

# وقت بیداری

مهارت‌های مدیریت دوران بیماری

حسن قدوسی زاده





بذر کز لطف تو بر آید  
به آینه رود و کار آید



تقدیم به پیشگاه باعظمت بانوی دو عالم،  
صدیقہ طاہرہ، فاطمہ زہرا علیہا السلام



إِلَهِي لَمْ يَكُنْ لِي حَوْلٌ فَأَنْتَقِلْ بِهِ عَن مَعْصِيَتِكَ إِلَّا فِي وَقْتٍ أَيْقَظْتَنِي لِمَحَبَّتِكَ

معبودا، مرا توانی نیست که بدان از چنگ گناهانم گریزم،

مگر وقتی که تو با دوستی‌ات بیدارم کنی.

مناجات شعبانیه

وقت بیماری همه بیداری است

می‌کنی از جرم، استغفار تو

می‌کنی نیت که بازآیم به ره

هر که را درد است او بُرده است بُو

هر که او آگاه تر رخ زردتر

مولوی

حسرت وزاری که در بیماری است

آن زمان که می‌شوی بیمار تو

می‌نماید بر تو زشتی گنه

پس بدان این اصل را ای اصل جو

هر که او بیدارتر پُر دردتر

## سخن‌آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

مرکز «احیاء اندیشه و سیره علوی» مجموعه‌ای است مردم‌نهاد و خدمت‌گزار در کارهای خیر. تمرکز این مرکز بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت زیربنایی‌ترین نهاد تربیت، یعنی خانواده.

وجهه همت ما مهارت‌آموزی به خانواده‌هاست و مایه حرکت ما استفاده هوشمندانه از ابزارهای حمایتی؛ از این رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست، بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

ابزار ما در این راه پرفراز و بی‌نشیب چیست؟ از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم وار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان درهم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! اثبات ساده این مدعا را در رشد کتاب‌های کاغذی، در همین سال‌ها و حتی در کشورهای صنعتی، می‌توان سراغ گرفت. خوشبختانه این یار مهربان، هنوز هم به آدم‌ها وفادار مانده و همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است؛ بماند که مدتی است با این یار مهربان نامهربانی می‌کنیم!

به دنبال کار خیر زمین مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان را در این عرصه معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صد‌ها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

با وسواسی خاص، اصول کیفی کار را تعیین کردیم تا شاخص ارزیابی باشند و بازتاب دغدغه‌مندی ما:

۱. تلاش فعالان این طرح و همه تولیدات آن، تمام وقت و تمام قد، در خدمت خانواده‌هاست و تمام آثار مکتوب بر محور نیازهای اعضای خانواده شکل می‌گیرد.

۲. گام‌های اجرایی را کاملاً علمی و منطقی طراحی کرده‌ایم تا از پشتوانه‌های محکم بهره‌مند باشد؛ برای نمونه، نرم‌افزار قدرتمند و جامع مدیریت سیستمی را در مسیر تصمیم‌سازی تصمیم‌گیران و آماده‌سازی آثار، به کار گرفته‌ایم.

۳. آثاری باید تولید و ترویج شوند که حقیقتاً مورد نیاز باشند و نوآورانه و مشکل‌گشایانه به طرح مسائل پردازند؛ از این رو، هم به درون مایه‌هایی عالمانه و مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام توجه داریم و هم به قالب‌هایی شیوا و جذاب

در انتقال آن‌ها. انتظارمان تا بدان حد است که معادل و مشابهی برای آن آثار، بر اساس رویکرد انتخاب شده، برای انسان عصر حاضر به ویژه نسل جوان وجود نداشته باشد. در این راستا و برای دستیابی به گنجینه اطلاعات جامع در این موضوع، طرح «اطلس سواد خانواده» در دست تدوین است.

۴. فارغ از شهرت اسمی افراد، از نویسندگانی دعوت به همکاری کردیم که نه تنها از استانداردهای تعریف شده در طرح برخوردار باشند، بلکه توصیه‌های نکته‌سنجانه و موشکافانه درباره موضوع مدنظر را در انبان دانش و تجربه خویش انباشته باشند؛ البته از قلم جوان‌ترهای خوش‌آتیه نیز غافل نماندیم.

