

# دستورالعمل اجرای برنامه از من شروع می شود

آذر ۱۴۰۴





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## شناسنامه طرح درس



### مکان اجرا:

مسجد ( در ایام اعتکاف )

مدرسه و ...



### مدت اجرا:

۹۰ دقیقه



### زمان برگزاری:

دی ماه - ایام اعتکاف



### مخاطبین:

دوره اول و دوم متوسطه

پسران - دختران

### اهداف راهبردی و تربیتی :

- درک ریشه و منشاء خودباوری و عزت
- فهم مصادیق خودباوری و عزت
- آشنایی با موانع و عوامل عزتمندی و خودباوری
- آماده سازی مبنایی برای بیان عزتمندی ملی و استقامت و مبارزه با ظلم در طرح درس های بعدی

### پیوست:

برگه نقشه گنج خودباوری : با عنوان همه چی از من شروع می شود ( ذکر عوامل و موانع درونی خودباوری در نوجوان )

## توضیح اجمالی



**از من شروع می‌شود**  
(کرامت و خودباوری)



**گرگ‌های کراواتی**  
(منطق استعمار و زورگویی)



**زنجیرهای نامرئی**  
(مصادیق استعمار)



**بازی فریاد**  
(منطق قرآن در مقابل استکبار)



**ایران قوی**

این طرح درس یک کارگاه تربیتی ۹۰ دقیقه‌ای با عنوان «از من شروع می‌شود» است که با هدف تقویت خودباوری، کرامت انسانی و عزت نفس نوجوانان در ایام اعتکاف طراحی شده است. برنامه با ایجاد شگفتی نسبت به عظمت آفرینش آغاز می‌شود تا نوجوان جایگاه معنادار خود را در جهان کشف کند و به این درک برسد که وجودش تصادفی و بی‌ارزش نیست. سپس با روایت داستان‌ها و فعالیت‌های تعاملی، نگاه نوجوان از «دیدن ضعف‌ها» به «شناخت توانمندی‌ها» تغییر می‌کند. در ادامه، مفهوم ارزشمندی ذاتی انسان و کرامت الهی به زبان ساده و قابل لمس تبیین می‌شود و نوجوان درمی‌یابد که عزت واقعی ریشه در ارتباط با خدا دارد، نه در مقایسه، تأیید دیگران یا امکانات بیرونی. کارگاه به تدریج ذهن مخاطب را برای فهم عزت، ذلت، خودباوری و مسئولیت فردی آماده می‌کند تا مبنایی برای مباحث بعدی مانند عزت ملی و استقامت شکل بگیرد. در پایان، با ارائه «نقشه گنج»، موانع درونی نوجوان شناسایی شده و راهکارهای عملی برای شروع، حرکت و رشد فردی به او داده می‌شود. پیام نهایی برنامه این است که تغییر، رشد و عزت از درون انسان آغاز می‌شود و هر نوجوان می‌تواند از همین امروز، با یک تصمیم و قدم کوچک، مسیر زندگی خود را بسازد.

## شناسنامه برنامه

زمان اجرا	عنوان بخش	بخش برنامه
۲۰ دقیقه	کجا هستی؟ حواست هست؟	بخش اول
۲۵ دقیقه	خودت را کوچک نبین	بخش دوم
۱۵ دقیقه	بزرگ فکر کن	بخش سوم
۱۵ دقیقه	جعبه جواهراتی به نام کرامت و خودباوری	بخش چهارم
۱۵ دقیقه	جواهر اصلی (عزت و کرامت) + جمع بندی پایانی	بخش پنجم
۹۰ دقیقه	جمع کل	

### بخش اول: کجا هستی؟ حواست هست؟ (۲۰ دقیقه)

**مدرس:** بچه ها قبل از اینکه جلسه مون رو شروع کنیم یه چند تا کلیپ و تصویر هست که با هم ببینیم .

جلسه با نمایش یک فیلم کوتاه از وسعت نظام آفرینش و چند تصاویر شروع می شود.

بگذارید چند دقیقه مخاطبان درمورد این فیلم ها و تصاویر صحبت کنند و نظرشان را بگویند.

بعد از بیان وسعت و بزرگی جهان آفرینش، این سوال کلیدی را پیرسید: شما کجای این جهان هستید؟ (نقد و نظر مخاطبین را بشنوید)

## جمع بندی مدرس از صحبت ها و بخش اول:

**نظام آفرینش یک تصادف نیست؛** نظم و دقت عجیبی دارد. هر ستاره، هر سلول بدن، هر قطره آب جای خودش را دارد. جهان با نظم عجیبی ساخته شده؛ از گردش سیارات تا ضربان قلب تو، هیچ چیز اتفاقی نیست. همه چیز دقیق و هدفمند طراحی شده تا نشان دهد «آفریننده‌ای دانا» پشت این نظم است. وقتی این را بفهمی، می‌فهمی خودت هم بی‌دلیل آفریده نشده‌ای.

