

دیروز تاریخ است، فردا راز است و امروز هدیه

آثار آینده‌نگری (بخش اول)



■ **ابراهیم اخوی**
روانشناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا

اشاره: همه ما دوره‌های گوناگونی را سپری می‌کنیم. در دوره‌ای ضعیف و ناتوانیم، پاره‌ای از زمان را در اوج به سر می‌بریم و در دوره‌ای دیگر، همچون هواپیمایی روی باند زندگی فرود می‌آییم. برخی از این تغییرات همپای دوره‌های سنی ماست و امری کاملاً طبیعی است اما تغییراتی هم هستند که برخاسته از شرایط زندگی، خانواده‌ای که در آن رشد کرده‌ایم، تلاش‌هایی که برای ارتقای خود داشته‌ایم و مسائلی مانند آن است. با نگاهی به اطرافمان، افراد گوناگونی را در این زمینه می‌بینیم؛ کسانی که همیشه خوب و رو به رشد بوده‌اند؛ گروهی که هیچ‌گاه به بهتر شدن فکر نکرده‌اند یا سختی‌های پیشرفت را به جان نخریده‌اند و کسانی که دیروز، امروز و فردایشان، یکنواخت نبوده‌است. دیروزی سراسر تلخی و شکست و امروزی سرشار از موفقیت یا موقعیتی کاملاً عکس داشته‌اند: روزگاری در اوج بوده‌اند و امروز به دلیل بلندپروازی‌های بی‌حساب یا چپ کردن در جاده زندگی، مانند شیری در قفس آهنین گرفتار آمده‌اند. این نوشته را با داستانی تأمل‌برانگیز آغاز می‌کنیم.

دانه

دانه خیلی کوچک بود و ناراحت. دلش می‌خواست به چشم بیاید اما نمی‌دانست چگونه. گاهی سوار بادی می‌شد، گاهی هم خودش را روی برگ‌های گیاهان می‌انداخت اما هیچ‌کس به جز پرندehایی که قصد خوردنش را داشتند به او توجه نمی‌کرد. دانه از این زندگی، از این همه گم بودن و کوچکی خسته بود. یک روز رو به خدا کرد و گفت: «من به چشم هیچ‌کس نمی‌آیم، ای کاش مرا کمی بزرگ‌تر می‌آفریدی.»

درخت بلند باغ که صدایش را می‌شنید به او رو کرد و گفت: «دوست من! تو بزرگی، بزرگ‌تر از آنچه فکر می‌کنی اما حیوا! تو هیچ وقت به خودت فرصت بزرگ شدن نداده‌ای. به من اعتماد کن و خودت را از چشم‌ها پنهان کن تا دیده شوی.» دانه کوچک معنی حرف‌های درخت را نفهمید اما از روی ناچاری و خستگی به زیر خاک رفت و خودش را پنهان کرد. سالیانی دراز گذشت، دیگر از دانه کوچک خبری نبود. او حالا سپیداری بلند و باشکوه بود که هیچ‌کس نمی‌توانست نادیده‌اش بگیرد.

یک قانون ثابت

شنبه‌ایم که هر چه کشت کنیم، همان رادرو خواهیم کرد. اتفاقات دیروز، امروز و فردای ما، محصولاتی از مزرعه زندگی ما هستند که خودمان آن را آباد یا ویران کرده‌ایم. آنچه مهم است، پذیرش این جمله است؛ همیشه راهی برای بهتر بودن هست. ممکن است طعم تلخ زمین خوردن را تجربه کرده‌باشیم، ممکن است روزهای خوش زندگی را مانند پتکی بر سر خود بگوییم و با سرزنش از دست دادن آن، روز به روز شرایط بدتری پیدا کنیم و ممکن است دیروز را یک خاطره پر از عبرت ببینیم و امروز را دریابیم تا فردایی نو بسازیم. همه اینها شدنی هستند.

