آراء خود تفسیر و تحلیل می‌کنند.» (روزگار رهایی/ ص ۷۷۵/ح۱۱۴۲)

۳ـ امام حسن مجتبی علیه‌السلام : «فرزندان و برادر زادگان خود را احضار کرده و فرمود: شما خردسالان نسلی هستید که به زودی بزرگان نسلی دیگر می شوید. پس دانش بیاموزید و هر یک از شما که نمی‌تواند علم را در حافظه‌اش نگه دارد، آن را بنویسد و در خانه‌اش نگهداری کند.»(میزان الحکمه/ ح ۱۷۳۲۷)
پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «دانش را پیش از در گذشت دانشمندان، بنویسید زیرا با مرگ دانشمندان، دانش (آنان) نیز می‌رود.» (میزان الحکمه/ ح ۱۷۳۲۶)

۱۲ ـ روش خانواده محوری

از دیدگاه اسلام، ازدواج زیباترین و دوست داشتنی بنایی است که شکل می‌گیرد.[1] این بنای انسانی بر پایه‌ی محبّت، عدالت، خدمت، معنویت و سخاوت بنیان‌گذاری شده است. از جمله عوامل مهم موفقیت در زندگی کسب مهارت‌های خانه داری، خانواده داری برای زند و مرد در روابط دو سویه زناشویی و روابط چند سویه با فرزندان و سایر نزدیکان می‌باشد.

در نگاهی گذرا به دیدگاه‌های تربیتی اسلام در موضوع خانه و خانواده، به چند موضوع مهم بر می‌خوریم:

- تأکید بر تشکیل خانواده و داشتن نگاهی آسمانی و آرمانی به ازدواج.
- تسریع در تشکیل خانواده و نهراسیدن از فقر و مشکلات اقتصادی.
- تقویت، استحکام بخشی و حفظ انسجام خانوادگی با عمل به وظایف و تعهدّات.
- مدیریت صحیح خانه و خانواده بر اساس اصول و ضوابط آن. (که شامل مدیریت عاطفی، مدیریت اقتصادی، مدیریت روابط فرزند پروری می‌شود.)

امام صادق علیه‌السلام در کلامی کوتاه و پرمعنی می‌فرمایند:

(إنَّ المَرءَ یَحتاجُ فی مَنزِلِهِ وَ عِیالِهِ إلی ثَلاثِ خِلالٍ یَتَکَلَّفُهَا و إن لَم یَکُن فی طَبعِهِ ذلک: مُعاشَرَةً جَمیلَةً وَ سَعَةً بتَقدیرٍ وَ غَیرةٍ بتَحَصُّنٍ.)[2]

«مرد برای اداره‌ی منزل و خانواده‌ی خود به سه خصلت نیاز دارد که اگر هم به طور طبیعی آن‌ها را نداشته باشد باید خود را به تکلّف در آن‌ها وا دارد: خوش رفتاری، گشاده دستی سنجیده و غیرت بر حفاظت از آن‌ها.»

بر اساس پیش بینی و گزارشات روایی اهل بیت علیهم‌السلام دوران آخر الزّمان، دورانی آشفته است که ابتذال اخلاقی و فرو پاشی خانواده در آن زیاد به چشم

۱ـ قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله: (مَا بُنِیَ فی الإسلامِ بِناءٌ أحَبَّ إلی اللهِ عزّوجلّ وَ أعَزَّ مِنَ التَّزویج) «در اسلام هیچ بنایی ساخته نشده که نزد خدای عزّوجلّ محبوبتر و ارجمندتر از ازدواج باشد.»(میزان الحکمه/ ح ۷۷۹۸)

۲ـ میزان الحکمه/ ح ۷۸۷۲

می‌خورد؛ دوره‌ای که در آن خانواده‌های بسیاری به گسستگی عاطفی و یا گسیختگی (طلاق) دچار خواهند شد و آسیب‌هایی چون:

ترک رحم، بی احترامی به والدین، ترک ازدواج، به تأخیر افتادن سنّ ازدواج، سقط جنین، کثرت طلاق، بی غیرتی نسبت به حفظ حریم خانواده و ... دامنگیر اکثر خانواده‌ها می‌شود.

