

## وقتی امید را درست معنا نمی کنیم

## مگر خدا بخشنده نیست؟

دکتر مبین صالحی  
روان‌شناس

دوستی تعریف می کرد در کودکی بازیگوش بودم و حوصله درس خواندن نداشتم. شب‌های امتحان به جای درس خواندن، سرگرم تماشای تلویزیون و بازی می شدم. صبح که می شد با اضطراب شدید به مدرسه می رفتم: «امامان هیچی نخوندیم. امتحان رو خراب می کنیم. معلم دعوا می کنه. می شه امروز نرم مدرسه؟!» و اغلب این جواب را می شنیدم: «نه عزیز دلم. با خودت بگو من می تونم، من موفق می شم.» آخر سر هم می گفت: «امیدت به خدا باشه.»

از خانه تا مدرسه با خودم می گفتم: «پسر تو می تونی، تو می تونی...» سر امتحان هم می گفتم «خدا یا به امید تو» ولی نه! انگار هیچ اتفاقی نمی افتاد. باز هم مغزم سر جلسه هنگ می کرد. دچار تعارض شدیدی شده بودم؛ مگر خدا نگفته «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را»؟ (۱) پس چرا کمکم نمی کند؟ چرا ناامید می کند؟

ماجرای ما برای معلم دینی و قرآن تعریف کردم. یک کتاب نهج البلاغه جمع و جور داشت که بعضی وقت‌ها دیده بودم مطالعه می کند. ورق زد و فزای از ترجمه یکی از خطبه‌ها را نشامند داد و گفت بخوان؛ «به گمان خود ادعا می کند که به خدا امیدوار است! سوگند به خداوند بزرگ که دروغ می گوید! چگونه است حال او که امیدواری‌اش به خداوند در عمل و کردارش نمودار نیست.» (۲)

تکلیف این شد که تا هفته آینده درباره این جمله فکر کنم. تا آن روز تکلیفی به این شیرینی و تاثیرگذاری انجام نداده بودم. بارها در طول هفته به آن فکر کردم و مفهومش را با کارهایم سنجیدم. تقریباً منظور معلم را متوجه شده بودم؛ بدون اینکه درس بخوانم از خدا توقع کمک داشتم. عجب امید مسخره‌ای! آن روز معلم از مدیر مدرسه اجازه گرفت در جلسه سخنرانی که برای اولیای دانش آموزان برگزار می شد، شرکت کنم. خلاصه سخنرانی این بود: «امیدوار بودن به معنای خوش بینی بی اساس درباره موفق شدن نیست. ویژگی افراد موفق

داشتن اهداف مشخص، داشتن برنامه‌های دقیق و تلاش کافی برای رسیدن به این اهداف و سرانجام احساس و انگیزه بالای طی کردن مسیر رسیدن به اهداف است. داشتن انگیزه و اعتماد به نفس، به تنهایی، بدون داشتن اهداف روشن و برنامه و تلاش کافی، نه تنها منجر به موفقیت نمی شود، بلکه احتمال شکست را افزایش می دهد. فرض کنید به کودکتان که برای امتحان آماده نشده توصیه می کنید امیدوار باش، یا خود بگو: «خواستن توانستن است.» مطمئن باش نمره‌ات خوب می شود. کودک سر جلسه امتحان با اعتماد به نفس بالا شروع به پاسخ دادن می کند؛ پاسخ سوال اول را نمی داند، مفهوم سوال دوم را متوجه نمی شود، فقط بخشی از سوال سوم را جواب می دهد و ... به نظر تان پس از امتحان چه اتفاقی می افتد؟ کودک اعتماد به نفسش را از قبل هم بیشتر از دست می دهد. امیدواری حاصل تلاش برای رسیدن به اهداف است. هر چه کودک به هدف مورد نظرش نزدیک تر شود، انگیزه و امیدش برای حرکت روبه جلو بیشتر خواهد شد.

