

راهکار غلبه بر استرس



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد حمد و شکر الهی و سلام و درود فراوان بر محمد مصطفی (ص) و اهل بیت طاهرینش.

یکی از مشکلات ما انسان ها، استرس است. اکثر ادم ها استرس دارند. استرس تا حدی طبیعی است ولی اگر اذیت کننده شد باید درمان شود. متخصصین درمان های مختلفی ذکر کرده اندمانند تغذیه سالم. ورزش. ارتباطات اجتماعی سالم. دوری از بیکاری و همیشه به کاری مشغول بودن و...

اسلام علاوه بر راهکارهای فوق، بهترین راهکار را یاد خدا می داند.

بالا بردن معنویات نقش مهمی در آرامش انسان دارد.

در این کتاب به ابعاد مختلف درمان استرس پرداخته میشود.

پاییز 1402. کرمانشاه

راهکار غلبه بر استرس

ابتدا مشکل چند نفر را ذکر می نمایم:

سلام

من در بیشتر مواقع استرس دارم بخصوص موقع امتحان

ولی بیشترین مشکل من اینست که سر هر چیز کوچیکی حرس میخورم

مثلاً لباس ک میخرم خودم انتخاب میکنم همون لحظه خوشم میاد

ولی بعدش کلی حرس میخورم که چرا اینو خریدم ای کاش ی چیز

دیگ می خریدم

جوری ک باعث میشه حالم بد بشه

یا ی عکس توی اینستا می زارم

....بعدش کلی حرص میخورم ک چرا اینو گذاشتم خیلی بده و

خواهش میکنم ی راه حلی بهم بگین

من مامانم سر هر چیز کوچکی استرس میگیره و حرص میخوره دیگه
خسته شدم بخدا بابام هعی با گوشیش چت میگنه بعد مامانم سر اینکه
داره با کی حرف میزنه فشاری میشه و به قلبش فشار میاد چیکار کنم؟

سلام من ۱۲ ساله بیجهت استرس میگرم

نمیدونم چیکار کنم

من همیشه ی خدا استرس دارم هر کاری میخوام انجام بدم تپش قلبم
میگیرم قبلش دستام سرد میشه به قلبم فشار میاد چیکار کنم ۱۶ ساله

سلام من ۱۶ ساله نمیدونم چرا وقتی گوشیم زنگ می خورده بدون
دلیل استرس میگیرم تپش قلبم بم دست میده میشه بگین چیکار کنم ؟

ساله دو شبه استرس زیادی گرفتم اطرافیانم میگن شاید بخاطر ۱۶
نزدیک شدن امتحاناست اما فک نکنم چون درس زیاد برام مهم نیس
دو شبه بدنم کلا سرد میشه و کف دستام عرق میکنه سرمم ب شدت
درد میگیره احساس بدی دارم همش احساس میکنم قراره یی اتفاقی بی
افته خوابمم نمیبیره اصن اشتها ندارم واقعا از این وضعیت خودم دارم
دیونه میشم

میشه لطفا کمک کنید

سلام من ۱۷ ساله و مشکل استرسم انقدر زیاد شده که بی دلیل
همینجوری نشستم یهو تمام وجودم میشه استرس از بچگی دائم چه

زمان هایی که ایترس داشتم چه نداشتم دستام بطور دائم عرق خیلی
شدید داره الانم بخاطر استرس دست چپم خیلی درد میکنه و دکتر گفت
مشکل قلبی نیست پشت دستام خیلی درد دارن همش حالت تنشی تو
وجودمه و نمیدونم چی کنم

من دانش آموز سال آخری و کنکوری هستم استرسم به حدیه ک
گوارشم رو بهم ریخته مثلا سر کنکور دی ماه که آزمایشی شرکت کردم
بالا آوردم قبلش هم استرسم طوری بود ک روز قبل کنکور ۲ تا سرم
زدم فردا آزمون شبه نهایی دارم و از استرس نمیتونم بخوابم هیچکاری
نمیتونم بکنم ۲ روزه هرچی میخورم بالا میارم شکمم کار نمیکنه این
شرایط حتی اجازه درس خوندن هم بهم نمیده سر جلسه امتحان هم کلا
همه مطلب هارو فراموش میکنم نمیدونم با این شرایط چجوری امتحان
؟هامو قبول شم

سلام من ۱۳ ساله فردا تمام زنگ های کلاس رو امتحان داریم . من همیشه با دلیل یا بی دلیل استرس میگیرم بخصوص زمانی امتحانا تو اردیبهشت و خرداد و یکی هم وقتی وارد یه جمعی میشم که نمیشناسم یا تو مهمونی ها دست و پامو گم میکنم و لکنت زبان میگرم و هی سوتی میدم نمیدونم چیکار کنم شرایط رفتن به روانشناس رو هم ندارم متن هایی که اینجا گذاشته شده بود اصلا روم تأثیری نذاشته لطفا منو راهنماییم کنید

سلام دوستان

من نظر همه ی افراد رو مطالعه کردم و چیزی که بیشتر توجه جلب کرد بی اعتماد به نفسی و احساس بی ارزشی دوستان بود

یه راهکار خوب که بدون هیچ هزینه ای به کار شما میاد اینه که روزی بیست دقیقه ورزش منظم داشته باشید . از افکار منفی پرهیز کنید . آینده نگری رو کنار بگذارید همه چیز در لحظه حال خلاصه میشه . در محیط های اجتماعی حضور بیشتری داشته باشید

از خونه نشستن و منزوی بودن کناره گیری کنید وقتی هیچ کاری انجام
ندین نا خود آگاه به سمت افکار بد کشیده میشین

کتاب بخونید به سفر برید معاشرت با دوستان خوب

همش چرت و پرت خب آخه من همون لحظه ای که قراره کنفرانس بدم
گریه کنم؟ موسیقی گوش کنم؟ تو کلاس لخت بشم و دوش بگیرم
مسخره، نوشته که ذهنتو آروم نگه دار د لامصب اگه خودم می تونستم
ذهنم رو آروم نگه دارم اصلا برای چی اومدم تو اینترنت سرچ کنم جالب
اینجاست تو همه ی سایت های دیگه هم همین مزخرفات نوشته شده
بری مشاورم همین چرت و پرت ها رو تحویل میدی

آی گفتم... راهکار سریع و عملی وجود نداره، فقط باید در مقابل استرس
قرار گرفت و اینقدر تکرار بشه تا ازین بره

درسایت بهشتیان

[/https://beheshtian.ir/mag/18-ways-to-reduce-stress](https://beheshtian.ir/mag/18-ways-to-reduce-stress)

آمده است:

راهکارهای سریع کاهش استرس

چه راهکارهای کوتاه مدتی برای رهایی از استرس وجود دارد؟ تنفس

عمیق و مدیتیشن، روش هایی هستند که هر لحظه و هر جا می توانید از

آنها استفاده کنید.

شاید قرار مصاحبه شغلی دارید یا رفتار فرزندتان در زمین بازی شما را

حسابی به هم ریخته است. بنابراین لازم است راهکارهای سریع و در

دسترس برای کاهش استرس بدانید تا در لحظه، آرام شوید.

ویژگی های بهترین راهکار کوتاه مدت برای درمان استرس

- همه جا قابل اجرا است.
- تمرین زیادی لازم ندارد.
- رایگان است.
- به سرعت نتیجه می دهد.

تجسم فعال

درواقع، تجسم فعال، همان استراحت موقت ذهن است؛ مثلاً تصور می

کنید همان جایی هستید که حالتان را خوب می کند. شاید لب ساحل

نشسته اید، در حالی که صدای امواج، گوشتان را نوازش می کند و بوی

آب دریا، مشامتان را می نوازد و گرمای شن های ساحل احساس لذت

بخشی را برایتان به ارمغان می آورد

تجسم فعال می تواند گوش دادن به صحبت های شخصی باشد که صحنه

آرامش بخشی را برای شما توصیف می کند؛ ولی چنانچه این توانایی را

در خود می بینید، می توانید به تنهایی آن را تمرین کنید. برای لحظاتی،

چشمانتان را ببندید و صحنه دلپذیر و آرامش بخشی را با تمام جزییات

در ذهن خود مرور کنید. سعی کنید از تمام حواس خود استفاده کنید؛

گویی واقعاً همان جا حضور دارید. بعد از چند دقیقه، چشمانتان را

باز کنید و به زمان حال بازگردید.

مدیتیشن

مدیتیشن باعث می شود در مدت زمان کوتاهی از شر استرس خلاص

شوید. فواید مدیریت استرس در این روش، پایدار است. مدیتیشن با

روش های مختلفی انجام می شود که هر یک از آنها منحصر به فرد است

و کاربرد خاصی دارد.

با دقت به آنچه می بینید، می شنوید، می چشید، لمس می کنید و

استشمام می کنید، توجه کنید. وقتی تمرکزتان به همین جا و همین لحظه

باشد، به اتفاقات گذشته نمی اندیشید، نگران آینده نیز نخواهید بود. با

وجود این که مدیتیشن، مستلزم تمرین و تکرار است اما تأثیر بسزایی

در کاهش استرس دارد.

ریلکسیشن عضلانی

ریلکسیشن عضلانی بدین معناست که عضلات بدن خود را آرام کنید.

برای شروع، چند نفس عمیق بکشید. سپس هر بخش عضلانی را مرحله

به مرحله منبسط و منقبض کنید. از پیشانی شروع کنید و به سمت

انگشتان پا پیش بروید. این کار به رفع گرفتگی عضلات کمک می کند.

با انجام این تمرین، هر بار احساس آرامش در کل بدنتان می کنید.

تمرکز روی تنفس

تمرکز روی تنفس یا تغییر حالت نفس کشیدن، تأثیر بسزایی در کاهش استرس دارد. تنها چند دقیقه لازم است تا با استفاده از این تکنیک، به آرامش برسید.

یکی از مزیت های تکنیک تنفس، این است که اطرافیان تان متوجه نمی شوند که در حال انجام آن هستید؛ مثلاً وقتی در جلسه ای حضور دارید که استرس زیادی به شما وارد می کند یا روی صندلی در بین جمعیتی نشسته اید، می توانید از این تکنیک استفاده کنید.