پیشنندهای آسمانی

حقه‌های شیطان

وقتی نام شیطان را می‌بریم، بعضی‌ها آن را در کتاب‌های دینی خودشان جستجو می‌کنند. نه، نیاز نیست راه دوری بروید. یک لحظه تمرکز کنید. پیشنهادهایی که امروز وارد سیستم پیغام‌گیر شما یعنی دل و ذهن‌تان شده‌است را یک بار دیگر مرور کنید: «نمی‌خواد بری مسجد، هوا گرمه»، «مگه هر چی بابا و مامان گفتند باید گوش کنی»، «یک نگاه که به جایی بر نمی‌خوره»، «اگه همین جوری سخت‌گیری کنی، به زودی همه دوستانت روز دست می‌دی، یک کم مثل اونا باش»، «حال داداشت رو بگیر، خیلی روش زیاد شده». این پیام‌ها برای شما آشناست؟ این‌ها همان نقل و نبات‌های سمی شیطانند که به ظاهر خیرخواهانه است، ولی با پذیرفتن آنها، در دهرهای زیادی شروع می‌شوند. کمی فکر کنید. اگر به هر کدام از این سیگنال‌های مخفی، جواب مثبت می‌داید، الان چه کارنامه‌ای داشتید؟ از این حرف‌ها قبلاً به زده. به گزارش قرآن در این پایه گوش کنید: «فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْغُلَّةِ وَ مَلِكٍ لَا يُبَلِّغُكَ شَيْطَانُ أَوْ وَسْوَسَ كَرْدَ وَ گُفْتُ: أَيَّ آدَمَ آيَا تُوْرَا بِه لِبَاسِ جَاوَدَانِكِي وَ سَلْطَنَتِي كِه كِهْنِه نَمِي شُود رَاهِرِي بِكُنْم؟!»

با تمام قوا به پیش!

شیطان، وسیله‌ای برای امتحان ماست. زمانی که شما از آمادگی خودتان برای امتحان خاطر جمع باشی. می‌گویید: از هر جای کتاب که خواستی، بپرس. هر چند تا سوال که دلت می‌خواهد، داشته باش. زمانی که شیطان قلابازی در آورد و تصمیم گرفتندگان خدا را از مسیر خارج کند، خداوند هم از بندگان خویش خاطر جمع بود و به او گفت: «با آواز خود هر چه توانستی از ایشان بغریبی بغریب و از مدارج

یکی از معانی هوشمندی، استفاده از موقعیت‌ها و سازگار شدن با شرایط است. ما نگاه‌های متفاوتی به فرصت‌ها داریم. برخی نگاهشان فقط به گذشته خیره شده و حاضر نیستند از آن جدا شوند. عده‌ای دیگر نگران فردایی هستند که هنوز نیامده و در این میان گروهی فقط برای امروز و اکنون زندگی می‌کنند. هر کدام از این نگاه‌ها می‌تواند در سرنوشت و روحیات ما تأثیرات گوناگونی داشته باشد.

اگر باغبان خوبی برای مزرعه فعلی باشیم، آستین بالا می‌زنیم و با هرس کردن علف‌های هرز زندگی، دانه‌های کوچک به جامانده‌ها در درختانی تنومند تبدیل می‌شوند. تا فرصت هست، کاری باید کرد.

فرصت‌ها و فراست‌ها

یکی از معانی هوشمندی، استفاده از موقعیت‌ها و سازگار شدن با شرایط است. ما نگاه‌های متفاوتی به فرصت‌ها داریم. برخی نگاهشان فقط به گذشته خیره شده و حاضر نیستند از آن جدا شوند. عده‌ای دیگر نگران فردایی هستند که هنوز نیامده و در این میان گروهی فقط برای امروز و اکنون زندگی می‌کنند. هر کدام از این نگاه‌ها می‌تواند در سرنوشت و روحیات ما تأثیرات گوناگونی داشته باشد. حسرت مال کسانی است که از دیروزشان بهره خوبی نبرده‌اند. اضطراب محصول کسانی است که فقط و بدون برنامه در اندیشه فردا هستند و تلاش از آن کسانی خواهد بود، که در زمان حال زندگی می‌کنند و تلاش می‌کنند تا فرصت موجود بیشترین بهره و لذت را

ببرند. با این حال نگاه به گذشته اگر به دلیل عبرت‌آموزی باشد، می‌تواند بسیار سودمند واقع شود. نگاه به آینده هم به قصد برنامه‌ریزی درست و صحیح، کاری پسندیده است. مدیریت زمان حال هم مهارتی است که در نوع خود نیازمند آگاهی و توانایی است. نگاه به آینده، یعنی نگاه به روشنائی؛ نگاهی که در آن «امید»، «حرکت» و «تلاش» نهفته است. آینده‌نگری، در فرهنگ دینی، ویژگی مثبت معرفی شده و پیشوایان دین، همواره افراد را به توجه نسبت به آینده و گنجاندن آن در برنامه‌های زندگی خود، تشویق کرده‌اند. همچنین در ادبیات دینی، آینده‌نگری از نشانه‌های ایمان، خرد و اراده شمرده شده و تأکید فراوانی بر آن شده است. در علم روان‌شناسی، نیز، آینده‌نگری مانند نسیم حرکت بخشی است که افراد را به تکاپو و می‌دارد و روح تلاش را در آنها زنده می‌کند.

