



راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی جلد 1

مشخصات کتاب

سرشناسه: رجائی، محمدرضا، 1341 -

عنوان و نام پدیدآور: راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی / محمدرضا رجایی.

مشخصات نشر: اصفهان: اقیانوس معرفت، 1388 -

مشخصات ظاهری: 2 ج.

شابک: دوره : 5-04-5301-600-978 ؛ 55000 ریال ج. 1 : 5301-600-978 -

7-00 ؛ 60000 ریال: ج. 2: 2-05-5301-600-978

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: ج. 2، چاپ اول: 1390.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: رستگاری (اسلام)

موضوع: خوشبختی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: اخلاق اسلامی

موضوع: موفقیت



موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: خوشبختی -- کلمات قصار

رده بندی کنگره: BP258/ر26ر1388

رده بندی دیویی: 72/297

شماره کتابشناسی ملی: 1520082

ص: 1

اشاره

تقدیم به پدر و مادر مهربانم؛

محمدعلی رجایی و فاطمه موسوی

که در این راه، همیشه مشوق و راهنمای من بودند.

و تقدیم به همسر و فرزندان عزیزم؛

که در این راه یاریم کرده اند.

ص: 2

راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی جلد اول

محمد رضا رجایی



ص: 3

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 4

فهرست مطالب

مقدمه ... 21

بخش اول: دانش

علم، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 24

اهمیت علم (تأکید قرآن کریم بر موفقیت آمیز بودن علم) ... 25

علم از دیدگاه قرآن ... 25

اهمیت دانش از دیدگاه پیامبر و ائمه اطهار علیهم السلام ... 28

علم، حیات اسلام و ستون ایمان ... 28

علم، بهترین صدقه ... 28

مقام والا (مقام عالمان باسعادت و موفق) ... 29

خصوصیات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین دانش ... 31

1- درنوردیدن زمان و مکان ... 31



2- گمشده مؤمن ... 31

3- نور علم ... 32

4- غذای روح ... 33

5- دانش و معنویت ... 33

6- ارزش دانش ... 34

7- عزیز بودن دانشمند و دانشجو ... 35

8- راه رسیدن به موفقیت ... 36

خدمت ابوعلی سینا به جهان دانش (شعر) ... 36

دانش فاسد (عامل شقاوت و بدبختی) ... 37

ترغیب به علم ... 37

ص: 5

کتاب و مطالعه (گامی به سوی موفقیت و خوشبختی) ... 37

عشق به مطالعه و تحقیق (عالم موفق) (داستان) ... 39

نشانه کتاب خوب ... 40

ای کتابخانه (شعر) ... 40



عشق به مطالعه کتاب (داستان) ... 41

بخش دوم: خرد

خرد، عامل موفقیت و خوشبختی ... 44

عوامل بدبختی ... 46

1- نشانه بی خردی ... 46

2- کار نابخردانه ... 46

3- نادان تر از همه ... 46

ویژگی های ده گانه عاقل ... 47

ارزش خرد ... 48

زمان فراگرفتن رموز عقل ... 48

نشانه کمال عقل ... 48

راه افزون شدن خرد (گامی به سوی خوشبختی) ... 49

روایت ... 49

خردمندی و آینده نگری ... 49

بخش سوم: تفکر



تفکر، راز موفقیت و خوشبختی ... 52

روایت ... 53

با اهل تفکر همنشین شوید (راه سعادت و خوشبختی) ... 54

اندیشه و آینده نگری (راز خوشبختی) ... 54

ارزش فکر ... 55

ص: 6

فکر، نیرویی برتر ... 55

تفکر و معنویت ... 56

سلاست فکر (راه های پیروزی فکر) ... 56

کار فکری عامل جوان ماندن (عامل خوشبختی) ... 57

افکار مطبوع ... 58

فکر بزرگ ... 58

بخش چهارم: اراده و تصمیم گیری

اراده و تصمیم گیری، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی ... 60

اراده قوی (عامل موفقیت) ... 61



سلامتی، پایه اراده قوی ... 62

یکی از راه های تقویت اراده ... 62

تصمیم گیری ... 63

موانع تصمیم گیری درست (گامی به سوی موفقیت در تصمیم گیری) ... 65

عاقبت تصمیم ... 66

عدم سخت گیری در تصمیم ... 66

آمادگی برای عمل ... 67

بخش پنجم: مقاومت و پایداری

مقاومت و پایداری، راهی به سوی موفقیت و خوشبختی ... 70

صبر و مقاومت، رمز پیروزی، موفقیت و خوشبختی ... 71

تشویق به اعمال نیکو ... 72

انواع صبر ... 72

الف) بردباری در مصیبت ها ... 72

ب) بردباری در ابتلا ... 73

ج) بردباری در زمان خشم ... 74



ص: 7

کمال خرد آدمی ... 74

الگوی صبر و مقاومت (داستان) ... 75

گذشت و بزرگی ... 75

آثار و ثمرات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین حلم و خویشن داری ... 75

آثار فردی ... 75

آثار اجتماعی ... 76

ادیسون با مقاومت و پایداری به پیروزی می رسد (داستان) ... 76

گروه های مختلف مردم ... 77

گام اول ... 78

راه رسیدن به هدف ... 78

صبر، نشانه خرد ... 79

امید و پشتکار (گامی به سوی سعادت) ... 79

استقامت والا ... 80

اقسام صبر ... 80



پاداش استقامت ... 81

چیرگی صبر بر طوفان ... 81

درس استقامت از میخ (شعر) ... 81

ثبات قدم (شعر) ... 82

شکلیایی سردار ایرانی (داستان) ... 82

بخش ششم: عمل

عمل، عامل موفقیت و خوشبختی ... 84

تداوم عمل (گامی به سوی سعادت و خوشبختی) ... 86

عمل به اندازه توانایی ... 86

نکوهش از سستی در عمل (عامل شقاوت و بدبختی) ... 87

استفاده از فرصت ها ... 87

ص: 8

ضرورت عمل گرایی (عمل گرایی عامل سعادت و خوشبختی) ... 88

بخش هفتم: کار (شغل)

کار، راز موفقیت و خوشبختی ... 90



محبوب خدا... 91

اگر نکاری ندروی (شعر)... 91

تنبلی و سستی (عامل بدبختی)... 92

کم کاری... 92

میانه روی در کار... 93

تداوم و تکمیل کار... 94

ارزش کار مداوم و تخصصی (عامل پیروزی)... 94

ارزش کار نشاط آور و متداوم... 94

برنامه ریزی صحیح زندگی... 95

بخش هشتم: سلامتی تن و روان

سلامتی، راز موفقیت و خوشبختی... 98

اعتدال، کلید سلامتی (کلید موفقیت و خوشبختی)... 100

1- تنفس... 100

تنفس پرانا... 101

طریقه تنفس پرانا... 102



2- تغذیه ... 102

3- خواب ... 104

یک راه برای خوابیدن ... 104

روایت ... 105

خواب ظهر ... 105

پاکیزگی ... 105

ص: 9

شخصیت عادی اجتماع ... 106

ورزش ... 106

تفریح ... 107

بخش نهم: دوست

دوست، راه رسیدن به موفقیت و کامیابی ... 110

پرهیز از دشمنی و توجه به دوستی ... 111

دوست شناسی ... 111

گفتار سقراط حکیم درباره آیین دوست یابی (گامی به سوی خوشبختی) ... 112



دوست نادان ... 114

قدم اوّل (گامی به سوی سعادت) ... 114

معیار دوستی و دشمنی ... 115

تداوم دوستی ... 115

طریقه دوست شدن ... 115

دوستی شایسته (گامی به سوی خوشبختی) ... 116

شناخت دوستان و دشمنان ... 116

اعتدال در دوستی ها و دشمنی ها ... 116

ره آورد دوستی پدران ... 117

حقوق دوستان ... 117

آفات دوستی ... 117

1- دوری ... 117

2- حسد ... 118

3- خشم ... 118

بخش دهم: سخن



سخن، گامی به سوی خوشبختی ... 120

ص: 10

فضیلت خاموشی (شعر) ... 122

ضرورت کنترل زبان (راه سعادت و پیروزی) ... 123

شمشیر زبان (زبان او را به کام مرگ فرو برد) (داستان) ... 124

فایده سکوت ... 125

پرهیز از کلام پست و سبک ... 125

سخن عالمانه ... 125

آداب سخن گفتن (راه سعادت و خوشبختی) ... 126

الگوی سخن ... 128

بخش یازدهم: رازداری

رازداری، راز موفقیت و خوشبختی ... 132

آن مرادت زودتر حاصل شود (شعر) ... 133

بخش دوازدهم: نیکی

نیکی، راهی به سوی سعادت و کامیابی ... 136



روش پاسخ دادن به ستایش ها و نیکی ها ... 139

بی توجهی به سپاس گذاری مردم ... 139

نیکی از دیدگاه حضرت علی علیه السلام (نیکی موجب شرافت، بزرگی و سعادت) ... 139

نیکی به نااهلان، خودنمایی ممنوع ... 140

طواف کعبه دل (شعر) ... 142

بخش سیزدهم: زن و فرزند

زن و فرزند، عامل موفقیت و خوشبختی ... 144

عوامل خوشبختی ... 145

بهترین گنج مرد ... 146

فرزند ... 147

ص: 11

تربیت فرزندان (مایه آرامش، آسایش و سعادت خانواده) ... 148

الگوی تربیت فرزندان ... 148

فرزندان کمتر و آسایش زندگی ... 149

دعای امام علی بن الحسین علیهما السلام برای فرزندان شان ... 149



بخش چهاردهم: اخلاق نیک

152 ... اخلاق نیک، گامی به سوی سعادت و کامیابی

152 ... نیک خویی، مایه خوشبختی

153 ... گرامی ترین ارزش خانوادگی

154 ... ارزش های والای اخلاقی

155 ... نشانه های مکارم اخلاق (عوامل موفقیت آمیز و سعادت آفرین)

155 ... قسمتی از دعای مکارم اخلاق امام سجّاد علیه السلام

156 ... الگوی اخلاق

بخش پانزدهم: جوانی

160 ... غنیمت شمردن جوانی، عامل موفقیت و خوشبختی

161 ... جوانی چیست؟ (ایام موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین)

