



خود بینی پسندیده

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان	خود بینی پسندیده
موضوع	ارزش واقعی انسان
مخاطب	نوجوان (راهنمایی)
قالب های بکار گرفته شده	سوال، داستانک، آیه، تمثیل، آمار
تهیه و تدوین	دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم؛ معاونت فرهنگی و تبلیغی
تنظیم و ارائه	سایت راه تربیت؛ www.tarbiat.net

خودبینیِ پسندیده

موضوع درس:

آشنایی بیشتر با عجایب و عظمت انسان

هدف گذاری:

یکی از وظایف مهم مربی ایجاد سؤال‌های بنیادین و فردی در وجود نوجوان است. این پرسش‌ها رمز و انگیزه حیات و زندگی را برای فرد واکاوی کرده و بر تمام رفتارهای فردی و اجتماعی انسان سایه می‌اندازد؛ مثلاً نوجوانی که به یک شناخت سطحی از «من» وجودی خود رسیده و آرمان خود را حداکثر در ظواهر و تیپ و قیافه زیبا و یا طی مدارج علمی بالا و یا کسب شغل مناسب ارزیابی می‌کند به راحتی قابل خرید و فروش است. این شخص در مسیر زندگی خود از اصول و ارزش‌های ثابت و مستحکمی برخوردار نیست و شخصیت معامله‌گر دارد. اما اگر به این سؤال فطری او به درستی پاسخ داده شود و او سبزه روحی خود را بسیار بزرگتر از تصورات مادی و مصطلح موجود ببیند، آنگاه جهان با همه بزرگی خود برای آرمان‌های او تنگ می‌شود.

این امر مستلزم این است که نگاه شکل‌نگرفته زمینی او به خود را تغییر داده و مقدمات آرمانی دیدن خود را به او بیاموزیم و او را از قالب کلیشه‌ای اکثریت جامعه به سمت الگوی فطری پیش ببریم. نوشتار حاضر با قابلیت استفاده از قالب‌هایی شاد و فعال و به دور از هر گونه معقولات صرف، به صورت محسوس و ملموس و با ذکر مثال‌های عینی به این سؤال بنیادی او پاسخ می‌دهد. بدیهی است اگر مربی بتواند سطح توقعات یک نوجوان را از خودش به گونه‌ای فعال ارتقاء دهد و آرمان‌هایش را از قدرت و ثروت و شهرت و شهوت به سمت خلیفه الهی رشد دهد، بسیاری از مشکلات ریز و درشت در مسیر زندگی در پرتو آن حل خواهد شد. لازم است مربی گرامی با سؤال و ایجاد فضای بحث و گفتگو، مخاطب را بیشتر وارد بحث و ارائه نظر کند تا ضمن اثربخشی بیشتر، کلاس نیز فعال گردد.

درس نامه:

با سلام خدمت شما دوستان خوب و عزیز. امیدوارم همیشه صحیح و سالم باشید. از اینکه در خدمت شما هستم خیلی خوشحالم. امیدوارم که دقایقی را که با هم هستیم جزو اوقات به یاد ماندنی و تأثیرگذار زندگی ما باشد.

دوستان من! تاکنون از چند زاویه خود را نگاه کرده اید؟

چرا از سؤال من تعجب کردید؟ شاید پرسش من کمی عجیب بود. اجازه بدهید کمی توضیح بدهم تا بیشتر متوجه منظور من شوید.

- بعضی اوقات کسی مریض می شود و به دکتر مراجعه می کند. پس از معاینه مشخص می شود که درون بدن او مشکلی پیش آمده و نیازمند عکسبرداری و مانند آن است. پس از مشاهده عکس ها انسان با تعجب و گاهی خنده به تصاویر خود نگاه می کند و باور نمی کند که این استخوانها و ترکیبات شکل او باشد.^۱
 - گاهی وقتها هم انسان در محیط خانواده یا فضای دیگری است که دانسته یا نادانسته تصویر او را ضبط می کنند.
 - حالت سوم این است که مثلاً کسی از بالای بلندی مانند پشت بام انسان را می بیند.
 - حالت بعدی نگاه از کمی بالاتر است. مانند اینکه افراد را از بالای کوه مشاهده کنیم که در این حالت آنها کوچک و ریز می بینیم.
 - حالت بعدی این است که کسی گاهی سوار هواپیما است و از آن بالا به پایین و محیط زیر پای خود می نگرد و همه چیز را کوچک می بیند.
 - حال اگر کسی سوار فضاپیما رفته و از کره ای دیگر انسان را ببیند، چه تصویری به او دست می دهد؟ و تصویر یک انسان در کره ی زمین برای او چه اندازه ای است؟
- امروز قصد داریم کمی خودمان را کالبد شکافی کنیم و سری به درون خودمان بزنیم تا ببینیم در درون ما چه خبر است؟