در این دوره، اجتماع به محیطی پر آسیب و پر مخاطره تبدیل می‌شود و از اینرو در کنار انجام مسئولیت‌های اجتماعی بر خانواده محوری و کسب مهارت‌های زندگی در این دوران سفارش بسیاری شده است:

امام صادق علیه‌السلام می فرمایند: (کُفُّوا ألسِنَتَکُم وَ الزَمُوا بُیُوتَکُم...)[1]

«(در دوره‌ی غیبت)زبان‌های خود را نگهدارید و ملازم خانه‌های خویش باشید.»

۱۳ ـ روش حفاظت از سرمایه‌ی دین

یکی از مهمترین سرمایه‌های معنوی انسان، سرمایه‌ی دین، اخلاق و ادب است که حفظ این سرمایه به هزینه‌های مادّی و معنوی و تلاش و کوشش بسیار نیاز دارد.

حضرت علی علیه‌السلام همواره مردم را به دینداری سفارش می‌کرد و می‌فرمود:

(یا أیُّهَا النّاس دینَکم دینَکم فَإنَّ السَّیئةَ فیهِ خَیرٌ مِنَ الحَسَنَةِ فی غَیرِهِ و السَّیِّئَةَ فیه تَغفَرُ و الحَسَنَةُ فی غیرِهِ لا تُقبَلُ.)[2]

در خصوص ارزش این سرمایه‌ی بزرگ در روایات آمده است:

- دین، عزّت است.
- دین، نور است.

۱ـ الغیبه للنعمانی/ ص ۱۹۷
۲ـ الکافی/ ج ۲/ ص ۴۶۴

- دین، موهبتی الهی به بندگان برگزیده است.
- دین، شریفترین حسب و نسب است.
- دین، عامل گرامی داشت انسان در آخرت می‌شود.
- دین، عامل زندگی است.
- دین، درختی پر ثمر است.
- دین، چشمه‌ی جوشان اخلاق و معنویت است.
- دین، بهترین حافظ و قدرتمندترین تکیه گاه است.[1]

امّا در کنار این همه سفارش، بر اساس پیش بینی‌های اهل بیت در آخر الزّمان مکاتب انحرافی رواج می‌یابد و خود شاهدیم برخی شعار «دین افیون ملتها» را سر داده و از موضع روشنفکری و تمدّن به جنگ با دین و دینداری مشغول می‌شوند و در برابر این هجمه‌ی نابرابر، اهل بیت علیهم‌السلام پیروان خویش را به دین پژوهی و مراقبت از دین سفارش کرده‌اند.امیر المؤمنین علیه‌السلام در خصوص حفاظت از سرمایه‌ها در این دوران و اولویت بندی در اهمیت آنها می‌فرمایند:

(إذا حَضَرَت بَلِیَّةٌ فَاجعَلُوا أموالَکُم دونَ أنفُسِکُم و إذا نَزَلَت نازِلَةٌ فَاجعَلُوا أنفُسَکُم دونَ دینِکُم، وَاعلَمُوا أنَّ الهالِکَ مَن هَلَکَ دینُهُ و الحَریبَ مَن حُرِبَ دینُهُ.)[2]

«چون بلایی فرا رسد مال‌های خود را سپر جان هایتان کنید و چون حادثه‌ای پیش آید جان‌هایتان را فدای دینتان کنید و بدانید که هلاک گشته کسی است که دینش هلاک شده باشد و غارت شده کسی است که دینش به غارت رفته باشد.»

