

یک «نه» بگو و تمام!

نه گفتن ساده نیست، چرا که از کودکی به ما آموخته اند که پذیرش و موافقت امر جامعه پسندندترین است تا مخالفت. اما واقعیت این است که انسان باید خود را به فردی تبدیل کند که از درون برای خودش هم رضایت بخش باشد و این موضوع در بسیاری از موارد مستلزم نه گفتن است.

خلاصی از سوگ ممکن نیست با آن سازش کن

سوگ هزار چهره دارد؛ فوت پدر و مادری که هرگز فرصت نکرده ایم بگوییم دوستشان داریم، از دست رفتن دوستانی که خاطر ایشان رهایمان نمی کند و از همه غم انگیزتر، مرگ فرزندی که داغش تا بد بر دل می ماند. برخی روانشناسان معتقدند سوگ مرحله ای دارد که از آغاز آغاز و به پذیرش ختم می شود...



پای صحبت دانش آموزان، والدین و معلمان به مناسبت این روزها

جای خالی درسی زندگی در آموزه های معلم

شیرینی آموزگار بهتر است یا تلخی روزگار؟!؛



اسدالله افشار، مؤلف و پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت:



حجت الاسلام مجتبی سلوک، مشاور تربیتی:



میلاد محقق، پژوهشگر حوزه فرهنگی و مدرس دانشگاه:

دنیای بدون معلم آشفته و سردرگم است

معلمان نقشی الگویی خود را فراموش نکنند

دانش آموز از تمام منظومه شخصیتی معلم تأثیر می پذیرد

است. عمده هم حقیر، اصلاح قلب است و ذکر «یا حی یا قیوم» سحرگاه برای همین است. ۹- بین الطلوعین را به چهار قسمت تقسیم کنید: یکی اذکار و تسبیح، دیگر ادعیه، سوم قرائت قرآن و بالاخره فکری در اعمال روز گذشته. اگر موفق به طاعتی بوده اید، شکر کنید و اگر خدای نکرده ابتلا به معصیتی یافته اید، استغفار کنید. ۱۰- دیگر آنکه هر روز صدقه دهید، ولو پسه و چه مختصر. شبها قدری در بی اعتباری دنیا و انقلاص آن فکر کنید و ملاحظه کنید که دنیا با اهل دنیا چگونه سلوک می کند. ۱۱- در مورد ذکر، در آغاز چند صلوات فرستاده و دل را حاضر کنید و بعد مشغول ذکر شوید. ۱۲- برای توفیق تهجد و گشایش در کار هر صبح از تلاوت قرآن مجید مخصوصاً «یس» غفلت نکن. ۱۳- حرارتی که بر اثر مصاحبت با مردان بد و شرور در مزاج آدمی پدید می آید، جز به وسیله سردی و برودت مصاحبت با نیکان و مردم صالح زایل نمی شود. ۱۴- بزگان خیلی بر احتراز از مجالست با منکران تأکید دارند و گفته اند ضرری که یک وسوسه به وجود می آورد، در طول سالهای دراز ممکن نیست بتوان آن را رفع کرد. پیکر مطهرش در صحن عتیق، کنار ایوان عباسی در حرم مطهر حضرت امام رضا(ع) به خاک سپرده شده است.



۶- بدان که انجام امور مکروه، موجب تنزل مقام بنده خدا می شود و به عکس، اتیان مستحبات، مرتبه او را ترقی می بخشد. ۷- بدان که در راه حق و سلوک این طریق، اگر به جایی رسیدم، به برکت بیداری شبها و مراقبت در امور مستحب و ترک مکروهات بوده است، ولی اصل و روح همه این اعمال، خدمت به رسول اکرم(ص) است. ۸- عمده نظر در دو مطلب است: یکی غذای حلال، دوم توجه در نماز و اصلاح آن، اگر این دو درست باشد، باقی درست

