



ابراهیم اخوی روان‌شناس و مدیر مرکز مشاوره ملوا

بخش اول) طرح دوستی با قرآن

یک شوخی معنادار: «دوستی مرا در حرم حضرت معصومه(س) دید و گفت: می‌توانم چند لحظه وقت شما را بگیرم؟ گفتم: خواهش می‌کنم، بفرمایید. دوستم گفت:به تازگی مشغول خواندن کتابی هستم که خیلی مرا مجذوب کرده است. آن‌قدر زیبا و عمیق نوشته شده که تا کنون چند بار آن را مطالعه و در جملات آن گاهی ساعت‌ها تفکر کرده‌ام. از متن کتاب پیداست که نویسنده بسیار دانایی دارد. خیلی افسوس خوردم که چرا زودتر با این کتاب ارزشمند آشنا نشدم، خصوصاََ زمان‌هایی که جواب سؤالات خودم را نمی‌توانستم از کتاب‌های دیگر پیدا کنم. خواندن این کتاب آرامش خاصی به من می‌دهد و از وقتی که با آن مأنوس شده‌ام، درجه نشاط من هم افزایش پیدا کرده است. وایستگی من به این کتاب به قدری زیاد شده که اگر روزی چند صفحه از آن راخوانم، احساس دل‌تنگی و کمبود می‌کنم. بعد از مطالعه این کتاب با تصمیم گرفتم که آن را به دوستان صمیمی خود معرفی کنم تا آنها هم به دلیل بی‌خبری از چنین کتابی بعدها خودشان را سرزش نکنند. کنج‌جاو شدم و پرسیدم: الاّن این کتاب را به همراه داری، یا حداقل اسم کتاب و نام نویسنده‌اش را بگو تا من هم مطالعه کنم. گفت: بله، اتفاقاً مشب چند نسخه از این کتاب را در حرم دیدم. بعد بلند شد و به سمت قفسه کتاب‌های دعا و نیایش حرم راه افتاد و چند لحظه بعد در حالی که «قرآن کریم» را در دست داشت، برگشت…» این یک خاطره واقعی است که یکی از استادان قرآن ما برای ما تعریف کرد. این خاطره نکات نابی دارد که حتماً از ذهن قوی شما دور نمانده است.
قدم اول، آگاهی: آگاهی، مقدمه یک تصمیم جدید است. شماوقتی باکتاب‌سودمندی‌آشنایی‌شوید،تصمیم‌می‌گیرید که‌از‌مطلب‌آن‌استفاده‌کرده‌و‌بعد‌دستورات‌آن‌را‌در‌زندگی‌خود‌پیاده‌کنید. مثلاً شما می‌خواهید مهارت خوب صحبت کردن را بیاموزید. از دوستان یا معلمان خود پرس و جو می‌کنید تا کتابی را که در آن این مهارت به خوبی آموزش داده شده، به شما معرفی شود. بعد به کتابفروشی می‌روید آن کتاب را می‌خرید. یا سری به کتابخانه می‌زنید و کتاب مورد نظرتان را پیدا می‌کنید. قدم بعدی مطالعه آن است و مهم‌ترین گام، به کار بستن روش‌هایی است که کتاب به شما پیشنهاد می‌کند.

«قرآن»، کتابی است که سبک زندگی موفق را به ما آموزش می‌دهد. آیه‌های قرآن که از سوی خداوند به ما مینیان هدیه شده، با بهره‌گیری از روش‌های گوناگون مثل نقل سرگذشت دیگران، جملات دستوری، تشویق و تذکر مانند تابلوهای راهنمایی هستند که سبب می‌شوند ما از بزرگراه سعادت به درستی عبور کنیم و به مقصد برسیم. قرآن بیش از ۶ هزار آیه دارد. هر یک از آیه‌های قرآن، یک نشان و راهنما برای ماست. خداوند در قرآن بهترین راهنمایی را کرده است. راهنمایی‌های قرآن، آسان، مطمئن و قابل اجراست.