۵. غنای زیربنا و کیفیت روبنای «مهرستان» چنین اقتضا می‌کرد که متخصصان ممتاز در حوزه‌های مختلف را در زنجیره تولید مشارکت دهیم: بهره‌مندی از اطلاعات طرح جامع اطلس خانواده و هیئت علمی بصیر برای انتخاب موضوع و نویسندگان، ارزیابان کاربرد و انتخاب افراد زیادی از میان جامعه مخاطب هر یک از کتاب‌ها برای ارزیابی آثار رسیده بر اساس شاخص‌های تعریف شده، هنرمندان طبع‌شناس برای یافتن نام کتاب‌ها، ویراستاران فعال‌ترین نهاد ویرایشی ایران، طراحان و صفحه‌آرهای خوش‌قریحه، نمونه‌خوانی چندباره آثار به منظور اصلاح ایرادهای احتمالی در مراحل پایانی، نیروهای متخصص در صنعت چاپ، چاپخانه‌های کارگشته و مجهز، فعالان حرفه‌ای در تبلیغ و اطلاع‌رسانی و مدیریت فروش، متفکران دلسوز برای انگیزه‌آفرینی و امکان‌سازی برای مطالعه کتاب و...

۶. گوشه‌چشمی هم داریم به میراث مکتوب گران‌بهای گذشتگان با موضوع خانواده، از راه بازآفرینی و بازنویسی آن‌ها متناسب با نیازها و اقتضائات انسان

معاصر، تا عطر نام و یادشان و خوشه چینی از خرمن معرفتشان، ذائقه مشتاقان را پرحلاوت کند.

۷. درست است که این طرح برای امکان تداوم بلندمدتش، باید از نظر منابع مالی مستقل و خودگردان باشد، اما به پشتوانه خیراندیشانی که چراغ این راه را روشن کرده‌اند، کاملاً غیرانتفاعی خواهد ماند و عوایدی را که احتمالاً به دست می‌آید، در فرایند تولید و ترویج آثار فاخر فرهنگی بازهزینه می‌کنیم. به این موضوع، در طرح مصوب و تمامی قراردادها تصریح شده است.

۹. بزرگ‌ترین معضل امروز ما در حوزه کتاب و کتاب‌خوانی، نبودن آثار فاخر و مناسب نیست؛ بلکه ضعیف بودن فرهنگ مطالعه در بین اقشار جامعه به ویژه خانواده‌هاست. پیکان تمامی فعالیت‌هایمان تنها به این سمت نشانه می‌رود که این آثار خواننده شوند و تراز مهارتی خانواده‌ها را در زندگی افزایش دهند. به همین منظور، طرح «مطالعه آثار» با توجه به راهبردهای عملی در بستر خانواده، تهیه شده و در حال پیگیری است.

۱۰. توجه داریم که بی‌اعتنایی به ابزارهای غیرکتابی، راهبرد درستی نیست: تولید کتاب‌های صوتی، محصولات تصویری، نرم‌افزارهای رایانه‌ای و تلفن همراه، حضور در شبکه‌های مجازی و اینترنتی، ترجمه آثار و... نیز مدنظر خواهد بود.

۱۱. برای تنومند شدن این نهال نوپا، نظارت مستمر و ارزیابی همه‌جانبه نیاز است. از ابتدا تا انتهای این طرح، بازخوردگیری و اصلاح مناسب و به موقع مشکلات احتمالی در دستور کار خواهد بود.

۱۲. طرح‌ها و برنامه‌های موفق دیگر فعالان در این عرصه‌ها را برای الگوگیری و مقایسه، رصد کرده و می‌کنیم. خود نیز یافته‌ها و بر ساخته‌هایمان را حاضریم



به رایگان پیشکش رهروان این وادی کرانه نابردار کنیم تا ضمن هم‌افزایی در بینش‌ها و دانش‌ها، بتوانیم با موج‌آفرینی، خیراندیشان فرهنگی را متقاعد کنیم که پا به این عرصه بگذارند.