**تو هم بخشی از همین نظم هستی:** یعنی بودنت بی‌دلیل نیست، درست مثل اینکه هیچ ستاره‌ای اضافه نیست. بدنت، فکرهايت و حتی احساساتت در یک نظم دقیق کار می‌کنند. هر ذره از وجود تو در جای خودش قرار دارد، مثل قطعه‌ای از یک پازل بزرگ.

**بودن تو ارزشمند:** وقتی فقط می‌خواهی یا نفس می‌کشی، میلیاردها سلول در بدن تو هماهنگ فعالیت می‌کنند.

هیچ‌کدام از آن‌ها بیکار نیستند و هرکدام وظیفه‌ای دارند. این یعنی حتی کوچک‌ترین بخش از وجودت هم ارزشمند و هدفمند است.

**جهان با تمام بزرگی‌اش بدون تو ناقص است:** چون فقط تو می‌توانی نقش خودت را بازی کنی. در این دنیای وسیع، هیچ‌کس دقیقاً مثل تو نیست؛ نه چهره، نه صدا، نه فکر. خدا هیچ انسانی را تکراری نیافریده، پس اگر تو نباشی، چیزی از این جهان کم می‌شود.

**کوچک بودن جسمی تو دلیل کوچک بودن مأموریتت نیست؛** شاید در ظاهر کوچک باشی، اما تأثیرت می‌تواند جهانی باشد. قد و سن نشانه‌ی بزرگی نیست؛ بعضی مأموریت‌ها را فقط دل‌های بزرگ می‌توانند انجام دهند.

شاید هنوز نوجوانی، اما می‌توانی جرقه‌ی یک تغییر بزرگ باشی. همه‌ی قهرمانان دنیا روزی نوجوانی بودند که به خودشان باور داشتند.

## بخش دوم: خودت را کوچک نبین (۲۵ دقیقه)

بیان داستان: «پسر کوزه گر و کوزه های شکسته» توسط مدرس یا یکی از نوجوانان  
- پسر کوزه گری همیشه از دست هایش ناراضی بود. می گفت: "دست های من فقط می شکنند!" روزی پدرش او را به انبار برد و گفت: "این همه کوزه سالم را چه کسی ساخته؟ دست های تو! اما تو فقط شکسته ها را می بینی!"  
- سوال: "آیا تو هم فقط 'شکسته های' خودت را می بینی؟"

### فعالیت:

#### بازی «کارت معرفی»

هدف: کشف توانمندی های پنهان خود و دیگران

مدت زمان: ۱۵ دقیقه

### وسایل:

- کاغذهای کوچک

### روش اجرا:

- ۱- هر نوجوان روی ۳ کاغذ، یک توانایی یا ویژگی مثبت خود را می نویسد (مثال: "من خوب نقاشی می کنم،" "من شنونده خوبی هستم")
  - ۲- کاغذها با ذکر نام نویسنده داخل جعبه یا کیسه قرار می گیرد
  - ۳- یک نفر (مثلا مدرس)، یک کاغذ بیرون می آورد و می خواند
  - ۴- اعضای کلاس باید حدس بزنند این توانایی مربوط به کدام همکلاسی است
- نکته آموزشی: "بعضی توانایی هایت برای دیگران آشکار است، بعضی پنهان!"

در این دنیای با عظمت قرار است چه کار کنی؟ چه کاری از دستت برمیآید؟  
تا حالا شده شب، به آسمون و عظمت این جهان نگاه کنی و با خودت بگی «من بین این همه ستاره،  
هیچی نیستم»؟

اما به لحظه فکر کن... همون خدایی که کهکشان‌ها رو ساخته، تصمیم گرفته تو هم باشی.  
نه شبیه هیچ کس، با اثر انگشتی که در کل تاریخ تکرار نمی‌شه. به نظرت یه همچین خالقی می‌تونه  
موجودی بی‌ارزش بسازه؟

بعضی وقت‌ها ما خودمون رو با بقیه مقایسه می‌کنیم و می‌گیم: اون زرنگ‌تره، اون خوش‌قیافه‌تره،  
اون محبوب‌تره و... من چی؟

اما اگه قرار بود همه مثل هم باشن، دنیا می‌شد یه نقاشی سیاه و سفید. رنگ خاص این نقاشی  
تویی. شاید رنگت کم‌رنگ به نظر برسه، ولی بدون اون، تابلو ناقصه.

گاهی هم ما با خودمون نامهربونیم. بایه اشتباه، خودمون رو قضاوت می‌کنیم و می‌گیم: «من  
بدرد نمی‌خورم» اما اشتباه، بخشی از رشد کردنه. مثل وقتی که زمین می‌خوری تا یاد بگیری تعادل  
یعنی چی.

بعضی آدم‌ها سال‌ها زندگی می‌کنن ولی هیچ وقت خودشون رو نمی‌شناسن؛ همیشه دنبال اینن  
که «دیگران براشون بگن ارزشمند هستن» اما اون روزی که خودت بفهمی بدون هیچ تشویقی هم  
ارزش داری، تازه شروع رشدته.