خدایی که ما را دوست دارد: اگر شما یک اثری بیافرینید مانند یک نقاشی، یک اختراع یا یک نرم‌افزار، چقدر به آن علاقه پیدا می‌کنید؟ خدای مهربان، خودش ما را آفریده خیلی به ما علاقه دارد. به همین دلیل همه امکانات لازم را در اختیار ما گذاشته تا بتوانیم به درستی و راحتی زندگی کنیم. در مقابل این همه امکانات و نعمت‌ها فقط یک چیز از ما خواسته که آن هم به خاطر خود ماست. از ما خواسته که به توصیه‌ها و تذکرات او توجه کنیم تا در دام عنکبوتی شیطان نیفتیم. فرمان‌های خداوند. پر از خوبی‌هاست. در بعضی از آیات جوایز نفیسی برای دوستان قرآن معرفی شده است. خدای مهربان برای دوستان خود با وعده‌های خوبی که داده باعث دلگرمی و تشویق آنها به انجام بیشتر

پیشنهادبارانی

بدی را با بدی پاسخ نده!

ما و هیجان‌ها

جمله حکیمانه‌ای از پیشوایان دینی به ما رسیده است که نشان می‌دهد هنگام عصبانیت و روبرو شدن با رفتارهای بد دیگران، ممکن است شخصیت واقعی خودمان را نشان دهیم. به همین دلیل از ما خواسته‌اند که زمان عصبانی شدن دوست خود، او را آزمایش کنیم تا ببینیم چه شخصیتی در او پنهان شده است. واکنش ما هنگام خشم، می‌تواند سند روشنی برای ادامه یا قطع دوستی‌ها باشد.

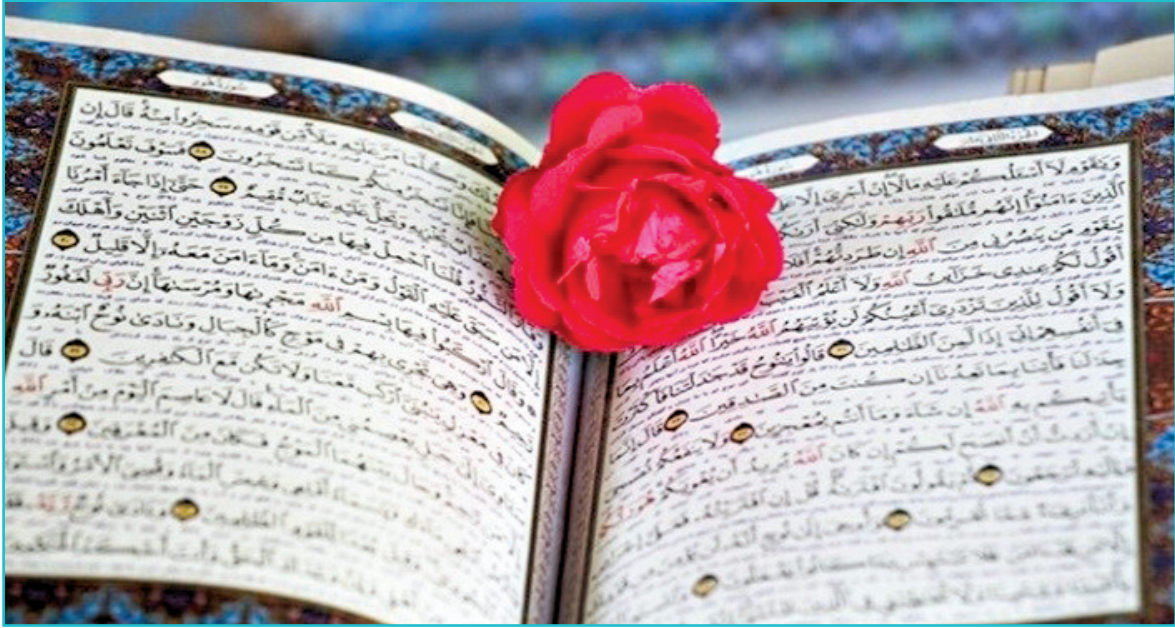
زمانی که مهار احساسات منفی خود را از دست می‌دهیم، به همه اعلام می‌کنیم که سطح تحمل ما کم و شخصیت ما کوچک است ولی آن وقت که به خوبی سوار بر موج می‌شویم، به همه ثابت می‌کنیم که کوتاه آمدن مانند کم آوردن نیست و تنها انسان‌های توانمند و قوی می‌توانند کوتاه بیایند. پیشنهاد می‌کنم برای سنجش میزان توانایی خود، با ما همراه باشید.