آثار آینده‌نگری

الف) درست‌اندیشی: یکی از نتایج سودمند توجه به آینده، درست‌اندیشی و تشخیص درست راه و مسائل است. شخص آینده‌نگر، چون فراسوی امروز را به نظاره می‌نشیند، می‌تواند با ژرف‌نگری، از زوایای گوناگون یک پدیده، آگاهی یافته، درباره آن با دقت بیشتری رفتار کند. امام صادق(ع) در این باره می‌فرماید: «عاقبت‌اندیشی و توجه به پایان کارها، به عقل، یاری می‌رساند و به تشخیص درست‌آمور، کمک می‌کند.» وقتی به فردایی می‌اندیشیم که می‌تواند با تلاش ما، بهتر از امروز و حتی گذشته باشد، گام اول را برای تحول برداشته‌ایم.

ب) آمادگی رویارویی با مشکلات: آینده‌نگری و توجه به آنچه در آینده، احتمال وقوع آن می‌رود، موجب خواهد

در شبکه‌های اجتماعی، میزبان مخاطبان گرامی دین و سلامت هستیم. اینستاگرام: https://instagram.com/hamrahane_nojavan اینتا: <https://citaa.com/ekahavi>

با نگاهی به آینده درست تربیت کنیم!

۱) «بالا رفتیم ماست بود، پایین او مدیم دوغ بود، قصه ما دروغ بود.» این جمله را روزهایی که والدین سرگرم دنیای فناوری نبودند و حال و حوصله قصه‌گویی برای بچه‌های خردسال‌شان را داشتند، زیاد تکرار می‌کردند. به همین راحتی به بچه‌ها می‌گفتیم داستانی سر هم کرده‌ایم سراسر دروغ! هیچ مشکلی هم ندارد.

والدین مدرن امروز، دروغ‌آموزی را ممکن است در رفتارشان داشته باشند. از مثال‌های متعددی مثل «بگو من خانه نیستم» تا دروغ‌هایی که گاه و بی‌گاه در گفت‌وگوهای پشت تلفن به گوش بچه‌ها می‌رسد، بگذریم و برسیم به آموزش دروغ در دنیای دیجیتال؛ اینکه مادر یا پدر به جای فرزندش حضور در کلاس می‌زند و فرزند نازنین سرخوش از دروغ والدین در رفتارشان، خواب روزهای پر از موفقیت و کامیابی را می‌بیند.

هر دو نکته زجرآور است و تخریب‌کننده تربیت. وقتی دروغ به یک گفتار و رفتار عادی تبدیل شود و در روان فرزندان ما جا باز کند، چه امیدی به آینده این جامعه خواهیم داشت. در سخنی ارزشمند از امام حسن عسکری(ع) می‌خوانیم که همه بدی‌ها از دروغ آغاز می‌شود.

ایشان فرمودند: «تمام بدی‌ها در خانه‌ای جمع شده که کلید ورود به این خانه، دروغ است.» در نگاه اخلاقی، حتی ما از شوخی دروغ هم منع شده‌ایم تا به گناه دروغ‌پردازی عادت نکنیم. گاهی فریب واژه‌هایی را می‌خوریم و مثلاً با گفتن اینکه خالی‌بندی کردم، به راحتی از یک دروغ می‌گذریم و گاهی با توجه به دروغ‌های خود و زدن برچسب دروغ‌مصلحتی، به خود اجازه بازگویی و دروغ‌گویی می‌دهیم. زمانی که راه دروغ را بر خود ببندیم؛ یعنی راه خطا را بسته‌ایم زیرا اگر خطا به آسانی قابل انجام باشد و بعد با یک دروغ وارونه‌سازی شود، عیلا رنجی از آن خطا و زشتی کار خود احساس نکرده‌ایم.

بخش دیگر دروغ می‌تواند در وعده‌هایی باشد که به فرزندان می‌دهیم و عمل نمی‌کنیم. با این کار، اعتماد فرزندان را نسبت به دیگران سلب کرده‌ایم، بدقولی را به نمایشی طبیعی تبدیل کرده و غمی را در وجود آنها کاشته‌ایم. همه این موارد متأسفانه در اکنون و آینده تربیت فرزندان ما نقش منفی خواهد داشت و از آنها شخصیت‌هایی توجیه‌کننده و ضعیف خواهد ساخت.

۲) «فرزندم عصبانی است. مرا می‌زند. پدرش به این کار فرزندم می‌خندد ولی من هم ناراحتم که حرمت مادری‌ام حفظ نشده و هم نگرانم که آینده این فرزندم چه خواهد شد؟»