آنچه خواندید، همه حرف‌هایی نبود که گفتنی بود؛ به قدر دقیقه‌های چندین سال، حرف و تجربه و خاطره و نکته هست؛ اما نباید و نشاید که سخن‌آغازین را به درازا بکشیم. فقط اینکه حساسیت موضوع و فرهیختگی خواننده، به ما انگیزه می‌دهد که بارها و بارها درون‌مایه، قالب، مراحل تولید و توزیع را بازبینی کنیم تا اثری فاخر و ارزشمند را تقدیم نگاه و نگرش بلند شما گرامیان نماییم و مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس [mehr@mehrestan.ir](mailto:mehr@mehrestan.ir) بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت‌داده شده در مزرعه دنیا را به خوشه چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه بالطفی دوچندان، ما را و امدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولات فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار بر گردن بیاویزیم. آری، «تربیت و تعلیم» هدف اصلی آمدن پیامبران و جان‌مایه کتاب‌های آسمانی بوده است: **«يَزَكِّيهِمْ وَيَعْلَمُهُمْ»** و ما نیز به راه‌پیمایی و نفس‌کشیدن در این وادی مفتخریم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام‌به‌گام مسیر را هم‌شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

عیشتان مدام، ایام به‌کام، عزت مستدام  
مرکز احیاء اندیشه و سیره علوی

درآمد	۱۹
<b>فصل اول: انسان و بیماری</b>	<b>۲۱</b>
۱. چهار پله وجود آدم‌ها	۲۳
۲. بیماری و انواع آن	۲۶
۱.۲. معنای بیماری	۲۶
۲.۲. انواع بیماری	۲۷
<b>فصل دوم: بیماری و فرصت‌هایش</b>	<b>۳۱</b>
۱. فرصت مثبت اندیشی یا مثبت‌شناسی	۳۳
۱.۱. راه‌های یافتن تکه‌های مثبت زندگی	۳۴
۲. فرصت شکرگزاری	۴۱
۱.۲. نعمت‌های خدا در بدن ما	۴۱
۲.۲. معنای شکرگزاری	۴۳
۳. فرصت عبرت‌گیری	۴۴
۱.۳. عالم و حیوان گرسنه	۴۶
۲.۳. بیمار تنها	۴۷
۳.۳. سخنانی از معصومان <small>علیهم‌السلام</small>	۴۸
۴. فرصت آشتی با خدا	۴۹
۱.۴. توبه، در آینه روایات	۵۰
۲.۴. داستان‌هایی زیبا از آشتی با خدا	۵۱
۳.۴. توبه یعنی جبران گذشته	۵۴
۵. فرصت صلۀ رَحم و رفع کدورت‌ها	۵۵
۱.۵. اهمیت صلۀ رحم	۵۵
۲.۵. چه کسانی «رَحم» هستند؟	۵۷
۳.۵. برکات صلۀ رحم	۵۷
۶. فرصت دعا و مناجات با خدا	۵۹

## فصل سوم: حکمت بیماری‌ها و گرفتاری‌ها

۶۱

۱. دو پرسش اساسی	۶۳
۱.۱. چرا دوستان؟	۶۴
۲.۱. چرا امتحان؟	۶۶
۲. نعمتی سزاوار شکر	۶۸
۳. کارکردهای بلا	۶۹
۱.۳. راه بهشت	۶۹
۲.۳. مایه امتحان	۶۹
۳.۳. هدیه‌ای برای دوستان	۷۰
۴.۳. هشدار برای مؤمنان	۷۰
۵.۳. شوینده گناه	۷۰
۴. در برابر بلا چه کنیم؟	۷۰
۵. حکمت بیماری‌ها	۷۱
۱.۵. کفاره گناهان	۷۱
۲.۵. هدیه الهی	۷۲
۳.۵. پاداش الهی	۷۲
۴.۵. پاداش دوران تندرستی	۷۳

## فصل چهارم: توصیه‌هایی به بیمار

۷۵

۱. توصیه‌های معنوی	۷۷
۱.۱. توجه به واجبات	۷۷
۲.۱. توصیه‌های معنوی دیگر	۸۱
۲. توصیه‌های دیگر	۸۹
۱.۲. از پزشکتان تشکر کنید	۸۹
۲.۲. دستورهای پزشکی را رعایت کنید	۸۹
۳.۲. کتاب بخوانید	۹۰
۴.۲. با بیماران دیگر دوست شوید	۹۰

## فصل پنجم: مراقبت از بیمار

۹۳

۱. توصیه‌هایی به خودتان	۹۵
۱.۱. درمان را بپذیرید	۹۵
۲.۱. از مشاوره غافل نشوید	۹۵
۳.۱. به برنامه روزمره‌تان برگردید	۹۶
۴.۱. فعالیت‌های هنری انجام دهید	۹۶
۵.۱. به تعالیم دینی اهمیت دهید	۹۶