

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

حیات طیبه

مجموعه قصص بر مبنای
آموزش مهارت‌های زندگی و آموزه‌های دینی

ویژه خطبا و وعاظ

با رویکرد مهارت‌های زندگی و پیشگیری همگانی از اعتیاد
«برای گروه‌های: کودک، نوجوان، جوان و والدین»

به سفارش: اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر
زیر نظر: معاونت قرآن و عترت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (دفتر تبلیغ و ترویج)

فیپای کتاب

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

سورة نحل / آیه ۹۷



حیات طیبہ

مجموعه قصص بر مبنای آموزش مهارت‌های زندگی و آموزه‌های دینی ویژه خطبا و وعاظ با رویکرد مهارت‌های زندگی و پیشگیری همگانی از اعتیاد «برای گروه‌های: کودک، نوجوان، جوان و والدین»

به سفارش: اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر
زیر نظر: معاونت قرآن و عترت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (دفتر تبلیغ و ترویج)

به اهتمام: ابراهیم اصلانی
با همکاری (به ترتیب الفبا): منیژه پدramی / هوشنگ صدقی / مرتضی مجدفر / اصغر ندیری / حبیب یوسف‌زاده
کارشناسان مذهبی: حسین تقی‌زاده‌سالاری / دکتر مریم دل‌اور
طراح گرافیک: محمد برین

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۵۲۹۳۴۷

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۱

چاپ و صحافی: پردیس دانش

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای معاونت قرآن و عترت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی محفوظ است.

نشانی ناشر: تهران، خیابان کریم‌خان زند، خیابان ماهشهر، نبش خیابان یگانه، پلاک ۳ واحد ۱۲

انتشارات پیشگامان پژوهش مدار / تلفن: ۰۲۱۸۸۳۴۵۲۱۷

لَقَدْ كَانَ فِي قَصصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

سورة يوسف / آیه ۱۱۱



فهرست

۱۱	دباجه
۱۳	پیش‌گفتار
۱۹	قصص ویژه مخاطب کودک
۲۰	چند گردو
۲۲	همسایه پردردسر
۲۴	۲۱ دانه خرما
۲۶	فرشته‌ها با فرشته‌ها بازی می‌کنند
۲۸	خارهای خوشمزه
۳۰	چقدر مهربان شده‌ای
۳۱	میویک بسه دیگه!
۳۳	هسته زرنج
۳۵	سود رسانی به مردم
۳۶	یک تکه نان
۳۸	نقشه فرار
۴۰	پدر یتیمان
۴۲	اول همسایه
۴۴	راز سایه
۴۶	همکاری
۴۷	عروسی آسمانی
۴۹	صد تا آه!
۵۱	او مهربان است
۵۳	تصمیم مریم
۵۵	شادی روز عید



۱۰۳	قصص ویژه مخاطب جوان
۱۰۴	همراه خورشید
۱۰۶	کیسه نان
۱۰۷	قهрман کیست؟
۱۰۹	رشته الفت
۱۱۱	مژده شیرین
۱۱۳	قدرت پرش
۱۱۵	او گوش می‌داد
۱۱۷	قول مردانه
۱۱۹	به یک شرط!
۱۲۱	جوان بددهن
۱۲۳	پرهیز
۱۲۵	بی‌اعتنایی نکن!
۱۲۷	خدا هم تو را ترک می‌کند
۱۲۹	فقط یک سکه!
۱۳۱	ترس
۱۳۴	با خودت دشمن نباش!
۱۳۶	اسرار زندگی
۱۳۸	پابرهنه!
۱۴۰	موتورسوار غریبه
۱۴۲	دزد آشنا!



۵۷	قصص ویژه مخاطب نوجوان
۵۸	خشمگین نشو!
۶۱	چاه تنها
۶۴	عفو کن
۶۶	اول کدام کار؟
۶۸	مسافر غریب
۷۱	فقط یک چیز!
۷۲	هیبت نفس!
۷۵	کوه یخ
۷۷	ماهی فرات
۷۹	یکه‌تاز صحرا
۸۱	اخلاق پیامبرانه
۸۳	یاد دوست
۸۵	سوره بقره
۸۷	هدیه نیکو
۸۹	بین خودمان باشد!
۹۲	اسب چموش
۹۵	ضمانت بهشت
۹۷	زمین و پیرمرد
۹۹	اگر بگویم به کار می‌بندی؟
۱۰۱	از کوره درز رفتن!



دیباچه

بندگان حق، رحیم و بردبار
خوی حق دارند در اصلاح کار
مهربان، بی‌رشوتان یاریگران
در مقام سخت و در روز گران^۱

یکی از مشکلات بزرگ و اساسی در دنیای کنونی اعتیاد به مواد مخدر می‌باشد که هزینه‌های زیادی را در سطح جهانی بر جوامع مختلف و در زمینه‌های پیشگیری و درمان آن تحمیل کرده است. اعتقادات مذهبی نقشی بازدارنده در گرایش افراد به مصرف مواد مخدر و اعتیاد دارند. باورهای مذهبی به بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی منجر شده و مذهب به‌عنوان یک منبع کنترل درونی و بیرونی قوی، عاملی تأثیرگذار در عدم گرایش اقشار گوناگون جامعه به سمت اعتیاد است.

از آن‌جا که خطبا، وعاظ و مداحان نقشی بی‌بدیل در مدیریت محتوای ارائه‌شده در جلسات و مجامع مذهبی دارند، شایسته است تا ایشان مفاهیم موردنظر ستاد مبارزه با مواد مخدر را در فرم امثال و حکایات برای مستمعین و مخاطبان در اماکن، ایام و مناسبت‌های مذهبی بازگو نمایند. آن‌چه مسلم است تأمین چنین محتوایی که مطابق بر شواهد علمی، برآمده از متون مذهبی و در قالبی جذاب و دلنشین است، توسط علمای بنام، بارع و برجسته، بیشتر مورد استناد و نقل قول اصحاب منبر قرار خواهد گرفت.

این طرح به دنبال تأمین محتوای جذاب (برای مخاطب عام) با جان‌مایه مفاهیم پیشگیری

۱۴۵

قصص ویژه مخاطب والدین

۱۴۶

خرمافروش آرام

۱۴۸

بوسه پدر

۱۵۰

عیادت‌ی پربرکت

۱۵۲

شیر و انار

۱۵۴

شوهر بداخلاق

۱۵۶

دلیل نگرانی

۱۵۸

حبسِ شمرذی‌الجوشن!

۱۶۱

متهم عادل

۱۶۳

نور همدلی در خانه

۱۶۵

ای دل غافل!

۱۶۸

رسم بی‌نیازی

۱۷۱

تاکستان ایلیا

۱۷۳

فرصت نجات

۱۷۵

چوپان و رفقای جدید

۱۷۷

افزایش محبت

۱۷۹

اعتکاف

۱۸۱

ایمان و جرأت

۱۸۳

شاخه گل

۱۸۵

خست‌های براق طلا

۱۸۸

یک جو غیرت!



پیش گفتار

«دانایی» نیاز همیشگی انسان‌هاست اما در جامعه و خانواده ایرانی، ضرورت این نیاز بیش از پیش احساس می‌شود. هر انسان در موقعیتی خاص به دنیا می‌آید، زندگی می‌کند، یاد می‌گیرد و تجربه به دست می‌آورد. با این همه، هر انسانی برای زیستن مطلوب و ارتقای کیفیت زندگی نیاز به «دانش زندگی» دارد که امروزه از آن با عنوان «مهارت‌های زندگی» یاد می‌شود. مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند.

برای دسته‌بندی مهارت‌های زندگی الگوهای متعددی وجود دارد که از طرف سازمان‌های گوناگون متولی بهداشت و سلامت مطرح شده‌اند. معروف‌ترین دسته‌بندی شامل این ۱۰ مهارت است که به‌طور معمول دوگانه بیان می‌شوند:

خودآگاهی / همدلی

روابط بین‌فردی / ارتباط مؤثر

مقابله با استرس / مدیریت هیجان

حل مسئله / تصمیم‌گیری

تفکر خلاق / تفکر انتقادی.

مهارت‌های زندگی موضوعی جهانی است و در بیشتر کشورهای جهان به‌عنوان چهارچوبی برای توسعه اقدامات بهداشت و سلامت روانی جامعه مورد استناد و بهره‌برداری قرار می‌گیرد. مهارت‌های زندگی به ارتقای بهداشت روانی جامعه کمک می‌تواند و می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و اختلالات رفتاری مؤثر باشد. هم‌چنین عامل بسیار مؤثری در توانمند ساختن افراد است و می‌تواند در موقعیت‌های گوناگون زندگی و مدیریت بحران‌ها کاربرد داشته

همگانی (مهارت‌های زندگی) و از متون و مراجع موثق و مؤید دینی (قرآن، احادیث، سیره معصومین، تاریخ اسلام، شیوه زندگی علما و عرفای حوزه‌های علمیه، شهدا و صلحا) می‌باشد. این موارد توسط نویسندگان چیره‌دست در قالب حکایات و داستان‌های جذاب درآمده (درماتورژی) و از طرق گوناگون (بروشور، کتاب الکترونیک، فایل صوتی و غیره) در اختیار وعاظ و خطبا قرار خواهد گرفت.

صاحب‌دلی به مدرسه آمد ز خانقاه
بشکست عهد صحبت اهل طریق را
گفتم میان عالم و عابد چه فرق بود
تا اختیار کردی از آن این طریق را
گفت آن گلیم خویش به در می‌برد ز موج
وین جهد می‌کند که بگیرد غریق را^۱

سعید کاتبی

باشد. توسعه هدفمند و منسجم مهارت‌های زندگی به افزایش آگاهی و دانش عموم منجر می‌شود و در بلندمدت بسترهای بروز آسیب‌های اجتماعی مانند بزهکاری، اعتیاد و قانون‌گریزی را کاهش می‌دهد.

در دین مبین اسلام و در قرآن، سیره اهل‌البیت و کلام و گفتار پیامبر اکرم(ص)، ائمه، صلحا و شهدا هم مصادیق و شواهد در خصوص چگونگی زیستن و درست زندگی کردن فراوان است. توجه دقیق و ظریف به این منابع ارزشمند نشان می‌دهند انواع «توانایی‌هایی که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش دهند»، در قالب رفتار و کلام ارائه و بیان شده است. «مهارت‌های زندگی» موضوعاتی عملی و کاربردی هستند. هر مهارت زندگی زیرمجموعه‌هایی دارد که هر کدام از آن‌ها شامل آموزش، کاربردی و تمرین است. «مهارت‌های زندگی» در مفهوم واقعی آن، کلی‌گویی و پند نیستند، بلکه آموزه‌های عملی هستند.

کتابی که در دست دارید مجموعه‌ای از داستان‌هایی با محوریت مهارت‌های زندگی است. این داستان‌ها که مبتنی بر روایت‌هایی از زندگی پیامبر(ص) و اهل‌بیت(س) و شخصیت‌های مذهبی است، بر اساس مهارت‌های زندگی بازنویسی شده‌اند. برای استفاده بهتر از داستان‌ها خوب است به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱. این کتاب شامل ۴ بخش است که هر بخش آن به یک گروه از مخاطبان مربوط است. این ۴ گروه عبارت‌اند از:

مخاطب کودک / شامل حدود ۶ تا ۱۰ سال

مخاطب نوجوان / حدود ۱۱ تا ۱۶ سال

مخاطب جوان / حدود ۱۷ تا ۳۰ سال

مخاطب والدین / مادر و پدرها

ابتدا تصمیم بر آن بود که داستان‌های مربوط به هر گروه از مخاطبان به صورت جداگانه

تنظیم و ارائه شود اما با برای سهولت دسترسی، کل مجموعه به شکل یک‌جا آماده و عرضه شد. بنابراین، برای استفاده از کتاب لازم است با توجه به مخاطب موردنظر، به بخش مربوط به آن مراجعه کنید.

۲. گوینده و نقل‌کننده داستان شاید هر یک از داستان‌های موجود در این کتاب را بارها شنیده و نقل‌قول کرده است. همان‌گونه که گفته شد آن‌چه در این کتاب اهمیت دارد، استفاده از داستان‌ها در جهت تبیین و تفهیم مهارت‌های زندگی است. بنابراین، لازم است گوینده برای ارتباط گرفتن با «پیام» هر داستان به دو نکته توجه داشته باشد:

اول- مهارت‌های زندگی مرتبط با هر داستان را ببیند. این مهارت‌های پیشنهادی در ابتدای هر داستان آمده است.

دوم- در پایان هر داستان یک پاورقی با عنوان «راهنما» درج شده که در آن کلیدواژه‌ها و مفاهیم پایه‌ای مرتبط با موضوع داستان و پیشنهادهایی در جهت توضیح پیام آن آمده است. این قسمت جنبه راهنما دارد. نقل‌کننده داستان شاید بتواند با تعبیر بهتر و روش‌های مؤثرتر مفاهیم مرتبط را با مخاطب به اشتراک بگذارد.

۳. در هر داستان علاوه بر آن‌که ویژگی‌ها و ظرافت‌های قصه‌گویی تا حد امکان رعایت شده، تلاش عمده ایجاد موقعیتی جهت طرح یک یا چند مهارت زندگی بوده است. در مهارت زندگی کلیدواژه‌ها و مفاهیم پایه‌ای وجود دارند که اطلاع از آن‌ها می‌تواند در انتقال موضوع مؤثر و مفید باشد. برای سهولت کار در جدول پیوست مهارت‌های زندگی و کلیدواژه‌های مهم هر مهارت آمده است. برای آشنایی بیشتر با تعاریف و مفاهیم و کارکردهای مهارت‌های زندگی باید به منابع مرتبط مراجعه کنید.

۴. تأکید بر این نکته لازم است که هدف عمده از بیان یک موضوع با روش داستان، استفاده از روش غیرمستقیم در آموزش است. نقل داستان فرصتی برای آموزش غیرمستقیم فراهم می‌آورد و توضیحات تکمیلی با استفاده از کلیدواژه‌ها بیشتر جنبه آموزش مستقیم دارد. استفاده از کلیدواژه‌ها می‌تواند در قالب طرح سؤال، ایجاد چالش و جلب مشارکت فعال مخاطب در بیان

و تفهیم پیام داستان صورت گیرد تا نقل‌کننده داستان همه چیز را صرفاً خودش توضیح ندهد. ۵. گوینده داستان باید به ویژگی‌های سنی مخاطب اشراف داشته باشد و بتواند تشخیص دهد که کدام داستان برای کدام سطح سنی مناسب‌تر است و چگونه باید بیان شود. پیشنهاد ما این است که تا حد امکان داستان به همین صورت (متن کتاب) برای مخاطب تعریف شود و در توضیح و تبیین آن کلیدواژه‌ها و مفاهیم مرتبط با داستان با زبان مناسب و متناسب سطح سنی مورد استفاده قرار گیرند.

شناخت ویژگی‌های سنی مخاطب از یک طرف نیاز به مطالعه منابع مربوط به روانشناسی رشد دارد. از طرف دیگر، تجربه گوینده داستان هم می‌تواند در این مسیر به کار آید.

۶. داستان‌های این مجموعه برگرفته از قرآن، احادیث، سیره معصومین، شیوه زندگی علما و آموزه‌های شهدا و صلحا است. قسمت عمده‌ای از داستان‌ها منبع مشخص دارند. بعضی داستان‌ها روایت عام دارند و موضوع آن آشناست. در واقع، این نوع داستان‌ها را ممکن است شنیده باشید، اما در این مجموعه بر اساس آموزه‌های مهارت‌های زندگی روایت شده‌اند.

۷. یک نکته بسیار مهم در باره داستان‌ها نقش الگویی آن‌هاست. نویسندگان این مجموعه امیدوار هستند خطبا و وعاظ و مداحان محترم با دیدن این مجموعه، بیان داستان‌های دینی با رویکرد مهارت‌های زندگی را بیشتر مورد توجه و عنایت قرار دهند. علاوه بر آن، افراد صاحب ذوق و خلاق می‌توانند بر همین مبنای داستان‌های دیگری ارائه دهند.

مدیر پروژه و سروراستار
ابراهیم اصلانی

نویسندگان داستان‌های این مجموعه (به ترتیب تعداد داستان):

ابراهیم اصلانی / منیژه پدرامی
حبیب یوسف‌زاده / هوشنگ صدفی
مرتضی مجدفر / اصغر ندیری
الهام علایی / راضیه بابایی
مونسادات خضرای / صفورا بدیعی
نفیسه متحدین / زهرا مقدس‌زاده کرمانی
ملیکا اصفهانی / نسرین دشتی



جدول راهنما

مهارت‌های زندگی و کلیدواژه‌های مرتبط با پیشگیری از اعتیاد

ردیف	مهارت زندگی	کلیدواژه‌های مهم
۱	خودآگاهی	توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف / شناخت نیازهای فردی / تن‌آگاهی / هشیاری / ایجاد زمینه برای نقد درونی / محیط‌آگاهی / آگاهی از حقوق / بازشناسی ارزش‌ها / شناخت مسئولیت‌ها / تعالی شخصی
۲	همدلی	درک دیگران / علاقه داشتن به دیگران / نگاه دوسویه / پذیرش تفاوت‌ها / مدارا / تحمل دیدگاه‌های مختلف / رعایت احترام به دیگران / روابط اجتماعی بهتر / دوست داشتن و دوست داشته شدن / نگرش مسالمت‌آمیز / شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها
۳	روابط بین فردی	همکاری با دیگران / اعتماد واقع‌بینانه / تشخیص مرزها / تشکیل گروه / کار در گروه / دوست‌یابی / پایان دادن به دوستی‌های ناسالم / اهمیت خانواده / جرأت‌ورزی نه گفتن
۴	ارتباط مؤثر	درک نیازها و احساسات دیگران / یادگیری ارتباط / توانایی ابراز وجود / درست گوش دادن / مذاکره / غلبه بر کم‌رویی / توجه به تأثیر ارتباط کلامی / آشنایی با اصول گفت‌وگو
۵	مقابله با استرس	شناخت احساسات مثبت و منفی / شناخت ظرفیت شخصی آمادگی برای شناخت علایم / تمرین واکنش‌های مناسب / شناخت آسیب‌ها / تندرستی و سلامتی / مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی / آرمیدگی / تاب‌آوری
۶	مدیریت هیجان	آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت) / شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران / ارزیابی شناختی / درک متقابل هیجان‌ها / مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر / آرمیدگی / بهداشت روانی / خودشکوفایی / صبر
۷	حل مسئله	بازبینی تجربه‌ها / شناخت تعارض‌ها / تشخیص مشکلات و علل آن‌ها / سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور) / راه‌های حل مسئله / توانایی‌های شناختی / سازگاری با رویدادهای تنش‌زا / توانایی پیش‌بینی
۸	تصمیم‌گیری	بازشناسی اهداف زندگی / نشانه‌گذاری اهداف / دانش‌افزایی و افزایش اطلاعات / ارزیابی دقیق موقعیت‌ها / آمادگی‌های عاطفی / زمینه‌های فرهنگی / موقعیت و شرایط / تجربه‌های قبلی / تصمیم‌گیری فعال / مسئولیت‌پذیری
۹	تفکر خلاق	خودباوری / داشتن اعتمادبه‌نفس / تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها / مثبت‌اندیشی / اندیشه نو و متفاوت / کمک به حل مشکلات دیگران / پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر / ارزشیابی منطقی
۱۰	تفکر انتقادی	بررسی و تحلیل موضوعات / حساسیت / پرسش‌گری / جسارت‌ورزی / ارزیابی درست منابع اطلاعاتی / درست‌اندیشیدن و فریب نخوردن / دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی

قصص ویژه مخاطب کودک



چند گردو

نسیم در صحرا از باد جدا شد و هوهوکنان به سمت مدینه وزید. دور بچه‌ها می‌چرخید که حوالی مسجد سایه پیامبر را دید. ذوق‌زده شد. هوهویی کرد و خود را در آغوش جا داد. پیامبر برای اقامه نماز راهی مسجد بود که در راه به بچه‌ها رسید. زبیر سردسته بچه‌ها تا پیامبر را دید، بلندبلند داد زد: بچه‌ها پیامبر... بچه‌ها با فرمان زبیر به سمت پیامبر دویدند و مثل گلی دورش حلقه زدند. هرکدام دستش را گرفت و کشید: بیا با ما بازی کن...

زبیر داد زد: شترسواری

بعد همه یک‌صدا فریاد زدند: شترسواری... مثل وقتی که با حسن و حسین بازی می‌کنی. پیامبر با دیدن ذوق بچه‌ها، یاد حسن و حسین افتاد. با مهربانی خم شد و بچه‌ها را نوازش کرد.

صدای اذان از مسجد بلند شد اما پیامبر هنوز گرم بازی با بچه‌ها بود. صدای خنده بچه‌ها شهر را پر کرده بود. کمی بعد بلال نگران دنبال پیامبر در کوچه‌ها می‌دوید که چشمش به پیامبر افتاد. با صدای خنده پیامبر انگار دنیا می‌خندید. بلال یکی از بچه‌ها را قلم‌دوش گرفت و گفت: یا حضرت رسول مردم منتظرند... این بچه‌ها را به من واگذارید و بروید.

پیامبر به دست‌هایی که برای بغل کردنشان دراز بود نگاه کردند و فرمودند: ای بلال! برای من تنگ شدن وقت نماز بهتر از تنگ شدن دل کودکان است.

پیامبر زبیر را نوازش کردند و به بلال فرمودند: به منزل برو و اگر چیزی هست برای کودکان بیاور.

بلال به سمت خانه پیامبر دوید. به خانه که رسید، چیزی جز مقداری گردو پیدا نکرد. نسیم همراه بلال بود و عرق‌های روی صورتش را پاک کرد. بلال با گردوها که رسید، بچه‌ها دورش را گرفتند. بلال گردوها را به پیامبر داد.

پیامبر گردوها را به بچه‌ها نشان دادند و گفتند: آیا شتر خود را در عوض این گردوها می‌فروشید؟

بچه‌ها قبول کردند و پیامبر گردوها را بین بچه‌ها تقسیم کرد. نسیم هم دور پیامبر و بلال چرخید. پیامبر بچه‌ها را بوسیدند و به دنبال بلال به سمت مسجد رفتند و فرمودند: خدا برادرم یوسف را رحمت کند، او را به چند درهم فروختند و مرا به چند گردو. نسیم نمی‌دانست با بچه‌ها بماند یا دنبال پیامبر برود که با شنیدن صدای اذان، به سمت مسجد وزید و تسبیح را زمزمه کرد.

راهنما

این داستان سوژه مناسبی برای مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «حل مسئله» است. بعضی از مفاهیم مرتبط با این مهارت‌ها عبارت‌اند از: درک دیگران، نگاه دوسویه، دوست داشتن و دوست داشته شدن، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن و راه‌های حل مسئله.

منبع: برگرفته از پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه <https://hawzah.net/fa>

همسایه پردردسر

– ملچ‌ملوچ ملچ‌ملوچ... چه برگ‌های سبز و خوشمزه‌ای؛ دیگر جان پریدن نداشتم. ملخی ویژی پرید و گفت: «ملخو چه قدر می‌خوری بدو بیا! دوباره صدای دادوهوار این همسایه‌ها شاخک‌هایم را لرزاند».

ملخو دلش نمی‌آمد برگ خوشمزه‌اش را ول کند ولی به اصرار ملخی، تق پق تق پق پرید و خودش را به در خانهٔ مرد انصاری رساند.

هوای شهر گرم بود و صدای شترک کوچه را پر کرده بود. انگار این دو همسایه هم کله‌شان جوش آورده بود.

همسایه بداخلاق داد زد و گفت: «همینی که هست؛ شتر من باید همین‌جا دم در بخوابد و جایی برای نگهداری‌اش ندارم!»

مرد انصاری که مثل سیب‌زمینی ته‌تابه، جیلیزووولیزش درآمده بود فریاد زد: «خوب بچه‌های من چه طوری به خانه بروند. اصلاً من از دست اذیت‌های تو پیش محمد مهربان شکایت می‌کنم».

همسایه اخمکی کرد و با دهن‌کجی گفت: «برو به من چه؟ هر کاری می‌خواهی بکن!»

ملخو که فضولی‌اش گل کرده بود، پرید پشت عباى مرد انصاری تا ببیند آخر ماجرا چه می‌شود.

اما ملخی به خانه برگشت تا مواظب خانه و برگ‌های خوشمزهٔ خودش و ملخو باشد. مرد انصاری تا محمد(ص) مهربان را در نخلستان دید با آه و ناله گفت: «وای محمد مهربان! همسایه خیلی اذیت‌م می‌کند. همیشه نگران آزار و اذیت‌های جورواجوراش هستم».

ملخو برگ سبزی را دید، ملچ‌ملوچ مشغول خوردن شد و با خودش گفت: «باید قدر این ملخی، همسایهٔ عزیزم را بدانم. اصلاً من را اذیت نمی‌کند!»

محمد مهربان ناراحت شد. زود به علی و سلمان و اباذر گفتند: «با صدای بلند اعلام کنید هر کس که همسایه‌اش از آزار او در امان نباشد ایمان ندارد».

آن‌ها ۳ بار این جمله را بلندبلند در مسجد تکرار کردند.

ملخو در مسجد ۳ بار پرید و هر بار بلندتر پرید تا محمد مهربان را خوب ببیند. محمد مهربان با دست ۴۰ خانهٔ جلو و پشت سر و سمت راست و چپش را نشان داد. ملخو با خودش گفت: «اوه اوه! یعنی همهٔ این‌ها همسایه هستند. باید با ملخی هرروز ۴۰ برگ خوشمزه برای همسایه‌هامون ببریم تا خوشحال‌شان کنیم».

ملخو پرید روی عباى محمد مهربان و آن را بوسید. بعد تندى رفت پیش ملخی تا برگ‌های خوشمزه برای همسایه‌های‌شان پیدا کنند.

راهنما

موضوع داستان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «همدلی» و «روابط بین‌فردی» مناسب است. بر این اساس چنین مفاهیمی قابل طرح و بحث هستند: نقد درونی، محیط آگاهی، درک دیگران، نگاه دوسویه، لزوم روابط اجتماعی بهتر، نگرش مسالمت‌آمیز، همکاری با دیگران و پایان دادن به دوستی‌های ناسالم.

منبع: برگرفته از پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه <https://hawzah.net/fa>



۲۱ دانه خرما

دم‌سیاه سر دیوار نشست و به بازی سمیه نگاه کرد. سمیه داخل دیگ گلی‌اش چند سنگریزه ریخت که صدای شکمش بلند شد و ادایش را درآورد:

- قاری‌قوری ساکت باش الان مامان غذایش آماده می‌شود...

بعد به مادر نگاه کرد که کنار اجاق نشسته و قابلمه را هم می‌زند. کبوتر نزدیک‌تر نشست تا بلکه مهمان غذای سمیه شود. سمیه چند سنگریزه جلوی عروسکش گذاشت و خودش یکی را برداشت و گفت: به‌به چه کوفته خوشمزه‌ای... بین بویش تا هفت خانه آن طرف‌تر رفته...

دم‌سیاه سنگریزه دوست نداشت؛ پس سر دیوار پرید. یاسر که تازه از بیرون آمده بود کنار سمیه نشست. سمیه سنگی به او تعارف کرد و گفت: کوفته بخور! خیلی خوشمزه است...

یاسر به چشم‌های بی‌جان سمیه نگاه کرد. سنگ را گرفت و کناری انداخت. بعد سر قابلمه رفت و در قابلمه را برداشت و تعجب کرد: این‌که فقط آب است و هسته خرما؟ یاسر قابلمه را در باغچه خالی کرد و گفت: پدرم وقتی مُرد شما را به من سپرد. همین‌جا باشید تا برگردم...

یاسر در کوچه‌ها زیر برق آفتاب می‌دوید اما نمی‌دانست به کجا برود. یاد وقتی افتاد که همراه پدر سر زمین می‌رفت اما حالا زمینی وجود نداشت. زمانی هم به بازار می‌رفت و بارکشی می‌کرد. همین موقع صدای اذان بلند شد. تند به سمت مسجد دوید. دم‌سیاه اما بالای دیوار قدمرو می‌رفت و نگران سمیه بود که نکند کوفته‌قلقلی‌ها را بخورد.

یاسر داخل مسجد شد. به مردی رسید که جلوی صف جماعت ایستاده بود و ذکر می‌گفت. جلوی مرد ایستاد و عبایش را گرفت. مرد تا پسر را دید به او لیخند زد. یاسر گفت: پیامبر، تو مرد خدایی؛ به خاطر خدا به ما کمک کن. پدرم مرده، مادرم مریض است و فقیریم. خواهر کوچکی دارم و گرسنه...

پیامبر دست‌هایش را گرفت و او را بوسید. بلال را صدا زد و گفت: به خانه برو و بین

غذا چه داریم؛ بردار و بیار...

بلال به سمت خانه حضرت محمد رفت. پیامبر یاسر را کنار خود نشاند و نوازش کرد. بعد از مدتی بلال با کاسه‌ای در دست سررسید. یاسر ذوق کرد. پیامبر کاسه خرما را به دست یاسر داد و گفت: در این کاسه ۲۱ دانه خرماست. هفت عدد برای خواهرت و ۷ عدد برای مادرت و ۷ عدد برای خودت.

یاسر خرمایی دهان گذاشت و خوشحال شد. از پیامبر تشکر کرد و مثل باد به خانه برگشت. دم‌سیاه بالای در قدمرو می‌رفت و نگران سمیه و مادرش بود که یاسر سررسید. کاسه دست‌اش را که دید بغ‌بغویی کرد و بالای سر سمیه که سنگریزه‌ای گوشه لپش داشت، چرخید. یاسر سررسید و دانه‌ای خرما دهان سمیه گذاشت. ۶ عدد خرما لای نان به او داد. بعد از خوردن خرماها، همه هسته‌ها را در باغچه کاشتند. سال بعد باغچه پر از درخت خرما بود.

راهنما

محتوای داستان برای بیان مهارت‌های زندگی «مقابله با استرس» و «همدلی» قابل استفاده است. در مورد مقابله با استرس این مفاهیم را می‌توان توضیح داد: شناخت ظرفیت شخصی، تمرین واکنش‌های مناسب و تاب‌آوری. برای همدلی هم مفاهیمی چون: درک دیگران، روابط اجتماعی بهتر و دوست داشتن و دوست داشته شدن قابل طرح است

منبع: سایت تبیان <https://article.tebyan.net>

فرشته‌ها با فرشته‌ها بازی می‌کنند

اسم من ساریه است. توی محله ما همه صورت‌های عجیب و غریب دارند. خودم هم همین‌طور!

بچه‌های محله ابوسعید به ما می‌گویند: محله هیولاها! به من هم می‌گویند: هیولا کوچولو! آخر روی صورت من پر از قلمبه‌های گردالی گردالی است. مامان می‌گوید: کوچولو که بودی مریضی جذام گرفتی؛ آن وقت این گردالی‌ها روی صورتت درآمد.

بینی مامان هم به خاطر جذام یک‌جوری شده است اما با همین بینی دوستش دارم. مامان می‌گوید: اینجا محله فرشته‌های عجیب و غریب است.

دیروز یواشکی از بالای پشت بام داشتم بازی ذکیه و احلام را نگاه می‌کردم. آخر خیلی دوست دارم با آن‌ها بازی کنم. آن‌ها توی محله کناری ما هستند. اما تا چشم‌شان به من افتاد داد زدند: فرار کنید! هیولا کوچولو دارد ما را نگاه می‌کند!

بعد همه بچه‌ها فرار کردند. آن وقت رفتم توی خانه و هی گریه کردم. بابا با دست عجیب و غریب و مهربانش روی سرم دست کشید و گفت: این که ناراحتی ندارد. فردا توی کوچه‌مان یک عالمه مهمان دعوت می‌کنیم. آن وقت می‌توانی با بچه‌های محله خودمان بازی کنی.

آب بینی‌ام را بالا کشیدم و گفتم: اما من دلم نمی‌خواهد بچه‌های محله‌های دیگر از من بترسند. دوست دارم با آن‌ها هم بازی کنم.

مامان یک لقمه نان و حلوا دستم داد و گفت: فرشته‌ها با فرشته‌ها بازی می‌کنند. صبح مامان یک زیرانداز بزرگ توی کوچه انداخت، با یک سفره پر از نان و شیر و خرما. بچه‌های همسایه با بابا و مامان‌های‌شان آمدند. داشتیم صبحانه می‌خوردیم که بابا دوید سمت آقای خندان.

آقای خندان روی یک الاغ از کوچه ما رد می‌شد. تا حالا چند بار توی محله‌مان دیده بودمش. هیچ وقت نگاهش را از ما برنمی‌گرداند. تازه همیشه سلام می‌کرد. بعضی وقت‌ها برای‌مان میوه و غذا هم می‌آورد. من که خیلی خیلی دوستش دارم. به ما که نگاه می‌کند روی لبش یک لبخند است. درست مثل فرشته‌ها!

بابا به آقای خندان گفت: بفرمایید با ما صبحانه بخورید.

آقای خندان گفت: اگر روزه نبودم حتماً این کار را می‌کردم. و بعد آرام از کنار سفره ما رد شد و رفت. یواشکی به دختر همسایه گفتم: کاش می‌شد برویم خانه آقای خندان و با بچه‌هایش بازی کنیم. دختر همسایه گفت: اگر بچه‌هایش از ما بترسند چی؟

یک آه بلند کشیدم و چیزی نگفتم. بعد از صبحانه من و اسما و حورا داشتیم بازی می‌کردیم. اسما فرشته دماغی است، چون دماغش یک جوری است. حورا هم فرشته چشمکی است، آخه یکی از چشم‌هایش عجیب و غریب است. داشتیم با عروسک‌هایی که آقای خندان به ما داده بود بازی می‌کردیم.

حورا گفت: بابایت را ببین! هم دارد می‌خندد، هم گریه می‌کند. چه قدر عجیب! بابا داشت با یک آقا که نمی‌شناختم حرف می‌زد. حورا راست می‌گفت؛ همان‌طور که می‌خندید توی چشم‌هایش اشک بود.

بابا بعد از این که حرف‌هایش تمام شد به طرف ما آمد. اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: عزیزان! یک خبر خوب دارم؛ امام سجاد امشب ما را دعوت کرده‌اند به خانه‌شان. اول همه ساکت بودند. بعد بچه‌ها از خوشحالی جیغ زدند. مامان‌ها از خوشحالی گریه کردند. باباها هم بلندبلند صلوات فرستادند.

آن شب خانه آقای خندان یا به قول بزرگترها امام سجاد، خیلی خوش گذشت. غذایی که آن‌جا خوردیم تا حالا نخورده بودیم.

تازه خود آقای خندان آمد کنار ما و با ما غذا خورد. مامان می‌گفت: خود امام به آشپزها گفته بود بهترین غذاها را برای ما آماده کنند.

آن‌جا هیچ‌کس از ما نمی‌ترسید. امام سجاد و بچه‌هایش مثل فرشته‌ها بودند. مامان درست می‌گفت: فرشته‌ها با فرشته‌ها بازی می‌کنند.

راهنما

مضمون این داستان می‌تواند با مهارت‌های زندگی «ارتباط مؤثر»، «روابط بین فردی» و «همدلی» مرتبط باشد. مفاهیم کلیدی چون: درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن، توجه به تأثیر ارتباط کلامی همکاری، اعتماد واقع‌بینانه، دوست‌یابی، درک دیگران، و به‌ویژه موضوع مهم پذیرش تفاوت‌ها، قابل طرح و بحث است.

خارهای خوشمزه

ما شترها قوی هستیم. زور گرسنگی و تشنگی به ما نمی‌رسد! اما این بیابان خیلی گرم است و راه درازی را تا این‌جا آمده‌ایم. من که یک بچه‌شترم، دلم قاروقور می‌کند و حسابی خسته شده‌ام.

اووووممم... اگرچند تا بوته‌ی خار بزرگ اینجا بود، چه می‌شد! به‌به... آب دهانم راه افتاد! اما این‌جا پر از خاک نرم است. کاشکی یک بوته‌ی خار کوچولوموچولو پیدا می‌کردم! مرد خندانی که روی شتر بزرگ سوار بود ایستاد. بقیه‌ی شترها هم ایستادند. انگار مرد خندان فهمیده بود که خسته‌ام! دلم می‌خواست یک عالمه نعره‌ی خوشحالی شتری بزدم! اما دلم دوباره قاروقور کرد و خوشحالی یادم رفت!

همه‌ی شترسواران دور مرد خندان جمع شدند. مرد خندان به بقیه گفت: بوته‌های خاری که در بیابان است را بیاورید. همه تعجب کردند. مردی گفت: پیامبر خدا، این‌جا که خاری نیست! مرد خندان که فهمیدم پیامبر خداست، گفت: بگردید و هرچه بوته‌ی خار پیدا کردید، بیاورید.

یکی رفت این‌طرف. یکی رفت آن‌طرف. من هم زیر آفتاب خوابم برد. بیدار که شدم یک‌چیز عجیب و غریب دیدم؛ یک کوه بوته‌ی خار!

چند بار چشمانم را باز کردم و بستم. خواب نبودم. روی پاهایم ایستادم تا ببینم چه خبر شده است! مردان و شترها دور پیامبر جمع شده بودند. از بین شترهای بزرگ خودم را رساندم جلو.

پیامبر بوته‌های خار را نشان داد و گفت: گناهان کوچک این‌طوری هستند. اول کم و کوچک‌اند و به چشم نمی‌آیند اما کم‌کم که روی هم جمع شوند زیاد می‌شوند مثل همین بوته‌های خار.

برگشتم و به کوه بوته‌ها نگاه کردم. باور نمی‌کردم این بیابان خشک این همه بوته

داشته باشد! اگر همه‌ی ما شترها آن‌قدر بخوریم که سیرسیر شویم، باز هم می‌شود یک آتش بزرگ با آن درست کرد!

جلو رفتم و دوتا لپم را پر از خار کردم! خارها چه قدر خوشمزه بودند. کاش همیشه در کاروان و کنار این پیامبر دوست‌داشتنی بمانم که اول خستگی‌ام را برطرف کرد و حالا گرسنگی‌ام را.

راهنما

داستان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی» و «تصمیم‌گیری» سوژه‌ی مناسبی است. مفاهیم مرتبط با این مهارت‌ها عبارت‌اند از: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، نقد درونی، تعالی شخصی، بازشناسی اهداف زندگی، نگاه به تجربه‌های قبلی و مسئولیت‌پذیری.

منبع: میزان الحکمه. باب ۱۳۷۲. حدیث ۶۵۹۳

چقدر مهربان شده‌ای؟!

خیلی خیلی مهربان شده بود. مثل پروانه دور مادرش می‌چرخید و هر کاری می‌توانست برای او انجام می‌داد. به مادر غذا می‌خوراند، لباس‌هایش را می‌شست، موهایش را شانه می‌زد و تا جایی که می‌توانست در کنار او بود. مادر از رفتار پسرش در تعجب بود. زکریا، دین دیگری داشت. وقتی مسلمان شد به حج رفت. در این سفر با امام صادق (ع) دیدار کرد. زکریا پسر خوب و مهربانی بود، اما از وقتی که از سفر حج برگشت، خیلی مهربان‌تر شده بود. مادر بالاخره یک روز از زکریا پرسید: «پسر! می‌دانم که تو از اول هم دل پاکی داشتی، اما تازگی‌ها خیلی مهربان‌تر شده‌ای. خوشحالم که پسری چون تو دارم. به من می‌گویی که چه شده است؟» زکریا کنار مادر نشست؛ در حالی که دست مادر را نوازش می‌کرد، گفت: «در سفر حج امام صادق (ع) را دیدار کردم. از ایشان پرسیدم خانواده من در دین دیگری هستند، مادرم هم نابیناست، آیا با آنان باشم؟». امام فرمود: «با آنان باش و به مادرت رسیدگی کن. کارهای او را خودت انجام بده».

مادر پرسید: آیا او پیامبر است.

زکریا گفت: نه، او یکی از فرزندان آخرین پیامبر الهی است.

مادر گفت: پسرم بهترین دین را برگزیده‌ای. من هم می‌خواهم مسلمان بشوم».

راهنما

داستان زمینه‌های خوبی برای طرح مهارت‌های زندگی «همدلی» و «ارتباط مؤثر» دارد. می‌توان از این مفاهیم مرتبط صحبت کرد: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، مدارا، تحمل دیدگاه‌های مختلف، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، توجه به تأثیر ارتباط کلامی و اهمیت خانواده.

منبع: اخلاق معاشرت / نویسنده: جواد محدثی / دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

میوبیک بسه دیگه!

آفتاب روی درختان حیاط نورش را می‌پاشید. میوبیک کله صبح چشم‌هایش را باز کرد و مثل هرروز شروع کرد به آه و ناله کردن: آی آی پایم، وای وای دمم، خیلی خیلی درد دارم.

بالای درخت تارتانک مشغول ساخت خانه جدیدی بود. با خودش گفت: ای وای سرم رفت از این همه آه و ناله میوبیک، بسه دیگه!

موش کور از سوراخش بیرون پرید و غذایش را کنار میوبیک گذاشت تا شاید کمی آرام شود. اما ناله‌های میوبیک مهمان همیشه‌گی حیاط بود.

همین موقع تلق تلوق تلق تلوق در حیاط باز شد. مردی با لب‌ولوجهی آویزان وارد شد. موش کور ترسید و تند رفت توی سوراخش. میوبیک میوی کش‌داری کرد و گفت: خوش به حال تان می‌توانید فرار کنید. من با این پادرد و دم‌درد کجا فرار کنم؟ صاحب‌خانه با لباسی سبز چمنی به استقبال مرد آمد. مرد غمگین به سمت او رفت و گفت: آخ آخ وای وای من خیلی بیچاره هستم. تازه چه قدر باید به مردم پول بدهم، ولی یک سکه هم ته جیبم پیدا نمی‌شود. ای وای خسته شدم نمی‌دونم باید چی کار کنم؟

صاحب‌خانه لبخندی زد و مقداری پول به او داد.

مرد دست‌پاچه شد و گفت: امام صادق برای پول نیامده بودم؛ فقط می‌خواستم دردودل کنم تا برایم دعا کنید.

میوبیک از پشت درخت، گوش‌هایش را تیز کرد تا به حرف‌های آن‌ها گوش کند. امام صادق با مهربانی گفتند: من نگفتم برای پول آمدی ولی این پول را بگیر و به مصرف خودت برسان. یادت باشد، هر گرفتاری که داری جلوی مردم بازگو نکن زیرا نزد ایشان خوار می‌شوی.