## بخش سوم: بزرگ فکر کن. (۱۵ دقیقه)

در این قسمت نوجوانان با سه داستان مواجه می شوند که باید پیام مشترک آنها را کشف کنند داستان ها یا به صورت کاغذی در اختیار نوجوانان قرار میگیرید یا توسط یک نفر بیان می شود و خلاصه ای از آن در پای تخته نوشته میشود. بعد از مطالعه یا بیان داستان ها به صورت بارش فکری از نوجوانان بخواهید که نظرشان را بگویند و شما نیز نظرات را پای تخته ثبت نمایید.

### داستان: «ستاره دریایی»

- داستان کوتاه: یک ستاره دریایی به موج می گوید: «من کوچک و بی ارزشم»
- موج پاسخ می دهد: «تو اثر انگشت خدایی، هیچ دو ستاره ای مثل هم نیست»

### داستان: «جواهر گمشده»

- روزی پادشاهی، جواهر قیمتی خود را گم کرد. تمام قصر را گشتند اما پیدایش نکردند. سالها گذشت. روزی خدمتکاری در حال تمیز کردن، سنگی سیاه و کثیف را دید که سالها گوشه حیاط افتاده بود. آن را برداشت و تمیز کرد. ناگهان دید همان جواهر گمشده است!
- سوال: «آیا این داستان می تواند نمادی از انسان باشد؟ چگونه؟»
- پیام: «تو همان جواهر هستی که شاید خودت هم ارزشت را نشناسی»

### داستان: «شاه پروانه و کرم ابریشم»

- کرم ابریشم به پروانه گفت: «تو چقدر زیبا و آزادی!»
- پروانه پاسخ داد: تو هم زیبایی، اما هنوز خودت را نشناخته ای.
- درون تو ابریشمی است که شاهان برایش طلا می دهند!»

**پیام مشترک سه داستان این است:** (مدرس باید در جمع بندی این پیام ها را از نظرات بیرون بکشد و بازگو کند)

همه ما ارزشمند هستیم و یک ارزشمندی ذاتی درون ما نهفته است که از آن بی خبر هستیم. من در جهان آفرینش یک نقش خاص و ارزشی خاص دارم و این ارزشمندی را خدا در وجود ما گذاشته است.

### جمع بندی مدرس در این بخش:

کرامت ذاتی: «عزیز بدون دلیل»

- آیه قرآن: «ولقد کرّمنا بنی آدم» (ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم)

- توضیح: تو به خاطر نمره، پول یا زیبایی عزیز نیستی؛ تو به خاطر «انسان بودن» عزیزی

تو مثل جعبه جواهری هستی که ارزش ها و گوهر های زیادی داری اما گاهی نمیدونی که این گوهرها

چیا هستند و نمیدونی که این گوهر ها را کجا خرج کنی!

امیرالمومنین فرمودند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» «هر کس خود را بشناسد، پروردگارش را میشناسد»

درون تو ارزشی قرار گرفت است که با آن می توان پرودگار را شناخت و به سوی تمام کمالات و زیبایی ها پیش رفت.

## بخش چهارم: جعبه جواهراتی به نام کرامت و خودباوری (۱۵ دقیقه)

**مدرس:** بچه ها این جعبه جواهراتی که خدا در وجود ما گذاشته چه جواهراتی داخلش هست؟ یعنی منظورم اینه که این کرامت و خودباوری که ازش حرف می زنیم چه ویژگی هایی داره؟ خدا چه ویژگی های فطری درون ما قرار داده؟

### بارش فکری در ستون کرامت

دو ستون در تخته رسم کنید: شمارش چیزهایی که باعث افزایش کرامت نفس میشه / شمارش چیزهایی که باعث از بین رفتن کرامت و عزت نفس من میشه  
برای اینکه مدرسان و مربیان از نظر محتوا دستشان پر باشد یک جدول برایشان ترسیم شده است که می توانند با محتوای آن ذهن جمع را به سمت مطالب هدایت کنند:

### نکته اجرایی مهم برای مربی

ابتدا اجازه دهید نوجوانان خودشان بگویند سپس مربی از این جدول برای جهت دهی و تکمیل استفاده کند

### جدول جامع «جعبه جواهرات وجود انسان»

مصادیق دقیق و قابل توضیح برای نوجوان	عنوان	دسته بندی
علاقه طبیعی به نظم، تمیزی، هنر، زیبایی ظاهری و باطنی؛ نفرت از زشتی و بی نظمی	زیبایی دوستی	ویژگی های فطری الهی (جواهرات درونی)
سؤال پرس بودن، نپذیرفتن دروغ، میل به فهمیدن «چرا»	حقیقت جویی	
ناراحتی از ظلم، طرفداری از مظلوم، حس بد نسبت به بی عدالتی	عدالت خواهی	
کمک به دیگران، دلسوزی، ناراحت شدن از درد دیگران	نوع دوستی	
مرز داشتن در رفتار، گفتار و پوشش؛ شرمندگی از کار زشت	حیا	
میل درونی به دعا، توکل، تکیه به قدرتی بالاتر از خود	خدا جویی	
نخواستن تحقیر، بیزاری از خوار شدن	عزت طلبی	
میل به بهتر شدن، رشد کردن، قوی تر شدن	پیشرفت خواهی	
نپذیرفتن زور، تحقیر و بردگی فکری	آزادی خواهی	
احساس وظیفه نسبت به کار، خانواده، جامعه	مسئولیت پذیری	