خودآزمایی

لطفاً به این پرسش، پاسخ مناسب با روحیه خود را بدهید:

تابستان فرصتی برای رشد و سلامت بچه‌ها از طریق فراگیری قرآن است

دوستی با قرآن؛ دوستی برای امروز تا ابد



کارهای خوب شده است.

پیام اوران: خداوند، برای رساندن پیام‌های زیبای خود، مردان نمونه‌ای را انتخاب کرده که نشان «پیامبر» است. ۱۲۴ هزار نفر از این مردان برتر، از سوی خداوند، مأموریت داشتند که پیغام‌های دوستی را به مردم برسانند و آنها را با سبک‌های درست زندگی کردن آشنا کنند. پیامبران کارهای ناشایست را هم به مردم معرفی می‌کردند و از آنها می‌خواستند که هیچ وقت آنها را انجام ندهند. عده‌ای به خاطر نادانی، به بعضی از کارهای بد عادت کرده بودند، پیامبران از این مردم می‌خواستند که کارهای بدشان را رها کنند تا در تیم دوستان خدا قرار بگیرند. خداوند، قرآن را نسخه‌ای برای مردم قرار داده تا با استفاده از آن و انجام سفارش‌هایش به آنچه نیاز دارند، برسند.

قرآن، نشان پیامبری: معجزه، نشان درستی ادعای پیامبران است. معجزات کارها و نشانه‌هایی بودند که هیچ انسانی قدرت انجام آن را نداشت مثل زنده کردن کسی که مرده است. یا با دست گذاشتن روی چشم فردی که سال‌ها نابیناست، بدون استفاده از هیچ وسیله پزشکی، ببینی را بر او برگرداند. جالب است که خداوند برای آخرین فرستاده خود یک کتاب را به عنوان معجزه معرفی کرد. تعجب نکنید! نشان مخصوص حضرت محمد(ص) یک کتاب بود. کتابی که دیگران نمی‌توانستند حتی یک جمله مثل آن بنویسند. در این کتاب، بهترین و جالب‌ترین راهنمایی‌های خداوند برای مردمی که می‌خواهند پاک و خوب زندگی کنند، آمده است. حتی در چند جای قرآن، خداوند از همه موجوداتی که قدرت گفتن و نوشتن دارند خواسته تا اگر در معجزه بودن قرآن شک دارند، یک جمله مثل آن بیآورند. این کتاب در میان گروهی نازل شد که به سخنوری و ادبیات قوی شهرت داشتند. مردمان عرب، حتی می‌توانستند حرف‌های عادی خود را در نظم ادبی خیلی خوب ارائه دهند و هر سال بهترین قطعه‌های ادبی انتخاب و در فستیوال مکه به نمایش گذاشته می‌شد. در میان این گروه، خداوند علم، کتاب و آیه‌های قدرتمندی را نازل کرد که تا امروز هنوز کسی به این حریف‌طلبی(تحدی) خداوند پاسخ مثبتی نداده است. قرآن دوستی است که مثل آن پیدا نمی‌شود و هیچ کتاب یا صحبتی نمی‌تواند جای آن را بگیرد.