میوبیک یاد حرف‌ها و کارهای خودش افتاد و گفت: وای وای پس من خوارترین گربه این خانه هستم. فکر کنم با آه و ناله‌هایم خودم را اندازه تارتانک کرده‌ام.



هسته زرنگ

چند تا هسته بودند؛ بی‌کار بی‌کار. عاشق بازی و بازی و بازی. هرروز زیر درخت بزرگ خرما قل می‌خوردند. زیر آفتاب تاب می‌خوردند. بازی می‌کردند. ولی پی هیچ کاری نمی‌رفتند.

درخت خرما هرروز به آن‌ها می‌گفت: برای عمرتان فکری بکنید. تلاش بکنید. یک روز من هم مثل شما بودم. کوچولو کوچولو و فسقلی. ببینید زحمت کشیدم. چه قدر بلند و قوی شده‌ام.

هسته‌ها چپ‌چپ نگاهش کردند. یکی گفت: اوووووووه. کو تا من این قدرررر بزرگ بشوم.

آن یکی گفت: کی حال داره؟ ولمون کن تو رو به خدا.

هسته دیگری گفت: وای چه خوب. یک درخت بزرگ. من هم می‌خواهم مثل تو درخت بشوم.

همین موقع دستی آمد و از بین بقیه هسته‌ها او را برداشت و انداخت توی کیسه؛ بین یک عالم هسته دیگر. هسته کوچولو می‌خواست چیزی بپرسد که صدایی شنید. از بیرون کیسه مردی پرسید: یا علی در کیسه‌ات چه داری؟
علی (ع) گفت: یک عالم درخت خرما...

مرد خندید و گفت: درخت‌های خرما را اجی‌مچی کردی که توی این کیسه جا کردی؟

به هسته کوچولو برخورد. اخمو اخمو دست به کمر داد زد: آهای آقا، فلفل نبین چه ریزه. بشکن ببین چه تیزه.

علی (ع) چیزی نگفت. آرام کیسه را روی شترش گذاشت. کنار یک عالم کیسه دیگر و راه افتاد.

وقتی ایستادند هسته کوچولو گفت: باید سر دریاوریم اینجا کجاست؟

و از توی کیسه سرک کشید. یک صحرای خیلی خیلی بزرگ دید. یک صحرای بی‌آب و علف بدون حتی یک دانه درخت و داد زد: ای وای من حتماً اینجا از تشنگی

فردای آن روز که تارتانک کارش را روی درخت شروع کرد با خوشحالی گفت: جونمی جون! انگاری از میوه‌های غمناک میوبیک خبری نیست. می‌توانم در آرامش تارهایم را ببافم.
موش کور وقتی دید صدای آه و ناله میوبیک نمی‌آید، صبحانه‌اش را برد تا با هم بخورند.

راهنما

موضوع داستان می‌تواند دست‌مایه‌ای برای توضیح مهارت‌های «خودآگاهی»، «مدیریت هیجان»، «تصمیم‌گیری» و «تفکر خلاق» باشد. بعضی از مفاهیم مرتبط با این مهارت‌ها عبارت‌اند از: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت انواع هیجان‌ها (غم، ناراحتی و ترس)، شناخت و درک متقابل هیجان‌ها، درک موقعیت و شرایط، مسئولیت‌پذیری، داشتن اعتمادبه‌نفس و رسیدن به اندیشه‌ای نو و متفاوت.

منبع: برگرفته از پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه <https://hawzah.net/fa>

راهنما

داستان می‌تواند برای مهارت‌های زندگی «مقابله با استرس» و «تفکر خلاق» مورد بهره‌برداری قرار گیرد. برای توضیح جزئیات این مهارت‌ها، مفاهیم و کلیدواژه‌هایی چون: شناخت ظرفیت شخصی آمادگی برای شناخت علائم، شناخت آسیب‌ها، تاب‌آوری، خودباوری، داشتن اعتماد به نفس و جرأت‌مندی قابلیت بحث دارند.

منبع: وسائل الشیعه. جلد دوم. صفحه ۵۳۱ و بحار الانوار. جلد ۹. صفحه ۵۹۹.

خفه می‌شوم. هیچ‌وقت هیچ‌وقت هم درخت نمی‌شوم.

علی(ع) آمد و بیل و کلنگ‌اش را برداشت. تک تک تک توب توب توقه یه روز و ده روز و یک‌شب و ده شب. زمین را کند و کند و کند تا آب پیدا کرد. هسته‌ها که آب را دیدند از خوشحالی خندیدند.

علی(ع) یک روز و یک شب و ده شب کند و کند و کند؛ یک چاله، ده چاله، صد چاله... دانه‌ها خوشحال خوشحال هر کدام داخل یک چاله پریدند.

علی(ع) با مهربانی آب‌شان داد. دانه‌ها تکان‌تکان خوردند. جوانه زدند. خاک ریزه‌ها را یکی‌یکی کنار زدند.

یه ریزه، ده ریزه، هزار ریزه. بالاخره با هر زحمتی که بود از زیر خاک سر درآوردند. رُشد کردند و برگ دادند. یک برگ، ده برگ، صد برگ. ده روز، صد روز، هزار روز.

چند کیسه خرما با زحمت و تلاش شد یک باغ بزرگ پر از درختان نخل زیبا. هسته کوچولو هم دیگر یک هسته نبود؛ یک درخت بزرگ خرما بود.

سودرسانی به مردم

- آخ آخ آخ...! سنگ به این بزرگی وسط جاده چه می‌کند؟ بدجوری دردم گرفت. شانس آوردم پایم پیچ نخورد یا نعلم نشکست. کسی باید این سنگ را از بین راه بردارد. من که اسب هستم می‌دانم وقتی یک سنگ بزرگ یا کلوخ وسط جاده باشد چه اتفاقاتی می‌افتد. حتماً تا حالا پای چند اسب و الاغ به این سنگ خورده و دردشان گرفته است. یک بار دیدم که چرخ یک گاری به سنگی گیر کرد و وقتی به زحمت از روی آن رد شد، چرخ شل شد و افتاد. بیچاره صاحب گاری مانده بود وسط راه چه کند. یک روز هم دیدم پای کودکی به سنگ خورده و زخمی شده بود. بچه‌ها در کوچه بازی می‌کردند و کسی سنگ را بر نداشته بود. کودک تا مدت‌ها گریه می‌کرد. نمی‌دانم چرا از این همه آدم که رفت‌وآمد می‌کنند، کسی سنگ را بر نمی‌دارد؟ من که نمی‌توانم کاری بکنم. یادش بخیر! صاحب قبلی من آدم خیلی خوبی بود. هر وقت سوار من بود و از جاده‌ای می‌گذشتیم اگر می‌دید سنگ و کلوخی بین راه است، با حوصله پیاده می‌شد و آن را برمی‌داشت. حتی اگر هوا خیلی گرم بود باز هم پیاده می‌شد و با دست خود سنگ را از وسط راه برمی‌داشت. یادم می‌آید چند بار همراهان او پرسیدند: «چرا پیاده می‌شوید و به خودتان زحمت می‌دهید؟» او هم جواب می‌داد: «با این کار، هم سودی به مردم می‌رسانم و هم کار خیری انجام می‌دهم». این طوری شده بود که دوستان آن آقای خیلی مهربان هم مثل او رفتار می‌کردند. کاش همه مانند او مهربان و فداکار بودند تا پای آسیبی یا آدمی زخمی نشود. راستی! اسم آن آقا یادم آمد. از دوستان و همراهانش شنیده بودم که اسمش امام زین‌العابدین(ع) است.

راهنما

«همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «حل مسئله» از مهارت‌های زندگی هستند که با این داستان می‌توان درباره آن‌ها صحبت کرد. مفاهیمی مانند: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، توانایی ابراز وجود، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور) و توانایی پیش‌بینی قابل بحث و تأکید است.

منبع: برگرفته از پایگاه اطلاع‌رسانی <https://hawzah.net/fa/LifeStyle>



يك تکه نان

سمک باله‌هایش را تکان داد؛ یک، دو، سه... حرکت! با صورت کوچک و تپلی‌اش، راهش را توی آب باز کرد. سرعت باله‌هایش را بیشتر کرد، چهار و پنج و شش تندتر، هفت و هشت و نه و ده، تندتر و تندتر.

مامان صدا زد: سمک‌ام! تندتر! داداش‌ها گشنه‌اند. دو روزه هیچی نخورده‌اند! سمک باله زد. تند تند تند. بلند گفت: قول می‌دهم مامانی، این بار دست پر برگردم! داداش کوچولوها، اوآ اوآ کردند، حباب هوا کردند. سمک این ور رفت، آن ور رفت، چپ رفت، راست رفت. اما هیچ خوراکی پیدا نکرد. حتی یک چیکه!

یاد صدای مامان افتاد. یاد اوآ اوآی داداش‌ها افتاد. خدا خدا کرد. پایین رفت، بالا رفت. روی آب پرید. همان جاها چرخید و چرخید. روی دریا پر شد از دایره‌هایی که سمک با دمش کشید.

همین طور می‌چرخید تا این که لب دریا دو تا آقا را دید. یکی از آن‌ها توی کیسه‌اش دستی کرد. نان‌هایش را خرد کرد و روی دریا پاشید.

سمک از خوشحالی بالا پرید. پولک‌های طلایی‌اش توی نور خورشید درخشید. به سمت نان‌ها جهید. نان‌ها را توی دهان گرفت، لای پولک‌هایش گذاشت و به سمت خانه پرید و پرید.

صدای آقای دیگر را شنید که می‌گفت: عیسی‌ای مهربون! چرا نان‌هایت را توی آب ریختی؟! غذای خودت بود!

عیسی‌ای مهربون گفت: یکی از اون‌هایی که توی دریا می‌چرخند، این نان را می‌خورند و سیر می‌شوند. خدای مهربون به جای آن، پاداش‌های بزرگ‌تری می‌دهد.

سمک خندید. یک تکه نان از دهانش بیرون پرید. با صدای خوشگلش گفت: خدای مهربون! عیسی‌ای مهربون رو به آرزوهاش برسون!

سمک به خونه رسید. بازم اوآ اوآی داداش‌ها را شنید.

مامان صدا زد: چه خبر سمک‌ام؟ منتظرت بودیم پسرک‌ام! سمک با کمک باله‌هایش نان‌ها را از لای پولک‌هایش درآورد. جلوی داداش‌ها گذاشت. مامان خندید. سرش را بوسید. گفت: سمک‌ام! خودتم بخور پسرم. سمک کمی نان خورد. باقی سهم‌اش را لای پولک‌اش گذاشت و گفت: این‌ها را می‌خواهم ببرم برای نوزاد همسایه؛ خیلی کوچیکه؛ حتماً او هم گرسنه مانده! مامان دوباره خندید. صدا کرد: قربان سمک‌ام! چه ماهی‌ای شده پسرک‌ام!

راهنما

داستان برای طرح مهارت‌های زندگی «همدلی» و «روابط بین فردی» مناسب است. به کمک مفاهیم: درک دیگران، نگاه دوسویه همکاری با دیگران، دوست‌یابی، درک نیازها و احساسات دیگران و یادگیری ارتباط، این مهارت‌ها را بهتر می‌توان توضیح داد.

منبع: ثواب‌الاعمال. جلد دوم. ص ۱۴۴.



نقشه فرار

خورشید دیگر به وسط آسمان رسیده بود. دستان عماد حسابی زخم شده بود. عرق از صورتش می‌چکید. زیرچشمی به اطرافش نگاه کرد و پدرش را ندید. خنده شیطنت‌آمیزی کرد و با خودش گفت: حالا بهترین فرصت برای فرار است. آخرِ باغ پشت یک نخل خرما روی علف‌ها دراز کشید و با خود گفت: چه قدر باید کار کنم؛ خسته شدم بابا. هر روز کار کار کار... چرا پدر کارگر نمی‌گیرد؟ من بیچاره از صبح تا غروب باید بیل بزنم و آبیاری کنم. کارگرها از من کمتر کار می‌کنند، تازه حقوق هم بیشتر می‌گیرند. الان بچه‌ها دارند در رودخانه شنا می‌کنند. وای که چه قدر شنا در این هوای گرم می‌چسبد.

چشمانش را بست تا کمی بخوابد. صدای احوال‌پرسی امام کاظم(ع) در زمین کناری با دوستش را شنید. هر روز امام کاظم(ع) را می‌دید که به تنهایی کار می‌کند. عماد گوش‌هایش را تیز کرد. می‌خواست بداند آن‌ها با هم چه می‌گویند. دوست امام گفت: فدایتان شوم چرا این کار را به دیگران نمی‌سپارید؟

عماد با خودش زمزمه کرد: راست می‌گوید. من هم همین را می‌گویم. پدر هم باید کار را به دیگران بسپارد. چه دوست خوبی است. امام کاظم(ع) جواب دادند: چرا به عهده دیگران بگذارم؟ آدم‌های بهتر از من همیشه از این کارها می‌کرده‌اند.

عماد خنده ریزی کرد و با خود گفت: چه کسانی را می‌گویند؟ نکند من و پدرم را می‌گویند!

عماد نزدیک‌تر شد. دلش می‌خواست دوست امام همین سؤال را بپرسد. دوست امام دوباره پرسید: مثلاً چه کسانی؟

عماد پقی زد زیر خنده و گفت: آخ جون! سؤال من را پرسید. کاشکی آرزوی دیگری می‌کردم.

امام کاظم(ع) پاسخ دادند: پیامبر خدا و امیرالمؤمنین علی و همه پدران و اجدادم. کار و فعالیت در زمین از سنت‌های پیامبران و بندگان شایسته خداوند است.

عماد با شنیدن سخنان امام کاظم(ع) به باغ و کارهای باقی‌مانده‌اش نگاه کرد. پدر صدایش می‌زد. دوست داشت بخوابد اما به امام نگاه کرد. بلند شد و با خود گفت: کارهایم را سریع تمام می‌کنم و بعد برای شنا به رودخانه می‌روم.

راهنما

بر اساس این داستان می‌توان در باره مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مدیریت هیجان» و «تصمیم‌گیری» صحبت کرد. چندین مفهوم مرتبط با این مهارت‌ها قابل طرح است، از جمله: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، ایجاد زمینه برای نقد درونی، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، خودشکوفایی، صبر، بازشناسی اهداف زندگی و تصمیم‌گیری فعال.

منبع: وسائل الشیعه. جلد دوازدهم.



پدریتیمان

جعفر با دهان باز به مردان تازه‌وارد خیره شده بود. چه لباس‌های عجیبی! نگهبان دروازه فریاد زد: این مسافران از همدان برای دیدن امیر آمدند. راه را باز کنید! جعفر از بین مردم خودش را به گاری مسافران رساند: «چند کوزه با خودشان دارند. همه‌اش هم پر از عسل!»

جعفر آب دهانش را قورت داد: «یک عالمه انجیر هم آورده‌اند! مردم از گشنگی!» جعفر چشمانش برقی زد. از دیوار خانه‌ای بالا رفت و شروع به دویدن کرد. از روی بام‌ها رد شد و در کوچه‌ای که منزل امیر بود، پایین پرید. مردان غریبه و گاری‌های پر از خوراکی رسیدند. دوروبر منزل امیر شلوغ شد، پر از مردم فضول و کودکان کوچک و بزرگ کوفه که دیدن انجیرها آب دهان‌شان را راه انداخته بود.

امیر برای استقبال از مهمان‌ها به حیاط آمد. بچه‌ها از سروکول هم بالا می‌رفتند. جعفر، امیر را می‌شناخت. همان کسی که به خواهر کوچکش سواری داد؛ همان که نان تازه برای‌شان آورد؛ به‌به...

جعفر در همین فکر بود که امیر او و بقیه کودکان آن‌جا را صدا کرد. بچه‌ها به سمت امام دویدند. امیر بچه‌ها را بغل کرد و بوسید. جعفر دلش برای امیر تنگ شده بود. کله‌اش را دوباره و سه‌باره جلو برد تا امیر سرش را نوازش کند.

امیرالمومنین علی (ع) ظرفی پر از عسل به بچه‌ها داد تا هر قدر دوست دارند عسل بخورند.

بچه‌های یتیم که از گرسنگی بی‌طاقت شده بودند، تند عسل می‌خوردند. مردی که آن‌جا بود چشمانش را تنگ کرد و لبش را پیچاند. با اخم گفت: امیر! چرا اجازه دادی این یتیمان بی‌سروپا از عسل‌ها بخورند؟

امام علی (ع) با لبخندی گفت: امام پدر یتیمان است و به‌عنوان پدر باید به فرزندش اجازه دهد، تا احساس یتیمی نکنند.

جعفر از حرف امیر حالش خوب شد. مهربانی امیر را دوست داشت خیلی بیشتر از عسل شیرینی که دردهان داشت.

راهنما

راهنما: سوژه داستان برای مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر انتقادی» مناسب است. این مفاهیم هم قابل بهره‌برداری هستند: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، دوست داشتن و دوست داشته شدن، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت و ارزیابی درست منابع اطلاعاتی.

منبع: بحارالانوار. جلد ۴۱، ص ۱۲۳.



اول همسایه

شب بود. همه خواب بودند. با صدایی بیدار شد؛ زمزمه‌ای زیبا در دل شب که حتی آسمان و ستاره‌ها را آرام می‌کرد. بارها این صدا را شنیده بود و بارها به آن گوش داده بود. خیلی شب‌ها که اتفاقی بیدار می‌شد این صدا بود. به آن گوش می‌داد و دوباره آرام به خواب می‌رفت. این صدای زیبا لالایی نیمه شب بود.

امشب هم بیدار شده بود، اما خوابش نمی‌برد. شاید هم می‌خواست مقاومت کند و بیدار بماند؛ بیدار بماند تا ببیند چه می‌شنود و تا چه موقع از شب می‌تواند صدا را دنبال کند.

آن شب هم مانند شب‌های دیگر، مادر در گوشه‌ای از اتاق سجاده‌ای ساده پهن کرده و مشغول نماز و دعا بود. کودک بود، اما دوست داشت از رفتار و حرف‌های مادرش سر در بیاورد. مادر نماز می‌خواند و بین نمازها دعا می‌کرد.

حالا وقت دعا بود. حرف‌های مادر را واضح‌تر می‌شنید. مادر دعا می‌کرد؛ دعا برای این، برای آن، برای همسایه، برای کسی که دیروز آمده بود و مشکلی داشت، برای بیماری که رنج زیادی می‌کشید، برای زنی که فرزند یتیم‌اش را به زحمت بزرگ می‌کرد، برای برکت روزی همه، برای رونق کسب و کار مسلمانان، برای درماندگان، برای کودکان و برای همه و همه و همه.

امام حسن(ع) نخواستند و تا صبح به دعاهای مادر گوش داد. مادر آن شب هم نماز خواند و دعا کرد. برای یک کودک عجیب بود که چرا مادر برای خیلی‌ها دعا کرد، چرا به یاد همه بود و چرا برای کوچک و بزرگ دعای خیر داشت، اما برای خودش چیزی نخواست. کلمه‌هایی که مادرش بر زبان آورده بود را به یاد می‌آورد. انگار مادر همه را می‌شناخت. خیلی‌ها بودند که به در خانه آن‌ها می‌آمدند؛ فقرایی که غذا می‌خواستند، نیازمندیانی که کمک لازم داشتند و خیلی‌های دیگر که چیزی نمی‌خواستند و فقط و فقط دعا می‌خواستند، دعایی که از زبان حضرت فاطمه گفته شود

صبح شد. مادر متوجه شد که حسن بیدار است. او را در آغوش کشید و گفت: پسرم چرا بیداری؟

امام حسن(ع) نمی‌توانست بیشتر از این صبر کند. از مادر پرسید: مادر جان! من همه دعاهای تو را شنیدم. برای همه دعا کردی. من هر چه گوش کردم تو در باره دیگران دعای خیر کردی اما در باره خودت یک کلمه هم دعا نکردی؛ چرا؟
مادر از کنجکاوی و دقت حسن خوشش آمده بود و خوشحال بود که فرزندش چنین سؤال می‌پرسد. مادر حسن را نوازش کرد و جواب داد: پسرم! همیشه باید به یاد دیگران باشیم؛ اول همسایه، بعد خانه خود.

راهنما

داستان زمینه مناسبی برای طرح مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر خلاق» است و مفاهیم زیر جای طرح و توسعه دارد: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، دوست داشتن و دوست داشته شدن، درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن / مذاکره / غلبه بر کم‌رویی / توجه به تأثیر ارتباط، کمک به حل مشکلات دیگران و پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر.

منبع: کتاب داستان راستان / استاد مرتضی مطهری / جلد اول، داستان ۲۴

راز سایه

پرحنا راهش را گم کرده بود و تشنه بود. از ابر سراغ آب را گرفت؛ جنوب را نشان داد. پرحنا به کوه رسید و کوه هم جنوب را نشان داد. به اسبی رسید و اسب، سوارش را نشان داد که بر سجاده ایستاده است. سوار الله‌اکبر را گفت و برایش آب ریخت. پرحنا به لب‌های خشک سوار نگاه کرد و پرسید: مگر خودت تشنه نیستی، چرا آب نمی‌نوشی؟

سوار لبش را با زبان خیس کرد: تا برادرم تشنه است، تا رقیه تشنه است، نمی‌توانم آب بنوشم.

سوار بلند شد و مشک را به پر زین‌اش بست و تاخت. پرحنا کنجکاو دنبال سوار پرید و با خود گفت: باید سر دربیآورم برادرش و رقیه چه کسانی هستند که به خاطر آن‌ها آب نمی‌نوشد؟

پرحنا به خورشید نگاه کرد و بالای سر سوار پرواز کرد تا سایه‌ای برایش باشد و تلافی کند. سوار بالای سرش را نگاه کرد و دعایی خواند که به دل پرحنا نشست. همین موقع پرندگان دیگری سر رسیدند. او را کنار زدند و بر سر پرواز بالای سر سوار دعوی‌شان شد. پرحنا به پرنده‌ها نگاه کرد: حتماً این‌ها هم راه گم کرده‌اند و این سوار آب خودش را به آن‌ها داده...

سوار به خیمه‌ای نزدیک شد. بچه‌های هوی‌کنان دور اسب و سوار را گرفتند. سوار از اسب پایین آمد. هم‌قد بچه‌ها شد. همه از سرو کولش بالا رفتند. در کاسه هرکدام آب ریخت. یکی از بچه‌ها کاسه‌اش را محکم گرفت و به طرفی دوید. دنبالش پریدم تا ببینم او با کاسه آب‌اش چه می‌کند. به مردی نزدیک شد که به شمشیرش تکیه زده بود با چشمانی بسته و لب‌هایی خشک. کودک او را تکان داد و کاسه را به لبانش نزدیک کرد. مرد که در سایه بلندش جوجه‌های پرنده‌ای آرام‌گرفته بودند، کودک را روی پایش نشاند و کاسه آب را به لبان دخترک نزدیک کرد: جان شیرینم! رقیه بابا من تشنه نیستم. تو باید آب بنوشی. من سیراب مهربانی تو هستم...

پرحنا تکه ابری دید که بالای سر مرد سایه انداخته است. پرید و سراغ ابر رفت و

گفت: چرا نمی‌باری؟ مگر نمی‌بینی همه تشنه‌اند؟

ابر غمگین گفت: نمی‌توانم ببارم! فقط می‌توانم سایه‌سارش باشم. من ابر باران‌زا نیستم...

پرحنا پرسید: او کیست؟

تکه ابر جواب داد: حسین پسر فاطمه و علی است؛ عزیزترین کسان پیامبر خدا... همین موقع بادی وزید و ابر را با خود برد. پرحنا نگاهی به خورشید کرد که غمگین اما سوزان می‌تابید. بالای سر حسین بال‌هایش را باز کرد؛ سایه‌ای شد، تا ظهر روز بعد که همراه امام حسین(ع) پا به باغی خنک و سرسبز پر از نهر آب گذاشت.

راهنما

از داستان می‌توان برای بیان مهارت‌های زندگی «همدلی»، «مقابله با استرس» و «تفکر انتقادی» بهره بود. از این مفاهیم هم می‌توان کمک گرفت: علاقه داشتن به دیگران، مدارا، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، تاب‌آوری، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری و ارزیابی درست منابع اطلاعاتی.

منبع: برداشتی از وقایع روز عاشورا

همکاری

مامان موشی مثل همیشه کارها را بین بچه موش‌ها تقسیم می‌کرد. او به دم‌دراز گفت: تو امروز کمی چوب جمع کن.

دم‌دراز با ناراحتی گفت: «من دوست ندارم چوب جمع کنم. من می‌خواهم بروم بیرون بازی کنم». بعد با ناراحتی از خانه بیرون رفت. هنوز خیلی از خانه دور نشده بود که چند آدم را دید. بدویدو رفت و پشت یک‌تخته سنگ قایم شد. با خودش گفت: باید سریع به بقیه خبر بدهم که قایم شوندم. صدای مردان را شنید. یکی از آن‌ها گفت: «من غذا را درست می‌کنم». دیگری گفت: «من آب می‌آورم». هرکسی کاری انتخاب کرد. آخرین مرد گفت: «من هم هیزم جمع می‌کنم». دم‌دراز تعجب کرد و با خودش گفت: این‌ها هم مثل مامان موشی کارها را تقسیم می‌کنند. ناگهان چند نفر با هم گفتند: «ای رسول خدا! شما استراحت کنید. ما کارها را انجام می‌دهیم». دم‌دراز از صدایشان ترسید و بدو رفت و پشت تخته‌سنگی دورتر قایم شد. رسول خدا گفت: «من هم مثل یکی از شما هستم. در سفر هم مثل کارهای هر روز باید به یکدیگر کمک کنیم تا کسی خسته نشود».

دم‌دراز فکر کرد. سرش را کمی خاراند و گفت: درست می‌گوید، اگر همه کارها را یک نفر انجام دهد، پس از مدتی خسته و بیمار می‌شود. مثل دفعه قبل که مامان موشی مریض شده بود. اما اگر کارها را هرروز تقسیم کنیم دیگر کسی بیمار و اذیت نمی‌شود». یواشکی نگاهی به مردها کرد.

وقتی دید که حواس‌شان پرت است، بدویدو رفت تا چوب جمع کند و به خانه برگردد.

از این داستان می‌توان برای آشنایی با مهارت‌های زندگی «همدلی»، «روابط بین فردی» و «حل مسئله» بهره برد. از این مفاهیم می‌توان کمک گرفت: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، تحمل دیدگاه‌های مختلف، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، همکاری با دیگران، تشکیل گروه، کار در گروه، دوست‌یابی، اهمیت خانواده، بازمینی تجربه‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور) و سازگاری با رویدادهای تنش‌زا.

منبع: من لا یحضره الفقیه. جلد دوم. ص ۲۶۵. مشهد: آستان قدس رضوی.

عروسی آسمانی

روز عروسی برای ما مورچه‌ها یعنی بردن یک عالم خوراکی به لانه! یک خرده‌نان بزرگ پیدا کرده بودم. آن را زیر سنگ گذاشتم. کوچه آن قدر شلوغ‌پلوغ بود که نمی‌توانستم خوراکی به آن بزرگی را به لانه ببرم.

ریزه، دوستم خرده‌نانی ده برابر خودش پیدا کرده بود. آن قدر سرگرم بردن آن بود که نزدیک بود زیر پای یک مرد غول‌پیکر له شود. نانش را انداخت تا خودش تندی فرار کند. آن وقت با ناراحتی گفت: به‌زحمت این خرده‌نان درشت را پیدا کرده بودم. من تا حالا یک‌خرده نان درست حسابی به لانه نبرده‌ام. خوشحال بودم که خوراکی‌ام را قایم کردم و مثل ریزه نشدم.

گفتم: عروسی دارد تمام می‌شود. برویم دنبال بانوجان. شاید هم خرده‌نان بزرگی پیدا کردی.

لابه‌لای چین‌های چادر بانوجان داخل خانه شدیم. همراهان عروس و داماد رفتند. تنها علی و پیامبر مانده بودند که در خانه به صدا درآمد. زنی از پشت در بانو را صدا زد. بانو در را باز کرد. زن پیراهنی کهنه و پاره‌پاره به تن داشت. گفت:

– دختر رسول خدا عروسی‌ات مبارک باشد. حالا که پیراهن نو و زیبای عروسی پوشیدی، می‌شود لباس کهنه‌ات را به من ببخشی؟ گرسنه هستم. دیر به عروسی رسیدم. اگر سیرم کنی، سپاس‌گزار خواهم بود.

فاطمه(س) به داخل خانه بازگشت.

بانو که چادرش را درآورد، لابه‌لای آن گیر کردیم. بعد دوباره چادر پوشید و بیرون رفت. در یکی از دست‌هایش مقداری غذا و در دست دیگرش پیراهن زیبای عروسی بود.

زن بسیار خوشحال شد. چند بار لباس را لمس کرد تا مطمئن شود خواب نمی‌بیند و گفت:

– تا حالا کسی را به بخشندگی تو ندیده‌ام! خدا بهترین پاداش را به تو بدهد بانوی مهربان!

راهنما

بن مایه داستان می‌تواند در مهارت‌های زندگی گوناگون به کار آید اما برای سه مهارت «خودآگاهی»، «همدلی» و «ارتباط مؤثر» مناسب‌تر است. از این مفاهیم هم می‌توان کمک گرفت: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، مدارا، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن و توجه به تأثیر ارتباط کلامی.

منبع: احقاق الحق و اذهاق الباطل. جلد دهم. قاضی نورالله. ص ۴۰۱. قم: مکتب آیت‌الله المرعشی‌النجفی.

زن رفت. من و ریزه خشک‌مان زده بود. زن که لباس کهنه را می‌خواست؛ آخر چرا بانوجان لباس نوی عروسی‌اش را به او بخشید؟
 داخل خانه، پیامبر(ص) پرسید: فاطمه جان! تو که این لباس را بسیار دوست داشتی. چرا پیراهن تازه‌ات را به زن بخشیدی؟
 فاطمه(س) گفت: پدر جان! وقتی او لباس کهنه‌ام را خواست، یاد سخن خداوند افتادم که می‌فرماید: «برای رسیدن به خوبی، از آن‌چه که دوست دارید به دیگران ببخشید».
 علی(ع) و پیامبر(ص) به هم نگاه کردند و هر دو لبخند زدند. رسول خدا گفت: پدر فدایت شود دختر نازنینم.
 ریزه گفت: واقعاً که این خانه و آدم‌هایش خیلی دوست‌داشتنی‌اند!
 شاخکم را تکان دادم. درست می‌گفت.
 وقتی به لانه برمی‌گشتم، در فکر بانو و مهربانی‌اش بودم. یاد خرده‌نانی افتادم که ریزه گم‌اش کرد و خرده‌نان بزرگ خودم که قايم‌اش کرده بودم. آن‌وقت آن را از زیر سنگ بیرون آوردم: «ریزه! این خرده‌نان درشت مال تو».
 ریزه را تا آن روز این‌قدر خوشحال ندیده بودم. خندیدم. حالم خیلی خوب شد. حالا یک ذره شبیه بانوجان شدم.



صد تا آه!

آقا کریم دلش پر از غصه بود؛ آن‌قدر غصه داشت که لب‌هایش آویزان شده بود. کمرش هم بگویی‌نگویی خم شده بود.
 دقت که می‌کردی توی چشم‌هایش اشک بود، چون باید پنجاه کیسه به آقای طلبکار پول می‌داد. هر روز که بلند می‌شد، پنج تا شش تا هفت تا، اصلاً صد تا آه می‌کشید و می‌رفت تا پول جمع کند. اما هرچه قدر جمع می‌کرد، پنجاه کیسه نمی‌شد که نمی‌شد.

یک روز صبح تق تق صدای درآمد.
 آقا کریم گفت: کیه در می‌زند؟

- کریم بیا بیرون! پول من را بده تا ابروهایم بیشتر توی هم نرفته...
 کریم هول شد. کفش‌هایش را لنگه‌به‌لنگه پوشید. پرید و در را باز کرد: بفرمایید تو. خوش آمدید.

آقای طلبکار بیشتر اخم کرد و گفت: یا امروز پولم را پس می‌دهی یا باید بروی زندان آب‌خنک بخوری.

بعد هم سبیل‌هایش را چرخاند و رفت.

آقا کریم یک آه کشید، دو آه کشید، خواست سومین آه را بکشد که فکری به سرش زد. کفش‌هایش را پوشید و گفت: «فهمیدم پیش چه کسی بروم. همان‌که دلش نمی‌خواهد مردم آه بکشند. همان‌که دوست ندارد توی دل کسی غصه باشد». بعد هم راه افتاد به طرف خانه امام حسن(ع).

در زد. تق تق تق...
 کسی گفت: کیه؟

آقا کریم دوتا سرفه کرد. صدایش را صاف کرد و گفت: کریم هستم، با امام حسن(ع) کاردارم.

صدای پشت در گفت: امام حسن رفتند مسجد. تا سه روز می‌خواهند آنجا نماز



بخوانند و عبادت کنند.

کریم خواست شروع به آه کشیدن کند که دوباره فکری به سرش زد و دوید سمت مسجد.

توی مسجد این‌ور را نگاه کرد، آن‌ور را نگاه کرد تا چشمش افتاد به امام. دوزانو نشست کنار امام و گفت: سلام امام حسن جان. دستم خالی است و آقای طلبکار کلی پول از من می‌خواهد. چه چاره‌ای کنم؟

امام حسن (ع) گفت: حالا پولی ندارم که به تو بدهم.

آقا کریم لب‌های آویزان‌تر شد و گفت: اما اگر پولش را ندهم من را می‌اندازد زندان تا آب‌خنک بخورم.

امام لب‌خندی زد و بلند شد. کفش‌هایش را پوشید. کریم چشم‌هایش برق زد و پنجاه تا آه از دلش پرکشید و رفت.

یکی از دوستان امام دوید دنبال امام و گفت: آقا جان! قربان مهربانی‌تان؛ شما که می‌خواستید چند روز توی مسجد بمانید و عبادت کنید. کجا؟

امام حسن گفت: پدرم می‌گفتند که پیامبر فرمود: کسی که برای برآورده کردن آرزوی مسلمانی تلاش کند، مثل کسی است که سال‌ها خدا را عبادت کرده است.

همان موقع کمر کریم صاف صاف شد. لب‌هایش دیگر آویزان نبود. پنجاه تا آه دیگر هم از توی دلش دود شد و رفت هوا.

داستان موقعیت مناسبی برای بیان مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تصمیم‌گیری» است. این مفاهیم هم به کار می‌آیند: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی و درک موقعیت و شرایط، تصمیم‌گیری فعال و مسئولیت‌پذیری.

منبع: روایت‌ها و حکایت‌ها، ص ۱۲۲ / داستان‌های پراکنده ۱۵۲/۲



او مهربان است

چند ساعت بیشتر به ورود پیامبر به شهر مدینه نمانده بود. بچه‌ها بیشتر از بزرگ‌ترها خوشحالی می‌کردند و منتظر بودند.

بچه شتر سپیدمو هم بی‌تاب بود و سر از پا نمی‌شناخت. او مرتب پیش شترهای دیگر می‌رفت و به نشانه شادی به آن‌ها می‌گفت: می‌دانید چه اتفاقی افتاده است؟ یک نفر داره می‌آید که خیلی مهربان است.

بچه شتر سرخ‌مو که همبازی او بود دلیل این همه بالا پریدن دوستش را نمی‌دانست؛ برای همین پرسید: چرا این همه سروصدا می‌کنی؟ چه خبر شده است؟

سپیدموی کوچک با شیرین‌زبانی گفت: پدرم گفته قرار است پیامبر خدا او را به‌عنوان مرکب خود سوار شود و به شهر برود. مادرم می‌گوید این افتخار بزرگی است که نصیب هر کسی نمی‌شود.

بچه شتر سرخ پرسید: رسول خدا پیش چه کسی می‌رود؟

- من نمی‌دانم اما می‌دانم او دوست ندارد دل بچه‌ها را بشکند.

در شهر هم مردم سر از پا نمی‌شناختند. اولین حضور پیامبر خدا در یثرب این پیام را در خود داشت که بالاخره به خانه یکی از انصار یا مهاجران خواهد رفت. بزرگان شهر به گوش بودند. همه جا تمیز و پاکیزه شده بود.

شتر سپیدموی به آرامی سوار خود را آورد. همه مردم آرزو می‌کردند تا پیامبر در خانه آن‌ها مهمان شود.

رسول خدا افسار شتر را رها کرد تا به امر خدا به جایی که مناسب است برود. همان‌طور که انتظار می‌رفت پیامبر دل کسی را نشکست. سپیدموی در مقابل خانه دو کودک یتیم ایستاد. کودکان بسیار خوشحال شدند.

آن‌ها پس از مدت‌ها سایه پدری را بر سرشان حس می‌کردند.

تصمیم‌گیری

- مامان برای من آب می‌آوری؟
- بابا لباس‌های من را توی کمد می‌گذاری؟
- داداش توی تکلیف‌های ریاضی کمکم می‌کنی؟
- مامان...

مریم دختر تنبلی نبود ولی بدش نمی‌آمد که کارهایش را دیگران انجام دهند. وقت بازی و تفریح، مریم بیشتر از همه انرژی داشت. همه خسته می‌شدند اما مریم باز هم می‌خواست بازی کند. وقت درس و کارهای دیگر که می‌شد، مریم خودش را کنار می‌کشید. یا کمکی نمی‌کرد یا فقط دستور می‌داد. اعضای خانواده می‌دانستند که وقتی مریم می‌گوید: «مامان، بابا، داداش...»؛ یعنی مریم از آن‌ها می‌خواهد کاری انجام دهند. آن روز اتفاقی افتاد که باعث شد مریم تصمیم دیگری بگیرد. معلم‌شان داشت در کلاس قصه می‌گفت. اسم قصه «بند کفش» بود:

«یک روز امام صادق (ع) به همراه چند نفر داشتند به خانه یکی از دوستان می‌رفتند. بین راه بند کفش امام صادق (ع) پاره شد. امام دید که نمی‌تواند این طوری راه برود. کفش را در دست گرفت و با پای برهنه راه افتاد. یکی از همراهان امام فوری کفش خودش را درآورد و بند آن را باز کرد تا به امام بدهد. او می‌خواست امام راحت راه برود و اذیت نشود. امام صادق (ع) از این کار او ناراحت شد و بند کفش را قبول نکرد. امام فرمود: اگر مشکلی برای کسی پیش بیاید درست نیست که دیگری اذیت شود. هر کس باید سختی‌های مربوط به کارهای خودش را تحمل کند».

مریم با صدای معلم که او را صدا می‌زد به خودش آمد. معلم پرسید: «چیزی شده دخترم؟ خیلی توی فکر رفته‌ای...». مریم که کمی دست‌پاچه شده بود جواب داد: «نه خانم معلم...» و بعد ادامه داد: «فکر می‌کنم باید تصمیم تازه‌ای بگیرم». معلم پرسید: «در مورد چی؟». مریم باز ساکت شد و سپس به آرامی گفت: «در مورد مامان، بابا، داداش و...».

داستان موضوع خوبی برای بیان مهارت‌های زندگی «همدلی»، «تصمیم‌گیری» و «تفکر خلاق» است و بر مبنای این مهارت‌ها مفاهیمی قابل بحث و توجه هستند، مانند: درک دیگران، روابط اجتماعی بهتر، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک موقعیت و شرایط، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، جرأت‌مندی، اندیشه نو و متفاوت و کمک به حل مشکلات دیگران.

منبع: برگرفته از پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه <https://hawzah.net/fa>

راهنما

این داستان می‌تواند در توضیح مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «تصمیم‌گیری» و «تفکر انتقادی» مفید باشد. از این مفاهیم هم می‌توان بهره گرفت: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، تن‌آگاهی، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، آگاهی از حقوق، شناخت مسئولیت‌ها، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تصمیم‌گیری فعال، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت و جسارت‌ورزی.

منبع: داستان راستان (جلد اول) / استاد شهید مرتضی مطهری

منبع: داستان راستان (جلد اول) / استاد شهید مرتضی مطهری



مهارت‌های زندگی: همدلی / ارتباط مؤثر

شادی روز عید

بیشتر کودکان لباس نو پوشیده بودند و با شادی بازی می‌کردند. پسر کوچولو وقتی کودکان را دید، غمگین شد. پدرش در جنگ شهید شده بود و مادر فقیرش به سختی می‌توانست او و خودش را سیر کند.

آن روز عید بود اما او لباس عید نپوشیده بود و بچه‌ها او را بازی نمی‌دادند. پسر کوچولو در گوشه‌ای ایستاده بود و گریه می‌کرد.

رسول اکرم(ص) از آن‌جا می‌گذشت. وقتی پسر را دید، ایستاد. با او گرم صحبت شد و به حرف‌هایش گوش داد. پیامبر با مهربانی گفت: «غصه نخور! از امروز من بابای تو هستم و دخترم فاطمه خواهرت.» پسر کوچولو شاد شد و خودش را در آغوش پیامبر انداخت.

رسول خدا او را به منزلش برد. به دخترش فاطمه(س) گفت: «این پسر خوب، امروز میهمان ماست. از او خوب نگهداری کنید». فاطمه به پسر لبخندی زد و او را نوازش کرد. بعد لباس تمیز و زیبایی به پسر کوچولو پوشاند. موهایش را شانه زد. آن‌گاه حسن و حسین را صدا زد و گفت: «بیایید بچه‌ها! امروز روز عید است و میهمان داریم. بیایید با دوست‌تان خرما بخورید.»

پسر کوچولو با پسران فاطمه(س) خرما خورد. آن‌ها با همدیگر دوست شدند و این دوستی تا سال‌های سال ادامه یافت.

راهنما

موضوع داستان برای مهارت‌های زندگی «همدلی» و «ارتباط مؤثر» مناسب است. از این مفاهیم هم می‌توان استفاده کرد: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، پذیرش تفاوت‌ها، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن و توجه به تأثیر ارتباط کلامی.

منبع: چنارانی، محمدعلی. (۱۳۸۴). رفتار پیامبر با کودکان و نوجوانان. مشهد: به‌نشر.



قصص ویژه
مخاطب نوجوان

خشمگین نشو!

برای دیدار پیامبر خدا راه درازی آمده بود و بعد از چندین روز راه‌پیمایی با شتر و گذر از بیابان‌های خشک و بی‌آب و علف، سرانجام خود را به مدینه رسانده بود. چون روز تازه از نیمه گذشته بود، به پیشنهاد یکی از اهالی شهر زیر سایه نخلی در نزدیکی مسجد به استراحت مشغول شد تا موقع نماز مغرب، قاطی نمازگزاران داخل مسجد مدینه شود و پیامبر را از نزدیک ببیند.