مصداق دقیق و عینی	عنوان	دسته بندی
مراقبت از خود در خلوت، ترک گناه حتی وقتی کسی نمی بیند	تقوا	عوامل افزایش کرامت نفس و عزت
نترسیدن از آینده، نباختن خود به ترس و اضطراب	توکل به خدا	
نه گفتن به زور، تحقیر و ناحق؛ دفاع از حق	ظلم ستیزی	
وابسته نبودن به تأیید دیگران، «خود بودن»	استقلال شخصیتی	
ادامه دادن مسیر حتی وقتی سخت است	تلاش و پشتکار	
قبول اشتباه، فرار نکردن از وظیفه	مسئولیت پذیری	
مدیریت خشم، شهوت، هیجان	کنترل نفس	
دروغ نگفتن حتی به ضرر خود	صداقت	
نرفتن زیر بار گناه یا تحقیر برای پول	فناخت و عزت مالی	
پیروی از خدا، پیامبر و امام، نه از هوای نفس	اطاعت از حق	
فهم، بینش، قدرت تحلیل	علم و آگاهی	
ایستادن پای تصمیم درست	شجاعت	
مفید بودن برای خانواده، مدرسه و جامعه	خدمت به دیگران	

مصداق دقیق و هشداردهنده	عنوان	دسته بندی
عادت به تحقیر شدن، سکوت در برابر زور	ظلم پذیری	عوامل از بین برنده کرامت و عزت
هر گناه، یک ضربه به عزت نفس	گناه	
زندگی برای لایک، دیده شدن و حرف مردم	وابستگی به تأیید دیگران	
کوچک دیدن خود با دیدن موفقیت دیگران	مقایسه بیمارگونه	
نیمه کاره ول کردن کارها	تنبلی و رها کردن مسیر	
نترسیدن از اشتباه، اما فلج شدن از نگاه مردم	ترس از قضاوت	
از بین رفتن اعتماد به نفس واقعی	دروغ و فریب	
فروختن ارزشها به خاطر پول یا لذت	دنیاپرستی	
از دست دادن هویت شخصی	تقلید کورکورانه	
نپذیرفتن حق، عزت دروغین	غرور و تکبر	
اعتیاد به محتوای مخرب	وابستگی به گناه رسانه ای	
بریدن از خدا و آینده	ناامیدی	
دوچهره شدن	بی تقوایی در خلوت	

## بخش پنجم: جواهر اصلی (۱۵ دقیقه)

مدرس: 

یک جواهر اصلی وجود دارد که همه جواهرات درونی انسان از اون ریشه میگیره بزرگترین و ریشه ای ترین و مبنایی ترین ویژگی و جواهر وجودی ما مسئله عزت و کرامت است. عزت در مقابل ذلت قرار گرفته است.

همه دوست دارند عزیز باشند و نه ذلیل

اما این عزت و ذلت قوانین و قاعده هایی دارد که اگر بلدش نباشی نمیدونی که چه جوری باید رفتار کنی. به نظر شما چه چیزهایی باعث بالا رفتن عزت ما میشه و چه چیزهایی عزت ما را پایمال میکنه و باعث ذلت میشه؟ پاسخ به این سوال همون چیزی که ما در برنامه های بعدی باهاش کار داریم

این جواهر سازنده ای دارد که بهتر از همه میداند که راز نگهداری و محافظت از این جواهر چیه!

عزت از آن خدا، رسول و مؤمنان است. (آیه ۸ سوره منافقون) **وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ**

در قرآن به دو نوع عزت اشاره رفته است، ((عزت ممدوح)) و شایسته که مخصوص خدا و رسول (ص) و مومنان است. و عزت ((مذموم)) و ناروا که حالت نفوذناپذیری در مقابل حق، و برترخواهی از پذیرش واقعیات می باشد، این عزت در واقع ذلت است.

