

## رضایت خاطر و رضایت الهی؛ پاداش مؤمنان

احمد عدالتیان | در ادامه مرور سوره های قرآن کریم به سوره مبارک فجر (سپیده دم) رسیدیم و آیات یک تا ۲۶ را باهم تلاوت کردیم. خداوند متعال در آیات پایانی (۲۷ تا ۳۰) این سوره می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَغْلُوبَةُ: اِزْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّاتٍ، هِيَ دَارُ الْوَسْطَىٰ»

است؛ پس در زمره بندگان من درآی و به بهشت من داخل شو. در این سوره، اهمیت آزمایش های الهی و سربلندی انسان در این آزمون ها بیان شد. خداوند متعال پس از یادآوری عذاب وحشتناکی که دامان طغیانگران و دنیاپرستان را در قیامت می گیرد، در اینجا به نقطه مقابل آن یعنی مؤمنانی اشاره می کند که در میان این طوفان عظیم، از آرامش کامل برخوردارند و آن ها را با یک دنیا لطف و محبت، مخاطب قرار می دهد و به نوعی از انسان های مؤمن دلجویی می کند. انسانی که مواظب است از هر راهی کسب مال و دارایی نکند و هوای یتیم و فقیر را دارد، در جمع بندگان صالح خداوند در بهشت الهی، وارد خواهد شد. راضی بودن و مرضی بودن، نشانه چنین شخصی است که او از خدا راضی و خدا نیز از او راضی است. در آیات دیگری از قرآن کریم، آمده است که دل آرام و نفس مطمئنه، با ذکر خداوند به دست می آید و بهترین ذکر خدا نماز است که انسان می تواند در مسیر دشوار و طوفانی آزمایش های این دنیا با تکیه بر آن، به آرامش دست یابد و گام های بعدی را با اطمینان قلبی بردارد. در پایان نیز بیان می شود که بهشت، انواع و درجاتی دارد و زندگی در آن بدون یار و همدم، نخواهد بود.

## مشاوره

## چگونه ترمز خشم را بکشیم؟

علیرضا وکیلی | از فعالیت های طاقت فرسای روزمره یا سر کار خسته و کوفته برگشته اید، ذهنتان پر از دغدغه است و درست در همین لحظه، فرزندان یک شیطن ناپجا می کند، دیوار را خط خطی می کند یا با لجباجت روی اعصابتان راه می رود. خون در رگ هایتان به جوش می آید، حنجره تان برای یک فریاد بلند یا دستان برای تنبیه، ناخود آگاه آماده می شود. چند ثانیه بعد، طوفانی به پا می شود و بلافاصله پس از آن، احساس تلخ پشیمانی و عذاب وجدان به سراغتان می آید. «چرا باهم سر بیجه خالی کردم؟» واقعیت این است که عصبانیت در مواجهه با خطای کودکان طبعی است، اما شیوه تخلیه آن، تعیین می کند که ما «مربی» هستیم یا صرفاً فردی خسته که کودک را سیر بلای تنش های درونی خود کرده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خشم کنترل نشده را جرعه ای آتشین آذسوی شیطان می دانند، «إِنَّ الْغَضَبَ جَفَرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ» در هنگام خشم شدید، هورمون آدرنالین ترشح می شود، ضربان قلب بالا می رود و بخش منطقی مغز، عملاً برای لحظاتی از مدار تصمیم گیری خارج می شود. آموزه های دینی ما قرن ها پیش، دقیق ترین ابزارهای رفتاری و بدنی را برای قطع این چرخه فیزیولوژیک معرفی کرده اند، دستوراتی که مستقیماً سیستم عصبی برانگیخته را مهار می کنند.

## حالا چه کار کنیم؟

**نخست:** وضعیت فیزیکی بدنتان را فوراً تغییر دهید؛ پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «اگر خشمگین شدید و ایستاده اید، فوراً بنشینید و اگر نشسته اید، تکیه دهید یا دراز بکشید.» این تغییر وضعیت ساده، ترشح آدرنالین و احتمال رفتارهای تکانشی را به شدت کاهش می دهد.