همین‌طور که داشت چرت می‌زد، از صدای پای رهگذران و هیاهوی آن‌ها چشم باز کرد. اهالی مدینه، یکی بعد از دیگری روانه مسجد می‌شدند، نیم‌نگاهی به او می‌انداختند و با اشاره دست تعارفش می‌کردند به مسجد بیاید.

گرد و خاک لباس‌هایش را تکاند و پشت سر جمعیت راه افتاد. همین‌طور که از لابه‌لای جمعیت سرک می‌کشید تا پیامبر را ببیند، یک‌دفعه صدایی از بام مسجد شنیده شد و هم‌زمان صف‌های نماز تشکیل شد. شنیده بود که مسلمان‌ها قبل از نماز اذان می‌خوانند. چون تا آن موقع نماز نخوانده بود، به یکی از ستون‌های مسجد تکیه داد تا نماز جماعت تمام شود. حالا دیگر می‌دانست، آن‌که جلوتر از همه ایستاده، خود پیامبر است. وقتی جمعیت پراکنده شدند، خودش را به پیامبر رساند و بدون این‌که حرفی بزند، مدتی به او خیره شد. گویا دنبال فرقی بین او و بقیه آدم‌ها می‌گشت. اما غیر از لبخندی که هر از گاه چهره جذابش را دلنشی‌تر می‌کرد، فرق چندانی میان ایشان و بقیه ندید. پیامبر که متوجه نگاه کنجکاوش شده بود سلام کرد و او را با اشاره دست به نزد خود دعوت کرد. مرد در برابر پیامبر دوزانو نشست و تعریف کرد که چه راه درازی برای دیدنش آمده است. پیامبر هم سؤال‌هایی از اوضاع قبیله او و مردمانش پرسید. مرد که فرصت زیادی نداشت و می‌خواست فردای آن روز به دیار خود برگردد، به ردای پیامبر چنگ زد و گفت: «من مردی بادیه‌نشین و بی‌سوادم، حافظه ضعیفی هم دارم و حرف و حدیث یاد نمی‌ماند! پس فقط یک نصیحت به من بکن تا از این سفر دست‌خالی برنگردم... به خدایی که تو را فرستاده، هر چه بگویی همان خواهم کرد!»

پیامبر تبسمی کرد و لحظاتی به چهره پر از تمنای مرد خیره شد. بعد آه بلندی کشید

و رو به مرد گفت: «این همه راه برای یک نصیحت! می‌ارزد؟»

- بله یا رسول‌الله. من هوش و حواس درست و حسابی ندارم، فقط یک حرف خوب یادم بده تا به آن عمل کنم.

پیامبر (ص) دستی به شانه مرد زد و گفت: «هرگز خشمگین نشو!»

مرد لبخند زد و گفت: «همین؟ خشمگین نشوم!»

پیامبر نگاه محبت‌آمیزی به او انداخت و گفت: «همین! برای تو کافی است.»

وقتی مرد به میان قبیله‌اش بازگشت، باخبر شد که میان آن‌ها دو دستگی افتاده و اقوام او خود را برای جنگ با گروه دیگری از اهالی قبیله آماده می‌کنند. به او گفتند: مردان طرف مقابل به قبرهای بزرگان ما اهانت کرده‌اند و تعدادی از نخل‌هایمان را از سر دشمنی بریده‌اند! ما هم تلافی کرده‌ایم و حالا کار به اینجا کشیده است!»

مرد که از شنیدن جزئیات ماجرا خورش به جوش آمده بود، بلافاصله زره پوشید و شمشیر به کمر بست تا به صف جنگجویان ملحق شود و از حیثیت خویشاوندانش دفاع کند. وقتی برافروخته و با قدم‌های تند از خانه بیرون زد و زیر آفتاب داغ چشمش به برق شمشیرها افتاد، ناگهان صدای پیامبر در گوشش پیچید: «هرگز خشمگین نشو!»

لحظه‌ای را به یاد آورد که پیامبر چشم در چشمش دوخته بود و این گفته را چند بار تکرار کرده بود... بعد از مکتی طولانی شمشیرش را از کمر باز کرد و با دست خالی به طرف جنگجویان طرف مقابل رفت. چند نفر از پشت سر صدایش زدند: «مگر دیوانه شده‌ای؟ نرو!... برگرد!»

اما او یک‌راست به طرف بزرگ‌خاندان گروه مقابل رفت و همین‌طور که دست‌های خالی‌اش را بالا گرفته بود، با صدایی رسا فریاد زد: «سلام بر شما مردان دلیر قبیله... من آمده‌ام اعلام کنم اگر کسی از شما مجروح شده یا خسارت دیده و کتک خورده، حاضر از مال خودم خسارت او را به‌طور کامل بپردازم، تا آتش این کینه و خشم در میان ما خاموش شود.»

بزرگان گروه روبه‌رو که دست بر قبضه شمشیرها داشتند، وقتی جوانمردی و خیرخواهی او را دیدند، گفتند: «اگر هم خسارتی بوده، در شأن ما نیست که تاوان بخواهیم! خودمان پرداخت خسارت را به گردن می‌گیریم! اگر کسی از شما هم...»

کم‌کم کار به شوخی و خنده کشید و دو گروه جنگجو، آهسته به یکدیگر نزدیک شدند

و با هم دست دادند.

مرد با لذت به صحنه آشتی و رفاقت هم‌قبیله‌ای‌هایش چشم دوخته بود و مرتب گفته پیامبر(ص) را زیر لب تکرار می‌کرد: «خشمگین نشو!»

راهنما

موضوع داستان دست‌مایه‌ای برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مدیریت هیجان» و «تصمیم‌گیری» است. این مفاهیم در جهت توضیح و تشریح بیشتر مهارت‌های موردنظر به کار می‌آیند: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران / ارزیابی شناختی، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، بهداشت روانی، صبر، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک زمینه‌های فرهنگی، تصمیم‌گیری فعال و مسئولیت‌پذیری.

منبع: حکایت‌نامه پیامبر(ص)، نوشته غلامرضا حیدری ابهری، انتشارات جمال، چاپ

اول ۱۳۹۴، ص ۳۳۲



مهارت‌های زندگی: خودآگاهی / مدیریت هیجان / مقابله با استرس

چاه تنها

سال‌ها تنها افتاده بودم میان برّویابان! زمانی دور، همه‌جا سرسبز بود و حیوانات زیادی دورم بودند، اما خشک‌سالی آمد و آبم کم شد و تنهایی نصیبم. روزها در دایره نگاهم فقط ماه بود و خورشید و گاهی کرکسی، موشی صحرایی و کفتری که مهمانم می‌شدند آبی نمی‌یافتند و ناامید می‌رفتند.

سال گرمی بود. یک روز با سروصدایی از خواب بیدار شدم. یکی صدای زوزه‌گرگ درمی‌آورد. یکی بلندبلند می‌خندید و دیگری ناسزا می‌گفت. نفهمیدم چطور شد بعد از مدت‌ها این همه مهمان برایم آمد. خوشحال هرچه آب از گوشه‌کنار و لای سنگ و چاله‌های ته چاه پیدا کردم، جمع کردم تا اگر سطلی پایین انداختند، پرش کنم. دیدم چند مرد جوان بالای چاه ظاهر شدند و پسری را با طناب پایین فرستادند. فکر کردم به جای سطل قرار است این پسر آب ببرد اما سطلی همراهش نبود! متوجه چهره زیبای پسر شدم که می‌خندید. همراهش که صورتی آبله‌رو داشت پرسید: «یوسف الان جای خنده است؟». یوسف به ته چاه نگاه کرد و گفت: «یهودا، روزی فکر می‌کردم چگونه کسی می‌تواند با من دشمنی کند، وقتی برادران نیرومندی دارم. حالا شما دشمن‌ام شده‌اید و مرا به چاه انداختید. این درسی از جانب خداوند است که نباید به هیچ بنده‌ای به غیر او تکیه کرد. خنده من خنده شادی نیست، خنده عبرت است».

یهودا یک آن جا خورد. دستش را دراز کرد تا یوسف را بالا بکشد. پشیمان شد و داد زد: «پس از همان خدا بخواه نجات بدهد». یوسف پا در آب کم گذاشت درحالی که اشک می‌ریخت و به بالا نگاه کرد؛ به برادرانی که یکی‌یکی رفتند. یوسف ماند و من و شبی که در پیش داشتیم. من خوشحال بودم که مهمان دارم اما او دل شکسته بود. آب‌ها را از زیرش کنار زدم تا راحت‌تر باشد. خوب به چهره‌اش نگاه کردم، زیبا و آرام بود. گوشه‌ای نشست و دست‌هایش را بالا برد. غمگین به خود نهیب زد: «پدر مرا به برادرها سپرد. من هم امید به برادرهایم بستم به جای توکل به خدا، و این شد نتیجه‌اش».

زمزمه‌ها و دعاهايش عجیب به دلم نشست، انگار از آب لبریز شدم و دیگر زندانی خاک نیستم و آزادم. عجیب‌تر این‌که به جای گله و شکایت، شکر می‌کرد و طلب بخشش! تا به حال چنین مهمانی نداشتم که دلم نخواهد از پیشم برود. حس‌وحال همان روزهای پربآبی

را داشتم و سرسبزی.

شب شد. ماه از همیشه نزدیک‌تر بود و مبهوت مهمانم که مهمان غرق نور دیگری از راه رسید. وای از ذوقم! دلم می‌خواست هر چه آب دارم فواره کنم بالا. مهمان غرق نور و زیبایی با متانت و آرامی به یوسف نزدیک شد و پرسید: «ای نوجوان، اینجا چه می‌کنی؟» یوسف سر به زیر انداخت: «برادرانم مرا به چاه انداختند. تو کیستی؟»

جبرئیل گفت: «فرشته وحی هستم. آیا می‌خواهی از این چاه نجات پیدا کنی؟»

یوسف اشک‌اش را پاک کرد: «با خداست؛ اگر خواست مرا نجات می‌دهد.»

جبرئیل لبخند زد و گفت: خداوند می‌فرماید: مرا با این دعا بخوان تا تو را از چاه نجات دهم: خدایا از درگاه تو مسئلت می‌نمایم، حمد و سپاس مخصوص توست، معبود یکتایی جز تو نیست. تو نعمت‌بخش و آفریدگار آسمان‌ها و زمین، صاحب عظمت و شکوه هستی. بر محمد و آلش درود بفرست و برای من در این جا راه گشایش فراهم فرما.^۱

یوسف از شنیدن چنین دعایی غرق شادی شد و عاشقانه دعا را خواند. جبرئیل در گوش یوسف زمزمه کرد: «خدا می‌فرماید: بردبار باش و غم مخور. روزی خواهد آمد که برادران را از این کار بدشان آگاه خواهی ساخت.»

وقتی به خود آمدم، جبرئیل رفته بود و گیج بودم. بعد از او فرشته‌های زیادی تا صبح آمدند و رفتند تا مراقب یوسف باشند. یک لحظه خوابیدم و سراپا شوق، شاهد این همه مهمان بودم. آن شب غرق نور بودم. حیوانات زیادی از دور و نزدیک به دیدنم می‌آمدند تا بدانند چرا امشب نوربارانم و مهمان عزیزم را ببینند.

آن شب بالاخره گذشت و صبح شد. یوسف هنوز در حال راز و نیاز با خدا بود که صدای زنگوله‌ای شنیدم. هر دو گوش تیز کردیم. صدا نزدیک و بلندتر شد؛ انگار صدها زنگوله بود. کسی سرک کشید. منتظر بودم یوسف کمک بخواند اما بالا را نگاه کرد و گفت: «از کسی کمک نمی‌خواهم. اگر خدا بخواند نجاتم می‌دهد.» مرد مردود بود آب دارم یا نه و سطل را بیندازد یا نه، که مرد دیگری آمد و گفت: «گفتم این چاه آب ندارد و خشک است و بی‌برکت.»

عصبانی شدم و دلم خواست داد بزنم: «من بی‌برکت‌م؟! بیا ببین چه برکتی مهمان من شده...». همین موقع فریاد زد: «مالک چه کنیم؟». مالک آمد، داخل چاه را نگاه کرد و

۱- * اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْمَنَّانُ، بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ أَنْ تُصَلِّيَ

عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ لِي مِمَّا أَنَا فِيهِ فَرَجًا وَمَخْرَجًا

گفت: «ضرری ندارد سطل را بینداز، شاید یک سطل آب داشته باشد و رفع تشنگی شود». از این حرفش خوشم آمد. مرد سطل را که انداخت، خوشحال شدم که یوسف نجات پیدا می‌کند، اما یک آن ترسیدم که دوباره بی‌برکت و تنها شوم. پیراهن‌اش را گرفتم تا نرود. یوسف با مهربانی رو به من کرد و گفت: «چاه مهربان! ممنون از این که یک شب تحملم کردی، اما بگذار بروم. از این به بعد پر آب می‌شوی به لطف خدا، و مسافران زیادی کنارت اتراق می‌کنند. دیگر تنها نیستی اگر خدا بخواند.»

نمی‌توانستم حرفش را باور نکنم وقتی یاد زمزمه‌ها و دعاهایش افتادم و فرشته‌هایی که آمدند و رفتند. با خود گفتم: «من هم باید به خدا امید بندم نه به یوسف یا...». پس با دل خوش بدرقه‌اش کردم. همه آبی که داشتم را به رویش ریختم تا سیراب و تمیز و آراسته برود. وقتی بالا کشیده شد، مسافران از دیدنش حیرت کردند و از زیبایی‌اش مبهوت شدند. مالک با دیدن یوسف ذوق کرد و گفت: «ببینید به جای آب، خداوند چه هدیه‌ای به ما داده. شکر...».

یوسف رفت و از آن به بعد پر آب شدم. کاروانیان هرچه سطل انداختند، همه سیراب شدند. همیشه مهمان داشتم و اطرافم سرسبز بود و دیگر تنها نبودم، چون امیدم به خداست مثل یوسف.

راهنما

داستان قابلیت خوبی برای بیان مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مدیریت هیجان» و «مقابله با استرس» دارد. این مفاهیم هم در جهت تفهیم موضوع به کار می‌آیند: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، تن‌آگاهی، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، محیط‌آگاهی، تعالی شخصی، آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، حفظ بهداشت روانی، خودشکوفایی، صبر، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، آمادگی برای شناخت علایم استرس، تمرین واکنش‌های مناسب و تاب‌آوری.

منبع: تفسیر جامع الجوامع، ص ۲۱۴. / تفسیر جامع، ص ۳۲۱ / حیوة القلوب، ج ۱،

ص ۲۴۸. / سوره یوسف، آیه ۱۴.

عفو کن

بعد از این همه سختی، بعد از این همه آوارگی، بعد از این همه دشمنی، بعد از این همه جنگ، بالاخره نوبت پیروزی بزرگ فرارسیده بود. چه کسی باور می‌کرد گروهی که روزی از شهر رانده شده بودند، حالا با سربلندی و عزت به همان شهر بازگردند و همان‌ها که زمانی دشمن بودند، اینک با سرافکندگی، شکست خود را بپذیرند.

بیش از ۲۰ سال گذشته بود؛ سال‌هایی با تلخی‌ها و شیرینی‌های فراوان. پیامبر اکرم (ص) وقتی اولین دعوت خود به اسلام را در شهر مکه آغاز کرد، موضوع برای مشرکان خیلی جدی نبود. هفته‌ها و ماه‌ها گذشت و اوضاع عوض شد. روزبه‌روز تعداد طرفداران پیامبر و کسانی که اسلام می‌آوردند افزایش می‌یافت و مشرکان خطر را بیخ گوش خود احساس کردند. آزار و اذیت‌ها شروع شد. برده‌هایی که اسلام آورده بودند را شکنجه کردند، اموال مسلمانان را تاراج کردند، پیامبر و یاران او را تحریم کردند، برای قتل پیامبر نقشه کشیدند و در نهایت، پیامبر و تازه‌مسلمانان را مجبور به هجرت شدند. وقتی هم داشتند در شهر مدینه زندگی جدیدی برای خودشان می‌ساختند، تهدید و حمله و جنگ شروع شد. توطئه‌های دیگری هم بود. بیش از بیست سال گذشته بود، ولی مگر می‌شد خاطرات را از ذهن‌ها پاک کرد؟ این همه تحقیر، عذاب، آوارگی، فراق، جنگ، کشته و زخمی؛ همه در ذهن تک‌تک مسلمانان انباشته شده بود، اما حالا وقت پیروزی بود. حالا دیگر مسلمانان دست بالاتر را داشتند و می‌توانستند از فرصت پیروزی هر طور که خواستند استفاده کنند. مکه فتح شده بودند و مسلمانان فوج فوج داخل شهر می‌شدند. مکه مقاومتی نکرد؛ یعنی کاری هم نمی‌توانست بکند. خیلی از مشرکان آن‌چه را به چشم خود می‌دیدند باور نمی‌کردند. ابوسفیان، بزرگ مشرکان، سر به زیر و شرمگین نزد پیامبر آمد و اسلام آورد. مشرکان مکه دیگر نه تاب‌وتوانی برای مقابله و جنگ داشتند و نه انگیزه‌ای. وقت انتقام فرارسیده بود و حتی بودند مشرکانی که خودشان را مستحق محاکمه و عذاب می‌دیدند. با وجود آن‌که همه شرایط به نفع مسلمانان بود، ناگهان خبری آمد که همه را به‌ت‌زده کرد. رفتار پیامبر اکرم (ص) در موقعیت‌های زیادی باعث شگفتی مسلمانان می‌شد و این هم نمونه‌ای دیگر بود. جارچیان در شهر از طرف پیامبر اعلام کردند که همه آزاد هستند،

هر گونه انتقام قدغن است و هیچ خونی نباید ریخته شود. فرمان «عفو عمومی» آمده بود و جای هیچ‌گونه نبود. به این ترتیب، آب رحمت آتش کینه‌ها را خاموش کرد. فتح بزرگی که می‌توانست با انتقام و کشتار دشمنان به پایان برسد با عفو و رحمت در تاریخ ثبت و ماندگار شد.

راهنما

مهارت‌های زندگی «روابط بین فردی»، «مدیریت هیجان»، «حل مسئله» و «تفکر خلاق» در این داستان قابل بحث است. البته نمونه‌های فراوان دیگری از جوانمردی و عفو در سیره معصومین داریم که می‌تواند در تکمیل این بحث مورد استفاده قرار گیرد. برای هر یک از مهارت‌های زندگی فوق می‌توان به کلیدواژه‌هایی رجوع کرد، از جمله: همکاری با دیگران، اعتماد واقع‌بینانه، تشخیص مرزها، دوست‌یابی، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، ارزیابی شناختی، مقابله با موقعیت‌های غیر قابل تغییر، خودشکوفایی، صبر، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور)، راه‌های حل مسئله، سازگاری با رویدادهای تنش‌زا، توانایی پیش‌بینی، داشتن اعتمادبه‌نفس، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، مثبت‌اندیشی، جرأت‌مندی، اندیشه نو و متفاوت، کمک به حل مشکلات دیگران و پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر.

منبع: اخلاق معاشرت / نویسنده: جواد محدثی / دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

اول کدام کار؟

از سفر حج باز می‌گشتیم. از دورودرازی سفر و اعمال سنگین‌اش که بگذریم، هوای گرم و خستگی راه، امانم را بریده بود. درحالی‌که من این همه خسته بودم او مدام در حال عبادت بود.

با خودم می‌گفتم خوش به حالش چقدر اهل عبادت است. خستگی و گرسنگی نمی‌فهمد...

فقط من نبودم، همه کاروان به حالش غبطه می‌خوردند.

همین‌که کاروان برای استراحت توقف می‌کرد، سجاده‌اش را پهن می‌کرد و مشغول می‌شد.

آن قدر همه را شیفته خود کرده بود که همه با کمال میل کارهایش را انجام می‌دادند. یکی بارهایش را باز می‌کرد، یکی غذایش را می‌برد، دیگری به مرکبش رسیدگی می‌کرد و خلاصه بی‌دردسر، کارهایش انجام می‌شد.

به خودم که نگاه می‌کردم، می‌دیدم حال نمازهای واجب‌ام را هم ندارم چه برسد به نماز مستحبی! از این‌ها گذشته کلی کار سرمان ریخته بود، خدم‌وحشم هم که نداشتیم. تا به خودمان می‌آمدیم باید آماده حرکت می‌شدیم و هنوز استراحت هم نکرده بودیم.

کل سفر مدام او جلوی چشم‌مان بود و شده بود محل حسرت و افسوس همه. خیلی سعی می‌کردم خودم را به آن راه بزنم با این حال نمی‌توانستم فکر او را از سرم بیرون کنم. شده بود مسئله بزرگ و حسرت مدامم. دیگر اعمال خودم اصلاً به چشم‌ام نمی‌آمد. از خودم و قبولی اعمالم ناامید شده بودم. دائماً با خود در جنگ بودم و خودم را سرزنش می‌کردم.

بالاخره سفر به پایان رسید و من همه عزت‌نفسم را در بیابان‌ها جا گذاشته و سرخورده بازگشته بودم. دلم برای امام و دوستانم خیلی تنگ شده بود. در اولین فرصت به دیدارشان رفتم. حرف به احوالات ما و حج‌مان رسید. شروع کردم به گفتن. حسابی و با آب‌وتاب و هیجان از افتخار همراهی آن فرد عابد برای همه تعریف کردم.

امام پرسیدند: پس چه کسی کارهای او را انجام می‌داد و حیوانش را تیمار می‌کرد؟ باذوق گفتم: افتخار انجام کارهایش با ما بود.

پاسخ امام مثل رعدوبرقی که به درخت مرتفعی بخورد، او را درهم بشکنند و به آتش بکشد، آن همه حسرت و غبطه و افتخار را درهم شکست و خاکستر کرد. تازه، مغزم به کار افتاد و فهمیدم چه خبر است!

درست است که او عبادت می‌کرد اما از کارهای شخصی و واجب خودش غافل شده و بار انجام کارهایش را بر دوش دیگران انداخته بود. او بین وظایفش و یک عمل خوب و مستحب، اشتباه انتخاب کرده بود.

امام فرمودند: پس همه شما از او برتر بوده‌اید.

تازه راه نفس‌ام باز شده بود. نسیم خنک و آرام‌بخش کلام امام صادق (ع) روحم را نوازش می‌داد. حالا حالم خوب بود. دیگر می‌دانستم چه باید بکنم.

راهنما

داستان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «روابط بین فردی» و «تفکر انتقادی» قابلیت کاربرد دارد و می‌توان از این مفاهیم هم بهره برد: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، تن‌آگاهی، هشیاری، محیط‌آگاهی، آگاهی از حقوق، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، همکاری با دیگران، اعتماد واقع‌بینانه، تشخیص مرزها، کار در گروه، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، و درست اندیشیدن و فریب نخوردن.

منبع: سفینه البحار. جلد دوم. ص ۱۹۹.

مسافر غریب

مرد غریب که بعد از چند روز گشتن، دیگر از پیدا کردن شتر و پول‌هایش ناامید شده بود، خود را با پای پیاده از مکه به مدینه رساند. اما هنوز راه درازی در پیش داشت. فکر کرد: «اگر همین‌طور بدون پول و توشه به راهم ادامه دهم، از پا در می‌آیم.» یاد بچه‌هایش افتاد که منتظر سوغاتی بودند. عاقبت تصمیم گرفت شرم و حیا را کنار بگذارد و از اهالی مدینه کمک بخواهد. اما پیش هر کسی که دست دراز می‌کرد، نشانی یک خانه را می‌دادند:

- به خانه‌ی علی ابن موسی برو تا هم شکمت پُر شود هم کیسه‌ات!

همین‌طور که در گرمای طاقت‌فرسای مدینه عرق از پیشانی‌اش می‌جوشید، کوجه‌ها را یکی بعد از دیگری پشت سر گذاشت تا رسید به پسر بچه‌هایی که در سایه‌ی دیوار بلندی مشغول بازی بودند. کمر راست کرد و با لب‌های خشکیده پرسید: «خانه‌ی علی ابن موسی را می‌شناسید؟»

بچه‌ها با اشاره‌ی انگشت چند خانه جلوتر را نشان دادند. یکی‌شان پرسید: «پدرِ جواد؟»
- فکر می‌کنم خودش باشد. ممنونم بچه‌ها، به بازی‌تان برسید. در را که با کف دست کوبید، صدای نزدیک شدن قدم‌هایی را شنید و لحظه‌ای بعد مردی نسبتاً جوان در را باز کرد: «بفرمایید برادر، چه فرمایشی دارید؟»

- حاجتی دارم. هر جا رفته‌ام، این‌جا را نشانم داده‌اند.

- بیا که به موقع آمده‌ای، برادر.

مرد همین‌طور که جلو می‌رفت، گفت: «اسم من یاسر است. در خدمت مولایم علی ابن موسی الرضا هستم. به خانه غریبان مدینه خوش آمده‌ای.»

بعد رو به امام (ع) که در قاب پنجره ایستاده بود، گفت: «سرورم، این هم مهمان امروز! دیگر چه می‌خواهید؟»

امام رضا (ع) از اتاق بیرون آمد و با صدایی به نرمی نسیم، گفت: «بیا برادر. صفا آورده‌ای.»

- بگذارید اول حاجتم را بگویم. می‌ترسم از یادم برود برای چه آمده بودم! راستش از

سفر حج برمی‌گردم. پول و آذوقه‌ام تمام شده است اما هنوز راه درازی در پیش دارم. در راه خدا، قدری کمک کنید. در عوض به دیار خودم که رسیدم، به همان مقدار از طرف شما صدقه می‌دهم...

یاسر حرفش را قطع کرد و گفت: «خدایی که تو را به خانه‌اش دعوت کرده، حتماً به وطن‌ات باز می‌گرداند. غصه نخور. بیا جلو که سفره پهن است.»

سفره‌ی ساده‌ای بود، با چند قرص نان. یاسر مقداری خرما و چهار کاسه‌ی سفالی پر از شیر آورد؛ یکی برای امام، یکی برای مهمان، یکی برای خودش، یکی را هم وسط سفره گذاشت. مرد متعجب از دیدن کاسه‌ی چهارم، با دودلی گفت: «اگر منتظر کسی هستید، کمی صبر کنیم تا برسد.»

یاسر گفت: «کس دیگری در کار نیست. این سهم فقر است. بعد از شام باید ببرم ببینم قسمت چه کسی می‌شود.»

- یعنی امثال من؟

امام رضا (ع) لبخندی زد و گفت: «نه برادر، شما که مهمان ما هستید.»

سفره که جمع شد، امام رضا (ع) با خوشرویی از حال و هوای مکه و مراسم حج پرسید. مرد که بعد از مدت‌ها پیاده‌روی در بیابان، انگار به بهشت رسیده بود، سفره‌ی دلش را باز کرد و کمی از سرگذشت خودش و ماجراهای سفر حج برای امام (ع) و یاسر تعریف کرد. وقتی حسابی استراحت کرد و خستگی‌اش در رفت، امام برخاست. دست مرد را به گرمی فشرد. بوسه‌ای بر پیشانی‌اش زد و به اتاق دیگر رفت. کمی بعد دستش را از لای در بیرون آورد و گفت: «یاسر! این پول‌ها را به برادرمان بده.»

سپس بدون این‌که خودش را نشان دهد، از همان پشتِ در صدا زد: «امیدوارم سالم به خانواده‌ات برسی برادر. لازم نیست از طرف ما صدقه بدهی. برو در امان خدا.»

مرد غریب بوسه‌ای بر کیسه‌ی پول زد و برای یافتن جمله‌ای تشکرآمیز به لکنت افتاد. وقتی یاسر او را بدرقه کرد و برگشت، امام رضا (ع) به دیوار تکیه داده بود و زیر لب دعا می‌خواند. کمی صبر کرد تا نگاه امام (ع) متوجه‌اش شود. سپس با تعجب پرسید: «سرورم، چرا موقع خداحافظی، خود را به غریبه نشان ندادی؟»

امام رضا (ع) نگاهی به چهره‌ی متعجب یاسر انداخت و گفت: «نخواستم چشمم در چشم شویم و از این‌که دست نیاز پیش ما دراز کرده، خجالت بکشد.»

موضوع این داستان مصداق خوبی برای مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر خلاق» است. از جمله مفاهیم مرتبط با مهارت‌ها که می‌توانند در انتقال موضوع مؤثر باشند این موارد هستند: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، آشنایی با اصول گفت‌وگو، مثبت‌اندیشی، اندیشه نو و متفاوت و کمک به حل مشکلات دیگران.

منبع:

۱. زندگانی چهارده معصوم / نوشته علامه محمدباقر مجلسی
۲. منتهی‌الآمال / نوشته شیخ عباس قمی

فقط يك چیز!

مسلمانان فهمیده بودند که باید از هر فرصتی برای یادگیری از محضر پیامبر استفاده کنند. از این رو همواره سعی می‌کردند با پرسش‌هایی از دریای وحی و علم او بهره بگیرند. در هر جمعی که پیامبر حاضر بودند و فرصتی پیش می‌آمد، هر کس سؤالی می‌پرسید و پیامبر با ظرافت و نکته‌سنجی و به فراخور شرایط، شخصیت فرد و حوصله حاضران پاسخی مناسب می‌دادند. حلقه اطراف پیامبر اگر چه دوستانه و صمیمی بود ولی کسی دست خالی از آن نمی‌رفت و هر کس بهره‌ای می‌گرفت.

مردی خدمت رسول خدا رسید و گفت: «یا رسول الله! چیزی به من بیاموز تا خدا سودی به من برساند. ولی خواهش من این است که فراموشی مرا در نظر بگیر و سخن را کوتاه‌تر بفرما؛ شاید من آن را حفظ کنم».

پیامبر پاسخ داد: «خشمگین نشو».

مرد دوباره گفت: «یا رسول الله! چیزی به من بیاموز تا مرا سود دهد».

پیامبر باز در پاسخ گفت: «خشم مگیر».

مرد سه‌باره و چندباره همین پرسش را تکرار کرد و پیامبر کماکان در جواب فرمودند: «خشم مگیر».

راهنما

موضوع برای بیان مهارت‌های زندگی «ارتباط مؤثر»، «مقابله با استرس» و «مدیریت هیجان» مناسب است. این مفاهیم هم می‌توانند کمک‌کننده باشند: درک نیازها و احساسات دیگران، توانایی ابراز وجود، درست گوش دادن، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، تمرین واکنش‌های مناسب در موقعیت‌ها، مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی، تاب‌آوری، آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، ارزیابی شناختی، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، حفظ بهداشت روانی، خودشکوفایی و صبر.

هیبت نفس!

بخار گرمی از منافذ زمین بیرون می‌زد. از صبح یک کله با زبان روزه، قالب‌های آجر را یکی پس از دیگری روی زمین می‌کوبید. آفتاب درست رسیده بود پشت سرش. کلاه حصیری طاقتش تمام شده بود. لب‌هایش خشک و زبانش از بی‌آبی داخل دهانش قفل شده بود. از صبح تا عصر حدود یک‌هزار خشت آجر را روی خاک‌های نرم کوره آجرپزی کوبیده بود. اواخر کار حین راه رفتن تلوتلو می‌خورد. اوس‌رحیم داد زد: «لامصب مجبوری توی گرما روزه بگیری؟». عباس تنها به خنده‌ای بسنده کرد و گفت: «از پیامبر اکرم نقل است که روزه سپری است برای آتش جهنم». این رفتار عباس، اوس‌رحیم را کفری کرده بود، اما تحمل می‌کرد و در دل، مقاومتِ پسر بچه را می‌ستود. با صدای زنگ عصرگاهی کار کوره آجرپزی تعطیل شد. عباس با خستگی روی تل خاک‌های نرم خود را رها کرد و کلاه حصیری را روی سرش کشید.

اوس‌رحیم زیر سایه آلاچیق چوبی قوری چایی و چاشت عصرگاهی را پهن کرد و مشغول خوردن شد. هیبت، کارگر شیرین‌عقل و درشت‌هیکل با خنده‌ای کریه روی صورتش خم شد و گفت: «خودت را نغله می‌کنی با گشنگی کشیدن». عباس از زیر کلاه حصیری تبسمی زد. قالب‌های آجر را برداشت تا برود اما هیبت تنه‌ای به او زد. عباس رمقی نداشت و با قالب‌های آجر روی زمین ولو شد. شلیک خنده هیبت و چند کارگر نوجوان آن سوتر حالش را گرفت. هیبت دست‌بردار نبود. می‌خواست هر طوری شده عباس را اذیت کند. عباس دو سه باری هیبت را حین خوردن زهرماری نصیحت کرده بود. نه تنها افاقه نکرد بلکه اوضاع و اذیت‌های هیبت بدتر شد.

عباس نوجوان تنها نان‌آور خانواده بود. پدرش اوس‌خلیل بنا، چند ماه پیش حین کار کردن از داربست افتاد و مرد. عباس درس و مشق را رها کرد و راهی کوره آجرپزی شد تا نان مادر و خواهر و برادرها را دربیآورد. توی این مدت بین نوجوانان کارگر کوره آجرپزی اسم در کرده بود. بچه صاف و ساده‌ای بود. از ماه رمضان با آن‌که جثه قوی نداشت اما روزه‌هایش را تمام و کمال می‌گرفت. اغلب کارگران او را عباس ۳ هزار خطاب می‌کردند، چون روزانه حدود ۳ هزار آجر خام را روی خاک‌های نرم کوره

آجرپزی می‌زد.

هیبت بستنی یخی را لیس می‌زد و دوروبر عباس با شوخی و خنده لیچار می‌گفت. عباس چند بارخواست با هیبت دعوا کند اما جرأتش را نداشت؛ هیبت از نظر سن و هیکل از او بزرگتر بود.

با ضربه‌ای عباس از خواب پرید. اوس‌رحیم مضطربانه گفت: «بلند شو! هیبت افتاده توی کوره آجرپزی. نتونستند اونو از سوراخی بیرون بکشند. دنبال یه آدم لاغرند که بتونه بره پایین...».

چشم‌هایش را مالید. عباس دل خوشی از هیبت نداشت اما وقتی شنید توی کوره آجرپزی افتاده، حسابی دلش برای مادرش سوخت. دهانش خشک شده بود. زبانش را دور لب‌هایش گرداند تاخیس شوند. معطل نکرد؛ دوان‌دوان به سمت محل حادثه شتافت. کارگرهای آجرپزی دوروبر منفذ کوره جمع شده بودند. عباس تا رسید پیراهنش را کند و طناب را دور کمرش بست. اوس‌رحیم به کمک کارگرها او را آرام به داخل سوراخ کوره فرستادند. حرارت آجرهای پخته کوره، سروصورتش را می‌سوزاند. چاره‌ای نداشت، جان یک انسان در میان بود. هیبت بی‌هوش روی تل آجرهای تلنبارشده افتاده بود. پاهایش را روی آجرهای داغ گذاشت. کف پاهایش می‌سوخت. هیبت را به طناب بست و اشاره کرد او را بالا بکشند.

لب‌هایش از بی‌آبی به هم چسبیده بود. در زیر نور دريچه کوره می‌دید کارگرها هیبت را به هر ضرب و زوری، بیرون کشیدند. بعد از بالا کشیدن هیبت از داخل کوره، سوزش کمتری در پاهایش حس می‌کرد. موقعی که از دهانه کوره آجرپزی بیرون زد، همه کارگرها از جمله اوس‌رحیم برایش دست زدند. اوس‌رحیم آبی به سروصورت هیبت زد تا هوش و حواس‌اش سر جا بیاید. هیبت با دیدن عباس قطرات اشکی پهنای صورتش را پر کرد. صدای اذان از گلدسته‌های مسجد شهر به گوش می‌رسید. عباس احساس کرد دیگر تشنه نیست.

موضوع داستان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مدیریت هیجان» و «تصمیم‌گیری» مناسب دارد. نوجوان داستان خودآگاهی خوبی دارد که با مفاهیم: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، محیط‌آگاهی، بازشناسی ارزش‌ها و تعالی شخصی قابل توصیف است. این مفاهیم هم کاربرد دارند: آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، ارزیابی شناختی، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، صبر، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک موقعیت و شرایط، تصمیم‌گیری فعال و مسئولیت‌پذیری.

منبع: بر اساس تجربه‌های زیسته



کوه یخ

به خاطر همراهی مدامان با حضرت عیسی(ع)، مردم توجه و احترام ویژه‌ای به ما می‌کردند و به قولی تحویل‌مان می‌گرفتند. کم‌کم داشتیم به این جو عادت می‌کردیم و بگی‌نگی خوش‌مان هم می‌آمد. من که گاهی اصلاً روی ابرها سیر می‌کردم. تازگی‌ها خودم هم می‌دیدم که راه رفتنم هم دارد تغییر می‌کند. کم‌کم داشتم سینه‌ام را سپر می‌کردم و با گردنی که حالا دیگر برافراشته بود و نه سربه‌زیر و گام‌هایی محکم که انگار دارم زمین را با هر قدم به لرزه می‌اندازم، راه می‌رفتم. خلاصه بگویم هوا برم داشته بود که کسی هستم.

روزی عیسی(ع) ما را دورهم جمع کردند. معلوم بود کار مهمی دارند. همه حواریون که حاضر شدند گفتند: من کاری با شما دارم، آن را انجام دهید و از آن جلوگیری نکنید.

ما هم از همه‌جا بی‌خبر قبول کردیم که مانع پیامبر خدا نشویم. اما اصلاً فکرش را هم نمی‌کردیم که چه اتفاقی قرار است بیفتد و حضرت چه کاری می‌خواهند انجام بدهند.

پیامبر خدا برخاستند و آب و لگن آوردند. در مقابل نگاه کنجکاو ما روبه‌روی نفر اول نشستند و شروع به شستن پاهای او کردند. بیچاره نمی‌دانست چه کند و چگونه خود را از دستان ایشان رها سازد. همگی شرمند و غافلگیر شده بودیم. شروع به اعتراض کردیم که درست و سزاوارتر این است که ما پای شما را بشوییم و این چه کاری است. حضرت که بدون توجه به شلوغ‌کاری‌های ما کار خود را ادامه می‌دادند، فرمود: سزاوارترین انسان‌ها به تواضع و فروتنی، عالم است. من این‌گونه به شما تواضع کردم تا بعد از من، شما نسبت به مردم این‌گونه تواضع کنید. بنای حکمت با تواضع ساخته می‌شود، نه با تکبر و همین‌طور زراعت در زمین نرم می‌روید، نه در زمین سخت. به خودم که آمدم، صورتم خیس از اشک بود. نمی‌دانم این اشک از شرمندگی تکبرم بود یا از شوق و شکر این‌که در کنار رسول خدا بودم. حالا از برکت وجود آگاه او، تکبرم مثل کوه یخی که گرمای خورشید آبش کرده باشد در حال محو شدن بود.

ماهی فرات

هوا خیلی گرم بود. آفتاب انگار همه خیمه‌ها را بغل کرده بود. محمد و بقیه بچه‌ها در سایه خیمه‌ها دنبال هم می‌دویدند که عموعباس با مشک آبی سررسید. همه کاسه‌هایشان را برداشتند و دور عمو جمع شدند. یکی روی دوشش نشست، یکی روی زانویش و یکی روی شانه‌اش؛ اما محمد کاسه‌اش را پشت‌اش پنهان کرد. عقب ایستاد و به لباس خاکی عمو خیره شد. عمو برای همه کمی آب ریخت. بچه‌ها گوشه‌ای نشستند و آب‌شان را سرکشیدند. بعد سراغ محمد رفت. به لب خشک‌اش نگاه کرد. ته مشک را در کاسه ریخت و گفت: «نوش جان! برادرزاده عزیزم. برای پدرت هم بردم که در بستر است. پس با خیال راحت بنوش.»

محمد دست عمو را بوسید و عمو سرش را. بچه‌ها زود کاسه‌هایشان را سرکشیدند و دوباره دور عمو جمع شدند. کاسه‌ها را جلوی عمو گرفتند اما مشک خالی بود. عمو چشم‌هایش را بست و سرش را پایین انداخت. بچه‌ها عمو را بوسیدند و کاسه‌ها را روی سرشان گذاشتند و خنده‌کنان سراغ بازی رفتند.

محمد لب‌های خشکش را به هم مالید؛ کاسه را به دهانش نزدیک کرد که صدای شلپ‌شلویی شنید. به کاسه آب نگاه کرد. یک ماهی توی کاسه آب می‌چرخید و تندتند دهانش را باز و بسته می‌کرد. انگار از محمد کمک می‌خواست. محمد هم چند بار دهانش را باز و بسته کرد و انگار جوابش را داد. محمد بی‌قرار شد و به دنبال عمو دوید. عمو دورتر، سوار اسب‌اش چند مشک به اسب آویخته بود. محمد خود را به اسب و عمو رساند. کاسه را بالا گرفت و عموجان به کاسه‌اش خیره شد. محمد گفت: «عموجان عباس! برایم مهمان آورده‌اید...»

عمو خم شد و با یک دست محمد را بلند کرد و جلوی خود روی زین اسب نشاندد. محمد گفت: «این ماهی اینجا باشد می‌میرد، باید به خانه‌اش برگردد.»

عموعباس به ماهی قرمز کوچک و لب‌های تشنه محمد نگاه کرد. عمو پیشانی محمد را بوسید و گفت: «جان عمو باید بروم آب بیاورم...». محمد کاسه را نشان داد و گفت: «من هم می‌آیم تا این ماهی را به خانه‌اش برگردانم...». محمد عاشق اسب سواری بود.

محور این داستان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «همدلی» و «تفکر انتقادی» مناسب است. این مفاهیم با مهارت‌های موردنظر مرتبط هستند: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، بازشناسی ارزش‌ها، تعالی شخصی، درک دیگران، نگاه دوسویه، مدارا، روابط اجتماعی بهتر، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری، جسارت‌ورزی و دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی.

منبع: اصول کافی، جلد ۱، باب وصف علما

راهنما

هی کرد و اسب مثل باد به سمت رود فرات تاخت. وقتی نخل‌ها و رود فرات را از دور دیدند، محمد با خوشحالی فریاد زد: «عموجان! رسیدیم، خانه ماهی آن‌جاست...».

به فرات که رسیدند، محمد از اسب پایین پرید. کاسه را داخل آب برد و ماهی را آزاد کرد. اما ماهی تکان نمی‌خورد. ماهی‌های زیادی دور محمد و ماهی جمع شدند. به ماهی نوک می‌زنند تا تکانی بخورد. همین موقع عموجان سر رسید. مشک‌ها را داخل آب انداخت. محمد به کمک عمو رفت و مشک‌ها را برداشت تا از آب پر کند. ماهی‌ها برای تشکر همه باهم موج بزرگی درست کردند و مشک‌ها زود پُر شدند.

