

چهار

## اعتماد به نفس و انسان دوستی، دو فاکتور ورود به نیکو کاری

| سیده مژگان رفیعی | عضو فعال در طرح حیات دوباره (اهدای عضو)

از افراد را شاد کنید. این طور نیست که لزوماً با پول به افراد دیگر کمک کنیم. اگر بتوانیم که چه بهتر. اما اگر نتوانستیم، با هر چیزی که بشود به نیازمندان کمک کرد باید این کار را انجام دهیم. گاهی حتی شما می‌توانید سراغ بیماران، سالمندان و افرادی بروید که از لحاظ روحی، شرایط مساعدی ندارند. می‌توانید برای آنها یک شاخه گل بخرید. چه عیبی دارد؟ می‌توانید با آنها صحبت کنید. همدلی کنید. بگذارید برایتان حرف بزنند. گوش شنوایشان باشید. همه این کارها را می‌توان کرد و یک نیکوکار بود. بنابراین، دو عامل یا فاکتوری که به نظر من می‌تواند به همه افراد کمک کند تا به مسیر نیکو کاری گام بنهند، یکی اعتماد به نفس است و دیگری، حس نودوستی، انسان دوستی، یا همان بشردوستی. نمی‌دانم دیگران یا تقویت این دو فاکتور، می‌تواند به این مسیر وارد شوند یا نه، اما برای من این گونه بوده است.

برای قدم گذاشتن در کار خیر، هر کسی دلایل خود را دارد. اما یک دلیل میان همه مشترک است یا باید باشد: «انسانیت». همه باید برای انسانیت در مسیر خیر عمومی گام بردارند. اما گاهی افراد بنا بر دلایلی، به این مسیر وارد نمی‌شوند. بسیاری گمان می‌کنند که نمی‌توانند به کسی کمک کنند. فکر می‌کنند فقط عده‌ای از افراد خاص یا تنها بعضی افراد هستند که می‌توانند نیکو کاری کنند. تصور این افراد این است که برای کمک کردن باید حتماً پول داشت. آن هم پول زیاد. وقتی از افرادی که می‌بینمشان می‌پرسم چرا وارد این مسیر نمی‌شوید، پاسخ می‌دهند که وضع مالی ما خیلی مساعد نیست یا ما که متمول نیستیم که بخواهیم به دیگران کمک کنیم. اما من همواره به همه دوستان و اطرافیانم گفته‌ام که شما می‌توانید با یک پیراهنی که شاید خیلی هم نوباشد، به دیگران کمک کنید و دل خیلی



پنج

## اشتراک یک حس درونی

| مریم محمدی | مدیر موسسه گوهر بینا

اجتماعی و جمع‌گرای از ویژگی‌های دیگری است که در این افراد وجود دارد. شما اگر یک دایره بکشید و بخواهید آن را با نقطه هر نام شکرانه در واقع شکرانه‌ای است برای نعمت‌هایی که خداوند به ما داده، پس من هم وظیفه دارم که به نوعی شکر گزار این نعمت‌ها باشم. بنابراین نخست، آن حس درونی است که اگر ایجاد شود فرد را به سمت فاکتورهای دیگر راهنمایی می‌کند و اگر نباشد، سراغ فاکتورهای دیگر نمی‌رویم که بخواهیم آنها را بشناسیم و تقویت کنیم.

شاید یکی از عمده دلایلی که من و شاید کسان دیگر را به کار داوطلبانه واداشته، شکرانه است. عنوانش را صدقه نمی‌گذارم نام شکرانه در واقع شکرانه‌ای است برای نعمت‌هایی که خداوند به ما داده، پس من هم وظیفه دارم که به نوعی شکر گزار این نعمت‌ها باشم. بنابراین نخست، آن حس درونی است که اگر ایجاد شود فرد را به سمت فاکتورهای دیگر راهنمایی می‌کند و اگر نباشد، سراغ فاکتورهای دیگر نمی‌رویم که بخواهیم آنها را بشناسیم و تقویت کنیم.

در مورد شخص خودم باید بگویم، وقتی این حس درونی سراغم آمد به خود گفتم باید کاری کنم و این کار کمک به همون است. هنگامی که اسم همون آمد، قشر در معرض آسیب در اولویت من قرار گرفت. من حس خوبی دارم و می‌خواهم این حس را به اشتراک بگذارم و حالا باید ببینم آنها چه کسانی هستند که در این حس با من شریک شوند. جامعه هدف من، جامعه در معرض آسیب بود. به فرد آسیب‌دیده به راحتی نمی‌شود کمک کرد بلکه یک تیم با بازویی بسیار توانا تر می‌خواهد که به آسیب‌دیده کمک شود ولی اگر در جامعه در معرض آسیب، توانمندی فکری و ذهنی و مالی را برید، می‌شود جلوی خیلی چیزها را گرفت. این اهداف من بود که در جست‌جوی رسیدن به آنها، اکنون وارد پانزدهمین سال کار داوطلبانه شده‌ام و الان مشخصاً خودم با زنان در معرض آسیب کار می‌کنم.