163 ... جوانی و پیری از دیدگاه شعرا

بخش شانزدهم: خوشحالی

166 ... خوشحالی، گامی به سوی خوشبختی

167 ... شادی (شعر)



پند زمانه (شعر) ... 168

غم مخور (شعر) ... 168

راز کامیابی (داستان) به قلم دیل هیوز ... 169

غم مخور (شعر) ... 171

ص: 12

خندان باش (شعر) ... 172

بخندید ... 172

لبخند بزنید ... 172

بخش هفدهم: دین داری

دین داری، راز موفقیت و سعادت ... 174

بهترین کار ... 176

آثار یاد خداوند (راز خوشبختی) ... 177

الهی (مناجات) ... 177

جویای یقین (امام محمد غزالی به موفقیت و خوشبختی رسید) (داستان) ... 178

بخش هیجدهم: احترام به پدر و مادر



احترام به پدر و مادر، گامی به سوی سعادت و خوشبختی ... 184

مادر ... 186

احترام به پدر، او را به خوشبختی رساند. (داستان) ... 186

بخش نوزدهم: آراستگی و زیبایی

آراستگی و زیبایی، گامی به سوی سعادت و کامیابی ... 190

زیبایی و محبوبیت (شعر) ... 192

زیبایی (شعر) ... 192

الگوی زیبایی و آراستگی ... 193

بخش بیستم: اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی ... 196

معنی اعتماد به نفس ... 197

انواع اعتماد به نفس ... 197

ص: 13

الف) اعتماد به نفس علمی، رفتاری ... 197

ب) اعتماد به نفس معنوی ... 198



ج) اعتماد به نفس روحی ... 199

بیماری های روحی ناشی از عدم اعتماد به نفس ... 200

اولین گام در راه اعتماد به نفس برتر ... 202

اعتماد به نفس و شکست ... 203

موانع اعتماد به نفس ... 203

راه های تقویت اعتماد به نفس ... 205

نشانه های موفقیت آمیز اعتماد به نفس ... 205

اعتماد به نفس راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 207

اعتماد به نفس از دیدگاه نهج البلاغه ... 210

اعتماد به نفس از دیدگاه بزرگان ... 211

اشعاری در مورد اعتماد به نفس ... 215

بخش بیست و یکم: امید

امید؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 218

امید از دیدگاه قرآن ... 220

امید از دیدگاه ائمه معصومین علیهم السلام ... 221



امید و آرزو (داستان) ... 224

نومید مباش (شعر) ... 225

سراب آرزو (شعر) ... 225

خانه مهمان گش (داستان) ... 226

امید از دیدگاه بزرگان ... 228

بخش بیست و دوم: تجربه

تجربه، عامل موفقیت و خوشبختی ... 232

ص: 14

نکته ای مهم، در راه کسب تجربه ... 236

تجربه از دیدگاه حضرت امیر علیه السلام ... 237

افراد واجد شرایط برای کسب تجربه (راه موفقیت آمیز کسب تجربه) ... 239

انواع تجربه ... 239

تجربیات دیگران ... 240

الگوی تجربه ... 240

تجربه از دیدگاه بزرگان ... 241



بخش بیست و سوم: مشورت

مشورت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 244

اهمیت مشورت ... 245

با چه کسانی مشورت کنیم؟ (راه موفقیت آفرین تجربه) ... 247

کسانی که شایسته مشورت نیستند ... 247

حقوق مشورت کننده ... 248

مشورت عامل خوشبختی و موفقیت (داستان) ... 249

مشورت از دیدگاه شعرا ... 250

ای برادر یار دانایی بجوی (شعر) ... 250

عوامل تقویت روح ... 250

مشورت از دیدگاه بزرگان ... 251

بخش بیست و چهارم: وجدان

وجدان عامل خوشبختی و موفقیت ... 254

تعریف وجدان ... 254

الف) تعریف عمومی ... 254



ب) تعریف خصوصی وجدان اخلاقی ... 255

وجدان ضامن رشد و شکوفایی شخصیت ... 256

ص: 15

مورد اعتماد بودن انسان با وجدان ... 257

محکمه وجدان، راهنمای مطمئن ... 258

عذاب وجدان ... 259

آرامش وجدان ... 259

وجدان پاک ... 260

اهمیت وجدان ... 261

فروزندگی وجدان بزرگ (والاترین الگوی وجدان) ... 263

پیروی از ندای درونی ... 266

آیین معاشرت براساس وجدان ... 266

وجدان پاک (شعر) ... 266

وجدان از دیدگاه بزرگان ... 267

بخش بیست و پنجم: اعتدال



اعتدال، عامل موفقیت و خوشبختی ... 272

انواع اعتدال ... 275

1- اعتدال در سیاست ... 275

2- اعتدال در معیشت ... 275

3- اعتدال در عبادت ... 276

اعتدال از دیدگاه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله ... 276

بعد معنوی اعتدال ... 277

اعتدال در عبادت ... 278

تعادل در عبادت را رعایت کنیم (داستان) ... 278

میانۀ روی در زندگی (داستان) ... 279

الگوی میانۀ روی ... 281

ز کار زمانه میانۀ گزین (شعر) ... 281

اعتدال در امر معاش (شعر) ... 282

ص: 16

اعتدال در دشمنی (شعر) ... 282



اعتدال در خوردن (شعر) ... 282

میانه روی از دیدگاه بزرگان ... 283

بخش بیست و ششم: تواضع و فروتنی

تواضع و فروتنی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 286

فواید تواضع و فروتنی (آثار خوشبختی آفرین فروتنی) ... 287

معنی تواضع از دیدگاه امام جعفر صادق علیه السلام ... 288

تواضع و فروتنی از دیدگاه پیامبر و امامان علیهم السلام ... 289

فروتنی عامل معنویت ... 289

با فروتنی مورد حسد واقع نمی شویم ... 290

اهمیت تواضع و فروتنی ... 291

ظاهر شدن حکمت در دل فروتن ... 291

داشتن روابط درست و شایسته اکثریت مردم با متواضع ... 292

فروتنی، نشان انسان های بزرگ ... 292

خودبینی هرگز (داستان) ... 293

فروتنی از دیدگاه بزرگان ... 294



الگوهای تواضع و فروتنی ... 296

الف) پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله ... 296

ب) حضرت موسی علیه السلام ... 297

فروتنی از دیدگاه شعرا ... 298

بخش بیست و هفتم: سیاست و تدبیر فرد عادی اجتماع

سیاست راه موفقیت و خوشبختی ... 300

1- سیاست در محیط خانواده ... 301

دشوارترین سیاست ... 302

ص: 17

چند سیاست و تدبیر ساده برای شاد کردن شوهر ... 303

2- سیاست و تدبیر در محیط کار ... 305

سیاست و تدبیرهای ساده برای زنان و مردان شاغل ... 305

3- سیاست و تدبیر در اجتماع ... 306

تدبیر موجب سعادت و خوشبختی ... 306

دشواری سیاست فرد عادی اجتماع ... 307



سیاست و تدبیر از دیدگاه بزرگان ... 307

سیاست طوطی (شعر) ... 309

بخش بیست و هشتم: لذت های مشروع

لذت های مشروع، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی ... 312

تعریف لذت ... 314

انواع لذت ... 314

لذت از نظر دین اسلام ... 315

اهمیت کسب لذت ... 315

اگر لذت ترک لذت بدانی (شعر) ... 316

لذت بندگی (شعر) ... 317

راه لذت بردن از غذا ... 318

از همه چیز لذت ببرید، حتی از فشار عصبی! ... 318

لذت از دیدگاه بزرگان ... 318

بخش بیست و نهم: نظم و انضباط

نظم در جهان آفرینش ... 322



تعریف انضباط ... 323

نظم راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 324

سفارش به نظم ... 327

ص: 18

نظم از دیدگاه بزرگان ... 327

نظم و نحوه برقراری آن در زندگی ... 330

نقش نظم و تأثیر آن در پیروزی ... 331

الگوی برنامه ریزی و انضباط ... 331

بخش سی ام: عدالت

عدالت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 334

معنی عدل ... 336

صفات عادل ... 336

عادل در گفتار پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله ... 339

علی؛ مظهر عدالت (والا ترین الگوی عدالت) ... 339

الف) علی از عدالت می گوید ... 340



ب) علی و بیت المال ... 340

ج) چگونه به کسی ستم روا دارم؟ ... 341

د) روش بازپرسی و قضاوت علی علیه السلام ... 341

هـ) (حکومتی داد گر ... 345

و) حکومت عدل امام زمان (عج) ... 345

فوائد عدالت ... 346

عدالت از دیدگاه شعرا ... 346

اگر عدل کردی (شعر) ... 346

چون ز آستین عدل برون رفت دست قهر (شعر) ... 347

بهر کار فرمان مکن جز به داد (شعر) ... 347

هیچ هنر خوب تر از داد نیست (شعر) ... 347

افسانه عدل (شعر) ... 348

عدالت از دیدگاه بزرگان ... 348

قرآن و عدالت اجتماعی ... 350



بی عدالتی موجب بدبختی ... 352

سخن ارسطو درباره عدالت ... 352

توضیح سخن ارسطو از زبان حاجیه خانم امین ... 353

بخش سی و یکم: آزادی

آزادی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 358

آزادی و اختیار ... 360

تعریف آزادی ... 361

جوان قانون شکن (داستان) ... 363

انواع آزادی ... 365

الف) آزادی درونی ... 365

لحظه ای اسیر خشم شد (داستان) ... 366

ب) آزادی اجتماعی ... 368

هموار کنندگان راه موفقیت و خوشبختی ... 369

الگوهای عدالت و آزادی ... 369

الف) امام خمینی: معمار انقلاب؛ معمار موفقیت و خوشبختی ... 370



ب) آیت الله گلپایگانی: هموارکننده راه موفقیت و خوشبختی ... 370

ج) آیت الله مدرّس: هموارکننده راه موفقیت و خوشبختی ... 376

آزادی در دین مقدّس اسلام موجب سعادت و خوشبختی است. ... 379

آزادی غربی موجب بدبختی است ... 382

آزادی از دیدگاه بزرگان ... 385

شعر (ویس و رامین) ... 387

پادشاهی نزد اهل معرفت آزادگی است (شعر) ... 387

فهرست منابع ... 389

ص: 20

مقدمه

خداوند بزرگ را شکر می کنم که بر این حقیر منت نهاد تا بتوانم دومین کتاب خود را با موضوع راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی به چاپ برسانم. شما در این کتاب، با عوامل موفقیت آفرین و رازهای خوشبختی و سعادت آشنا می شوید.