عموجان با نگرانی به پشت سرش نگاه می‌کرد. محمد سربازهای خشمگین را دید که دارند به سمت‌شان حمله می‌کنند. عموجان عباس، محمد و مشک‌ها را با هم بغل کرد و پشت اسب‌اش پرید. محمد به رود نگاه کرد. ماهی‌ها را دید که بالا و پایین می‌پرند و سروصدا می‌کنند. آن‌قدر سروصدا کردند که سربازهای خشمگین حواس‌شان پرت شد. سربازها داخل آب رفتند تا ماهی‌ها را بگیرند. عموجان و محمد سوار بر اسب به سمت خیمه‌ها تاختند. محمد برای ماهی‌ها دست تکان داد. ماهی‌ها تا می‌توانستند بالا و بالاتر پریدند و به او سلام دادند. محمد خوشحال بود که مشک‌هایشان پر و ماهی در خانه‌اش است.

موضوع داستان برای مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط موثر» و «حل مسئله» مناسب است و می‌توان با این مفاهیم توضیحات بیشتری داد: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، مدارا، دوست داشتن و دوست داشته شدن، رد کردن نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن، غلبه بر کم‌رویی، بازبینی تجربه‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، راه‌های حل مسئله و سازگاری با رویدادهای تنش‌زا.

منبع: برداشتی از وقایع روز عاشورا



یکه‌تاز صحرا

هوا بهاری بود. هوس سواری کردم. زهیر را دیدم که گرم تیمار شترش است. دستی بر گردن سامی، شترم کشیدم: سامی بریم مسابقه... سامی دستم را لیسید و خرناس کشید. به سمت زهیر راه افتادیم و صدا زد: آهای زهیر تا تپه سیاه مسابقه؟ زهیر هم که مدت‌ها بود می‌خواهد باخت‌اش را جبران کند داد زد: هر که برد یک بره می‌پردازد... قبول کردم. هردو سوار شتر کنار هم ایستادیم. با فریادم مسابقه شروع شد. سامی به راحتی برنده شد. زهیر که عصبانی شده بود، نفس‌نفس‌زنان شترش را برگرداند و گفت: من امروز آماده نبودم اما اگر راست می‌گویی شتر نظر کرده پیامبر را شکست بده... حرف زهیر به جانم افتاد تا به مدینه بروم و شتر پیامبر را شکست بدهم. تازه سامی که یکه‌تاز صحراست را به رخ می‌کشم. صبح روز بعد راهی مدینه شدم. به محض ورود به مسجد رفتم و سلمان از اصحاب پیامبر را پیدا کردم: آدمم تا با پیامبر مسابقه بدهم. به ایشان اطلاع بدهید.

سلمان با تعجب مرا نگاه کرد و گفت: خوش‌آمدی جوان اما می‌بازی. آن‌قدر خواسته‌ام را تکرار کردم که به گوش بقیه و پیامبر رسید. پیامبر با خوش‌رویی به سمتم آمد و مسابقه را پذیرفت. بعد از نماز ظهر خارج از شهر رفتیم. شتر پیامبر چنان گردنش را بالا گرفته بود که انگار بر عرش نشسته است. سریع در گوش سامی رجز خواندم: اصلاً نترس! به راحتی شکستش می‌دهی. نمی‌تواند از سریع‌ترین شتر صحرا ببرد.

سامی خرناسی کشید و دستم را لیسید. پیامبر با خوش‌رویی به من نگاه و برایم آرزوی بُرد کرد. تعجب کردم. به پشت سرم نگاه کردم. جمعیت زیادی با هیجان به تماشا آمده بودند. همه برای من تأسف می‌خوردند که می‌بازم. مطمئن بودم عده زیادی هم شرط‌بندی کرده‌اند و حتماً روی شتر پیامبر.

راهنما

داستان برای مهارت‌های زندگی «مدیریت هیجان»، «مقابله با استرس» و «حل مسئله» کاربرد دارد. از این مفاهیم می‌توان در جهت توضیح بیشتر مهارت‌ها استفاده کرد: آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، درک متقابل هیجان‌ها، کمک به بهداشت روانی، خودشکوفایی، صبر، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، شناخت آسیب‌ها، مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی، تاب‌آوری، بازبینی تجربه‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور)، سازگاری با رویدادهای تنش‌زا و توانایی پیش‌بینی.

منبع: داستان راستان / شهید مطهری، جلد دوم



مهارت‌های زندگی: همدلی / ارتباط مؤثر / تفکر خلاق

اخلاق پیامبرانه

گفت: «بایستید» و ما هم ایستادیم. پرسید: «میوه‌ای، سیبی، گلابی، عطر یا چیز دیگری همراه دارید؟» گفتیم: «نه!».

فرمود: این طور که نمی‌شود.

- ما که داریم کار خیر می‌کنیم.

- آخر دست خالی خوب نیست.

- خودتان فرموده‌اید که عیادت بیماران اخلاق پیامبران است و سبب تحکیم روابط می‌شود.

- بله! پیامبر اکرم (ص) به خانه بیماران می‌رفت. حتی یک بار از همسایه یهودی‌اش که بیمار بود عیادت کرد.

- ما هم داریم به دیدار یکی از آشنایان می‌رویم که شنیده‌ایم بیمار شده است.

امام صادق (ع) گفته بود بایستیم تا یادآوری کند که دست خالی نزد بیمار نرویم. امام اطراف را نگاه کرد. مثل این که دنبال چیزی می‌گشت. من خواستم بگویم که آن فرد آشناست و انتظاری از ما ندارد. امام انگار متوجه منظورم شد و بلافاصله فرمود: «آیا نمی‌دانید هر چه برای بیمار ببرید با همان خوشحال می‌شود و مایه آرامش و راحتی اوست؟».

نگاه امام طوری بود که انگار به جای ما دارد دنبال هدیه‌ای می‌گردد تا برای بیمار ببریم. دوستی و رفاقت به جای خود، اما چیزهای به ظاهر کوچکی وجود دارند که می‌توانند رابطه‌ها و دوستی‌ها را بیشتر تحکیم کنند.

راهنما

داستان زمینه بسیار خوبی برای طرح مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر خلاق» و با این مفاهیم مرتبط است: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، توانایی ابراز وجود، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، مثبت‌اندیشی، اندیشه نو و متفاوت و پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر.

منبع: اخلاق معاشرت / نویسنده: جواد محدثی / دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم



یاد دوستان

مرد میان سال با لباسی مندرس زیر سایبانی از برگ خرما در حیاط خانه نشسته و به آفتاب خیره شده بود. آفتاب با بی‌رحمی به سر و صورت او شلاق می‌زد. صدای وزوز مگسی سکوت را به هم زد. مرد تهی دست بلند شد و با لیف خرما به سمت مگس مزاحم هجوم برد. با چند ضربه پی‌درپی مگس روی زمین ولو شد. ناگهان صدای کوبه در خانه به گوش رسید.

مرد رمقی نداشت تا از زمین برخیزد. مگس نفسی تازه کرد و از جا جهید. مرد لنگان‌لنگان به سمت در رفت و با صدای کم‌رنگ گفت: «کیستی و چه می‌خواهی؟ اگر گدایی، خدا روزی را جای دیگر حواله کند». صدای نامفهومی شنیده شد. لحظه‌ای مکث کرد؛ با دقت به صدا گوش کرد و غرید: «برادر! اگر دنبال نان و خرمایی بدان به اشتباه کوبه را به صدا درآورده‌ای. به جز گرسنگی چیزی عایدت نخواهد شد». صدایی برخاست: «مهمانم و هدیه‌ای آورده‌ام».

مرد رمقی گرفت و به زحمت به سمت در رفت. مردی بلندقامت با سیمایی آفتاب‌خورده با کیسه‌ای در دست نمایان شد. گفت: «ابواسحاق کوفی تویی؟» برقی در چشمان مرد جهید. با خوشحالی گفت: «آری برادر! من درمانده و بی‌پناه ابواسحاقم. مگر برادر مسلمانی چون شما سراغم را گیرد. با وجود مکنت ابوموسی، امام شیعیان در تنگدستی بسر می‌بریم».

ابوجعفر که از یاران امام صادق(ع) بود تبسمی کرد و گفت: «هدیه‌ای است از سوی شخص بزرگوار». ابواسحاق کیسه را از دست ابوجعفر قاپید. به سرعت دست در داخل کیسه کرد. صدای دینارهای داخل کیسه او را هیجان‌زده کرده بود. نمی‌دانست از شادی چه کند. دوروبر ابوجعفر چرخید و گفت: «خدا سید بزرگوار را حفظ کند که به یاد ماست اما ابوموسی از مایادی نمی‌کند». ابوجعفر نگاه تندى کرد و خواست بگوید: «امام صادق...»؛ یاد حرف امام افتاد که هیچ گاه از منبع هدیه سخن به میان نیاورد. صدایش را فروخورد و از او دور شد. ابواسحاق لنگان‌لنگان به سمتش دوید و گفت: «امام صادق



سوره بقره

زید گندم‌ها را نوازش می‌کرد و حواسش بود به همه آب برسد. کمی بعد خورشید زمین و زمان را رنگی کرد و رفت تا زید هم استراحتی کند. عرق پیشانی را پاک و سرش را بالا کرد: خدایا شکر به خاطر سلامتی تا بتوانم کار کنم.

زید لباسش را تکاند و به سمت شهر راه افتاد. صدای اذان از مسجد بلند بود و مردم کم‌وبیش به سمت مسجد می‌رفتند. زید وارد مسجد شد. دست و صورتش را شست و وضو گرفت. کفش‌ها را جفت کرد، کمر راست کرد؛ صدای قولنجش به گوش رسید. زید وارد شد و پشت سر معاذبن جمل، پیش‌نماز ایستاد. اذان را که گفت، خستگی به پاهایش نشست. پیش‌نماز که قامت بست، زید تازه کمر و دست‌هایش به خستگی نشست. معاذ بعد از سوره حمد، شروع به خواندن سوره بقره کرد. صدای آه از بعضی‌ها به گوش رسید. زید که می‌دانست نمی‌تواند تا پایان سوره بقره بایستد، این پا و آن پا کرد، استغفراللهی گفت و نمازش را به صورت فرادی خواند. معاذ حین خواندن نماز، متوجه کار زید شد. به محض تمام شدن رکعت اول، برگشت. متوجه شد خیلی از نمازگزاران رفته‌اند. رو به زید کرد که به ستونی تکیه داده بود تا کمی استراحت کند. با عصبانیت گفت: تو نفاق کردی و از صف ما نمازگزاران جدا شدی! چرا نمازت را جدا خواندی؟

زید سکوت کرد، سرش را پایین انداخت و از مسجد بیرون آمد. کفش‌های به‌هم‌ریخته نمازگزاران را جفت کرد و دل‌شکسته‌اش را برداشت و از مسجد بیرون رفت. ابوذر که شاهد این رفتار بود، دنبال زید رفت. جلویش را گرفت و پرسید: برادر، چرا نمازت را فرادا خواندی و نماز جماعت را به هم زدی؟

زید سرش را پایین انداخت و خجالت‌زده گفت: از صبح مشغول آبیاری زمین بودم و دیگر توان ایستادن را نداشتم تا سوره بقره را بخواند. خدا من را ببخشد اما دیگر سر زمین نمازم را می‌خوانم تا مزاحمتی برای بقیه نباشم.

ابوذر ناراحت از این ماجرا به خانه پیامبر رفت و شرح ماجرا را گفت. پیامبر بعد از

چی؟» ابوجعفر گفت: «هیچ؛ خواستم بگویم در این آسمان پرستاره باز کسی هست که به یاد شماس است.»

راهنما

داستان برای بیان مهارت‌های زندگی «همدلی»، «روابط بین فردی» و «ارتباط مؤثر» مناسب است. با این مفاهیم می‌توان به توضیح بیشتر مهارت‌های موردنظر پرداخت: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، همکاری با دیگران، دوست‌یابی، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط و آشنایی با اصول گفت‌وگو.

منبع: کتاب الامالی، شیخ طوسی: ج ۲ ص ۲۹۰

راهنما

داستان دست‌مایه‌ای برای مهارت‌های زندگی «ارتباط مؤثر»، «مدیریت هیجان» و «تفکر انتقادی» است. مفاهیم مرتبط قابل طرح عبارت‌اند از: درک نیازها و احساسات دیگران، غلبه بر کم‌رویی، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، جرأت‌ورزی، ارزیابی شناختی، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، حساسیت، پرسش‌گری و ارزیابی درست منابع اطلاعاتی.

منبع: سنن بیهقی. جلد دهم. صفحه ۱۰۵. / اخلاق النبوی. صفحه ۷۵.

شنیدن ماجرا از جا بلند شدند. عبا سر دوش انداختند و به سمت مسجد رفتند. رفتنی شبیه دویدن و زیر لب مدام استغفرالله می‌گفتند. ابوذر کمتر زمانی پیامبر را تا این حد عصبانی دیده بود. وقتی به مسجد رسیدند، معاذ میان جمعیت نشست و احکام می‌گفت. پیامبر به کفش‌های جفت‌شده نگاه کرد. کفشش را کنار بقیه جفت کرد و وارد شدند. معاذ را صدا کردند و فرمودند: شما مسلمانان را رم می‌دهید و از دین اسلام بیزارشان می‌کنید. مگر نمی‌دانید در صف جماعت بیماران، ناتوانان، سالخوردگان، کارگران و کشاورزان نیز ایستاده‌اند؟ در کارهای دسته‌جمعی باید طاقت ضعیف‌ترین افراد را در نظر گرفت. چرا از سوره‌های کوتاه قرائت نکردی؟

معاذ شرم‌منده عبا پیامبر را بوسید و سرش را پایین انداخت: خدا مرا ببخشد که این‌طور رفتار کردم... قول می‌دهم به سراغ زید بروم، دلش را به دست بیاورم و طلب بخشش کنم...

پیامبر بعد از این ماجرا اعلام کرد در نماز جماعت باید پیش‌نماز بعد از سوره حمد، سوره کوتاهی بخواند تا از تحمل نمازگزاران خارج نباشد.

هدیه نیکو

صدای غرغز دوک نخ‌ریسی به گوش می‌رسید. زن از چرخاندن دوک نخ‌ریسی باز ایستاد. گره نخ پشمی را باز کرد و دوباره با دست دوک را به چرخش درآورد. آن سوتر سهل بن سعد، با نخ پشمی با دقت ردای سپید و سیاهی را با نخ پشمی می‌دوخت. زن خسته شده بود. دوک نخ‌ریسی هم نای چرخیدن نداشت. به ستون چوبی اتاق خشتی تکیه داد و چشم‌هایش را روی هم گذاشت. سهل مکشی کرد و گفت: «عزیز! نمی‌خواهی در ثواب هدیه شریک باشی؟» زن به آرامی پلک‌هایش را باز کرد و به شوهرش خیره شد.

مرد آخرین کوک را زد. نفسی چاق کرد و به جبهه سپید و سیاه خوش‌رنگ نگریست. زن سهل از دور به رفتارهای او زل زده بود. سهل به آرامی جبهه را تا کرد و داخل بقچه‌ای گذاشت. زن با چشمان کم‌فروغ گفت: «رفتی پیش رسول خدا سلام مرا برسان». سهل تبسمی کرد. قبل از خروج از خانه وضو گرفت. از در خانه که بیرون زد صدای بلال حبشی از مسجد مدینه بلند شد. سهل بن سعد معطل نکرد و بر سرعت قدم‌هایش افزود. گاهی به بقچه و گاهی به کوچه‌های تنگ مدینه نگاه می‌کرد.

پیامبر اکرم (ص) عادت داشت پس از نماز جماعت به مشکلات مردم رسیدگی کند. وقتی به سمت مسجد پیچید صدای بلال خاموش شد. با عجله به سمت ایوان مسجد رفت. نعلین‌های برگ خرما را روی طاقچه ورودی مسجد گذاشت. صدای مخلمین بلال به گوش می‌رسید: حی علی الصلوه...

آخرین سلام نماز را که داد به سرعت خودش را به صف اول نماز رساند. پیامبر اکرم (ص) بعد از تعقیبات نماز به سمت مراجعان مسجد برگشت و با روی گشاده سلام گفت. اعرابی بادیه‌نشین از پیامبر درباره رزق حرام و حلال پرسید. سهل بن سعد به صورت و لب‌های پیامبر چشم دوخته بود تا نوبت سخن گفتن او برسد. پس از گپ‌وگفت رسول خدا با چند نفر از نمازگزاران، سهل پیش رفت و بقچه را مقابل پیامبر گذاشت. پیامبر تبسمی کرد و گفت: «هان سهل! خوش آمدی بقچه چیست؟» سهل بعد از سلام و درود بر پیامبر گفت: «هدیه‌ای ناقابل برای رسول خدا. روزشماری کردم تا هدیه زنم و خودم را به رسول

راهنما

خدا بدهم». پیامبر به آهستگی بقچه را باز کرد. از دیدن جبه خوش‌رنگ شگفت‌زده شد. با دستانش جبه را لمس کرد. شگفتی پیامبر مراجعان را به آن سمت کشاند. اعرابی بادیه‌نشین هم جلوتر خزید. پیامبر رو به سهل کرد و گفت: «شیر مادرت حلال است؛ چه کرده‌ای! نیکو جبه‌ای است. چگونه این هدیه را بپذیرم در حالی که تو و همسرت نور چشمانتان را نثار آن کرده‌اید؟». پیامبر اکرم بلند شد و جبه را به تن کرد. صدای احسنت، احسنت حاضران سهل را به وجد آورد. اشک شوق در چشمانش حلقه زد.

اعرابی با دیدن جبه زیبا بی‌مقدمه روبه پیامبر کرد و گفت: «یا رسول خدا! هدیه‌ای نیکو ده». رسول خدا جبه را درآورد، به سمت اعرابی گرفت و گفت: «این خلعت هدیه رسول خداست؛ از ما بپذیر». سهل هاج‌وواج مانده بود چه کند. پیامبر آن چه را که هدیه کرده بود به آسانی به اعرابی بادیه‌نشین بخشید. سهل میخکوب شده بود، اما صدای آرام‌بخش پیامبر او را تسلی داد: «هر کس ببخشد، عمرش طولانی شود...».

داستان بستر خوبی برای بیان مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر خلاق» است. مفاهیم عمده قابل طرح بر مبنای مهارت‌های مورد اشاره عبارت‌اند از: درک دیگران، نگاه دوسویه، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، نگرش مسالمت‌آمیز، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، درک نیازها و احساسات دیگران، توانایی ابراز وجود، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، آشنایی با اصول گفت‌وگو خودباوری، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، مثبت‌اندیشی، اندیشه نو و متفاوت و ارزشیابی منطقی.

منبع: پایگاه تخصصی مسجد؛ داستان‌های کوتاه از نبی رحمت.

بین خودمان باشد!

قمرخانم همین‌طور که فنجان چای را به مشهدی یدالله می‌داد، گفت: «چه کارش داری حالا! هر کیه، دستش درد نکنه، خیر ببینه ان‌شاءالله.»

یدالله که یک دستش به کمرش بود، با تکیه بر آرنج، به زحمت نیم‌خیز شد و بعد از آن که جرعه‌ای از چای داغ را هورت کشید، جواب داد: «یعنی تو اصلاً برات مهم نیست این بابا کیه؟ از کجا می‌یاد، از کجا می‌ره، آدمیزاده، از ما بهترونه!...»

قمر خانم از در نیمه‌باز اتاق سرایداری، نیم‌نگاهی به حیاط تاریک مدرسه انداخت و گفت: «کاش همون روزی که آقای مدیر از کثیفی کلاس‌ها گله کرد، بهش می‌گفتی کمرت عیب‌ناک شده. نمی‌تونی خم و راست بشی.»

- فکر کردی عاشق چشم و ابروی منه؟! همین‌که بدونه یه جای کار می‌لنگه، گزارش می‌ده به اداره. اون وقت یه نفر دیگه می‌بارن، توی این گرونی و بدبختی، همین اتاق فسقلی و سرپناه رو هم از موم می‌گیرن!»

زن آهی کشید و گفت: «اقلاً اگه زانوهای من سالم بود، می‌تونستم به جات کار کنم، اما چه کنم، دوتایی موم با هم پیر و چلاق شدیم!»
 بعد نگاهی متفکرانه به مرد انداخت و گفت: «حالا گیریم که ته و توی قضیه رو هم درآوردی، بعدش چی؟»

- نمی‌دونم، فقط می‌خوام خیالم راحت بشه، یه وقت دزد مُزد نباشه!
 - آخه کدوم دزدی بی‌کله‌ای یواشکی می‌یاد سه طبقه ساختمون رو آب و جارو می‌کنه؟ عقل هم خوب چیزیه والله!

مرد که از درد کمر، چهره‌اش در هم رفته بود، با بی‌حوصلگی به پشت روی تشک دراز کشید و گفت: «همین‌که گفتم، امشب تا صبح نوبتی کشیک می‌دیم ببینم سر و کله‌اش پیدا می‌شه یا نه.»

قمرخانم، متکای خودش را گذاشت جلوی در اتاق و گفت: «تو حالا بگیر بخواب، من حواسم هست، خبری شد، بیدارت می‌کنم.»

طولی نکشید که صدای خُر و پُف مشهدی یدالله در اتاق پیچید. اما قمرخانم که

چشمش به حیاط بود، هر از گاهی برمی‌گشت و نگاهی به ساعت دیواری کنار پنجره می‌انداخت. تا این‌که نزدیکی‌های صبح، متوجه چیزی شد که روی دیوار حیاط مدرسه وول می‌خورد! سر جایش نیم‌خیز شد و با پنجه پا ضربه ملایمی به بازوی مشهدی یدالله زد: «هیس! پا شو، سر و کله‌اش پیدا شد! رو دیواره، داره می‌ره طرف شیرهای آب‌خوری.»

یدالله مدتی بی‌حرکت مانده بود و حرفی نمی‌زد. خوابش که پرید و چشم‌هایش به تاریکی عادت کرد، خودش را سینه‌خیز کشید جلوی در و گفت: «شاید گربه‌ای، چیزی باشه!»

زن که نفسش را در سینه حبس کرده بود، با صدای خفه‌ای جواب داد: «نه، پاشو گذاشت رو لبه آب‌خوری، آهان، الان پرید توی حیاط. داره می‌ره طرف راهرو...»
 - خیلی خوب، اون عصای منو بده ببینم چه خبره توی این خراب شده!
 - خطرناک نباشه!؟

مشهدی یدالله همان‌طور که عصا به دست دنبال کفشش می‌گشت، گفت: «نترس، اون دسته جارو رو بردار دنبالم بیا.»
 - می‌خوای چراغ‌رو روشن کنم؟
 - نه، فقط آروم بیا. هیچی نگو.

مشهدی یدالله لنگ‌لنگان راه افتاد، در آهنی راهرو را آهسته باز کرد و گوش خواباند به صدای خش‌خشی که از کلاس ته راهرو می‌آمد. بعد، دستش را کورمال کورمال کشید روی دیوار تا کلید لامپ‌ها را پیدا کند.

چراغ‌های مهتابی سقف راهرو بعد از چند بار چشمک زدن، چلیک‌چلیک روشن شدند و صدای خش‌خش ته راهرو قطع شد.

قمر خانم همان‌طور که بازوی شوهرش را گرفته بود، تندتند زیر لب صلوات می‌فرستاد و با هم به طرف کلاس ته راهرو می‌رفتند. وقتی با احتیاط از لای در کلاس سرک کشیدند، پسری با بلوز آبی کاموایی و چکمه‌های مشکی، جارو و خاک‌انداز در دست، تکیه داده بود به تخته‌سیاه و مثل پرنده‌ای که به دام افتاده باشد، زُل زده بود به آن‌ها.

قمر خانم دسته جارو را انداخت زمین و با صدایی جیغ‌مانند گفت: «!!! مش‌یدالله،

این که عباسه!»

مشهدی یدالله جلو رفت و همین‌طور که جارو را از دست پسرک می‌گرفت، گفت: «می‌شناسمش! پسر آقای باباییه.»

بعد بدون این‌که منتظر توضیحی از طرف عباس باشد، گفت: «پسرم، آخه این چه کاریه؟ این جوری که از درس و مشقت عقب می‌مونی...»

عباس، کلاه کشی قهوه‌اش را تا روی گوش‌هایش پایین کشید و همین‌طور که دستش را دراز کرده بود جارو را از مشهدی یدالله پس بگیرد، آهسته گفت: «خوب، من به شما کمک می‌کنم، خدا هم به من... فقط...»

قمر خانم اشک‌هایش را با گوشه روسری پاک کرد و پرسید: «قربونت برم، فقط چی؟»

عباس که خم شده بود و داشت زیر یکی از نیمکت‌ها را جارو می‌زد، آهسته گفت: «فقط بین خودمون باشه!»

راهنما

داستان برای توضیح مهارت‌های زندگی «همدلی»، «حل مسئله» و «تفکر خلاق» کاربرد خوبی دارد. از این مفاهیم مرتبط هم می‌توان استفاده کرد: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران / نگاه دوسویه، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، بازبینی تجربه‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، راه‌های حل مسئله، توانایی‌های شناختی، توانایی پیش‌بینی، خودباوری، داشتن اعتمادبه‌نفس، مثبت‌اندیشی، اندیشه نو و متفاوت، کمک به حل مشکلات دیگران و پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر.

منبع: بر اساس فرازی از زندگی سرلشگر خلبان، شهید عباس بابایی

اسب چموش

عاشق شمشیرم و بازی با بچه‌ها. حتماً یک روز به میدان جنگ می‌روم و بزرگ‌ترین سردار می‌شوم مثل امام علی و ذوالفقار. زودتر از همه بیدار شدم. شمشیرم را برداشتم و به جنگ عماد و یاسر رفتم. بابا در طویله بود و مثل همیشه با تنها اسب‌اش حرف می‌زد و نوازشش می‌کرد. شمشیرم را پشتم پنهان کردم و از در بیرون زدم. کوچه را بالا پایین کردم؛ سایه‌ای پشت دیوار دیدم. کمین کردم برایش و وقتی بیرون پرید، دنبالش گذاشتم. یاسر بود که پشت دیوار پنهان شده بود. درست وقتی می‌خواستم روی سرش بزنم، صدای بابا شمشیرم را وسط زمین و هوا نگه داشت. یاسر فرار کرد و پیش عماد بالای دیوار رفت. صدای بابا دوباره بلند شد که هر دو شمشیرشان را نشانم دادند: برو بچه! برو پدرت بازمی‌خواهد طویله تمیز کنی...

از این حرفشان ناراحت شدم. پای دیوار رسیدم و با شمشیر چنان به پایشان زدم که هردو پایین افتادند و ناله کردند.

از در که رفتم، شمشیرم را لای بوته‌ها پنهان کردم. بابا اگر شمشیر دستم می‌دید حتماً تو طویله زندانی‌ام می‌کرد. بابا اسب را از طویله بیرون آورده بود. تا مرا دید، روی اسب نشاندم. فرصت نکردم افسار اسب را بگیرم. اسب شیهه‌زنان دور خودش چرخید و جفتک انداخت. بابا افسار اسب را کشید. مرا پایین کشید و غرغر کرد: عجب اسب چموشی، تو هم که بدتر از این اسبی...

بابا دستم را کشید و گفت: دیگر این اسب به دردم نمی‌خورد، برویم بازار.

کلی ذوق کردم که می‌روم و کلی اسب عرب و شتر می‌بینم. با خوشحالی دنبال بابا به بازار رفتیم. اسب‌های زیادی در بازار بودند؛ سفید، قهوه‌ای، ابلق و شتر و یابو و خر. خلاصه محو تماشا بودم. هر کس سراغ اسب چموش ما می‌آمد با یک جفتک یا غرغر می‌گذاشت و می‌رفت. بابا عصبانی بود از اسب که همه را می‌تاراند. کز کرده بود که بلند شد و گفت: بلند شو فایده ندارد، این اسب بیخ ریش خودمان است.

همین موقع، دو نفر به ما نزدیک شدند. عجیب بود؛ از میان این همه فروشنده، سراغ ما آمدند که داشتیم می‌رفتیم. تازه همه در بارهٔ بخت بد ما و اسب‌مان حرف می‌زدند.

توجهی به حرف مردم نکردند. مردی که دستار سبزی بر سر داشت، با مهربانی سلام کرد و دستی روی سر اسب کشید. هر کس دست به یال اسب می‌کشید، اسب چموش جفتک می‌انداخت یا گازش می‌گرفت اما این بار بامتان فقط به چشم‌های مرد خیره شد و سرش را نجیبانه پایین انداخت. از اسب ما بعید بود. با تعجب نگاه‌شان کردم. پدرم شروع به تعریف از قدرتش و از سلامت‌ش کرد که جلو رفتم و گفتم: اسب خیلی خوبی است، ببینید چه آرام است...

مرد با مهربانی به من نگاه کرد و گفت: حتماً همین‌طور است. اسب خوبی است، تو هم پسر خوبی هستی.

منتظر بودم اسب یک گاز حسابی از مرد بگیرد اما اسب گاز که نگرفت، حتی تنه هم نزد. بابا که نمی‌خواست این موقعیت را از دست بدهد، با خوش‌رویی گفت: اسب خوبی است به دردتان می‌خورد. هرچقدر هم می‌خواهید برایش بدهید...

مرد به همراهش اشاره کرد. کیسه‌ای به مرد داد و گفت: بنا بر عرف ۲۰ درهم می‌خرم. راضی باشید

مرد دستارش را بست و به همراهش اشاره کرد: با احترام اسب را زین کنید همراه مرد زینی که داشت را روی اسب گذاشت. مرد خواست سوار اسب رام شود. به بابا گفتم: بابا تا حالا این اسب به هیچ کاری رضایت نمی‌داد. چطور اجازه داد زین رویش بگذارند؟

بابا که مثل من حیرت‌زده بود، جلو رفت. افسار را گرفت و داد زد: نه. نمی‌فروشم. پشیمان شدم. این اسب فروشی نیست. بیشتر از ۲۰ سکه می‌ارزد.

مرد به من و بابا نگاهی کرد. روی اسب دست کشید و بی‌معتلی به همراهش اشاره کرد: اسب را برگردان و پولش را پس بگیر...

همراه زین را برداشت. بابا بلافاصله به اسب نزدیک شد. خوشحال از این‌که الان می‌تواند سوار اسب شود، اسب روی دو پا بلند شد و شیهه کشید. دوباره همان اسب چموش شد. ترسیدم؛ عقب رفتم و پشت درختی پناه گرفتم. بابا که دید اسب دوباره چموشی می‌کند، دنبال مرد و همراهش دوید و داد زد: صبر کنید صبر کنید! این اسب را فروختم؛ این اسب مال شماست.

دو مرد دوباره برگشتند. همراه کیسه پول را به بابا داد و زین را دوباره روی اسب

راهنما

موضوع این داستان در بارهٔ مهارت‌های زندگی «تصمیم‌گیری» و «حل مسئله» است و می‌تواند توضیح دهد که چگونه در مواردی باید سنجیده و عاقلانه تصمیم گرفت. بعضی از مفاهیم مرتبط با این مهارت‌ها عبارت‌اند از: لزوم بازیابی تجربه‌ها، راه‌های حل مسئله، توانایی پیش‌بینی، دانش‌افزایی و افزایش اطلاعات و درک موقعیت و شرایط.

منبع: کتاب آسمان چشم تو / چهل قصه از زندگی امام حسن عسکری (ع)، نویسنده:

ناصر نادری، نشر پیام محراب، تهران، ۱۳۸۳



مهارت‌های زندگی: خودآگاهی / تفکر خلاق

ضمانت بهشت

عدنان سر بچه‌ها را بوسید. از پسرش خواست عبايش را برايش بياورد و همسرش ليوان آبي. از خانه بيرون آمد. به سؤال پسرش فكر كرد: «پدرجان شما كه اين قدر با ما مهربانيد و عبادت مي‌كنيد، حتماً به بهشت خواهيد رفت؟»
 عدنان با خود گفت: يعني عبادت من تضمين بهشت من است؟
 در اين افكار بود كه به حجرهٔ زيد رسيد. سلام كرد و كنارش نشست. زيد در حال دوختن كيسه‌اي بود كه رو كرد به عدنان و گفت: براي من از سر حجره مقداري آب مي‌آوري. تشنه‌ام...

عدنان بلند شد و از كوزه‌اي برايش آب ريخت. زيد آب را نوشيد. عدنان پرسيد: فكر مي‌كني براي داشتن بهشت همين كارهاي خيرمان كافي است؟
 زيد به فكر فرورفت. كيسه‌اش را زمين گذاشت و گفت: بلند شو، نزديك اذان است به مسجد برويم و از پيامبر خدا بپرسيم.

شريك زيد كه در حجره حضور داشت هم گيوه‌اش را وركشيد و گفت: من هم مي‌خواهم جواب پيامبر را بدانم... حق ماست كه بدانيم.

هر سه به طرف مسجد راه افتادند. در راه عده‌اي ديگر هم همراهشان شدند. وقتي به مسجد رسيدند هنوز اذان نگفته بود. پيامبر با ديدنشان متوجه مسئله‌اي شد و با روي خوش همه را پذيرفت. عدنان پرسيد: يا رسول‌الله بهشت را از درگاه الهي براي ما ضمانت مي‌كنيد؟

پيامبر به فكر فرورفت. بعد فرمودند: با يك شرط! چنين ضمانتي را براي شما مي‌كنم.

عدنان كه فكرش را نمي‌كرد بشود بهشت را ضمانت كرد، با خوشحالي پرسيد: آن شرط چيست؟

پيامبر اکرم (ص) فرمودند: اين كه از هيچ كس جز خدا چيزي را تقاضا نكنيد.*
 زيد با خوشحالي دست پيامبر را فشرد و گفت: اين كه چيزي نيست. ما همه متعهد مي‌شويم كه چنين كنيم. ديگر بهشت از آن ماست؟

راهنما

همه حرف زید را تائید کردند و رسول خدا با مهربانی سر تکان دادند. یکی از همراهان پیامبر گفت: خاطر دارم روزی مهمان رسول خدا بودم. ایشان خود بلند شدند و کوزه آب را از سر سفره برداشتند و به کسی نگفتند. عدنان نگاهش به پیامبر افتاد که لبخند می‌زد. با خود گفت: وای بر من! یعنی اشتباه کردم. وقتی خودم می‌توانستم عبايم را بردارم، نباید به پسرم گفتم برایم بیاورد یا لیوان آب را خودم می‌توانستم بیاورم...

پیامبر خدا با مهربانی به مردم نگاه کردند. دست‌ها را بالا بردند و برای همه دعا کردند.

* اَنْ لَا تَسْئَلُوا اَحَدًا شَيْئًا

داستان با مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر خلاق» مرتبط است. با استفاده از مضمون داستان این مفاهیم را می‌توان مطرح کرد و به بحث گذاشت: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، ایجاد زمینه برای نقد درونی، آگاهی از حقوق، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، توانایی ابراز وجود، خودباوری، مثبت‌اندیشی، اندیشه نو و متفاوت، پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر و ارزشیابی منطقی.

منبع: جامع احادیث الشیعه، ج ۸، ص ۴۴۱



مهارت‌های زندگی: مدیریت هیجان / تصمیم‌گیری / خودآگاهی

زمین و پیرمرد

فصل شخم زدن بود؛ فصل آماده کردن زمین. و زمین، عاشق این تازه شدن و عاشق پیرمردی که به سختی روی زمین گرم کار بود. زمین نفس تازه می‌کرد؛ انگار قولنج می‌شکاند، وقتی پیرمرد خیش را روی زمین می‌کشید. عرق‌های پیرمرد وقتی روی زمین می‌ریخت زمین خوشحال می‌شد؛ انگار گوارا تر از نهرهایش بود. زمین قدرش را می‌دانست و کمک‌اش می‌کرد تا بتواند راحت‌تر شخم بزند. سنگ‌های سخت را کنار می‌کشید و خاکش را نرم می‌کرد تا با زحمت کمتری کار کند. پیرمرد هم که سال‌ها روی زمین کار کرده بود، عاشق زمین‌اش بود. زیر لب زمزمه می‌کرد:

- زمین خوب! زمین بخشنده! من باید کار کنم و گندم سر سفره ببرم. چشم امید ما به توست، پس محصول به من ببخش. زمین خوب، زمین مهربان...

زمین با شنیدن حرف‌های محبت آمیزش جان تازه می‌گرفت. دوست داشت او را در آغوش بگیرد.

تقریباً خورشید به وسط آسمان رسید که پیرمرد دست از کار کشید. به خیش تکیه زد و عرقش را خشک کرد. پشتش انگار خمیده شد. زمین نگران شد و پرسید: چه شد پیرمرد؛ چرا ایستادی؟

پیرمرد نای ایستادن نداشت. گفت: فایده نداره، دیگه پیر شدم و مثل بقیه باید استراحت کنم. باید بچه‌ها را شخم بزنند و از ما مراقبت کنند...

زمین تخته‌سنگی زیرش کشید تا بنشیند و گفت: درست می‌گویی اما مرام ما همیشه کار است و کار، خستگی و استراحت ندارد... ما به هم عادت کرده‌ایم پیرمرد آهی کشید:

- می‌دانم. همیشه یاد گرفته‌ام به کسی محتاج نباشم و مثل تو باشم، اما نمی‌دانم چرا این‌طور فکر کردم...

پیرمرد مقداری از خاک زمین را برداشت، بوسید و گفت: درسته! تا زنده‌ام کار می‌کنم و روزی‌ام را فراهم می‌کنم... زمین مهربان و بخشنده کمک‌ام باش.

زمین خوشحال سنگریزه‌ها را از زیر خیش کنار زد و خاک را نرم کرد تا راحت‌تر



- من دنبال سخنی خاص می‌گردم، چیزی که همیشه به کارم بیاید.
پیامبر باز یادآوری کردند که نکته‌های زیادی گفته شد که باارزش بودند. مرد اصرار کرد و از پیامبر اندرزی خواست.

- رسول اکرم به او فرمود: اگر بگویم به کار می‌بندی؟
- بلی یا رسول‌الله!
- اگر بگویم به کار می‌بندی؟
- بلی یا رسول‌الله!
- اگر بگویم به کار می‌بندی؟
- بلی یا رسول‌الله!

توجه کسانی هم که حاضر بودند به این کار پیامبر جلب شده بود. انگار پیامبر می‌خواست از آن مرد قول بگیرد و به او یادآوری کند مطلبی که می‌خواهد بگوید تا چه اندازه مهم است.

پیامبر با آرامش و طمأنینه فرمودند: هر گاه تصمیم به کاری گرفتی، اول در نتیجه و عاقبت آن بیندیش. اگر دیدی اثر و نتیجه‌اش درست است، آن را دنبال کن و اگر دیدی عاقبت‌اش گمراهی و تباهی است از تصمیم خود صرف‌نظر کن.

مرد با خود زمزمه می‌کرد: «هر گاه دیدی...» می‌خواست این اندرز را کلمه به کلمه با عمق وجودش درک کند و حتی کلمه‌ای را از قلم نیندازد.

محتوای داستان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «تصمیم‌گیری» و «تفکر انتقادی» مناسب است. بعضی از مفاهیم و کلیدواژه‌های مرتبط با این مهارت‌ها عبارت‌اند از: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، شناخت مسئولیت‌ها، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تجربه‌های قبلی / تصمیم‌گیری فعال، مسئولیت‌پذیری، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، ارزیابی درست منابع اطلاعاتی، درست اندیشیدن و فریب نخوردن، دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی.

منبع: داستان راستان / استاد شهید مرتضی مطهری



از کوره در رفتن!

یکی از نزدیکان امام سجاد(ع) به خاطر موضوعی پیش امام رفت. او برافروخته بود و در حضور عده‌ای سخنان نامناسبی به زبان آورد. امام(ع) چیزی نفرمودند و ذکرگویان فقط نگاه کردند. پس از رفتن آن شخص امام سجاد(ع) به حاضران فرمود: «شما حرف‌ها را شنیدید. من علاقه‌مندم همراه من بیایید تا نزد او برویم. جواب او را خواهیم داد تا شما هم بشنوید». اطرافیان که از این همه آرامش در شگفتی بودند موافقت کردند. امام(ع) با آن‌ها راه افتاد. در مسیر مدام می‌فرمود: و الکاظمین الغیظ، عافین عن الناس / از صفات پرهیزکاران فروربردن خشم و بخشش مردم است (آل عمران، آیه ۱۳۴).

حاضران از حالات زین‌العابدین متوجه شدند که آن حضرت پاسخ درشت به مرد نخواهد گفت. هم‌چنان در رکاب حضرت حرکت کردند تا به خانهٔ مرد رسیدند. در این حال تعداد همراهان نیز بیشتر شده بود. او را صدا کردند: «ای خویشاوند پسر پیامبر! اگر هستی بیرون بیا. پیشوای مان باتو کاردارد». مرد عرب از خانه خارج شد. امام را با همراهان دید. کمی دست و پایش را گم کرد. امام سجاد(ع) به او فرمود: «برادر! بدان اگر آن چه به من نسبت دادی در من وجود دارد از خداوند طلب آمرزش می‌کنم و اگر در من نباشد از خدا می‌خواهم که تو را عفو کند».

خویشاوند آن حضرت با دیدن این رفتار فروتنانه و خاص به شدت تحت تأثیر بزرگواری امام قرار گرفت. جلو آمد و پیشانی امام را بوسید. با سری افکنده عرض کرد: «من سخنی به تو گفتم که در تو نبود و من لایق آن سخن هستم».

به این ترتیب امام سجاد(ع) درس بردباری به یارانش آموخت. در راه که شاگردان و دوستداران مکتب امامت برمی‌گشتند، پیرمردی به بقیه روی کرد و گفت: برادران! آن چه امروز ما دیدیم، تصمیم‌گیری و رفتار به‌موقعی است که فقط در این خاندان اتفاق می‌افتد و ما نیز باید هم‌چون مالک اشتر علی(ع) عمل کنیم.

تنی چند از افراد حاضر بلافاصله یاد رفتار مالک با فروشندهٔ گستاخ بازار کوفه افتادند. یکی با صدای بلند گفت: آری برادران؛ خدا مالک را پیامرزد که شاگرد خوبی در مکتب مولای مان علی(ع) بود.

این داستان می‌تواند برای مهارت‌های زندگی «ارتباط مؤثر»، «مدیریت هیجان» و «تفکر خلاق» مورد استفاده قرار گیرد. برای توضیح بیشتر موضوع این مفاهیم جای طرح دارند: درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن، مذاکره، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، صبر، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، جرأت‌مندی، اندیشه نو و متفاوت و ارزشیابی منطقی.