**دوم:** به طرف شیر آب بروید و دست و صورتتان را با آب خنک بشویید یا وضو بگیرید؛ تماس آب سرد با پایانه های عصبی صورت، اعصاب را تحریک کرده، ضربان قلب و تنش بدن را پایین می آورد.

**سوم:** پیش از هر کلامی، سی ثانیه سکوت کنید و آرام زیر لب، سوره مبارک «والعصر» را بخوانید؛ یادآوری عبارت «وَتَوَّاصُوا بِالنُّصْرَةِ» مغز را از هیجان، به فکر برمی گرداند.

**چهارم:** در اوج کلافگی به خود یادآوری کنید: «این کودک امانت خداست، نه ابزار تخلیه خستگی های من، خدا هر ثانیه صبوری مرادر این خانه ثبت می کند و پاداش می دهد.»

کودکان از نصیحت های آرام ما شاید کمتر یاد بگیرند، اما از نحوه مهار خشم مادر بحران ها، درس زندگی می گیرند. اگر یاد بگیریم در اوج عصبانیت، ترمز خشم را بکشیم، فرزندانمان مقاوم، آرام و خود دار تحویل جامعه خواهیم داد.

## سیره بزرگان

## استادش را خودش انتخاب کرد

وکیلی | در تربیت فرزند، گاهی هنر پدر و مادر نه در انتخاب مسیر، بلکه در اعتماد کردن به انتخاب فرزند است. می توان راهی را پیش پای او گذاشت، اما قدم برداشتن در آن راه، وقتی از شناخت و اراده خودش برخاسته باشد، معنای دیگری دارد. خاطره ای از مرحوم آیت الله العظمی سید موسی شبیری زنجانی، به مناسبت رحلت این فقیه برجسته، جلوه ای از همین نگاه تربیتی را روایت می کند؛ جایی که خرسندی یک پدر، از انتخاب مستقل فرزندش حکایت دارد.

آیت الله سید جعفر شبیری زنجانی، برادر مرحوم آیت الله سید موسی شبیری زنجانی، نقل می کند: «یک بار که ناهار خدمت آقای شهید بودیم و آقا سید موسی نیز آنجا بودند، آقا زاده هایشان هم سر سرفه بودند. حضرت آقا به اخوی فرمودند: پسرهای من که طلبه شدند، خودشان انتخاب کردند و من به آن ها نگفته بودم طلبه بشوند، البته من از انتخابشان خوشحال شدم. زمانی که یکی از آن ها به قم آمد، من نگفتم بیاید درس شما، خودش درس شما را انتخاب کرد و من از این انتخاب هم بسیار خوشحال شدم.»

این خاطره کوتاه، نکته ای مهم در تربیت فرزند را پیش چشم ما می گذارد، میان علاقه داشتن به یک مسیر و تحمیل آن به فرزند، فاصله ای جدی وجود دارد. پدر می تواند به طلیعی علاقه مند باشد، از آن شناخت داشته باشد و حتی آرزو کند فرزندش این راه را انتخاب کند، اما آنچه در این روایت برجسته است، این است که انتخاب نهایی به خود فرزندان واگذار شده بود. خرسندی پدر نیز فقط از طلبه شدن فرزندانش نبود، او از اینکه فرزندش، استاد خود را هم با انتخاب شخصی برگزیده بود، خوشحال بود. این رفتار، به فرزند فرصت می دهد مسئولیت انتخابش را بپذیرد و با انگیزه ای برخاسته از درون، مسیر علمی و زندگی خود را دنبال کند. تربیت موفق، همیشه به معنای ساختن فرزندی شبیه خواسته های ما نیست؛ گاهی یعنی چنان زمینه ای از محبت، شناخت و اعتماد فراهم کنیم که فرزند بتواند راه درست را خودش بشناسد و انتخاب کند. در چنین تربیتی، والدین راهما هستند، نه تصمیم گیرنده به جای فرزند. رحلت آیت الله العظمی شبیری زنجانی، فرصتی برای یادآوری جایگاه علمی و معنوی آن عالم فقیه و نیز تأمل در همین خاطره است، خاطره ای که نشان می دهد احترام به استقلال فرزند، نه نشانه بی تفاوتی، بلکه می تواند جلوه ای از اعتماد و تربیت سنجیده باشد.