[اضطراب تمرین تنفس](#)، کلیدی است که شما را از استرس و

رهایی می بخشد. روش های زیادی برای تمرین نفس کشیدن وجود

دارد که تنفس در هنرهای رزمی از جمله آنها به شمار می آید. در این

بخش به دو نمونه اشاره می کنیم

با سه شماره از راه بینی نفس بکشید و آن را در سینه حبس کنید. یک

ثانیه صبر کنید و سپس به آرامی و با سه شماره آن را از راه بینی خارج

کنید.

یا از راه بینی نفس بکشید و تصور کنید هوایی دلیزیر و سرشار از

احساس آرامش را وارد بدنتان می کنید، در حالی که سرتاسر وجودتان

را دربر می گیرد و هنگام بازدم، تصور کنید تمام استرس و اضطراب

درونتان را از بدن خارج می کنید.

برای درمان استرس پیاده روی کنید

یکی دیگر از روش های مؤثر در کاهش استرس، پیاده روی است که بعد

از چند دقیقه اثر خود را نشان می دهد.

در طول پیاده روی با تغییر فضایی که در آن حضور داشتید وارد مکان

های متفاوتی می شوید ضمن این که از مزیت های ورزش کردن نیز بهره

می برید. بعد از انجام یک روز خسته کننده در اداره، پیاده روی می

تواند راهی ساده و در عین حال مؤثر برای رفع خستگی روحی و جسمی

باشد.

کسی را که دوستش دارید(نامحرم نباشه) در آغوش بگیرید

تماس فیزیکی در کاهش استرس، بسیار مؤثر است. جالب است بدانید

به آغوش کشیدن کسی که دوستش دارید برایتان فوایدی هم به دنبال

ترشح می شود عشق دارد؛ با این کار اکسیتوسین یا همان هورمون

اکسیتوسین، سطح شادی و نشاط را افزایش می دهد و موجب کاهش

نیز می شود. این فشار خون استرس می شود. اکسیتوسین باعث کاهش

هورمون باعث کاهش ترشح هورمون استرس به نام نوراپی نفرین می

شود و احساس خوشایندی به شما دست می دهد. بنابراین اگر نیاز دارید

کسی را که دوستش دارید در آغوش بگیرید، معطل نکنید و از او

بخوانید. هم آغوشی یکی از ساده ترین راه های کاهش استرس است

از رایحه درمانی لذت ببرید

اهمیت رایحه درمانی در کاهش استرس، انکارناپذیر است. درواقع، با

این کار، احساس نیروبخشی، آرامش و حضور در لحظه را تجربه می

کنید. تحقیقات نشان می دهد رایحه های خاص، این قابلیت را دارند که

فعالیت امواج مغزی را تحت تأثیر و ترشح هورمون استرس را کاهش

دهند. بنابراین در کنار افشانه، اسپری و خوشبوکننده های بدن، رایحه

درمانی را نیز در برنامه روزانه خود بگنجانید

کار هنری انجام دهید

شاید انجام کارهای هنری در دوران کودکی راحت تر صورت می گرفت

اما اکنون نیز می توانید این میل را در خودتان جست و جو کنید

اگر علاقه ای به طراحی یا نقاشی ندارید، از رنگ آمیزی کتاب شروع

کنید. می توانید از کتاب های رنگ آمیزی مختص بزرگسالان که

طرفداران زیادی هم دارد استفاده کنید

رنگ آمیزی می تواند یکی از عوامل کاهش استرس باشد. مطالعات صورت گرفته نشان می دهد میزان اضطراب افرادی که الگوهای هندسی پیچیده ای را رنگ آمیزی می کردند به طور چشمگیری کاهش یافته بود. و این نتیجه ای عالی برای کاهش میزان استرس به شمار می رود.

راهکارهای بلندمدت درمان استرس

چه فعالیت هایی در بلندمدت استرس را از بین می برند؟

بعضی از رفتارها فرد را از فضای پراسترس دور و احساس خوشایندی را به او منتقل می کنند؛ برای مثال، افرادی که مرتب ورزش یا مدیتیشن می کنند، در رویارویی با موقعیت های تنش زا، کمتر دچار اضطراب و استرس می شوند؛ بنابراین، پیشبرد سبکی از زندگی که شما را از استرس دور نگه دارد و موجب شود با آرامش خاطر بیشتری با چالش های زندگی مواجه شوید، بسیار مهم است.

رژیم غذایی متعادل و کاهش استرس

برنامه غذایی نامناسب، می تواند افزایش سطح استرس را به دنبال داشته باشد. شاید تمایل به مصرف غذاهای سرشار از قند و چربی، به طور موقت، احساس رهایی از استرس را به شما انتقال دهد، اما در بلندمدت، نتیجه معکوسی خواهد داشت.

کربوهیدرات های خالصی که در خوراکی هایی از قبیل چیپس و پفک و کیک و کلوچه وجود دارد، قند خون را افزایش می دهد که این امر به خودی خود، اضطراب و استرس را بیشتر می کند. عادت های غذایی سالم، در بلندمدت به غلبه شما بر استرس، کمک شایانی می کند. مواد غذایی از قبیل تخم مرغ، آواکادو و گردو به تنظیم حالات روحی و تعادل انرژی بدنتان کمک می کند.

از مکمل های کاهنده استرس استفاده کنید.

برخی ویتامین ها و مکمل ها در کاهش استرس و اضطراب مفید هستند.

چه ویتامین هایی به کاهش استرس کمک می کنند؟

مصرف روزانه مولتی ویتامین به جبران کمبودهای غذایی بدنتان کمک می کند و به شما اطمینان می دهد که تمام ویتامین ها و مواد معدنی لازم

را دریافت می کنید. سایر مکمل های مؤثر در کاهش استرس عبارت اند از:

تیانین: این آمینواسید به کاهش استرس کمک می کند، آرام بخش است و خوابتان را نیز تنظیم می کند.

ویتامین های گروه B: برخی تحقیقات نشان می دهند که ویتامین های گروه B باعث کاهش سطح هموسیستئین، کاهش استرس و تنظیم حالات روحی افراد می شوند.

زمانی را برای اوقات فراغت در نظر بگیرید.

اهمیت دادن به اوقات فراغت، تأثیر بسزایی در کاهش استرس دارد. عده ای فکر می کنند به حدی سرشان شلوغ است که نمی توانند زمانی را به تفریح و سرگرمی اختصاص دهند.

ولی در نظر گرفتن زمانی برای اوقات فراغت، احساس خوشایندی را
برایتان به ارمغان می آورد و وقتی احساس بهتری داشته باشید،
عملکردتان نیز بهبود می یابد و در نتیجه، ساعات کاری مفیدتری را
پشت سر می گذارید. ممکن است رسیدگی به باغچه کوچک خانه یا
حتی لحاف دوختن حالتان را خوب کند؛ در هر صورت با این کار می
توانید حس زیباتری نسبت به زندگی داشته باشید.

با خودتان خوب صحبت کنید.

بسیار مهم است که چگونه با خود صحبت می کنید. انتقادهای
سخت گیرانه، شک و دودلی و پیش بینی های مخرب به هیچ وجه به شما
کمک نمی کنند. اگر مدام به این فکر کنید که «نمی توانم این کار را
انجام دهم ...» یا «تحمّلش را ندارم ...» بیشتر مضطرب می شوید. مثبت
اندیشی نتیجه بهتری خواهد داشت.

خوش بینی و گفت و گوی آرام و دلنشین کمک می کند احساسات و عواطف خود را کنترل کنید و عملکرد مثبتی داشته باشید. باید با خودتان واقع بینانه و محبت آمیز صحبت کنید. وقتی برچسب منفی به خودتان می زنید یا به توانایی خود شک دارید، ندایی درونی متقابلاً پاسختان را خواهد داد.

تمرین یوگا استرس را درمان می کند

یوگا مجموعه‌ای از حرکات فیزیکی، مدیتیشن، ورزش سبک و تنفس کنترل شده است که همه این موارد در کنار هم تأثیر شگفت انگیزی بر کاهش استرس دارند. حتی یک جلسه یوگا، چنان تأثیر مثبتی دارد که مطمئن باشید چنانچه آن را در برنامه زندگی‌تان بگنجانید در بلندمدت، به دستاوردهای بزرگی دست می یابید. یوگا از نظر جسمی، روحی و روانی برای بدن مفید است. شما می توانید در کلاس های حضوری یا مجازی ثبت نام کنید یا از طریق اپلیکیشن، تمرینات یوگا را انجام دهید.

شکرگزاری

شکرگزاری ما را به یاد داشته هایمان می اندازد و باعث می شود حس زیباتری نسبت به زندگی داشته باشیم. این حال خوب می تواند به خاطر یک روز آفتابی باشد یا به این دلیل که سالم به محل کارتان رسیده اید. در هر صورت به نعمت هایی که در اختیار دارید فکر کنید.

شکرگزاری تمام آنچه را که برای مقابله با استرس به آن نیاز دارید در اختیارتان قرار می دهد تا بتوانید با قدرت و انرژی بیشتری با آنها مواجه شوید. شکرگزاری را به عادت روزانه تبدیل کنید. به چیزهایی که باید شکر گزار آنها باشید بیندیشید و در دفتر شکرگزاری یادداشت کنید. مطالعات نشان می دهد افراد قدردان و شاکر از سلامت روان بهتر، استرس کمتر و زندگی باکیفیت تری برخوردارند.

برای درمان استرس ورزش کنید

ورزش، روشی مناسب برای کنترل استرس و بهبود سلامت روان است و خبر خوب این که فعالیت های ورزشی بسیار متنوعی برای کاهش استرس وجود دارد.

می‌توانید در کلاس های ورزشی ثبت نام کنید یا حتی بیرون از منزل ورزش کنید. به خاطر داشته باشید که راه های زیادی برای انجام فعالیت های جسمانی بیشتر در طول روز وجود دارد. تمرینات کششی، دویدن، پیاده روی های طولانی و دوچرخه سواری تنها نمونه ای از ورزش هایی هستند که می توانند استرس را از شما دور کنند.