و در آیه ی دیگر می فرماید: ((واذا قيل له اتق الله اخذته العزة بالاثم فحسبه جهنم ولبئس المهاد)) هنگامی که به او (منافق) گفته می شود از خدا بترس، لجاجت و تعصب و غرور (و عزت دروغین) او را می گیرد و به گناه می کشاند، آتش دوزخ برای او کافی است و چه جایگاه بدی

امام علی (ع) فرمودند: ((کسی که نفس عزیز و شریفی دارد، آن را بازشتی (و ذلت) گناه، خوار نمی سازد)) در جای دیگر فرمودند: ((کل عزیز داخل تحت القدره فذلیل)) هر انسان عزیزی که در زیر قدرت دیگری و غیر از خدا باشد ذلیل و خوار است

قرآن عزیز می فرماید: ((ولله العزة ولرسوله وللمؤمنين ولكن المنافقين لا يعلمون)) و عزت (سربلندی) از آن خدا و رسول او و مومنان است، ولی منافقان نمی دانند (و درک این عزت را ندارند) ج: عوامل عزت در قرآن:

قرآن کریم می فرماید: ((من كان يريد العزة فلله العزة جميعا)) کسی که خواهان عزت است [باید خدایی شود تا به عزت برسد زیرا] عزت یکسره از آن خداوند است

قرآن کریم با تأکید بر پیروی از پیامبر و ائمه اطهار (ع) می فرماید: ((يا ايها الذين آمنوا اطيعوا الله واطيعوا الرسول واولى الامر منكم فان تنازعتهم في شيء فرددوه الى الله والرسول ان كنتم تومنون بالله واليوم الآخر ذلك خير واحسن تاويلا))

ای کسانی که ایمان آورده اید، از خدا و پیامبر خدا و صاحبان امر [اوصیای پیامبر] پیروی کنید، پس اگر در امری، اختلاف داشتید، آن را به (داوری) خدا و رسول بگذارید، اگر به خدا و قیامت ایمان دارید، این کار نیکو و پایانش نیکوتر است.

بدین ترتیب، پیروی از پیامبر و امامان اطهار که هر کدام به سرچشمه عزت پیوسته اند مایه عزت مندی است.

\*آیه ۲۶ آل عمران

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزِّزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ  
يَبْدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلِيٌّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

ترجمه:

بگو: خداوند! تو صاحب فرمان و سلطنتی. به هر کس (طبق مصلحت و حکمت خود) بخواهی حکومت می دهی و از هر کس بخواهی حکومت را می گیری و هر که را بخواهی عزت می بخشی و هر که را بخواهی ذلیل می نمایی، همه خیرها تنها به دست توست. همانا تو بر هر چیز توانایی.

«مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً» هر کس طالب عزت باشد باید از خدا بخواهد؛ عزت همه دست خدا است فاطر ۱۰

عزت در قطع وابستگی از کفار است همانطور که در قرآن می فرماید:

«الذين يتخذون الكافرين اولياء من دون المؤمنين ايتتغون عندهم العزة فان العزة لله جميعاً؛ نساء ۱۳۹ منافقان را بشارت ده که برایشان عذابی دردناک است. آنان که کافران را به جای مؤمنان، سرپرست و دوست خود می گیرند، آیا عزت را نزد آنان می جویند؟ همانا عزت به تمامی از آن خداست»

وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ  
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٥٧﴾ یونس

و اگر خداوند (برای امتحان یا کیفر گناه) زیانی به تو رساند، هیچکس جز او آنرا بر طرف نمیسازد، و اگر اراده خیری برای تو کند هیچکس مانع فضل او نخواهد شد، آنرا به هر کس از بندگانش بخواهد میرساند و او غفور و رحیم است.

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿٣٦﴾ زمر  
آیا خدای (مهربان) برای بنده اش کافی نیست؟ و مردم (مشرک) تو را از قدرت غیر خدا می ترسانند! و هر که را خدا به گمراهی خود واگذارد دیگر او را هیچ راهنمایی نخواهد بود.

«وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا» طلاق، ۴  
ترجمه: و هر که از خدا بترسد، خداوند برای او در کارش آسانی قرار می دهد.  
تقوا نه تنها آرامش بلکه تسهیل امور را به همراه دارد که این خود عامل افزایش اعتماد به نفس و انگیزه فرد است.

«وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» طلاق، ۲  
ترجمه: و هر کس از خدا بترسد، برای او راه نجاتی قرار می دهد.  
تقوا، کلید باز شدن درهای ناامیدی است. این آیه انسان را تشویق می کند که با تقوای الهی، بر مشکلات غلبه کند و مسیر عزت نفس واقعی را طی نماید

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى» شمس، ۹  
ترجمه: رستگار شد کسی که خود را پاک و تزکیه کرد.  
تزکیه نفس، فرآیندی است که باعث می شود انسان از ضعف های روانی رها شود و به عزت و بزرگی واقعی دست یابد.

## جمع‌بندی پایانی!

بچه‌ها، یه چیز مهمو یادتون باشه: هیچ‌کس قرار نیست بیاد و یه دفعه زندگی شما رو تغییر بده. نه معلم، نه خانواده، نه معجزه! خود شما باید تصمیم بگیرید که حرکت کنید. هیچ‌کس بدون سختی موفق نشده. همه‌ی آدمای قوی از یه جایی شروع کردن که شرایطش سخت بوده.

اگه الان حس می‌کنی هنوز جایی نرسیدی، اشکال نداره؛ مهم اینه که توقف نکنی. یه قدم کوچیک هم یعنی جلو رفتن.

به جای اینکه بگی «اگه امکانات داشتم»، بگو «با همین چیزایی که دارم، چی می‌تونم بسازم؟». موفقیت از همین سؤال شروع میشه.

