

من بزرگ شدم (۱)

عوامل و نشانه‌های رشد انسان

مرکز فرهنگ و تبلیغی آینده سازان

وابسته به دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری

در اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان

نام درس:

من بزرگ شدم

موضوع:

اخلاقی، عوامل و نشانه‌های رشد انسان

هدف کلی:

دانش‌آموزان در این درس با برخی از نشانه‌های رشد انسانی آشنا می‌شوند. برخی از این عوامل و نشانه‌ها عبارتند از: محاسبه، مراقبه و انتقادپذیری.

هدف رفتاری:

از دانش‌آموز انتظار می‌رود که در پایان درس، تصویر درستی از رشد حقیقی خود داشته باشند و بتوانند رفتارهای روزانه خویش را مراقبه و محاسبه کرده و از انتقاد دیگران استقبال کنند.

برخی از مصادیق محاسبه صحیح رفتارها عبارتند از:

۱. به موقع خوابیدن و به اندازه خوابیدن؛

۲. همسایه‌ها را با سر و صدا آزار ندادن؛

۳. به اندازه غذا خوردن؛

۴. رعایت نظافت و مسواک زدن دندان‌ها؛

۵. به اندازه تلویزیون نگاه کردن؛

۶. رعایت حقوق دوستان؛

روش‌های مناسب تدریس:

۱. توضیحی (استفاده از داستان و روایت) ۲. فعال (پرسش و پاسخ)

وابسته به دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری

رسانه‌های آموزشی
در انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان
۱. تخته‌سیاه ۲. تصویر ۳. بازی با کلمات.

سوال

چقدر برای انسان های کوتوله احساس ترحم و دلسوزی می‌کنیم؟ چرا؟
دلسوزی ما برای این است که احساس می‌کنیم این انسان‌ها رشد نکرده‌اند؛ در حالی که تنها نقص آن‌ها رشد جسمانی است و آن‌ها همانند دیگر انسان‌ها، از رشد فکری و انسانی برخوردارند.
حال اگر کسی از رشد انسانی بی‌بهره بود، چقدر قابل ترحم است؟
آیا ما دارای رشد انسانی مناسب هستیم؟ آیا ما خود کوتوله‌های انسانی نیستیم؟
برای تشخیص این موضوع، نیازمند معیارها یا نشانه‌های رشد انسانی هستیم.
اجازه دهید سؤال را ساده‌تر بیان کنم: از کجا بفهمیم بزرگ شده‌ایم؟ گاهی پدرها و مادرها مانع برخی از کارهای ما می‌شوند، وقتی می‌پرسیم: چرا؟ می‌گویند: چون هنوز بزرگ نشده‌ایم. این وقت‌ها، لج انسان در می‌آید و با ناراحتی می‌گوید: نه، من بزرگ شده‌ام!

اما این یک ادعاست و نیازمند اثبات است؛ هم برای خودمان و هم برای دیگران. اما چگونه من بفهمم بزرگ شده‌ام یا نه؟! گاهی ما از بعضی نوجوان‌ها می‌پرسیم: بزرگ شده‌اید یا نه؟ می‌گویند: بله! می‌گوییم: از کجا معلوم است که بزرگ شده‌اید؟ جواب‌های مختلفی می‌دهند؛ برخی می‌گویند: نگاه کن قدم یک متر شده، وزنم پنجاه کیلو شده است. برخی هم می‌گویند: کلاس دوم راهنمایی‌ام یا در مسابقات فوتبال بیست تا گل زدم و ...
حالا سؤال رو دوباره می‌پرسم: علامت بزرگ شدن ما چیست؟
بچه‌ها! این جواب‌هایی که دادید، خیلی‌ها پیش درست است؛ اما آن پاسخی که می‌خواستیم، نیست.