رفع استرس با روش مقابله مسئله مدار

اکثر عوامل مؤثر بر کاهش استرس، سعی بر تغییر عواطف و احساسات تان دارند؛ اما گاهی تا روی مشکل ایجاد کننده استرس کار نکنید؛ از شر استرس خلاص نمی شوید؛ به این روش، مقابله مسئله مدار گفته می‌شود که تلاش می کند عامل استرس را از زندگی حذف کند.

اولویت‌بندی برنامه‌های زندگی

فهرست کارهای روزانه خود را مجدداً ارزیابی کنید. اگر بخواهید ۲۰ ساعت کار روزانه خود را ظرف ۱۶ ساعت انجام دهید قطعاً مضطرب می‌شوید، در حالی که به طور کلی کاهش حجم کاری به شما کمک می‌کند تا روزتان را با حس بهتری سپری کنید.

مثلاً برای کاهش حجم کاری روزانه می‌توانید برای برخی از کارهای منزل، کارگر استخدام کنید. مهارت مدیریت زمان کمک می‌کند تا عوامل استرس‌زا را به حداقل برسانید و آن دسته از عوامل اجتناب‌ناپذیر را بهتر مدیریت کنید. تنظیم لیست کارهای روزانه بدون استرس، عجله یا فراموشی، احساس خوشایندی را برایتان به ارمغان می‌آورد.

از حمایت اجتماعی بهره بگیرید.

داشتن روابط اجتماعی و دوستان نزدیک در مدیریت استرس، نقش اساسی دارد. اگر از لحاظ عاطفی، دوست و پشتیبانی ندارید، لازم است به دنبال چنین فرد یا افرادی باشید.

شاید باید به اطرافیان خود نگاهی بیندازید یا به یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان دور، اعتماد کنید و حمایت اجتماعی را که به آن نیاز دارید دریافت کنید. شاید مجبور شوید دامنه دوستان خود را وسیع تر کنید، به سازمانی پیوندید، در یک گروه حمایتی مشارکت کنید یا نهایتاً در صورت عدم موفقیت، به صورت تخصصی از روانشناس کمک بگیرید.

عوامل استرس را از خود دور کنید.

گاهی بهترین روش برای کاهش استرس، این است که از چیزهایی در زندگی تان فاصله بگیرید. با دوری کردن از چیزهایی که به استرس تان می افزایند، حس بهتری را تجربه خواهید کرد.

تماشای اخبار، استفاده مداوم از وسایل دیجیتال، نوشیدن الکل و مصرف بیش از اندازه کافئین مواردی هستند که می‌توانند موجب تشدید استرس در شما شوند. برخی تغییرات در عادات روزمره می‌تواند در تجربه حسی بهتر، مفید باشند.

خلاصه و جمع بندی

دستیابی به بهترین روش‌هایی از استرس، نیاز به تجربه دارد. ممکن است برخی روش‌ها نیاز به تمرین و ممارست داشته باشند اما آنچه حائز اهمیت است یافتن راهکاری برای مدیریت هرچه بهتر چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی است. لازم است استرس در سطحی قابل کنترل حفظ شود تا به بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

راهکار اسلام برای غلبه بر استرس

یکی از بزرگ ترین مشکلات بشر امروزی، اضطراب و فشارهای روانی است، که پیامدهای منفی فروانی هم به دنبال داشته است . انسان در راه رسیدن به آرامش کوشش های فراوانی را به کار برده است، اما چون راه صحیح آن را نیافته است، تلاشش بی ثمر مانده است . پیشرفت علم و تکنولوژی نیز با همه ی غوغایش، بیش از پیش او را در گرداب ناآرامی و اضطراب و تردید غوطه ور ساخته است .

اضطراب و دلهره از راه های گوناگونی ممکن است به وجود آید: الف - ترسیم آینده های تاریک؛ افرادی که برای خود آینده های تاریک و مبهم تصور می کنند، هر آن ممکن است دچار بیماری و درماندگی و ... شوند و از این نگرانی و ترس، بسیار رنج می برند . ب - ضعف و ناتوانی؛ گاه انسان در برابر مشکلات فراوان زندگی به این فکر فرو می رود که ممکن است از عهده ی حل آن ها برناییم، همین تصور او را

مضطرب میسازد . ج - احساس پوچی در زندگی؛ د - دنیا پرستی و ترس از مرگ .

امروز، نه تنها جوامع غیر دینی و سکولار، که جوامع دینی نیز به دلیل غفلت از گنجینه ی غنی و گران بهایی که از ایمان در اختیار دارند، از فشارهای روانی و دلهره های بی مورد در رنجند . خدایی که انسان را آفرید و برای هدایت و راهنمایی او کتابهای آسمانی و پیامبران را فرستاد، بی شک عوامل آرامش و آسایش او را از زبان پیامبران خود بیان کرده است .

انسان هنگامی که کارهای خود را با تفکر و تعقل انجام دهد و به این بیندیشد که کارهایش برای سعادت اخروی سودمند است، این کار فکری با آرامش خاطر وبدون هیچ گونه تزلزل و اضطرابی صورت می گیرد؛ اما اگر تنها زندگی مادی را ببیند و از هوی و هوس پیروی کند،

وهم و خیال به سراغ او آمده و او را از راه راست منحرف می سازد و او را در تصمیم خود مضطرب و در اقدام به کارهای مهم سست میگرداند .

آرامش دل و اطمینان خاطر مقدمه ای است برای نشاط . کسی دارای روحیه شادابی است که از فشار روانی و دلهره در در امان باشد . خداوند در آیه ی بیست و هشت سوره ی رعد مهم ترین عامل آرامش را یاد خود میداند:

الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب

(رعد/28) کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باش که (تنها) با یاد خدا دل ها آرامش می یابد .

مقصود از این که یاد حق آرامش دهنده ی قلب هاست، تنها ذکر زبانی نیست . هر چند ذکر لفظی (یک واژه را چند بار تکرار کردن) در انسان تاثیر دارد و موجب تلقین مفهوم آن واژه به دل می شود، بلکه علاوه بر

ذکر زبانی، ذکر قلبی نیز نیاز است تا با تمام وجود متوجه عظمت خداوند شده، حضور خدا را در همه جا و تمام حالات درک کند، تا اگر صحنه ی گناهی برایش پیش آمد، بتواند یوسف وار از آن چشم پوشی کند . چرا که حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: ذکر بر دو نوع است، یاد خداوند در هنگام مصیبت و از آن بالاتر، یاد خداوند است در هنگامی که حرامی پیش بیاید و از آن چشم پیوشی . (1)

هیچ کنجی بی دد و بی دام نیست

جز به خلوتگاه حق آرام نیست

گر گریزی بر امید راحتی

زان طرف هم پیشت آید آفتی (مولوی)

نام خدا بر لب، همانند آبیاری شاخه ی درخت است که تنها گرد گیری از آن می کند، ولی یاد خدا در دل مثل آبیاری ریشه ی درخت است که مایه ی بالندگی و ثمر بخشی آن خواهد بود . اثر چنین یادی این است که انسان را با شور و نشاط به تولید، کار، اشتغال و تامین نیازهای جامعه وامی دارد تا از هر گونه تنبلی و تن پروری پرهیزد و نیز هیچ کار سود آوری او را از یاد خدا غافل نسازد تا از کار حلال دست بردارد و یا به کار حرام روی آورد . چنان چه خداوند می فرماید:

«مردانی که نه تجارت و نه داد و ستدی آنان را از یاد خدا و برپا داشتن نماز و دادن زکات به خود مشغول نمی دارد و از روزی که دل ها و دیده ها در آن زیرورو می شود، می هراسند .» (نور/37)

این مردان الهی در اثر یاد خدا، نه تنها از عبادت های بدنی امتناعی ندارند، بلکه از زکات و انفاق به مستمندان نیز غافل نیستند .

یکی از مصادیق یاد خداوند، یاد پیامبر اکرم و امامان معصوم - صلوات
الله علیهم - است؛ زیرا امام صادق (علیه السلام) در مورد آیه ی
«الابذکر الله ...» می فرمایند:

«به محمد علیه و آله السلام تطمئن القلوب و هو ذکر الله » (منظور از آیه
این است که با یاد پیامبر دل ها آرام می گیرد که او یاد خداست) (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) - فرمودند: «مراد از» «الذین آمنوا»
شیعیان است و مراد از « ذکر الله » امیرالمؤمنین و ائمه - صلوات الله
علیهم - است . (3)

که یاد آن حضرات مایه ی آرامش است، این که ما شیعیان در شادی
آنان خوشحال و در غم آنان اندوهگین هستیم، گذشته از آرامش به
نشاط می رسیم، که بارها آن را آزموده ایم .

پیامبران و امامان معصوم (علیهم السلام) بالاترین مرحله ی آرامش را
دارا بودند . به یک نمونه در این زمینه نگاه می کنیم:

امام سجاد (علیه السلام) می فرمایند: «هنگامی که کار جنگ در نبرد
کربلا سخت شد، پدرم حسین بن علی (علیه السلام) در آرامش کامل
بود و هر لحظه رنگ چهره ی او روشن تر و بشاش تر می گشت، برخی
بر خلاف پدرم رنگشان زرد شده و ترس بر اندامشان افتاده بود و دل
هاشان می لرزید، حسین بن علی (علیه السلام) به آنان فرمود: ای بزرگ
زادگان صبر کنید، مرگ جز پلی بیش نیست که شما را از این سختی ها
به بهشت وسیع عبور می دهد ... » (4)

چگونگی آرامش دل با یاد خدا:

ذکر حضرت حق دل را صیقل داده، انسان خاکی و ملکی را به ملکوت
متصل می سازد . او با کمال مطلق ارتباط پیدا می کند و این ارتباط
آرامشی بسیار لذت بخش به او عنایت می کند . در پرتو چنین ارتباطی

احساس می کند به غیر خدا پناه بردن جز فرومایگی چیزی بر او نمی
افزاید . دریچه ی دل چون با یاد پروردگار باز شد، انسان احساس می
کند خدا هم او را یاد کرده است، که خود می فرماید:

«فاذکرونی اذکرکم واشکروا لی ولا تکفرون» (بقره/152)

مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم، و شکر مرا به جا آورید و کفران نعمت
های من نکنید . شما از طریق بندگی خداوند و با تمام وجود و دل و جان
به یاد او باشید، تا خداوند هم به یاد شما باشد و نعمت هایش را بر شما
افزون کند .