پس؛ از امروز تصمیم بگیر یه کار کوچیک انجام بدی (حتی خیلی کوچیک) فقط برای اینکه یه قدم از دیروزت جلوتر باشی.

یادت نره، دنیای فردا رو کسایی می‌سازن که امروز شروع می‌کنن، نه اونایی که فقط حرف می‌زنن. در پایان برگه نقشه گنج که طراحی شده است را به نوجوان بدهید و از آن‌ها بخواهید که با دقت مطالعه کنند که خیلی به دردشان می‌خوره.

## نقشه گنج: همه چی از من شروع می شود!

برگه ای طراحی شده که شامل دو قسمت می باشد. قسمت اول موانع خودباوری و موفقیت را بیان میکند و قسمت دوم نکات طلایی حرکت و شروع را یادآوری می کند. در پایان جلسه این برگه که تحت عنوان نقشه گنج هست به نوجوانان معتکف تقدیم می شود.

### قسمت اول

دو میدانی با مانع / از روی موانع پیر (نگاه‌ها و غرهای درونی نوجوان که مانع شروع و موفقیت‌ه):

#### ۱. «من که خاص نیستم!»

بعضی وقت‌ها فکر می‌کنی فقط آدم‌های نابغه یا فوق‌العاده خاص موفق می‌شن. اما واقعیت اینه که خاص بودن یعنی جرأت شروع کردن، نه اینکه حتماً استعداد عجیبی داشته باشی. خیلی از آدم‌های بزرگ از صفر شروع کردن، با تردید، با اشتباه. تو لازم نیست خارق‌العاده باشی تا شروع کنی؛ باید شروع کنی تا خارق‌العاده بشی. هیچ قهرمانی از آسمون نیفتاده، فقط یه روز تصمیم گرفته «بلند شه». پس از امروز بگو: «من هم می‌تونم، فقط باید حرکت کنم.»

#### ۲. «دیگه دیره، من تازه فهمیدم باید چی کار کنم!»

نوجوانی دقیقاً زمان فهمیدنِ راهه، نه پایانش. هیچ‌کس زودتر از خودش به مقصد نمی‌رسه. اگه تازه داری مسیرت رو پیدا می‌کنی، یعنی داری بیدار می‌شی همیشه یادت باشه حتی درختی که دیرتر سبز می‌شه، ممکنه سایه‌اش موندگارتر باشه. پس به جای گفتن «دیره»، بگو «حالا وقتشه». هر روزی که تصمیم بگیری، بهترین روز شروعه.

### ۳. «اگه خراب کنم چی؟»

ترس از اشتباه، قاتل رشد و خلاقیت. اشتباه یعنی داری تلاش می‌کنی، نه اینکه شکست خوردی. یادته وقتی دوچرخه‌سواری یاد می‌گرفتی چند بار زمین خوردی؟ همون زمین خوردن‌ها باعث شد تعادل رو پیدا کنی. هیچ‌کس بدون اشتباه، قوی نمی‌شه.

### ۴. «اونا خیلی بهترن، من کجا اونا نام کجا!»

مقایسه کردن مثل سم آرامه؛ کم‌کم اعتماد به نفست رو می‌کشه. هرکسی مسیر خودش رو داره؛ شاید تو الان در نقطه شروعی، اما مسیرت قراره به جایی خاص برسه. بازی زندگی مسابقه نیست، سفره. تو باید فقط با نسخه‌ی دیروز خودت مقایسه بشی. هر روز یه قدم بهتر از دیروزت باشی، یعنی برنده‌ای.

### ۵. «خانواده‌م حمایت نمی‌کنن!»

درسته، گاهی دل‌سرد می‌شی وقتی کسی تشویقت نمی‌کنه. اما یاد بگیر قدرتت از درونت میاد، نه از تشویق بیرونی. خیلی از آدم‌های موفق، در سکوت و بی‌حمایتی رشد کردن. به جای منتظر بودن برای تایید، خودت بشو منبع انرژی خودت. بگو: «من برای خودم می‌جنگم، نه برای لایک گرفتن.»

### ۶. «من همیشه بدشانس‌ام!»

بدشانسی گاهی فقط اسمِ دیگه‌ی بی‌تلاشیه. شانس یعنی آماده بودن وقتی فرصت میاد سراغت. پس به جای غر زدن درباره‌ی بدشانسی، هر روز یه مهارت یاد بگیر تا وقتی فرصت رسید، آماده باشی. اون وقت می‌فهمی «بدشانسی» اصلاً وجود نداره و در واقع ساخته‌ی خودته.

## ۷. «همه چی دستِ پارتی و پوله!»

آره، دنیا بی عدالتی داره، اما همیشه همون‌ها موفق نمی‌شن. خیلی‌ها بودن که از هیچی شروع کردن و جلو رفتن چون تسلیم نشدن. پارتی و پول شاید شروع رو راحت کنه، اما موندن رو نه. کسی که خودش راه رفته، زمین محکم‌تری زیر پاش داره. تو هم از جایی که هستی شروع کن؛ راه خودت قشنگ‌تره چون ساختی‌اش، نخردی‌اش.