۱ـ میزان الحکمه/ باب الدّین
۲ـ میزان الحکمه/ ح ۶۲۴۴

امام صادق علیه‌السلام دوره‌ی پر آفت آخرالزّمان را اینگونه به تصویر کشیده و می‌فرمایند:

✓ (به زودی به شبهه‌ای گرفتار خواهید شد که نه نشانه‌ای برای پیدا کردن راه خواهید دید و نه پیشوایی که هدایتتان کند از آن شبهه تنها کسی رهایی یابد که دعای غریق را بخواند: (راوی گوید:) عرض کردم: دعای غریق چگونه است؟ فرمود: می‌گویی:

«یا اللهُ یا رَحمنُ یا رَحیمُ یا مُقَلِّبَ القُلُوبِ ثَبِّت قَلبی علی دینِکَ.»[1]

✓ (صاحب این امر (امامت) غیبتی دارد که در آن روزگار دیندار همانند کسی است که خار مغیلان را با دست خویش خرد کند. امام سپس اندکی خاموش ماند و آن گاه فرمود: صاحب این امر را غیبتی است، پس باید که بنده از خدا بترسد و به دین خویش چنگ آویزد.)[2]

عبدالله بن سنان گوید: من و پدرم خدمت امام صادق علیه‌السلام رسیدیم، آن حضرت فرمود: چگونه‌اید شما اگر به روزی در افتید که نه امامی رهنما ببینید و نه نشانه‌ای نمایان! از آن سرگشتگی کسی رهایی نیابد مگر آنکه دعای غریق را بخواند. پدرم گفت: به خدا سوگند که این بلاست، فدایت شوم، در آن هنگام چه کنیم؟ فرمود: هر گاه چنین روزگاری آمد و امام زمان را ندیدی به آنچه در دست دارید (دین) چنگ آویزید تا امر برایتان آشکار شود.[3]

امّا برای حفاظت از سرمایه دین در دوره‌ی پر خطر آخر الزّمان، راهکارهایی در روایات معرّفی شده که در اینجا به آن موارد اشاره می‌کنیم:

۱. ارتباط با خدا

۲. خواندن دعای معرفت و ثبات

«از جمله دعاهای پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله این بود: (متن عربی)

۱ـ میزان الحکمه/ ح ۶۳۰۴
۲ـ غیبه نعمانی/ ص ۱۹۹
۳ـ غیبه نعمانی/ ص ۱۵۹

«ای استوار دارنده‌ی دلها! دل‌های ما را بر دینت استوار بدار.»[1]

۳. تلاش برای تحصیل باور استدلالی و یقین

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «ثبات در دین با نیروی یقین، میسّر است.»[2]

۴. کسب محبّت اهل بیت علیهم‌السلام

امام باقر علیه‌السلام فرمودند: «آیا دین چیزی جز محبّت (اهلبیت) است.»[3]

۵. معرفت افزائی

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «حفظ دین، ثمره‌ی شناخت است.»[4]

۶. عقل مداری

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «دین را جز خرد اصلاح نمی‌کند.»[5]

۷. ادب گرایی

۸. فقاهت دینی

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «تنها آن کس (تواند) دین خدا را نگهدارد که از همه سو به آن احاطه داشته باشد.»[6]

۹. قرآن محوری

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «کسی که دینش را از طریق کتاب خدای عزّوجلّ بشناسد اگر کوه‌ها از جای خود بجنبند او در دین خود متزلزل نشود و...»[7]

۱۰. عدم سختگیری و سهولت

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «ای مردم! همانا دین خدا آسان است.»[8]

۱ـ میزان الحکمه/ ح ۶۳۰۵
۲ـ میزان الحکمه/ ح ۶۳۰۷
۳ـ وسایل الشیعه/ ج ۱۶/ ص ۱۷۱
۴ـ میزان الحکمه/ ح ۶۳۱۹
۵ـ میزان الحکمه/ ح ۶۳۱۶
۶ـ میزان الحکمه/ ح ۶۳۰۸
۷ـ میزان الحکمه/ ح ۶۲۹۶
۸ـ میزان الحکمه/ ح ۶۲۵۷

۱۴-روش امیدواری و انتظار

یکی از اصلی ترین عوامل روانی برای زنده بودن و زندگی کردن، عنصر امیدواری درزندگی فردی و اجتماعی و داشتن نگاهی روشن به آینده است.