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «بدانید هر کس از مؤمنان خدا را
یاد کند، خداوند او را به خوبی یاد می کند، پس در طاعت خداوند
بکوشید .» (5)

توجه به خدا در ایجاد آرامش قلبی بدین جهت است که: 1 - خداوند، هدف نهایی فطرت انسان است و انسان ناخودآگاه در طلب این مطلوب نهایی در حرکت است و تا به او نرسد، آرام نمی گیرد. 2 - کسی که توجه به خدا ندارد در واقع به غیر او که همان دنیا و مظاهر آن باشد، دل بسته است. این فرد هر مقدار از نعمت ها و بهره های دنیا برخوردار گردد در هراس و دلهره ی بیش تری قرار میگیرد؛ زیرا دایم در حسرت امری است که نصیب او نشده و در اضطراب است که آنچه دارد از دست ندهد. بنابراین گرفتار رنج و اندوه دایمی میشود و با کوچک ترین سختی و مصیبتی تعادل روحی خود را از دست داده، زندگی سخت و محنت باری را خواهد داشت. ترسیم قرآن از این بحران روحی چنین است:

«ومن اعرض عن ذکری فان له معیشة ضنکا ونحشره یوم القیامة اعمی»
(طه/124) و هر کس از یاد من روی (و دل) بگرداند، در حقیقت زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محشور می کنیم

روی گردانی از یاد خدا دو ثمره ی بسیار تلخ دارد: 1) داشتن زندگی ناگوار و تنگ 2) دوست شدن با شیطان همان گونه که قرآن می گوید:

«ومن يعش عن ذكر الرحمن نقيض له شيطانا فهو له قرين»

(زخرف/36) و هر کس از یاد (خدای) رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می گماریم تا برای وی دم سازی باشد .

اگر انسان غرق در لذات دنیا شود به صورتی که او را از یاد خدای مهربان - که رحمت وسیعش همه ی موجودات را شامل می شود - باز دارد، خداوند شیطانی را بر او مسلط می سازد تا همواره با او هم نشین باشد، رشته هایی در گردن او افکنده، هر جا که خاطرخواهش باشد، او را ببرد .

یاد خدا و بقای نشاط

خداوند در این زمینه می فرماید:

«یا ایها الذین آمنوا اذا لقیتم فئة فاثبتوا واذکروا الله کثیرا لعلکم تفلحون»
(انفال/45)

ای گروه مؤمنان هنگامی که دست هایی از دشمنان را در میدان نبرد در برابر خود دیدید، ثابت قدم باشید و خدا را فراوان یاد کنید، باشد که رستگار و پیروز شوید . هنگامی که سرباز مجاهد، به یاد قدرت بی پایان و رحمت گسترده ی الهی باشد، احساس می کند در میدان مبارزه تنها نیست . این امر می تواند در تمام صحنه های زندگی او در برابر ناملایمات مقاوم سازد .

خداوند برای دلداری رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) در برابر سختی
ها، خطاب به او میفرماید:

«ولقد نعلم انک یضیق صدرک بما یقولون فسیح بحمد ربک وکن من
الساجدین» (حجر/97 و 98)

ما می دانیم که سخنان مشرکان سینه ی تو را تنگ و ناراحت می سازد،
روح لطیف و قلب حساس تو نمی تواند در برابر بدگویی های آنان
ساکت بنشیند و سخنان کفر آمیز آنان را تحمل کند، به همین دلیل
اندوهگین می شوی . برای برطرف شدن این ناراحتی به تسبیح
پروردگارت پرداز و در برابر ذات پاکش سجده به جای آور . ذکر
خداوند اثرات بد گفتار آنان از بین برده، به تو نیرو و توان تحمل بیش
تر می بخشد .

هر چند خطاب آیه به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) است، ولی در نهایت آن شامل همه ی افراد می شود . هر کس می خواهد در برابر سختی ها مقاوم باشد و همیشه به یاد خدا باشد و او را حاضر و ناظر بر کردار خویش بداند .

قرآن آرامش اولیای الهی را چنین بیان می کند:

«**الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون الذین آمنوا وکانوا یتقون**» (یونس/62 و 63) آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می شوند؛ همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده اند .

ترس و اندوه، دو حالت روانی و برهم زننده ی آرامشند . نفی آن دو از سوی اولیای خدا، مساوی با حصول آرامش و برطرف شدن اضطراب دوستان راستین خدا آن قدر به خدا نزدیک شده اند که میان آنان و خدا فاصله ای نیست، آنان از هر گونه وابستگی به جهان ماده آزادند، نه با از

دست دادن امکانات مادی فریادشان بلند میشود، و نه ترس از آینده افکارشان را به خود مشغول می سازد . اولیای خدا، کسانی هستند که حوادث ناگوار روزگار در دیدگاه آنان زشت و ناخوشایند جلوه نمی کند، هر چه از دست بدهند غمی به دل راه نداده و اندوه بر چهره شان نمی نشیند، اینان برخوردار از اطمینان و آرامش نفس هستند .

آرامش اولیای خدا بشارتی از سوی خداوند به آنان است، که از راه ایمان و تقوای پیشگی به این مقام رسیده اند که نه در دنیا و نه در آخرت از هیچ نترسند و بر هیچ امری نگران نباشند؛ جز مواردی که خدا خواهد، و خداوند خواسته تا از پروردگار خویش و از دست رفتن کرامت الهی، ناراحت باشند که این ترس و حزن، تسلیم در برابر خداست . (6)

در آیات و روایات متعددی یاد خداوند را از جنبه هایی چون تشویق به آن، فواید دنیوی و اخروی آن، زمان و مکان آن و کیفیت ذکر، را تاکید کرده اند؛ که بسیاری از خطاهایی که بشر انجام می دهد به سبب غفلت او

از خداست؛ بی شک اگر انسان همواره به یاد خدا باشد و خود را در
پیشگاه الهی حاضر ببیند، از کردارهای ناپسند خودداری می کند .

پی نوشت ها:

1 . مجلسی، محمد باقر؛ بحار الانوار؛ چاپ ایران (ج 71، ص 93، ح 48 .
و نیز همان، ج 77، ص 51 ح 3

2 . تفسیر العیاشی، ج 2، ص 227

3 . تفسیر کنز الدقایق، ج 6، ص 447

4 . صدوق؛ معانی الاخبار؛ ص 288

5 . تفسیر کنز الدقایق، ج 2، ص 194

6. ر. ک: المیزان، ج 10، ص 88. تفسیر نمونه، ج 8، ص 332¹

¹ <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/114/4661/36060/%D8%A2%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%B4-%D8%AF%D9%84-%D8%A8%D8%A7-%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%AE%D8%AF%D8%A7>

استرس هایی که بیشتر در مردم هست:

1- استرس برای کنکور و امتحان و مصاحبه

اکثر افراد موقع شرکت در کنکور یا مصاحبه پذیرش یا امتحانات فصلی مدارس دچار استرس می شوند که در افراد فرق دارد در بعضی کم و در بعضی زیاد است.

2- استرس برای سخنرانی

سخنرانی می گفت من وقتی می خواهم سخنرانی کنم از استرس زیاد دلم شروع به درد کردن می کند و این درد تا پایان سخنرانی ادامه دارد...

سخنران دیگری می گفت اولین بار که خواستم سخنرانی کنم دست و پایم می لرزید.

بعضی از استرس زیاد مطالب سخنرانی را فراموش می کنند..

یکی از شخصیت ها می گفت قبل سخنرانی قلبم شروع می کند به تاب تاب کردن

3- استرس برای حضور در جمع

افرادی هستند وقتی می خواهند در یک مهمانی فامیلی یا در یک جلسه شرکت کنند دچار استرس میشوند.

4- استرس مادرانی که زایمان کرده یا می خواهند زایمان کنند.

خانمی می گوید:

مدتیه زایمان کردم. یه دوماه قبل بارداری والان حدود سه ماهه زایمان کردم یکم ناراحتم. اول حالت بیقراری اینا داشتم الان وسواس گرفتم. خواستم کمک کنید...

5- استرس کسی که از طرف دادگاه احضار شده

6- استرس کسی که بیماری صعب العلاج مانند سرطان داره

7- استرس خواستگار یا خود عروس خانم

8- استرس کسی که قرار است درباره وام یا کار مهمی بش جواب بدنند

و...

باید گفت بهترین راهکار غلبه بر ترس و استرس دعا و ذکر و توکل
بر خداست که خدا خودش فرمود با یاد خدا آرام می گیرید...

حضرت امام خمینی همیشه آرام بودند چون توکلشان زیاد بود چون
مرتب دعا و قران می خواندند....

شمایی که استرس داری دکتر و روانشناس هم بری فایده نداره. بلکه
دکتر اصلی خداست که فرمود یا طیب من لا طیب له. ای خدایی که
پزشک کسی هستی که پزشکی ندارد..

.پس معنویات خودت رو زیاد کن. حتی در حال کار کردن ذکر بگو.

ایه الله سید هاشم حداد گفت بچه بودیم مادرمان صبحانه برایمان می
آورد زیر زبانش داشت زیارت عاشورا میخواند...

رزمندگان اسلام هم در مقابل ان همه خطرات با یاد خدا آرامش داشتند و
ترس خود را از بین می بردند..

الان هم رزمندگان حماس در غزه با یاد خدا و الله اکبر گفتن به
اسرائیلی ها حمله می کنند و پیروز میشوند..

خدا در نزدش بزرگ و غیر خدا در نزدش کوچک بود!

امیر مومنان(ع) در وصف یکی از اولیاء خدا بنام عثمان بن مظعون می
فرماید او آدمی بود که خدا در نظرش بزرگ و غیر خدا در نظرش
کوچک بود.

اینکه ما دچار استرس می شویم چون افراد برایمان بزرگند! مثلا در
حضور ریس جمهور یا فلان وزیر یا فلان فرمانده صحبت کردن باعث
استرس میشود چون او را خیلی بزرگ می دانیم. ولی اگر بدانیم که او هم

مانند ما مخلوق خدا و ضعیف است فقط حالا مدتی دارای پُست و مقام است انوقت استرس ما از بین می رود.