## ۸. «اگه بقیه خوششون نیاد چی؟»

اگه بخوای همه ازت خوششون بیاد، آخرش خودت از خودت بدت میاد. مهم‌ترین رضایت، رضایت خدا و آرامش خودته. نظر بقیه همیشه عوض می‌شه؛ یه روز تحسینت می‌کنن، یه روز مسخره‌ات می‌کنن. ولی وقتی از درون به خودت ایمان داری، اون نظرها دیگه تو رو نمی‌لرزونه. پس کاری کن که خودت با وجدانت حال خوبی داشته باشی.

## ۹. «حوصله‌م نیاد... احساس می‌کنم خیلی تنبل شدم»

گاهی وقت‌ها فقط چون حوصله‌مون سر می‌ره یا زود خسته می‌شیم، خیلی از کارایی که می‌تونست برامون موفقیت بیاره رو نصفه ول می‌کنیم. مثلاً یه کاری رو شروع می‌کنی که واقعاً توش استعداد داری، ولی بعد از چند روز یا چند بار شکست، بی‌خیال می‌شی و میری سراغ یه چیز دیگه! اینطوری هی از این شاخه به اون شاخه می‌پری و آخرش هیچ‌کدوم از کارات به نتیجه نمی‌رسه.

آدمای کم‌حوصله معمولاً می‌خوان زود به هدفشون برسن، بدون اینکه سختی و صبر مسیر رو تحمل کنن. برای همین هم بیشتر وقتا کارشون رو نصفه و ناقص رها می‌کنن. اما واقعیت اینه که اگه یه کم صبر و پشتکار داشته باشی و تنبلی رو کنار بذاری، بالاخره نتیجه‌ی خوبه خودش رو نشون میده. موفقیت یه شبه به دست نیاد، ولی با حوصله و تلاش، حتماً می‌تونی بهش برسی.

امام علی علیه السلام در این مورد یک نکته طلایی و کلیدی می‌فرمایند: «پیوستگی در انجام کار را حفظ کن چه سر حال بودی چه بی حوصله.»<sup>۱</sup>

و در آخر حواست باشه که اگر معنا و هدف کار رو بفهمی، انرژی خودش میاد. بی‌حالی با هدف داشتن درمان می‌شه، نه با استراحت.

۱- عیون الحکم و المواعظ - ص ۳۳۴

### ۱۰. «من که همیشه خراب می‌کنم...»

یه اشتباه نباید کل شخصیتت رو زیر سؤال بیره. همه زمین می‌خورن؛ فرق آدم قوی با بقیه توی بلند شدنه. هر اشتباه یه پیام داره: «یه چیزی یاد بگیر و ادامه بده.» وقتی خودت رو بخاطر خطاها نابود می‌کنی، فرصت رشدت رو هم از بین می‌بری. به جای گفتن «من خرابم»، بگو «من در حال یادگیری‌ام.»

### ۱۱. «الان وقتش نیست، بذار بعداً!»

بزرگ‌ترین دروغِ ذهنِ همین‌ها: «بعداً شروع می‌کنم.» اما «بعداً» هیچ وقت نمیاد. اگه منتظر وقت مناسب بمونی، سال‌ها فقط فکر می‌کنی. شروع کن با همون چیزایی که داری، نه چیزایی که نداری. امام علی (علیه السلام) در این باره می‌فرمایند: بدترین ناله‌های اهل جهنم از تسویف است. تسویف یعنی کار امروز را به فردا انداختن. اینکه بگی حالا وقت هست. بعداً انجماش میدم. تسویف یعنی انداختن کار به زمانی که هیچ وقت نیاید

### ۱۲. «کسی به من اعتماد نداره!»

گاهی دیگران تو رو جدی نمی‌گیرن، اما دلیلش اینه که خودت هنوز به خودت اعتماد نکردی. اعتماد از درون شروع می‌شه؛ وقتی خودت جدی باشی، بقیه هم جدی‌ت می‌گیرن. نذار بی‌اعتمادی دیگران خاموشت کنه. یه مسئولیت کوچک رو با دقت انجام بده تا طعم اعتماد دیده شدن رو بچشی. از همون جا اعتماد به نفس واقعی شروع می‌شه.

### ۱۳. «دلم نمی‌خواد اشتباه کنم چون خجالت می‌کشم!»

ترس از قضاوت، قاتل تجربه است. اشتباه یعنی داری یاد می‌گیری؛ یعنی داری تلاش می‌کنی. هیچ محیط یادگیری واقعی بدون اشتباه وجود نداره.

۲- جامع السعادات، ج ۳، ص ۴۶

## ۱۴. «من خیلی تک‌پرم. یا زیر بار له میشم یا هیچ وقت به نتیجه نمیرسم!»

گاهی فکر می‌کنی چون تنهایی بهترین کار می‌کنی، پس به بقیه نیازی نداری. اما خیلی از موفقیت‌ها با همکاری، گفتگو و مشورت به دست می‌آید.