این سؤال را به چند طریق می‌شود جواب داد:
برخی می‌گویند: چون جسم‌مان رشد کرده، بزرگ شده‌ایم؛ یعنی ملاک بزرگ شدن را قد و هیكل و وزن یا توانایی‌های جسمی می‌دانند؛ مثلاً می‌گویند: به تنهایی یک وزنه بیست کیلویی را بلند می‌کنیم یا می‌توانیم شنا کنیم و مثلاً یک دقیقه زیر آبی برویم یا می‌توانیم از فلان کوه بالا برویم. (نمایش تصویر مناسب)
دسته دیگر می‌گویند بزرگ شده‌ایم؛ چون دارایی‌های ما رشد کرده است؛ مثلاً چون مدل موبایل‌مان بالاتر است یا من بزرگ شدم چون لپ‌تاپ دارم و یا بزرگ شدم چون موتور و ماشین و ... دارم. (نمایش تصاویر مناسب)

و بعضی می‌گویند: ما بزرگ شده‌ایم؛ چون مثلاً پانزده سالمان شده است. (نمایش تصویر مناسب)
اما بچه‌ها! واقعاً علامت بزرگ شدن آدم‌ها چیست؟ (تصویر پرسشی مناسب)
اجازه بدهید تا با طرح دو سؤال، به این پرسش پاسخ دهیم:

میوه‌ای شبیه سیب؟ «به»

می‌گوییم کاشت برداشت؟ «داشت»

حالا این دو پاسخ را به هم متصل کنید.

بله، «بهداشت». شاید تعجب کنید؛ اما رعایت بهداشت، یعنی اهمیت دادن به ظاهر؛ البته ما دو نوع بهداشت داریم: بهداشت جسم و بهداشت روح.

اول، کمی درباره بهداشت جسم صحبت کنیم.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النَّظَافَةِ وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كَلٌّ نَظِيفٌ؛^۲ خدای متعال اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده است و هرگز به بهشت نمی‌رود، مگر کسی که پاکیزه باشد».

بچه‌ها! میکروب‌ها خیلی خطرناک هستند و گاهی می‌توانند یک انسان را از پا در بیاورند. چه کسی می‌داند چرا میکروب‌ها اینقدر خطرناک هستند؟!

بله، چون دیده نمی‌شوند و به راحتی وارد بدن انسان می‌شوند.

راه مبارزه با میکروب چیست؟

مبارزه با میکروب دو راه دارد:

یکی از راه‌ها دارو درمانی است؛ یعنی با مراجعه به پزشک و استفاده از داروهای مناسب، با میکروب‌ها مبارزه کنیم.

راه دیگری نیز هست که هم ساده‌تر و هم مؤثرتر است، چه کسی می‌داند که این راه چیست؟

بله، پیشگیری، شعار ما باید همیشه این باشد که: «پیشگیری بهتر از درمان است».

بچه‌ها! برای پیشگیری از ورود میکروب‌ها به بدن، چه کارهایی باید انجام داد؟

بله، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، مسواک زدن، حمام رفتن، گرفتن ناخن‌ها، و خلاصه رعایت بهداشت عمومی و فردی.

جابر بن عبدالله می‌گوید: رسول خدا ﷺ به نزد ما آمد و چشمش به مردی افتاد که موهایش زولیده و درهم بود، پس حضرت فرمود: آیا این مرد چیزی پیدا نکرد که با آن موهای خود را مرتب کند؟ و مرد دیگری را دید که لباس‌های چرکین به تن داشت، فرمود: آیا این مرد آبی پیدا نکرده که با آن لباسش را بشوید؟

اما بچه‌ها اسلام همان‌طور که برای سلامت جسم برنامه‌هایی ارائه کرده، برای سلامت روح هم دستورالعمل داده است.

چه کسی می‌داند برنامه سلامت روح در فرهنگ اسلامی اسمش چیست؟

اجازه بدهید برای رسیدن به پاسخ این سؤال کمی کمک‌تان کنم:

۲. نهج الفصاحه، ج ۱۱۸۲.