منبع: چهل داستان و چهل حدیث از امام سجاد علیه السلام. حجت‌الاسلام عبدالله صالحی. انتشارات مهدی یار

قصص ویژه مخاطب جوان

همراه خورشید

خورشید گرم می‌تابید و خیال مهربانی با مردمان را نداشت. هوا غبارآلود بود و نفس کشیدن سخت. ابوذر عرق‌ریزان و خسته از جا بلند شد. کیسه‌اش را به دوش انداخت و راهی شد. کمی جلوتر ایستاد و اطرافش را نگاه کرد. دورتر سایهٔ مردی را دید. خوشحال شد و با قدم‌های تند خود را به مرد رساند. مرد قد بلندی داشت و ردایی نازک به تن. شالی نازک بر سر داشت و در سکوت به راهش می‌رفت. مرد با شنیدن صدای پایش ایستاد. پشت سرش را نگاه کرد و با مهربانی منتظر شد تا به او برسد. وقتی به او رسید، سلام داد. ابوذر هم جوابش را داد؛ هم شانه‌اش شد و قدم‌به‌قدمش راه افتاد:

- از دیدنت خوشحالم. همیشه از تنهایی رفتن در صحرا و نخلستان وحشت دارم. مرد کیسه‌اش را که به نظر سنگین بود، گرفت تا کمکش کند. ابوذر تشکر کرد و نفس راحتی کشید:

- ممنون غریبه. دیگر جان کشیدن این کیسه را نداشتم. حالا کجا می‌روی؟
مرد با نگاهش به جلو اشاره کرد و گفت: راهی کوفه هستم...

ابوذر لبخند زد و گفت: چه خوب پس هم‌مسیریم، البته من به نخلستانی نزدیک کوفه می‌روم.

در راه ابوذر از شرایط زندگی‌اش گفت و مشکلاتش. مرگ همسرش و فرزندانش که بی‌سرپرست‌اند. مرد بامتانت گوش داد تا به دوراهی چند فرسنگی کوفه رسیدند. یک راه به کوفه می‌رفت و یک راه به نخلستان‌های اطراف کوفه. ابوذر کیسه‌اش را خواست از مرد بگیرد اما مرد ممانعت کرد:

- همراهت می‌آیم...

ابوذر تعجب کرد و همان‌طور که باهم قدم می‌زدند، از دوراهی دور شدند. پرسید: مگر به کوفه نمی‌روی؟ راه کوفه از آن طرف است. منصرف شدی؟

مرد لبخند زد و گفت: می‌دانم راه کوفه آن طرف است، ولی دستور پیغمبر است دوستی و همراهی درست این است که رفیق خود را مقداری همراهی و مشایعت کنند.

ابوذر ایستاد، متعجب نگاهش کرد و پرسید: شما مرا نمی‌شناسی ولی من را رفیق و دوست خود می‌دانی؟

مرد دستی بر پشت‌اش زد و گفت: بله شما را دوست خود می‌دانم چون شما مرا قابل دانستید برای همراهی...

ابوذر که شوقی عجیب در خود حس می‌کرد، گفت: این نهایت مرام و معرفت توست. تا به حال کسی این‌طور با من رفتار نکرده و مهربان نبوده.

مرد دست ابوذر را به گرمی فشرد و گفت: مهربانی روش پیامبر و دین اسلام است. ابوذر پرسید: نام تو چیست؟ پسر که هستی؟

مرد نگاهش کرد و گفت: علی هستم پسر ابی‌طالب... دوست شما.

ابوذر او را در آغوش گرفت و به گرمی فشرد: من شیفتهٔ مرامت شدم و دین اسلام و مهربانی پیامبرت.

علی با مهربانی گفت: من هم شیفتهٔ مهربانی و محبت شما هستم.

مرد شانهٔ علی را به گرمی فشار داد و گفت: علی بن ابی‌طالب می‌خواهم اسلام بیاورم. می‌خواهم مثل شما باصلابت و مهران باشم. می‌توانم؟

علی او را در آغوش گرفت و ابوذر در حضور گرم و پرمهر علی اسلام آورد.

راهنما

موضوع داستان با مهارت‌های زندگی «همدلی» و «روابط بین فردی» ارتباط دارد. با استفاده از این داستان می‌توان در بارهٔ مفاهیمی چون: درک دیگران، لزوم روابط اجتماعی بهتر، نگرش مسالمت‌آمیز، اعتماد واقع‌بینانه و دوست‌یابی صحبت کرد.

منبع: روایتی که از حضرت امام صادق (ع) نقل شده است / بحارالانوار ج ۱۶ ص ۴۴



کیسه نان

هوا تاریک تاریک و چراغ بیشتر خانه‌ها خاموش است. باران کم کم شروع به باریدن کرده است. خسته و خواب‌آلود به خانه برمی‌گردم. خودم را به زور روی زمین می‌کشم. هیچ صدایی در کوچه‌ها نیست. خوب گوش می‌کنم. صدای خیلی ضعیفی می‌آید. خش خش... صدای پای می‌آید. ترسیدم و یک گوشه پنهان شدم. مردی بی سروصدا وارد کوچه شد. آرام قدم برمی‌دارد تا کسی بیدار نشود. کنجکاو شدم و به دنبالش راه افتادم. به نظرم آشنا می‌آمد. نزدیک تر شدم که چیزی از دستش افتاد. وقتی خم شد، او را شناختم. به سمتش دویدم و سلام کردم. من را شناخت. با گرمی و محبت سلامم را جواب داد و با مهربانی گفت: هر چه پیدا کردی به من بده. من هم هر چیزی را روی زمین پیدا کردم برداشتم و به او دادم. گفتم: خدا را شکر هنوز خیس نشده‌اند. وسایل را درون کیسه ریختم و گفتم: اجازه بدهید کیسه را برایتان بیاورم. با مهربانی لبخندی زد و گفت: نه این کار من است اما اگر دوست داری همراهم بیا! فهمیده بود خیلی دوست دارم بدانم در آن هوای بارانی به کجا می‌رود و چه کار می‌کند. چشمانش مثل ستاره می‌درخشید. با خودم گفتم این وسایل را کجایم برد؛ حتما کار مهمی دارد. بالاخره به سایبان ساده گوشه شهر رسیدیم؛ پناهگاه مردم فقیر. او خم می‌شد. از کیسه نان‌ها را یکی یکی و با مهربانی کنار مردها و زنها و بچه‌ها می‌گذاشت. حتماً گرسنه خواب‌شان برده بود. بوی نان و باران و مهربانی همه شهر را گرفته بود. گوشه‌ای نشستم و امام صادق (ع) را نگاه کردم. او به فکر همه مردم بود. از این همه محبت، قلبم پر از شادی و شور شد. وقتی به من رسید اشکم سرازیر بود. امام تکه‌ای نان به من داد. چقدر خوشمزه بود. دیگر خسته نبودم. چه شب روشن و زیبایی.

راهنما

داستان در باره مهارت‌های زندگی «همدلی» و «روابط بین فردی» است. می‌توان مفاهیم: علاقه داشتن به دیگران، روابط اجتماعی بهتر، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها و درک نیازها و احساسات دیگران را مطرح کرد.



قهرمان کیست؟

همه چیز از آن دیدار شروع شد؛ دیدار پیامبر (ص) و حرف‌هایی که خیلی به دل‌اش نشست. به یاد ماجرای چند هفته قبل افتادم. همسرش از کارهای او شاکی بود. کارشان به دعوا و بگومگو رسید. می‌گفت: «تو دل به کار نمی‌دهی. به جای آن که به زندگی‌ات بچسبی، دنبال بهانه‌ای می‌گردی تا ثابت کنی هیچ چیز جور نیست. برای درآمد بیشتر دنبال راه‌هایی می‌گردی که خودت هم می‌دانی درست نیست.» پیامبر (ص) فرموده بود: «اگر از چیزی خوشات آمد، ولی به خاطر علاقه به آن دنبال خلاف رفتی، آدم نیرومندی هستی.» حالا فهمیده بود به جای فکرهای عجیب و ناجور، اول بهتر است شرایط را ارزیابی کند و ببیند خواسته‌هایش را به چه قیمتی می‌خواهد به دست بیاورد. قبلاً خیلی عصبی بود و سر هر موضوع کوچک و بزرگی خشمگین می‌شد. بارها در خانه یا بیرون، حساسی قدرت‌اش را به رخ کشیده و از دیگران زهر چشم گرفته بود. گاهی از پس هیجانات‌اش بر نمی‌آمد و مخصوصاً اگر خشمگین می‌شد، کسی جلودارش نبود. پیامبر (ص) فرموده بود: «قدرت واقعی از آن کسی است که اگر خشمگین شد، بر خودش غلبه کند.» و چقدر این گفته زیبا بود؛ کنترل خشم یعنی مراقب باشی حرف نابجا نزنی، یعنی مراقب باشی تصمیم اشتباه نگیری، و یعنی روح و روان خودت و دیگران را به هم نریزی. دروغ هم می‌گفت؛ هر جا که گیر می‌کرد یا می‌خواست چیزی را به دست بیاورد. بارها به همسرش دروغ گفته بود تا بعضی از کارهایش را مخفی کند. با دوستان‌اش هم روراست نبود.

پیامبر (ص) فرمود: «اگر بتوانی دروغ نگوئی، قدرت‌مند هستی.» همه چیز از آن دیدار شروع شد. جمعی دور هم بودند و زورآزمایی می‌کردند. پیامبر (ص) از بین‌شان می‌گذشت. آنان را دید و پرسید که چه می‌کنند. گفتند

رشته‌الفت

از بس از این خانه به آن خانه و سراغ فامیل دور و نزدیک رفته و جواب نامربوط و مسخره گرفته بودم، دهانم کف کرده بود. عصبانی و خسته و کلافه بودم. کاردم می‌زدی خونم در نمی‌آمد. می‌گویم پول کم آورده‌ام می‌گویند به ما چه! می‌خواستی از قبل فکرش را بکنی. خودت را نخود آش کردی که چه؟ ما از کجا بیاوریم؟ فامیل این قدر به درد نخور هم مگر می‌شود؟! آخر بی‌مروت‌ها کی شده کم بیاورم که سراغ شما بیایم؟ بی‌انصاف من جَوگیر شده بودم؟! خوب است همه بودند و دیدند. طاقتش طاق شده بود. به امیرالمؤمنین پناه بردم. در میان جمعی از مسلمانان بودند. با حال خراب گفتم: «یا علی! به خاطر نجات قبیله‌ام توانی را به عهده گرفتم که بپردازم و مانع درگیری و خسارت آن‌ها شوم. اکنون که برای پرداخت آن که برای همه آن‌هاست، کمک می‌خواهم، لجاجت می‌کنند. به آن‌ها امر کن که به من کمک کنند. حضرت سراغ آن‌ها را گرفت. کمی دورتر عده‌ای از آن‌ها جمع بودند. نشانشان دادم. چنان با شتاب خود را به آن‌ها رساند که همراهان جا ماندند. ماجرا را جویا شد. بهانه‌ها و مقصرتراشی‌ها شروع شد. یکی من می‌گفتم و یکی آن‌ها. داشت دعوی‌مان می‌شد. دلم می‌خواست یقه‌شان را بگیرد و تلافی اذیت‌ها را سرشان درآورد، اما کار را به کاردان سپرده بودم؛ امام دانا بود و در قضاوت و اصلاح امور نمونه. رو کرد به جمع‌مان و گفت: «همه باید با خویشان خود پیوندی گرم داشته باشند. خویشان از دیگران سزاوارتر هستند به همکاری و کمک؛ به‌خصوص هنگامی که در فشار زندگی قرار گرفتند. خویشانی که با یکدیگر پیوند دارند و به همکاری و کمک و گذشت نسبت به یکدیگر می‌پردازند، به پاداش آن می‌رسند، ولی اگر رشته خویشی را قطع نمایند، گرفتار بار سنگین مجازات خواهند شد». سپس سوار بر مرکب بازگشت. نه تنها کسی یقه‌شان را نگرفته بود، بلکه من هم خجالت‌زده شده بودم. هم آن‌ها سرزنش شدند، هم من هشدار گرفتم. آن‌ها برای امتناع از کمک به من، و من برای ناامیدی و بریدن از آن‌ها.

محبت و درایت امیرالمؤمنین کار خودش را کرد. بعد از آن همه بگومگو، خبری از

می‌خواهیم ببینیم چه کسی از ما قوی‌تر است. پیامبر(ص) فرمود: «من بگویم چه کسی قوی‌تر است؟». خوشحال شدند که پیامبر(ص) می‌خواهد داورشان باشد و چه افتخاری بزرگ‌تر از این ایشان دست کسی را به‌عنوان قهرمان بالا ببرد. پیامبر(ص) فرمود: «اگر از چیزی خوشات آمد، ولی به خاطر علاقه به آن دنبال خلاف نرفتی، اگر خشمگین شدی، و بر خودت غلبه کردی و اگر توانستی دروغ نگوئی، قدرت‌مند هستی».

راهنما

داستان در باره مهارت‌های زندگی «مدیریت هیجان» است و می‌تواند برای بیان «تفکر انتقادی» هم مورد استفاده قرار گیرد. بعضی از هیجان‌های عمده عبارتند از: اندوه، ترس، خشم، شادی، اعتماد، انزجار و شگفتی. محتوای داستان فرصتی فراهم می‌آورد تا در باره مفاهیمی چون: شناخت و درک هیجان‌ها، بهداشت روانی و صبر صحبت کرد. هم‌چنین امکان طرح مفاهیم تفکر انتقادی مانند: پرسش‌گری، درست‌اندیشیدن و دوراندیشی وجود دارد.

منبع: داستان راستان (جلد اول) / استاد شهید مرتضی مطهری

راهنما

کینه نبود. یکی یکی دورم را گرفتند. دوباره رشته از هم گسسته فامیلی مان را محکم کردیم. شاید محکم‌تر از قبل.

موضوع داستان برای مهارت‌های زندگی «همدلی»، «روابط بین فردی» و «حل مسئله» کاربرد خوبی دارد. بر مبنای مهارت‌های مورد اشاره توصیه می‌شود به این مفاهیم توجه شود: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، مدارا، تحمل دیدگاه‌های مختلف، روابط اجتماعی بهتر، نگرش مسالمت‌آمیز، همکاری با دیگران، اعتماد واقع‌بینانه، کار در گروه، اهمیت خانواده، بازبینی تجربه‌ها، شناخت تعارض‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، راه‌های حل مسئله، سازگاری با رویدادهای تنش‌زا و توانایی پیش‌بینی.

منبع: اصول کافی، ج ۲، باب صلح رحم



مهارت‌های زندگی: خودآگاهی / مقابله با استرس / تفکر انتقادی

مژده شیرین

خیلی کلافه بودم. باز حریف خودم نشده بودم. شوخی که نیست «نفس» به تنهایی برای از پا درآوردن آدم کافی است، حالا شیطان و وسوسه‌هایش را هم به آن اضافه کن. مدام باید حواسم باشد. بازار و کاسی و روزی حلال، بعد هم خسته و کوفته که می‌روی خانه حواست باشد با زن و بچه‌ات هم بداخلاقی نکنی. با خودم گفتم به دیدار رسول خدا بروم؛ هم نفسی تازه کنم و هم نیروی تازه بگیرم.

جمعیت اطراف پیامبر خبر از نزول آیه جدیدی می‌داد. به زور وارد جمعیت شدم تا پیام تازه را با صدای خود حضرت بشنوم. کمتر چنین فرصتی دست می‌داد. با صوت زیبایشان قرائت کردند: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده‌تان را از آتش (جهنم) حفظ کنید».

ای وای! انگار آسمان بر سرم فروریخت. زانوانم سست شد. به زمین افتادم. بی اختیار بلندبلند گریه می‌کردم، بی آن‌که خجالت بکشم. حتی با آن‌که شنیدم می‌گفتند «دیوانه است، خجالت نمی‌کشد! مثلاً مرد است؟». اصلاً اگر قرار باشد از چشم خدا بیفتم هیچ چیز و هیچ کس دیگر اهمیتی ندارد. میان نگاه‌های مبهوت و سرزنش‌کننده جمعیت ضجه می‌زدم. با خود گفتم: «آن‌ها چه می‌دانند من برای تربیت خودم چه زحمتی می‌کشم. خدایا تو که می‌دانی. حالا چه کار کنم؟ آمده بودم قدرت بگیرم خودم را از آتش نجات دهم، حالا بار خانواده‌ام هم به آن اضافه شد. من که در کار خودم مانده‌ام چگونه از عهده خانواده‌ام هم بریبایم؟».

پیامبر خدا که حال خراب من و سرگردانی‌ام را دیدند، گفتند: «برای تو همین‌که آن‌ها را به آن چه خودت را به آن امر می‌کنی، امر کنی و از آن چه خودت را از آن پرهیز می‌دهی، نهی کنی، کافی است».

دیدم این همه کاری بود که می‌توانستم انجام دهم. حقیقتاً خدا خارج از توان انسان از او چیزی نمی‌خواهد.

هیچ کس مژده‌ای از این شیرین‌تر نمی‌توانست به من بدهد.

آرام شدم. نگاه گرم و کلام نافذ رسول خدا قلبم را جانی دوباره داد.

محتوای داستان برای توضیح مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مقابله با استرس» و «تفکر انتقادی» مناسب است. از این کلیدواژه‌ها هم می‌توان استفاده کرد: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، تن‌آگاهی، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، محیط‌آگاهی، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، آمادگی برای شناخت علایم استرس، مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی، آرمیدگی، حساسیت، پرسش‌گری، درست‌اندیشیدن و فریب‌نخوردن و دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی.

منبع: العیال. جلد اول. صفحه ۴۰۳.

مهارت‌های زندگی: خودآگاهی / مقابله با استرس /
تصمیم‌گیری / تفکر انتقادی

قدرت پرش

(داستان حر و تصمیم سرنوشت‌ساز او در کربلا)

به عمود خیمه تکیه زده بود. احساس می‌کرد باید راهش را عوض کند. گاهی خارج شدن از مسیر عادی زندگی، نعمت است. قرار بود راهی تازه را محک بزند، راهی که به جای بهتری می‌رسید. دوستان و همراهانش گفتند: مرد! تو داری تغییر می‌کنی؛ حواست هست؟ تا این خبرچین‌های از خدا بی‌خبر زیر پایت را خالی نکرده‌اند، مراقب باش.

می‌گفت: تا مانعی مقابل مرد نباشد نمی‌تواند بفهمد قدرت پرش دارد یا نه.

رو به آسمان کرد و گفت: شکر که این پشت کردن به روزمرگی را به من ارزانی داشتی. به تمام شن‌ریزه‌هایی هم که نمی‌گذاشت تندتر قدم از قدم بردارد هم، به چشم فرصت نگاه می‌کرد. مگر قاصد خبرهای خوش چند بار در خانه کسی را می‌زند؟ چند روزی را که در صحرا زودتر چادر زده بودند، دیگر نمی‌توانست مانند بقیه از ته دل مشق جنگ کند. درخشش خورشید دیگری چشمانش را خیره می‌کرد. کم‌خوراک شده بود و بیشتر فکر می‌کرد. در آن صحرای سوزان، جایی که تصمیم مهم باید در لحظه گرفته می‌شد؛ فرصت مانند قطره آبی بود که روی سنگ داغ بیابان می‌افتاد و بخار می‌شد.

او خواست و توانمندی خود را محک زد. قبلاً صداهایی را می‌شنید: بیا؛ این جا سکه طلا هست، صندلی ریاست هست، جامه زر یافت هست؛ اما در بیابان و در لحظه‌ای تمامی حواس پرتی‌ها و دل‌مشغولی‌های دنیا را نادیده گرفت و این شد برای او یک نقطه قوت. این حال برایش دردسرهایی هم ایجاد کرد. از چشم دوستان قبلی افتاد. صداهای تکراری سکه‌های طلا به گوشش نرسید. از اسب افتاد اما اصلش را از پایمال شدن نجات داد. همه این محرومیت‌ها مایه رشدش شد. به جای آن بال درآورد؛ حر شد و پرید.

لحظه‌ها؛ آه که لحظه‌ها آدم را وقتی در خود بگیرند، یا بالا می‌کشند یا فرومی‌خورند. با خودش نجوا می‌کرد. در این لحظه یاد زن و فرزند و مال و منال افتاد. لحظه‌ای هم آتش سوزان بیابان با او حرف زد: آیا تاب‌وتوان تحمل آتش را داری؛ تویی که هم الان نیز لب‌هایت خشک شده است...؟

تصمیم خود را گرفت. او آزاد شده بود. چکمه‌ها را به نشانه پشیمانی از گردن آویخت و راهی شد. همه چیز حل می‌شد اگر بزرگ چادر مقابل هم او را می‌پذیرفت.



او گوش می‌داد.

جوان بود و عطش دانستن داشت. مشتاق دانش و علم بود و وقتی می‌شنید جایی حرف تازه‌ای گفته شده یا بحث جدیدی پیش آمده است، سعی می‌کرد خودش را به آنجا برساند. همیشه سؤال‌های زیادی داشت در باره همه چیز: زندگی، آفرینش، زمین، آسمان، دین، اعتقادات، خوبی و بدی، آخرت، عاقبت انسان و خیلی امور دیگر. در مورد دین‌ها و آیین‌ها هم زیاد تحقیق کرده بود. مردم قوم و قبیله خودش به آیینی اعتقاد داشتند ولی خود او خیلی از باورهای این آیین را نمی‌توانست قبول کند. با این همه، جلوی بقیه چیزی نمی‌گفت. گاهی پیش می‌آمد کسی را پیدا کند که فکر و حرف متفاوتی دارد. فرصت را از دست نمی‌داد و حتماً با او هم‌کلام می‌شد. شاید در خواب می‌دید یا در ذهن خودش این رؤیا را ساخته بود که روزی کسی را دیدار خواهد کرد و همه چیز را از او خواهد پرسید. یک روز خبر جالبی شنید. می‌گفتند اهالی یثرب مردی را به شهر خودشان دعوت کرده‌اند که ادعای پیامبری دارد. یکی دو ماه که گذشت خبر خیلی جدی‌تر شد. هر چند وقت یک بار خبری می‌آمد از همان مرد که رفته‌رفته طرفدارانش زیادتر می‌شوند و مردم به دین او ایمان می‌آورند. در این میان، یک نکته برایش عجیب‌تر به نظر می‌رسید؛ این که آن مرد با رفتار و گفتار مردم را به سوی خود جذب می‌کند و نه با کارهای غیرعادی. بالاخره به خودش گفت این همان چیزی است که منتظرش بودم. بار سفر بست و از خانواده خداحافظی کرد. بین راه هم چنان فکر می‌کرد؛ به سؤال‌هایی که از دیگران پرسیده بود و سؤال‌هایی که تصور می‌کرد شاید این پیامبر جدید پاسخی برای آن‌ها داشته باشد. به یثرب رسید و جای آن مرد را پیدا کرد. کار سختی نبود. همه جا صحبت از حضرت محمد(ص) بود و مردمی که از مهربانی و صفای او می‌گفتند. در مسجدی که ساخته شده بود، مردم دور او حلقه می‌زدند و می‌گفتند و می‌شنیدند. دورهمی‌های خاصی بود؛ گاهی آرام و گاهی همراه با سروصدا و غوغا. بستگی داشت موضوع بحث چه باشد و چند نفر در آن شرکت کنند. حضرت محمد(ص) آدم باحوصله و صبوری بود. وقتی کسی حرف می‌زد با آرامش گوش می‌داد و کلامش را قطع نمی‌کرد. با مهربانی به گوینده سخن نگاه می‌کرد و گاهی هم با تکان دادن سر یا لبخندی نشان می‌داد که متوجه حرف‌های او هست. وقتی

راهنما

داستان دست‌مایه خوبی برای طرح مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مقابله با استرس»، «تصمیم‌گیری» و «تفکر انتقادی» است. مفاهیم و کلیدواژه‌های متعددی بر مبنای مهارت‌های زندگی قابل توضیح هستند: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، هشیاری، محیط‌آگاهی، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، شناخت ظرفیت شخصی آمادگی، تاب‌آوری، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تصمیم‌گیری فعال، مسئولیت‌پذیری، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری، جسارت‌ورزی، درست‌اندیشیدن و فریب نخوردن و دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی.

منبع: برداشتی از وقایع روز عاشورا

راهنما

هم با جمع حرف می‌زد نگاهش را بین همه تقسیم می‌کرد و نشان می‌داد که به همه توجه دارد. کسانی که هم کلام پیامبر می‌شدند، حال خوبی داشتند و احساس می‌کردند با کسی حرف می‌زنند که به آن‌ها احترام می‌گذارد.

با آن که شوق گفت‌وگو داشت، اما یکی دو روز چیزی نگفت. گوشه‌ای پیدا کرد تا دیده نشود و فقط گوش داد. به تدریج احساس کرد جای خوبی آمده و گمشده‌اش را یافته است. حالا وقت آن بود که با پیامبر روبه‌رو شود. در فرصتی کنار حضرت محمد(ص) نشست. پیامبر متوجه میهمان جدید شد و فهمید که می‌خواهد با او تنها صحبت کند. مرد خودش را معرفی کرد و گفت که اهل اندیشیدن و پرسیدن است. پیامبر بعد از احوال‌پرسی گفت که از چند روز پیش متوجه حضور او بوده است. تعجب مرد از تیزبینی و دقت پیامبر بیشتر شد. حالا شاید وقت سؤال و مباحثه بود، اما مرد فکر دیگری داشت. رو به پیامبر کرد و گفت: «من با سؤال‌های زیادی نزدتان آمده بودم ولی با دیدن گفتار و رفتار شما تصمیم گرفتم اول اسلام بیاورم». پیامبر در چشمان او درخشش خاصی می‌دید؛ شوق پرسیدن، دانستن و جست‌وجو. دوست داشت بداند چه چیزی بیشتر این مرد را جذب کرده است. از او پرسید: «چرا چنین تصمیمی گرفته‌ای؟». مرد تأملی کرد و با آرامش پاسخ داد: «توانایی شما در گفت‌وگو تحسین‌برانگیز است اما یک ویژگی فوق‌العاده هم دارید؛ این که وقتی کسی سخن می‌گوید به او گوش می‌دهید تا سخنش به پایان برسد».

داستان می‌تواند برای مهارت‌های زندگی «همدلی» و «ارتباط مؤثر»، مورد استفاده قرار گیرد. در زیرمجموعه این مهارت‌ها، مفاهیمی قابل طرح است، از جمله: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، پذیرش تفاوت‌ها، مدارا، تحمل دیدگاه‌های مختلف، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، مذاکره، توجه به تأثیر ارتباط کلامی و آشنایی با اصول گفت‌وگو.

منبع: بر اساس روایت «من تکلم، انصتوا له حتی یفرغ» در کتاب سنن النبی، نوشته علامه طباطبایی.



مهارت‌های زندگی: خودآگاهی / مدیریت هیجان / تصمیم‌گیری

قول مردانه

جوان بود و سرمستِ غرور. به هیچ صراطی مستقیم نبود و شب و روزش با دزدی و شراب و دروغ و روابط نامشروع می‌گذشت. نزدیکانش بارها دعوتش کرده بودند به دین اسلام درآید و دست از لابلای گری و بی‌بندوباری بردارد. اما او که سال‌ها به فسق و خوش‌گذرانی عادت کرده بود، حرف‌ها و نصیحت‌ها را به تمسخر می‌گرفت و با پوزخند جواب می‌داد: «تا دندان هست، باید خورد! آخر کدام آدم عاقلی لذت نقد شراب و دروغ و دزدی و زن را رها می‌کند تا به امید نسیم بهشت، روزی چندین بار مقابل خدای نامرئی محمد خم و راست شود؟!»

او همین‌طور در سرخوشی و غفلت سیر می‌کرد تا این که روزی پیامبر را در راه دید و با چرب‌زبانی سعی کرد سربه‌سر آن حضرت بگذارد. برای همین رهگذرانی را که از آن حوالی عبور می‌کردند، صدا زد و طوری که صدایش به همه برسد، فریاد زد: «آی جماعت! نزدیک بیایید، می‌خواهم در حضور شما، مرد مردانه قولی به پیامبرتان بدهم! شاهد باشید، اگر زیر قولم زدم، می‌روم این ریش و سیبیل را از ته می‌تراشم و لباس زنان بر تن می‌کنم!» پیامبر ساکت ایستاده بود و رجزخوانی مرد جوان را با صبوری گوش می‌کرد.

مرد دوباره اشاره‌ای به جمعیت کرد و رو به پیامبر گفت: «همه می‌دانند که من چقدر عاشق شراب و زن و دزدی و دروغم! اما حاضرم هر کدام را که تو بگویی ترک کنم. هر چه باشد تو حالا امین مردم هستی، حالا که پیرو دین تو نیستم، عشقم کشیده تنها به یک حرفت گوش کنم تا بعد ببینم چه می‌شود!»

آنهايي که ناظر این صحنه بودند، گمان می‌کردند پیامبر او را از دزدی یا شراب منع خواهد کرد یا حتی از بی‌بندوباری. اما آن حضرت تبسمی کرد و گفت: «دروغ نگو!» مرد قهقهه‌ای سر داد و گفت: «خوشم می‌آید که انصاف داری و زیاد سخت نمی‌گیری!» بعد با صدای بلند رو به جماعت گفت: «همگی شنیدید؟ قرار شد که دیگر دروغ نگویم! پیامبرتان دلش نیامد مرا از لذت شراب و دزدی و زن محروم کند!»

چند هفته از ماجرای آن روز گذشته بود که مرد جوان نزد پیامبر آمد و گفت: «آمده‌ام اعتراف کنم که به زیرکی تو حسودی‌ام می‌شود! با یک حرف، در تمام خوشی‌ها را به روی

به يك شرط!

هنگام عصر و ساعتی تا رسیدن وقت نماز مغرب باقی مانده بود. عده‌ای از جوانان مدینه فارغ از کار روزانه، در گوشه‌ای به گفت‌وگو مشغول شدند. حرف‌های آنان گل انداخته بود و معلوم بود که نقل‌قول‌هایشان شیرین است، چرا که هر از گاهی صدای خنده و قهقهه جوانان تا ده‌ها قدم آن طرف‌تر هم می‌رسید.

یکی از یاران رسول خدا که در آن نزدیکی ایستاده بود، صدای قهقهه این جوانان را نمی‌پسندید و می‌خواست هر طور شده موضوع را به آنان یادآور شود. از طرفی نگران بود که تذکرش موجب ناراحتی جوانان شود و بدتر، آنان را جری‌تر کند. از این‌رو، دنبال راهی بود که امر به معروفش با نتیجه مثبتی همراه باشد. پس از مدتی فکر کردن، به حلقه جوانان نزدیک شد و گفت: «سلام خدا بر جوانانی که یک روز تمام کار کرده‌اند. خدا و رسولش، جوانان اهل کار و تلاش را دوست دارند، به‌ویژه آن‌که کار، آن‌ها را خسته نکرده باشد و در پایان روز، خنده لب‌های آن‌ها را شکوفا کند.» جوانان که از سخنان تأییدکننده یار پیامبر خوش‌شان آمده بود، خواستند او نیز به جمع‌شان بپیوندد. مرد گفت: «حتماً، ولی به یک شرط!»

جوانان گفتند: «چه شرطی؟!»
مرد جواب داد: «حتماً همه شما دیده‌اید که پیامبر ما غیر از اوقاتی که قرآن بر او نازل می‌شود یا موعظه می‌کند، تبسمش از همه ما بیشتر است. هم‌چنین حتماً دیده‌اید که او خنده می‌کند، ولی هیچ‌گاه قهقهه نمی‌زند. من به یک شرط به جمع‌تان اضافه می‌شوم: خنده‌های مان بدون قهقهه باشد.»
یکی از جوان‌ها که معلوم بود تقریباً سردسته آنان است، گفت: «قبول است. ما مردی را که بلد است با احترام با ما برخورد کند، دوست و قبول‌اش داریم.»

من بستی! نمی‌دانم این چه قول ابلهانه‌ای بود که به تو دادم؟!»

پیامبر لبخندی زد و گفت: «یادت باشد، پیش آن همه آدم حرف زده‌ای!»
مرد نفس عمیقی از سینه بیرون داد و گفت: «بگذار بگویم چه بلایی سرم آورده‌ای! چند روز پیش هوس شراب کردم، اما با خودم فکر کردم، اگر کسی بپرسد شراب خورده‌ام یا نه؟ باید دروغ بگویم. چون اگر اعتراف کنم، ممکن است شلاق بخورم! یکی دو روز بعد، خواستم نیمه‌شب دستبردی به یکی کاروان‌های اطراف شهر بزنم. اما فکر کردم، اگر از من بپرسند دیشب کجا بودم؟ مجبور خواهم شد دروغ بگویم، پس قید دزدی را زدم. دیروز هم طبق عادت به سرم زده بود سراغ یکی از زنان آن‌چنانی بروم، اما دیدم باز هم باید انکار کنم و دروغ بگویم... خلاصه هر چه دست‌وپا زدم، دیدم فایده‌ای ندارد!»
پیامبر دستی بر شانه مرد جوان زد و گفت: «نکنند پیشمانی؟!»
مرد خنده‌کنان جواب داد: «قسم به خدایی که می‌پرستی، هیچ وقت چنین حال خوبی نداشته‌ام!»

راهنما

از محتوای می‌توان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مدیریت هیجان» و «تصمیم‌گیری» بهره برد. در زمینه خودآگاهی مفاهیم توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها و تعالی شخصی قابل بحث است. برای مدیریت هیجان هم کلیدواژه‌هایی چون: آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، بهداشت روانی، خودشکوفایی و صبر جای توضیح و بحث دارد. در مورد تصمیم‌گیری هم مفاهیمی از قبیل بازشناسی اهداف زندگی، دانش‌افزایی و افزایش اطلاعات، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک موقعیت و شرایط، رجوع به تجربه‌های قبلی، تصمیم‌گیری فعال و مسئولیت‌پذیری قابل طرح است. علاوه بر این، داستان برای مهارت‌های زندگی دیگر هم می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

منبع: حکایت‌نامه پیامبر (ص)، نوشته غلامرضا حیدری‌بهری، انتشارات جمال، چاپ

اول ۱۳۹۴، ص ۳۶۶



جوان بددهن

گندم‌ها زیر نور خورشید شاداب بودند. صدای خنده گندم‌ها را باد به گوشم می‌رساند. بیل‌ام را گوشه‌ای گذاشتم که صدای اذان بلند شد. به طرف مسجد راه افتادم. در راه به تراب برخوردیم که در حجره‌اش را بست. تا مرا دید گفت: صبر کن با هم برویم...

میان راه تراب آستینم را کشید و گفت: امروز هم جوان بددهن می‌آید؟ به یاد دیروز افتادم که قبل از نماز جوانی بدلباس جلوی پیش‌نماز آمد و تا توانست ناسزا گفت. پیش‌نماز فقط سکوت کرد. وارد مسجد که شدیم نگران بودم نکند الان وسط ناسزاهایش برسم اما فقط صدای قاری قرآن به گوش می‌رسید. به سرعت وضو گرفتم و خودم را به صف رساندم. خدا را شکر کردم نماز ظهر و عصر با سلام تمام شد و خبری از ناسزا نبود که انگار زلزله آمد. دیوارهای مسجد لرزیدند. جوان ظاهر شد و با عصبانیت پا به زمین کوبید. پیش‌نماز سر پایین انداخت و ذکر می‌گفت. جوان عصبانی شروع کرد به ناسزا گفتن. صبرم تمام شد و بلند شدم که امام دستش را بالا کرد. برگشتم سر جایم که دیدم چند نفر دیگر هم مثل من جلو آمده‌اند.

همه سرمان را پایین انداختیم و ذکر گفتیم. نادیده گرفتن عصبانی‌ترش کرد ولی بالاخره خسته شد و با دهانش کف کرده رفت. بلند شدیم سر کار برگردیم که پیش‌نماز رو به مردم گفت: کلمات آن جوان را شنیدید. دوست دارم همراه من به ملاقاتش برویم و پاسخ مرا ببینید

خیلی دلم می‌خواست امام حق این ناجوانمرد را کف دستش بگذارد پس دنبالش راه افتادم. تراب که از همه مشتاق‌تر بود در گوشم زمزمه کرد: حالا ببین چه می‌کند. فکر کنم کتک حسابی بخورد و ناسزاهایی که بگوید شنیدن دارد...

نگران شدم که پیش‌نماز چه برخوردی می‌کند. از کوچه‌ها گذشتیم و به خانه‌ای رسیدیم. دلم به شور افتاد. به مردم نگاه می‌کردم که زیر لب ناسزا می‌گفتند و آماده بودند تا حساب جوان را برسند. تقریباً همه قلوه‌سنگی هم دست داشتند. دوست نداشتم شاهد دعوی پیش‌نمازمان باشم. جلو رفتم تا امام را منصرف کنم. کنارش که رسیدم، متوجه شدم زمزمه می‌کنند: و الکاظمین الغیظ و العافین عن الناس و الله یحب المحسنین / خشم

داستان برای مهارت‌های زندگی «همدلی»، «روابط بین فردی» و «ارتباط مؤثر» قابل استفاده است. این مفاهیم هم کارکرد خوبی در جهت توضیح مهارت‌ها دارند: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، پذیرش تفاوت‌ها، مدارا، تحمل دیدگاه‌های مختلف، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، نگرش مسالمت‌آمیز، همکاری با دیگران، اعتماد واقع‌بینانه، تشخیص مرزها، تشکیل گروه، دوست‌یابی، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، مذاکره، توجه به تأثیر ارتباط کلامی و آشنایی با اصول گفت‌وگو.

منبع: اخلاق‌النبی، صفحه ۷۵.

راهنما

خود را فرومی‌برند و از مردم درمی‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد (آل عمران، آیه ۱۳۴).

مات ماندم و گیج شدم. پس امام چه می‌خواهد بکند اگر جوان بی‌عقل دوباره او را جلوی مردم به ناسزا بگیرد چه می‌شود؟ امام به آهستگی در زدند. تراب جلو پرید و محکم به در زد و گفت: این طوری که نمی‌شنود...

امام ناراحت از کار تراب، با دست‌شان همه را کمی دور کردند. تراب خجالت‌زده عقب ایستاد. جوان وقتی در را باز کرد و امام و جمعیت را دید، مطمئن شد که برای تلافی آمده‌اند. بیل، اولین چیز دم دستش بود که برداشت برای دفاع. امام سلام کرد و گفت: عزیز من! تو با من خیلی حرف زدی. اگر این نسبت‌ها که به من دادی در من وجود دارد از درگاه خدا پوزش می‌خواهم و استغفار می‌کنم. اما اگر نسبت‌های تو دروغ بوده، باز هم از درگاه خداوند می‌خواهم گناه تو را ببخشد...

تراب و تمام مردم مات‌شان برد. صدای افتادن سنگ‌ها را شنیدم و خوشحال شدم. جوان بیل‌اش را زمین انداخت. شرمنده جلو آمد و روی امام را بوسید. صورتش خیس اشک بود. گفت: یابن رسول‌الله! امام سجاد، آن چه به تو گفته‌ام صحیح نبوده است. خود من به این دشنام‌ها و تهمت‌ها از تو هزاران بار سزاوارترم.

مردم همه صلوات فرستادند و جوان را در آغوش گرفتند. جوان از همه عذرخواهی کرد. دلم شاد شد از رفتار پیش‌نماز و بیشتر عاشقش شدم. تراب هیجان‌زده مرا بغل کرد و گفت: دیدی امام سجاد چه کرد؟ نوکرشم خیلی...

راهنما: این داستان می‌تواند برای مهارت‌های زندگی «ارتباط مؤثر»، «مدیریت هیجان» و «تفکر خلاق» مورد استفاده قرار گیرد. برای توضیح بیشتر موضوع این مفاهیم جای طرح دارند: درک نیازها و احساسات دیگران، درست گوش دادن، مذاکره، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، صبر، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، جرأت‌مندی، اندیشه نو و متفاوت و ارزشیابی منطقی.

منبع: الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، ج ۲، ص ۱۴۵.



پرهیز

گل نوشکفته داشت به اطراف خود نگاه می‌کرد. تازه چشمانش را باز کرده بود. صبح زود بود. حس غریب تنهایی و سوز سحرگاهی لرزه بر اندامش انداخته بود. دوروبرش خرابه بود و خاک، زباله و بیابان. گاهی نسیمی تکانش می‌داد و او خم و راست می‌شد. غیر از چند حشره که در اطراف پرواز می‌کردند و گاهی پاهای چندش‌آورشان را روی برگ و ساقه او می‌گذاشتند، جنبنده‌ای پیدا نبود.

گیاه تنها خیلی زود احساس ترس و بی‌کسی سراغش آمد. خواست بیشتر حرکت کند اما ریشه‌اش آن قدر محکم در زمین بود که نگذاشت او جابه‌جا شود. به تدریج گلبرگ‌های سرخش بیشتر باز و زیبایی‌اش دوچندان می‌شد. با خودش فکر کرد آیا او تنهاست یا در جاهایی که نمی‌بیند، گل و گیاهانی دیگر هستند. زود نتیجه گرفت که نمی‌تواند تنها باشد زیرا زنبورها و حشرات گاه بالای سرش پرواز می‌کردند. می‌رفتند و باز پیدایشان می‌شد.

به زودی صدای زنگ کاروانی از دور به گوشش رسید. خوشحال شد. صدا نزدیک‌تر می‌شد.

کاروانیان به خرابه رسیدند. عده‌ای از مسافران از جهاز شترها پایین پریدند. آن‌ها غبار از سر و روی تکاندند و آبی نوشیدند. همین طور که به اطراف خیره بودند یکی‌شان گل خوش‌رنگ را دید. به هم‌قطارانش گفت: ببینید چه گیاه زیبایی در این مزبله روییده است! مرد خیز برداشت تا گل را بچیند اما همراهانش کلامی از رسول خدا را به یاد او آوردند که فرمود: «از گل و سبزه روییده در مزبله پرهیز کنید».

مرد گفت: آری من هم شنیده‌ام اما این گیاه زیبا هم می‌تواند در باغی و بوستانی به زندگی ادامه دهد و بیشتر سودرسان شود. فقط باید بخواهد یا دستی او را حمایت و از این محل متعفن جابه‌جایش کند. دوستان! او را ببینید. گلبرگ‌هایی زیبا دارد. حتی گاهی زنبور یا حشره‌ای به سویش می‌رود. من هم از وجودش حظ بردم. اگر می‌توانستم او را به گلدانی منتقل کنم خوب می‌شد؛ دریغ که مسافریم!...