این ماجرا ممکن است در زندگی امروز که فرزندان پرورش برخاسته از نسل فناوری در خانه پرورش می‌دهیم، بارها اتفاق بیفتد. والدین معمولاً از کنار رفتارهای این گونه‌ای به راحتی عبور می‌کنند و آن را به پای بچگی فرزندان می‌گذارند و امید روزهایی بر از احترام را در سال‌های بعد دارند. در حالی که ماجرا چیز دیگری است. فرزندان که جسارت به پدر و مادر را در خردسالی و کودکی عادی‌سازی کنند، در معرض خطرهای رفتاری بزرگ‌تری مثل طغیان علیه والدین و چارچوب‌های خانوادگی قرار دارند. روان‌شناسان تأکید دارند به هیچ‌عنوان اجازه جسارت بدنی را به کودک خود ندهید. اگر دستش را بر زدن شما بلند کرد، حتما دستش را بگیرید و مانعش شوید. اگر چنین اشتباهی کرد، به هیچ وجه با یک عذرخواهی ساده از ماجرا نگذرد چون کودکی که با پیام رفتار نادرستش روبرو نشود، آن را تکرار خواهد کرد. به همین دلیل، تلخی بعد از رفتار مانند بی‌توجهی برنامه‌ریزی‌شده نسبت به کودک پرخاشاگر از طرف والدی که این رفتار با او شده یا تعیین جریمه و محرومیت مشخص برای چنین رفتارهایی لازم است تا کنترل فرزندان بر خود افزایش یابد.

امام حسن عسکری(ع) در این باره می‌فرماید: «جسارت فرزندان بر والدین در خردسالی، سبب طغیان آنها در بزرگسالی و به دنبال آن قرار گرفتن در قلمرو ناراضی والدین‌شان می‌شود.»

پیام روایت این است که روش‌هایی برگزینیم تا از بروز و تکرار چنین مسائلی پیشگیری کنیم. یادمان باشد جسارت تنها به درگیری فیزیکی نیست، گاهی زبان، شلاقی تندتر و زنده‌تر دارد و گاهی برخی رفتارهای فرزندان ما مثل بی‌اعتنایی‌هایی که از سر بی‌احترامی نثار ما می‌کنند، تلخ‌کامی بیشتری برای ما خواهد داشت. نیز یادمان باشد که خودمان دروازه جسارت را نگشاییم. مراقب حرف‌ها و رفتارهای خود نسبت به فرزندانمان باشیم و از آنها شخصیت‌های سالم، درستکار، مفید و با رفتارهای شایسته بسازیم. ■



هم از کنار فرونگاه‌ها رد می‌شوید، چنان آب و تابی به ویتربین‌های مغازه‌ها می‌دهند که جذب بشوید و بعد شلوار، پیراهن، تی‌شرت و تمام چیزهای مورد علاقه شما را با قیمت‌های آنچنانی به شما بفروشند. اول خوشحالید که به یک مغازه باکلاس و شیک وارد شدید ولی زمانی که متوجه می‌شوید دو برابر قیمت پول داده‌اید و لباس بدی را خریدید، از خشم به خودتان بد و بی‌راه می‌گویید. ممکن است فروشنده سوجوبی که شما را با ویتربین زیبایش جذب کرده، چنان از شما با جنسش تعریف کند که هنوز هم باور نکنید سرتان کلاه رفته است. تخصص شیطان هم به چیزی توی این فازهاست. کارهای بد ما را با توجیهی که به ما یاد می‌دهد، زیبا جلوه می‌دهد.



چک‌بی‌محل

بعضی‌ها بدون آنکه پول در حسابشان باشد، چک می‌کشند و طرف مقابل خود را داخل‌خوش به یک معامله می‌کنند. زمان دریافت مبلغ چک که می‌رسد، تازه حساب دست طرف می‌آید که یک کلاه گشاد سرش رفته است. شیطان هم در کشیدن چک بی‌محل برای ما، استاد است. جوری وانمود می‌کند که انگار همه کاری از دستش برمی‌آید و می‌تواند تمام مشکلات ما را حل کند، ولی همین که ما راه انداخت و افتتاحیم تو مسیر خلاف، یک گوشه‌ای می‌نشیند و به انتخاب مامی‌خندد. وعده‌های شیطان، چک‌های بی‌محل‌اند: «بِعِدْهُمُ وَ يَمْنِيْهِمْ وَ مَا يَعِْدُهُمُ الشَّيْطَانُ اِلَّا غُرُورًا» وعده‌شان می‌دهد، آرزومندشان می‌کند، و جز فریب به ایشان وعده نمی‌دهد. به مثال دیگر خدا در این زمینه گوش دهید: «درست مثل شیطان که به انسان گفت: کافر شو و چون کافر شد، گفت: من از تو بیزارم من از خدا می‌ترسم که رب العالمین است.»

ویتربین‌سازی

بعضی‌ها ماشین اوراق و خراب را چنان آب و رنگی می‌زنند که شما دل‌تان می‌خواهد مال خودتان باشد. وقتی می‌خرید، روز اول که گذشت، از روزهای بعد باید دنبال چند نفر بگردید تا این ابوقاضی را هل بدهند که روشن شود. زمانی