اهمیت و علل موفقیت را به صورت مشروح بیان کرده ام و سخنان پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله، ائمه معصومین علیهم السلام و همچنین سخنان بزرگان علم، ادب و فرهنگ دنیا را درباره هر موضوعی شرح داده ام. داستان های شیوا، روایت و شعر نیز از منابع مختلف



آورده ام. امیدوارم با مطالعه این کتاب و عمل به آن، به موفقیت و خوشبختی رهنمون گردید.

جلد دوم این کتاب نیز که به زودی چاپ خواهد شد، در ادامه موضوعات این کتاب به بحث و بررسی پرداخته است. امیدوارم برای خوانندگان عزیز، مؤثر و مفید واقع شود.

ضمناً از زحمات پدر عزیزم جناب آقای محمدعلی رجایی در جهت نشر و ترویج این کتاب تشکر و تقدیر فراوان دارم.

محمد رضا رجایی

1386 ه. ش.

ص: 21

ص: 22

بخش اول: دانش

اشاره

ص: 23

علم، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، کسب علم و دانش است. هر قدر بر معلومات خویش بیفزاییم و از مجهولات بکاهیم، به سعادت و نیک بختی نزدیک تر می



شویم. ما می توانیم با آموختن علم و دانش از پله های ترقی و تکامل بالارفته و سرانجام، نیک بختی را در آغوش بگیریم.

حضرت علی علیه السلام در این باره می فرمایند:

«إِعْمَلُوا بِالْعِلْمِ تَسْعَدُوا»؛⁽¹⁾

«بر پایه علم، عمل کنید تا سعادتمند شوید».

آن حضرت در حدیثی دیگر می فرمایند:

«جَالِسِ الْعُلَمَاءِ تَسْعَدُ»؛⁽²⁾

«با عالمان همنشین باش تا سعادتمند شوی».

حضرت علی علیه السلام در جایی دیگر می فرمایند:

«بهترین دانش آن است که تو را به رستگاری برساند».

بنابراین ما به وسیله علم، به اهداف بزرگی خواهیم رسید و سعادت دنیا و آخرت را از آن خویش خواهیم نمود. زیرا تعلیم و تعلّم عبادت است و علاوه بر تأمین سعادت و خوشبختی دنیا، فضایل معنوی بی شماری را نیز در پی دارد.

ص: 24



2- مبانی اخلاق اسلامی، ص 144.

اهمیت علم (تأکید قرآن کریم بر موفقیت آمیز بودن علم)

توانا بود هر که دانا بود

ز دانش دل پیر برنا بود

دانش، به انسان دانایی و توانایی می دهد و دل پژمرده را جوان می کند و به این وسیله می توان بر مشکلات، مسلط و شکست ها را به پیروزی بدل نمود.

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

بنابراین، اگر به درخت وجودمان بار دانش بنشانیم، پس از طی مراحل ترقی و تکامل، چرخ روزگار را به زیر می آوریم و با قدرت، راه های موفقیت و خوشبختی را یکی پس از دیگری طی خواهیم کرد.

برای قابل تحمل ساختن دشواری های زندگی، انیشتین گفته است:

«من هم مانند شوپنهاور معتقدم که نیرومندترین علت رو کردن به علم، ضرورت فرار از زندگی تاریک و غم انگیز است»⁽¹⁾.

هنگامی که تاریکی جهل و نادانی سایه افکن شده است، با چراغ دانش از آن فاصله بگیریم، و زندگی خویش را به نور علم و دانش روشن کنیم. این تاریکی غم انگیز، یکی از عوامل



بدبختی به شمار می رود. هنگامی که نور علم و دانش در وجودمان روشن گردید، دشواری های زندگی آسان و قابل تحمل می شود.

علم از دیدگاه قرآن

«هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» (2)

«آیا کسانی که می دانند با کسانی که نمی دانند، یکسان اند؟»

کسانی که با سعی و تلاش به کسب علم و دانش پرداخته اند و به جرگه دانایان پیوسته اند، با کسانی که در جهل و نادانی به سر می برند، تفاوت زیادی دارند. اولی به

ص: 25

1- . کشکول جاویدان، ص 116.

2- . سوره زمر / 9.

دنبال فضیلت و علم بوده و با دانایی و توانایی چراغی را فراراه زندگی خود قرار داده و سعادت دنیا و آخرت را از آن خویش کرده است و دیگری در کوره راه جهل و نادانی و در تاریکی و ظلمت در حرکت است.

اولین آیاتی که در غار حرا به پیامبر رحمت حضرت محمد صلی الله علیه و آله نازل گردیده است، در مورد علم است:



«اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ» (1)

«بخوان به نام پروردگارت که آفرید. انسان را از خون بسته به وجود آورد. بخوان در حالی که پروردگار تو کریم ترین کریمان است. همان کس که نوشتن با قلم را آموخت. آنچه را که انسان نمی دانست به او آموخت».

بنابراین، خداوند کریم در اولین وحی، اهمیت علم را مورد تأکید قرار داده است. در جای دیگر خداوند منان می فرماید:

«وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا»؛ (2)

«و بگو: پروردگارا! دانش مرا زیاد کن».

و این آیه شریفه را در هنگام راز و نیاز با خدا و در قنوت نماز بخوانیم و دعا کنیم که خداوند بزرگ دانش ما را زیاد گرداند، تا ان شاءالله نور علم و معرفت در وجودمان روشن گردد.

«وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا»؛ (3)

«به هر کس حکمت داده شود؛ پس به تحقیق، خیری فراوان داده شده است».

خداوند بزرگ خیر هر کسی را بخواهد، نور علم و حکمت را در وجودش روشن می گرداند.



«إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلُكِ الَّتِي

ص: 26

1- .سوره علق / 5 - 1.

2- .سوره طه / 114.

3- .سوره بقره / 269.

تَجْرَى فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»؛ (1)

«بی گمان در آفرینش آسمان ها و زمین و در گردش شب و روز و در حرکت کشتی بر روی آب که به وسیله آن بشر منتفع می گردد، آمدن و ریزش باران که سبب حیات زمین می گردد، حیواناتی که در روی زمین در حرکتند، گردش بادهای و حالت مخصوص ابرها که در میان زمین و آسمان معلقند، در همه اینها نشانه های قدرت و حکمت پروردگار است برای قومی که اندیشه کنند».

بنابراین انسان باید بر روی این پدیده ها مطالعه نماید. مطالعه در آسمان ها و زمین، گردش شب و روز، حرکت کشتی بر روی آب، علم بر چگونگی ریزش باران و حیوانات و... . خداوند کریم، انسان را دعوت به مطالعه امور فوق نموده است تا خدا را بشناسد.

«إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ»؛ (2)



«از میان بندگان خدا، تنها علما از او می ترسند».

«وَمَا لَهُمْ بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ»؛ (3)

«آنان به این سخن که می گویند علمی ندارند، بلکه تنها گمان می کنند».

«إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوْتُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ»؛ (4)

«در حقیقت دین نزد خدا اسلام است و کسانی که کتاب آسمانی به آنان داده شد اختلافی (در آن) ایجاد نکرده، مگر بعد از آگاهی و علم».

در قرآن، آیات بسیار زیادی در مورد اهمیت علم و دانش بیان شده است که به جهت اختصار، به همین مقدار اکتفا می کنیم.

ص: 27

1- .سوره بقره / 164.

2- .سوره فاطر / 28.

3- .سوره جاثیه / 24.

4- .سوره آل عمران / 19.

اهمیت دانش از دیدگاه پیامبر و ائمه اطهار علیهم السلام

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در مورد آموختن دانش می فرمایند:

«تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ وَتَعَلَّمُوا الْعِلْمَ السَّكِينَةَ وَالْوَقَارَ وَتَوَاضَعُوا لِمَنْ تَعَلَّمُونَ مِنْهُ»؛ (1)



«دانش بیاموزید و برای دانش آموختن، وقار و آرامش بیاموزید و نسبت به آموزگاران خویش، فروتن باشید».

آن بزرگوار در جایی دیگر می فرماید:

«عَالِمٌ يَنْتَفَعُ بِعِلْمِهِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ عَابِدٍ»؛ (2)

«دانشمندی که از علم او استفاده شود، از هزار عابد بهتر است».

علم، حیات اسلام و ستون ایمان

حضرت محمد صلی الله علیه و آله درباره علم آموزی می فرماید:

«از جمله منابع پرهیزکاری این است که ندانسته ها را بیاموزید و به دانسته های خویش اضافه کنید».

اگر علم، افزایش پیدا نکند، در حقیقت کم می شود و کسی که از دانسته های خود کمتر سود برد، در آموختن ندانسته ها سستی می کند.

«علم، حیات اسلام و ستون ایمان است و هر که علمی بیاموزد، خدا پاداش او را کامل کند و هر که تعلیم گیرد و عمل کند، خدا آنچه نمی داند به او تعلیم دهد»؛ (3)

علم، بهترین صدقه

«أَفْضَلُ الصَّدَقَةِ أَنْ يَتَعَلَّمَ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ عِلْمًا ثُمَّ يَعْلَمَهُ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ»؛ (4)



«بهترین صدقه ها آن است که انسان مسلمان دانشی بیاموزد و به برادر مسلمان خود تعلیم دهد».

ص: 28

1- نهج الفصاحه، ص 29، حدیث 121.

2- همان، ص 29، حدیث 125.

3- همان، ص 146، حدیث 1000.

4- همان، حدیث 1003.

مقام والا (مقام عالمان باسعادت و موفق)

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرموده اند:

«فَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الْعَابِدِ كَفَضْلِي عَلَى أُمَّتِي» (1)

«فضیلت عالم بر عابد، همچون فضیلت من بر امتم می باشد».