مرد جوان نمی‌توانست جلوی اشک‌هایش را بگیرد. اولین بار بود که این کلام

بی‌اعتنایی نکن!

امام دلخور و ناراحت بود. مسافتی را با هم آمده بودند. مقصد مکه و هدف انجام حج بود. باران و همراهان از ناراحتی امام متعجب بودند. مگر چه شده بود که امام از آنان گلایه کرد: «چرا شما ما را سبک بی‌ارزش می‌کنید؟».

امام صادق (ع) به بعضی از حاضران نگاهی انداخت تا شاید خودشان متوجه شوند که چه کرده‌اند. یکی از آنان گفت: «به خدا پناه می‌بریم از این که خواسته باشیم به شما جسارت و توهینی کرده باشیم». امام از فرصت استفاده کرد و گفت: «اتفاقاً تو خودت یکی از همان‌ها هستی!». آن شخص لحظه‌ای در ذهن خود رویدادهای سفر را مرور کرد. چیزی را به یاد نیامد که باعث کدورت شده باشد. رو به امام کرد و گفت: «تا جایی که به یاد می‌آورم جسارتی نکرده‌ام. شما بگویید خطای من چه بوده است؟».

امام صادق (ع) فرمود: «بدا بر حال تو! بین راه در نزدیکی جحفه تو با آن شخص که درخواست می‌کرد او را سوار کنید و با خود ببرید چه کردی؟». مرد اندکی به خود آمد. تازه داشت متوجه منظور امام می‌شد. از نظر خودش فقط به حرف کسی اعتنا نکرده بود. نمی‌دانست همین موضوع اسباب دلخوری امام شده است. با چهره‌ای شرمگین به امام نگریست. امام فرمود: «سوگند به خدا تو کسر شأن خودت دانستی تا آن مرد را سوار کنی. حتب سرت را بالا نکردی و او را سبک شمردی. با بی‌اعتنایی از کنار او عبور کردی».

بیشتر حاضران شرم‌منده بودند از این که شأن امام را رعایت نکرده‌اند. امام صادق (ع) با تأکید فرمودند: «هر کس به یک فرد مؤمن بی‌اعتنایی و بی‌حرمتی کند، در حقیقت نسبت به ما بی‌اعتنایی کرده و حرمت و حق خدا را ضایع کرده است».

اثرگذار را از پیامبر (ص) می‌شنید و البته چنین اثری رویش می‌گذاشت. کتاب را در آغوش گرفت و در بحر تفکر فرورفت. گویی به جایی نگاه می‌کرد و به فردی متوسل شده بود.

با خود گفت: من هم گویا تفاوت چندانی با این گیاه ندارم. تنها و افسرده، آلوده به افکار آزاردهنده و دوستان نا اهل. دیگر نمی‌خواهم از اصل خود دور شوم و هم‌نشین بدان باشم. من ریشه دارم، خانواده دارم. چقدر پدر و مادر و همسرم نهیب زدند تا دنبال کژی نروم. نمی‌خواهم گل مزبله و هم‌صحبت حشرات موزی باشم. من هم مسافر؛ اگر مراقب نباشم نمی‌توانم بارم را به مقصد برسانم.

راهنما

موضوع داستان می‌تواند برای چند مورد از مهارت‌های زندگی و به‌ویژه «خودآگاهی»، «مدیریت هیجان» و «تصمیم‌گیری» قابل استفاده باشد. بر این اساس مفاهیم متعددی را می‌توان به بحث و بررسی گذاشت، از جمله: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر، بازشناسی اهداف زندگی، نشانه‌گذاری اهداف، تجربه‌های قبلی و تصمیم‌گیری فعال.

منبع: برداشتی از روایت پیامبر اکرم (ص) در کتاب اصول کافی.



خدا هم تو را ترك می‌کند

تصمیم خودش را گرفته بود. دیگر نمی‌توانست این شرایط را تحمل کند. از دست خویشاوندانش دلخور و عصبانی بود. علاقه‌مند بود با آنان ارتباط داشته باشد، اما انگار نمی‌شد. خویشاوندانش باعث آزار او می‌شدند. حرف‌هایی می‌زدند که غیرقابل تحمل بود و کارهایی می‌کردند که موجب دردسر می‌شد. یک روز ایراد می‌گرفتند که چرا خانه‌اش کوچک است. روز دیگر می‌گفتند درآمدش کم است و عرضه ندارد پول در بیاورد. یکی می‌گفت اگر دنبال فلان کار برود وضعیتش خوب می‌شود. خویشاوند دیگری بابت این که زرنگ نیست تحقیرش می‌کرد.

خلاصه آن قدر از دست خویشاوندان آزار و اذیت دیده بود که می‌خواست ارتباط را قطع کند و آن‌ها را نبیند. تصمیم‌اش را گرفته بود، با این همه چون پیامبر اکرم (ص) را خیلی دوست داشت خدمت ایشان رسید تا توصیه او را بشنود. فرصت که یافت پیش رفت و بعد از توضیح وضعیت خودش گفت: «ای پیامبر خدا! خویشاوندان من آزارم می‌دهند و می‌خواهم از آنان فاصله بگیرم». پیامبر او را می‌شناخت و می‌دانست آدم ملامت و مهربانی است. در چشم‌هایش خیره شد و با صمیمیت گفت:

- می‌خواهی خدا هم تو را ترک کند؟

- پس چه کنم؟

- پیوندت را قطع نکن...

- کار سختی است.

- خداوند پشتیبان تو خواهد بود اگر: با کسی که از تو بریده است رابطه برقرار کنی، از کسی که بر تو ستم کرده است درگذری و به کسی که تو را از چیزی محروم کرده است عطا کنی.

راهنما

داستان می‌تواند برای تبیین مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تصمیم‌گیری» مورد استفاده قرار گیرد. بر این مبنا چنین مفاهیمی در توضیح مهارت‌های زندگی مورد نظر مفید خواهد بود: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، آشنایی با اصول گفت‌وگو، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک زمینه‌های فرهنگی و موقعیت و شرایط، تصمیم‌گیری فعال و مسئولیت‌پذیری.

بر گرفته از: <https://hawzah.net/fa> / کافی، جلد هشتم

فقط يك سكه!

حجره با آن گچ‌بری هندی دور سرم می‌چرخید. دل و روده‌هایم هم دور هم می‌چرخیدند. استاد مثل همیشه با متانت و ملایمت در درس، هوشمندانه حواس‌شان به همه هم بود. سعی کردم پشت سر ملامحمد که جلویم نشسته بود پنهان شوم تا آثار گرسنگی را در من نبینند. بارها همه دیده بودیم که استاد متوجه سوءتغذیه شاگردان می‌شد و شرمند می‌کرد. همه سعی داشتیم استاد از حال درون‌مان خبردار نشوند. دست در جیبم کردم و تنها سکه و داروندارم را لمس کردم. تصور می‌کردم نان تازه‌ای خریده‌ام و با چای می‌خورم، شاید هم مقدار کمی پنیر مزه‌دار. دلم و روده‌ام هم انگار خیالاتی شده باشند، به تاپ‌وتوپ افتادند!

همین موقع در باز و مردی با لباس پاره، یک پای چلاق و عصای زیر بغل وارد شد. نزدیک‌ترین طلبه سعی کرد مانع شود اما با نگاه تیزبینانه استاد خشکش زد. مرد وارد شد و با نگاهی حرفش را زد. استاد برای حفظ آبرو نگذاشت حرفی بزند. مرا نگاه کرد: «قاسم‌خان عزیز! آیا سیاهه‌ای داری به این مسکین بدهیم؟». معده و روده‌ام همه باهم مات‌شان برد و خشک‌شان زد. بی‌معطلی دست در جیب بلند و خالی‌ام کردم. تنها سکه‌ام را، تنها دارایی‌ام را بیرون کشیدم و پیشکش کردم. استاد با خوشحالی سکه را گرفت و کف دست مرد فقیر گذاشت. مرد همه را دعا کرد. استاد با روی باز به من نگاه کرد. تمام سعی‌ام را کردم تا بو نبرد تنها همین سکه را داشتم. حالا دیگر تا اولین پولی که به دستم برسد باید روزه بگیرم و خودم را مهمان بقیه طلاب کنم؛ بقیه هم که بدتر از من! کلاً گرسنگی و نان و چای و سکه را همه را با هم فراموش کردم و هیچ عضوی هم سروصدا نکرد. مجلس درس که تمام شد، خداحافظی کردم و زودتر از همه به اتاقم رفتم. به کتاب‌هایی که گوشه و کنار اتاق پخش‌وپلا چیده شده بود، نگاه کردم. چراغ و قوری لعابی و چای. دیگر نانی نبود که چای فایده داشته باشد، پس از چای هم گذشتم. لباسم را درآوردم و خود را گرم مطالعه کتاب‌های درسی‌ام کردم، اما مگر این شکم نامرد ول کن بود! با ذهنم دست‌به‌یکی کردند و هی صحنه یک ظرف غذای درست‌وحسابی را می‌ساختند؛ یا خورش گوشت یا حلیم... و انواع غذاها. اصلاً نمی‌فهمیدم چه می‌خوانم. برای این که

موضوع داستان با مهارت‌های زندگی «روابط بین فردی»، «ارتباط مؤثر» و «حل مسئله» مرتبط است. این مفاهیم برای توضیح مهارت‌ها به کار می‌آیند: همکاری با دیگران، تشخیص مرزها، دوست‌یابی، اهمیت خانواده، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، مذاکره، بازبینی تجربه‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور)، راه‌های حل مسئله و سازگاری با رویدادهای تنش‌زا.

منبع: اخلاق معاشرت / نویسنده: جواد محدثی / دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

راهنما

آرام بگیرم لیوانی آب خوردم و دراز کشیدم. فکر و خیال دست از سرم برنمی‌داشت. به ذهنم رسید که به قصابی بروم و کمی گوشت قرض کنم و برایش کار کنم. یا از کبابی علی چلوبی یک ظرف غذا بگیرم و برایش ظرف بشورم. در همین افکار به خود می‌پیچیدم که در اتاقم را زدند. کسی جز دوستان نزدیک آن موقع در اتاق را نمی‌زد. بلند شدم و در را باز کردم. استاد قاضی بود. با روی خوش سلام کرد و گفت: آیا دوست داری امشب با شما شام بخورم، آیا اجازه می‌فرمایید؟

راه را باز کردم؛ مات مانده بودم. وارد که شدند و نشستند، دست‌به‌سینه کنارشان نشستیم. ذهنم به‌شدت درگیر بود که چه خطایی از من سرزده که این موقع شب به دیدنم آمده‌اند. از زیر عبایشان ظرفی بیرون آوردند. ماش پلو و گوشت و نان. باورم نمی‌شد. از صد تا چلوبی و حلیمی بهتر بود. ظرف را جلویم گذاشت و گفت: دوست ندارم تنهایی غذا بخورم. همراهی‌ام می‌کنی؟

مثل آدم‌های منگ شده بودم. سرم را تکان دادم؛ اراده‌ام دست من نبود، دست شکمم بود! جلویم نشستیم و با میل خوردم تا جایی که می‌توانستم. وقتی قابلمه خالی شد، نه نانی ماند و نه گوشتی. به پشتی تکیه زد و گفت: چای کو؟

همه می‌دانستیم که استاد مخالف چای هستند. من در حیرت بودم که چطور همه چیز بر وفق میل من جلو می‌رود. سریع چای گذاشتم و در این فاصله از هر دری گفتیم و خندیدیم. تا آن شب استاد را این‌قدر خوش‌مشرب و مهربان ندیده بودم. وقتی چای خوردند. بلند شدند، قابلمه را برداشتند و گفتند: «تنهایی غذا خوردن خیلی زجرآور است. خیلی ممنون که همراهی‌ام کردی...»

سرم را پایین انداختم و دنبال‌شان رفتم. تا سر در کوچه گرداندم، از استاد خبری نبود.

داستان سوژه مناسبی برای مهارت‌های زندگی «همدلی»، «روابط بین فردی» و «تفکر خلاق» است. در این داستان و بر مبنای مهارت‌های زندگی موردنظر کلیدواژه‌هایی وجود دارد که کاربرد دارند: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، روابط اجتماعی بهتر، همکاری با دیگران / اعتماد واقع‌بینانه، کار در گروه، دوست‌یابی، مثبت‌اندیشی، کمک به حل مشکلات دیگران و ارزشیابی منطقی.

منبع: روایتی از آیت‌الله سیدعلی آقا قاضی

ترس

تیغه‌های آفتاب کم‌کم از لابه‌لای درخت خرما پاورچین‌پاورچین عقب‌تر رفتند. چند نفر دور جوانی خوش‌سیمای روی حصیر خرما و در سایه‌سار درخت بحث می‌کردند. اطرافیان هر بار با شنیدن سخنان مرد جوان محو تماشای او می‌شدند. او کسی جز امام جواد(ع) نبود.

جوادالائمه نگاهی به تیغه‌های کم‌رنگ آفتاب انداخت. زیر لب زمزمه‌ای کرد و ساکت شد. اطرافیان از سکوت امام متعجب شدند. عبدالله یکی از یاران امام جواد(ع) بود که از سخنان او سیر نمی‌شد. یاران امام او را چون نگینی در میان گرفته بودند. ناگهان ابوعلی از جا برخاست و ردای خود را بر دوش انداخت.

عبدالله میزبان جمع کوچک سراسیمه به سمتش رفت و گفت: چه زود یاران را ترک می‌کنی عزیز...

امام جواد تبسمی کرد و گفت: از مصاحبت با دوستان خسته نیستم. شنیده‌ام یکی از شیعیان در بستری بیماری است. گفتم تا قبل از غروب آفتاب به ملاقاتش بشتابم. این گفت و با گام‌های آرام به راه افتاد. همراهان به سرعت از روی حصیر خرما بلند شدند و نعلین‌های لیف خرمایی را پوشیدند. امام لحظه‌ای مکث کرد و برگشت: بنشینید و مباحثه را ادامه دهید.

یکی از همراهان که عزم رفتن امام جواد را دیده بود گفت: جانم به فدایت؛ کجا با این شتاب؟

امام که جمع را مشتاق شنیدن دید گفت: «این مریض بزرگوار از چهره حضرموت در وحشت است». ابوجعفر به همراه یاران در کوچه و پس‌کوچه‌های بغداد در پی یافتن خانه همان دوست مریض‌احوال بودند. حوالی غروب خانه را پیدا کردند.

عبدالله دق‌الباب کرد. صدای نحیفی در راهروی خانه پیچید: کیستی؟

عبدالله گفت: «آشنا! به دیدارت آمده‌ایم مسلمان». این را گفت و وارد دالان تاریک خانه شد. درانتهای دالان تنگ سوسوی چراغی پیدا بود. با صدای یا الله ابوعلی، مرد نحیف و مریض از روی تخت چوبی نیم‌خیز شد. امام با صدای بلند سلامی گفت و به

سمت بیمار رفت. مریض از دیدن جوادالائمه شگفت‌زده شد؛ عبدالله و هاشم هم به همین ترتیب. ابومصطفی را درآغوش گرفتند. سپس یکی با لگن آب کنار تخت و پارچه‌ای سروصورت او را نمدار کرد.

مریض به دیوار گلی تکیه داد و به امام گفت: «از فردای خود بیمناکم. ترس از نبودن و ترک دنیا چند روزی است مثل خوره به وجودم افتاده است». امام تبسمی زد و گفت: «انسان نسبت به مرگ جاهل است؛ مثل زمانی که در تاریکی راه می‌رویم و نمی‌دانیم چه سرنوشتی برای ما رقم می‌خورد. مرگ ترس ندارد. مرگ آغاز زندگی دیگر در دنیای پاکی‌هاست». عبدالله و یاران امام محو سخنان او شده بودند.

بیمار باشنیدن سخنان امام آرام گرفت و چشمان از حدقه درآمده‌اش تغییر شکل داد. ابومصطفی آب دهانش را قورت داد و گفت: «جانم به قربانت! مرگ ترس دهشتناکی در وجودم انداخته است که تمامی ندارد...»

امام کمی جلوتر خزید و دست بیمار را در دستانش گرفت و گفت: «وقتی بدنت کثیف می‌شود چه می‌کنی؟» مریض نگاهی به دیگران انداخت و گفت: «قطعاً حمام می‌روم تا چرک و کثافت‌ها را از تنم بشورم».

امام تبسمی کرد و گفت: «مرگ هم برطرف‌کننده فساد و ناپاکی است. غم‌ها را می‌شوید و روح و روان انسان را پاکیزه می‌کند. تو گویی سبک‌بال شده‌ای. در این هنگام روح به سوی اصل خود بازمی‌گردد و از تمامی غم، اندوه، داشتن و نداشتن، حسد و کینه رها می‌شوی».

با سخنان جوادالائمه بیمار آرام شده بود و از اضطراب و نگرانی اول خبری نبود. امام اشاره‌ای کرد و دوستانش برخاستند. بیمار با طیب خاطر گفت: «بمانید؛ نان و خرمایی هست که یاران امام را میهمان کنم». امام خندید و گفت: «خسته‌اید؛ باید استراحت کنید».

فردای آن روز جارچیان ندا دادند: ابومصطفی روحش به ملکوت‌اعلی پرواز کرد.

راهنما

سوژه داستان برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مقابله با استرس» و «حل مسئله» مناسب است و از این مفاهیم هم می‌توان بهره برد: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، ایجاد زمینه برای نقد درونی، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، شناخت ظرفیت شخصی، آمادگی برای شناخت علایم استرس، شناخت آسیب‌ها، مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی، تاب‌آوری، شناخت تعارض‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور) / راه‌های حل مسئله و سازگاری با رویدادهای تنش‌زا.

منبع: حیات پاکان، نویسنده: مهدی محدثی، بوستان کتاب، ۱۳۸۵. ص ۶۲-۶۴

با خودت دشمن نباش!

مدت‌ها برای جواب نامه صبر کرده بود. مشتاق بود ببیند از کسی که به او خیلی علاقه داشت چه پاسخی دریافت می‌کند. حالا نامه در دستش بود و برای خواندن پاسخ بی‌تاب بود. گوشه‌ای خلوت پیدا کرد. آماده بود تا کلی نوشته و پند در نامه ببیند و از فیض سخنان پرمعنا و عمیق آن بهره‌مند شود. با احتیاط نامه را باز کرد؛ کمی جا خورد و تعجب کرد. یعنی چه؟ این دیگر چه جور پاسخی بود؟ این همه مطلب نوشته و تقاضا پند حکیمانه‌ای کرده بود، اما جواب نامه بیشتر از یک خط نبود: «با آن کس که بیشتر از همه دوستش داری، دشمن مباش!».

چندین و چند بار همین یک خط را خواند، اما چیز زیادی نفهمید. به نظرش موضوع آن قدر ساده و بدیهی بود که نیاز به گفتن و نوشتن نداشت. آدم در حق کسی که دوستش دارد نه تنها بدی نمی‌کند بلکه برای آسایش او هر کاری از دستش برآید انجام می‌دهد. پس چرا این نکته یادآوری شده است؟ کجای این موضوع پیچیده است؟ واقعاً یعنی چه؟

مدتی با خود اندیشید. از یک طرف نمی‌توانست با این جواب کنار بیاید و از طرف دیگر می‌دانست که نویسنده این جمله ابوذری است؛ کسی که شخصیت بزرگی دارد و حتماً باید حکمتی در جواب او نهفته باشد. او ابوذری را می‌شناخت و می‌دانست که چقدر مورد توجه و عنایت رسول اکرم(ص) است.

دوباره برای ابوذری نامه نوشت و با احترام از او خواست تا در باره جواب قبلی توضیح بدهد. این بار که پاسخ نامه را دریافت کرد، لبخند رضایتی بر لبانش نشست. هم فهمید که چه حکمت بزرگی در همان یک خط وجود داشت و هم به عقل و درایت ابوذری ایمان آورد. ابوذری نوشته بود: «چه کسی نزد تو از همه عزیزتر و محبوب‌تر است؟ خودت. منظور من کس دیگری نبود. پس، این‌که گفتم با آن کس که بیشتر از همه دوستش داری، دشمن مباش؛ یعنی با خودت درست رفتار کن و کاری نکن که به خودت لطمه بزنی. انسان هر گناهی که انجام می‌دهد انگار به‌طور مستقیم صدمه‌ای به خودش می‌زند و با خودش دشمنی می‌کند.»

راهنما

این داستان دست‌مایه بسیار خوبی برای طرح چند مهارت زندگی به‌ویژه «خودآگاهی» و «حل مسئله» و «تفکر انتقادی» است. بر این اساس، مفاهیمی چون: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازها، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، آگاهی از حقوق، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، بازبینی تجربه‌ها، شناخت تعارض‌ها، راه‌های حل مسئله، توانایی پیش‌بینی، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری و دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی، قابل طرح هستند.

منبع: داستان راستان (جلد اول) / استاد شهید مرتضی مطهری.

اسرار زندگی

برای عیادت رفته بودم. احساس می‌کردم لحظات آخر عمر را می‌گذرانم. دقایقی با هم تنها بودیم و من تا فرصت داشتم سؤال‌هایی را پرسیدم و جواب گرفتم. بالاخره فرزندش وارد شد. فهمیدم که نباید در چنین لحظاتی مزاحم خلوت پدر و پسر باشم. گوشه‌ای نشستیم و نظاره‌گر شدم. آن دو مدتی با هم صحبت کردند. انگار پدر داشت اسراری را به فرزندش منتقل می‌کرد.

امام سجاد(ع) به سؤال‌های فرزندش امام باقر(ع) پاسخ می‌داد و من دوست داشتم بدانم چه می‌گویند. امام سجاد به آرامی حرف می‌زد و در این لحظات حساس مهم‌ترین نکته‌ها را برای فرزندش بازگو می‌کرد. این گفت‌وگو مدتی طول کشید. کمی خودم را جلوتر کشیدم و پرسیدم: «مولای من! بعد از شما به چه کسی مراجعه کنیم؟». امام سجاد(ع) به فرزندش اشاره کرد و فرمود: «به این پسر، محمد که جانشین و وارث من است. او مخزن علوم و اسرار الهی و باقرالعلوم است».

آن دو بزرگوار مدتی دیگر با هم راز گفتند و من تنها یک جمله از حرف‌های امام سجاد(ع) را متوجه شدم که فرمود: «پسر! خوش‌اخلاق و خوش‌برخورد باش».

و من «زهری»، این افتخار را داشتم که در آخرین لحظات عمر شریف امام سجاد(ع) به محضر مبارکش شرفیاب شوم و یکی از مهم‌ترین اسرار زندگی را از زبان آن حضرت بشنوم.

راهنما

داستان برای توضیح مهارت‌های زندگی «همدلی» و «ارتباط مؤثر» مناسب است. بعضی از مفاهیم مرتبط با این مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، مدارا / تحمل دیدگاه‌های مختلف، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، نگرش مسالمت‌آمیز، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، توانایی ابراز وجود، غلبه بر کم‌رویی و توجه به تأثیر ارتباط کلامی.

منبع: چهل داستان و چهل حدیث از زندگی امام زین‌العابدین علیه‌السلام. حجت‌الاسلام عبدالله صالحی. انتشارات مهدی‌یار

پابره‌نه!

هر وقت پابره‌نه بودنش را مسخره می‌کردند یاد آن روز می‌افتاد؛ یک روز که اولش ناجور بود و آخرش شیرین. آن روز را هیچ‌وقت فراموش نمی‌کرد و همیشه خدا را بابت آن شاکر بود.

جوانی بود و دورانی که فکر می‌کرد شادی یعنی هر کاری که لذت داشته باشد و آدم را خوش کند. آن روز هم عده‌ای از دوستان صمیمی در منزلش دعوت بودند. صدای ساز و آواز بلند بود و کوزه شراب و پیاله‌هایی که پر و خالی می‌شدند. چیزهای دیگر بود که حتی حالا هم از به یاد آوردن آنها شرمگین می‌شد. خلاصه گرم عیش و عشرت بودند و از همه دنیا آزاد!

مستخدم منزل برای کاری لحظه‌ای از خانه بیرون آمد. بازگشت او طول کشید. وقتی بازگشت ارباب که دلخور بود با عتاب از او علت تأخیر را پرسید. مستخدم خواست بهانه‌ای بیاورد و از جواب طفره برود، اما ارباب اصرار کرد.

مستخدم چاره دیگری نداشت و آنچه پیش آمده بود را گفت: بیرون که رفتم مردی را دیدم باوقار و باشکوه که نور ایمان در چهره‌اش نمایان بود. مرد رهگذر از من پرسید: «صاحب این خانه بنده است یا آزاد؟» و من جواب دادم: «آزاد». آن مرد گفت: «معلوم است که آزاد است؛ اگر بنده بود از خداوند خود می‌ترسید و چنین بساطی پهن نمی‌کرد». انگار آب سردی بر سرش ریخته بودند. در یک لحظه احساس کرد حالش دگرگون شده است. این جمله از زبان چه کسی ممکن است بیان شده باشد؟ بی‌تاب و بی‌اختیار بدون آن که فرصتی برای پوشیدن کفش داشته باشد از خانه بیرون دوید تا گوینده سخن را بیابد. درست حدس زده بود؛ گوینده کسی جز حضرت موسی بن جعفر نبود. اشک امانش نمی‌داد، می‌گفت و تکرار می‌کرد: «آقا! من بنده‌ام، بنده...». امام دست نوازش بر سرش کشید. هم‌چنان می‌گریست و می‌گفت: «من بنده‌ام؛ توبه، توبه...».

از آن روز به بعد مردم به او لقب «الحافی» دادند، یعنی پابره‌نه. به افتخار آن روز مبارک و لحظاتی که با پای برهنه توبه کرده بود، دیگر کفش به پا نکرد. تا زنده بود در عهد خود پابرجا ماند و به ایمان و تقوا شهره شد.

راهنما

داستان می‌تواند برای بیان مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «تصمیم‌گیری» و «تفکر انتقادی» مورد استفاده قرار گیرد. این مفاهیم را برای بحث بیشتر در باره مهارت‌ها مورد توجه قرار دهید: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، بازشناسی ارزش‌ها، تعالی شخصی، بازشناسی اهداف زندگی، نشانه‌گذاری اهداف، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تصمیم‌گیری فعال، مسئولیت‌پذیری، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری، جسارت‌ورزی و درست اندیشیدن و فریب نخوردن.

منبع: داستان راستان (جلد اول) / استاد شهید مرتضی مطهری

موتور سوار غریبه

هفته دفاع مقدس تازه شروع شده بود. متولی مسجد برنامه گذاشته بود تا به مناسبت جنگ تحمیلی از چند رزمنده پیشکسوت دعوت کنند. مردم یکی پس از دیگری وارد مسجد می‌شدند. صدای قرآن در فضای مسجد پیچیده بود. با لباس بسیجی مقابل مسجد کشیک می‌دام. صدای غیژغیژ موتور گازی از سر کوجه شنیده شد.

مرد میان‌سالی با سر و صورت ژولیده و شلوار خاکی سوار بر موتور گازی مقابل در مسجد توقف کرد. سلامی داد و تا آمد موتورسیکلت را به دیوار مسجد تکیه بدهد جلوتر رفتیم و گفتم: «عمو نمی‌شود موتور را اینجا جلوی مسجد ببندی». مرد میان‌سال تبسمی زد و گفت: «اخوی کجا می‌توانم موتور را بگذارم؟»

چند قدمی با بی‌اعتنایی به سمت مسجد رفتم و نیم‌نگاهی به داخل انداختم. مسجد از جمعیت موج می‌زد. قاری قرآن هم‌چنان تلاوت می‌کرد. به سمت موتورسوار برگشتم و با ناراحتی گفتم: «چه می‌دانم، هر جا خواستی بگذار اما جلوی مسجد نگذار. برای من مسئولیت دارد». مرد میان‌سال دوباره سوار موتور شد و از همان راهی که آمده بود برگشت.

عجیب بود؛ با وجود برنامه از پیش تعیین‌شده کسی برای سخنرانی مسجد نیامد. نگاهی به ساعت انداختم. چند لحظه بعد حاج حسن، امام جماعت مسجد با نگرانی پرسید: «کسی این طرف‌ها نیامد؟» با حالتی بی‌تفاوت گفتم: «چرا آقایی با موتور آمد. گفتم موتورسوار را ببرد سر کوجه».

امام جماعت مسجد نگاهی به ساعتش انداخت و گفت: «نمی‌شود بیش از این مردم را معطل نگه داشت. حواست به دوروبر باشه». این را گفت و داخل مسجد شد. چند دقیقه بعد همان مرد با شلوار خاکی و با دست‌های روغنی پیدایش شد. گفت: «ببخشید موتور را بردم توی خیابان گذاشتم. اجازه هست؟» با پکری گفتم: «بفرمایید عمو...».

لحظه‌ای از ورود مرد به داخل نگذشته بود که صدای صلواتی بلند در مسجد پیچید. امام جماعت مسجد پشت بلندگو گفت: «نمازگزاران عزیز! در خدمت حاج عبدالحسین

برونسی، فرمانده جنگ هستیم. البته به خاطر خرابی موتورشان با تأخیر به مسجد رسیده‌اند. برای سلامتی رزمندگان اسلام یک صلوات غرا بفرستید». صدای صلوات مردم فضای مسجد را پر کرد. مانده بودم به این کار خودم بخندم یا گریه کنم.

راهنما

داستان برای تبیین مهارت‌های زندگی «همدلی» و «ارتباط مؤثر» مناسب است. از این مفاهیم نیز می‌توان بهره جست: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، مدارا، تحمل دیدگاه‌های مختلف، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، نگرش مسالمت‌آمیز، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، توجه به تأثیر ارتباط کلامی و آشنایی با اصول گفت‌وگو.

منبع: کتاب ساکنان ملک اعظم ۲، نویسنده: سعید عاکف، نشر ملک اعظم



دزد آشنا!

هر وقت آبگوشت داشتند کوبیدن گوشت را می‌سپردند به ابراهیم. آن روز همین‌طور که گوشت کوب توی قابلمه ملج‌ملوچ می‌کرد، مادرش لبخندی زد و گفت: «تو رو ارواح خاک بابات، بسه دیگه، از سر تقصیراتش بگذرا!»

برادرش رضا، دنبال حرف مادر را گرفت و گفت: «معلوم نیست این گوسفند بیچاره چه هیزم تری به داداش ابرام فروخته!...»

در همین حین، ابراهیم یک‌دفعه از له کردن گوشت دست کشید و اشاره کرد ساکت باشند: «هیس! می‌شنوید!»

رضا به علامت تعجب شانه‌هایش را بالا انداخت. اما ابراهیم از جا بلند شد و رو به او گفت: «صدای هندلِ موتور!»

- نکنه موتور آجی‌اینا باشه!

بعد دوتایی خودشان را رساندند جلوی پنجره. یک نفر در تاریکی سعی می‌کرد موتور را روشن کند. رضا بی‌اختیار از همان بالا شروع کرد به داد زدن: «دزد، دزد!...»

ابراهیم خیز برداشت به سمت راه‌پله و در یک چشم به هم زدن خودش را رساند به کوچه. در این موقع سارق موتور که توانسته بود آن را روشن کند، یک گاز محکم به موتور داد تا آماده فرار شود. یکی از همسایه‌ها که با سر و صدای رضا، به کوچه آمده بود، دست‌هایش را از هم باز کرد تا جلوی فرار او را بگیرد. دزد که دست‌پاچه شده بود، خواست ویراژ بدهد تا به چنگش نیفتد. ناگهان مرد همسایه از پهلو لگدی پراند و دزد و موتور نقش زمین شدند. جوان زمین‌خورده که دم‌پای شلوارش چر خورده بود، ساق پای خون‌آش را می‌مالید و از درد ناله می‌کرد. حدود بیست و شش، هفت ساله به نظر می‌رسید و کلاه سربازی به سر داشت. چشم‌های درشتش زیر سایه‌بان کلاه دودو می‌زد. رنگش مثل گچ سفید شده بود. مرد همسایه همین‌طور که مرتب فحش می‌داد، مشتت را گره کرد و به طرفش حمله‌ور شد. اما یک‌دفعه متوجه شد ابراهیم مچ‌اش را محکم گرفته: «ولش کن آقا جواد! کوتاه بیا. غریبه نیست، دوستمه!»

- دوست؟... دزد؟...

- بنده خدا، کمی شیرین می‌زنه، مثلاً اومده شوخی کنه، سربه‌سرم بذاره!
آن‌گاه با لبخند، دست دزد را گرفت و از زمین بلندش کرد: «شوخیِ خرکی، آخرش همین می‌شه دیگه! کی می‌خوای دست از این بازی‌ها برداری تو؟!»

بعد موتور را که هنوز روشن بود، بلند کرد و سوارش شد. آقا جواد که از تعجب ماتش برده بود، با صدای ابراهیم به خود آمد: «بی‌زحمت کمکش می‌کنید سوار بشه؟»

همین که دزد بر ترک موتور نشست، ابراهیم مثل برق حرکت کرد و از کوچه زدن بیرون.

در راه که می‌رفتند، جوان دست‌هایش را دور کمر ابراهیم قلاب کرده و افتاده بود به التماس: «جون هر کی دوست داری منو تحویل کلانتری نده! غلط کردم، قول می‌دم دیگه...».

- که غلط کردی هان؟ خیلی خوب، درستش کن!
طولی نکشید که موتور جلوی بیمارستان سینا ایستاد. ابراهیم گفت: «پیاده شو، بریم ببینیم چه مرگته!»

جوان با ناباوری پیاده شد. ابراهیم زیر کتفش را گرفت و با هم وارد بخش اورژانس شدند.

بعد از پانسمان، دوتایی روی یکی از نیمکت‌های حیاط بیمارستان نشستند. ابراهیم دستی به شانه جوان زد و پرسید: «ببین منو! واسه چی کارت به اینجا کشیده؟ بهت نمی‌یاد عملی مملی باشی.»

- شرمنده‌ام به خدا. باور کن دفعه اولم بود. نداری و بی‌پولی واسه آدم دین و ایمون نمی‌ذره لاکردار!»

ابراهیم مدتی به فکر فرو رفت و بعد آهی کشید و پرسید: «باور کنم؟»

- به خدا راست می‌گم، به جان مادرم!

- ببینم، عرضه کار کردن داری؟

جوان کف دست‌هایش را نشان داد و با صدایی بغض‌آلود، گفت: «هر کاری باشه، هستم.»

ابراهیم دستش را محکم گرفت و همین‌طور که از بیمارستان خارج می‌شدند، لبخندی زد و گفت: «امشب دیگه دیره، می‌رسونم محله‌تون، قرار ما فردا عصر، جلوی

مسجد قمر بنی هاشم.»

- واسه چی؟

- واسه این که ببینیم چقدر مردی!

راهنما

محور داستان «همدلی»، «روابط بین فردی» و «حل مسئله» است. از این مفاهیم مرتبط می‌توان کمک گرفت: درک دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، مدارا، نگرش مسالمت‌آمیز، سازگاری با رویدادهای تنش‌زا، توانایی پیش‌بینی، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها / سازگاری با رویدادهای تنش‌زا.

منبع: بر اساس فزای از زندگی شهید ابراهیم هادی

قصص ویژه مخاطب والدین

خرما فروش آرام

بازار مدینه پر سروصدا بود. فروشنندگان دوره‌گرد در حجره‌های خود هر یک به روشی کالاهایشان را عرضه می‌کردند. مسعود برای آن که پارچه‌اش را بفروشد، قواره‌ای از آن را در دست گرفته بود و از محاسن پارچه سخن می‌گفت. عبدالله برای عرضه خرماهای خود، با تعارف کردن یک دانه از این میوه به رهگذران، آن‌ها را به امتحان کردن و خرید خرما فرامی‌خواند. حجره این دو در بازار روبه‌روی هم بود.

سر و صدا در هم آمیخته بود و هر گوشه‌ای از بازار عده‌ای در حال تجمع و رفت‌وآمد بودند که ناگهان مسعود برآشفته و بر سر عبدالله داد کشید. او گفت: «تمام کن این خیرات دادن با خرما را. کالای تو خوردنی است، مردم را به امتحان کردن آن فرامی‌خوانی، ولی من که پارچه‌فروشم، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم.»

مسعود مدعی بود تجمع برخی از تهیدستان برای خوردن لاقل یک دانه خرما جلوی حجره عبدالله، مانع کسب او شده است و دیگر کسی به پارچه‌هایش توجه نمی‌کند. او با صدای بلند به عبدالله اهانت می‌کرد و همه فروشنندگان و رهگذران حرف‌های زشت او را می‌شنیدند. جالب آن که عبدالله هیچ نمی‌گفت و ساکت مقابل حجره خود ایستاده بود.

وقتی مسعود حسابی گرد و خاک کرد، عبدالله خرماهایش را داخل مغازه برد و به مشتریانش گفت: «فعلاً چیزی نمی‌فروشم». بعد با ظرف آبی که در حجره بود، وضو گرفت و به‌رغم آن که وقت نماز نبود، در همان تاریکی انتهای مغازه به نماز ایستاد. نماز خواندن او طول کشید. در این مدت سر و صدای بازار هم فروکش کرد و حرف‌های رکیک مسعود در فضا بدون صاحب ماند.

وقتی عبدالله از نماز فارغ شد و دوباره سر وقت خرماهایش آمد، یکی از همسایگان از او پرسید: «عبدالله! چرا به جای پاسخگویی به مسعود، به نماز ایستادی؟»

عبدالله گفت: «از یکی از نزدیکان پیامبر شنیدم که می‌گفت هر وقت رسول اکرم (ص) از چیزی ناراحت و محزون می‌شوند یا کسی قصد عصبانی کردن ایشان را دارد، به نماز می‌ایستند. نماز آرامش‌دهنده دل‌ها و جلوگیری‌کننده از هر خشمی است.»

راهنما

این داستان سوژه مناسبی برای طرح مهارت‌های زندگی «مقابله با استرس» و «مدیریت هیجان» است. از جمله مفاهیم مرتبط این موارد قابل ارائه هستند: شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، تمرین واکنش‌های مناسب، شناخت آسیب‌ها، آرمیدگی، تاب‌آوری، آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، ارزیابی شناختی، حفظ بهداشت روانی و صبر.

منبع: برگرفته از «سنن النبی»

بوسه پدر

سلیم و بشیر و نذیر دنبال مرغ و خروس گذاشته بودند و بلندبلند می‌خندیدند. مادر و سه خواهر هم گوشه‌ای مشغول شستن لباس بودند؛ بچه‌ها را تماشا می‌کردند و می‌خندیدند. به دیوار که می‌رسیدند، نوبت خروس و مرغ بود که دنبال‌شان کنند. خانه پر از صدای خنده و قدقد و قوقولی بود که سلیمان وارد شد.

لباسش خاکی بود و خسته که به یکی از بچه‌ها خورد. بچه زمین افتاد اما باز می‌خندید. سلیمان نه خندید نه وارد بازی بچه‌ها شد. به تلخی به بچه‌ها نگاه کرد طوری که مرغ و خروس فرار کردند و بچه‌ها هم دنبال‌شان رفتند. دخترها جلو نرفتند اما خانم خانه به پیشوازش آمد: سلام سلیمان! مرد خانه خسته نباشی...

سلیمان باز اخم و تخم کرد: خسته‌ام خیلی. امروز در مزرعه خیش هم شکست.

خانم خانه نگران پرسید: حالا برای فردا چه می‌کنی؟

سلیمان لباسش را تکاند و گفت: خیش را دادم تعمیر... می‌روم مسجد برای نماز...

سلیم و بشیر با شنیدن اسم مسجد، از دست مرغ و خروس فرار کردند. لباس بابا را گرفتند و التماس کردند: پدر ما هم می‌خواهیم بیاییم. خواهش می‌کنیم...

سلیمان هردو را پس زد و گفت: حوصله شما را ندارم. تنها می‌روم. مسجد جای بچه‌ها نیست...

سلیمان از در که بیرون رفت، دیگر صدای شادی از خانه به گوش نمی‌رسید. به

مسجد که رسید دید جمعیتی دور پیامبر نشسته‌اند. سلیمان هم به جمع پیوست.

کمی بعد سروصدای خنده کودکان‌های بلند شد و حسن و حسین وارد شدند. دوان دوان

خود را در آغوش پیامبر انداختند. پیامبر هر دو را با مهربانی روی زانو نشاند و گونه

هر دو را بوسید. هر دو شادی کردند و سپس بلند شدند و رفتند. سلیمان دید که چهره

بچه‌ها و پیامبر شاد و زیباتر شد. از این کار پیامبر به فکر فرورفت و یاد سلیم افتاد و

بی‌هوا گفت: من ۱۰ فرزند دارم که تاکنون هیچ‌کدام را نبوسیده‌ام.

پیامبر با شنیدن این حرف ناراحت و مکدر شدند. به حسن و حسین نگاه کردند که

بلند می‌خندیدند و صدای‌شان همه را شاد کرده بود. رو به همه فرمودند: اگر مهربانی

را از دل تو گرفته‌اند، من چه کار کنم؟ هر کس به کودکان مهربانی نکند و به پیران احترام نگذارد، از ما نیست.

سلیمان سرش را پایین انداخت و خواست از مسجد برود که سلیم و بشیر وارد مسجد شدند و با حسن و حسین گرم بازی شدند. سلیمان تا آن‌ها را دید خواست دعای‌شان کند که یاد سخن پیامبر افتاد. پسرها را صدا کرد. پسرها با دیدن پدر پشت حسن و حسین پنهان شدند. سلیمان با مهربانی بلند شد به سمت‌شان رفت. اول حسن و حسین را بوسید و بعد سلیم و بشیر را در آغوش گرفت و بوسید؛ نه یک‌بار که چند بار. سلیم و بشیر از خوشحالی دور سلیمان می‌گشتند و او را غرق بوسه می‌کردند. همه مردم از دیدن این حال خوب پدر و بچه‌ها به وجد آمدند. سلیم و بشیر هم از آن به بعد همراه پدر به مسجد می‌آمدند تا با حسن و حسین بازی کنند.

راهنما

داستان برای تبیین مهارت‌های زندگی «همدلی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر انتقادی» کاربرد مناسبی دارد. از این مفاهیم می‌توان برای تشریح بیشتر مهارت‌ها کمک گرفت: درک دیگران، نگاه دوسویه، پذیرش تفاوت‌ها، مدارا، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، اهمیت خانواده، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، درست گوش دادن، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت در برابر نیازهای دیگران و ارزیابی درست منابع اطلاعاتی.

منبع: وسائل الشیعه. جلد پانزدهم.