مسیر، از جاده شرع انور خارج نشد و ریاضت هایش جملگی بر مینای توصیه های معصومین(ع) و اولیای الهی بود. همین پایبندی به دستورهای شرعی و عدم تخطی از آنها بود که از مرحوم نخودی، عارفی اجتماعی و مردمدار ساخت. او شاگردانی برجسته تربیت کرد که از میدان آنها می توان به آیت الله العظمی سیدشهاب الدین مرعشی نجفی و آیت الله حسنعلی مروارید اشاره کرد. در ادامه توصیه های چهارده گانه شیخ نخودی را که در منابع مختلف به نقل از ایشان ذکر شده است، می آوریم: ۱- آنکه نمازهای یومیه خویش را در اول وقت آنها به جای آور. ۲- آنکه در انجام حوائج مردم، هر قدر که می توانی بکوشی و هرگز میندیش که فلان کار بزرگ از من ساخته نیست، زیرا اگر بنده خدا در راه حق گامی بردارد، خداوند نیز او را یاری خواهد فرمود. ۳- آنکه سادات را بسیار گرمی و محترم شماری و هر چه داری، در راه ایشان خرج و صرف کنی و از فقر در این کار پروا نکنی، اگر تهیدست گشتی، دیگر تو را وظیفه ای نیست. ۴- از تهجد و نماز شب غفلت مکن و تقوا و پرهیز پیشه خود ساز. ۵- به آن مقدار تحصیل کن که از قید تقلید و ارهی.

در احوالات مرحوم شیخ نخودی

می گفت غذای حلال و توجه در نماز، الباقی درست می شود

مباش در پی آزار و هر چه خواهی کن

پوشه چین

حسن فرامرزی

خیلی وقتها ممکن است درباره انجام دادن یا ندادن کاری دچار تردید شوید یا در دوراهی انجام دو کار متفاوت قرار گیریم. انجام کدام یک از آن دو بهتر است؟ یکی از مهم ترین خط کش های که حکما و عرفا در چنین موقعیت هایی دست ما می دهند معیار مهمی به نام آزار رساندن یا نرساندن است.

در واقع حکما و آگاهان به ما می گویند به سمت کاری برو یا گزینهای را ترجیح بده که از آن کار یا گزینه دیگری بی آزارتر باشد. سعدی در گلستان به خلاصه ترین وجه این اصل را گوشزد می کند: «چون در امضای کاری متردد باشی آن طرف اختیار کن که بی آزارتر بر آید.» در واقع سعدی می گوید کاری را تأیید کن و آن را نسبت به کار دیگر بهتر و برتر شمار که از کار دیگری بی آزارتر باشد و البته حافظ با سبک خاص و زندانه خود این سخن را به شکلی لطیف بیان می کند: «مباش در پی آزار و هر چه خواهی کن» که در شریعت ما غیر از این گناهی نیست.

بیان هنرمندانه و زندانه حافظ این است که از یک سو بی باک مظاهر به سرزمین اختیار بی قید و شرط «هر چه خواهی کن» دعوت می کند، اما قبل از آن که ما را به چنین سرزمینی دعوت کند پیشتر قید آن را می آورد: «مباش در پی آزار» و به دیگر سخن حافظ می گوید تو می توانی هر کاری در این جهان انجام بدهی فقط باید به یک قید تن بدهی و آن این است که در پی آزار کسی نباشی.

برخی از بزگان گفته اند راه سلوک و آگاهی دو قدم بیشتر نیست: «هرنج و مرانجان» یعنی نه خود را بیازار و نه اسباب آزار دیگری را فراهم کن. به عبارت دیگر اگر کسی به آن گام مرانجان متعهد باشد، یعنی دیگری را آزار ندهد، اما به آن گام اول متعهد نماند، یعنی برنجد و اسباب آزار و آذیت خود را فراهم کند در واقع به سمت آگاهی پیش ترفته است.