همچنین آن حضرت می فرماید:

«ثَلَاثٌ تَخْرُقُ الْحُجُبَ، وَتَنْتَهِي إِلَى مَا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ: صَرِيرُ أَقْلَامِ الْعُلَمَاءِ، وَطَىُّ أَقْدَامِ

الْمُجَاهِدِينَ وَصَوْتُ مَغَازِلِ الْمُحْصَنَاتِ» (2)



«سه چیز حجاب ها را پاره می کند و به پیشگاه با عظمت خدا می رسد: صدای گردش قلم های علما به هنگام نوشتن، و صدای قدم های مجاهدان در میدان جهاد، و صدای چرخ نخ ریزی زنان پاکدامن».

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در مورد مقام شفاعت می فرمایند:

«يَشْفَعُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثَلَاثَةٌ الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْعُلَمَاءُ ثُمَّ الشُّهَدَاءُ» (3)

«سه گروه در قیامت شفاعت می کنند؛ پیامبران، علما و شهیدان».

دانشمندان به سبب دانش اندوزی در آخرت مقامی والا دارند؛ زیرا در احادیث فوق، پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله آنان را در صف مجاهدان راه خدا آورده است و آنان را صاحب مقام شفاعت دانسته اند. شفاعت مقامی بزرگ است که در اختیار پیامبران و ائمه اطهار علیهم السلام و اشخاص ویژه ای می باشد.

در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می خوانیم:

«فَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الشَّهِيدِ دَرَجَةٌ، وَ فَضْلُ الشَّهِيدِ عَلَى الْعَابِدِ دَرَجَةٌ... وَ فَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى سَائِرِ النَّاسِ كَفَضْلِي عَلَى أَدْنَاهُمْ» (4)

«عالم یک درجه از شهید بالاتر است، و شهید یک درجه از عابد... و برتری عالم بر سایر مردم مانند برتری من بر پایین ترین آنها است».



1- نهج الفصاحه، ص 353، حدیث 2541.

2- یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 13.

3- همان، ص 11.

4- همان، ص 10.

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«الْغَدُّوْ وَ الرِّوَا حُ فِی تَعْلِیْمِ الْعِلْمِ اَفْضَلُ عِنْدَ اللّٰهِ مِنَ الْجِهَادِ» (1)

«صبح و شام در تعلیم علم به سر بردن، نزد خدا از جهاد بهتر است».

در گفتار ائمه اطهار علیهم السلام نیز درباره فضیلت دانش، احادیث زیادی آمده است:

«پرارزش ترین مردم، دانشمندترین آنها است».

«دانش، منشأ هر گونه خیری است».

«گرامی ترین عزت، دانش است».

«دانش، مایه بزرگواری است».

«دانش، زندگی و درمان است».

«دانش، بهترین همدم است».

«دانش، بهترین زیبایی است».

«دانش، برترین هدایت است».



«دانش، برترین شرف است».

«دانش، حرز (نگه دارنده) است».

«دانش، پوشاننده عیوب است».

«گنجی سودمندتر از دانش نیست».

«دانش، بهترین میراث است».

«دانش، بهترین مال است».

و...

ص: 30

1- نهج الفصاحه، ص 164، حدیث 1001.

خصوصیات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین دانش

1- درنوردیدن زمان و مکان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در احادیث زیادی بر دانش اندوزی تأکید داشته اند و آن را فریضه ای واجب شمرده اند و فرموده اند که: «آموختن علم، زمان و مکان مشخصی ندارد» و «از گهواره تا گور، دانش بیاموزید» و در هر سن و سالی برای کسب دانش تلاش نماییم.



آموختن دانش، مکان معینی ندارد. و برای آن تا دورترین نقاط باید حرکت کنیم چنان چه آن حضرت می فرمایند:

«اُطْلُبُوا الْعِلْمَ وَكُلُّوا بِالصَّيْنِ»؛⁽¹⁾

«دانش را بجوید اگرچه در چین باشد».

منظور پیامبر گرامی اسلام و ائمه اطهار علیهم السلام، فقط آموختن علم دین نیست، بلکه هر علمی را شامل می شود؛ مانند فیزیک، شیمی، ریاضیات، فلسفه، ادبیات، زبان های گوناگون و...

2- گمشده مؤمن

اگر معلّم کافر باشد، ما می توانیم از او نیز کسب دانش کنیم، زیرا:

«الْحِكْمَةُ ضَالَّةُ الْمُؤْمِنِ»؛

«حکمت، گمشده مؤمن است».

اگر شخصی چیزی مفقود کرده باشد، هنگامی که یک شخص کافر آن را یافت، فوراً گمشده خویش را درخواست می کند. در مورد دانش نیز باید همین کار را انجام دهیم، زیرا دانش گمشده مؤمن است.

ص: 31



3- نور علم

ریشه نور علم، در فطرت انسان است و خداوند، نور علم را بر هر شخصی که صلاحیت داشته باشد، می تاباند، وجود آن شخص با نور علم روشن می گردد: اما مقدمات آن نور، نیاز به تعلیم و تعلّم دارد.

معصوم علیه السلام می فرمایند:

«دانش، نور و پرتویی است که خدا در دل های دوستانش می تاباند».(1)

امیدواریم در حین آموختن دانش، نور علم، دل همه ما را روشن گرداند.

عالم بر کسی اطلاق می شود که نور علم از مبدأ هستی بر او تابیده باشد:

اولیا زان گنج، فیض اندوختند

خلق را از وی، علوم آموختند

ذره گیرند و فلک روشن کنند

قطره بخشند و جهان گلشن کنند

«عَلَمُ الاسماء» بهر آدمست

چشمه این علم، رشح آن یم است

قطره ای زان یافت ادريس جلیل



در سما شد همنشین جبرئیل

نوح چون گشتی قرین التفات

یافت با کشتی از آن طوفان نجات

نرم سازد دست داود ار حدید

دادش این علم، آن که آهن آفرید

گر سلیمان منطق الطیر آورد

علم را زان منبع خیر آورد

کرد موسی جاری از یک سنگ آب

یافت از دریای علم او حباب

کرد عیسی مرده زنده با نفس

شعله آن علم دادش این قبس

چون افاضت یافت زان بحر عظیم

شد محمد صاحب خلق کریم

شهر علم آباد، از این خاطر است

هر کجا علم است زین شهر و در است



از در این شهر اگر داخل شوی

زرّ دانش سازدت، ایمان قوی

مظهر العالم آمد آن ولیّ

کز علوم اوست عالم منجلی

جلوه از دریا بر آن منظور شد

زان تجلی عالمی معمور شد

ص: 32

1- . سیمای علم و حکمت در قرآن و حدیث، ص 25.

ابر از دریا گرفت آب و بخار

گشت عالم خوان او را ریزه خوار

چون ز مبدأ، فیضش آید بالدوام

خلق را بر وی نظر هر صبح و شام

گفت: «اوتیتُ جوامعُ الکَلِم»

و علیّ جامعُ العلمِ عِلْم



گفت: پیغمبر علی عالم تر است

در قضاوت از همه افزون تر است

عالم دین و امام المتقین

هادی حق و امیر المؤمنین

بعد از آن ابناء عالیقدرشان

منشرح از علم و رحمت صدرشان

در حدیث دیگر از قول معصوم علیه السلام آمده است:

«الْعِلْمُ نُورٌ يَقْذِفُهُ اللَّهُ فِي قَلْبِ مَنْ يَشَاءُ»⁽¹⁾

«علم نوری است که خداوند در دل هر کس که بخواهد قرار می دهد».

بنابراین در حالی که دانش می آموزیم، دست به دعا برمی داریم و از خداوند بزرگ می خواهیم دل هایمان را به نور علم و معرفت روشن گرداند. در کتاب های حدیث،⁽²⁾ بابی به نام «باب علم» داریم که احادیث بسیار زیادی در این موضوع است که هر کس طالب آن است به آن کتاب ها مراجعه نماید.

4- غذای روح

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«کتاب خوب، غذای روح بشر است».⁽³⁾



5- دانش و معنویت

ما می دانیم که آموختن علم دین، وسیله قرب الهی است و ما را به خداوند بزرگ نزدیک می نماید. بنابراین کسب علم دین به ما معنویت می بخشد. همان گونه که به مادیات نیاز داریم، به معنویات نیز نیازمندیم و آموختن دانش، معنویت ما را افزایش می دهد.

ص: 33

1- . مبانی اخلاق اسلامی، ص 147.

2- . مثل: اصول کافی، تحف العقول، میزان الحکمه و... .

3- . کوتاه سخن، ص 55.

6- ارزش دانش

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«داناترین مردم کسی است که دانش مردم را بر دانش خود بیافزاید. گران بهاترین مردم کسی است که از همه داناتر باشد و کم بهاترین مردم کسی است که دانشش از همه کمتر باشد».(1)

ارزش هر کس به اندازه علم اوست. بنابراین کسی که علم بیاموزد، یک فرد ارزشمند است و از روح حیوانی فاصله می گیرد، دل او نورانی می گردد و از نادانی و گمراهی دور می گردد.

ولتر می گوید:



«برگ های کتاب، مثل بال هایی هستند که روح ما را به عالم نور و روشنایی پرواز می دهند».(2)

حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرمایند:

«فَبَادِرُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِ تَصْوِيحِ نَبْتِهِ، وَ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُشْغَلُوا بِأَنْفُسِكُمْ عَنْ مُسْتَثَارِ الْعِلْمِ مِنْ عِنْدِ أَهْلِهِ»(3)

«پس در فراگیری علم و دانش پیش از آن که درختش بخشکد، تلاش کنید و پیش از آن که به خود مشغول گردید، از معدن علوم، دانش استخراج کنید».

امیرالمؤمنین علی علیه السلام، خطاب به کمیل بن زیاد چنین می فرمایند:

«مردم سه دسته اند: دانشمند الهی، و آموزنده ای بر راه رستگاری، و گروهی مثل پشه هایی که دستخوش باد و طوفان هستند و همیشه سرگردانند، که به دنبال هر سر و صدایی می روند، و با وزش هر بادی حرکت می کنند، نه از روشنایی دانش، نور گرفتند و نه به پناهگاه استواری پناه بردند.

ای کمیل! دانش، بهتر از مال است، زیرا علم، نگهبان تو است و مال را تو باید

ص: 34

1- . یکصد موضوع اخلاقی، ص 12.

2- . کوتاه سخن، ص 55.

3- . نهج البلاغه، خطبه 105، ص 136.