چه کسی می تواند بگوید که:

نام یکی از سوره های قرآن و زنان بهشتی مریم

نام یکی از پیامبران اولوالعزم نوح

یکی از دو امانت گرانهای پیامبر برای مسلمان ها اهل بیت

نام مادر امام زمان 7 نرجس

نام برادر کوچک تر حضرت یوسف 7 بنیامین

پشیمانی از گناه توبه

حالا حرف اول از کلمه اول و حرف آخر از کلمه دوم، و به همین ترتیب، به طور یکی در میان (زیگزاگ) حرف ها را به هم متصل کنید تا به پاسخ سؤال ما برسید.

چه کلمه ای به دست آمد؟

بله، «محاسبه».

محاسبه یعنی چه؟ محاسبه، یعنی بررسی رفتارهای روزانه با هدف جبران یا برطرف سازی عیوب خود.

این موضوع آنقدر مهم است که حضرت موسی بن جعفر 7 فرمود: از ما نیست کسی که هر روز حساب خود را نکند، پس اگر کار نیکی کرده است از خدا زیادی آن را خواهد، و اگر گناه و کار بدی کرده در آن گناه از خدا آمرزش خواهد و بسوی او بازگشت کند (و توبه نماید).^۲

شاید بگویید الحمدلله ما که نقطه منفی یا اشتباهی نداریم و شاید گاهی از ما اشتباهی سر بزند اما باید بدانیم که محاسبه باید بسیار دقیق باشد

حکایت شده است که رسول اکرم 9 در یکی از مسافرتها با اصحابش در سرزمینی خالی و بی علف فرود آمدند. به هیزم و آتش احتیاج داشتند، فرمود: «هیزم جمع کنید.» عرض کردند: «ای رسول خدا! ببینید این سرزمین چقدر خالی است! هیزمی دیده نمی شود.» فرمود: «در عین حال هرکس هر اندازه می تواند جمع کند.» اصحاب روانه صحرا شدند، با دقت به روی زمین نگاه

۳. عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ حَمَّادِ بْنِ عِيسَى عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ عُمَرَ الْيَمَانِيِّ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْمَاضِي قَالَ لَيْسَ بَيْنَ مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلَهُ حَسَنًا اسْتَرَادَ اللَّهُ وَإِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَتَابَ إِلَيْهِ أَصُولُ كَافِي جلد ۴ صفحه :

می‌کردند و اگر شاخه کوچکی می‌دیدند برمی‌داشتند. هرکس هر اندازه توانست ذره ذره جمع کرد و با خود آورد. همینکه همه افراد هرچه جمع کرده بودند روی هم ریختند، مقدار زیادی هیزم جمع شد. در این وقت رسول اکرم ﷺ فرمود: «گناهان کوچک هم مثل همین هیزهای کوچک است، ابتدا به نظر نمی‌آید، ولی هر چیزی جوینده و تعقیب کننده‌ای دارد؛ همان‌طور که شما جستید و تعقیب کردید این قدر هیزم جمع شد، گناهان شما هم جمع و احصا می‌شود و یک روز می‌بینید از همان گناهان خرد که به چشم نمی‌آمد، انبوه عظیمی جمع شده است.»

۱

اجازه بدهید چند مورد از رفتارهای روزانه خودمان را بررسی کنیم؛ ببینیم نمره روزانه ما چند می‌شود؟^۲

- احترام و دست بوسی پدر و مادر؛
- کمک به مادر و خانواده در انجام کارهای خانه؛
- قهر و دعوا نکردن با دوستان؛
- نماز صبح اول وقت؛
- به موقع خوابیدن و به اندازه خوابیدن؛^۳
- با سر و صدا همسایه‌ها را آزار ندادن؛^۴
- به اندازه غذا خوردن؛
- رعایت نظافت و مسواک زدن دندان‌ها؛
- به اندازه تلویزیون نگاه کردن؛
- رعایت حقوق دوستان؛^۵

۱ «مسائل، ج ۲/ ص ۴۶۲» مجموعه آثار استاد شهید مطهری ج ۱۸ ص ۳۱۶

۲ مری می‌تواند برای هر قسمت از روایت، داستان یا شعر استفاده کند

۳ رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: إِيَّاكُمْ وَكَثْرَةَ النَّوْمِ؛ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ يَدْعُ صَاحِبَهُ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم: از بر خوابی بیهیزید؛ زیرا بر خوابی صاحب خود را در روز قیامت تهیدست می‌گذارد.