علاوه بر فاکتورهای درونی، اصولاً کسانی که زندگی جمعی، ارتباط اجتماعی و در جمع بودن را دوست دارند، بیشتر به سمت خیر عمومی کشیده می‌شوند. روحیه



دو



## شرط لازم و کافی برای ورود به عرصه خیر

دارند. همه چیز از آن خداوند است که به صورت موقت و از روی رحمت، مقداری را به تو بخشیده. حالا تو نیز برای سپاس و شکرگزاری، باید به افراد نیازمند بخششی. نباید خود را مالک نعمت‌های بدانی، چون حقیقتاً نیز مالک آن نیستی. تا این جا همه آنچه که بیان کردم، شرط لازم بود. اما شرط کافی چیست؟

دومین شرط این است که بدانیم قصدمان از این کمک کردن و بخشیدن، چیست؟ آیا من برای این کمک می‌کنم که در چشم افرادی بزرگ شوم یا نام و منصبی برای خود دست و پا کنم؟ آیا برای این است که جایی به من بگویند آقای فلاحتی؟ یا حتی برای این که نام نیکی از خود بجا بگذارم؟ یا نه برای خدمت به خلق این کارها را انجام می‌دهم؟ اگر جز این باشد، اشتباه است. شرط کافی این است که من برای خدمت به انسانیت و کمک به بشریت ببخشم و کار خیر کنم. اگر شرط لازم، (این اندیشه که من چیزی نیستم و هیچ چیزی از خود ندارم) را با این شرط کافی (که غایت من از انجام یک عمل نیکوکارانه، جز کمک و خدمت به خلق نیست) تلفیق کنیم، به شرط لازم و کافی می‌رسیم. تنها افرادی که این دو شرط را در کنار هم می‌بینند در نظر می‌گیرند، وارد کار خیر می‌شوند. در کار خیر می‌مانند و در این راه، عاقبت به خیر می‌شوند. تجربه نشان داده است که اگر کسی هر کدام از این شروط را نپذیرد یا نیتی جز یاری رساندن به خلق داشته باشد، عاقبت به خیر نخواهد شد. جز ننگی بر نام او نخواهد ماند.

برسیم که من چیزی از خود ندارم. آن زمان است که می‌توانید ببخشید. می‌توانید دل بکنید. گاهی افراد با خود فکر می‌کنند که چگونه یک نفر از جانش می‌گذرد؟ چگونه یک نفر تمام ثروتش را می‌بخشد؟ یا حتی چگونه یک فرد می‌تواند ۲۰ میلیون تومان برای چیزی به یک دختر دم‌بخت، هزینه کند؟ برای این که این افراد به این باور می‌رسند که هیچ چیزی مال خودشان نیست که بخواهند برای خود نگاه

که شهید شده‌اند یا اتفاق جسم؛ مثل کسانی که جانبازند، کسانی که اعضایشان را اهدا می‌کنند یا خون می‌دهند. یا اتفاق مال؛ مثل افرادی که چیزی به تأمین می‌کنند، خرج عروسی می‌دهند و... یا اتفاق دانش؛ مثل افرادی که دانش خود را در علوم مختلف برای کمک به دیگران، کمک به بشریت و انسانیت، در راه خیر، اتفاق می‌کنند. در هر حال، هر کدام از این موارد که باشد، اتفاق است. باید به این باور

علیرضا امیدی

مدرس امداد و نجات  
عضو فعال طرح حیات دوباره

عقیده شخصی من که البته از بزرگان و اساتیدم آموختم، این است که هر فردی برای اتفاق و نیکو کاری، ابتدا باید بپذیرد که هیچ نیست. باید قبول کند که جز یک ذره کوچک در دنیایی نامتناهی نیست و این ذره از خودش هیچ چیزی ندارد. من، پیش از هر چیزی باید به این باور برسم که با هر نام و منصب و تحصیلات و اصل و نسب، هیچ نیستم و چیزی از خود ندارم. هر چه هست راحق تعالی به من بخشیده است. حالا باید از خودم بپرسم که وظیفه‌ام چیست؟ این جا به این نتیجه می‌رسم که باید ببخشم. چون چیزی ندارم که بخواهم به آن دل ببندم. باید به همون خودم کمک کنم. در این مسیر، ماندن از وارد شدن، خیلی مهم تر است. بسیاری افراد در طول تاریخ بوده‌اند که وارد مسیر خیر و نیکو کاری شدند اما در آن باقی نماندند. در این مسیر باید ثابت قدم باشید. مهم این است که خرابش نکنید! مثال قرآنی در این زمینه این آیه است که می‌فرماید: صدقه‌های خود را با منت نهدن، باطل نکنید.