نگهبان باشی. مال با بخشش، کاستی پذیرد، اما علم با بخشش فزونی گیرد. ای کمیل بن زیاد! شناخت علم راستین، آیینی است که به خاطر آن پاداش داده می شود و انسان در دوران زندگی با آن خدا را اطاعت می کند، و پس از مرگ، نام نیکو به یادگار گذارد. دانش، فرمانروا و مال، فرمانبر است.

ای کمیل! ثروت اندوزان بی تقوا مرده اند. گرچه به ظاهر زنده اند، اما دانشمندان، تا دنیا برقرار است زنده اند، بدن هایشان گرچه در زمین پنهان، اما یاد آنان در دل ها همیشه زنده است» (1)

قال امیرالمؤمنین علی علیه السلام:

«الْعِلْمُ وَرِاثَةٌ كَرِيمَةٌ، وَالْأَدَابُ حُلٌّ مُجَدَّدَةٌ، وَالْفِكْرُ مِرَآةٌ صَافِيَةٌ» (2)

«دانش، میراثی گرانبها، و آداب، زینت های همیشه تازه، و اندیشه، آینه ای شفاف است».

7- عزیز بودن دانشمند و دانشجو

اهل علم و ادب، نزد همه کس عزیز هستند و همه، آنان را دوست دارند. مردم به دانشمندان و دانشجویان احترام می گذارند؛ زیرا آنان از این میراث گرانبها بهره برده اند و انسانی ارزشمند گردیده اند.

امام حسین علیه السلام در مورد این موضوع چنین فرموده اند:

«فَضْلُ الْعِلْمِ خَيْرٌ مِنْ فَضْلِ الْعِبَادَةِ وَ كَمَالُ الدِّينِ الْوَرَعُ» (3)

«دانش از عبادت برتر است و کمال دین در پرهیزکاری است».



همان گونه که قبلاً از قول پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل کردیم، دانشمند از عابد برتر است، و کسب دانش از عبادت خدا بهتر است.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

ص: 35

1- نهج البلاغه، حکمت 147، ص 471.

2- همان، حکمت 5، ص 444.

3- چهل حدیث از امام حسین علیه السلام، ص 13.

«جمال و زیبایی به لباسی نیست که تو خود را با آن زینت می دهی، بلکه زیبایی و جمال به علم و ادب است».

علم و ادب انسان را نزد همگان عزیز می کند. بعضی از مردم، عزیز بودن خویش را در لباس و زیبایی جستجو می کنند، اما بزرگی و عزّت به علم و ادب است. بنابراین کسانی که طالب سعادت و خوشبختی در دنیا و آخرت می باشند، می توانند با آموختن دانش به منزل مقصود برسند.

8- راه رسیدن به موفقیت

انسان در نتیجه آموختن دانش، رشد و تکامل می یابد و از ضریب هوشی بسیار بالاتری برخوردار می شود. دانشمند و دانشجو نسبت به مراتب علمی خویش رشد فکری دارند. به



همین علت می توانند مشکلات مختلف زندگی را زودتر و بهتر حل نمایند و راه حلّ های مناسب تری برای آنها پیدا کنند و در نتیجه، پیروزی و موفقیت آنها نیز بیشتر است.

خدمت ابوعلی سینا به جهان دانش‌شعر از: دانش بزرگ نیا

بین چه خدمت شایسته ابن سینا کرد

کلید فلسفه گم گشته بود پیدا کرد

هزار سال گذشت و هنوز شاداب است

گلی که او ز حقایق به خلق اهدا کرد

زمینه های علوم و خزینه های فنون

پی سعادت نسل بشر مهیا کرد

هنوز به دوره او صورت معما داشت

هنرنمایی او حلّ این معما کرد

رساند پایه دانش به طارم اعلا

که بذل همّت و کوشش به حدّ اعلا کرد

ز نوک خامه او دُرّ معرفت بارید

به صورتی که نیارم درست احصا کرد



نجوم و حکمت و طبابت و ریاضی را

چو شعر و منطق و طب و طبیعی احیا کرد

اساس علم قوی شد ز نظم قانونش

«شفای» او اثر معجز مسیحا کرد

خوشم که جاذبه مهر او ز کشورها

هنروران را مجذوب کشور ما کرد

ص: 36

درود «دانش» بر بوعلی که گوهرها

ز بحر علم و فضیلت نثار دنیا کرد(1)

دانشمندان همیشه زنده هستند و هرگز نمی میرند، زیرا در دنیا طالب علم بوده اند. سعدی می گوید:

سعدیا مرد نکونام نمیرد هرگز

مرده آن است که نامش به نکویی نبرن

دانش فاسد (عامل شقاوت و بدبختی)



تمامی مطالب بالا در مورد دانش مطلوب و خوب است. مانند علم دین، فلسفه، ریاضیات، فیزیک، طب و غیره، اما دانش فاسد، باعث تمامی بدبختی هاست. عربی می گوید: «دانش فاسد، جهانی را فاسد می کند».(2)

دانش فاسد، نه تنها انسان را به سوی موفقیت و خوشبختی رهنمون نمی کند، بلکه او را به سوی بدبختی می کشاند.

ترغیب به علم

امام سجاد علیه السلام فرموده اند:

«لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي طَلَبِ الْعِلْمِ لَطَلَّبُوهُ وَلَوْ بِسَفْكِ الْمُهْجِ وَخَوْضِ اللَّجَجِ»(3)

«اگر مردم بدانند که در طلب علم چه فایده ای است، آن را می طلبند؛ اگرچه با ریختن خون دل و فرورفتن در گرداب ها باشد».

کتاب و مطالعه (گامی به سوی موفقیت و خوشبختی)

اتاق بدون کتاب، مانند جسم بی روح است.(4) سیسرون

مطالعه کتاب به آدمی روح می بخشد، و باعث رشد و تعالی انسان می گردد و در

ص: 37

1- . کشکول جاویدان، ص 374.

2- . کوتاه سخن، ص 22.



3- سیره و سخن پیشوایان، ص 134.

4- کوتاه سخن، ص 57.

ضمن کتاب هایی که راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی را شرح داده است، بهترین هدایت گر و راهنما برای پیمودن مسیر موفقیت و خوشبختی است.

«هرگز غصه ای نداشته ام که یک ساعت مطالعه آن را برطرف نکرده باشد».(1)

هنگامی که انسان به خواندن کتاب های آرامش بخش و... خویش را آرامش بخشیده و راه های مقابله با سختی ها و مشکلات را بیاموزد و با مقاومت و کوشش آن مشکلات را کنار زند، به پیروزی می رسد.

وقتی افکار ناخوشایند، منفی و آزاردهنده به مغزتان هجوم می آورد، با مطالعه و یا پرداختن به کارهای شادی آور و ورزش، از آن فکرها بگریزید،(2) زیرا با مطالعه کتاب می توانیم تمرکز ایجاد کنیم و افکار ناسالم را کنار زده و به موضوعی که مطالعه می کنیم، سرگرم شویم. شکسپیر می گوید:

«کتاب، بزرگ ترین اختراع بشر می باشد».(3)

او اختراع چاپ و نشر کتاب را از همه اختراع ها والاتر دانسته است. زیرا کتاب، مانند دوستی عزیز و صمیمی می تواند در هر زمینه ای بر دانش ما بیفزاید و راه های سعادت و خوشبختی دنیوی و اخروی ما را شناسایی نموده و ما را سعادتمند کند؛ همان گونه که کتاب های معنوی می تواند روح معنوی ما را به سوی تکامل حرکت دهد. ویکتور هوگو می گوید:



«خوشبخت کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: کتاب های خوب، دوستانی که اهل کتاب باشند».(4)

عوامل گوناگون موفقیت، خوشبختی و سعادت بشر و زمینه های آن، و آنچه با آنها در ارتباط است، در کتاب های مختلف به صورت های متفاوت مورد بحث و بررسی قرار گرفته است و راهنمای ما در این مسیر است و دوستانی که اهل مطالعه هستند، مطالب آن کتاب ها را به ما تعلیم می دهند و یا در عمل الگوی ما می شوند.

ص: 38

1- . کوتاه سخن، ص 57.

2- . می خواهم خوشبخت باشم، ص 38.

3- . همان، ص 56.

4- . همان، ص 56.

تولستوی در مورد مطالعه می گوید:

«در دنیا لذتی نیست که با لذت مطالعه برابری کند».(1)

هنگامی که انسان با تمرین و مهارت به مطالعه کتاب علاقه مند گردید و عشق به آن را در خویش زنده کرد، هیچ لذتی را در دنیا با لذت مطالعه عوض نمی کند، و همیشه دوست دارد به مطالعه کتاب پردازد.

الیور اسمیت درباره کتاب چنین می گوید:



«در مرتبه اول که یک کتاب خوب می خوانیم، مانند آن است که با یک دوست جدید آشنا شده ایم، وقتی که همان کتاب را دومرتبه می خوانیم، مانند آن است که دوست قدیمی را مجدداً ملاقات کرده ایم».(2)

در هنگام مطالعه کتاب در کنار مطالب مهم، مطالب مهم تر را با علامت ستاره مشخص کنید و مهم ترین مطالب را با دو ستاره علامت بزنید و اصلی ترین مطالب را به سه ستاره علامت بزنید، تا در صورت نیاز به آنها مراجعه کنید.

در صفحه اول کتاب، فهرست کوچکی از آن مطالب را یادداشت کنید، سپس آن مطالب را به ترتیب اهمیت مطالعه نمایید.

مطالعه کتاب های سودمند برای چند مرتبه خسته کننده نیست، زیرا اثری که مطالعه کتاب در روح دارد، مانند اثر ورزش در بدن است.

عشق به مطالعه و تحقیق (عالم موفق) (داستان)

کتاب نفیس «جواهر الکلام»، کتابی است که تمام ابواب فقه استدلالی را دربردارد و در واقع دایره المعارف شیعه در فقه است.

نویسنده این کتاب ارزشمند «مرحوم آیه الله العظمی آقای حاج شیخ محمدحسن نجفی» (متوفی 1265 ه ق) هستند. نقل شده است: یکی از پسران این عالم نامدار به

ص: 39



2- . همان، ص 57.