باید در خداشناسی به درجه این ولی خدا برسیم که واقعا و از ته دل ،خدا را بزرگ و غیر خدا را کوچک بدانیم!

در مورد امتحان هم بدانیم تا خدا نخواهد هیچ کاری صورت نمی گیرد.
پس هم خوب تلاش کنیم هم بر خدا توکل کنیم انوقت دچار استرس نمی شویم.

الگوی ما در این موارد می تواند حضرت امام باشد که آرامش خاصی داشتند و هیچ حادثه ای ایشان را مضطرب و دارای استرس نمی کرد زیرا توکلش بر خدا عالی بود. زیرا مرتب دعا و قران می خواندند و ذکر می گفتند. نمازشان طولانی بود و خیلی نماز می خواندند.

ایشان اصلا ترس را نمی دانستند چیست؟

لذا هرچقدر به خدا خود را نزدیک تر کنیم انوقت مسائل برایمان اسان و راحت خواهد شد. زایمان برای خانم باردار با یاد خدا اسان خواهد شد.

کنکور برای دختر پسر ها با یاد خدا اسان میشود.سخنرانی برای
سخنرانان در هر لباسی که هستند با یاد خدا اسان خواهد شد.

رابطه استرس با خود کم بینی و عدم اعتماد به نفس

هرچقدر انسان دچار خود کم بینی بیشتری باشد استرس او در کارهایی که میخواهد انجام دهد بیشتر است.

خود کم بینی درست در مقابل خودباوری است.

خداوند انسان را با استعدادها و توانائی های مختلفی آفریده است. هرکسی بتواند از این استعدادها درست استفاده کند موفق خواهد شد و فرقی بین سیاه و سفید، پولدار و فقیر، مرد و زن، شهری و روستائی و... نیست. ولی اگر خود را دست کم بگیرد یا خود را از دیگران کمتر بداند، شکست می خورد.

یکی از علل اصلی خود کم بینی

تحقیر شدن در کودکی ونوجوانی: کسانی که در دوران نوجوانی مورد سرزنش دائم والدین خود قرار می گیرند و مرتب آنها را دست و پاچلفتی! بی عرضه! بی دست و پا! خطاب می کنند احتمالاً در بزرگسالی دچار خود کم بینی می شوند و دیگران را از خود موفق تر می بینند.

در حالی که در تربیت نظری و عملی اهل بیت علیهم، می بینیم که با
فرزندان خیلی محترمانه برخورد کرده و از کتک زدن و تحقیر آنها
مذمت کرده و پیامبر ما فرمود: اکرما اولادکم.^۲ فرزندان خود را احترام
کنید.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «همان گونه که فرزند نباید به والدین خود
بی احترامی کند، والدین نیز نباید نسبت به او بی احترامی نمایند.»^۳

در روایتی از امام صادق (ع) می خوانیم: «هر کس فرزندش را ببوسد
خداوند برای او کار نیکی در نامه عملش می نویسد و هر کس او را شاد
کند، خداوند او را در قیامت شاد می گرداند و هر کس او را قرآن یاد
بدهد والدینش فراخوانده می شوند و دو جامه ارزشمند به آنان
می پوشانند که از نور آن در جامه صورت های بهشتیان، نورانی می گردد»^۴

**کودکان را با عزت نفس باریاورید. برخلاف بعضی کولیا که
فرزندانشان را از همان کودکی گدا بار می آورند!**

۲. مکارم الاخلاق، ص ۲۲۲

۳. میزان الحکمه، ج ۱۴، ص ۷۱۰۹

۴. پژوهشی در تعلیم و تربیت اسلامی، ص ۲۰۳

بهترین راه تربیت کردن چیست ؟

☹️☹️☹️! گفت : فرزند خود را مثل فرزند همسایه بزرگ کن 🖐️

پرسیدم چگونه؟

گفت : ✓ وقتی فرزند همسایه در خانه تو میهمان است به او احترام

میگذاری

حالش را میپرسی

وقتی از مدرسه برگشت ابتدا سراغ کیف و نمرات او نمیروی ✓

در رابطه با نوع غذا نظرش را میپرسی

درباره زمان خوابیدن با او مشورت میکنی

نظر او را خیلی از مواقع جویا میشوی ✓

نزد او با همسرت دعوا نمیکنی ✓

بدان که فرزند تو و فرزند همسایه هر دو در خانه تو میهمان  هستند .

چهل نکته تربیتی

1- هدیه را اول به دختر بدهید.



2- با طفل خود بازی کودکانه بکنید.



3- اطفال را بخاطر گریه هاشان نزنید زیرا تا مدتی گریه شهادت به وحدانیت خداوند، شهادت به نبی اکرم و دعا برای والدین است .



4- فرزندان خود را ببوسید. پس همانا برای هر بوسیدن درجه ای در بهشت است.



5- با سلام کردن به فرزندان به او شخصیت دهید.



6- کودک را در کارهای کودکانه خود تمسخر نکنید. کارهایش را احمقانه نخوانید.



7- فرزند را زیاد امر و نهی نکنید تا جرات پیدا کند و در بزرگسالی نافرمان شود و زیر بار هر دعوت حیوانی و شیطانی نرود .



8- به فرزندان خود شخصیت بدهید .



9- به وعده خود وفا کنید.



10- در کودکان عشق و علاقه به نماز را ایجاد کنیم.



11- لوس کردن، کودکان را موجوداتی ضعیف و بی اراده بار می آورد.



12- کودک را تحقیر نکنید.



13- برای کودکان خود دعا کنید. به خصوص پدران .



14- تذکرات را با ملایمات بیان کنید تا سدی بین والدین و فرزندان نشود.



15- اگر کودک در خانه مورد احترام باشد، کمتر از اوامر پدر و مادر سرپیچی می کند.

احترام به کودک و حسن معاشرت پدر و مادر با وی یکی از اساسی ترین عوامل ایجاد شخصیت در کودک است.



16- مربی خوب کسی است که خواسته های کودک را از راه های صحیح
و با روش درست تعدیل کند.



17- ایمان را در کودکان تقویت کنید.



18- از مچ گیری و رفتار سرورانه با کودکان پرهیزید.



19- فرزند را راستگو تربیت کنید.

در خانه طوری رفتار کنید که اطفال به راستگویی عادت کنند.



20- کودک را نترسانید زیرا ترس شخصیت کودک را از بین می برد و
دچار اختلال روانی می کند.



21- نوازش یکی از غذاهای روانی کودک است باید به اندازه کافی از آن تغذیه شود.



22- زشتی گناه و تنفر مردم از گناهکار را به کودک بفهمانید.



23- بستر بچه ها قبل از 6 سالگی از هم جدا باشد.



24- تذکرات وقتی اثر دارند که والدین خود مجری و عامل آنها باشند.

توجه داشته باشید فرزندان آنگونه که ما می خواهیم نمی شوند بلکه آن طوری که ما هستیم می شوند.



25- بین نظم در خانه و بیرون فرق قائل شوید و اجازه دهید در خانه آزادانه بازی کنند.



26- رفتارهای غیر منتظرانه کودکان را تا حدودی تحمل کنید.



27- در تذکر، دیگران را به رخ او نکشید و کسی را با او مقایسه نکنید.



28- از طریق داستان سرایی بسیاری از مفاهیم خوب را به کودک القا

کنید. داستان خوب و زیبا برایش بخوانید و از رسانه و انیمیشن دور

نگهشان دارید .



29- شیطنت کودک در خردسالی نشان دهنده زیادی عقل او در

بزرگسالی است آن را سرکوب نکنید.



30- کودکان را از 7 سالگی دعوت به نماز کنید که نماز آرامش و روح و

قلب را در کودکان ابدی میکند .



31- به فرزند خود قرآن بیاموزید که نگاه به قرآن و خواندن آن فهم و ذهن کودک را روز افزون می کند .



32- از متهم کردن اطفال به دروغ گویی خودداری کنید.



33- حس کنجکاوی کودک را با حوصله ارضا کنید.



34- در برابر فرزندان هیچ گاه مشاجره نکنید.



35- کودکان از مرگ در هراسند بخصوص مرگ والدین. مدام نگویند "خدا مرگم بده" و از مرگ خود کودکان را نترسانید .



36- استعداد های فرزندان را کشف کنید و آن ها را شکوفا کنید.



37- از نظر مادی نه بی توجه باشید نه کودک را ارضا کنید هر دو خطرناک است.



38- تنها نقطه امید و مایه شادی کودک، مهر پدر و مادر است روان او را مضطرب نسازید.



39- مناسب تکامل کودک به او آزادی دهید و او را به اختیار خودش بگذارید.



40- تربیت فرزند و آموزش واجبات از وظایف والدین است و کسانی که به این امر توجه ندارند مورد نکوهش هستند..

نگارنده یاد دارد که در سن دوازده سالگی بودم که به همراه پدرم به روستایی در ملایر هجرت کردیم و سه سال آنجا بودیم که پدرم روحانی ان روستا بودند.

بعضی شبها که پدرم باید منبر می رفتند ناگهان و بدون مقدمه می گفتند
شما منبر برو!

و من منبر می رفتم و مطالبی دینی برای مردم می گفتم. که در آن روستا
بدلیل تند و پشت سرهم سخنرانی کردن، کم کم نزد بعضی از مستمعین
به شریعتی دوم معروف شدم!

در هندوستان عده ای هستند بنام:نجس ها!

نجس ها یا «دالیت ها» را تنها در شبه قاره هند می توان یافت. مردمانی با
بیش از 240 میلیون نفر جمعیت که تنها نام آدم را بر دوش می کشند
آنها .دالیت ها بیشتر کارهای نوکرمأبانه و تحقیرکننده را انجام می دهند
توالت های عمومی را تمیز می کنند و حیوانات مرده را جابجا می
مردم با آنها غذا نمی خورند. با آنها ازدواج نمی کنند.قبرستان آنها .کنند
جداست.راه آنها جداست!و مهمترین خصوصیت اینکه آنها نمی توانند
مردم **عادی را لمس کنند**. مثلاً پولی که به آنها پرداخت می شود را باید
روی زمین بیاندازند و آنها از روی زمین بردارند!

نجس ها می گویند ما نجس افریده شده ایم و بقیه از ما بهترند!