راستی دوستان من! آیا می دانید که چه عجایی در درون ما وجود دارد که شاید با شنیدن آنها تعجب کنید؟ شاید هم آنقدر این چیزها برای ما عادی شده است که بااهمیت بودن آنها را احساس نمی کنیم.

۱. در صورت امکان نمونه ای عینی برای دانش آموزان نمایش داده شود.

قلب، کلیه، رگ	سلول های بدن
قلب در یک طول عمر متوسط حدود ۳ بیلیون بار می زند.	۲۵۰ نوع سلول در بدن وجود دارد (خونی، پوستی، ماهیچه‌ای یا قلبی، عصبی، فیبروبلاستی و...)
قلب هر روز به طور متوسط ۱۱۰،۰۰۰ بار می‌زند و حدوداً ۵۰۰،۱۰ لیتر خون در بدن به جریان می‌اندازد.	در هر ثانیه ۲۰ میلیون سلول به دو سلول دیگر تقسیم می‌شود.
طول رگهای بدن انسان در حدود ۵۶۰۰۰۰ کیلومتر است، یعنی مسافتی معادل یک برابر و نیم مسافت بین کره زمین تا ماه.	در طول هر ثانیه، حدود ۱۵ میلیون سلول خونی در بدن انسان تولید می‌شود و از سویی دیگر از بین می‌رود.
در بدن هر انسان، حدود ۹۷۰۰۰ کیلومتر رگ و مویرگ خونی وجود دارد.	بدن یک فرد بزرگسال حدوداً شامل ۱۰۰ تریلیون سلول است.
در کلیه انسان ۲۰۰ میلیون کانال بسیار نازک وجود دارد و در آنها هر روز ۵۰۰ لیتر خون تصفیه می‌شود.	تعداد گلبولهای قرمز و سفید بالغ بر ۲۵ تریلیون است. اگر این گلبولها را روی هم قرار دهند طول آن حدود ۵۰۰۳۷ کیلومتر یعنی فقط کمی کمتر از مدار زمین در خط استوا خواهد بود.

برخی دیگر از عجایب و شگفتی های بدن انسان

- چشم و گوش
 - در شبکیه چشم ۷۵ میلیون سلول مخروطی شکل وجود دارد.^۱
 - عدد امواج قرمز نور که در هر ثانیه داخل چشم می‌شود ۴۵۸۰۰۰ هزار میلیارد و عدد امواج رنگ بنفش هفتصد و بیست و هفت هزار میلیارد می‌باشد.
 - هر انسان در روز در حدود ۱۷ هزار بار پلک می‌زند و چشم هایش را باز و بسته می‌کند.
 - هر شخص معمولی ۳۴۰۰۰ نوع آهنگ را می‌تواند تشخیص بدهد و می‌داند تشخیص هر آهنگ به گیرنده و عصب خاص نیازمند است.
- در طول عمر هر انسان، حدود ۱۸ کیلو گرم از پوست مرده بدن او می‌ریزد و از بدنش جدا می‌شود.
- تعداد موجودات ذره بینی و میکروسکوپی بر روی بدن یک انسان بیشتر از کل جمعیت انسان های کره زمین است.
- تمامی ماهیچه های بدن که تعدادشان به ۶۴۰ عدد می‌رسد، حدود نیمی از وزن بدن هر انسان را تشکیل می‌دهد.
- هر تار موی سر، به طور متوسط سالانه ۱۲/۷ سانتی متر رشد میکند.
- غده‌های بزاقی دهان یک انسان بالغ به طور متوسط هر شبانه روز یک لیتر بزاق ترشح می‌کند.^۲
- در بدن انسان به قدری آب است که با آن می‌توان یک بشکه ۴۰ لیتری را آب کرد.
- بیش از نیمی از استخوان های بدن انسان در دست ها و پاها ی او هستند.
- ناحیه سطحی ریه ها تقریباً به اندازه یک زمین تنیس است.
- حتی اگر برعکس بایستید و سرتان روی زمین باشد باز هم غذا وارد معده می‌شود.
- بدن حدود ۵٫۶ لیتر خون دارد. این میزان خون هر دقیقه سه بار در همه بدن به گردش درمی‌آید. در یک روز این خون مجموعاً حدود ۱۹۰۰۰ کیلومتر راه را طی می‌کند.