صورت ناگهانی از دنیا رفت. به ایشان خبر دادند که پسران از دنیا رفت. دست از نوشتن کشید، و کنار جنازه پسر آمد و پس از تلاوت آیاتی از قرآن، همان جا به نوشتن ادامه کتاب «جواهر الکلام» مشغول شد. و در حاشیه همان صفحه نوشت: «این روایت را در کنار بدن بی جان پسرم نوشتم، و ثواب آن را به روح او هدیه کردم». آنگاه خطاب به پسر بی جان خود گفت: «تو رفتی و تکلیفت به پایان رسید، اما من مکلف به تمام کردن این کتاب هستم».(1)

نشانه کتاب خوب

«نشانه یک کتاب خوب آن است که هرچه انسان پیر شود، از خواندن آن بیشتر لذت می برد».(2)

مطالعه یک کتاب خوب، نه تنها هرگز خسته کننده نیست، بلکه اگر بارها آن را بخوانیم، از خواندن آن لذت می بریم.

ای کتابخانه

شعر از: رشید یاسمی

ای کار خرد، ای کتابخانه

جز تو در تو نیم هیچ شادمانه

در گلشن تو برگزیده پیوست



افکار بزرگان آشیانه

احساس دوصد دل به گنج تو در

اندیشه صد سر به هر کرانه

هر دم که بیابم مر خویشان را

بر تیر مصایب شده نشانه

نزدیک توام خوش پناهگاهی است

از کین و جفا و غم زمانه

جان ها نگرم در هر شاخسارت

جانم را فرستم در آن میانه

گیتی و شکنج روان گزایش

در چشم من آید همه فسانه

خوشبخت کسی کو حیات خود را

در تو بگذارد به جاودانه (3)

ص: 40



1- کشکول جاویدان، ص 151.

2- همان، ص 382.

3- همان، ص 335.

عشق به مطالعه کتاب (داستان)

فیلسوف شرق، مرحوم آیه الله آقای حاج شیخ محمدتقی جعفری فرمودند: «هنگام تحصیل در مدرسه صدر نجف اشرف، روزی نزدیک ظهر آب گوشتی بر سرِ چراغ، در حجره بار گذاشتم و سپس مشغول مطالعه شدم. پس از چندی، ناگهان متوجه شدم که طلاب مدرسه در حال شکستن درب حجره هستند. با سرعت در را باز کردم، و با حالت اعتراض خطاب به آنان گفتم: من مشغول مطالعه هستم، چرا مزاحم می شوید؟

در همین حال به ناگاه متوجه شدم که تمامی حجره را دود گرفته و طلاب به تصور این که حجره من آتش گرفته، برای کمک و نجات من آمده اند، و من از شدت توجه به مطالعه، متوجه نبوده ام».(1)

از دیرباز فضیلت علم و دانش بر کسی پوشیده نبوده است و علاوه بر کلام خداوند بزرگ و ائمه اطهار علیهم السلام و سخنان دانشمندان و بزرگان که در این بخش نقل شده، در پایان دو جمله از کتاب «آکولاتوم»(2) برای شما نقل می کنیم:

«دانش را از هر کس که می بینی بُرُبا».

«دانش، انتخاب عقل است».(3)



1- همان، ص 456.

2- کتاب «آکولاتوم» از دورانی دوردست که به قرون وسطی معروف است، به ما رسیده است.

3- کتاب کوچک نکته های زندگی 2، سخن 40 و 87.

ص: 42

بخش دوم: خرد

اشاره

ص: 43

خرد، عامل موفقیت و خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، خردمندی است. انسانی که عاقل باشد و از روی خرد عمل نماید، اعمالش نیکو است و سرانجام به نیک بختی خواهد رسید. ولی کسی که اعمال و اهدافش منطقی و خردمندانه نباشد، و از روی نادانی و جهالت و براساس امیال و آرزوهای نابخردانه باشد، شکست را پذیرا می شود و به سوی بدبختی حرکت می کند.

شکسپیر می گوید:

«کسی که از خرد، بهره داشته باشد، هر جا برود، فرشته سعادت و خوشبختی بر سرش بال می گستراند».(1)



پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَفْلَحَ مَنْ رَزِقَ لُبًّا» (2)

«آن که خرد دارد، رستگار است».

در حدیثی دیگر از آن حضرت است که می فرمایند:

«اسْتَرَشِدُوا الْعَاقِلَ تَرَشِدُوا وَلَا تَعْصُوهُ فَتَنْدَمُوا» (3)

«از خردمندی رهبری جوئید تا به راه راست برسید و وی را نافرمانی نکنید که پشیمان می

ص: 44

1- . کشکول جاویدان، ص 152.

2- . نهج الفصاحه، ص 211، حدیث 1477.

3- . همان، ص 211، حدیث 1480.

عقل، نیروی سنجش است و ما باید تمام کارهایمان را بر اساس عقل بسنجیم و اگر آن کار عاقلانه است، انجام دهیم.

اگر خوب و یا بد بودن کاری را نتوانستیم تشخیص دهیم، باید از شخص خردمند پیروی نماییم و فرمانبر او باشیم.

قال الحسین بن علی علیه السلام:



«مِنْ دَلَائِلِ الْقَبُولِ الْجُلُوسُ إِلَى أَهْلِ الْعُقُولِ» (1)

«از نشانه های شایستگی، همنشینی با خردمندان است.»

باید با دوستان خردمند و دانا دوست شویم، زیرا دوست خردمند و دانا بر روی ما تأثیر مستقیم دارد و همین که می بینیم کارهای او براساس دانایی است، ما هم از او پیروی می کنیم.

دوستی با مردم دانا نکوست

دشمن دانا به از نادان دوست

دشمن دانا بلندت می کند

بر زمینت می زند، نادان دوست

قال علی علیه السلام:

«هُوَ الَّذِي يَضَعُ الشَّيْءَ مَوَاضِعَهُ» (2)

«خردمند آن است که هر چیزی را در جای خود می نهد.»

هر کار به جای خویش نیکوست. خردمند، عمل نیکی که باید انجام دهد انجام می دهد و آن هدف نیک و خداپسندانه ای که سبب خوشبختی و سعادت دنیا و آخرت اوست، در پیش می گیرد.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:



«وَ نَاطِرُ قَلْبِ اللَّيْبِ بِهِ يُبْصِرُ أَمَدَهُ، وَ يَعْرِفُ غَوْرَهُ وَ نَجْدَهُ» (3)

«عاقل با چشم دل سرانجام کار را می نگرد و پستی و بلندی آن را تشخیص می دهد».

ص: 45

1- . چهل حدیث، ص 44.

2- . نهج البلاغه، ص 484، حکمت 235.

3- . همان، خطبه 154، ص 202.

او عاقبت عمل را پیش بینی می کند و خوبی ها و بدی های آن را در نظر می گیرد و از آن کار، شناخت کافی پیدا می کند.

عوامل بدبختی

1- نشانه بی خردی

قال علی علیه السلام:

«مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَاجِلِ قَبْلَ الْأَمْكَانِ، وَالْإِنَاهُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ» (1)

«شتاب، پیش از توانایی بر کار و سستی پس از به دست آوردن فرصت، از بی خردی است».

2- کار نابخردانه

بزرگان علم و ادب و دانشمندان بزرگ نیز درباره خردمندی، سخن ها گفته اند. سعدی، یکی از نشانه های نابخردان را کاری می شمارد که خارج از توان است.



«پنجه با شیر زدن و مشت با شمشیر، کار خردمندان نیست».(2)

3- نادان تر از همه

در حدیث است:

«أَحْمَقُ النَّاسِ مَنْ ظَنَّ أَنَّهُ أَعْقَلُ النَّاسِ»؛

«احمق ترین مردم کسی است که می پندارد عاقل ترین مردم است».

کولستون می گوید:

«آن که خود را خردمندتر از همه می انگارد، از همه نادان تر است».(3)

ص: 46

1- . نهج البلاغه، ص 510، حکمت 363.

2- . کوتاه سخن، ص 31.

3- . همان، ص 32.

ویژگی های ده گانه عاقل

قال علی بن موسی الرضا علیه السلام:

«لَا يَتِمُّ عَقْلُ امْرِءٍ مُسْلِمٍ حَتَّى تَكُونَ فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ: الْخَيْرُ مِنْهُ مَأْمُولٌ وَالشَّرُّ مِنْهُ مَأْمُونٌ. يَسْتَكْثِرُ قَلِيلَ الْخَيْرِ مِنْ غَيْرِهِ، وَيَسْتَقِلُّ كَثِيرَ الْخَيْرِ مِنْ نَفْسِهِ. لَا يَسْأَلُ مَنْ طَلَبَ الْحَوَائِجِ إِلَيْهِ، وَلَا يَمَلُّ مَنْ



طَلَبَ الْعِلْمَ طُولَ دَهْرِهِ. أَلْفَقِرُ فِي اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنَ الْغِنَى. وَالذُّلُّ فِي اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنَ الْعِزِّ فِي عَدُوِّهِ. وَالْخُمُولُ أَشْهَى إِلَيْهِ مِنَ الشُّهْرَةِ.

ثُمَّ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «الْعَاشِرَةُ وَمَا الْعَاشِرَةُ؟» قِيلَ لَهُ: «مَا هِيَ؟» قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ:

«لَا يَرَى أَحَدًا إِلَّا قَالَ: هُوَ خَيْرٌ مِنِّي وَآتَقَى» (1).

«عقل شخص مسلمان تمام نیست، مگر این که ده خصلت را دارا باشد:

- 1- از او امید خیر باشد.
- 2- از بدی او در امان باشند.
- 3- خیر اندک دیگری را بسیار شمارد.
- 4- خیر بسیار خود را اندک شمارد.
- 5- هر چه حاجت از او خواهند، دلتنگ نشود.
- 6- در عمر خود از دانش طلبی خسته نشود.
- 7- فقر در راه خدایش از توانگری محبوب تر باشد.
- 8- خواری در راه خدایش، از عزت با دشمنش محبوب تر باشد.
- 9- گمنامی را از پرنامی خواهان تر باشد.



سپس فرمود: دهمی چیست؟ چیست دهمی؟ به او گفته شد: چیست؟ فرمود: احدی را ننگرد جز این که بگوید او از من بهتر و پرهیزکارتر است».

ص: 47

1- سیره و سخن پیشوایان، ص 272.