و این باعث شده که مردم هم از آنها دوری کنند و آنها را واقعا نجس بدانند!

در حالی که در پیشگاه خالق جهان هستی، گرامی ترین انسان، باتقوا ترین است.

دومین عامل خود کم بینی:

رسانه ها و آموزش نادرست در دوران تحصیل و همچنین افکار نادرست روشنفکران غربزده! از علل خود کمی بینی جوانان می باشد. در زمان طاغوت به جوانان القا می کردند که ما نمی توانیم! غربی ها می توانند و آنها از ما بهترند! ولی حضرت امام فرمود ما می توانیم! مقام معظم رهبری فرمودند ما می توانیم.

رهبر معظم انقلاب اسلامی فرمودند:

تزریق روحیه بی اعتمادی به خود» یکی از اصلی ترین سنگرهای دشمن برای استمرار تسلطش بر ایران بود: «یکی از سنگرهای دشمن برای

تسلط بر کشور ما، عبارت بود از تزریق بی‌اعتقادی به خود، بی‌اعتمادی به خود، نداشتن اعتماد به نفس ملی؛ در مقابل چشمشان زرق و برق کشورهای غربی را مشاهده میکردند، پیشرفتهای علمی و پیشرفتهای فناوری و زرق و برق تمدنی مادی آنها را میدیدند و در [کشور] خودشان اینها نبود، در کشور این چیزها نبود، عقب‌ماندگی بود، لذا احساس بی‌اعتمادی به خود میکردند، احساس ناباوری به خود میکردند.»

۱۳۹۵/۱/۱ [۳] در این میان سردمداران حکومت، خود در این زمینه نقش اصلی را بر عهده داشتند: «سردمداران رژیم پهلوی و قبل از او، مکرر ملت ایران را تحقیر میکردند. اینجور وانمود میکردند که اگر پیشرفتی متصور است، اگر کار بزرگی باید بشود، باید به وسیله‌ی [غربی‌ها بشود؛ ملت ایران توانائی ندارد.] ۱۳۹۰/۳/۱۴ [۴]

و البته «روشنفکران غرب‌زده» نیز در این مسئله با حکومت‌های استبدادی همکاری داشتند: «روشنفکران غرب‌زده که خیلی از آنها در دستگاه‌های حکومت ظالم حضور داشتند، با حرف خودشان و با عمل

خودشان به مردم اینجور تفهیم کرده بودند که شما عرضه ندارید؛
عرضه‌ی هیچ کاری را ندارید.

» [۵] ۱۳۸۸/۳/۱۴

انقلاب آمد این ناباوری را بکلی تبدیل کرد به باور به خود، اعتماد به نفس ملی؛ امروز جوان ایرانی میگوید ما میتوانیم.» [۸] ۱۳۹۵/۱/۱ چراکه برای «پیشرفت» و غلبه بر ذلت و عقب ماندگی، «خودباوری و اعتماد به نفس ملی» لازم است: «[برای پیشرفت] امکانات مادی کافی نیست، مؤلفه‌های دیگری لازم است؛ مؤلفه‌های معنوی. یکی از مهمترین این مؤلفه‌ها، همین خودباوری است، اعتماد به نفس است و اینکه یک ملت [باور کند که میتواند.]» [۹] ۱۳۸۸/۳/۱۴

یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای انقلاب اسلامی همین نهادینه کردن خودباوری و روحیه‌ی «ما می‌توانیم» بوده است: «انقلاب، همه‌ی وجدانهای این مردم را تکان داد، ماها را بیدار کرد، متوجه هویت خودمان کرد، تواناییهای خودمان را به ما نشان داد و «ما می‌توانیم» را شعار ما قرار داد.

ما هم وارد شدیم و تجربه کردیم؛ دیدیم بله، میتوانیم.» ۱۳۸۵/۶/۲۵

[۱۰] و اینگونه بود که در پرتو زنده شدن روحیه‌ی خودباوری ملی

حرکتی عظیم در جهت پیشرفت ایران شکل گرفت: «همین جوانهایی که

امروز توانسته‌اند این سدها، این نیروگاه‌ها، این بزرگراه‌ها، این خط

آهن‌ها، این کارخانجات گوناگون، این طراحی ماشین‌ها و هواپیماها، این

سلاح‌های نظامی و این فناوری پیچیده‌ی هسته‌یی را تولید کنند، در نسل

گذشته‌ی ما هم بودند؛ اما از این چیزها خبری نبود. این بزرگترین

[خدمت انقلاب به کشور است.] ۱۳۸۳/۱۲/۵ [۱۱]

امام «ما میتوانیم» را در وجود خود زنده کرده بود

عامل‌رهایی از روحیه‌ی ما نمی‌توانیم و احیای «عزت ملی» در کشور

«رهبری امام خمینی (رحمه‌الله)» بود: «امام ملت ما را به این باور رساند که

میتواند بایستاد؛ میتواند مقاومت کند؛ میتواند کشور خود را آزاد کند؛

میتواند نظامی را که خود به وجود آورده است، با کمال قدرت این نظام

را حفظ کند؛ میتواند در دنیا، در سیاست‌های بین‌الملل اثر بگذارد، که

همین جور هم شد. این همان عزت ملی است.» ۱۳۸۸/۳/۱۴ [۱۲] امام
(رحمه الله) در حرکتی بنیادین «خودباوری» را جایگزین «حقارت» کرد:
«امام آمد این روح حقارت را گرفت و در طول پانزده سال نهضت امام تا
پیروزی انقلاب و از روز پیروزی انقلاب به نحو دیگری تا ده سال عمر
بابرکت آن بزرگوار، دائم روح خودباوری را در این ملت دمید: شما
میتوانید، ما میتوانیم، شما قادرید، شما بزرگید، شما قدرتمندید.»
[۱۳] ۱۳۸۸/۳/۱۴

تزریق این روحیه در ملت مظهر «عقلانیت» در «مکتب امام خمینی
(رحمه الله)» است: «یک مظهر دیگر عقلانیت امام، تزریق روح اعتماد به
نفس و خوداتکائی در ملت بود... امام بزرگوار به یک چنین ملتی روح
اعتماد به نفس را تزریق کرد، و این نقطه‌ی تحول ملت ایران شد.»
۱۳۹۰/۳/۱۴ [۱۴] و ریشه‌ی این احیاگری توسط امام خمینی (رحمه الله)
نیز به زنده شدن این باور و روحیه در شخصیت امام (رحمه الله)
برمی گردد: «امام به مردم ایران «ما میتوانیم» را تعلیم داد. امام قبل از
آنکه «ما میتوانیم» را به مردم ایران تلقین کند و تعلیم دهد، «ما میتوانیم»

را در وجود خود زنده کرد؛ اعتقاد خود را به توانائی شخصیتی خود، به معنای حقیقی کلمه، به مظهر بروز و ظهور رساند... امام به خود و به نیروی خود و به توانائی‌های خود ایمان و باور داشت. همین باور به خود، در عمل امام، در گفتار امام، به ملت ایران منتقل شد

[۱۵] ۱۳۹۲/۳/۱۴ ».

وقتی می بینیم افرادی که نقص عضو دارند چه کارهای بزرگی انجام می دهند متوجه می شویم که اگر تلاش و همت کنیم ماهر می توانیم کارهای بزرگی انجام دهیم.

چه بسیار انسان هایی که اول بی پول بودند ولی با تلاش و همت زیاد، ثروتمند شدند.

یا با تلاش زیاد، دانشمند شدند

یا با اراده قوی به درجات بالای مادی یا معنوی رسیدند.

هر انسانی می تواند به درجات بالا برسد چه در اسیا باشد یا افریقا باشد
یا اروپا یا امریکا باشد.چه سیاه باشد یا سفید. چه روستایی باشد یا
شهری. چه سالم باشد یا معلول. فرقی ندارد.

در اینجا داستان یک جوان مخترع همدانی که بیش از ۸۰۰ اختراع دارد
نقل می کنیم:

همشهری - اگر سرگذشت آلبرت انیشتین، توماس ادیسون، امیل زولا،
پیکاسو و... را بخوانید، متوجه می شوید که آنها آدم هایی بودند که در
زمان کودکی و نوجوانی کسی روی آنها حساب باز نمی کرد و همه معتقد
بودند که این افراد به جایی نمی رسند. اما تلاش و پشتکاری که این
افراد داشتند باعث شد تا حالا تمام دنیا آنها را بشناسند و با نیکی از آنها
یاد کنند.

مصطفی شاملویی، جوانی همدانی هم یکی از کسانی است که ماجرای
زندگی اش بی شباهت به این افراد بزرگ تاریخ نیست. کسی که در
دوران تحصیل تجدید می آورد، چند بار در دقیقه ۹۰ از رفوزه شدن

فرار کرد و زندگی پرفراز و نشیبی داشته است، با این حال هم اکنون همه او را به عنوان یک مخترع و ایده پرداز ماهر می شناسند و تمام دانشگاه های دنیا از او برای حضور در دانشگاه شان دعوت می کنند. اگر می خواهید داستان زندگی آقامصطفی و اختراع هایی را که تا به حال ثبت کرده بدانید خواندن این گزارش را از دست ندهید.

متولد 1366 است. با اینکه در خانواده اش همه تحصیلکرده بودند و پدر و مادرش هم فرهنگی اما او بچه ای بازیگوش و شیطان بود که نه تنها خانواده بلکه مدیر مدرسه و معلمانش را هم عاصی کرده بود «واقعا معلم ها از دستم عاصی شده بودند. حتی یکی از معلم هایم یک بار به من گفت باید قبولی در این درس را فراموش کنی.» اینها حرف هایی است که مصطفی شاملویی برایمان تعریف می کند. آقا مصطفی می گوید تاحالا در کارنامه و معدلش رنگ نمره 20 را حتی در کلاس اول ابتدایی ندیده است.