۲. مجله «شاهد» شماره ۱۳۹، شهریور ۱۳۶۶، ص ۴۲.

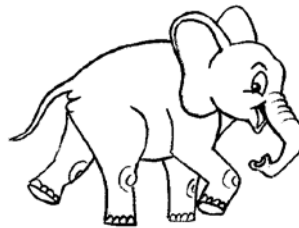
۳. نقل از پایگاه زیست شناسی تنکابن.

دوستان من! از این گونه شگفتی ها بسیار زیاد در درون انسان وجود دارد که همگی آنها بیانگر یک نکته اساسی است و آن این که بدون شک ممکن نیست که این همه هماهنگی و دقت بدون دلیل و به خودی خود به وجود آمده باشد. مطمئناً! باید قدرت برتری وجود داشته باشد که این گونه دقیق و ظریف عمل می نماید و آن کسی نیست جز خدای متعال که آفریننده همه ی ما است.

مسابقه نقاشی

حالا می خواهیم یک مسابقه نقاشی برای شما اجرا کنیم. چه کسی می تواند یک نقاشی زیبا برای ما روی تابلو ترسیم کند؟

مربی محترم می تواند به صورت جداگانه و به صورت بریده بریده قسمت هایی از اندام فیل یا مورچه را کشیده و از دانش آموزان بخواهد حدس بزنند و یا اینکه از چند نفر از دانش آموزان دعوت کرده و به آنان فرصت می دهد تا تصویر یک فیل و یک مورچه را بکشند و سپس به نقاشی بهتر جایزه می دهد.



آیا می دانید؟

- مغز فیل یک هزارم وزن بدن اوست.
- وزن یک نهنگ آبی تقریباً ۲۵ برابر وزن یک فیل است، ولی مغزش فقط ۲ برابر مغز فیل وزن دارد (تقریباً ۱۰ کیلوگرم).
- وزن مغز یک سگ حدود ۱۸۵ گرم، وزن مغز گربه حدود ۳۰ گرم، وزن مغز اسب حدود ۶۲۰ گرم است.
- وزن مغز سوسمار تندی ۳۸ تنی (بروتوساروس) فقط حدود نیم کیلوگرم بوده است.
- وزن مغز گوریل ۶۰۰ گرم است.

دوستان خوب من! آیا می دانید وزن مغز انسان چقدر است؟

آفرین! وزن مغز انسان بالغ، حدود ۱/۶ کیلوگرم است (یک کیلو و ششصد گرم).

عجیب اینکه در همین وزن محدود و کم، عجایب و تجهیزاتی به کار رفته است. مثلاً در مغز تعداد ۱۴ میلیارد نرون (سلول عصبی) وجود دارد. طول مجموع این اعصاب ۴۸۰۰۰۰ کیلومتر یعنی دوازده برابر طول خط استوا است.

- مغز انسان حدود ۱۰۰ میلیارد اعصاب به هم پیوسته با طولی معادل چندین هزار کیلومتر است. به وسیله این شبکه عظیم و پیچیده اعصاب تمام حرکات، افکار، حس های ۵ گانه و احساسات روحی انسان کنترل می شود.
- در داخل مغز و ستون فقرات قریب به ۱۰ هزار نوع نرون و تریلیون ها سلول های کمکی و حدود ۱۰۰ نوع مواد شیمیایی تنظیم کننده و کیلومترها مویرگ و بسیار پدیده های دیگر وجود دارد که با یک نظم شگفت انگیز و اعجاب آوری باهم تعامل می کنند.
- مغز ۱۲ جفت عصب دارد. این اعصاب با اندامهای مهمی ارتباط دارند.
- حافظه یکی از کارکردهای شگفت انگیز مغز است که انسان متفکر امروز با تمام دانش و تکنولوژی خویش هنوز به تمام اسرار و مرموزات مغز، از جمله پدیده شگفت انگیز حافظه پی نبرده است.