اصل انتظار که بر اساس نوید و امید به آینده استوار است، از مفاهیم دینی بوده که در مقابل واژه‌ی یأس قرار می‌گیرد. بر اساس این اصل، یک انسان مؤمن با امید و اطمینان به آینده‌ای روشن و موفّق هر گونه یأس و ترس را از خود دور می‌سازد و با نگاهی خوشبینانه به خدا و خود و سیر تکاملی تاریخ در خدمت به مردم و اصلاح طلبی و عبادت و کسب کمالات شخصی خستگی ناپذیر و مجدّانه به تلاش‌های خود ادامه می‌دهد.

کسب مهارت امیدواری و تولید امید در دیگران و فضای جامعه مخصوصاً در دوره آخر الزّمان از ضروری ترین مهارت‌های لازم زندگی است، زیرا در این دروه عوامل متعددی به یأس بدبینی نسبت به آینده دامن می‌زنند، عواملی چون:

- غیبت و پنهانی امام زمان علیه‌السلام وطولانی شدن آن.
- فعالیت مکاتب و فرقه‌های گوناگون فکری و اخلاقی، با حجم تبلیغاتی سنگین، دینی و ایجاد تحیّر در انسانها.
- ارتداد عناصر مشهور به دیانت.
- استیلاء و سلطه خبری رسانه‌های ضدّ دینی در جهان و ورود هنرمندان و روشنفکران غیر متعهد در تخریب افکار و ارزش‌ها.
- تبلیغات ضعیف حق جویان و ناتوانی دینداران.
- فراوانی گناهان و خطاهایی چون: رباخواری، حرام خواری، رشوه، انحرافات جنسی، قمار، شراب و قانونی شدن و فرهنگی شدن آنها.
- وجود علمای سوء و ضد دین و کم تعدادی و ناشناخته بودن عالمان معنوی اصیل و با تقوی.
- کوتاهی افراد برای استحکام مبانی دینی خود.
- وجود سؤالات و شبهات فراوان دینی و تکثیر آنها.
- تضعیف نهاد خانواده.
- تجمل گرایی، رفاه طبی، اسرافگری و راحت طلبی.

در برابر این عوامل متعدّد یأس آفرین چه بسا حفظ دینداری و مقاومت کردن، امری محال به نظر برسد و به همین دلیل روایات معصومین علیهم‌السلام به حفظ حالت امیدواری و درک ارزشمندی آن سفارش بسیار شده و حتّی احراز آن نوعی عبادت تلقی گردیده است.

در روایات آخر الزّمان، از امیدواری با تعابیر مختلفی یاد شده تا نقش و اهمیت آن روشن‌تر گردد، تعابیری چون:

۱. برترین عبادت.[۱]
۲. برترین اعمال امّت.[۲]
۳. محبوبترین اعمال نزد خدا.[۳]
۴. پاداش روزه داری و شب زنده داری داشتن.[۴]
۵. همجواری با اهل بیت علیهم‌السلام.[۵]
۶. به منزله‌ی جهاد در رکاب رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله.[۶]

و در همین راستا، توصیفات متعدّدی درباره‌ی واژه‌ی «انتظار» وارد شده است که به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

- انتظار، یعنی کمی دورتر را هم دیدن و صدای پای آشنایی را شنیدن.
- انتظار، یعنی بانگ جرس را شنیدن و دل به صاحب دلی دوست داشتنی بستن.
- انتظار، یعنی با چشمی گذشته را دیدن و با چشمی به آینده نگریستن.
- انتظار، یعنی راه را دیدن و راهبر را از دور نظاره کردن.
- انتظار، یعنی نبریدن، مأیوس نبودن.
- انتظار، یعنی آینده را بهتر از حال دیدن.
- انتظار، یعنی چشم‌ها را بر بدی‌ها نبستن (بی تفاوت نبودن) و خوبی‌ها را فراموش نکردن.