بهترین قصه‌ها: هر کدام از ما قصه‌های گوناگونی را مطالعه کرده یا شنیده‌ایم. بعضی از آن‌ها واقعی و تعدادی دیگر خیالی‌اند. بعضی‌ها آموزنده و بعضی‌ها فقط سرگرم کننده‌اند. در قرآن، بهترین قصه‌ها آمده است. قصه‌هایی که هم واقعی‌اند و هم آموزنده. خداوند با گفتن این قصه‌ها به ما درس زندگی می‌دهد. به ما یاد می‌دهد که چگونه باشیم.

راه و رسم دوستی با خودش را در لایلای قصه‌هایش گفته است. قرآن برای خوشبختی ما، به زبان ما آدم‌ها حرف زده تا آن را بفهمیم و با انجام راهنمایی‌هایش، زندگی شاد و موفقى داشته باشیم.

بخش دوم) شرایط دوستی با قرآن

شما ممکن است مسیر دشواری را برای شناسایی و به دست آوردن یک دوست خوب یا یک اثر ماندگار طی کنید. تا این مرحله به شما یک فرد موفق گفته می‌شود اما موفقیت مهم‌تری، حفظ چیزهایی است که به دست آورده‌اید. مثلاً نگه داشتن دوست خوب، دشواری‌های خودش را دارد و شما برای آنکه بتوانید او را حفظ کنید، تغییراتی در خود به وجود می‌آورید و کارهایی انجام می‌دهید. دوستی با قرآن هم از این قانون جدا نیست. برای ارتباط درست و مؤثر با قرآن و بهره بردن از این آشنایی و دوستی، رعایت برخی از نکات و روش‌ها سودمند است.

۱.پاکی: یکی از شرایط دوستی با قرآن، پاکی و نظافت است. خداوند از ما خواسته که به جملاتی که در قرآن درج شده، بدون وضو دست نزنیم؛ یعنی اول پاکیزگی و بعد دوستی. در دوستی‌های خودمانی هم، تمیزی یکی از شرایط مهم است. کثیف بودن لباس یا دست و صورت، دوستی برای ما باقی نمی‌گذارد. اگر هنگام خواندن قرآن وضو نداشتیم، می‌توانیم از کاغذی که برای اشاره به آیه‌ها ساخته می‌شود، استفاده کنیم تا شرط دوستی ما به هم نخورد یا می‌توانیم آیات را لمس نکنیم ولی پیشنهاد می‌کنم برای ارتباط با نور یعنی جملاتی که از خداوند صادر شده، اولین گرم نورانی داشته باشیم و خود را با وضو آماده این ارتباط معنوی کنید.

۲.تلاوت و تفکر: دوستان خوب کسانی هستند که زود به زود از حال همدیگر باخبر می‌شوند. به همدیگر سر می‌زنند. در مدرسه، کوچه یا مهمانی‌ها همدیگر را می‌بینند. دوستان قرآن هم لازم است همیشه به این دوست خود سر زده و از راهنمایی‌های آن استفاده کنند. پیشنهاد قرآن این است که هر جا و به هر میزان که برای ما امکان دارد، آیه‌های قرآن را بخوانیم و از آن در زندگی خود کمک بگیریم. همچنین خیلی خوب است که درمعنای آیه‌هایی که می‌خوانیم، دقت کنیم و روی هر کدام آنها فکر کنیم.

۳.پناهندگی به خدا:دام‌های شیطان، دشمن قدیمی انسان‌ها همیشه پهن است. یکی از کارهایی که باعث اذیت شیطان می‌شود، باز کردن قرآن و خواندن آن است. شیطان می‌داند که دوستی ما با قرآن، باعث می‌شود که دیگر به حرف‌های او گوش ندهیم. او می‌داند که ما با خواندن قرآن به نقشه‌هایش پی می‌بریم. به همین دلیل تمام تلاش خود را می‌کند که جلو

این صفحه با همکاری کارشناسان مرکز مشاوره ملوا تهیه و تنظیم می‌شود

mava.iki.ac.ir

شماره هفتصد و پنجاه و شش | هفت تیر نودونه **سلامت**

پیشنهادهای شما

نه‌ستم‌کن و نه‌ستم‌پذیر!