یک سؤال:

خداوند این همه شگفتی و این دستگاه با عظمت را برای چه در وجود انسان خلق کرده است؟ چرا از میان این همه مخلوقات، خداوند انسان را به عنوان آفریده برتر خود انتخاب کرده و حتی برای خلقت چنین موجودی به خودش آفرین هم گفته است؟^۴

برای اینکه به پاسخ این سؤال برسیم اول داستانی را برایتان نقل می کنم.

یک داستان

روزی کودکی خردسال به اتاق مادر خود وارد شد و گردنبنند بسیار قیمتی او را - که از روی غفلت و بی دقتی در دسترس کودک قرار گرفته بود - برداشت و به قصد «خاله بازی» آن را به گردن انداخت و برای بازی با دوستان خود از منزل خارج شد.

از بد روزگار فردی رند و نابکار در کوچه، کودک را دید و برای به غارت بردن گردن بند نقشه کشید. به سراغ کودک آمد و به او گفت: «کوچولو! آیا حضری گردن بندت رو به من بدی؟» کودک گفت: «نه این مال مامانمه» آن فرد دغل باز سریع به اولین مغازه ای که در آن حوالی بود، رفت و چهار بسته پفک و دو بستنی خرید و مجدداً به سراغ کودک آمد و از او خواست که همه پفکها و بستنیها را گرفته و به جای آن گردن بند خود را به او بدهد! رنگ آمیزی بسته های پفک و بستنی خوشمزه کودک را به هوس انداخت. گردن بند را داد و پفکها را گرفت و هر دو با سرعت از هم جدا شدند!

کودک دوان دوان وارد منزل شد. پفک و بستنی را نشان مادر داد و او را نیز به خوردن بستنی و پفک دعوت کرد، مادر از او پرسید: «اینها را از کجا خریدی؟» کودک گفت: «یک آقای خوب اینارو به من داد» مادر با تعجب گفت: «یعنی چه؟ برای چه داد؟». کودک آرام و خونسرد جواب داد: «چون من بچه خوبی هستم و خیلی باهوشم!» مادر پرسید: «آن آقای خوب دیگر چه گفت؟»

- «گفت آن گردنبنند رو بده تا من هم اینهمه پفک و بستنی به تو بدم»

- «کدام گردن بند؟»

- «همان گردن بند سنگین که گردنت رو اذیت می‌کرد و هی به بابا می‌گفتی از اون خوشت نمی‌یاد و دلت می‌خواد یکی دیگه داشته باشی!»

مادر تازه فهمید که چه بلای بزرگی بر سرش آمده است خانه بر سرش می‌چرخید و افسوس که کار از کار گذشته بود.

بی‌تردید، مادر و کودک، هر دو چوب نادانی خود را خوردند. هر دو چوب بی‌توجهی به «ارزش واقعی» آن گردنبند و عدم مراقبت شایسته از آن را خوردند؛ زیرا اگر مادر به ارزش آن توجه جدی داشت، آن را در دسترس کودک نادان خود قرار نمی‌داد و در حفظ آن تلاش می‌کرد، آن را مخفی می‌نمود و یا در گاو صندوق نگه می‌داشت. کودک نیز اگر شعور کافی داشت و به ارزش واقعی آن گردنبند واقف بود هرگز حاضر نمی‌شد که آن را با چند بسته پفک و بستنی کم ارزش معاوضه نموده و بدین گونه موجب ضرر بزرگ برای خانواده و تنبیهی جانانه برای خود شود.