## اعتقاد به مهدویت و تأثیر آن بر پویایی و امید اجتماعی

## مهدویت چگونه جامعه را از یأس نجات می دهد؟

## گزارش

سمانه رضوانی | اعتقاد به مهدویت در نگاه و مکتب شیعه، فقط یک باور و اعتقاد درباره آینده نیست، بلکه نیروی محرکی است که جامعه را از انفعال و یأس بیرون می آورد و به سمت پویایی، مسئولیت پذیری و امید اجتماعی سوق می دهد. این آموزه که ریشه در قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام دارد، انتظار را یک برنامه عملی برای زندگی فردی و اجتماعی معرفی می کند.

## از انفعال به کسبگری اجتماعی

یکی از مهم ترین کارکردهای اجتماعی مهدویت، تبدیل «انتظار» از یک حالت منفعلانه به یک برنامه کنشگرانه است. رهبر شهید انقلاب، آیت الله العظمی خامنه ای، در تبیین معنای انتظار می فرماید: «انتظار یعنی قانع نشدن، قبول نکردن وضع موجود و زندگی انسان و تلاش برای رسیدن به وضع مطلوب، که مسلم است این وضع مطلوب با دست قد رتند ولی خدا، حضرت حجت بن الحسن، مهدی صاحب زمان علیه السلام، تحقق پیدا خواهد کرد.» (۱۳۸۷/۵/۲۷) این قرائت از انتظار، هیچ سنخیتی با سستی، خانه نشینی و بی تفاوتی ندارد. امام خمینی علیه السلام نیز بر همین نکته تأکید داشتند: «الآن عالم پر از ظلم است، شما یک نقطه هستید در عالم، عالم پر از ظلم است. ما بتوانیم جلوی ظلم را بگیریم، باید بگیریم؛ تکلیفمان است. ضرورت اسلام و قرآن تکلیف ما کرده است که باید برویم همه کار را بکنیم، اما نمی توانیم بکنیم، چون نمی توانیم بکنیم، باید او بیاید تا بکند. اما ما باید فراهم کنیم کار را. فراهم کردن اسباب، این است که کار را نزدیک بکنیم، کار را همچو بکنیم که مهیا بشود عالم برای آمدن حضرت علیه السلام، «براین اساس، منتظر حقیقی کسی است که در عرصه اجتماعی حاضر است، مسئولیت می پذیرد و برای اصلاح وضعیت موجود می کوشد.»

## باوری فراتر از یک اعتقاد فردی

مهدویت در اندیشه شیعی، در حد و اندازه مسئله نبوت اهمیت دارد؛ زیرا آنچه مهدویت از آن خبر می دهد، همان هدفی است که تمام انبیاء برای تحقق آن مبعوث شدند: استقرار جامعه ای توحیدی مبتنی بر عدالت. از این منظر، اعتقاد به مهدویت صرفاً یک باور ذهنی درباره آینده دور نیست، بلکه به مثابه یک اصل اعتقادی، جهت گیری انسان را در زندگی روزمره تعیین می کند. آیت الله العظمی جواد املی می گوید: «فرج و وجود مبارک امام عصر علیه السلام از بزرگ ترین آرزوهای پیروان مکتب اهل بیت علیهم السلام است که سبب امید به آینده و حرکت و پویایی در جامعه اسلامی است. مهم، باور حتمی بودن ظهور و انتظار راستین برای تحقق آن است. رسول خدا صلی الله علیه و آله بهترین عمل امت را، انتظار فرج از جانب خدای سبحان می داند: «أَفْضَلُ أَعْمَالِ أُمَّتِي أَنْتَظَارُ فَرَجٍ مِنَ اللَّهِ (عروج)، و اهل بیت علیهم السلام، برجسته ترین مصداق این عنوان کلی را انتظار فرج و وجود مبارک ولی عصر علیه السلام دانسته اند؛ چرا که برای انسان های مؤمن، ظهور آن حضرت گشایش حقیقی است.»