الاختصاص: ۲۱۸ منتخب میزان الحکمة: ۵۷۴

۴ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ عَبْدٌ لَا يَأْمَنُ جَارُهُ بَوَالِقِهِ؛ كَسَى كَهْ هَمْسَايَهْ اَز شَرَشْ دَر اَمَانْ نَبَاشَدْ بَه بَهْشْتْ نَمِ رَوْد. نهج الفصاحه، ح ۲۵۳۲

۵ اشاره به برخی حقوق دوست در اینجا مناسب است

- شکر خدا و تشکر از مادر بعد از غذا.

بچه ها! اگر هر یک از این کارها، دو نمره داشته باشد، حالا هر کس به خودش نمره بدهد؛ اما نمرش را به کسی نگوید.

این همیشه محاسبه البته کارهای بسیار دقیق دیگری هم هست که باید یکی یکی به همه آنها رسیدگی کنیم؛ مثل درس خواندن و ...^۱

اما بچه ها! باید بدونیم که فقط محاسبه برای اینکه آلوده به گناه نشیم کافی نیست بلکه یک قدم دیگه لازمه است. این قدم چیست؟

حروف بهم ریخته زیر جواب سؤال ماست

ق ه ب م ا ر

اجازه بدین کمی کمک کنم:

اول حرف این کلمه «م» است.

آخرین حرف این کلمه «ه» است.

پنجمین حرف این کلمه «ب» است.

بله مراقبه، مراقبه یعنی مواظبت از رفتارهای خود در هر لحظه.

چه کسی می داند که چرا باید مراقب خودمان باشیم؟

چون همانطور که آلودگی های جسمی، عامل بیماری و مرگ انسان می شود، آلودگی های روحی هم باعث بیماری روحی انسان می شود.

مهم ترین میکرب و ویروسی که روح انسان ها را آلوده می کند، گناه است.

۱- مطلی زیر بزرگترین گناهان نوجوانی شانزده ساله است که در یک مرتب شده. دفترچه این نوجوان که در جنگ تحمیلی به شهادت رسیده مدت ها بعدا در تفحص شهدا پیدا شده است.

این شهید شانزده ساله گناهان یک روزش را این گونه می نویسد:

۱-سجده نماز ظهر طولانی نبود.

۲-زیاد خندیدم.

۳-هنگام فوتبال شوت خوبی زدم که از خودم خوشم آمد.

میکرب گناه، خیلی زود به انسان منتقل می‌شود؛ به سادگی یک سرما خوردگی یا به سرعت ویروسی شدن کامپیوتر شما.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «مَوْتُ الْإِنْسَانِ بِالذُّنُوبِ أَكْثَرُ مِنْ مَوْتِهِ بِالْأَجَلِ وَحَيَاتُهُ بِالْبِرِّ أَكْثَرُ مِنْ حَيَاتِهِ بِالْعُمْرِ؛ مرگ انسان‌ها در نتیجه گناهان، بیشتر از مرگ آن‌ها در نتیجه فرا رسیدن اجل است و زنده ماندن انسان‌ها در نتیجه نیکی‌هایشان، بیشتر از زندگی کردنشان به خاطر باقی بودن عمر است.»

یکی دیگر از نشانه‌های بزرگ شدن:

اجازه بدین با چند سؤال، بحث خودمان ادامه بدهیم:^۲

۱. خلیفه خدا روی زمین: انسان
۲. بزرگوارترین انسان‌ها نزد خدا دارای این صفت هستند: تقوا
۳. جمع دعا: ادعیه
۴. برای مهمان انجام می‌دهیم: پذیرایی
۵. دعای هنگام عطسه:^۳ یرحمکم الله

حالا دو حرف اول پاسخ‌ها را با هم جمع کنید تا به کلمه مورد نظر برسید.