نکته اینجاست که این گونه معامله‌ها ممکن است در زندگی ما نیز اتفاق بیفتد. حال ما چگونه برخورد کرده ایم و چه عکس العمل و واکنشی در این گونه موارد داشته ایم؟

مثال دیگر:

آیا هیچ‌یک از ما حاضر است برای پیدا کردن «یک اسکناس هزار تومانی» در یک اتاق تاریک، یک بسته کبریت را تمام کند؟

مسلماً بله!

آیا هیچ‌یک از ما حاضر است برای یافتن «دانه‌ای کبریت» در اتاقی تاریک؟ «بسته‌ای اسکناس هزار تومانی» را یکی پس از دیگری آتش زده و با نور آتش اسکناس‌ها به دنبال چوب کبریت بگردد؟

قطعاً خیر؛ چرا؟ زیرا انسان دارای «ترازوی ارزش سنج» است؛ ترازوی خدادادی به نام «عقل» که در بسیاری از انسان‌ها مانند یک ترازوی سنگی، قدیمی و غیردقیق است و در عده‌ای اندک مانند ترازوی دقیق و دیجیتالی است که کمترین وزن و در نتیجه کمترین ارزش را نیز محاسبه می‌کند؛ انسان عاقل به خوبی می‌داند که ارزش یک اسکناس هزار تومانی در مقایسه با ارزش یک دانه کبریت چقدر بوده و هرگز به چنین عملی اقدام نمی‌کند.

با کمال تأسف...

البته متأسفانه بسیاری از انسان‌ها هستند که خودشان را خیلی ارزان می‌فروشند و ارزش و انسانیت خود را زیر پا می‌گذارند. آنها به جای اینکه ارزش خودشان را بشناسند دست به کارها عجیب و غریب می‌زنند که در اینجا به چند نمونه آن اشاره می‌کنیم:

۱. شخصی به نام (نلوین فیزل بوز) از میشگان آمریکا است که به مدت ۲۵ سال ناخن‌های خود را کوتاه نکرده، حال تصور کنید چنین شخصی کارهای روزمره را با وجود ناخن‌هایی به طول بیش از یک متر چگونه و با چه سختی انجام می‌دهد.

۲. مردم برخی کشورها مانند تایلند با حرص و ولع انواع سوسک، عقرب، موش، قورباغه و برخی حشرات را به عنوان غذاهای بسیار لذیذ استفاده می‌کنند!

۳. آدم‌های ستمگر و حق‌ستیزی مانند ابوجهل، ابوسفیان، معاویه، یزید، عمرسعد، دسته‌های سه‌گانه و منحرف در مقابل امام علی (ع)، هیتلر، شاه ایران (پدر و پسر) و صدام ملعون، سران آمریکا و انگلیس و اسرائیل و امثال این افراد...

۴. در این عصر و دوران، شاهد آدم‌هایی هستیم که شیطان را پرستش می‌کنند و با تبلیغات جذاب و فریبنده خود جوانان و نوجوانان را به مجالس عجیب و غریبی می‌برند و مرتکب کثیف‌ترین و شنیع‌ترین رفتارها از جمله انحرافات جنسی، خون‌خواری، نجاست‌خواری، خودکشی‌های دسته‌جمعی و انواع کارهای ضدارزشی می‌شوند.

شمس طلای وجود انسان

حال چگونه می‌توانیم جایگاه خودمان را بشناسیم و فریب زرق و برقها و زیبایی‌های ظاهری را نخوریم؟ چگونه می‌توانیم استعدادهای درونی خودمان را شکوفا کرده و به خدا نزدیکتر شویم و مقام اصلی خودمان که همان مقام جانشینی خدا در روی زمین است برسیم؟

همه چیز در اختیار خودمان است و ما می‌توانیم برای خودمان تصمیم بگیریم. و خودمان هستیم که ارزش و قیمت خود را بالا برده و یا کاهش می‌دهیم.

در واقع اگر انسان ارزش خود را بداند، گوهر وجود خویش را به کمتر از آن نمی‌فروشد اما غفلت و عدم توجه انسان به ارزش خویش باعث می‌شود که گاه با یک «گناه» بی‌ارزش و بی‌مقدار، «رحمت» بی‌انتهای او را از دست داده و خود را از محبت او محروم ساخته‌ایم.