وقتی جمعی با هم زندگی می‌کنند، نسبت به یکدیگر وظایفی دارند که باید انجام دهند. در مقابل از حقوقی هم برخوردار می‌شوند که که دیگران باید نسبت به آنها پاسخگو باشند. این فرمول به صورت قانون در آمده و به زندگی اجتماعی موفق و همراه با آرامش کمک می‌کند.

اگر در این میان کسانی پیدا شوند که هیچ قانونی را قبول نکنند یا قوانین را به گونه‌ای تنظیم کنند که در مقابل دیگران کمترین وظیفه و بیشترین حقوق را داشته باشند، ستمکار به حساب می‌آیند.

در مقابل این گروه عده‌ای ضعیف و ناتوان سر تسلیم فرود می‌آورند ولی گروهی قوی و مبارز هم پیدا می‌شوند که به هیچ وجه زیر بار ظلم نمی‌روند. این گروه دوم ممکن است سال‌ها مبارزه کنند ولی دست بردار نیستند! خداوند هم ستم کردن از هر نوعی که باشد را ممنوع کرده و هم مبارزه با ستمکار را یک وظیفه دانسته است هر نوع همکاری با این گروه را جرم دانسته است.

اداره آگاهی خداوند

اداره آگاهی خداوند، بسیار مجهز و پیشرفته است. همه دستگاه‌های اطلاعاتی لازم برای کسب اخبار از رفتار مردم در آن وجود دارد. در کمترین زمان قابل تصور این اطلاعات دریافت و برنامه مجازات تنظیم می‌شود.

خداوند مجازات‌های گوناگونی برای ستمکاران در نظر گرفته است که بخشی از آن در همین دنیا و در زمان کوتاه انجام می‌شود و بخشی دیگر در آخرت و برای مدتی غیرقابل تصور اجرا می‌شود. البته مثل همه مجازات‌های دیگر، از قبل به اندازه کافی هشدار داده می‌شود و آدم‌ها نسبت به عاقبتی که برای کارشان وجود دارد، آگاهی داده می‌شوند تا مدعی بی‌خبری نباشند.

توانوی ستمکاران!

کار گروهی، پسندیده است به شرط آنکه مسیر و هدف درستی داشته باشد. اگر تعاونی‌ای که تشکیل می‌دهیم، برای انجام کارهای خوب و پرهیزکارانه باشد، مجوز فعالیت دریافت می‌کند ولی اگر این تعاونی پاتوقی برای گروهی ستمکار و گناهکار باشد، توسط نیروهای امنیتی خداوند جمع می‌شود. دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد. قانون خداوند این است: «در کارهای نیک و پارسایی به هم کمک کنید اما در خلاف و تجاوز به حقوق دیگران خیر». حتی خداوند از ما می‌خواهد که احساسات خودمان را به گونه‌ای تنظیم کنیم که کمترین علاقه‌ای نسبت به دشمنان و مستکبران در قلب ما راه پیدا نکند چون ممکن است همین علاقه ما را به جمع آنها نزدیک کند و سرنوشتی مانند آنها در انتظار ما باشد.

سکوت ممنوع!

سکوت هم کار خوبی است ولی نه در همه جا. بعضی از موقعیت‌ها نیازمند فریاد کشیدن و مخالفت کردن است.

اگر ببینی که نابینا و چاه است اگر خاموش بنشینی گناه است

دود بی تفاوتی انسان‌ها درباره ستم دیگران، به چشم خودشان می‌رود زیرا زمینه را برای سوءاستفاده ستمکاران فراهم می‌کند. این روحیه بی‌تفاوتی در قرآن هم نکوهش شده است. نگران نندهدتر اینکه اگر کسی در برابر رفتارهای ستمکارانه و خلاف دیگران سکوت کند، شریک جرم آنها شناخته شده و در عذاب آنها سهیم خواهد بود. همچنین خداوند در قرآن بارها ستمکاران را نفرین کرده است. تمام کسانی که ایمان دارند، با پیروی از دستور خداوند، شعارهای ضداستکباری سر می‌دهند و با قرار گرفتن کنار یکدیگر، عرصه را بر متجاوزان و زورگویان تنگ می‌کنند.