عیادتی پربرکت

زمین و زمان دور سرم می‌چرخید. عرق بر بدنم نشست. یک آن گُر می‌گرفتم و یک آن بر خود می‌لرزیدم. بر لبم یا ناله بود یا دعا. در همین احوالات بودم که بی‌حال شدم. مطمئن شدم که عمرم به پایان رسیده است. بی‌وقفه دعا می‌کردم. هرچه آیه و سوره بلد بودم می‌خواندم و از خدا طلب بخشش می‌کردم، بابت معصیت‌ها و گناهانم. همسرم نگران، مدام پارچه‌ای خیس می‌کرد و روی پیشانی‌ام می‌گذاشت یا پاهایم را خیس می‌کرد. به رویش نمی‌آورد اما او هم از من ناامید شده بود. دلم می‌سوخت برای او که بعد از من چه می‌خواهد بکند با چند پسر و یک دختر دم‌بخت.

در این افکار بودم که دخترم هراسان وارد شد و به لکنت افتاد. پشت سرش مردی وارد شد که گویی با خود نور و بوی خوش همراه آورد. بلافاصله فهمیدم کسی نیست جز امام علی (ع). علاوه بر عرق بیماری، عرق شرم هم روی پیشانی‌ام نشست. یاد روز غدیر خم افتادم و این‌که من به پیامبر و علی نزدیک بودم وقتی وصیت کردند بعد از ایشان، علی جانشین‌شان هستند در خلافت. بعد از رحلت پیامبر وقتی حکومتی‌ها از من شهادت خواستند، از جان خودم و خانواده‌ام ترسیدم و حقیقت را نگفتم.

همسر و دخترم بیرون رفتند. حضرت با روی خوش کنارم نشست: سلام بر زید بن ارقم، صحابه پیامبر.

خواستم از جا بلند شوم که اجازه ندادند. زبانم بندآمده بود. مطمئن بودم برای گله و تلافی آمده که دستم را در دست گرفت. نبضم را گرفت. بعد برایم دعایی خواند. دیگر طاقت نیاوردم و با شرم پرسیدم: الحق که امیرالمؤمنانی! در حالی از من عیادت می‌کنید که از من دلگیر و آزرده‌خاطر هستید.

حضرت دستم را فشرد و لبخند زد. بغضم ترکیبید؛ باید اعتراف می‌کردم تا سبک شوم: «مرا ببخشید. روز غدیر گواه بر کلام پیامبر بودم و وصیت‌شان، اما چندی پیش انکار کردم».

امام علی فرمود: «ای زید! ناراحتی که برای ما به وجود آوردی هرگز مانع آن نمی‌شود که شرط انسانیت و حق دوستی را فراموش نموده و تو را در حال بیماری

عیادت نکنیم». سرم را پایین انداختم: «شرمنده‌ام. قسم می‌خورم اگر اجل مهلت دهد به مسجد بیایم و گواهی دهم».

امام علی مرا به مهربانی نگاه کرد: زید بدان که هر کس مریضی را برای رضای خداوند عیادت کند تا هنگامی که در کنار مریض نشسته باشد، در سایه رحمت الهی قرار دارد. وقتی بیمار را ترک کند، خداوند هفتاد هزار ملک مأمور می‌کند تا برای او درود و تحیت بفرستند.

امام دعایی برایم خواندند. بلند شدند بروند که فرمودند: ای زید! من دوست داشتم که چنین فضیلتی شامل حالم گردد، و به همین جهت از تو عیادت کردم.

از شدت شرمندگی پارچه بر سرم کشیدم و گریستم. صدایشان را می‌شنیدم که به همسرم سفارش کردند تا برایم جوشانده درست کنند.

راهنما

داستان فرصت خوبی برای بیان مهارت‌های زندگی «روابط بین فردی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر خلاق» است. توجه به این مفاهیم می‌تواند راهنما باشد: همکاری با دیگران، اعتماد واقع‌بینانه، تشخیص مرزها، دوست‌یابی، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری روش ارتباط، درست گوش دادن، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، آشنایی با اصول گفت‌وگو، داشتن اعتمادبه‌نفس، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، مثبت‌اندیشی، اندیشه نو و متفاوت و کمک به حل مشکلات دیگران.

منبع: مستدرک الوسائل: ج ۲، ح ۳، دعائم الاسلام: ج ۱، ص ۲۱۸، بحار الانوار: ج ۸۱، ص ۲۲۸، ح ۴۱.

چهل داستان و چهل حدیث از امام علی علیه السلام / حجه الاسلام عبدالله صالحی

شیر و انار

صدای خوش‌دارِ اذان‌گوی پیر همراه نسیمی ملایم از بالای منارهٔ آجری مسجد موج برمی‌داشت و در هوای نیمه‌ابری روستا جاری می‌شد. سید نعمت‌الله با عجله کنار حوض کوچک حیاط وضو گرفت، دستی به عمامه و عبا برد و سعی کرد بر سطح لرزان آب نگاهی به خودش بیندازد. صدیقه‌سلطان هنوز از منزل مادرش برنگشته بود و امیر کوچولو مرتب بهانه می‌گرفت و نق‌ونوق می‌کرد. فرصتی نمانده بود، با خودش فکر کرد، حتما پختن شله‌زرد نذری طول کشیده، و گر نه صدیقه راضی نمی‌شد امیر را که تازه پا گرفته بود، این همه ساعت تنها بگذارد. ناچار بچه را به بغل گرفت و پاتند کرد سوی مسجد. می‌دانست که دیگر صف‌های نماز جماعت تشکیل شده و نمازگزارها منتظرش هستند. وارد حیاط که شد، چند نفر کنار پاشویه تندتند وضو می‌گرفتند. سلام کرد و لحظه‌ای مردد ماند که تا پایان نماز بچه را به چه کسی بسپارد. خسرو مُکبّر نوجوان مسجد، طبق معمول با دیدن او سریع رفت کنار منبر ایستاد تا کارش را شروع کند. سید بچه را زمین گذاشت و آهسته گفت: «خسرو خان، حواست به این هم باشه.»

خسرو، دست امیر را گرفت و با اشاره دست به آقا سید فهماند که خیالش راحت باشد. در رکوع رکعت دوم نماز عصر بود که خسرو متوجه شد از امیر کوچولو خبری نیست. مانده بود به کارش ادامه دهد یا رها کند و برود ببیند بچه کجاست! از همان جا گردن کشید و دید که امیر گوشه حیاط وول می‌خورد و با دهان باز به نمازگزارها خیره شده است. سیدنعمت‌الله بلافاصله بعد از سلام نماز، به پشت‌سری‌ها «تقبل‌الله» گفت و خودش بلند شد رفت سراغ بچه. امیر در سایهٔ دیوار کنار یک دبهٔ پلاستیکی پر از شیر، روی زمین نشسته بود. از خیزی کنار بچه، اول خیال کرد، کار خرابی کرده است. اما نزدیک‌تر که شد از تعجب خشکش زد. امیر دبهٔ شیر را سوراخ کرده بود و با اشتیاق خاصی دست‌های کوچولویش را گرفته بود زیر خط باریک شیر که از دبهٔ بیرون می‌جهید. حدس زد که دبهٔ شیر باید مال یکی از نمازگزاران باشد، اما نمی‌دانست بچه میخ را از کجا پیدا کرده بود! با احساس شرمندگی، امیر را عقب کشید و انگشتش را گذاشت روی سوراخ دبهٔ تا سر و کله صاحبش پیدا شود. دقایقی بعد با کلی عذرخواهی، خواست پول دبهٔ را به صاحب آن که مرد جوانی بود، بپردازد. اما هیچ‌کدام از اهالی روستا آدم‌هایی نبودند که بابت چنین چیزی از پیش نماز مسجدشان تاوان بگیرند.

وقتی وارد خانه شد، صدیقه سفرهٔ ناهار را پهن کرده بود و با دو کاسه شله‌زرد منتظر بود. زن وقتی چهره درهم کشیدهٔ شوهرش را دید، پرسید: «خیر باشه حاجی، چیزی شده؟ لباس‌های امیر چرا این‌جوری شده؟»

سید با دست به بچه اشاره کرد و گفت: «خودت شاهی که چقدر قبل و بعد از تولد این وروجک، مراقب حلال و حرام بودیم. چقدر همه‌جوره احتیاط می‌کردیم که لقمهٔ مشکوک سر این سفره نیاید تا بچه‌مان طیب و طاهر باشد. اما امروز توی مسجد اتفاقی افتاد که گیجم کرده، اصلاً سردر نمی‌آورم. نمی‌تواند اتفاقی باشد.»

- نمی‌فهمم در بارهٔ چی حرف می‌زنی!

سیدنعمت‌الله، ماجرای را که در مسجد پیش آمده بود، از اول تا آخر تعریف کرد. آه بلندی کشید و تکرار کرد: «نه، چنین چیزی نمی‌تواند اتفاقی باشد! یک جای کار می‌لنگد انگار! ولی هر چه فکر می‌کنم...»

صدیقه که با تعجب به شوهرش خیره شده بود، حرفش را قطع کرد و همین‌طور که بچه را روی زانویش می‌نشاند، گفت: «یک حدسی می‌زنم، اما...!»

سید قاشقی از شله‌زرد را به دهان برد و پرسید: «چه حدسی؟»

صدیقه پوزخندی زد و گفت: «چند ماه پیش که ویار داشتیم، از کنار باغ مشهدی‌الیاس رد می‌شدم. یک شاخهٔ بزرگ با چند انار درشت و قرمز از پرچین دیوار به طرف کوچه خم شده بود. دست دراز کردم و یکی از انارها را بدون آن که از شاخه جدا کنم، با سنجاقِ سرم سوراخ کردم و آب آن را...»

سید دیگر حرف‌های صدیقه را نمی‌شنید. دست از غذا کشیده بود و چشم دوخته بود به دست‌های سفید و لطیف امیر کوچولو.

راهنما

داستان برای بحث در بارهٔ مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «حل مسئله» و «تفکر انتقادی» مناسب است. برای توضیح مهارت‌های از این مفاهیم نیز بهره بگیرید: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، آگاهی از حقوق، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، بازیابی تجربه‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، راه‌های حل مسئله، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری و ارزیابی درست منابع اطلاعاتی.

منبع: صد حکایت تربیتی. نویسنده مرتضی بذرافشان. دفتر تبلیغات اسلامی. چاپ اول ۱۳۷۹

شوهر بداخلاق

مردم که جمع شدند، تازه حساب دست جوان گستاخ آمد. اول از سر جسارت و دعوا و برآمد و این که «به تو چه ربطی دارد؟»، اما حالا که می‌دید هر کس از خانه‌اش بیرون می‌آید به این مرد نسبتاً مسن احترام می‌کند، فهمید که خبری هست. در خانه‌اش را زدند. از بیرون کسی به اهل خانه سلام داد. صدا را نمی‌شناخت. در را که باز کرد صحنه‌ی عجیبی دید. زنش در کنار مردی ایستاده بود؛ مردی با قیافه‌ی جدی که شمشیر هم به کمر داشت. تقریباً فهمید که ماجرا از چه قرار است. با خودش گفت: «حالا برای من کسی را می‌آوری که از تو حمایت کند؟ نشانت می‌دهم که دنیا دست کیست!».

مرد همراه گفت: «این خانم که زن توست، شکایت دارد و می‌گوید او را تهدید به کتک کرده و از خانه بیرون رانده‌ای. نباید با همسرت چنین کنی. از خدا بترس و با زن خود به مهربانی و خوبی رفتار کن». مرد جوان که حسابی عصبی شده بود جواب داد: «به تو چه ربطی دارد؟ زن خودم است و خودم می‌دانم با او چگونه رفتار کنم. بله! اصلاً او را تهدید به کتک کرده‌ام. حالا که رفته و تو را آورده است، او را آتش می‌زنم تا دیگر از این غلط‌ها نکند». مرد جوان خواست به طرف زن هجوم بیاورد و دست او را بگیرد. معلوم بود که از همین لحظه می‌خواهد تهدیدش را ثابت کند. مرد همراه از بی‌ادبی و گستاخی جوان عصبانی شد. جلو آمد و خود را بین زن و مرد قرار داد. در یک آن، دست به قبضه‌ی شمشیر برد و از غلاف بیرون کشید. با آن که عصبانی و برآشفته بود، به آرامی گفت: «من تو را امر به معروف و نهی از منکر می‌کنم و به تو اندرز می‌دهم؛ تو چنین جواب مرا می‌دهی. با بی‌شرمی می‌گویی که من این زن می‌سوزانم. واقعاً چه خیال کرده‌ای؟ یعنی هر کاری دلت خواست می‌توانی انجام بدهی؟».

با این سروصدا مردم جمع شده بودند. هر کس که می‌آمد در مقابل همان مرد مسن عرض ارادت می‌کرد و می‌گفت: «السلام علیک یا امیرالمؤمنین».

خیلی طول نکشید؛ جوان گستاخ و مغرور متوجه شد کسی که در خانه‌ی او را به صدا درآورده است، خلیفه‌ی مسلمانان حضرت علی(ع) است. عقب رفت و رنگ پریده و

ملتسمانه گفت: «یا امیرالمؤمنین! مرا ببخش. اشتباه کرده‌ام. نباید با زخم چنین رفتار می‌کردم. متعهد می‌شوم که خوش‌رفتار باشم و زخم هر چه بگوید اطاعت کنم». علی(ع) با لبخندی به آرامی چند بار بر شانه‌ی مرد زد. انگار داشت از او قول می‌گرفت که به حرفش پایبند باشد. سپس رو به زن کرد و فرمود: «اکنون به خانه‌ی خودت برو. تو هم مراقب باش طوری رفتار نکنی که شوهرت چنین کند». زن و شوهر داخل خانه رفتند. علی(ع) هم با گام‌های مطمئن و آرامش به سوی دارالاماره حرکت کرد. مردم هنوز پراکنده نشده بودند. با آن که بعدازظهر و هوا خیلی گرم بود، داشتند در باره‌ی آن چه که دیده و شنیده بودند حرف می‌زدند. رفتار و کلام علی(ع) در مورد آن زن و مرد برای همه پندآموز و ماندگار بود.

راهنما

موضوع داستان دست‌مایه‌ی بسیار مناسبی برای بیان مهارت‌های زندگی «روابط بین فردی»، «ارتباط مؤثر» و «حل مسئله» است. از این مفاهیم و کلیدواژه‌ها هم می‌توان در جهت توضیح بیشتر بهره برد: همکاری با دیگران، تشخیص مرزها، اهمیت خانواده، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، توانایی ابراز وجود، درست گوش دادن، مذاکره، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، شناخت تعارض‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، راه‌های حل مسئله و سازگاری با رویدادهای تنش‌زا.

منبع: داستان راستان (جلد دوم) / استاد شهید مرتضی مطهری

دلیل نگرانی

دو رفیق بارها برای پرسیدن سؤال و یافتن راه حل مسائل، مهمانش شده بودند. اما هیچ‌وقت او را آن‌طور غمگین و مضطرب ندیده بودند. با آن حلم و بردباری که در امام محمدباقر(ع) سراغ داشتند، تعجب می‌کردند از این که او به خاطر بیماری بچه‌اش تا آن حد بی‌قراری کند. با این که سعی می‌کرد از مهمانان با لبخند و روی خوش پذیرایی کند، اما معلوم بود که بیماری کودک دل و دماغ همیشگی را از او گرفته است و سر حال نیست.

وقتی امام از اتاق بیرون رفت تا برای مهمانانش عصرانه فراهم کند، آن دو با تعجب به یکدیگر نگاه کردند. مردی که جوان‌تر بود و به تازگی وارد حلقه شاگردان امام باقر(ع) شده بود، رو به دیگری گفت: «با این اوضاعی که می‌بینم، اگر امشب بلایی سر بچه بیاید، کار بیخ پیدا خواهد کرد! بهتر نیست برویم و چند روز دیگر بیاییم؟» - حق با توست. گویا بد موقعی مزاحم شده‌ایم. با سر و صدایی که از اتاق آن طرف حیاط شنیده می‌شود، معلوم است حال بچه هیچ خوب نیست، اما بد نیست بمانیم، تا اگر اتفاق بدی افتاد، امام را دلداری بدهیم...؟

مهمان جوان حرف دوستش را قطع کرد: «پیشنهاد خوبی است. فقط از یک چیز سر در نمی‌آورم؛ او که همیشه ما را به بردباری و صبر در مصیبت دعوت می‌کرد، خودش چرا این‌طور نگران و آشفته است؟!»

- حتماً خیلی به این بچه دل بسته بوده است، محبت پدر و فرزندی که حساب و کتاب ندارد!

آن دو همین‌طور مشغول صحبت بودند که ناگهان صدای شیون و زاری از بیرون اتاق به گوش رسید. مهمان مسن‌تر از جایش بلند شد و گفت: «به گمانم بچه از دست رفت!»

رفیق جوان‌تر هم از جای خود جستی زد و گفت: «بیا برویم ببینیم چه خبر شده!» همین که خواستند از اتاق بیرون بروند، امام پرده جلوی در را کنار زد و داخل شد. او همین‌طور که زیر لب آیه‌هایی از قرآن را زمزمه می‌کرد، با اشاره دست از مهمانان

خواست که بنشینند. خودش هم به دیوار تکیه داد و با آرامش خاصی که در چهره‌اش موج می‌زد، به مهمانان گفت: «مشیت الهی این بود که زودتر به آغوش رحمت حق برگردد. برایش طلب رحمت کنید!...»

سکوت سنگینی حاکم شده بود و مهمان‌ها سر به زیر انداخته بودند. شاگرد جوان‌تر سکوت را شکست و پرسید: «با آن احوالی که بعد از ظهر داشتید، فکر می‌کردیم اگر اتفاقی برای بچه بیفتد، نتوانید طاقت بیاورید، اما...»

مهمان مسن‌تر ادامه داد: «بله، نگران بودیم، نکند برای خودتان اتفاق ناجوری بیفتد!»

امام تبسمی کرد و گفت: «همه نگرانی و اندوه من به خاطر درد و رنجی بود که آن طفل معصوم تحمل می‌کرد، اما حالا که نزد خدای خود آرمیده، دیگر چه جای بی‌تابی و گله و شکایت است؟ راضی هستیم به حکمت خدایی که زنده می‌کند و می‌میراند... و دوباره زنده خواهد کرد. خداوندی که قبل از هر آفریده‌ای بوده و بعد از هر آفریده‌ای خواهد بود.»

راهنما

موضوع داستان برای مهارت‌های زندگی «مقابله با استرس»، «مدیریت هیجان» و «حل مسئله» قابل استفاده است. مفاهیمی از این قبیل هم برای توضیح بیشتر به کار می‌آیند: شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، آمادگی برای شناخت علایم استرس، تمرین واکنش‌های مناسب، مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی، آرمیدگی، تاب‌آوری، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، ارزیابی شناختی، درک متقابل هیجان‌ها، صبر، بازبینی تجربه‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور) / راه‌های حل مسئله، توانایی‌های شناختی، سازگاری با رویدادهای تنش‌زا و توانایی پیش‌بینی.

منبع: زندگانی چهارده معصوم، نوشته بهروز رحمانی، انتشارات جاجرمی، چاپ اول ۱۳۸۱

حبسِ شمر ذی‌الجوشن!

جای سوزن انداختن نبود. همهٔ مردم روستا داخل مسجد جامع دور نیمکت تعزیه‌خوانی حلقه زده بودند. تعزیه‌خوانان یکی پس از دیگری وارد محوطهٔ تعزیه‌خوانی شدند. زنان از بالکن مسجد نظاره‌گر تعزیه بودند. یونس نوجوان ۱۵ ساله از میان موج جمعیت داخل مسجد خودش را به محوطهٔ تعزیه‌خوانی نزدیک کرد. اوس‌رحمت شمر با قد بلند و لباس‌های سرتاسر قرمز و شمشیر و سپر وارد شد و روی نیمکت نشست. تیغهٔ شمشیر از لبهٔ نیمکت بیرون زده بود. یونس به قد و بالای شمر خیره شد. مجری تعزیه‌خوانی وارد شد و گفت: «امشب قراره تعزیهٔ شهادت حضرت علی‌اکبر را اجرا کنیم. از علاقه‌مندان تقاضا دارم از نزدیک شدن به محوطهٔ تعزیه‌خوانی خودداری کنند. اجرتان با امام حسین». این را گفت و کنار شمر ذی‌الجوشن روی نیمکت نشست. یونس از لابه‌لای جمعیت به هر زحمتی بود خودش را به نیمکت شمر نزدیک کرد. بازیگر نقش حضرت علی‌اکبر جوان خوش‌سیمایی بود. او با شمشیر و سپر وارد میدان تعزیه شد و با رجزخوانی شروع به حرکت در عرض میدان کرد. یونس آرام لبهٔ شمشیر شمر را گرفت و به سمت خود کشید. با کشیده شدن تیغهٔ شمشیر اوس‌رحمت شمر نیم‌خیز شد و به دوروبر خود نگاه کرد. یونس برای رد گم‌کنی سرش را پایین انداخت. شمر هر قدر سر چرخاند تا مزاحم را بیابد موفق نشد. حضرت علی‌اکبر با حرارت در حالی که شمشیرش را دور سر می‌چرخاند دیالوگ‌هایش را تکرار می‌کرد: «منم حیدر کرار...». بازیگر تعزیه تازه گرم شده بود. جمعیت نیز از شوروشوق او به هیجان آمده بود.

در میان تماشاگران زن مسجد، دو سه زن با صدایی بلند شروع به گریه کردند. ولوله‌ای در مسجد راه افتاده بود که نگو و نپرس. یونس از شکل و قیافهٔ اوس‌رحمت شمر خوشش نمی‌آمد. یک بار در حین رجزخوانی تعزیه سنگی به سوی او پرت کرده بود؛ اگر کلاهخود نداشت قطعاً سرش زخمی می‌شد. بازیگر نقش حضرت علی‌اکبر برای گرفتن اذن مبارزه و خداحافظی با خواهرانش به سمت موافق‌خوان‌ها رفت. اوس‌رحمت با مجری تعزیه درگوشی صحبت کرد و از روی نیمکت بلند شد. حمایل

شمشیر را از کمرش باز کرد و روی نیمکت گذاشت. از مسیر عبوری تعزیه‌خوانان به سمت حیاط مسجد رفت. یونس نیم‌نگاهی به جمعیت تماشاگر و تعزیه‌خوان‌ها انداخت. همه سرگرم تماشای تعزیه بودند. به آرامی راه خود را از جمعیت باز کرد و وارد حیاط مسجد شد. کنار مستراح، اوس‌رحمت سیگاری گیرانده بود و داشت به آن پک می‌زد. بعد از آن، سیگار روشن را روی لبهٔ پنجره گذاشت و وارد مستراح شد. یونس در راهروی مسجد و حیاط چشم گرداند. پرنده پر نمی‌زد. پاورچین‌پاورچین به سمت مستراح‌ها رفت. سیگار روشن لبهٔ پنجره با نسیم باد گر گرفته بود. وارد محوطهٔ مستراح شد. در سایه روشن فانوس به مستراح‌ها خیره شد. در چند تا باز بود. صدای سرفهٔ اوس‌رحمت از مستراح انتهایی به گوش رسید. با صدای پا، اوس‌رحمت چند سرفهٔ بلند کرد اما جوابی نشنید. روی در مستراح، یک حلقهٔ فلزی جوش خورده بود. لحظه‌ای مکث کرد و جلدی بیرون دوید. به سمت دوچرخه رفت. قفل زنجیر کوچک را باز کرد و دوباره به سمت حیاط مسجد آمد.

حضرت علی‌اکبر از امام حسین اذن جهاد گرفت و به سمت خواهرهایش رفت. صدای گریه و اندوه بر فضای مسجد حاکم شده بود. مجری سربرگرداند تا ردی از اوس‌رحمت شمر پیدا کند اما او رانید. دل شوره گرفت. سپس از روی نیمکت بلند شد و با عجله به سمت حیاط رفت. صدای دادوبیداد اوس‌رحمت را شنید. هراسان به سمت مستراح‌ها رفت. پیرمرد از بس دادوهوار کشیده بود دیگر نای فریاد نداشت؛ صدایش گرفته بود. مجری تعزیه تا به در مستراح رسید، اوس‌رحمت از ضربه زدن به در آهنی دست کشید. اوس‌رحمت با صدای خفه‌ای پرسید: «کیستی؟». مجری گفت: «منم، صمد مدیر تعزیه...». اوس‌رحمت با صدای بلند گفت: «نمی‌دونم کدوم مردم‌آزاری در را قفل کرده؛ الان ۱۰ دقیقه است داد می‌زنم. بعید می‌دانم بتوانم امشب رجزخوانی کنم...». مجری هر قدر تلاش کرد تا قفل را بشکند نشد که نشد. به ناچار داخل مسجد رفت و با دو سه نفر برگشت تا با دیلم قفل را بشکنند. حضرت علی‌اکبر از خواهرانش مقابل خیمه‌ها خداحافظی کرد و عازم میدان شد.

یونس بیرون مسجد نشسته بود و ازدور نظاره‌گر عملیات رهایی اوس‌رحمت شمر بود. بالاخره به هر جان‌کندنی بود شمر از داخل دستشویی آزاد و به همراه جوانان با قیافهٔ درهم و آشفته وارد مسجد شد. حضرت علی‌اکبر چند بار «هل من مبارز» طلبید

راهنما

اما از شمر خبری نبود. بالاخره شمر با عجله وارد محوطه تعزیه شد و دیالوگ خودش را با لکنت زبان بیان کرد. جمعیت تماشاگر از تغییر حالت شمر یکه خوردند. با این حال، کمی که عرض میدان تعزیه را طی کرد توانست بر صحنه نمایش مسلط شود. یونس از لای در نبرد اوس رحمت و علی اکبر را می‌دید.

یونس گیر افتاد. دو سال بعد از زندان آزاد شد. جنگ تحمیلی تازه شروع شده بود یونس به جبهه رفت تا پا در راه علی اکبر بگذارد. او نمی‌توانست وجود شمرها را تحمل کند. در منطقه سوسنگرد همراه با مدافعان وطن به شهادت رسید.

این داستان موضوعی برای مهارت‌های زندگی «تصمیم‌گیری» و «تفکر خلاق» است. از این مفاهیم هم می‌توان بهره جست: بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک زمینه‌های فرهنگی و موقعیت و شرایط، تجربه‌های قبلی، تصمیم‌گیری فعال، خودباوری، جرأت‌مندی و اندیشه نو و متفاوت.

منبع: بر اساس تجربه‌های زیسته



مهارت‌های زندگی: خودآگاهی / ارتباط مؤثر / تفکر انتقادی

متهم عادل

خوشحال بودم از این که تمام پیازه‌هایم را فروختم، آن هم به قیمتی خوب. گوشت و گندمی خریدم تا به خانه بروم. گذرم به محکمه افتاد. کنجاو شدم بروم سرکی بکشم و ببینم چه کسی قرار است تنبیه یا بخشیده شود؟ به خصوص که عمر بن الخطاب قاضی بود. جلوی در جمعیت زیادی پیچ‌پیچ می‌کردند. از مردی ماجرا را جویا شدم. گفت: یکی از علی شکایت کرده است. می‌فهمی یعنی چه؟ دیگری گفت: دیدنی است اگر علی مقصر شود.

یکی گفت: وای به عمر اگر ملاحظه کند. آن وقت باید دید باز هم علی عادل هست؟ حرف‌های مردم به شدت مشتاقم کرد تا از نزدیک شاهد قضاوت عمر باشم. از لابه‌لای مردم به زحمت رد شدم. گوشتم له شد و گندمم آسیاب. همه منتظر ورود قاضی بودند. چشم چرخاندم و علی را دیدم که گوشه‌ای نشسته و زیر لب زمزمه می‌کرد. عمر وارد شد و بر مسند قضاوت نشست. بعد اشاره کرد و مردی عصبانی گفت: ای قاضی! من از این مرد شکایت دارم...

مرد کناری من خندید و گفت: مطمئنم برای علی تخفیف قائل می‌شوند. به علی نگاه کردم؛ به نظر مقصر است که این‌طور ساکت است. عمر گفت: از چه کسی شکایت داری؟

مرد شاکی با دست علی را نشان داد: از علی بن ابی‌طالب.

عمر دستی به ریش بلندش کشید. به مرد گفت تا جلوی او در جایگاه شاکی بایستد. بعد با احترام رو به علی کرد: یا اباالحسن! لطفاً کنار شاکی خود بایستید. خود را تا می‌توانستم جلو کشیدم تا عکس‌العمل علی را ببینم. علی که تا آن لحظه آرام و ساکت ایستاده بود، عصبانی شد؛ چنان‌که صورتش قرمز شد. مردم خود را عقب کشیدند. هر چه باشد فاتح خیبر است. عمر هم با دیدن عصبانیت علی از جایش بلند شد و با لکنت گفت: یا علی دوست نداری کنار شاکی خود بایستی؟

امیرالمؤمنین نزدیک شد و کنار مرد شاکی ایستاد و گفت: ناراحتی من از این نیست که باید پهلوئی طرف دعوای خود بایستم؛ ناراحتی من از توست که عدالت را رعایت

راهنما

داستان تمثیل خوبی برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «ارتباط مؤثر» و «تفکر انتقادی» است. خوب است به این مفاهیم هم توجه شود: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، آگاهی از حقوق، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، درک نیازها و احساسات دیگران، یادگیری ارتباط، مذاکره، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت و درست اندیشیدن.

منبع: داستان راستان (جلد اول) / استاد شهید مرتضی مطهری

نکردی.

گیج شدم، میان جمعیت همه‌مه افتاد. عمر سردرگم شد و پرسید: من که هنوز حکمی صادر نکرده‌ام؟

امام با لحنی جدی و محکم گفتند: شما مرا با احترام نام بردی و گفתי «یا اباالحسن»، اما طرف مرا به همان نام عادی خواندی. علت ناراحتی من این است. ولوله‌ای بین مردم برخاست و یا علی گفتند. عمر منقلب شد و نمی‌دانست چه بگوید. مرد شاک‌ی با شنیدن حرف امام سرش را پایین انداخت. بعد دست امام را گرفت و رو به عمر گفت: من به خاطر این همه معرفت و عدالت‌خواهی از شکایتم گذشتم. مردم همه برای امام علی(ع) شادی کردند. از دیدن این ماجرا به قدر ذوق کردم که گوشت و گندم را به اولین نیازمندی که دیدم، بخشیدم. دوست داشتم دوباره امیرالمؤمنین را ببینم و تا می‌توانم را ببینم از او بشنوم.

نور همدلی در خانه

- مقداری عدس بیاور.
- الان می‌آورم.
- عدس‌ها را پاک کن و بشوی.
- خودم داخل غذا بریزم یا...؟
- اول اجاق را روشن کن.
- دیگ آب را هم روی آن می‌گذارم تا بجوشد.
- تا آماده شدن شام زمان زیادی باقی است. اگر می‌خواهی کمی با بچه‌ها بازی کن.
- هر وقت کمک لازم داشتم صدایت می‌کنم.
- دوست دارم الان که خانه هستم همراه تو باشم...
- تو همیشه همراه و همدل خوبی بوده‌ای...
- زن و شوهری یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن. وقتی کنار تو هستم متوجه می‌شوم که کارهای خانه را چگونه انجام می‌دهی و چقدر زحمت می‌کشی.
- چقدر خوب است که همسری چون تو دارم؛ همسری که درک متقابل دارد، قدرشناس است و مهربان است.
- و افتخار من است که بانویی چون شما همسر من است.
- در می‌زنند. مثل این که مهمان داریم.
- و چه مهمان بزرگ و عزیزی...
- علی(ع) و فاطمه(س) به میهمانشان خوشامد می‌گویند. رسول اکرم(ص) وارد می‌شوند. علی(ع) هم‌چنان در کنار اجاق آتش در حال کمک به فاطمه(س) است. پیامبر(ص) لبخندی می‌زنند. او همیشه از دیدن فاطمه(س) و علی(ع) خوشحال می‌شود، اما این بار لبخندش معنای دیگری هم دارد.
- پیامبر(ص) می‌پرسد: علی(ع) جان چه می‌کردی؟
- کمک فاطمه(س) برای پختن غذا
- این فقط کمک در پختن غذا نیست؛ همدلی است. چه خوب که انسان‌ها

همدلی‌شان را نشان دهند.

نگاهِ مهرِ علی(ع) و فاطمه(س) با همدیگر تلاقی می‌کند. چون همیشه سکوت می‌کنند تا از کلام پیامبر(ص) سیراب شوند.

و پیامبر(ص) می‌فرماید: عزیزان من! هر مردی که همسرش را در ادارهٔ امور منزل کمک نماید خداوند نام او را در زمرهٔ صدیقین ثبت می‌کند. خدمت بدون منت به همسر موجب ازدیاد حسنات و ترفیع درجات خواهد بود. بدان که یک ساعت خدمت در منزل بهتر از یک سال عبادت مستحبی است.

راهنما

محور داستان مهارت‌های زندگی «ارتباط بین فردی» و «همدلی» است. هدف عمدهٔ همدلی، درک متقابل و کنار آمدن منطقی با یکدیگر است. همدلی مقدمه و پایهٔ تفاهم است. انسان‌ها ابتدا باید بتوانند همدیگر را بپذیرند و به هم احترام بگذارند تا به جایی برسند که امکان گفت‌وگویی توأم با مدارا و منطق فراهم شود. در خصوص مهارت زندگی روابط بین فردی بعضی از مفاهیم مرتبط قابل طرح عبارت‌اند از: همکاری با دیگران، اعتماد و اهمیت خانواده. در مورد همدلی هم می‌توان به این مفاهیم اشاره کرد: درک دیگران، نگاه دوسویه، دوست داشتن و دوست داشته شدن و نگرش مسالمت‌آمیز.

منبع: داستان راستان (جلد دوم) / استاد شهید مرتضی مطهری

مهارت‌های زندگی: خودآگاهی / مدیریت هیجان

ای دل غافل!

عصر عاشورا است. از سپاه امام حسین(ع) به جز زنان و کودکان شیون‌کنان درخیمه‌ها و میدانِ معرکه کسی برجا نمانده است. علی بن حسین در گوشه‌ای از خیمه بر بستر بیماری است و زینب کبری او را تیمار می‌کند. سپاه عمرسعد حالا به غارت خیمه‌ها و اسرا مشغول‌اند. سرمست پیروزی و شیهه‌کشان با اسب‌های دیوانه از این سوی میدان تا آن سوی معرکه تاخت می‌زنند؛ تو گویی آنانی که به میدان در خون غلطیده‌اند اجنبی‌اند. سپاه پیروز یزید با کیسه‌های خون‌آلود آن‌چه را روی زمین افتاده است با خود به یغما می‌برند. سپری از دست شهیدی با تبرزین قطع می‌شود و شمشیری از دستان یکی از یاران سپاه امام ربوده می‌شود. گفتار آن عاشورا پیروزی را با یورتمهٔ اسبان بر جنازهٔ شهدا و آتش زدن خیمه‌ها جشن گرفته‌اند. با سم ستوران بدن‌های چاک‌چاک‌شدهٔ دلیران کربلا را آماج تاخت‌وتاز قرار داده‌اند.

در میانهٔ میدان عمرسعد فریاد برمی‌آورد: «با زنان و کودکان کاری نداشته باشید. سرهای بریدهٔ دشمنان باید به امیرالمؤمنین و امیر کوفه هدیه شود. بشتابید تا غروب در کوفه باشیم». این را گفت و اولین جرعهٔ آتش را برخیمه‌های سپاه حسین(ع) انداخت. خولی آن سوتر بر روی بدنِ عزیز پیامبر خم شده بود تا سوغات یزید را به شام ببرد. در تن و بدن امام حسین از ضربات شمشیر، تبر و نیزه‌ها جای سالمی نمانده است. اشعث کیسه در دست، سرهای بریده را یکی پس از دیگری درون آن قرار می‌دهد و با خندهٔ زهرآگینی می‌گوید: «مژده، مژده، امیر هدیه آورده‌ام». سپس با حرکات جلف و مسخره روی کشته‌ای دیگر خم می‌شود تا سرش را به تاراج ببرد. خولی با واهمه آن‌چه را به کف آورده در توبره می‌نهد و به تاخت از سپاه عمرسعد دور می‌شود. ردِ خون و خاک شخم‌خورده از دشت کربلا تا خانهٔ خولی در حاشیهٔ شهر کوفه نمایان است.

هوا گرگ‌ومیش است که خولی به منزل می‌رسد. به جز صدای اسب و سکوت، در اطراف خانه چیزی شنیده نمی‌شود. آهسته از مرکب پیاده می‌شود و حیوان را به سمت آخور گوشهٔ حیاط می‌برد. کف و خون از دهانهٔ اسب بیرون زده است. کیسهٔ

لیف خرما از خون دلمه‌بسته و خاک آغشته شده است. با این وجود، کیسه بوی مشک و عنبرمی‌دهد. با صدای ترق‌وتورق خولی، همسرش از ایوان بیرون می‌آید و در تاریکی شب فریاد می‌زند: «سیاهی کیستی؟». خولی از صدای همسرش یکه می‌خورد و با صدای نامفهومی بلند می‌گوید: «ضعیفه! مرد خانه‌ام. از شکار آمده‌ام». نوار، زن او از طایفهٔ انصار و شیفتهٔ اهل بیت است. همه جای حیاط، انباری، تنور، آخور اسب و جای‌جای خانه را زیرورو می‌کند تا کیسهٔ حاوی سر مبارک امام حسین(ع) را پنهان سازد. نوار بار دیگر از اتاق فریاد برمی‌آورد: «مردک! چه شده؟ چراهراسانی؟ گم کرده داری؟». خولی مستأصل و ناامید ناگهان فکری به ذهن‌اش می‌رسد. صدای باز و بسته شدن در اتاق او را متوحش می‌کند. سریع طبق چوبی تنور را برداشته و کیسه خون‌آلود را داخل آن می‌اندازد. زن خولی در میانهٔ قاب در اتاق به حرکات مشکوک او خیره شده است. دوباره می‌پرسد: «چیزی شده مرد؟ از سحر که رفتی؟ نه هایی و نه هویی؟! چه خبر است مگر». خولی با لبخندی ساختگی می‌گوید: «امیر کوفه به جنگ خارجی‌ها رفته بود. به همراه یاران به کمک‌اش شتافتیم. زن کنجکاو و نگران جلوتر آمده و می‌گوید: «خب! چه نصیبات شد؟ زر و سیم یا آذوقه‌ای که بتوان شکم بچه‌ها را سیر کرد؟». خولی دست‌های خون‌آلود و خنجرش را می‌شوید و با ترسی آمیخته به اضطراب می‌گوید: «هدیه‌ای برای امیر کوفه آورده‌ام که از زر و سیم گران‌تر است». نوار، زن خولی چند قدم در حیاط عقب و جلو می‌رود و با خوشحالی می‌گوید: «پس کجاست این هدیهٔ امیر کوفه؟». خولی که از دیدن چهرهٔ هراسان زنش واهمه دارد با دستار دست و صورتش را پاک می‌کند و به سمت اتاق می‌رود. در همان حال با صدای گرفته‌ای می‌گوید: «خواهی دید... عجله نکن. نان و خورشی مهیا کن که بس خسته و گرسنه‌ام». این گفت و در اتاق را به هم کوبید.

زن هاج‌وواج در تاریکی شب به آسمان پرستاره خیره شد. ناگهان شهابی از میان ستاره‌ها رها شد و پایین و پایین‌تر آمد. شهاب سرعت گرفته بود. زن ترسید و به سمت اتاق دوید. شهاب بر بالای پشت بام تنورخانه غلطید. نوار از پشت پنجره روشنایی خیره‌کننده‌ای در تنورخانه دید. روی درهم کشید. خولی چند لقمه‌ای به غذا ناخنک زد و همان‌جا کنار طبق نان و خورش روی زمین ولو شد. زن تن‌پوشی روی او انداخت. از اتاق بیرون زد. آسمان هم‌چنان پرستاره بود اما دیگر از روشنایی شهاب خبری نبود.

نیم‌نگاهی به اطراف خانه انداخت. نورسفیدی از تنورخانه بیرون زده و تا طاق آسمان بالا رفته بود. وضو گرفت و لا اله الا الله گفت. به سمت تنورخانه به راه افتاد... عجیب بود سروصدای چند زن به گوش می‌رسید...

راهنما

این داستان سوژهٔ مناسبی برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی» و «مدیریت هیجان» است البته از زاویه‌ای دیگر. رفتار خولی نشانه‌ای از ضعف او در درک مفاهیمی چون: شناخت نیازهای فردی، نقد درونی، بازشناسی ارزش‌ها و شناخت مسئولیت‌هاست. درک درست از کلیدواژه‌های: آشنایی با انواع هیجان‌ها (خشم، غم، ترس، خوشحالی، لذت)، شناخت هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران، مقابله با موقعیت‌های غیرقابل تغییر و ارزیابی افکار خود می‌تواند باعث شود انسان در موقعیت‌های بسیار حساس زندگی بر خود مسلط باشد.

منبع: برداشتی از وقایع روز عاشورا

رسم بی‌نیازی

مرد چوبدستی‌اش را با بی‌حالی کنار دیوار تکیه داد و همین‌طور که زانوهای خسته‌اش را می‌مالید، رو به زن گفت: «من که به هر دری زدم، بسته بود. اوضاع قبایل اطراف خراب‌تر از مدینه است. گویا روی زمین خاک مرده پاشیده‌اند. نه ابری، نه بارانی!... بگو ببینم در این یک ماه که نبودم، تو و بچه‌ها چه کرده‌اید؟»

زن که هنوز چشمش به دست‌های خالی مرد بود، گفت: «هیچ، چند روز است که می‌روند پای نخل‌ها می‌گردند تا مگر خرمایی چیزی از زمین پیدا کنند... ولی دو روز است که چیزی نخورده‌اند.»

مرد دستی به ریش‌های غبارآلود و جوگندمی‌اش کشید و گفت: «می‌گویی چه کنیم؟ هر سال این موقع باغ‌دارهای اطراف مدینه منتام را می‌کشیدند که برای‌شان کار کنم، اما امسال...»

زن مثل کسی که نگران لو رفتن رازی باشد، صدایش را پایین آورد و گفت: «چرا نمی‌روی سراغ محمد؟ ناسلامتی پیغمبر خداست!»

مرد دست از مالیدن زانوی‌اش کشید و گفت: «سراغ محمد بروم که چی؟ مگر بدهکار من است؟»

زن صدایش را باز هم پایین‌تر آورد و جواب داد: «الان بچه‌ها از بیرون برسند، چی بهشان بدهم؟ برو بگو که گرسنه‌اند؛ پولی، آردی، خرمایی قرض بگیر. اوضاع که این‌جور نمی‌ماند، چند وقت دیگر پس می‌دهیم.»