«اولین باری که نمره پایین گرفتم کلاس چهارم بودم که در درس ریاضی نمره 8 گرفتم. اول راهنمایی در درس جغرافی 7 گرفتم. دوم و سوم راهنمایی درس های ریاضی و زبان انگلیسی را تجدید آوردم و در

شهریورماه به سختی قبول شدم. حتی اول دبیرستان که سالی حساس برای دانش آموزان به خاطر انتخاب رشته تحصیلی است 9 تا از درس هایم را تجدید آوردم و با زور و زحمت و کمک معلمان! موفق شدم در شهریور ماه نمره قبولی در این درس ها را بگیرم. خلاصه سرتان را درد نیاورم دیپلمم را به زور و فشار خانواده گرفتم.»

از روی لجبازی مخترع شدم!

«همانطور که گفتم، درس خوب نبود. برای همین رشته الکترونیک، گرایش تعمیر تلویزیون های رنگی را برای ادامه تحصیل انتخاب کردم. در کلاس 15 نفری ما فقط 3 نفر به درس و یاد گرفتن مباحث علاقه نشان می دادند و بقیه بچه ها مدام در حال فرار کردن از مدرسه یا

پیچاندن کلاس ها بودند.»

آقای شاملویی اتفاقی که باعث شد مسیر زندگی اش عوض شود را این طور برایمان تعریف می کند. «سال سوم هنرستان بودم که به خاطر شیطنت ها و درس نخواندن هایم از من خواستند تا پدرم را به مدرسه بیاورم. یکی از همکلاسی هایم مرا مسخره می کرد و می گفت تو تنبل هستی و به هیچ جا نمی رسی.

اولین بار بود که احساس کردم ظرفیت های وجودی من بیشتر از این حرف هاست. از طرفی پدرم هم به خاطر حضور در مدرسه ناراحت بود و مرا نصیحت می کرد. این شد که تصمیم گرفتم کاری کنم تا توانایی هایم را به خانواده و دوستانم نشان بدهم.»

یکی از دوستان آقامصطفی می خواست برای شروع کارش یک گلخانه تاسیس کند و برای این کار نیاز به وام داشت اما وامی که جهاد کشاورزی می داد فقط به طرح های جدید و نو تعلق می گرفت. «وقتی دوستم این موضوع را با من مطرح کرد کمی فکر کردم به این نتیجه رسیدم که سیستم آبیاری گلخانه ای را عوض کنیم. یعنی به جای اینکه

گلخانه در کف و در یک طبقه باشد آن را چند طبقه ای کنیم. به این ترتیب آب بعد از نفوذ در خاک ها و گرفتن املاح خاک به جای اینکه هدر برود به طبقه زیرین می رفت و ویتامین ها و املاح معدنی که از خاک های طبقه بالاتر گرفته بود را به تمام گلخانه انتقال می داد.»

ثبت اولین اختراع

شیطنت ها و درس نخواندن های مصطفی در مدرسه باعث شده بود تا هیچکس به او و طرحی که دارد اعتماد نکند. با این حال یکی از معلم های آقامصطفی به نام آقای رنجبر همیشه هوای او را داشت و از طرح ها و برنامه هایش استقبال می کرد. «آقای رنجبر همیشه هوایم را داشت و به من امیدواری می داد.

دیر جشنواره خوارزمی بود و به محض اینکه طرحم را به او گفتم استقبال کرد و برای ثبت این طرح به عنوان اختراع کمک زیادی به من کرد. بعد از آن همه چیز را کنار گذاشتم و چسبیدم به خواندن مقالات علمی، تحقیقی و پژوهشی.»

آقامصطفی تیترا مقالات علمی را می خواند، ایده هایی که در ذهنش شکل می گرفت را یادداشت می کرد، با عمویش که فوق لیسانس الکترونیک داشت مشورت می کرد و شروع می کرد به اجرای ایده اش. «بعد از آن به دانشگاه رفتم و دو اختراع دیگر هم ثبت کردم. یک طرح سنسور و یک تصفیه کننده آب. بعد از آن هم زمینه اختراعاتم را تغییر دادم و شروع کردم به تحقیق و اختراع کردن در زمینه های شیمی و مکانیک.»

خودروی سه گانه سوز و اگزوز بی صدا

«یکی از طرح هایم طراحی موتور خودروی سه گانه سوز بود. موتوری که تلفیقی از موتور بنز و بی ام دبلیو است یعنی اگر در جاده باشید و موتورتان یا تاقان بزند فقط نصف موتور از کار می افتد و نصف دیگر وظایفی را که باید قسمت دیگر موتور خودرو انجام دهد حمایت می کند.»

طرح دیگری که آقامصطفی آن را به ثبت رسانده اگزوز بی صدا برای ماشین های سنگین است. یعنی اگر این اگزوزها روی ماشین های سنگین نصب شوند دیگر صداها و گوسخراشی که در حال حاضر این

اگروزها دارند را نمی شنویم.

«وقتی به دانشگاه رفتم بیش از 20 اثر را در سازمان ثبت اختراع به ثبت رسانده بودم. با این حال بعد از مدرک کاردانی تصمیم گرفتم به سربازی بروم. البته این را هم بگویم که مدرک کاردانی ام دست کمی از مدرسه نداشت. برای گرفتن کاردانی 8 ترم درس خواندم که 7 ترمش را مشروط شدم! با این حال بعد از 4 سال و با معدل 12 و یک صدم موفق شدم مدرکم را بگیرم.»

با این حال آقای مخترع در سربازی هم بیکار ننشست. به دنبال تحقیق و مطالعه بود تا بتواند طرح و ایده ای نو بدهد و آن را به عنوان اختراع ثبت کند.

«در دو سالی که خدمت کردم بیش از 100 اختراع به ثبت رساندم. یکی از آنها مدل تصفیه آب بود که با استفاده از تی بگ چای و فناوری نانو آن را درست کردم و در جشنواره ایپاس (جشنواره امنیت) اول شد. یک ماشین کنترلی کوچک داشتم. چراغ هایش را باز کردم و به جای آن میکروفن ضبط صدا کار گذاشتم. جلوی پنجره ماشین را باز کردم و

موتورهای مخصوصی را برای پرت کردن میکروفن در آن کار گذاشتم.

این ماشین ها برای زمانی که در پاساژها و مغازه ها دزدی می شود به کار می آیند. از راه دور کنترل می شوند و به راحتی می شود آنها را به جلوی مغازه یا پاساژ هدایت کرد و میکروفن را به داخل آن مغازه یا پاساژ پرتاب کرد تا از صحنه های حادثه فیلمبرداری کرده و صداها را ضبط کند.»

کلاس می گذارم!

جالب است بدانید آقامصطفی در زمان سربازی برگزاری کلاس های خلاقیت و تکنولوژی فکر را شروع کرد و حالا در این زمینه، حرف اول را می زند، طوری که از دانشگاه های بزرگ دنیا برای او دعوتنامه می فرستند تا در رابطه با این موضوع برای آنها سمینار برگزار کند.

آقای مخترع برای ثبت اختراعاتش رکوردهای جالبی دارد. به عنوان مثال او بارها موفق شده تا در یک روز 10 اختراع داشته باشد و همگی آنها را در سازمان ثبت اختراعات به نام خودش ثبت کند. یکی دیگر از

توانایی های آقامصطفی این است که در یک ساعت می تواند 3 اختراع داشته باشد. اختراعاتی که هیچکدامشان الگو و نمونه قبلی ندارد و همگی آنها ایده ذهنی خودش است. «بعضی از افراد اختراعات شان ایده ای از گوگل پترن یا طرح های گوگل است.

اگر بخواهید اختراعتان ثبت شود باید قسمت های مشابه را از گوگل پترن انتخاب کنید و به سازمان ثبت اختراعات بدهید. هیچکدام از اختراعاتی که تا به حال انجام داده ام از گوگل پترن نبوده و همگی آنها طرح ها و ایده هایی است که به ذهن خودم رسیده است.»

مدل طلای مسابقات اختراعات جهانی

حالا آقای مخترع مدرک کارشناسی الکترونیک و کارشناسی ارشد در رشته هوافضا را به دعوت دانشگاه آریزونای آمریکا از این دانشگاه دریافت کرده است و یکی از مخترعین نابغه جهانی محسوب می شود.

که در سال 2013 در آلمان برگزار شد iENA» در مسابقات تولید علم مدال طلای مسابقات اختراعات جهانی را با اختراع خنثی ساز بمب های

مغناطیسی از آن خودم کردم.» خنثی ساز بمبم های مغناطیسی مبدل کلیدی امواج ماهواره ای به انرژی های قابل مصرف با ذخیره سازی نانو الکترونیک است. اختراعی که باعث شد تا کشورهای زیادی از جمله روسیه، آلمان، کانادا و... به خاطر این اختراع به آقامصطفی دیپلم افتخاری ثبت اختراع کشورشان را بدهند.

«یکی از دوستانم مکاتبات لازم را انجام داده تا با حضور نمایندگان گینس در یک ساعت 3 اختراع جدید داشته باشم. اختراعاتی که در گوگل پترن درج نشده باشند.

فعلا تنها چیزی که مانع کار شده مقدار بالای مبلغی است که باید برای این کار پردازم چرا که ثبت این رکورد در گینس چیزی نزدیک به 30 میلیون تومان برایم آب می خورد. با این حال اگر لطف خدا شامل حالم بشود تا قبل از خرداد 95 افتخار ثبت این رکورد در گینس را برای مردم کشورم به ارمغان می آورم.»

داستان پولدار شدن مولتی میلیاردر ایرانی از زبان خودش

پنجشنبه، ۹ آبان ۱۳۹۲، ۵:۵۵ ب.ظ | علی واحدی

سلام دوستان عزیز امروز داستان ثروتمند شدن یه آدم خیلی مهربون و کارآفرین بزرگ کشور رو براتون گذاشتم وقتی این داستان رو خوندم کلی گریه کردم ، به حال خودم گریه کردم ، که یه آدم توی بدترین شرایط تونست موفق بشه ولی من توی بهترین شرایط ناله می کنم از امروز می خوام یه تغییر اساسی در خودم ایجادکنم این داستان منو . متحول کرد امیدوارم همین تاثیر رو روی شماهم بذاره

من احد عظیم زاده هستم. در ۱۰ آذر ۱۳۳۶ در ده اسفنجان در شهرستان اسکو متولد شدم. هفت ساله بودم که پدرم را از دست دادم و یتیم شدم.