بله، «انتقاد پذیر»

یکی از علامت‌های مهم بزرگ شدن ما، انتقادپذیری است.

چرا انتقادپذیری علامت رشد است؟ چون کسی که انتقادپذیر نیست، به نقاط ضعف خودش پی نمی‌برد و نمی‌تواند عیب‌هاش رو برطرف کند و به رشد برسد.

به بیان ساده‌تر، این‌گونه انسان‌ها، میکرب‌های نفوذ کرده به بدن خود را شناسایی نمی‌کنند و فکر می‌کنند سالم هستند و به همین جهت، هیچ وقت به درمان خودشان نمی‌پردازند.

بعضی‌ها خیلی زود رنج‌اند و تا پدر، مادر، خانواده، دوستان یا فرد دیگری تذکری به آن‌ها می‌دهد، ناراحت می‌شوند و حاضر نیستند اشکال‌های خودشان را رفع کنند.

افراد را به طور کلی، به دو گروه می‌توانیم تقسیم کنیم:

الف: انتقاد ناپذیرها

۱ مکارم الاخلاق، ص ۳۶۲

۲. این سؤال‌ها روی تخته نوشته می‌شوند و از دانش‌آموزان می‌خواهیم به آنها پاسخ دهند توجه داشته باشیم که بعد از پاسخ به هر پرسش مقداری درباره آن کلمه توضیح دهید و در صورت امکان روایتی درباره آن بخوانیم البته باید به سرعت از این مرحله عبور کنیم سپس از دانش‌آموزان می‌خواهیم دو حرف اول جواب‌ها را با هم جمع کنند تا به پاسخ برسند.

۳ در کتاب خصال شیخ صدوق از حضرت علی علیه السلام نقل شده است: هرگاه کسی از شما عطسه کرد پس برایش دعا کنید و بگویید: «يَرْحَمُكَ اللهُ» (خدا شما را بیامرزد) و او بگوید: «يَغْفِرُ اللهُ لَكُمْ وَ يَرْحَمُكُمْ» (خدا شما را بیامرزد و رحمت کند زیرا خداوند فرموده است: «چون کسی به شما تحیت گفت، پس تحیت دهید به خویش از آن یا رد کنید همان را»)

افرادی که خود را «از هر جهت کامل می دانند!» و با وجود نقص‌های مختلف، به آن‌ها توجه ندارند، خود را سرآمد و خیره می پندارند از دیگران بی نیاز می دانند، اینان نه آگاهی به عیب دارند و نه برای رفع آن‌ها اقدام می‌کنند و به شدت از انتقادهای مشفقانه دیگران ناراحت می‌شوند. آری:

آن کس که نداند و نداند که نداند در جهل مرکب، ابد الدهر بماند

ب: انتقاد پذیرها

یعنی اشخاصی که به دنبال نقاط ضعف خود هستند و هر روز تلاش دارند آن‌ها را برطرف کنند. چنین افرادی اگر از سوی دیگران مورد انتقاد قرار گیرند نه تنها ناراحت نمی‌شوند، بلکه با تواضع و فروتنی می‌پذیرند و با هدف رشد و تکامل بیشتر، در صدد رفع عیوب خود هستند.

شیوه‌های انتقاد

۱. انتقاد دیگران به ما:

چه کسی می‌تواند یک حدیث درباره انتقاد کردن برای ما بگوید که در آن کلمه «آئینه» هم وجود داشته باشد؟

پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «المومن مرآه المومن؛ مومن آئینه ی مومن است.» این تشبیه بسیار زیبا، نکات بسیاری را درباره آداب انتقاد به دیگران به ما یاد می‌دهد شما از این حدیث چی یاد می‌گیرید؟^۱

۱. مثل آئینه باشیم؛ یعنی هم زیبایی دیگران را ببینیم و هم نقاط ضعف آنان را. مثل مگسی نباشیم که فقط روی زخم و جراحت و جای کنیف می‌نشیند.

روزی حضرت عیسی 7 با چند نفر از همراهان از راهی می‌گذشتند و به جایی رسیدند که لاشه سگ مرده‌ای افتاده بود.