معروف است در روانشناسی از خود آزاری و دیگر آزاری سخن به میان می آید اما اگر کمی دقیق تر شویم متوجه می شویم به یک معنا دیگر آزاری وجود ندارد چون اگر ظاهراً دیگر آزاری به وجود داشته باشد همه دیگر آزاری ها از خود آزاری ها مشتق و ناشت گرفته شده است. من وقتی مرتب در ذهن و روانم، خود را آزار و شکنجه می دهم مثلاً خود را سرزنش و ملامت می کنم و در این سرزنش، ملامت و خشم متوقف می شوم و نمی خواهم از آن عبور کنم یا به تعبیر مولانیم عمر خود را در پریشانی می گذرانم و نیم دیگر عمرم را در پشیمانی، چگونه می توانم از آزار دیگران بهره بزم، وقتی من در سرزمین وجود خود آزاری کاشتمان خواه ناخواه سهمی از خوشه ها و سایه های این خشم و پریشانی و رنج را به دیگران هم خواهم داد. چندی پیش در خبری می خواندم در یکی از شهرها از زن و مردی زباله گرد و زباله جمع کن که ثروتی به هم زده بودند شکایت شده بود، چون بوی تعفن زباله های آبیاشته همسایه ها را آزار می داد و در نهایت با حکم قضایی ورودی های آزار و پر داده است، اما همزمان توجه نکرده که آزار و آسیب های این مسئله این است که وقتی من در خانه ام زباله جمع می کنم خواه ناخواه اثرات این کار به دیگران هم منتقل خواهد شد. وقتی من پر از خیالات باطل و تارک و افکار زائد و پریشان هستم و مدام خود را آزار می دهم آثار این خود آزاری به دیگران هم خواهد رسید. حکم آگاهان و اهل معرفت این است که وقتی کاری شروع می کنی، وقتی عملی از تو سر می زند نگاه کن ببین آیا به واسطه این عمل، آزاری متوجه تو و دیگران خواهد شد؟ زندگی امروز ما را ببینید. چرا این حواشی در دناک در زندگی ما در شهرها سایه انداخته است؟ علت این است که ما نسبت به اصل آزار نرساندن به خود و دیگری، بی اعتنا بودیم. مثلاً به فناوری های زیادی بال و پر داده است، اما همزمان توجه نکرده که آزار و آسیب های این فناوری ها به طبیعت و روان انسان چه خواهد بود. در واقع انسان هشیار انسانی است که همه جوانب امور را می بیند و فریفته یک وجه از قضایا نمی شود، بلکه همزمان به تبعات و آسیب های یک ایده یا رفتار یا فناوری توجه می کند.

در کوی نیکانمان

خودمانی

در نکوهش تکبر و خودبینی

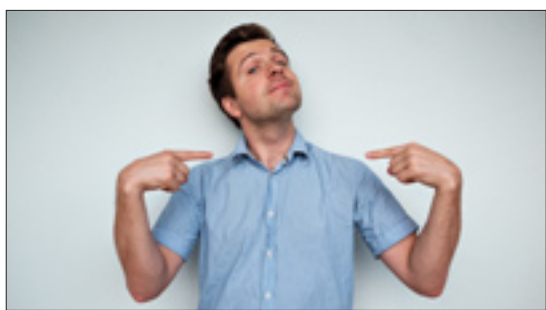
خداوند هیچ خودپسند فخر فروشی را دوست ندارد

یکی از موارد بیان کبر در سوره لقمان است: آیه ای معروف که کمتر کسی شاید آن را نشنیده باشد و از جمله نصایح جناب لقمان به فرزند خود است: وَلَا تُصْعِرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كَلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ؛ متکبرانه روی از مردم برگردان و در زمین بسا ناز و غرور راه مرو، همانا خدا هیچ خودپسند فخر فروشی را دوست ندارد.