**تقسیم هدف بزرگ به گام‌های کوچک**  
اغلب کودکان وقتی حجم بالایی از مطالب را مشاهده می کنند احساس ناتوانی می کنند یا به نظرشان از عهده خواندن آن بر نمی آید. از این رو، با عقب انداختن درس خواندن، به نوعی از این مخصصه فرار می کنند. یک راه حل مناسب، تقسیم این حجم زیاد به بخش‌های کوچک‌تر (تقسیم هدف بزرگ به گام‌های کوچک) و سپس تعیین زمانی برای اتمام مطالعه هر بخش کوچک است. کودک با اتمام مطالعه هر بخش مشخص شده در زمان خود احساس موفقیت کرده و با انگیزه بیشتر گام بعدی را شروع می کند. دل بستن به یاری خداوند اینجا معنا می دهد. چند سال پیش مادری دختر ۱۰ ساله‌اش را برای مشاوره نزد من آورد. دختر معتقد بود به جهنم می رود زیرا ۶۰ نماز صبح قضا دارد و نگران بود بدون خواندن آنها بمیرد اما دختر هیچ اراده‌ای برای خواندن نماز قضا نداشت. پرسیدم: «شما که نتیجه‌اش را می دانی چرا شروع نمی کنی؟!» گفت: «مگه نمی کن

**امیدوار بودن به معنای خوش بینی بی اساس درباره موفق شدن نیست. ویژگی افراد موفق داشتن اهداف مشخص، داشتن برنامه‌های دقیق و تلاش کافی برای رسیدن به این اهداف و سرانجام احساس و انگیزه بالای طی کردن مسیر رسیدن به اهداف است**



خدا بخشنده‌س؟ امیدوارم خدا منو ببخشه. من که عمدا نمازم قضا نشده!»  
گفتم: «ببین! اینکه گفتی اسمش امید نیست؛ به این میگن آرزو. آرزو یعنی بدون تلاش کافی انتظار داشته باشی به نتیجه برسی. خدا می ببخشه، ولی به شرطی که ببینه شما تلاش کردی کارهای نکرده رو جبران کنی. اگه به برنامه خوب معرفی کنم که تا ۲ ماه آینده هیچ نماز قضایی نداشته باشی چه احساسی داری؟» گفت: «خُب معلومه! خیلی خوشحال می شم.»  
قرار شد هر روز بعد از نماز ظهر و عصر یک نماز صبح قضا بخواند. پرسیدم: «می تونی؟» گفت: «فکر کنم بونم. سخت نیست.» هنوز ۱ ماه نشده بود که گفت قضای همه نمازها را خواندم! ■

پی‌نوشت‌ها:  
۱. غافر، ۶۰.  
۲. ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الاسلام)، ج ۳، ص ۵۰۶.

## چهار راهی برای کنترل خشم وجود دارد؟



حجت‌الاسلام علی‌اکبر مظاهری مشاور خانواده

خشم از ویژگی‌هایی است که از سر حکمت در آفرینش انسان لحاظ شده است. خداوند حکیم، آدمی را «خشم‌دار» آفریده است. این صفت، مانند غیرت و شجاعت است که از اوصاف کمالی انسان‌اند. پیامبران نیز خشم داشته‌اند. خشم، «صفت کمال» است. یکی از فایده‌های خشم، در مقابله با دشمن آشکار می شود؛ خشم، شجاعت و شهامت آدمی را برمی انگیزد و افزون می کند.

خشم مثبت همان است که در بالا بیان شد و در ردیف غیرت و شجاعت است. خشم مثبت آن است که عقل بر آن فرمان براند و در میدان عقل، جولان دهد و کرداری خردمندانه و البته شجاعانه را باعث شود اما خشم منفی آن است که ناپیچ به جوش آید و زمام خود را از کف عقل بیرون کشد و آدمی را از مدار خردمندی درآورد و کرداری نابخردانه و ظالمانه را باعث شود. خشم مثبت، صفت و حالتی عاقلانه و شجاعانه است و نتیجه‌ای نیکو دارد اما خشم منفی، صفت و حالتی نابخردانه و دیوانه گونه است و خرابی و پشیمانی به‌جا می گذارد. خشم مثبت، نشانه سلامت جان و روان است و خشم منفی، نشانه ناسلامتی اعصاب و روان و یک «اختلال روانی» است. اما راهکارهای کنترل خشم منفی:

۱. **موجبات خشم را حذف کنید.** چه چیزهایی شمارا خشمگین می کند؟ آنها را از زندگی تان حذف کنید.
۲. **از محل خشم فاصله بگیرید.** هرگاه خشم سراغتان آمد، از آن مکان و موقعیت، فاصله بگیرید. ماندن در محل و میدان دادن به عوامل خشم‌انگیز، باعث افزایش خشم می شود و اختیار را از کف اراده‌تان می رباید. پس، زود تغییر مکان و موقعیت دهید و از خشم‌گاه بگریزید.
۳. **یاد خدا کنید و ذکر بگویید.** هنگام خشم، خدا و نظارت او را به یاد بیاورید. آن‌گاه ذکر خدا بگویید؛ هر ذکر که دوست دارید؛ عربی، فارسی، دعا، قرآن. برای نمونه: «لا اله الا الله»، «لا حول و لا قوة الا بالله»، «أمتنا با... و رسوله و لا حول و لا قوة الا بالله.» با تمرکز ذهن و دل و با توجه به معانی آنها، صلوات هم بفرستید. هر ذکر و آیه و دعایی را که بیشتر دوست دارید و به دلتان می‌نشیند، همان را بگویید و بخوانید. این راهکار در کنترل خشم بسیار موثر است.
۴. **ورزش کنید.** ورزش در آرامش اعصاب و روان و کاستن از خشم منفی بسیار اثرگذار است.
۵. **به مشاوره دانا و توانا مراجعه کنید.** خشم منفی، یک اختلال عصبی و روانی است. مشاور دانا و توانا، کمکی نیکو است برای درمان این اختلال. حتی اگر او شما را به پزشک ارجاع داد، پذیرید و مقاومت نکنید. ■

## وقف و سلامت



حجت‌الاسلام حسین زولیده کارشناس وقف

حسابی سرم شلوغ بود. غرق در نوشتن ابلاغیه بودم که صدای زنگ گوشی، من را برای لحظاتی متوجه خودش کرد. محسن بود که زنگ می زد. البته دکتر محسن. رفیق چندساله‌ام بود. تو یکی از اردوهای جهادی با او آشنا شده بودم. از آن دکترهای باصفا و خدمتگزار که هر کاری از دستش برمی آمد برای بیمارانش انجام می داد. جواب دادم. بعد از سلام و احوالپرسی گفتم: «دکتر جون! یادی از اموات کردی خیر باشه.»

– سلامت باشید، راستش هم خواستم حالت رو ببرسم، هم به زحمتی داشتیم برات.  
– جون بخواه، زحمت چیه مومن امر کن در خدمت!  
– راستش حاجی، خیر که داری اومدم تو این بیمارستانی که چند روزه افتتاح شده، شیخ جواد قرار بود بیاد اینجا و امام جماعت ما بشه که بنده خدا کاری براش پیش اومد، فعلا نمی تونه بیاد. خواستم اگه زحمتی نیست، قدم رو چشمای ما بذار و تا حاج جواد برمی گرده، نماز ظهر و عصر رو بیایی اینجا.

– خدا خیرت بده. راستش وظیفه است، ولی خودت که می دونی سرم خیلی شلوغه، یه پام اداره است و یه پام هم دانشگاه. می ترسم بهتون وعده بدم، بدقول بشم.  
– حالا شما بیا. انشاء... که مشکلی پیش نیاید.  
– چشم. حالا از کی باید بیام؟  
– از همین امروز. شما یه ساعت مونده به اذان راه بیفتی، می رسی.  
– الان که سرم خیلی شلوغه، ولی چشم دکتر جان. منتظرتم. خدا حافظ.

بعد از اینکه با محسن خداحافظی کردم، همین که خواستم ادامه ابلاغیه‌ای که رویش کار می کردم را بنویسم، دیدم رشته افکارم کامل پاره شده و ذهنم تبدیل شده به صحنه جنگ حق و باطل. از یک طرف انگار یکی تو گوشم می گفت: «مرد

## قسمت اول: زیر شمشیر غمت رقص کنان باید رفت

ملائکه بر او درود می فرستند و به ازای هرا انسان، یا موجود زنده‌ای که از او آب بنوشه ثواب هزارار کار نیک قبول شده و ثواب آزاد کردن هزار بنده از فرزندان حضرت اسماعیل (ع) و قربانی کردن هزار شتر براش می نویسن.»  
با گفتن این حدیث، دهان همه باز ماند. کاری که معمولاً به آن توجه نمی کنیم، این همه ثواب دارد! ادامه دادم و گفتم: «دوستان! این بیمارستان همونطور که می دونید تازه‌سازه و کمبودهایی داره. یکی از این کمبودها، دستگاه آبرسدکن برای درمانگاهه. این کمبودها بیمار و ارباب رجوع زیاد داره، وجود آبرسدکن هم یکی از ضروریاتشه. خدا خودش این ضرورت رو به جوری به من چشوند که بفهمم و درک کنم. آدم تا خودش دردی رو نکشه، نمی تونه بعضی چیزها رو درک کنه. حالا هرکی می خواد از ثواب نوشاندن آب بهره‌مند بشه، یه پیشنهاد دارم که اگه موافقت با یه صلوات اعلام کنین.» صدای جمعیت بلند شد: اللهم صل علی محمد و آل محمد.