خود خداوند می‌فرماید: من خودم مشتری شما هستم. «إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ»؛ همانا خداوند خریدار اموال و جانهای مومنین در ازای بهشت است. (توبه، ۱۱۱).

در وجود انسان «شمس طلایی ارزشمندی» است. شمس طلایی که انسان به عنوان امین و نگهبان آن، وظیفه دارد آن را سالم تحویل صاحب اصلیش، یعنی حضرت حق تعالی داده و در عوض اجرت خویش را دریافت کند. می‌پرسید این شمس طلا چیست؟ پاسخ آن است که «انسانیت انسان» یعنی همان «نفخه الهی» که در او دمیده شده است؛ «گوهر ارزشمند»ی که مسئولیت حفظ و نگهداری آن به انسان سپرده شده است؛ و ارزش این گوهر ارزشمند چیزی جز «بهشت» نیست. چنانکه علی (ع) می‌فرماید: «بهای وجود شما جز بهشت نیست؛ پس خود را جز در ازای آن مفروشید».

انسان می‌تواند با سعی و تلاش خود و با دوری از گناه به مراتب بالای انسانیت برسد؛ مانند کسی است که روی شمس طلای خود، کار کرده و از آن پیکری زیبا و ارزشمند آفریده است. اکنون بی‌تردید قیمت این مجسمه، دیگر با آن شمش برابر نیست، بلکه به مراتب بالاتر است.

بنابراین انسان به مثابه تابلویی زیبا و نفیس است که باید در حفظ و نگهداری آن تمام تلاش خویش را مبذول دارد. او باید مراقب باشد که مبادا با «لکه گناهی» این تابلوی نفیس را از ارزش انداخته و بی‌مقدار نماید. او باید بداند که گاه یک گناه مانند «قطره‌ای اسید» است که روی شمس طلای وجود او افتاده و آن را سوراخ می‌نماید و گاه گناه مانند «لکه رنگی» است که اگر چه در ظاهر کوچک و غیر قابل اعتنا است، ممکن است روی قسمتی حساس از تابلوی وجود او افتاده و تمام زیبایی آن را به یک‌باره نیست و نابود نماید.

آری گاه حتی یک گناه ممکن است موجب بی‌ارزش شدن انسان، این «تابلوی زیبای خلقت» گردیده، قیمت او را از «بهشت» به «جهنم» کاهش دهد!

من کیم تا که بگویم که منم
کیست که تا کو بنماید وطنم
چیست مرگ من و قبر و کفنم
با همه همدم و هم سخنم
گاه افراشته و گه اهرمنم

من چرا بی خبر از خویشتم
من بدین جا ز چه رو آمده ام
آخراًمر کجا خواهم شد
گاه بینم که در این دار وجود
گاه انسانم و گه حیوانم

از این رو انسان عاقل پس از شناسایی ارزش وجود خویش، نه تنها تمامی همت خود را صرف حفظ و نگهداری از آن می‌کند؛ بلکه با تلاش و مجاهدت سعی می‌کند تا «ارزش افزوده» متاع خویش را بیشتر نماید و قیمت خود را از «بهشت» به «نظر به وجه الله» و «قرب الهی» و «همنشینی با حضرت دوست» بالا برد.
آنکس که ز «کوی آشنائی» ست داند که «متاع ما» کجائست

جریان سازی پرورشی:

- ۱- تشویق به خواندن کتاب زندگی افراد بزرگ و ملموس انبیاء و اولیاء و علماء و شهداء. مربی می‌تواند بچه‌ها را به کتابخانه مسجد راهنمایی کند.
- ۲- تشویق مربی به اینکه دانش‌آموزان قبل از نمازهایشان ۵ دقیقه به آسمان نگاه کنند. با این تحلیل که در ذهنشان این خطور می‌کند که بیرون این چارچوب زمین حتماً خبرهایی هست.
- ۳- کشیدن نقاشی‌هایی با مضمون دنیا آنگونه که نمی‌دیدیمش یا به نظر شما دنیا چه مشکلی است.
- ۴- هدیه دادن و معرفی کتاب توحید مفضل.
- ۵- مربی دانش‌آموزان را تشویق کند احساسات خود را در قالب نوشته یا ضبط روی نوار یا فیلمبرداری یا موبایل برایش بیاورند.