ارزش خرد

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«شرافت آدمی به عقل و ادب اوست، نه به مال و حسب و نسب».(1)

ارزش آدمی به مال و خانواده اش نیست، بلکه به کارهای خردمندانه اوست. اگر شخصی نابخردانه به کارهای خلاف روی آورد، اگر ثروتمند باشد و خانواده ای بزرگوار هم داشته باشد، عزّت خود را نزد مردم از دست می دهد و خوار شود، ولی اگر دانا و باادب باشد، نزد مردم عزیز است.

خواجه عبدالله انصاری در مناجات نامه خویش می گوید:

«پروردگارا! به آن که عقل دادی چه ندادی، به آن که عقل ندادی چه دادی؟»(2)

زمان فراگرفتن رموز عقل

هنگام جوانی که نفس سرکش، انسان را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد، باید خردمندانه تر عمل کنیم.



ژان ژاک روسو می گوید:

«جوانی، زمان فراگرفتن رموز عقل است و پیری، هنگام عمل کردن به این رموز».(3)

نشانه کمال عقل

قال علی علیه السلام:

«إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ»(4)

«چون خرد کمال گیرد، سخن کم شود».

ص: 48

1- . کوتاه سخن، ص 31.

2- . همان، ص 31 و 33.

3- . همان، ص 31 و 33.

4- . سیره و سخن پیشوایان، ص 111.

راه افزون شدن خرد (گامی به سوی خوشبختی)

قال الحسين بن علی علیه السلام:

«طَوَّلُ التَّجَارُبِ زِيَادَةُ فِي الْعَقْلِ»(1)

«تجربه ها که بسیار شوند، خرد افزون می گردد».

به وسیله کسب تجربه می توانیم خردمندتر و داناتر شویم. ما می توانیم از تجربه های دیگران استفاده کنیم، و با دوستی و همنشینی با مردان باتجربه و خردمندان، عمل خردمندانه انجام دهیم.

روایت

جمعی محضر پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله مدح و ستایش از مسلمانی کردند، رسول خدا صلی الله علیه و آله

فرمود: «كَيْفَ عَقَلَ الرَّجُلُ؟!؛ «عقل او چگونه است؟» عرض کردند: ای رسول خدا! ما از تلاش و کوشش او در عبادت و انواع کارهای خیر او سخن می گوئیم، شما از عقلش سؤال می فرمایید؟! پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«إِنَّ الْأَحْمَقَ يُصِيبُ بِحُمَقِهِ أَعْظَمَ مِنْ فُجُورِ الْفَاجِرِ، وَ إِنَّمَا يَرْتَفِعُ الْعِبَادُ عَدَا فِي الدَّرَجَاتِ، وَ يَنَالُونَ الزُّلْفَى مِنْ رَبِّهِمْ عَلَى قَدَرِ عُقُولِهِمْ!»

«مصیبتی که از ناحیه حماقت احمق حاصل می شود، بدتر است از فجور فاجران و گناه بدکاران. خداوند فردای قیامت مقام بندگان را به مقدار عقل و خرد آنها بالا می برد، و بر این اساس به قرب خداوند نائل می گردند».(2)

خردمندی و آینده نگری

در کتاب آکولاتوم، درباره خردمند و عاقل چنین آمده است:

«عاقل، دیدگاه خود را تغییر می دهد، و احمق هرگز».



ص: 49

1- . چهل حدیث، ص 36.

2- . یکصد موضوع اخلاقی، ص 24.

«کاری را که احمق در نهایت انجام می دهد، عاقل، همان اول انجام می دهد».

«خردمند، در بهار به فکر زمستان می افتد».(1)

«خردمند، همیشه آینده نگر است و خویش را برای آینده آماده و مهیا می کند».

ص: 50

1- . کتاب کوچک نکته های زندگی 2، سخن 35 و 80 و 139.

بخش سوم: تفکر

اشاره

ص: 51

تفکر، راز موفقیت و خوشبختی

تعقل و تفکر یکی از عوامل رسیدن به موفقیت و خوشبختی است. قبل از انجام یک عمل و یا یک هدف، باید آن را بسنجیم و سپس نتیجه گیری کنیم.



آیا آن عمل نیکو است؟ آیا رضای خدا در آن است؟ آیا آن عمل، موجب سعادت و خوشبختی است؟ خوبی های آن عمل چیست؟ و....

در قرآن کریم آیات زیادی در مورد تفکر وجود دارد که خداوند کریم انسان را به تفکر درباره جهان خلقت رهنمون ساخته است.

«وَأَنْتُمْ لَتَمُرُّونَ عَلَيْهِمْ مُصْبِحِينَ * وَ بِاللَّيْلِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (1)

«و شما پیوسته صبحگاهان و شبانگاهان از کنار (ویرانه های شهرهای) آنها گذر می کنید، آیا نمی اندیشید؟!»

«إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (2)

«در این امر نشانه های روشنی است برای کسانی که اندیشه می کنند!»

«وَ اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ وَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَ تَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (3)

«و در آمدو شد شب و روز و رزقی که خداوند از آسمان نازل کرده و به وسیله

ص: 52

1- .سوره صافات / 137 و 138.

2- .سوره زمر / 42.

3- .سوره جاثیه / 5.



آن، زمین را بعد از مرگش حیات بخشیده و همچنین در وزش بادهای، برای گروهی که اهل تفکرند، نشانه های روشنی است».

کسانی که مشتاق آیات دیگری از قرآن مجید درباره موضوع تفکر هستند، به کشف الایات و یا کتاب المعجم المفهرس کلمه فکر و تفکر و... رجوع نمایند.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«فَكَّرَهُ سَاعَهُ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةٍ سِتِّينَ سَنَةً»⁽¹⁾

«ساعتی اندیشیدن، بهتر از شصت سال عبادت کردن است».

اندیشیدن، به جز این که درهای سعادت و خوشبختی را بر روی انسان می گشاید، عبادتی والا نیز هست. سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت آدمی در گرو اندیشه اوست، و هر قدر اندیشه او ناب تر و فکر او بهتر باشد (و به عمل گراید)، او خوشبخت تر و سعادتمندتر است.

روایت

در روایتی از امام صادق علیه السلام می خوانیم شخصی سؤال کرد که مردم از پیامبر صلی الله علیه و آله

نقل می کنند:

«تَفَكَّرُ سَاعَهُ خَيْرٌ مِنْ قِيَامٍ لَيْلَةٍ»؛

«یک ساعت اندیشه کردن، بهتر از یک شب عبادت نمودن است».



منظور از آن چیست؟ و چگونه باید تفکر کند؟

امام علیه السلام در پاسخ فرمود:

«لَمْرٍ بِالْحَرْبَةِ أَوْ بِالذَّارِ فَيَقُولُ أَيْنَ سَاكِنُوكَ؟ أَيْنَ بَانُوكَ؟ مَا لَكَ لَا تَتَكَلَّمِينَ؟»

«هنگامی که از کنار ویرانه، یا خانه ای (که از ساکنان خالی شده) می گذرد،

ص: 53

1- نهج الفصاحه، ص 149، حدیث 1019.

بگوید: ساکنان تو کجا رفتند؟ بنیان گذاران تو چه شدند؟ چرا سخن نمی گویی؟»⁽¹⁾

با اهل تفکر همنشین شوید (راه سعادت و خوشبختی)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِذَا رَأَيْتُمْ أَهْلَ الْجُوعِ وَالتَّفَكُّرِ فَادْنُوا مِنْهُمْ فَإِنَّ الْحِكْمَةَ تَجْرِي عَلَى أَلْسِنَتِهِمْ»⁽²⁾

«وقتی اهل گرسنگی و تفکر را دیدید، به آنها نزدیک شوید؛ زیرا حکمت بر زبان آنها جاری می شود».

با اشخاصی که اهل تفکر هستند همنشین شوید، و از میان آنها دوست انتخاب کنید، زیرا آنها حکیمانه سخن می گویند و قبل از دهان گشودن، در مورد آن فکر می کنند و این می تواند در سرنوشت شما تعیین کننده باشد.



اندیشه و آینده نگری (راز خوشبختی)

قال علی علیه السلام:

«الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ وَالْحَزْمُ بِإِجَالِهِ الرَّأْيُ وَالرَّأْيُ بِتَحْصِينِ الْأَسْرَارِ» (3)

«پیروزی در دورانندیشی و دورانندیشی در به کارگیری صحیح اندیشه، و اندیشه صحیح به رازداری است».

پیروزی و موفقیت در گرو آینده نگری و لازمه آن تفکر صحیح است. البته اندیشه صحیح، رازداری می طلبد.

«در اندیشه آنچه کرده ای مباش. در اندیشه آنچه نکرده ای باش» (4) فلون

ما باید با آینده نگری، زندگی خویش را در آینده تضمین نماییم، و این با فکر و

ص: 54

1- . یکصد موضوع اخلاقی، ص 22.

2- . نهج الفصاحه، ص 148، حدیث 1014.

3- . نهج البلاغه، حکمت 48، ص 452.

4- . کوتاه سخن، ص 128.

اندیشه صحیح و مثبت امکان پذیر است. اهداف معینی را برای آینده، انتخاب نماییم و تمامی اطراف آن اهداف را بسنجیم و نتیجه گیری نماییم.



ارزش فکر

قال علی علیه السلام:

«الْفِكْرُ مِرْآةٌ صَافِيَةٌ وَالْإِعْتِبَارُ مُنْذِرٌ نَاصِحٌ وَكَفَى أَدَبًا لِنَفْسِكَ تَجَنُّبُكَ مَا كَرِهَتْهُ لَغَيْرِكَ» (1)

«اندیشه، آینه ای شفاف و عبرت از حوادث، بیم دهنده ای خیراندیش است. و تو را در ادب کردن نفس، همان بس که از آنچه انجام دادنش را برای دیگران نمی پسندی بپرهیزی».

با اندیشه نیکو و عبرت از حوادث، به سوی کارهای نیکو بشتابیم و آنچه که در نظرمان ناپسند می آید، انجام ندهیم.

فکر، نیروی برتر

حضرت علی علیه السلام در مورد این موضوع می فرمایند:

«لَيْسَتْ الرُّؤْيَةُ كَالْمُعَايَنَةِ مَعَ الْأَبْصَارِ؛ فَقَدْ تَكْذِبُ الْعُيُونُ أَهْلَهَا، وَ لَا يَغُشُّ الْعَقْلُ مَنْ اسْتَنْصَحَهُ» (2)

«اندیشیدن، همانند دیدن نیست؛ زیرا گاهی چشم ها دورغ می نمایند، اما آن کس که از عقل نصیحت خواهد، به او خیانت نمی کند».