فکر و تجربه‌ی دیگران می‌تونه راهت رو کوتاه‌تر و عمیق‌تر کنه.

یاد بگیر گاهی «باهم بودن» از «تنها بردن» قشنگ‌تره.

آدم‌های بزرگ بلدند هم‌تیمی خوب پیدا کنن، نه فقط قهرمان تنها باشن.

## ۱۵. زود خسته میشم

حتماً برات پیش اومده که با انگیزه‌یه کاری رو شروع کنی، مثلاً درس خوندن برای امتحان، یاد گرفتن یه مهارت جدید یا حتی تمرین یه بازی... اما بعد از یه مدت کوتاه، انگار تموم انرژی‌ت تموم میشه و می‌گی: «اِه، دیگه حوصله ندارم!»

مشکل اینجاست که خیلی وقتاً فکر می‌کنیم موفقیت باید زود اتفاق بیفته. ولی واقعیتش اینه که هیچ‌کس با دو روز تلاش به قله نرسیده! اگه زود خسته می‌شی، یعنی هنوز ذهنت به «پایدار موندن» عادت نکرده. درست مثل یه عضله که باید تمرینش بدی تا قوی بشه

پس از دفعه بعد که حس کردی داری بی‌انگیزه می‌شی، یه کم صبر کن، یه نفس عمیق بکش، یه استراحت کوچیک بکن و دوباره برگرد سر کارت. هر بار که ادامه می‌دی، یه قدم به موفقیت نزدیک‌تر می‌شی. حتی قهرمانا هم خسته می‌شن، ولی فرقی‌شون با بقیه اینه که ادامه میدن

## قسمت دوم

الان وقتشه که شروع کنی!

### ۱. منتظر قهرمان نباش!

خیلیا منتظرن یه نفر بیاد زندگیشونو تغییر بده؛ یه آدم خاص، یه موقعیت خاص یا یه معجزه. ولی حقیقت اینه که هیچ‌کس قرار نیست نجات بده، جز خودت. قهرمان‌ها از بیرون نمیان، از درون ساخته می‌شن. هر وقت خواستی بگی «کاش یکی کمکم می‌کرد»، سریع پیرس «من خودم چطوری می‌تونم کمک کنم؟». از همون لحظه‌ای که مسئولیت زندگیت رو قبول کنی، قهرمان درونت بیدار میشه.

## ۲. کوچیک شروع کن، ولی شروع کن.

هیچ کاری از اول بزرگ نبوده. حتی بلندترین برج دنیا با یه آجر شروع شده! نذار نبود امکانات، بهونه‌ی بی حرکت بودن بشه. اگه کلاس خاصی نمی‌تونن بری، از ویدیو و کتاب و تجربه‌ی اطرافیان یاد بگیر. اگه نمی‌تونن دوی ماراتن بری، پیاده‌روی کن. مهم اینه که نایستی. شروع کن، حتی با یه قدم کوچیک. باز هم یک کلام دقیق از امام علی (ع) که می‌فرمایند:

«کار (خیر) اندک، که بر آن مداومت ورزی، از کار بسیار که از آن خسته شوی، امیدوار کننده تر است.»<sup>۳</sup>

## ۳. محیط تو رو نمی‌سازه، انتخاب‌ها ت می‌سازن.

خیلیا می‌گن: «محیط ما بده، اطرافیان کمک نمی‌کنن!» ولی تاریخ پر از آدماییه که از دل سختی، ستاره شدن. توی محله‌های فقیر، قهرمان‌هایی رشد کردن چون انتخابشون فرق داشت. محیط فقط یکی از عوامل زندگیه، نه همه‌اش. تصمیم‌های تو مهم‌تر از شرایطته.

## ۴. خانواده ت هرچی هستن، تو می‌تونن متفاوت باشی.

شاید خانواده ت همیشه حمایت نکنن یا درگیر دغدغه‌های خودشون باشن، اما این دلیل نمی‌شه تو متوقف شی. مهربون بمون، اما راه خودت رو برو. موفقیت واقعی یعنی نشون بدی میشه متفاوت بود، بدون قهر کردن با دنیا. بعضی وقتا سکوت و استمرار تو خودش بزرگ‌ترین پاسخ به بی‌اعتمادی هاست.

## ۵. بهونه نیار، بهانه بساز!

بهونه یعنی قفل ذهن، اما خلاقیت یعنی کلیدش. وقتی گفتی «ندارم»، به دنبالش بگو «با چی دارم؟». شاید گوشه‌خوب نداری، ولی یه ذهن آماده داری. شاید ابزار نیست، اما انگیزه هست. از همون چیزای ساده شروع کن. قهرمانا با ساختن از «هیچی» بزرگ می‌شن، نه با صبر کردن برای «همه‌چی».

## ۶. از شرایط بد، نردبون بساز نه دیوار.

۳- نهج البلاغه: حکمت ۲۷۸





سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران