

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت‌هایی برای پانزده ساله بودن

آموزش مفاهیم سوره‌های مبارکه لیل، شمس و اعلی
همراه با محتوای کتاب «پیام‌های آسمانی»

پایه نهم
دوره اول متوسطه

۱۳۹۷

درس دوم

واکنش به موقع نسبت به خوبی‌ها و بدی‌ها

- خیلی وقت‌ها آدم‌ها دقیقاً می‌دانند که چه کاری خوب است و چه کاری بد، اما ...
- گاهی می‌شود که کار خوب را انجام نمی‌دهند یا کار بد را انجام می‌دهند.
 - گاهی می‌شود که در انجام دادن کار خوب آنقدر تأخیر می‌اندازند که نمی‌توانند آن را انجام بدهند.
 - گاهی می‌شود که آنقدر خود را به کار بد نزدیک می‌کنند که در دام آن می‌افتند و مجبور می‌شوند آن را انجام دهند.

چرا برخی از انسان‌ها در مواجهه با خوبی‌ها و بدی‌ها، واکنش سریع و به موقع ندارند؟ چرا وقتی با کار خوبی مواجه می‌شوند آن را به سرعت انجام نمی‌دهند؟ چرا هنگام روبرو شدن با بدی‌ها به شدت از آنها دوری نمی‌کنند؟ ریشه اصلی این مسأله در نداشتن باور درست به عاقبت است. باور به اینکه هر کار خوب و بدی، چه بزرگ باشد و چه کوچک، عاقبتی دارد که نهایتاً انسان با آن روبرو خواهد شد و هیچ راه فراری از آن نخواهد داشت. این در حالی است که انسان‌ها یا توجهی به عاقبت کارهایشان ندارند و یا آنکه تصور می‌کنند عاقبت نیز امری محدود و گذراست!! در حالی که عاقبت هر کار، ثابت و همیشگی است. پس وقتی انسان کار خوب یا بدی انجام می‌دهد، برای همیشه با نتایج آن کار زندگی خواهد کرد.

اصلاح این باور موجب می‌شود که انسان نسبت به کارهای خوب و بد حساسیت پیدا کند و واکنش درست و به موقعی نسبت به آنها داشته باشد. اثر این باور درست را می‌توان در موارد زیر مشاهده کرد:

۱. شناخت درست خوبی‌ها و بدی‌ها

گاهی انسان‌ها خوبی و بدی را آنطور نمی‌شناسند که بخواهند نسبت به آنها واکنش به موقعی داشته باشند. یعنی وقتی کاری می‌کنند، بعد از اینکه زمانی طولانی می‌گذرد و حسابی با فایده‌ها و ضررهای آن کار روبرو می‌شوند، تازه به ابعاد خوب و بد بودن آن پی می‌برند. بنابراین این نداشتن آگاهی، خودش یکی از مهم‌ترین زمینه‌ها برای عدم واکنش به موقع است.

این در حالی است که باور به عاقبت، توجه انسان را نسبت به درست بودن کارها زیاد می‌کند و بدین ترتیب انسان با توجه به آثار و نتایج کارها می‌تواند به تشخیص درستی از کارهای خوب و بد برسد.

برای تقویت این امر لازم است در یک برنامه مشخص و منظم، با مطالعه، تحقیق، پرسش، جستجو و تفکر، ابعاد مختلف خوبی و بدی و همچنین مصادیق آنها را بشناسیم.

تدبر در قرآن، مطالعه حکمت‌های بی‌نظیر امیرالمومنین علیه السلام در کتاب نهج البلاغه، همنشینی با علما و دقت در روش زندگی و سیره عملی و رفتاری ایشان، هم‌صحبتی با انسان‌های با تجربه و با تقوا و زندگی با مردم به همراه دقت و تأمل در رفتار و نحوه زندگی ایشان، می‌تواند ابعاد مختلفی از این خوبی‌ها و بدی‌ها را به ما نشان بدهد.

○ می‌توانی برای مدت زمانی (یک هفته یا یک ماه) با دوستان خود قرار بگذاری که با مراجعه به یکی از منابع فوق، فهرستی از کارهای خوب و بد را استخراج کنی.

۲. کوچک نشمردن خوبی‌ها و بدی‌ها

بعضی افراد، کارهای خوب یا بد را کوچک می‌شمردند و نقش و تأثیرگذاری زیادی برای آنها قائل نیستند. همین مسأله موجب می‌شود که نسبت به انجام دادن خوبی و دوری جستن از بدی واکنش مناسب و درستی نداشته باشند.

«لبخند زدن به پدر و مادر» و «از سر راه بر نداشتن یک سنگ کوچک» مصداقی از کارهای بسیار کوچک خوب و بد هستند که خیلی از انسان‌ها نسبت به تأثیر انجام دادن اینها غافل هستند.

اما باور به عاقبت، این حقیقت را به انسان می‌فهماند که همین کارهای کوچک به دلیل آثار ثابت و همیشگی خود می‌توانند نتایج بسیار بزرگی داشته باشند. چنانکه بزرگترین رخدادهای عالم بعضی وقت‌ها به واسطه همین کارهای کوچک رقم خورده‌اند. چیزی شبیه ماجرای کربلا، آنجا که بی‌توجهی نسبت به لقمه‌های حرام موجب شده است که قومی در مقابل بهترین انسان‌های عالم ایستاده و آنها را به بی‌رحمانه‌ترین صورت به قتل برسانند. و یا اینکه رعایت ادب در شخصی مانند جناب حرّ، عاقبتی نیک و ماندگار برای ایشان رقم می‌زند.

○ آیا شما می‌توانی نمونه‌های دیگری از کارهای خوب و بد را مثال ببری که منشأ اتفاقات بزرگی شدند؟
○ شما نیز چند کار خوب و بد کوچک در زندگی خودت مثال بزن که می‌تواند آثار بزرگی در آینده زندگی خودت و کشور داشته باشد.

۳. دست کم نگرفتن خود

بعضی وقت‌ها هم افراد، خودشان را دست کم می‌گیرند و فکر نمی‌کنند که می‌توانند خیری را انجام دهند و یا در مقابل انجام شدن شرّی ایستادگی کنند. فکر نمی‌کنند که:

- دختر یا پسر پانزده ساله‌ای می‌تواند با تهیه کردن وام و یا فراهم نمودن یک فرصت شغلی، مشکل فرد دیگری را برطرف کند.

- دانش‌آموزی می‌تواند با همین درس خواندن یکی از مشکلات اساسی کشورش را حل کند.

- یک نوجوان می‌تواند رهبر یک ملت باشد؛ و کاری ابراهیمی انجام بدهد.

این در حالی است که باور به عاقبت موجب می‌شود که انسان، چه کوچک باشد و چه بزرگ، بتواند آثار ماندگاری از خود به جای بگذارد که می‌تواند منشأ اتفاقات فراوانی در عالم باشد.

در این صورت است که قدر و اندازه خودمان را بهتر درک خواهیم کرد، برای همین دیگر نسبت به انجام دادن یا انجام ندادن کارهای خوب و بد بی تفاوت نبوده و سهل انگاری نخواهیم کرد. ما با همین کارهای کوچک می‌توانیم رویدادهای بزرگی را در عالم رقم بزنیم، چنانکه پانزده ساله‌های دیگری نیز منشأ اتفاقات بزرگی در تاریخ گذشته و معاصر ما بوده‌اند.

- می‌توانی درباره شهیدان پانزده ساله دوران دفاع مقدس تحقیق کنی.
- شما به عنوان یک انسان پانزده ساله چه هدف و آینده‌ای را برای خودت در نظر داری، هدفی که منجر به اصلاح یک مسأله در سطح کشور و یا حتی جهان بشود؟ در مورد این مسأله می‌توانی با دیگران نیز مشورت کنی. ببین چه کار کوچکی است که می‌تواند شما را به این هدف بزرگ برساند؟

شناخت نیکوترین‌ها در سوره مبارکه لیل

دسته اول آیات سوره مبارکه لیل را با دقت و تأمل بیشتر مطالعه کن.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	به نام خداوند مهربانتر مهربان
وَ اللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى (۱)	قسم به شب هنگامی که می‌پوشاند
وَ النَّهَارِ إِذَا تَجَلَّى (۲)	و به روز هنگامی که آشکار شد
وَ مَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَ الْأُنثَى (۳)	و به آنکه نر و ماده را آفرید
إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّى (۴)	که سعی و تلاش شما بسی پراکنده است [و هر کس به راهی می‌رود].
فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَ اتَّقَى (۵)	اما کسی که عطا کرد و تقوا ورزید
وَ صَدَقَ بِالْحُسْنَى (۶)	و «نیکوترین» (عاقبت نیکو) را تأیید کرد،
فَسَنِيْرَهُ لِيُسْرَى (۷)	به زودی او را مهیا می‌کنیم برای آسانی (آسان بودن انجام کار خوب).
وَ أَمَّا مَنْ بَخَلَ وَ اسْتَغْنَى (۸)	و اما کسی که بخل ورزید و [از راه ندادن و جمع کردن] طلب بی‌نیازی نمود
وَ كَذَّبَ بِالْحُسْنَى (۹)	و «نیکوترین» (عاقبت نیکو) را انکار کرد،
فَسَنِيْرَهُ لِّلْعُسْرَى (۱۰)	به زودی او را مهیا می‌کنیم برای سختی (سخت بودن انجام کار خوب).
وَ مَا يُعْنِي عَنْهُ مَالُهُ إِذَا تَرَدَّى (۱۱)	و آنگاه که به هلاکت می‌افتد، مالش او را بی‌نیاز نمی‌کند.

در این آیات به شب و روز و همچنین به خالق جنس نر و ماده قسم خورده شده و با این قسم‌ها و در جواب آنها، به پراکنده بودن «سعی»‌های انسان‌ها اشاره شده است. «سعی» در قرآن به معنای «عملی است که با یک هدف مشخص انجام می‌شود». بنابراین پراکندگی «سعی»‌های انسان‌ها به معنای تفاوت در اعمال ایشان است.

سعی = عملی که با یک هدف مشخص انجام می‌شود

آیات ۵ - ۶ - ۸ - ۹ سوره مبارکه لیل به دو گروه از انسان‌ها اشاره می‌کند و پراکندگی در اعمال ایشان را نشان می‌دهد.

• با مطالعه این آیات، این تفاوت‌ها را گزارش کن.

- برخی از انسان‌ها عطا و بخشش دارند و برخی دیگر بخل دارند و از بخشیدن به دیگران روی برمی‌گردانند.
- برخی از انسان‌ها تقوا را رعایت می‌کنند و برخی دیگر
- برخی از انسان‌ها

با توجه به این آیات متوجه می‌شویم که علت اصلی تفاوت میان دو گروه فوق، نحوه برخورد ایشان با «حُسنی» است.

- گروهی «حُسنی» را تصدیق می‌کنند.

- گروهی «حُسنی» را تکذیب می‌کنند.

حُسنی = بهترین، زیباترین، نیکوترین

تصدیق = پذیرفتن و قبول داشتن یک چیز

تکذیب = نپذیرفتن و انکار کردن یک چیز

با توجه به معنی این کلمه‌ها، «تصدیق حُسنی» به معنای آن است که انسان «بهترین» را در زندگی‌اش قبول داشته باشد و بر اساس آن زندگی کند. «تکذیب حُسنی» نیز به معنای آن است که انسان اعتقادی به «بهترین» نداشته باشد و بر اساس آن زندگی نکند.

به نظر شما، کسی هست که در زندگی‌اش نخواهد «بهترین» بشود؟ پس چرا خداوند برخی را منکر «بهترین» دانسته و می‌گوید که اینها بر اساس «بهترین» زندگی نمی‌کنند؟

از هر انسانی که بررسی: در زندگی به دنبال چه چیزی می‌گردد؟ هدفی را برای زندگی‌اش مشخص می‌کند. او احتمالاً با خود فکر می‌کند که این هدف او را به جایگاهی بهتر و عاقبتی زیباتر می‌رساند. ولی آیا حقیقت هم همین است؟ آیا آنچه که ما آن را دوست داریم و بهتر می‌دانیم، واقعاً بهتر است؟ و آنچه که ما آن را بدتر می‌دانیم، واقعاً بدتر است؟ خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَ هُوَ كَرِهَ لَكُمْ

جنگیدن بر شما واجب شده در حالی که آن را نمی‌پسندید،

عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ

چه بسا چیزها که شما از آن کراهت دارید در حالی که خیرتان در آن است، و چه بسا چیزها که دوست می‌دارید در حالی که شر شما در آن است،

وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

خدا خیر و شر شما را می‌داند و خود شما نمی‌دانید.

(سوره مبارکه بقره، آیه ۲۱۶)

- به نظر شما «بهترین» چه ویژگی‌هایی دارد؟ چگونه یک چیز می‌تواند «بهترین» باشد به گونه‌ای که دیگر هیچ چیزی بهتر از آن نباشد؟

• در این مورد با دوستان خود گفتگو کن و مواردی را که به عنوان «بهترین» پیدا می‌کنید، یادداشت کن.

..... داشتن اخلاق خوب

.....

.....

• درباره مواردی که در فهرست بالا نوشته‌ای با هم گفتگو کنید. آیا موارد بهتری نسبت به موارد بالا وجود ندارد؟

- سعی کنید برای اثبات و یا رد گزینه‌های بالا دلیل بیاورید.
- در پایین، این دلایل را یادداشت کن. (مجموعه این دلایل، فهرستی از اصول انتخاب «بهترین» هستند. می‌توانی با مراجعه به این اصول، «بهترین» را در موقعیت‌های مختلف شناسایی کنی.)

۱. چیزی که خودمان فکر می‌کنیم بهترین است، لزوماً بهترین نیست.

۲. برای شناخت بهترین باید به کسی یا چیزی مراجعه کنیم، که با علم بی‌نهایت خود می‌تواند بهترین را تشخیص دهد.

..... ۳.

..... ۴.

..... ۵.

..... ۶.

..... ۷.

..... ۸.

بدیهی است چیزی که محدود بوده و روزی تمام می‌شود، نمی‌تواند «بهترین» باشد.

در نتیجه دنیا و تمامی بهره‌مندی‌های دنیایی، هرگز نمی‌توانند «بهترین» باشند.

با توجه به گزاره فوق، مواردی را پیدا کن که در نگاه افراد، «بهترین» قلمداد می‌شود، در حالی که با توجه به محدود بودن، نمی‌تواند «بهترین» باشد.

..... داشتن ثروت زیاد

..... شهرت

..... سلامتی

نگاهی به کتاب درسی

شناخت ما از خالق خویش و فرمان‌های او، به تنهایی منجر به اطاعت از او نخواهد شد، بلکه این شناخت نیازمند حقیقت دیگری به نام ایمان است. اگر کسی «ایمان» داشته باشد عمل نیز به همراه آن خواهد آمد؛ پس اگر کسی ادعا

کند که در قلب، به خدا ایمان دارد اما در ظاهر و اعمال او اثر ایمان به خدا مشاهده نشود، باید در ایمان خود شک کند.

علی علیه السلام درباره ایمان فرمودند:

ایمان و عمل، دو برادر همراه (دوقلو) و دو دوست جدایی ناپذیر هستند.

ایمان، اعتماد و باور قلبی کامل به یک موضوع و یا حقیقت است. باوری که شوق عمل به آن حقیقت را در انسان ایجاد می کند و آدمی را به سمت آن می کشاند.

جایگاه ایمان قلب است.

راه های دستیابی و تقویت ایمان به خدا با توجه به آیات قرآن کریم و کلام پیشوایان معصوم علیهم السلام شامل موارد زیر است:

۱. تفکر پیرامون آیات خدا در جهان آفرینش

۲. یاد و ذکر خداوند

۳. انجام نیکی ها و دوری از گناهان

همان طور که ایمان به خداوند، عمل به دستورات او را به دنبال دارد، باید دانست که عمل به دستورات الهی نیز موجب تقویت ایمان می شود؛ یعنی میان این دو، رابطه دوسویه است. در این مورد امام صادق علیه السلام فرمودند:

آنچه ایمان را در دل پایدار می کند، دوری از گناهان است.

برخی از آثار ایمان شامل موارد زیر است:

۱. آرامش؛ که به دو دلیل حاصل می شود: اول، چون خداوند دل و جان آدمی را به گونه ای آفریده که جز با یاد و نام او، آرام نمی گیرد. دوم، کسی که به خدا ایمان دارد، مقصد و جایگاه نهایی خود را نه در دنیا که در نزد خدا جست و جو می کند و برای همین از ناملایمات دنیا، دچار اضطراب و ناراحتی نمی شود.

۲. رهایی از احساس بیهودگی؛ احساس بیهودگی وقتی ایجاد می شود که کسی در زندگی خود هدف والا و ارزشمندی نداشته باشد؛ انسان های مؤمن می دانند که خدا از خلقت آنان هدفی داشته و در این جهان، به حال خود رها نشده اند.

ایمان همان اعتقاد و باور قلبی است. خیلی ها چیزهایی را می دانند، ولی به آن ایمان و باور ندارند. ریشه عمل نکردن به آن چیزهایی که می دانند هم نداشتن همین ایمان و باور است.

مطلب فوق به جایگاه بسیار مهم ایمان در زندگی انسان اشاره کرده است و اینکه صرف دانستن چیزهای خوب برای خوب زندگی کردن کافی نیست، بلکه عمل خوب و رسیدن به نتایج خوب نیازمند به داشتن ایمان و اعتقاد است.

سوره مبارکه لیل اشاره می کند که قبول داشتن (تصدیق) یا انکار کردن (تکذیب) یک چیز است که اساس تفاوت عملکردها را در انسان ها ایجاد می کند، منشأ اصلی همان ایمان و باور است.

ایمان است که موجب شکوفایی تقوا در انسان شده و یا آنکه انسان را متکبر و مغرور می کند.

ایمان است که انسان را بخشنده کرده و یا آنکه او را بخیل می کند.

ایمان به عاقبت و آخرت موجب می شود که انسان نسبت به کوچک ترین کارهای خوب و بد نیز حساسیت پیدا کرده و در مواجهه با آنها واکنش سریع و به موقعی داشته باشد.

تمرین عملی

همان‌طور که گفته شد باور به عاقبت، واکنش ما را نسبت به کارهای خوب و بد، واکنشی سریع و به موقع می‌کند. تمرین‌های عملی زیر که درباره واکنش درست نسبت به کارهای خوب و بد هستند به شما کمک می‌کنند تا باور به عاقبت را به صورت عملی و عینی در زندگی خود جاری کنید.

تمرین اول

- در دفترچه ۱۵ سالگی خود، فهرستی از کارهای خوبی که امکان انجام دادن آنها را داری، یادداشت کن.
- سپس به سراغ پدر، امام جماعت یا یکی از معتمدین محله و همچنین مدیر یا معاون مدرسه برو و از ایشان بخواه فهرستی از کارهای خوب که در خانه، محله و مدرسه سراغ دارند و شما می‌توانی در انجام دادن آنها به ایشان کمک کنی، برایت بازگو کنند. (می‌توانی با تعدادی از دوستان محله یا مدرسه گروهی تشکیل بدهی تا به صورت جمعی وارد این فعالیت شوید).
- این کارها را در دفترچه ۱۵ سالگی‌ات اضافه کن و سپس متناسب با هر کدام از موقعیت‌ها (خانه، محله و مدرسه) بهترین کاری را که از دست خودت (و یا گروه‌تان) برمی‌آید، انتخاب کن و انجام بده.

تمرین دوم

- اکنون فهرست کارهای خوب یادداشت شده را با دوستان دیگری مطرح کن و با پرسیدن کارهای خوبی که آنها یادداشت کرده‌اند، فهرست کامل‌تری از کارهای خوبی که می‌شود انجام داد جمع‌آوری کن.
- حالا با دوستانت قرار بگذار که از فهرست خود، کوچک‌ترین کار خوب را انتخاب کنید و ولی آن را به صورت مستمر و پیوسته انجام بدهید. (می‌توانید ضرورت استمرار در این کار را دائماً به یکدیگر گوشزد نمایید).

تمرین سوم

- یک روز مشخص را در نظر بگیر و:
 - کارهای خوب آن روز را با کارهای خوب روز گذشته
 - کارهای خوب آن هفته را با کارهای خوب هفته گذشته
 - کارهای خوب آن ماه را با ماه گذشته
 - کارهای خوب آن سال را با سال گذشته
- مقایسه کن.
- ارزیابی کن که چه کارهای خوبی در این مدت به شما اضافه شده و چه کارهای خوبی از شما کم شده است؟
 - ارزیابی کن که چقدر در حال حرکت به سوی بهتر شدن هستی؟
 - آیا هر سال بهتر از سال گذشته می‌شوی؟
 - اگر هر سال بهتر می‌شوی آیا هر ماه هم بهتر می‌شوی؟
 - اگر هر ماه بهتر می‌شوی آیا هر هفته هم بهتر می‌شوی؟
 - اگر هر هفته بهتر می‌شوی آیا هر روز هم بهتر می‌شوی؟

به یاد داشته باش که از نشانه‌های انسان با ایمان این است که هیچ دو روزش، شبیه به یکدیگر نیست، یعنی انسان مؤمن هر روز بهتر از روز گذشته‌اش می‌شود.

○ تلاش کن تا از این به بعد هر روز یا هر هفته بر کارهای خوبت اضافه شود و البته از کارهای خوب قبلی کم نشود.

تمرین چهارم

○ یک بار کارهای خوب پیامبر گرامی اسلام را با خودت مرور کن. (می‌توانی به ضمیمه «سیره پیامبر گرامی اسلام» در انتهای همین کتاب مراجعه کنی.)

■ از میان این کارها، آنهایی را که در زندگی‌ات انجام می‌دهی مشخص کن و در دفترچه‌ات یادداشت کن. زیر آنها بنویس: «اینها کارهای ساده‌ای است، اما بسیار باارزش است، چون از جنس کارهای برترین و بهترین انسان عالم است.»

■ یک بار دیگر این کارها را با خودت مرور کن و چندتایی را که انجام نمی‌دهی شناسایی کن. آنها را در دفترچه‌ات یادداشت کن و با پیامبر گرامی اسلام قرار بگذار که برای اتصال به ایشان، انجام این کارها را در برنامه زندگی‌ات وارد می‌کنی. قرارت با پیامبر را زیر کارها بنویس، تاریخ بزن و امضا کن.