۱ـ بحار الأنوار/ ج ۵۲/ ۱۲۵
۲ـ بحارالأنوار/ ج ۵۲/ ۱۲۲
۳ـ بحار الأنوار/ ج ۵۲/ ۱۲۳
۴ـ امالی / ۲۳۲
۵ـ الکافی/ ۸/ ۳۷
۶ـ بحار الأنوار/ ج ۵۲/ ۱۲۹

احادیث معصومین علیهم‌السلام در خصوص زندگی سالم

۱ ـ درخواست زندگی زیبا و پسندیده

امام سجاد می‌فرماید: (اللهم إنّی أسئلُکَ حُسن المعیشَةَ، مَعیشَةَ أتقوّی بها علی جَمیعِ حوائجی...)[1]

«خداوند از تو معیشتی نیک درخواست می‌کنم، معیشتی که با آن به همه‌ی نیازهایم برسم...»

۲ ـ سخت کوشی و کار برای زندگی سالم

قال الصادق: (إنّی أُحِبُّ أن یَتَأذّی الرَّجُلُ بِحَرِّ الشَّمس فی طَلَبِ المَعیشَةِ.)[2]

«من دوست دارم که مرد در راه جستجوی معیشت از حرارت آفتاب رنج ببرد.»

۳ ـ مدارا در زندگی

قال الصادق علیه‌السلام : (إذا أرادَ الله عزّوجلّ بأهل بیت خیراً رَزَقَهُمُ الرِّفقَ فی المَعیشَةِ.)[3]

«چون خدا خیر خانواده‌ای را بخواهد، ملاحظه داشتن در معیشت و مصرف را روزی ایشان می‌کند.»

۴ ـ تعادل در امور اقتصادی در زندگی

قال الصادق علیه‌السلام: (لِیَکُن طَلَبُکَ المَعیشَةَ فوقَ کسبِ المُضَیِّع...)[4]

«تلاش تو در راه کسب معاش باید فوق عمل مسامحه گری باشد که بر اثر سستی حق کار را ضایع کرده است.»

۱ـ کافی/ ج۲/ ص۵۵۳
۲ـ بحار الانوار/ ج۴۷/ ص۵۷
۳ـ بحار الانوار/ ج۶۸/ ص۳۹۴
۴ـ مجموعه ورّام/ ج۱/ ص۱۳

۵ ـ برنامه ریزی و اندازه گیری در زندگی

قال الصادق: (لا یصلح المَرءُ المُسلِم إلّا بِثَلاثٍ التَّفَقُّه فی الدِّین وَ التَّقدیر فی المعیشَةِ و الصَّبرُ عَلَی النَّائبَة.)[1]

«انسان مسلمان صالح نشود مگر به سه چیز: دانایی به احکام و دستورات دین و حدّ نگهداری در امر معیشت و پایداری در مصیبت ها.»

۶ ـ جابه جایی منزل سختی زندگی

قال الصادق علیه‌السلام: (مِن مُرِّ العَیشِ النَّقلَةُ مِن دارٍ إلی دار.)[2]

«از جمله سختی‌های زندگی، جابه جا شدن از منزلی به منزل دیگر است.»

۷ ـ توجّه به لوازم زندگی

قال النبی صلی‌الله‌علیه‌وآله: (یا علی العیشُ فی ثلاثةِ دارٍ قَوراءَ و جاریةٍ حسناءَ وَ فَرَسٍ قَبّاءَ.)[3]

«یا علی زندگی در سه چیز است: خانه‌ی وسیع، زن زیبا و سواری راهوار.»

۸ ـ حسد تباه کننده‌ی زندگی

قال علی علیه‌السلام: (الحَسَدُ یُنَکِّدُ العَیش.)[4]

«حسادت، زندگی را سخت و دشوار می‌گرداند.»

۹ ـ بداخلاقی و سختی در زندگی

قال علی علیه‌السلام: (سوءُ الخُلُقِ نَکَدُ العیشِ و عذابُ النَّفس.)[5]

«بد اخلاقی تیرگی زندگانی است و موجب عذاب نفس می‌شود.»

۱ـ من لا یحضره الفقیه/ ج۳/ ص۱۶۶
۲ـ الکافی/ ج۶/ ص۵۳۱
۳ـ الفقیه/ ج۴/ ص ۳۵۸
۴ـ غرر الحکم / ص۳۰۰
۵ـ غرر الحکم/ ص۲۶۴

۱۰ ـ تدابیر لازم در زندگی

قال النبی صلی الله علیه و آله: (حیلة العیش أربعُ خِصالٍ: القناعةُ وَ بَذلُ الحَقِّ و ترکُ الحِقدِ و مُجالَسَةُ أهل الخَیر)[1]

«تدبیر و برنامه ریزی زندگی در چهار خصلت است: قناعت، و دادن حق، ترک کینه و نشست و برخاست با اهل خیر و خوبی »

قال الصادق علیه السلام: (خمسُ خِصالٍ مَن فَقَدَ واحدةً مِنهُنَّ لم یزل ناقِصَ العَیش، زائل العَمَل، مَشغُول القلبِ فأولها صِحَّة البَدَن و الثانیة الأمنُ وَ الثَّالِثَة السَّعَةُ فی الرِّزق و الرَّابعَة الأنیسُ الموافق، قلتُ و ما أنیسُ المُوافق؟ قال: الزّوجة الصالحة و الولدُ الصّالح و الخلیط الصّالح و الخامسةُ و هی تجمع هذه الخصال الدعة)[2]

«پنج خصلت است که چون یکی از آنها وجود نداشته باشد زندگی ناقص و عقل زائل می‌شود و دل مشغولی می‌آورد، اول تندرستی، دوم امنیّت، سوم گستردگی معیشت، چهارم أنیس و همدم موافق، عرض کردم: أنیس موافق کیست؟ فرمود: همسر صالح، فرزند صالح و دوست صالح و پنجم آسایش که سرآمد همه‌ی این خصلت‌هاست.»

۱۱ ـ برنامه ریزی نصف زندگی

قال علی علیه السلام: (التَّقدیر نصف العَیش)[3]

«اندازه گیری نصف زندگی است.»

۱ـ بحار الانوار/ ج۸/ص۱۴۵
۲ـ الخصال/ ج۱/ ص ۲۸۴
۳ـ بحارالانوار/ ج۶۸/ ص۳۴۷

۱۲ ـ راه‌های معنوی توسعه زندگی

قال الصادق علیه السلام: (صِلَةُ الرَّحِم وَ برُّ الوالدین یَمُدُّ الله بِهِما فی العُمُرِ وَ یزیدُ فی المعیشَة.)[1]

«صله رحم و نیکی به والدین عمر را طولانی می‌کند و روزی را زیاد می‌گرداند.»

۱۳ ـ تأثیر تدبیر در زندگی، در دینداری

قال الصادق علیه السلام: (مِنَ الدِّین التَّدبیرُ فی المعیشَة.)[2]

«از جمله وظایف دینداری، تدبیر (عاقبت اندیشی، نظم و برنامه ریزی) در زندگی است.»

۱۴ ـ درخواست زندگی سعادتمند از خدا

قال علی علیه السلام: (نَسألُ الله سبحانَهُ مَنازِلَ الشُّهَداءِ وَ مُعایَشَةَ السُّعَداء وَ مُرافَقَةَ الأنبیاءِ و الأبرار.)[3]

«از خداوند سبحان مسألت می‌کنیم منزلت و جایگاه شهدا و زندگی با سعادتمندان و مرافقت با پیغمبران و نیکان»

۱۵ ـ علم محوری

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: (لا خیرَ فی العیش إلّا لِرَجُلَین عالم مطاع أو مستمع واعٍ.)[4]

«هیچ خیری در زندگی نیست مگر برای دو گروه: دانشمندی که فرمانش برند و یا دانش آموزی که گوش شنوا داشته باشد.»

۱ـ مشکاه الانوار فی غرر الأخبار/ ص۱۶۶
۲ـ بحار الانوار/ ج۶۸/ ص۳۴۹
۳ـ غرر الحکم / ص ۱۹۲
۴ـ بحار الانوار/ ج۱/ ص۱۶۸

۱۶ ـ وجود تلخی و شیرینی در زندگی

قال علی علیه‌السلام: (العَیشُ یَحلُو و یَمُرُّ.)[1]

«زندگانی گاه شیرین است و گاه تلخ.»

۱۷ ـ زندگی پاکیزه

قال علی علیه‌السلام: (بِحُسنِ الأخلاق یَطِیبُ العَیشُ.)[2]

«به سبب حسن و نیکویی اخلاق، زندگی پاک و نیکو می‌شود.»

۱۸ ـ تعادل و میانه روی در زندگی

قال علی علیه‌السلام: (عَلَیکَ بِالقَصد فَأنَّه أعوَنُ شیءٍ عَلی حُسنِ العیش.)[3]

«بر تو باد به میانه روی در امور چرا که میانه روی بهترین یار بر زندگی نیکو است.»

۱۹ ـ آسان سازی در زندگی

قال علی علیه‌السلام: (أهنَی العَیشِ اطِّراحُ الکُلَف)[4]

«گواراترین زندگی نصیب کسانی است که سختی‌ها و سختگیری‌ها را ترک گویند.»

۲۰ ـ زندگی کفاف (به قدر ضرورت و نیاز)

قال النبی صلی‌الله‌علیه‌وآله: (طُوبی لِمَن أسلَمَ و کانَ عَیشُهُ کَفافاً.)[5]

«خوشا به حال آن که مسلمان باشد و زندگی‌اش به قدر کفاف و نیاز.»

۱ـ غرر الحکم/ ص ۱۳۳
۲ـ غرر الحکم/ ص ۲۵۵
۳ـ غرر الحکم/ ص۳۵۳
۴ـ غرر الحکم/ ص ۴۷۸
۵ـ الکافی/ ج۲/ ص۱۴۰

منابع

قرآن کریم

میزان الحکمه ـ محمّدی ری شهری

غرر الحکم ـ مرحوم آمری

جامع الاخبار ـ سبزواری

بحار الأنوار ـ مرحوم علّامه مجلسی

نهج الفصاحة ـ ابوالقاسم پاینده

تحف العقول ـ ابن شعبه حرّانی

الحکم الزّاهرة ـ علیرضا صابری یزدی

الکافی ـ ثقة الاسلام کلینی

ارشاد القلوب ـ دیلمی

مصباح الشریعة ـ منسوب به امام صادق

مکارم الاخلاق ـ طبرسی

مفتاح الفلاح ـ شیخ بهایی

أمالی ـ صدوق

بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی

الفقیه ـ شیخ صدوق

وسائل الشیعة ـ شیخ حرّ عاملی

المناقب ـ ابن شهر آشوب

المحاسن ـ برقی

خصال ـ شیخ صدوق

اندیشه آینه‌ای زلال ـ اثر مؤلّف

چهل حدیث ـ امام خمینی

داستان راستان ـ شهید مطّهری

داستان‌های کوتاه، درس‌هایی بزرگ

الغیبة ـ نعمانی

جامع الکبیر ـ سیوطی

سرگذشت‌های ویژه

روان شناسی عمومی ـ علی اکبر شعاری نژاد

مهارت‌های زندگی ـ دکتر حسین خنیفر و دکتر مژده پور حسینی

دانشنامه‌ی احادیث پزشکی ـ محمّدی ری شهری

الاختصاص ـ شیخ مفید

محجّة البیضاء ـ ملا محسن فیض کاشانی

کتاب سرخ ـ جمعیت هلال احمر استان اصفهان

تفسیر عیّاشی ـ محمد بن معسود عیاشی

نهج البلاغه ـ سید رضی

روان شناسی رشد ـ علی اکبر شعاری نژاد

علل گرایش به مادیگری ـ استاد مطّهری

الدّعوات ـ راوندی

یوم الخلاص ـ کامل سلیمان

حقایق ـ ملّا محسن فیض کاشانی