## از امید فردی به حرکت جمعی

باور مهدوی، امید را از سطح فردی به سطح اجتماعی ارتقا می دهد و آن را به موتور محرکه حرکت جمعی تبدیل می کند. آقای شهید ایران، آیت الله العظمی خامنه ای، در دیدار با اقشار مختلف مردم، اعتقاد به ظهور امام زمان علیه السلام را «مایه امید منتظران» دانستند و فرمودند: «امید موجب تلاش، حرکت، مبارزه، پیشرفت و زنده ماندن انسان می شود. ملتی که امید روشنی در دل داشته باشد، در برابر ظلم و بی عدالتی و هر قدرت مسلط ظالمی به مبارزه برمی خیزد و راه را برای استقرار عدل، باز می کند و با این اعتقاد و امید، شیعه تاکنون از پیچ و خم های عجیب و غریبی که در سراه او قرار داده بودند، عبور کرده است و سرانجام امروز پرچم سربلند اسلام و قرآن در دست ملت مسلمان و شیعه ایران قرار دارد.» (۱۳۷۴/۱۰/۱۷) ایشان تلاش برای بی اعتقاد کردن ملت ها به ظهور منجی را، یکی از اساسی ترین فعالیت های استعمار می دانستند؛ زیرا ایمان به امام زمان علیه السلام، مانع تسلیم شدن است. این پیوند میان مهدویت و ظلم ستیزی، نشان می دهد که باور مهدوی نه تنها عامل پویایی اجتماعی است، بلکه به عنوان یک «قدرت نرم» در برابر جبهه باطل عمل می کند.

## دستاوردها

## روان شناختی باور مهدوی

بزرگ ترین خاصیت اعتقاد به مهدویت در میان شیعیان، امید آفرینی است. جامعه ای که به مهدویت معتقد است، در سخت ترین شرایط نیز دل را خالی از امید نمی داند؛ زیرا می داند که دوران ظلم و بی عدالتی قطعاً سپری خواهد شد. این امید یک خیال واهی نیست، بلکه بر یک وعده تخلف ناپذیر الهی استوار است. رهبر شهید ایران، این تفاوت را چنین بیان می کنند: «همه امیدهایی که ما به چیزی پیدا می کنیم، ممکن است بشود، ممکن است نشود، اما امید به اصلاح نهایی به وسيله ولی مطلق حضرت حق، حضرت صاحب الزمان علیه السلام، امید غیر قابل تخلف است.» (۱۳۹۷/۲/۱۰) این امید قطعی، به جامعه نیروی تاب آوری در برابر بحران ها را می بخشد. جامعه ای که خود را در محضر امام علیه السلام می بیند، در برابر مشکلات، منفعل نمی ماند و مسیر پیشرفت را آگاهانه دنبال می کند.