برای تحقق این آیه، چه شرایطی لازم است؟ آن زمان که باور کنید کار خوبی که کرده‌اید، مال شما نبوده است، بلکه ذات پاک حق تعالی در شما حلول کرده و موجب انجام خیری شده است. هر کار خیر، اتفاق است. اتفاق جان؛ مثل کسانی

بسیاری افراد در طول تاریخ بوده‌اند که وارد مسیر خیر و نیکو کاری شدند اما در آن باقی نماندند. در این مسیر باید ثابت قدم باشید. مهم این است که خرابش نکنید

باید به این باور برسیم که من چیزی از خود ندارم. آن زمان است که می‌توانید ببخشید. می‌توانید دل بکنید

همه چیز از آن خداوند است که به صورت موقت و از روی رحمت، مقداری را به تو بخشیده. حالا تو نیز برای سپاس و شکرگزاری، باید به افراد نیازمند ببخششی. نباید خود را مالک نعمت‌های بدانی، چون حقیقتاً نیز مالک آن نیستی

آیا من برای این کمک می‌کنم که در چشم افرادی بزرگ شوم یا نام و منصبی برای خود دست و پا کنم؟



است در انسان‌ها تقویت شود، کار بی‌منت است. نباید در قبال این فعالیت‌ها توقع منفعت مالی داشته باشیم. البته اگر به درستی از محیط زیست خود محافظت کنیم، منافع مالی بسیاری به خودمان می‌رسد، اما هدف نباید منافع مادی زودگذر باشد. من امیدوارم روزی همه ما انسان‌ها، دست از خودخواهی و منفعت‌طلبی برداریم و بدانیم که این جهان برای همه موجوداتی است که در آن ساکن هستند و آن نیز امانت است و باید به نسل‌های آینده تقدیم شود.

محیط زیست هستم و نه حافظ آن. چرا که محیط‌بانی و حفاظت از جنگل‌ها کار ارزشمندی است و روحیات عاشقانه می‌خواهد. بنابراین در این امور ابتدا باید عاشق بود. به جای این که بگوییم باید همون دوست‌باشیم، باید همه موجودات را دوست بدانیم. به طور قطع خالق بی‌همتا، موجودات، گیاهان و حیوانات را بی‌دلیل خلق نکرده و حکمتی در آن است. پس نمی‌توانیم فقط بگوییم که انسان دوستی و همون دوستی کافی است. روحیه دیگری که نیاز

دوست داشت؟ اگر می‌خواهیم موجودات دیگر را دوست بدانیم و در کنار همه آنها زندگی روایی را تجربه کنیم، باید عاشق باشیم. عاشق همه موجودات، به نظر من کسانی که در کارهایی چون محیط‌بانی و جنگلبانی فعالیت می‌کنند، عاشق هستند و عاشقانه کار می‌کنند. به عنوان یکی از عکاسان حیات وحش تاکنون نتوانستم آن گونه که به عنوان یک انسان وظیفه دارم، از محیط زیست محافظت کنم. ادعایی هم در این رابطه ندارم و تنها می‌گویم من دوستدار

## باید عاشق بود

| افریرز حدیدی |

| عکاس حیات وحش و فعال محیط زیست |

برخلاف ظاهر بزرگش، جای کوچکی است. این کوچکی موجب شد که انسان تمام دنیا را برای خود بخواهد و با خودخواهی جهان را به نابودی بکشد. بسیاری از انسان‌ها، دنیا را برای خود تصور کرده و همه آن را به نابودی کشاندند. تخریب درخت‌ها، جنگل‌ها، زیستگاه‌های بکر گونه‌های مختلف گیاهی و حیوانی، آلوده‌ساختن رودها و دریاها، همه با این تصور انجام شد که ما مالک تام‌الاختیار دنیا هستیم و باقی در آن جایی ندارند. یکی از اشکالات بسیار جدی در فرهنگ ما انسان‌ها، این است که می‌گوییم باید روحیه انسان دوستی داشته باشیم. انسان دوستی بسیار خوب و ارزشمند است، اما کافی نیست. آیا نباید درختان را دوست داشت؟ آیا نباید از هوای پاک لذت برد و قدم‌زدن در روزهای بارانی و برفی را