تکبر (خودبینی) در لغت به معنای تعظم (خود را بزرگ پنداشتن) آمده است. تکبر، یعنی اینکه آدمی خود را بالاتر از دیگران ببیند و معتقد شود که بر آنها برتری دارد و متکبران روی از مردم برگردان و در زمین بسا ناز و غرور راه مرو، همانا خدا هیچ فرستادگان الهی به تمرد و سرکشی می کشاند و گاه او را در میان همونان و بندگان خدا به برتری جویی و می دارد.

حضرت علی(ع) در مناسبت های مختلف در خطب و نامه ها تکبر و خودبینی را مورد نهدی و نکوهش قرار داده است. امام علی(ع) در فرمان استانداری مصر به مالک اشتر می فرماید: از خودپسندی و اعتماد به چیزی که تو را به خودپسندی می اندازد و علاقه به ستایش دیگران از تو پرهیز کن، زیرا این کارها بهترین فرصت ها را به شیطان می دهد تا کارهای خوب نیکوکاران از نظر تو نابود گردد. همچنین در جایی دیگر می فرماید: «در شگفتی از متکبر که دیروز تطفه (بی ارزشی) بود و فردا مراد گندیدهای است (پس تکبر چرا؟)»

تکبر انواع مختلفی دارد که بزرگ ترین و مهم ترین آن برای همه ما روشن است که



همانا تکبر در برابر خداست.

تکبر در برابر خدا بدترین نوع تکبر است و از نهایت جهل و نادانی سرچشمه می گیرد. منظور این است که انسان ادعای الوهیت کند و نه تنها خود را بنده خدا نداند، بلکه سعی کند مردم را به بندگی خود دعوت کند. شکل دیگری از تکبر در برابر خدا، تکبر ابلیس و پیروان اوست که از اطاعت خداوند سر باز می زنند و تشخیص خود را برتر می شمردند و به حکمت پروردگار خُرده می گیرند. ابلیس از روی تکبر گفت: «من هرگز برای بشری که او را از گلی خشک و برگرفته از لجنی متعفن و تیره رنگ آفریدی، سجده نکنم!» و «من او را بهترم مرا از آتش آفریدای و او را از گل.»

تکبر در برابر پیامبران و فرستادگان الهی، یعنی شخص خود را بالاتر از آن بدانند که از ایشان اطاعت کنند.

تکبر در برابر مردم، یعنی خود را بزرگ ببیند و مردم را کوچک شمارد. اینگونه تکبر از این جهت که به مخالفت با خدای سبحان منجر می شود از مملکت بزرگ است، زیرا متکبر وقتی حق را از کسی می شنود از قبول آن خودداری می کند و بانکار خود، نفرت و آکراه نشان می دهد، و نیز از این رو که عزت، عظمت و برتری مختص ذات خداوند است، هر بنده ای که تکبر نماید با صفتی از صفات خدا ستیزه کرده است.

در کتاب های اخلاقی درباره درمان تکبر، دوره ارائه شده است: راه «علمی» و راه «عملی».

راه علمی این است که افراد متکبر درباره خود ببینند که کیستند، کجا بودند، به کجا می روند و سرانجام کار آنها چه خواهد شد و نیز درباره عظمت خداوند ببینند و خود را در برابر ذات بی مثال او ببینند. همچنین راه عملی این است که سعی کنند کارهای متواضعان را انجام دهند تا فضیلت تواضع در اعماق وجود آنها ریشه کند. لباس ساده پوشیدن، غذای ساده خوردن، همسفرگی با کارگر و زبردست خود و پیش سلام بودن از جمله این موارد است. چه بسا که در شرایط امروز می توان بسیار فراتر از موارد فوق عمل کرد. چه بسیار از افرادی که به لحاظ مادی توانایی استفاده و داشتن خودروهایی گران قیمت دارند اما سعی می کنند از خودروی شخصی معمولی استفاده کنند و حتی در بسیاری از موارد سعی می کنند با استفاده از وسایل نقلیه عمومی کنار مردم عادی قرار بگیرند.