## نگاهی به جایگاه سالمندان در آیات و روایات

جهانی سالمندان، این پرسش پیش می آید که آیا ما در عمل به این فرمان الهی، حق سالمندان را ادا کرده ایم؟

## سالمند: پیامبر در میان خانواده

در روایات اسلامی، سالمندان جایگاهی همانند پیامبران در میان امت خود دارند. امام صادق علیه السلام می فرماید: «الشَّيْخُ فِي أَهْلِهِ كَالنَّبِيِّ فِي أَقْبَتِهِ؛ پیامبر در میان امتش است.» این تشبیه شگفت انگیز نشان می دهد که سالمند نه تنها سربار نیست، بلکه راهبر الگو و مایه برکت خانواده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز در روایتی می فرماید: «مَا تَزَامَرْتُ شَيْخًا لَيْسَ بِهِ إِقْبَى اللَّهِ لَهُ مِنْ يَكْرُمُهُ عِنْدَ سَيِّئَةٍ؛ هیچ جوانی نیست که پیرمردی را به خاطر ستش گرامی بدارد، مگر آنکه خداوند برای او کسی را قرار می دهد که در سن پیری، او را گرامی بدارد.» این روایت، پاداش دنیوی و اخروی تکریم سالمندان را به زیبایی ترسیم می کند.

**حقوق سالمندان در سیره معصومان علیهم السلام** سیره عملی اهل بیت علیهم السلام نیز سرشار از احترام به سالمندان است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در برخورد با سالخوردهگان، همواره پیش دستی می کردند و آنان را مقدم می داشتند. در روایتی آمده است که آن حضرت فرمودند: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ؛ همانا از بزرگداشت

از شما به پیری و ناتوانی می رسند.» این آیه، پیری را مرحله ای طبیعی از سیر تکامل انسان می داند که در آن، انسان با ضعف جسمانی می رسد اما در مقابل، به کمال روحی و معنوی نزدیک تر می شود. در آیه ۱۵ سوره احقاف نیز آمده است: «وَحَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ؛ تا آن گاه که به کمال رشد خود و به چهل سالگی رسید، گفت: پروردگارا! مرا بر شکر نعمت، موفق کن.» این آیه نشان می دهد که سنین بالاتر، فرصتی برای شکرگزاری و بندگی بیشتر است، نه عاملی برای انزوا و بی ارزش شدن.

## تکریم والدین: وظیفه ای همیشگی

خداوند در آیه ۲۳ سوره اسرا، پس از فرمان به یکتاپرستی، بی درنگ به احسان به والدین دستور می دهد: «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا يَٰهَ رَبُّكَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّ إِلَهًا إِلَهُكَ أَحَدٌ هُمْ أَوْلَىٰ بِكَ تَقْوَاهُ مِنْ وَالِدَيْكَ وَالْوَٰلِدَانِ سَوَاءٌ فِي اللَّهِ وَإِنْ مِمَّنْ يَعْجَلْ فَرِحْتَ بِأَمْرٍ كَبِيرٍ؛ و پروردگارت فرمان داده است که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. اگر یکی از آن دو یا هر دو نزد تو به پیری رسیدند، به آنان «اف» نگو و بر آنان بانگ مزین و با آنان، سخنی شایسته بگو!» این آیه، نقطه اوج تکریم سالمندان است؛ تأملی که حتی کوچک ترین بی احترامی در حق آنان، نیز روان نیست. در روز

علیپورا سالمندی، فصلی است که با طلوع تجربه، حکمت و آرامش همراه است. در فرهنگ اسلامی، پیری نقطه ضعف و ناتوانی شمرده نمی شود، بلکه جایگاهی بس والا دارد؛ چنان که قرآن کریم و روایات حضرات معصوم علیهم السلام، بارها به تکریم و پاسداشت سالمندان سفارش کرده اند. این روز بهانه ای است تا بار دیگر به این گنجینه های ارزشمند جامعه نگاه کنیم و از دریچه آیات و روایات، جایگاه رفیع آنان را یادآوری کنیم.

## ارزش عمر و تجربه در نگاه قرآن کریم

قرآن عمر طولانی را نعمتی الهی می داند که به بندگان خاص خود عطا می کند. خداوند در آیه ۷ سوره مبارک نحل می فرماید: «وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُزِيدُ إِلَىٰ أَثَدَلِ الْعُمْرِ؛ خداوند شما را آفرید، سپس شما را می میراند و برخی



## درنگ