مورچکان را چو بود اتفاق!

گاهی ستمکار به قدری قوی و قدرتمند است که کسی جرأت نمی‌کند حتی درباره او فکر کند، چه رسد به اینکه بخواهد او را از پا در آورد. نسخه پیشنهادی خداوند برای این‌گونه موارد، همکاری ستمدیدگان است. اگر همه دست‌ها کنار هم قرار بگیرند، هیچ قدرتی نمی‌تواند مقاومت کند؛ اتفاقی که در ایران، مصر، تونس و لیبی بر همگان اثبات شد. مورچکان را چو بود اتفاق شیر ژبان او بدر آرد پوست قرآن می‌فرماید: ستمکار: می‌پذیرش ستم عیب و زشت است؛ ولی درخواست کمک برای مبارزه با ستم یک امتیاز به حساب می‌آید.

مؤمن می‌میرد، سازش نمی‌پذیرد!

کسی که به خدا ایمان دارد، یعنی از اسارت دیگران رها شده و فقط در مقابل خداوند سر تسلیم فرود می‌آورد. چنین کسی در هر جای دنیا که باشد، در مقابل ستمگران مبارزه می‌کند و اگر لازم شد جان خود را هم در این راه می‌دهد. اتفاقی که بارها درباره بزرگان و ماندگاران تاریخ تکرار شده است تعریف قرآن درباره مؤمنان شنیدنی است:«کسانی که هر گاه ستمی به آنان رسد تسلیم ظلم نمی‌شوند و از دیگران یاری می‌طلبند». در مقابل دیگران هم موظفند که ستمدیدگان را یاری کنند.

درس‌های عاشورا

هر سال محرم که می‌شود، درس‌های زندگی مرور می‌شوند. یادمان می‌آید که قرار بود چگونه باشیم و چرا عاشورا اتفاق افتاد؟ وقتی خوب جستجو می‌کنی، به یک راه مهم دست پیدا می‌کنی: «عاشورا، برنامه مبارزه با ستم و ستمکاری است». امام حسین(ع) فرمود: «من نه آنم که از مرگ بهراسم. روحم و همتم والاتر از آن است که از بیم مرگ زیر بار ستم روم» یادمان باشد که هر روز انسان‌های آزاده عاشورا و همه جا برای آنها کربلاست. ■

دوست شما امروز با تویی پر وارد مدرسه شده و حرف‌های

ناشایستی به زبان آورده و به شما توهین کرده است. در مقابل

حرف‌های او کدام یک از گزینه‌های زیر را انتخاب می‌کنید؟

الف) سکوت

ب) ناسزاگویی

ج) دعوا

د) کمک به آرامش او

اگر شما گزینه سکوت را انتخاب کرده‌اید، پس فردی عاقل

با رفتارهایی هوشمندانه هستید. شما از دوست خود برترید و توانستید مدیریت خوبی روی هیجان‌های خود داشته باشید زیرا هیجان خشم را به خوبی کنترل کردید.

❖ اگر گزینه دوم را انتخاب کردید، مانند دوست خود و در سطح او هستید. بدی او را با رفتار بد مانند رفتار دوست‌تان جواب داده‌اید.

❖ اگر گزینه سوم را برای مقابله به مثل برگزیدید، شما یک نمره از دوست خود کمتر به دست آورده‌اید زیرا با این کار نشان دادید که در موج‌سواری به هیجان‌های منفی مانند عصبانیت، کنترل ضعیف‌تر و بدتری نسبت به دوست خود دارید.

❖ اگر گزینه چهارم را انتخاب کردید، به شما به خاطر داشتن شخصیتی متفاوت و خوب، تبریک می‌گویم. شما با این انتخاب، چند امتیاز از دوست خود جلوترید. نتیجه این رفتار شما باعث می‌شود رشته رفاقت شما محکم‌تر شود.