مرد عاقبت تسلیم شد و پس از استراحتی کوتاه کیسه‌ای برداشت و از خانه بیرون رفت.

پیامبر(ص) زیر سایبان مسجد با تعدادی از صحابه مشغول گفت‌وگو بود. مرد مدتی صبر کرد تا اطراف پیامبر خلوت شود. آن‌گاه در حالی که کیسه را در دست‌اش مچاله کرده بود، نزدیک‌تر رفت: «السلام‌علیک یا رسول الله. راست‌اش مدتی است بی‌کارم و دستم خالی است. آدمم خدمت شما تا اگر امکان داشته باشد...»

پیامبر تبسمی کرد و آهسته از روی حصیری که رویش نشسته بود، برخاست: «علیکم‌السلام برادر، همه می‌دانند که تو مرد شریفی هستی و من هر چه بخواهی پیشکش می‌کنم، اما...»

- اما چه؟

- اما هر کس به خدا توکل کند و حاجت‌اش را از خود او بخواهد، خداوند بی‌نیازش می‌سازد.

مرد با شنیدن این حرف، بدون آن‌که حرف دیگری بزند یا حتی خداحافظی کند، به خانه برگشت و در جواب نگاه پرسش‌گر زن، کیسه خالی را جلوی او انداخت و گفت: «بفرما! این هم تحفه پیامبر خدا! همین را می‌خواستی؟ که خوار و خفیف شوم؟!»

زن کاسه سفالی را برداشت و همین‌طور که از کوزه برای مرد آب می‌ریخت، گفت: «حالا این قدر تندی نکن، خیالت راحت؛ به هر کس می‌شناختم رو زده‌ام، امیدمان فقط به محمد است. اگر کمی این زبان‌ات را به کار می‌انداختی، دست‌خالی بر نمی‌گشتی. فردا می‌روی بهش می‌گویی که یک ماه تمام دنبال کار بوده‌ای...»

مرد ناچار روز بعد هم نزد پیامبر رفت و خواسته‌اش را این‌بار با آب‌وتاب بیشتری با او در میان گذاشت. اما پاسخ پیامبر مثل روز قبل بود: «هر که از خلق بی‌نیازی بجوید، خداوند نیازش را برآورده می‌سازد.»

مرد، به جای برگشتن به خانه، با مشت‌هایی گره کرده، زیر آفتاب داغ تابستان رو به سوی تپه‌های اطراف شهر گذاشت. فکر می‌کرد اگر با آن حال به خانه برگردد باید دعوا و بگومگویی زنش را هم تحمل کند.

همین‌طور که آهسته می‌رفت چشمش به خارها و بوته‌هایی افتاد که هر طرف پراکنده بودند. خم شد و ساقه یکی از آن‌ها را محکم گرفت و از خاک بیرون کشید. ناگهان فکری به خاطرش رسید؛ شروع کرد به کندن بوته‌های بیشتر. طولی نکشید که کپه‌ای از خار و بوته جمع کرد. بعد در حالی که عرق از پیشانی‌اش می‌جوشید، ردای بلندش را از تن درآورد و بوته‌ها و خارها را لای آن پیچید و روی کول انداخت. ساعتی بعد در بازار مدینه با فروش آن هیزم‌ها چند قرص نان خرید و خوش‌حال به خانه برگشت.

حالا هر روز مشتری‌های بیشتری پیدا می‌کرد و کار هیزم‌فروشی‌اش رونق می‌گرفت.

راهنما

کم کم توانست برای خودش تیشه و طناب و شتر بخرد و درآمد بیشتری داشته باشد. یک روز، وقتی هیزم زیادی روی شترش بار زده بود، سر راهش به پیامبر برخورد کرد و نگاه‌هایشان در هم گره خورد. مرد که وجودش سرشار از حس قدرشناسی شده بود، بی‌اختیار خم شد تا بر دست‌های او بوسه بزند. اما حضرت مانع شد. با همان تبسم همیشگی، به نشانه تحسین دستی بر شانه مرد زد و از کنارش گذشت.

داستان بر محور مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مقابله با استرس» و «تصمیم‌گیری» است. از این مفاهیم هم می‌توان بهره برد: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، آگاهی از حقوق، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، آمادگی برای شناخت علایم استرس، تمرین واکنش‌های مناسب، تاب‌آوری، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی و درک دقیق موقعیت‌ها، تصمیم‌گیری فعال و مسئولیت‌پذیری.

منبع: اصول کافی. جلد دوم. ص ۱۲۹.



مهارت‌های زندگی: حل مسئله / تصمیم‌گیری / تفکر انتقادی

تاکستان ایلیا

خواب می‌دیدم در صحرائی سبز هستم پر از گوسفند. یک آن گرگ‌ها ریختند و همه را دریدند. خون همه جا را گرفت که با سروصدایی از خواب پریدم. سراسیمه بیرون دویدم که دیدم ایلیا، چوب به دست گوسفندانم را می‌زند. بع‌بع گوسفندان بلند بود. سراسیمه رفتم چوب‌دستش را گرفتم که فریاد زد: یوحنا! جلوی گوسفندان را بگیر، تاکستان مرا ویران کرده‌اند و هرچه انگور بود خوردند چشمم به تاکستانش که افتاد، دودستی به سرم زدم. ایلیا بی‌معطلی دستم را گرفت و دنبال خود کشید: بیا باید پیش داوود برویم تا تو را قضاوت کند شرمنده بودم. سرم را پایین انداختم و دنبالش رفتم. یاد خوابم افتادم و تعبیرش را دیدم.

به حضرت داوود که رسیدیم گوشه‌ای ایستادیم. به زمین خیره شدم. حضرت داوود با مهربانی به هر دوی ما نگاه کرد. پسرش سلیمان هم کنارش نشسته بود. حضرت جویای مشکل شدند. ایلیا ماجرا را برایشان تعریف کرد. حضرت نگاهم کردند: یوحنا شما گوسفندان را راهی تاکستان ایلیا کردی؟ دلم بدجوری شور می‌زد و سیروسرکه بودم. با ناراحتی گفتم: حضرت شرمنده‌ام. خواب بودم که این اتفاق افتاد. از همه جا بی‌خبر بودم حضرت داوود به من نگاه کردند و به نرمی گفتند: خواب؟ شما باید مراقب دامت باشی نه در خواب.

سپس حضرت امر کرد تا هزینه کشت انگور و گوسفندان را محاسبه کنند. بعد از مدتی گزارش دادند که تقریباً برابرند. حضرت رو به سلیمان کرد و گفت: پس باید گوسفندان را به ایلیا بدهد. نظرت چیست؟

سلیمان به هر دوی ما نگاه کرد و گفت: طور دیگر هم می‌شود قضاوت کرد. حضرت داوود با کنجکاوی پرسید: چه قضاوتی داری که بهتر از قضاوت من باشد؟ سلیمان گفت: مگر نه این که گوسفندان هرچه بخورند تبدیل به شیر می‌شود؟ حضرت داوود از نکته‌سنجی و درایت سلیمان شاد شد. او را تحسین کرد. رو کرد



فرصت نجات

دو زندانی داشتند به نجوای زندانی سوم گوش می‌دادند. زندانی مرد جوانی بود که او را تازه آورده بودند. زندانبانان با بی‌رحمی او را به داخل زندان پرتاب کردند و رفتند. مرد جوان از وقتی وارد زندان شد در گوشه‌ای نشست و به راز و نیاز با خداوند پرداخت. دو زندانی دیگر از حرف‌هایی که می‌شنیدند تعجب کرده بودند؛ مگر می‌شود کسی زندان بیفتد و بابت زندانی شدن شکر خدا را بگوید؟ زندانی اول تنه‌ای به زندانی دوم زد و با حرکت چشم مرد جوان را نشان داد که دست‌هایش به دعا بلند و اشک از چشمانش جاری بود.

- این دیگر کیست؟ چرا خوشحال است که زندان آمده است؟
- قیافه‌اش که به خلاف کارها نمی‌خورد...
- آری، به نظر می‌رسد آدم درست و پاکی باشد.
- نمی‌دانم چگونه می‌تواند با سختی‌های این زندان بسازد.
- باید از راز او سر در بیاوریم.

گوش‌ها را تیز کردند و شنیدند که زندانی جوان می‌گفت: پروردگارا! زندان با این همه وحشت و تاریکی برای من دلپذیرتر از مکر شیطان است. من بر بلای تو صبر می‌کنم تا ایمانم بیشتر شود. تو بر همهٔ امور آگاه هستی و راه هدایت را بر من می‌گشایی. ستایش و تسبیح از آنِ توست.

زندانبانی در را باز کرد و وارد شد. به سمت زندانی جوان رفت. کمی تأمل کرد تا او از دعا فارغ شود. سپس گفت: «ای عزیز! به پاکی تو ایمان دارم، اما چه کنم که آزادی تو دست من نیست. بگو چه خدمت دیگری از من ساخته است؟». زندانی برگشت و به پشت سر نگاه کرد. با مهربانی به زندانبان گفت: «ممنونم برادر؛ من خواسته‌ای ندارم و راضی به قضای الهی هستم». و دوباره مشغول نماز و دعا شد.

تعجب دو زندانی بیشتر شد. توجه زندانبان دیگر هم جلب شده بود. زندانبان می‌خواست برود. زندانی‌ها با ترس و احتیاط به سمت زندانبان حرکت کردند و پیش از آن‌که در را باز کند، مقابل او ایستادند. یکی از آن‌ها گفت: به ما می‌گویی که چه شده

به من و گفت: به مدت یک سال گوسفندان هرچه شیر دادند مال ایلیا خواهد بود. راضی هستی ایلیا؟

ایلیا از شنیدن چنین حکمی خوشحال شد: بله بله! من و خانواده‌ام شیرهای گوسفندان یوحنا را خیلی دوست داریم. تازه می‌توانم باقی شیرها را بفروشم و دوباره تاجکستانم را آباد کنم.

من و ایلیا خوشحال و راضی به خانه بازگشتیم. هنوز دوست و همسایه خوب هم بودیم.

راهنما

موضوع داستان می‌تواند در بیان مهارت‌های زندگی «حل مسئله»، «تصمیم‌گیری» و «تفکر انتقادی» مورد استفاده قرار گیرد. این مفاهیم با مهارت‌ها مرتبط هستند: بازبینی تجربه‌ها، شناخت تعارض‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان‌محور یا مسئله‌محور)، راه‌های حل مسئله، توانایی‌های شناختی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تجربه‌های قبلی، تصمیم‌گیری فعال، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری، ارزیابی درست منابع اطلاعاتی و دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی.

منبع: برگرفته از داستانی در قرآن

چوپان و رفقای جدید

مانند هر روز گوسفندان را برای چرا به بیابان آورده بود. اگر اتفاقی نمی افتاد، روزها مثل هم بودند؛ عادی و تکراری. سال‌ها بود که با چوپانی زندگی‌اش را می گذراند. چوپانی با وجود همه سختی‌هایی که داشت برای کسی مثل او فرصتی بود تا تنها باشد و به خیلی چیزها فکر کند. از بیابان یاد گرفته بود به دور دست‌ها نگاه کند و زندگی را بزرگ ببیند. از شب و سکوت آن یاد گرفته بود تا آرام باشد و با خودش خلوت کند. از چوپانی برای گوسفندان یاد گرفته بود که همیشه مثل دیگران بودن خوب نیست و گاهی لازم است راه درست را خودت پیدا کنی.

مانند هر روز داشت به سؤال‌های همیشگی‌اش می اندیشید؛ این که زندگی چیست؟ راه درست چیست؟ چگونه می تواند به سعادت برسد؟ و خیلی سؤال‌های دیگر. از دور دید که شش نفر دارند می آیند. معلوم بود که راه درازی را آمده‌اند و خسته هستند. نزدیک تر که شدند توانست چهره‌ها را بهتر ببیند. این شش نفر مثل آن‌هایی که همیشه می دید نبودند. خسته بودند و نگران، اما رفتارشان آرام و صمیمانه بود.

شش نفر به چوپان رسیدند. سلام دادند و از او آب خواستند. چوپان نتوانست تحمل کند و خیلی راحت پرسید: «من در چهره شما آثار بزرگی و جلال می بینم. شما کیستید و کجا می روید؟». یکی از آن‌ها گفت: «ما شش نفر از وزرای پادشاه هستیم که از ریاست و وزارت گذشته‌ایم و می رویم تا در گوشه‌ای به عبادت خداوند یگانه مشغول شویم. پادشاه از ما می خواهد او را پرستش کنیم در حالی که انسانی ناتوان است. ما می خواهیم زندگی ساده و بی آلاشی داشته باشیم و عمر خود را به پرستش خداوند واحدی که خالق ماست بگذرانیم.»

چوپان فهمید که خداوند راه هدایت را برای او هم گشوده است. گفت: «من هم با شما هم عقیده هستم. اگر اجازه می دهید در این سفر شما را همراهی کنم و در عبادت خداوند شریک باشم». آن‌ها موافقت کردند. چوپان گوسفندان را به صاحبش برگرداند و با رفقای جدید همراه شد. سگ چوپان هم دنبال آن‌ها راه افتاد.

چوپان همه منطقه را به خوبی می شناخت. دوستانش را از کوهی بالا برد. از طرف دیگر

است؟ این مرد کیست و در زندان چه می کند؟

زندانبان بازگشت و نگاهی دوباره به زندانی جوان انداخت. انگار نمی خواست چیزی بگوید. در حال رفتن، یک لحظه به زندانبان متعجب نگاه کرد و گفت: بدانید او یوسف است که متهم شده به زن عزیز مصر نظر داشته است، اما همه می دانند که او بی گناه است و برایش دسیسه چیده‌اند.

زندانبان رفت. یوسف هم چنان در حال راز و نیاز بود: بارخدا! من از هوای نفس خود می ترسم. زندان برای من محبوب تر از آن است که مرا به سوی گناه بخوانند. وعده تو حق است و می دانم که بالاخره حقیقت آشکار خواهد شد.

راهنما

این داستان سوژه‌ای برای مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «مقابله با استرس»، «حل مسئله» و «تفکر خلاق» است. این مفاهیم در جهت تبیین مهارت‌های مورد نظر قابل استفاده هستند: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، محیط آگاهی، بازشناسی ارزش‌ها، تعالی شخصی، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، شناخت آسیب‌ها، مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی، تاب آوری، شناخت تعارض‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، سبک مواجهه با مسئله (هیجان محور یا مسئله محور)، توانایی‌های شناختی، سازگاری با رویدادهای تنش‌زا، توانایی پیش بینی، خودباوری، داشتن اعتماد به نفس و ارزشیابی منطقی.

منبع: برگرفته از پایگاه اطلاع رسانی حوزه

<https://hawzah.net/fa/goharenab/>

راهنما

کوه به دامنه سبز و خرمی رسیدند. در آن نقطه نهرهای آب و درختان میوه وجود داشت. از میوه‌ها خوردند و آب گوارا نوشیدند. آن‌گاه قدم در شکاف کوه کهف گذاشتند. آفتاب از شکاف کوه به داخل می‌تابید. تصمیم گرفتند ساعتی استراحت کنند و بعد از رفع خستگی به عبادت مشغول شوند. و آن مردان بالیمان در کنار یکدیگر به خوابی عمیق فرو رفتند در حالی که سگ چوپان هم جلوی غار کهف سر خود را روی دست نهاد و خوابید.

داستان برای بیان مهارت‌های زندگی «خودآگاهی»، «تصمیم‌گیری»، «تفکر خلاق» و «تفکر انتقادی» مناسب است. به این کلیدواژه‌ها هم توجه شود: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، شناخت نیازهای فردی، هشیاری، ایجاد زمینه برای نقد درونی، بازشناسی ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، تعالی شخصی، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک زمینه‌های فرهنگی و موقعیت و شرایط، تصمیم‌گیری فعال، مسئولیت‌پذیری، خودباوری، داشتن اعتمادبه‌نفس، جرأت‌مندی، اندیشه نو و متفاوت، پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر، ارزشیابی منطقی، بررسی و تحلیل موضوعات، حساسیت، پرسش‌گری، جسارت‌ورزی، درست‌اندیشیدن و فریب نخوردن و دوراندیشی و عاقبت‌اندیشی.

منبع: قصه‌های قرآن. نویسنده: سیدمحمد صفی. قم: انتشارات اهل بیت.

افزایش محبت

کوچه‌ها با گذر او رنگ و بوی مهربانی به خود می‌گرفتند. او به سادگی از کوچه‌ها عبور می‌کرد اما نه به همین سادگی. گاهی چیزهایی می‌دید، اما خود را به ندیدن می‌زد تا باعث شرمندگی کسی نشود. گاهی می‌دید، مثل همه، اما جور دیگر رفتار می‌کرد و گاهی هم خودش را به میان جمعی دعوت می‌کرد تا با مردم معاشرت کند و راهی باز کند برای دوست داشتن و دوست داشته شدن. حضورش همیشه مایه خیر و برکت بود و برای همین مردم هر جا متوجه حضور و عبور او می‌شدند، حتماً رسم ادب و مراتب دوستی را به جا می‌آوردند. بسیاری از آموزه‌ها و پنندهای پیامبر(ص) در همین فرصت‌های عبور از کوچه‌ها و حضور بین مردم بیان می‌شد و خاطرات خوشی بر جای می‌ماند.

آن روز هم پیامبر با جمعی از همراهان در حال گذر بود. این بار هم او چیزی را دید که بقیه یا توجهی به آن نداشتند برایشان مهم نبود. پیامبر(ص) جلو رفت و با عثمان بن مظعون چشم در چشم شد. همراهان تعجب کردند. پیامبر را چه شده است که این‌گونه به کسی نگاه می‌کند؟ عثمان اشتباهی کرده است یا این رفتار پیامبر اتفاقی است؟ به تدریج لبخندی زیبا بر چهره پیامبر(ص) پدیدار شد. چه چیزی این چنین پیامبر را مشغول کرده بود؟

کنار عثمان پسر بچه‌ای بود. عثمان او را به بغل گرفته و داشت بوسه‌باران می‌کرد. پیامبر حدس زد که ماجرا چیست، با این همه از عثمان پرسید:

- این فرزند توست؟

- بله یا رسول‌الله.

- دوست‌اش داری؟

- آری به خدا! ای رسول خدا او را دوست دارم.

- آیا چیزی بگویم که بر محبت تو بیافزاید؟

تا همین جا هم خیلی‌ها تعجب کرده بودند. بعضی‌ها این‌گونه محبت به فرزند را چندان جایز نمی‌دانستند و تصور می‌کردند که بوسیدن فرزند دور از شأن یک پدر

راهنما

این داستان سوژه مناسبی برای مهارت‌های زندگی «ارتباط مؤثر»، «روابط بین فردی» و «تفکر خلاق» است. بعضی از مفاهیم مرتبط با این مهارت‌ها عبارت‌اند از: درک نیازها و احساسات دیگران، توجه به تأثیر ارتباط کلامی، مثبت‌اندیشی و اندیشه نو و متفاوت، تشخیص مرزها و اهمیت خانواده.

منبع: سایت کتابخانه مدرسه فقاقت، کتاب میزان‌الحکمه، جلد ۱۳

<https://lib.eshia.ir/477/13/27307/%DA%A%9D%88%9D%8AF%DA%A%9D%8A%7D86%9>

است، به‌ویژه آن که فرزند کمی بزرگ باشد. پیامبر چه می‌خواست بگوید؟ این سؤال و جواب چه نتیجه‌ای خواهد داشت؟

همه گفت‌وگوی کوتاه پیامبر با عثمان را با علاقه گوش می‌دادند و متوجه بودند که پیامبر(ص) مثل همیشه آموزه‌ای دارد که باید با گوش جان شنید.

عثمان جواب دارد: چرا که نه، پدر و مادرم به فدایت.

پیامبر(ص) فرمود: هر کس فرزند خردسال خودش را خوشحال کند، خداوند در روز قیامت او را خوشحال گرداند.

چه سخن دلنشینی و چه کلام ماندگاری! چهره عثمان شکفته‌تر شد، انگار که تازه می‌فهمید چه ثواب بزرگی نصیب او شده است. همراهان پیامبر حس خوبی داشتند و شاید هم تصمیم تازه‌ای گرفته بودند. پیامبر دستی بر سر فرزند عثمان کشید و از آن‌ها خداحافظی کرد.



مهارت‌های زندگی: همدلی / روابط بین فردی / تصمیم‌گیری

اعتکاف

سمیه دست پسرش را گرفته بود و با نوزادی در آغوش، کوجه‌ها را به‌زحمت طی کرد تا به مسجد رسید. مسجد شلوغ بود و هرکس گوشه‌ای گرم عبادت بود. بعضی سر بر سجاده داشتند و بعضی دست به دعا. عده‌ای آب میان مردم می‌چرخاندند و عده‌ای ذکر می‌گفتند.

زن به مردی نزدیک شد و گفت: برادر، به حنیف بن جعفر بگویند بیاید که زن و بچه‌هایش گرسنه‌اند و فرزندش بیمار است.

مرد نگاهی به زن کرد و گفت: مگر نمی‌دانی مردت در حال عبادت است. نزد قوم و خویش برو و از آن‌ها کمک بگیر.

زن گفت: در این شهر تنها هستم و کسی را ندارم.

مرد ناچار حنیف را صدا کرد. حنیف سراسیمه بیرون آمد. با عصبانیت سر سیمیه داد زد: اینجا چه می‌کنی؟ صبر می‌کردی عبادتم تمام می‌شد می‌آمدم. برو برویم را بردی. سیمیه فرزند شیرخوارش را به آغوش انداخت و گفت: از تب می‌سوزد. هر سه گرسنه‌ایم... باز می‌گویی بروم؟

پیامبر که در مسجد نشسته بودند، متوجه سروصدا شدند و علت شلوغی را پرسیدند. یکی از اصحاب گفت: مردی در مسجد مشغول است به عبادت. زن و بچه‌هایش آمده‌اند دنبالش و با هم جروبخت می‌کنند.

پیامبر با شنیدن ماجرا خواست مرد را به حضورش بیاورند. مردی نحیف کنار پیامبر نشست. پیامبر نگاهش کرد و پرسید: وسایل راحتی و آسایش خانه را فراهم کرده‌ای که آمده‌ای عبادت؟

مرد سرش را تکان داد و گفت: یا رسول‌الله! اعتکاف و عبادت برای خدا از هر خواسته‌ای واجب‌تر است. یک روز تنهایی و گرسنگی آن‌ها را نمی‌کشد اما نشستن در مسجد کنار شما برای من بهشت است.

پیامبر ناراحت شدند. بلند طوری که همه بشنوند فرمودند: نشستن مرد در کنار خانواده‌اش نزد خداوند متعال دوست‌داشتنی‌تر از اعتکاف و نشستن در این مسجد

پیش من است.

پیامبر رو به مرد کرد و با تأکید فرمود: برو به زن و بچه‌هایت برس که از هر عبادتی بالاتر است و خدا از تو راضی‌تر خواهد بود.

مرد این را که شنید خداحافظی کرد و رفت. بعد از مدتی صدای خنده او و بچه‌هایش از کوچه شنیده شد. پیامبر لبخند زدند و فرمودند: هر کس زن و بچه‌هایش در سختی است به خانه برگردد و سبب راحتی آنان را فراهم کند که عبادتش اینجا قبول درگاه حق تعالی نخواهد بود.

از گوشه و کنار مسجد کم‌کم تعدادی اجازه خواستند و رفتند.



مهارت‌های زندگی: همدلی / ارتباط مؤثر

ایمان و جرأت

کار ساخت‌وساز که کمی رونق گرفت مسخره کردن و تحقیر هم شروع شد:

- تا دیروز می‌گفتی من پیامبرم؛ چطور امروز نجار شده‌ای؟!

- پیامبری دیگر برایت سودی نداشت؟!

- چرا کشتی‌ات را دور از رودخانه و دریا می‌سازی؟

- گاوها کشتی‌ات را به حرکت درمی‌آورند؟!

- نکند کشتی در هوا پرواز خواهد کرد؟!

نوح سال‌ها از دست قومش عذاب کشیده بود. بسیار گفته بود، دلیل آورده بود، صبر کرده بود و با همه مشکلات ساخته بود، اما ظاهراً فایده‌ای نداشت. مجادله‌ها بیشتر شد و اختلاف بین نوح و قومش بالا گرفت. گفتند: ای نوح! با ما بسیار مجادله کردی. اینک اگر راست می‌گویی به وعده‌های عذاب که می‌دهی عمل کن.

کاسه صبر نوح لبریز شد و از خداوند درخواست عذاب کرد. وحی آمد که دیگر با این مردم سخن مگو و کشتی بساز.

نوح ده‌ها سال برای هدایت قومش تلاش کرده بود. می‌خواست به آن‌ها راه خیر و سعادت را نشان بدهد ولی آن‌ها گوش نمی‌دادند و سرکشی می‌کردند. نوح مردی خوش‌بین و خردمند بود. با هر روشی که سخن می‌گفت باز روی می‌گرداندند، چشم و گوش خود را می‌بستند، انگشت در گوش‌های خود می‌نهادند و عناد می‌کردند.

حالا نوح کاری با مردم قومش نداشت ولی آن‌ها نوح را رها نمی‌کردند. آشکار و پنهان مسخره می‌کردند، کنایه می‌زدند، متلک می‌انداختند و با هر روش ممکن نوح و یارانش را اذیت می‌کردند. گاهی حتی دست به خرابکاری می‌زدند و برای ساخت کشتی در دسر ایجاد می‌کردند. یک قوم بودند در مقابل نوح و تعداد اندکی از یارانش که در مقابل این همه فشار و سختی مقاومت می‌کردند.

هر چه کار ساخت کشتی جلوتر می‌رفت تحقیر و تمسخر هم بیشتر می‌شد. گفته‌ها و طعنه‌های قوم ایمان و صبر نوح را نشکست. نوح بزرگواری نشان داد و گفت: اگر ما را مسخره می‌کنید در آینده‌ای نزدیک خواهید دید که عذاب و بدبختی بر چه کسی وارد می‌شود.

راهنما

موضوع داستان با مهارت‌های زندگی «همدلی»، «روابط بین‌فردی» و «تصمیم‌گیری» مرتبط است. بر اساس این مهارت‌ها کلیدواژه‌هایی از این قبیل قابل طرح و بحث است: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، نگاه دوسویه، مدارا، رعایت احترام دیگران، روابط اجتماعی بهتر، دوست داشتن و دوست داشته شدن، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها، تشخیص مرزها، اهمیت خانواده، بازشناسی اهداف زندگی، ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، درک موقعیت و شرایط، تصمیم‌گیری فعال و مسئولیت‌پذیری.

منبع: میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۸۷

داستان برای تشریح مهارت‌های زندگی «روابط بین فردی»، «مقابله با استرس» و «تفکر خلاق» کاربرد دارد و از این مفاهیم هم می‌توان بهره برد: تشخیص مرزها، تشکیل گروه، کار در گروه، جرأت‌ورزی، نه گفتن، شناخت احساسات مثبت و منفی، شناخت ظرفیت شخصی، آمادگی برای شناخت علایم استرس، تمرین واکنش‌های مناسب، مراقبت مستمر و اجتناب از زمینه‌های ناسلامتی، تاب‌آوری، خودباوری، داشتن اعتماد به نفس، تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، مثبت‌اندیشی، اندیشه نو و متفاوت، کمک به حل مشکلات دیگران، پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر و ارزشیابی منطقی.

منبع: قصه‌های قرآن. نویسنده: سید محمد صفی. قم: انتشارات اهل بیت.



شاخه گل

بهار بود و همه جا بوی گل در کوچه‌ها پیچیده بود. پای هر دیواری سبزه‌ای سر از خاک بیرون زده بود. همراه امام حسن(ع) بودم و از نخلستان می‌گذشتیم. امام به هر نخلی می‌رسید دست نوازش می‌کشید و دعایی زمزمه می‌کرد. نخل‌ها هم انگار برگ‌هایشان را برایش تکان می‌دادند. مردم مشغول آبیاری و چیدن گیاهان هرز و کاشت سبزی بودند. هر که امام را می‌دید دست‌اش را بر سینه می‌گذاشت و سلام می‌داد. امام اگر لازم می‌دید در آبیاری یا کندن علف‌های هرز کمک می‌کرد. من هم پایه‌پای ایشان می‌رفتم و در هر کاری کمک‌شان می‌کردم. به اصرار من راهی خانه شدیم تا به بعضی امور رسیدگی کنند؛ از دیدار با مردم تا رفع نیازشان و نماز.

به خانه که رسیدیم در باز بود. وارد شدیم. کنیزی مشغول پختن نان بود و خیلی عرق کرده بود. دورتر از او شاخه گلی در ظرف آبی بود. هر چند وقت یک‌بار کنیز به گل نگاه می‌کرد و لبخند می‌زد. امام که متوجه خستگی کنیز شد، به سمت‌اش رفت. دستارش را باز کرد و به من داد و چند نان آخر را از تنور بیرون آورد. کنیز هرچه التماس کرد تا مانع کار امام شوند، امام حسن(ع) اجازه ندادند. امام دستارشان را روی سر انداختند و خواستند داخل خانه شوند که کنیز شاخه گلی که داشت به امام حسن(ع) بخشید.

امام با دیدن گل لبخند زد و گفت: برو که تو را در راه خدا آزاد کردم...

کنیز خوشحال شد و از امام تشکر کرد و رفت تا به خانه مادرش برود. در حیرت بودم که چرا به این سادگی کنیزی به این خوش‌بنیه‌ای را آزاد کردند. طاقت نیاوردم و سؤال کردم: ای پسر رسول خدا؛ چطور در مقابل یک شاخه گل ناچیز آزادش کردید؟ امام حسن شاخه گل را بوییدند و در پاسخ‌ام فرمودند: نهایت بخشش آن است که تمام هستی خود را ببخشی. این کنیز از مال دنیا تنها همین یک شاخه گل را داشت. پس من هم تمام بخششی که می‌توانستم در حقش روا داشتم تا خدا راضی باشد.

به شاخه گلی که ارزش‌اش یک کنیز بود نگاه کرد. دوست داشتم آن را بو کنم. امام شاخه گل را به طرف‌ام گرفتند تا آن را بو کنم. گفتم: نگاه و نگرش شما چقدر مثبت

راهنما

و الهی است. یک نگاه صلح‌آمیز با تمام جهان. ادامه دادند: خداوند در قرآنش فرموده: «وَ إِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنِ مِنْهَا أَوْ رُدُّهَا.» (سوره نسا / آیه ۸۶). هر گاه کسی به شما تحییت گوید، او را همان‌گونه و بلکه بهتر پاسخ دهید.

این داستان می‌تواند برای مهارت‌های زندگی «همدلی» و «تفکر خلاق» مورد استفاده قرار گیرد. بر مبنای این روایت مفاهیمی چون: لزوم نگاه دوسویه، پذیرش تفاوت‌ها، شناخت ارزش‌ها، مثبت‌اندیشی، داشتن اعتماد به نفس، اندیشه نو و متفاوت و ارزشیابی منطقی، مسائل قابل طرح و بحث است.

منبع: روایتی است از انیس بن مالک / مناقب آل ابیطالب، ابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۱۸

خشت‌های براق طلا

چند روز بود که همراه شده بودند. یکی کم‌حرف و باوقار و دیگری پر حرف و ساده لوح و کنجکاو که هر چه به ذهن‌اش می‌رسید، به زبان می‌آورد. با همین پر حرفی‌ها بود که متوجه شده بود، رفیق‌اش عیسی علیه‌السلام اهل ناصریه است و مدتی است شهر به شهر می‌گردد تا مردم را از زیر ستم پادشاه و کاهنان یهود برهاند. تا این‌که موقع غروب به نزدیکی روستای بزرگی رسیدند. حضرت عیسی (ع) سکه‌ای به مرد داد و گفت: «اگر امکان دارد، به روستا برو و مقداری نان تهیه کن.»

او سکه را گرفت و ساعتی بعد که با سه قرص نان برگشت، عیسی (ع) را مشغول نماز و راز و نیاز دید. حضرت عیسی نیم‌نگاهی به مرد و نان‌ها انداخت و با اشاره به او فهماند کمی صبر کند تا از دعا و نیایش به درگاه خداوند فارغ شود. وقتی نمازش را خاتمه داد و نزد مرد آمد، دید که فقط دو قرص نان بر سفره است و با تعجب پرسید: «تو که سه سکه قرص نان خریده بودی، پس آن یکی کجاست؟ نکند کلاغی، چیزی...»

مرد حرف عیسی (ع) را قطع کرد و گفت: «اشتباه می‌کنی. من فقط دو قرص نان خریده بودم. یکی برای تو، یکی برای خودم!»

حضرت عیسی تبسمی کرد و به خوردن نان مشغول شد. اما هر از گاه با لبخند به شکم مرد اشاره می‌کرد و می‌پرسید: «راستش را بگو، یکی از نان‌ها را چطور غیب کردی؟!» مرد هر بار با قیافه‌ای جدی و حق‌به‌جانب موضوع را انکار می‌کرد و قسم می‌خورد که دو قرص نان خریده بود و نه بیشتر.

روز بعد وقتی از کنار دهکده دیگری می‌گذشتند، مرد به کلبه مخروبه‌ای اشاره کرد و گفت: «می‌بینی؟ پای آن دیوار گلی، چیزی برق می‌زند!»

وقتی راه‌شان را کج کردند و پای دیوار رسیدند، دیدند سه خشت طلا است که گویا صاحب‌شان زمانی آن‌ها را لای دیوار کلبه پنهان کرده و حالا با فرو ریختن دیوار آشکار شده بودند.

مرد که از دیدن طلاها به هیجان آمده بود، آن‌ها را از میان کلوخ‌ها برداشت و با عجله زیر پیراهنش جا داد: «ممکن است کسی ما را از دور ببیند!»

حضرت عیسی گفت: «خُب، باید تقسیم‌شان کنیم. یکی برای تو، یکی برای من و یکی هم برای کسی که قرص سوم نان را خورده بود!»

مرد که حالا خوش‌اخلاق‌تر شده بود، با خجالت رو کرد به عیسی(ع) و گفت: «راستش آن نان را هم من خورده بودم. پس دوتا از طلاها مال من، یکی مال تو!»

دقایقی سکوت میان آن دو برقرار شد. عاقبت عیسی(ع) به علامت تأسف سر تکان داد و گفت: «هر سه خِشت مال تو باشد. وقتی صداقت در میان نیست، همراهی ما فایده‌ای ندارد.»

بعد، از هم‌سفرش رو برگرداند و راه افتاد. مرد که حالا هر سه خِشت طلا را به دست آورده بود، همان‌جا به دیوار تکیه داد و به چیزهایی که می‌توانست با طلاها بخرد، فکر کرد. همین‌طور غرق خیالات بود که از شنیدن صدای سُم اسب‌ها به خود آمد. سه مرد را دید که صورت خود را پوشانده بودند و با شمشیرهایی در دست، آهسته به او نزدیک می‌شدند. او از ترس طلاها را زمین انداخت. تا به خود بجنبد، با ضربه‌های پی‌درپی شمشیرها از پا درآمد و نقش زمین شد. راهزن‌ها که از به دست آوردن خِشت‌های طلا به وجد آمده بودند، تصمیم گرفتند همان‌جا کمی استراحت کنند. یکی از آن‌ها که تنومندتر از دوتای دیگر بود، گفت: «شما همین‌جا بمانید تا من به روستا بروم و برای ادامه راه کمی آذوقه فراهم کنم.»

اما وقتی به روستا رسید، وسوسه شد که نان‌ها را زهرآلود کند و با کشتن دو راهزن دیگر همه طلاها را صاحب شود، غافل از این‌که آن دوتای دیگر در غیاب او هم‌دست شده بودند تا پس از بازگشت رفیق‌شان او را از پا در آورند و طلاها را بین خود قسمت کنند. برای همین، وقتی دوست‌شان از روستا برگشت، با خوش‌رویی از او استقبال کردند. بعد از آن که حسابی سیر شدند، ناگهان با یک اشاره به رفیق خود حمله کردند و خونش را ریختند. اما ساعتی بعد از کشتن او، به هر دوی آن‌ها احساس خفگی دست داد و همین‌طور که از درد به خود می‌پیچیدند، جان دادند.

روز بعد، حضرت عیسی(ع) که بار دیگر گذرش به آن حوالی افتاده بود، با دیدن آن چهار جنازه و سه خِشت طلا، مدتی به فکر فرو رفت و با خود گفت: «این است معامله‌ای که دنیا با دوستداران خود می‌کند!»

راهنما

راهنما: موضوع داستان می‌تواند برای مهارت‌های زندگی «روابط بین فردی»، «حل مسئله» و «تفکر انتقادی» مناسب باشد. بر این مبنا مفاهیم مرتبط عبارت‌اند از: اعتماد واقع‌بینانه، تشخیص مرزها، دوست‌یابی، پایان دادن به دوستی‌های ناسالم، بازیابی تجربه‌ها، شناخت تعارض‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، توانایی پیش‌بینی، ارزیابی درست منابع اطلاعاتی، درست اندیشیدن و فریب نخوردن و دوران‌دیشی و عاقبت‌اندیشی.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه <https://hawzah.net>



يك جو غيرت!

باران گویی تمامی نداشت. از کلهٔ سحر یک ریز نعمت خدا سرازیر شده بود توی دشت و شهر. وضع شهر تعریفی نداشت. رودخانه‌ها با خاروخاشاک سرازیر شده از کوه و بیابان زیر یکی از پل‌های شهر انباشته شده بود. آب باران هر چه سر راهش بود شسته و زیر پل آورده بود. تا شهرداری نیروهای امدادی را بسیج کند، باران بارید و آب رودخانه‌های خشکیدهٔ شهر درسراشویی خیابان و کوچه‌ها جاری شد. با جاری شدن آب باران در محلات فقیرنشین، مردم سیل‌زده مثل موروملخ ریختند بیرون. به هر جان‌کندنی بود مردم کیسهٔ برنج، گونی، لحاف و تشک و هر چیز دیگر را آوردند تا راه سیل را ببندند و خانه و زندگی‌شان را آب نبرد.

در محلات منتهی به رودخانهٔ نزدیک شهر که سیل دیوانه‌وار به خانه‌ها سرک می‌کشید، کارگران شهرداری بالباس‌های خیس و گلی، با بیل و کلنگ افتاده بودند به جان جداول و جوی‌ها تا بلکه سیل وحشی را آرام کنند. مهدی با همان کاپشن کره‌ای خیس خورده در میان نیروهای امدادی شهرداری آرام و قرار نداشت. گاهی به این کوچه و آن کوچه و گاهی هم به سیلاب جاری سرک می‌کشید. خستگی از سر و صورتش نمایان بود. از دیشب تا حالا خواب به چشمانش راه نیافته بود. رنگ چشمانش از بی‌خوابی مثل یک کاسهٔ خون شده بود. اهالی محله‌های نزدیک رودخانه با سطل، تشک و قابلمه آب باران را به بیرون از خانه‌ها هدایت می‌کردند. مهدی زیر باران راه افتاد تا سرکی به انتهای کوچه‌ای بکشد. صدای ریتمیک غارغار سطلی به گوش می‌رسید. مهدی گوش خواباند تا محل صدا را بیابد. در میان مردم فلک‌زده، پیروزی با یک سطل آشغال تلاش می‌کرد آب‌های داخل حیاط فکستنی را تخلیه کند. مهدی به سمت پیروز رفت. پیروز نای ایستادن نداشت. آهسته روی پلهٔ سنگی خیس خوردهٔ کوچه نشست و سطل از دستش رها شد. مهدی گفت: «ننه! سطل را بده به من». پیروز با غرولندی زیر لب، سطل را رها کرد. مهدی آهسته پاچه‌های شلوار یونیفورم خاکی را بالا زد و رفت داخل برکهٔ آب حیاط. پیروز داد زد: «ننه خودتو خیس نکنی‌ها. درد و بلات بخوره به سر شهردار بی‌عرضه. اگر یک جو غیرت داشت تا حالا باید توی این محلات پیداش می‌شد. از صبح تا حالا کمر راست نکردم». مهدی

سرش را بلند کرد و تبسمی زد. پیروز کمر راست کرد و دوباره گفت: «پسر من اون طرف پاتو نداری، چاله هست». مهدی سری تکان داد و دوباره با سطل مشغول تخلیهٔ آب حیاط شد. زیر باران عرق از سر و صورتش سرازیر بود. نفسی چاق کرد. کاپشن خیس خورده را روی درخت زردآلو آویزان کرد و دوباره مشغول تخلیهٔ آب حیاط شد. با صدای بلندگوی نیروهای امدادی، پیروز بیرون رفت. مهدی سطل را کناری گذاشت و به قاب در چوبی حیاط چشم دوخت. چند لحظهٔ بعد دو مأمور آتش‌نشانی با پمپ آبی وارد خانه شدند. پشت سر آن‌ها پیروز سر رسید. پیروز با صدای گرفته‌ای گفت: «خداخیرش بده؛ الان نیم ساعته این جوونک به دادم رسیده. این شهردار نالایق معلوم نیست کجاست؟ مأموران آتش‌نشانی با دیدن مهدی باکری احترام کردند و به سرعت پمپ را داخل برکهٔ آب داخل حیاط گذاشتند. مهدی کاپشن را از روی درخت زردآلو برداشت. رو به پیروز کرد و گفت: «مادر اگر کاری نداری مرخص بشوم». در این حین معاون شهردار وارد شد. با دیدن باکری گفت: آقای شهردار! ترا به خدا تنهایی این‌ور و آن‌ور نروید؛ خوبی‌ات ندارد. دستور بدهید ماکارها را بکنیم». پیروز با شنیدن اسم شهردار تلاش کرد خود را پشت بشکهٔ نفت داخل حیاط پنهان کند. مهدی باکری هنگام خروج از خانه پیروز با طمأنینه گفت: «ننه! هر وقت کاری داشتی مضایقه نکنی‌ها...».

راهنما

محور داستان مهارت‌های زندگی «همدلی» و «حل مسئله» است و بر مبنای آن روی این مفاهیم می‌توان تأکید کرد: درک دیگران، علاقه داشتن به دیگران، مدارا، روابط اجتماعی بهتر، شناخت ارزش‌ها و ارجحیت‌ها بازمی‌تابد. تجربه‌ها، تشخیص مشکلات و علل آن‌ها، راه‌های حل مسئله و سازگاری با رویدادهای تنش‌زا.

منبع: این داستان بر اساس خاطره‌ای واقعی از شهید مهدی باکری، فرمانده لشکر ۳۱ عاشورا است که زمانی شهردار اورمیه بود.