حضرت عیسی لحظه ای آنجا ایستاد و به همراهان گفت: درباره ی این، چه فکر می‌کنید؟

همراهان یکدیگر را نگاه کردند و نمی‌دانستند که منظور ایشان چیست!

یکی جواب داد: لاشه سگی ست که مرده.

یکی گفت: چه بوی بدی دارد.

یکی گفت: چه منظره ی ناراحت کننده ای.

دیگری گفت: چقدر کثیف است.

دیگری گفت: به آن نباید دست زد؛ ممکن است بیماری او سرایت کننده باشد.

دیگری گفت: وقتی هم که زنده بود تنش پاک نبود، حالا که مرده هم هست.

دیگری گفت: و این دهانش که باز مانده است، مثل این است که باز می خواهد پاچه بگیرد.

آن وقت حضرت عیسی 7 فرمود: «این ها هست، اما حیوان با وفایی بود، خوب پاسبانی می کرد و دوست و دشمن را می شناخت، و چه دندان سفیدی دارد...»

۲. فقط بدی ها و زشتی را نباید دید. با هرچه رو به رو می شوید، خوبی هایش را نیز ببینید.

۳. مثل آینه باشیم، نه مثل ذره بین؛ عیب مردم را بزرگ تر از آنچه هست، نبینیم.

۴. مثل آینه باشیم، نه مثل شانه. آینه رو برو عیب ها را می گوید؛ ولی شانه پشت سر رفته و در میان موها می گوید.^۱

۵. آینه زمانی می تواند کارایی داشته باشد که غبار نگرفته و صاف و صیقلی باشد. انسان نیز زمانی می تواند انتقاد سازنده داشته باشد که خودش تلاش می کند عیب هایش را برطرف کند.^۲

۶. شکستن آینه به این دلیل که عیب ما را نشان می دهد، خطا است؛ آزردن کسانی که انتقاد می کنند نیز نارواست.^۳

۷. آینه، عیب ما را در خود نگه نمی دارد، همین که از برابر آن کنار برویم، عیب ما از صفحه آن پاک می شود. مؤمن نیز

باید رو برو عیب را تذکر دهد و چون از او جدا شدیم، عیب ما را در دل خود نگه ندارد.^۴

۲. خود انتقادی یا انتقاد ما به خود

این افراد نه تنها آگه دیگران نقاط ضعف آن ها را بگویند، ناراحت نمی شوند، بلکه خودشان هم همیشه از خودشان انتقاد می کنند.

چنین افرادی به سرعت به نقاط ضعف و عیوب و یا اخلاق های بد خود پی می برند و بدنبال برطرف کردن آن ها هستند. بنابراین،

هر روز نسبت به روز قبل دارای رشد بیشتری می شوند. این حالت، عالی ترین روحیه و بلندترین فرهنگ زندگی ساز است.

۱ «دوست دارم که دوست عیب مرا / هم چو آینه پیش رو گوید / نه که چون شانه با هزار زبان / پشت سر رفته مو به مو گوید»

۲ چشم فرو بسته ای از عیب خویش / عیب کسان را شده آینه پیش (مخزن الاسرار، نظامی) ؛ آینه ی دل چون شود صافی و پاک / نقش ها بینی برون از آب و خاک «مثنوی مولانا، دفتر دوم

۳ آینه ار نقش تو بنمود راست / خود شکن، آینه شکستن خطاست. (مخزن الاسرار، نظامی)

۴ صورت نسبت در دل ما کینه ی کسی / آینه هرچه دید فراموش می کند. (سلیم تهرانی) ؛ ز یاران کینه هرگز در دل یاران نمی ماند / به روی آب جای قطره باران نمی ماند (بیدل)

پرسش و تمرین:

۱. معیارها و عوامل رشد یک انسان چیست؟
۲. مهم ترین میکروب بهداشت روح و روان انسان چیست؟
۳. محاسبه و مراقبه در زندگی را تعریف نمایید.
۴. ویژگی های انسان انتقادپذیر را بیان نمایید.