امکانات مالی مان اجازه نمی داد به مدرسه بروم و فقط پس از رفتن به کلاس اول مجبور شدم پشت دار قالی بنشینم و قالیبافی کنم. تا ۱۳ سالگی روزها قالی می بافتم و شبها درس می خواندم. چاره ای نبود، وسع مالی ما جز این اجازه نمی داد. خاک خوردم و زحمت بسیار کشیدم. در سال ۲۰ بار بیشتر نمی توانستیم برنج بخوریم. یک بار روز ۲۱ ماه رمضان و بار دوم شب چهارشنبه سوری. آرزو داشتم یا خلبان شوم یا پولدار و برای رسیدن به این آرزوها بسیار زحمت کشیدم

کارم را با به دوش کشیدن پستی و قالی های کوچک و بردن آن از

اسفنجان یا اسکو برای فروش آغاز کردم. در آغاز کار از هر کدام از آنها یک یا دو تومان (نه هزار یا ۲ هزار تومان) سود می‌کردم. پنج سال اینچنین سخت کار کردم. بسیار دشوار بود. اما پشتکار و اعتقاد به هدف با توکل به خدا تحمل سختی‌ها را آسان می‌کرد. در ۱۸ سالگی توانستم ۲۰ هزار تومان پس‌انداز کنم، اما فشارها همچنان ادامه داشت تا این که مجبور به ترک تحصیل شدم.

غصه یتیمی چون باری سنگین به دوشم بود. (بغض می‌کند) یتیم هیچ‌کس را ندارد. کارمند، کارگر، بانکی، کاسب و هر کس دیگری شب که به خانه‌اش می‌رود دستی به سر و روی بچه‌اش می‌کشد. اما یتیم این محبت بزرگ را ندارد. شب‌ها، شب‌های جمعه پاهایش را در بغل می‌گیرد و به انتظار می‌نشیند. در انتظار آن کس که دستی به سرش بکشد...

در این فکر بودم که سرمایه‌ام را افزایش بدهم تا بتوانم کاری بکنم. می‌خواستم یک کارگاه فرش‌بافی راه بیندازم. سراغ پسرعموی پدرم رفتم و از او ۲۰ هزار تومان قرض کردم و ۶۰ هزار تومان هم از بانک وام گرفتم. سرمایه‌ام شد ۱۰۰ هزار تومان یعنی به اندازه یک تراول صد تومانی امروزی. وقتی این پول دستم آمد تازه به فکر افتادم که چه بکنم. چه ایده جدیدی داشته باشم؟ ماه‌ها فکر کردم. آن روزها چون انقلاب

پیروز شده بود تا ۲ سال به هیچ ایرانی پاسپورت نمی‌دادند. در این مدت فکر کردم و فکر کردم تا به این نتیجه رسیدم که با صادرات کارم را شروع کنم.

اما هیچ اطلاعاتی نداشتم. شنیده بودم آلمان مرکز تجارت فرش است. ویزا گرفتم و به هامبورگ رفتم و در یک مسافرخانه یا پانسیون مستقر شدم. به سالن‌ها و انبارهای فرش آنجا سرزدم و با سلیقه‌ها آشنا شدم. آنجا به من گفتند ثروتمندان برای خرید فرش به سوئیس می‌روند. ویزای ۱۵ روزه سوئیس گرفتم و به ژنو رفتم. زبان هم نمی‌دانستم. در یک هتل با تاجری آشنا شدم و او ایده اصلی را به من داد: فرش گرد بیاف. در آن دوران در ایران فرش گرد بافته نمی‌شد و کیفیت تولید فرش و رنگ‌بندی‌ها هم مناسب نبود. چای و قهوه‌ام را خوردم و همان روز به ایران برگشتم. به ده خودمان آمدم و ساختمانی اجاره کردم. دستگاه خریدم، با ۱۰ درصد نقد و بقیه اقساط. ابریشم هم قسطی خریدم. انسان باید ریسک‌پذیر باشد و من هم ریسک کردم. با دست خالی و از هیچ

شروع به بافتن فرش گرد کردم و چند نمونه که بیرون آمد سر و کله تاجران آلمانی پیدا شد و آنان به اسفنجان آمدند. باور می‌کنید یا نه؟ در اولین معامله ۶٫۵ میلیون تومان نقد پرداختند و شش میلیون تومان هم

چک دادند! آن شب از شدت هیجان نخوابیدم. احساس آن شب را خوب به خاطر دارم. سرمایه ۱۰۰ هزار تومانی من که ۸۰ هزار تومانش قرض بود در کارخانه اجاره‌ای اینچنین سودی نصیب من کرده بود، در اولین قدم... کسب و کارم رونق گرفت و صادراتم را به آلمان، ایتالیا، سوئیس، انگلیس، بلژیک و دیگر کشورها آغاز کردم. بسیار سفر کردم و ایده‌های جدید دادم. از موزه‌های فرش کشورها بازدید می‌کردم و از طرح‌ها اقتباس یا از آنها عکس می‌گرفتم و با الهام از آنها و تلفیق طرح‌ها، ایده‌های نو بیرون می‌دادم. در این مدت سلیقه مشتریان را شناختم. اصول کار خودم را پیدا کردم. من شریک ندارم. هیچ‌گاه نداشته‌ام و نخواهم داشت. اگر شریک خوب بود، خدا برای خودش شریک می‌گذاشت.

اصل دیگر من احترام به مشتری است، هر که می‌خواهد باشد. پیش مشتری مثل سربازی که جلوی تیمسار خبردار می‌ایستد، با احترام می‌ایستم. اتکای خودم اول به خدا و دوم به ایده و تفکر و پشتکار و ریسک‌پذیری خودم است. بسیار ریسک می‌کنم، بسیار کمی بعد در بازدید از هتل‌های معروف جهان تصمیم گرفتم وارد کار ساخت بزرگ‌ترین پروژه هتل کشور شوم. تاکنون ۱۸۰ میلیارد تومان در این پروژه سرمایه‌گذاری کرده‌ام. تمام مصالح این پروژه خارجی و

بهترین است.

سنگ برزیل، شیشه بلژیک، دستگیره در انگلیس و تاسیسات آلمانی است. کابین چهار آسانسور نیز از طلای ۱۸ عیار است. این هتل ۳۴۰ واحد مسکونی در ۲۵ طبقه، هفت طبقه سالن ورزشی، ۳۴ طبقه هتل، ۷ رستوران روی دریاچه، ۱۰ هزار متر شهر آبی، ۷۰ هزار متر زمین آمفی تئاتر، ۹۰ هزار متر زمین گلف و ۲ باند هلیکوپتر دارد. فقط قرارداد نورپردازی این پروژه با فرانسوی‌ها ۹ میلیون دلار (۹ میلیارد تومان) است. این پروژه آبروی کشور است و من با افتخار روی آن سرمایه‌گذاری کرده‌ام. من ایران را دوست دارم. بروید بگردید حتی یک دلار و ریال در خارج کشور ندارم و سرمایه‌گذاری یا ذخیرهنکرده‌ام

می‌پرسید چه احساسی نسبت به پول دارم؟ پول دیگر مرا ارضا نمی‌کند. هدف من کارآفرینی است. تنها در پروژه آن هتل ۶۰۰ نفر به طور مستقیم کار می‌کنند. من ۲ بار برنده تندیس الماس بزرگ‌ترین بیزینس من جهان شدم و بزرگ‌ترین صادرکننده فرش کشور هستم. اما می‌دانید بزرگ‌ترین افتخار من چیست؟ یتیم‌نوازی. افتخار می‌کنم ۲ سال خیر نمونه کشور شدم. افتخار می‌کنم جزو ۱۰۰ کارآفرین برتر کشور هستم. دوست دارم اشتغالزایی کنم. دوست دارم سفره مرتضی

علی باز کنم، معتقدم خدا من را وسیله قرار داده است. هم‌اکنون ۱۰۷۰ بچه یتیم را زیر پوشش دارم و با خودم پیمان بستم تا عمر دارم هر سال ۱۰۰ بچه به آنها اضافه کنم. وصیت کرده‌ام وقتی مردم تا ۱۰ سال بعد از عمرم هر سال ۱۰۰ بچه یتیم اضافه شود و مخارج همه یتیم‌ها را از محل ارثم پردازند. بعد از ۱۰ سال هم اگر بازماندگانم لیاقت داشتند، راه من را ادامه می‌دهند. سفره که می‌اندازیم برای یتیم‌ها و می‌آیند و غذا می‌خورند، کیف می‌کنم. گریه می‌کنم و حال می‌کنم.

در یک مراسمی بچه‌ها دورم جمع شده بودند و هر کس چیزی می‌خواست. در این میان دختر بچه‌ای به من نزدیک شد و به جای آن که چیزی بخواهد، فقط خواست دستم را ببوسد. مهرش بدجور به دلم نشست. خواستم فردا بیایند دفترم. آن دختر الان دختر خوانده من است. روی پایم نشست و بابایی صدایم کرد. من به هر دختر ۵۰ میلیون تومان جهاز دادم و مقرر کردم به این یکی ۱۰۰ میلیون تومان جهاز بدهند. این دست خداست که مهر این دختر را به دل من انداخت. یتیمی سخت است. بهترین ساعات عمر من زمانی است که در خدمت یتیمان هستم. پول را برای چه می‌خواهیم؟ خدا به ما داده و ما هم باید به بقیه بدهیم.

ما وسیله هستیم. باید بخشید و بی‌منت و زیاد بخشید. این توصیه من به

همکارانم است. من از زیر صفر شروع کردم. توصیه من به جوانان این است که منطقی فکر کنند. این گونه نبوده که شب بخوابم، صبح پولدار شوم. خاک خوردم و رنج کشیدم و آثار این رنج هنوز در من هست. امیدشان به خدا و فکر و بازوی خودشان باشد. درستکار باشند و تلاش و ... تلاش و تلاش کنند. این فرمول من است

راه برداشتن این مانع انست که :

بدانیم برای موفقیت راهی جز تلاش و مجاهدت نیست همانطور که

خداوند مهربان فرموده:

«وَأَنْ تَكُنْ مِنَ الْخَائِبِينَ»^۵

انسان بدون کوشش به نتیجه نمی رسد.

برو کار می کن مگو چیست کار!

که سرمایه جاودانی است کار!