گفتم: «پیشنهادم اینه که همه مون دست به دست هم بدم، یه دستگاه آبرسدکن بخریم و وقف درمانگاه کنیم. وقف خوبیش اینه که تا موقعی که پابرجاست، برای واقف ثواب و پاداش می نویسن. تازه می تونیم زرنگ بازی دربیاریم و به نیت تمام اموات وقف کنیم و هم خودمون از این ثواب بهره‌مند بشیم هم اموات و گذشتگانمون. اگه موافقت بسم... از خودم شروع می کنم، دوست تومش رو میدم. رفقاً هم هر مقدار می تونن سهم بشن که انشاء... آبرسدکن رو تهیه کنیم و وقفش کنیم.»  
شروع خوبی بود. به لطف خدا، با همکاری کارکنان و بعضی ارباب رجوع‌ها، کل هزینه آبرسدکن جور شد و رفتیم برای خرید و وقف و خدمتی ماندگار به مردم عزیز سرزمینم. ■

از بهیاریهای بیمارستان میکروفون را برداشت و با صدای خوش اذان گفت. بعد هم اعلام کرد نماز جماعت در نمازخانه بیمارستان برگزار می شود، عجلوا بالصلاه...  
نماز را با تعداد قابل توجهی از کارکنان و ارباب رجوع و همراه مریض‌ها، شروع کردیم. بعد از نماز بلند شدم و رو به جمعیت کردم. سلام کردم و گفتم: «به نظرتون بهترین و بالاترین صدقه چیه؟» همه‌های راه افتاد. خودم جواب دادم و گفتم: «جواب این سوال رو پیامبر مهربانان بیان کرده و فرموده‌اند: بالاترین و بهترین صدقه، صدقه آب است. رفقاً! آب دادن و فراهم کردن زمینه نوشیدن آب برای دیگران یکی از بهترین کارهایی که می شه انجام داد. خیلی هم ثواب داره. تا جایی که در روایت داریم که اگه کسی تو بیابون چاه آبی حفر کنه، یا حوضی بسازه،

ببیند، تا آب دهانم به قرص خورد، وا رفت و هر چه مزه تلخ داشت را تقدیم کرد. گفتم خدایا این چه بلایی بود اول بسم... سرم آمد. هر چند بعدش فهمیدم بلای بود و چه نعمتی بود. بی‌قراتر شدم. تو درمانگاه شروع کردم به چرخیدن. سختی اینجا بود که نمی توانستم دهانم را باز کنم و حرف بزنم. حالا این وسط چند نفر هم که تو نوبت پذیرش درمانگاه نشسته بودند، حسن عرض ارادت به حاج آقایان گل کرده بود و سلام و احوالپرسی شان گرفته بود. با هزار زحمت که بود، با دهان کج و معوج جواب صفا و معرفشان را دادم. بندگان خدا یک جوری نگاهم می کردند. شاید فکر می کردند سگته کردم. خدا به دادم رسید. دیدم دکتر از بخش اورژانس بیرون آمد که برود سمت مطبش. تا من را دید، با سرعت آمد سمتم و بغلم گرفت. به زحمت جواب سلامش را توانستم بدم. نگران شد. پرسید: «چی شده حاجی؟» با اشاره گفتم: «یه لیوان آب!» من را برد توی مطب. پارچ آب برداشت و یک لیوان آب ریخت. آب را خوردم ولی تلخی قرص بی‌انصاف هنوز توی دهانم، جولان می داد. پرسید: «چی شده حاجی؟ حالت بد شده؟» نشستم، گفتم: «نه دکتر جون. قرص میگیرنه که خودت نسختوشورم پیچیدی. خیلی تلخ بود.»  
گفت: «قربونت برم رو جلدش که نوشته با یک لیوان آب میل شود.»  
گفتم: «مومن من هم می خواستم همین کار رو انجام بدم، اما کو، آب. اینجا صحرای کریلاست یا درمانگاه؟!» گفت: «شرمنده حاجی، بیمارستان تازه‌سازه، کمبود زیاد داریم و بودجه‌مون هم نمی رسه.» گفتم: «اینکه مشکلی نیست. می شه حلش کرد.»  
– چه جوری حاجی؟  
– بعد از نماز ببین چه جوری حل می شه.  
صدای اذان بلند شد. دکتر رفت وضو بگیرد. من هم بلند شدم و رفقاً به سمت نمازخانه. نمازخانه ساده‌ای بود. اذان رادیو که تمام شد، یکی