اگر آدمی از سلامت کامل برخوردار باشد، و دانش کافی نیز داشته باشد و تسلیم هوای نفس نباشد، از فکر صحیح برخوردار است. ویکتورهوگو می گوید:

«الماس را جز در قعر زمین نمی توان پیدا کرد و حقایق را جز در اعماق فکر نمی توان یافت» (3).



1- نهج البلاغه، حکمت 365، ص 510.

2- همان، حکمت 281، ص 498.

3- کوتاه سخن، ص 145.

دیل کارنگی درباره فکر چنین گفته است:

«برای زندگی فکر کنید، اما غصّه نخورید».(1)

غصّه خوردن بیماری های روحی را زیاد می کند و هیچ فایده ای ندارد. به جای غصّه، به فکر چاره باشید.

فرانس، در جمله ای اندیشه های نیکو را چنین تشبیه کرده است:

«اندیشه های خوب، تراویده روح پاک است و بوی خوش، تراویده گل خوشبو».(2)

هنگامی که دانش آموختیم و هواهای نفسانی را از دل بیرون کردیم، و نیز از روح سالم برخوردار بودیم، اندیشه صحیح، نیکو و پسندیده خواهیم داشت. اگر لحظه ای تسلیم شیطان شویم و هواهای نفسانی بر ما غلبه کند، و یا این که روح سالم در بدن ما نباشد، اندیشه ما نیز اندیشه صحیح، نیکو و پسندیده نخواهد بود، و ممکن است به انحراف کشیده شویم.

تفکر و معنویت

قال الامام حسن المجتبی علیه السلام:



«أَوْصِيَكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَادَامَةِ التَّفَكُّرِ فَإِنَّ التَّفَكُّرَ أَبُو كُلِّ خَيْرٍ وَ أُمُّهُ» (3)

«شما را به پرهیزکاری و ترس از خدا و ادامۀ تفکر و اندیشه سفارش می‌کنم، زیرا که تفکر و اندیشه، پدر و مادر (ریشه و اصل) تمام خوبی‌ها است».

سلاست فکر (راه‌های پیروزی فکر)

برای این که فکری آرام داشته باشید و بتوانید هر موضوعی را به راحتی حل کنید و برای هر مسأله‌ای چندین راه حل بیابید، باید به پرورش فکر خویش پردازید.

چند راه پرورش فکر را اشاره می‌کنیم:

ص: 56

1- همان، ص 145.

2- همان، ص 134.

3- سیره و سخن پیشوایان، ص 133.

1- دفترچه‌ای فراهم کنید و افکار خویش را در طول شبانه روز مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. یعنی هر فکری که به خاطرتان آمد یادداشت کنید و در فرصت مناسب تجزیه و تحلیل کنید.

2- فکر، محدودیت زمانی و مکانی ندارد. بنابراین، شما می‌توانید در هر زمانی که خواستید فکر کنید. شب‌ها بعد از انجام کار روزانه، حدود ده دقیقه کارهای روزانه فردا را مورد بررسی قرار دهید.



فکر، محدود به مکان خاصی نیست، و در هر مکانی که خواستید می توانید به تفکر پردازید. در اتاق مخصوص خودتان یک سبد گل زیبا بگذارید. پشت میز، به صندلی خویش تکیه دهید و اعمال فردای خویش را مورد بررسی قرار دهید. در این دفترچه، حتما افکار مهم خویش را یادداشت نمایید و هر ماه یک بار مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید، و پیشرفت های خویش را در اعمال بررسی نمایید.

برای انتخاب هدف یا اهداف خوشبختی آفرین، ابتدا خصوصیات آن هدف را یادداشت کنید و ضعف های آن را در صفحه ای دیگر بنویسید و سپس سؤالاتی در مورد آن هدف، طرح کنید و بنویسید، سپس به آن سؤالات جواب دهید.

خودتان را عادت بدهید که دقایقی از وقتتان را در شبانه روز به فکر کردن و سنجش اعمال گذشته و برنامه های آینده اختصاص دهید. (1)

3- مواظب باشید در مورد هدف خویش از فکرهای عجولانه پرهیز کنید. عجله و شتاب در فکر باعث می شود که هدف خویش را درست انتخاب نکنید. همچنین هدفی که انتخاب می کنید، دور از دسترس نباشد، تا به راحتی بتوانید به آن هدف برسید.

کار فکری عامل جوان ماندن (عامل خوشبختی)

عده ای از مردم می گویند: فکر کردن انسان را پیر و خسته می کند. ولی درست

ص: 57

عکس این قضیه صادق است و کسانی که کار فکری می کنند جوان تر هستند. به مطلب زیر توجه نمایید: کسانی که کارشان از آنان فعالیت فکری می طلبد، مردمان خوشبختی هستند، زیرا به موجب تازه ترین بررسی های علمی، فعالیت فکری، انسان را جوان نگه می دارد.

بنابر گزارش مجله پزشکی منتشره در مونیخ، یک تیم برگزیده از روان شناسان و پزشکان به این نتیجه رسیده اند: آن گروه از مشاغل، که کار فکری شان کمتر بوده، و کارشان یکنواخت و بدون هیجان است، بدن و فکرشان زودتر از گروه هایی فرسوده می گردد که کارشان نیاز به فعالیت فکری دایمی دارد. حتی افزایش توانایی فکری و بدنی آنها بیشتر بوده است. به عبارت دیگر، متفکرین نه فقط ضعیف تر نمی شوند، بلکه قوی تر می شوند. (1)

افکار مطبوع

در هنگامی که تمرکز فکر ندارید، افکار مطبوع، به خود بچشانید. افکار مطبوع و آرام، آرامش شما را بیشتر می کند. اجازه ندهید افکار منفی در وجود شما رسوخ کند، زیرا افکار ناآرام و نامطبوع زیان بار است. هنگامی که غذا میل می کنید، افکار مطبوع

به خود بچشانید و در هنگام خواب، افکار خویش را آرام کنید تا به خواب روید.

فکر بزرگ

در کتاب «آکولاتوم» درباره فکر چنین آمده است:

«فکر، عمل ایجاد می کند و عمل، نتیجه به بار می آورد».

«فکر بزرگ، انسان را از عمل خلاف دور می کند».



«اجازه نده هیچ انسانی به جای تو فکر کند».(2)

ص: 58

1- . کشکول جاویدان، ص 586.

2- . کتاب کوچک نکته های زندگی 2، سخن های 167، 112، 227.

بخش چهارم: اراده و تصمیم گیری

اشاره

ص: 59

اراده و تصمیم گیری، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی

برای این که به اهداف خویشتن برسیم و اعمال خوب را دائما انجام دهیم، باید دارای اراده ای قوی باشیم.

ابتدا باید راه های تقویت اراده را بیاموزیم. چون:

«با داشتن اراده قوی مالک همه چیز هستید».(1)پیتاگور

اراده، نقش والایی در دوام عمل دارد. با اراده قوی به اهداف خویشتن خواهیم رسید، و سرانجام نیک بختی را در آغوش خواهیم کشید.

گوستاولوبون می گوید:



«دانستن بدون خواستن، هرگز توانستن بار نمی آورد».(2)

علم و عمل لازم و ملزوم یکدیگرند، و عمل بدون اراده، ممکن نیست.

بنابراین با تمرین، هر روز گامی را در جهت تقویت اراده برداریم تا این که با تصمیم های عاقلانه و اراده ای قوی بر اعمال خود تداوم بخشیم.

«برای تربیت اراده، بهترین وقت، ایام جوانی است».(3) فیثاغورث

چون در ایام جوانی از بنیه قوی تر برخورداریم، بهتر می توانیم در راه تقویت اراده گام برداریم.

ص: 60

1- . کوتاه سخن، ص 45.

2- . همان.

3- . همان.

از همین الان شروع کنیم؛ قلم و کاغذ را در دست بگیریم و آنچه که اراده ما را تقویت می کند، یادداشت کنیم و آنچه که موجب ضعف اراده ما می گردد نیز در صفحه ای دیگر بنویسیم، سپس راه های تقویت آن را ادامه دهیم و ضعف های خویش را در این راه از میان برداریم و با تلاش به این مهم، نایل شویم.

ماکسیم گورکی می گوید:



«معنی حیات را در قدرت اراده باید جستجو کرد».(1)

اراده مستحکم به ما حیات می بخشد، به گونه ای که اشخاصی که اراده ای خلل ناپذیر دارند، به راحتی می توانند به اهداف خویشان در جهت رسیدن به سعادت و خوشبختی برسند.

برعکس کسانی که اراده ندارند، حیات و زندگی ندارند. زیرا اعمال نیک آنان دوام ندارد و به اهداف خویش در جهت خوشبختی و سعادت نخواهند رسید.

اراده به انسان تعالی می بخشد و به واسطه آن، آدمی پله های تکامل را سیر کرده و به مدارج عالی می رسد.

یکی از بزرگان گفته است:

«انسان های بی اراده بادبادک هایی هستند که سرنخشان به دست دیگری است».(2)

گوستاولوبون نیز در این زمینه می گوید:

«نتیجه اراده ضعیف، حرف است و نتیجه اراده قوی، عمل».(3)

«ز عمل کار بر آید، به سخنرانی نیست».

حرف زدن دردی را دوا نمی کند!

اراده قوی (عامل موفقیت)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:



1- . کوتاه سخن، ص 46.

2- . همان.

3- . همان.

«ما ضَعْفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوَّيْتُ عَلَيْهِ النَّيِّ»⁽¹⁾

«در مواردی که نیت و اراده آدمی قوی باشد، بدن دچار ضعف و ناتوانی نمی گردد».

زیرا انسان با آرامش و آسودگی خاطر، به دنبال عمل است و با اراده ای قوی، آن عمل را با موفقیت به پایان می رساند.

سلامتی، پایه اراده قوی

صحت و سلامتی انسان، پایه و اساس اراده قوی است. سلامت آدمی، ضامن اراده محکم و خلل ناپذیر است، و یکی از لوازم اراده محکم، سلامت تن و روان است. دانشمندان برای تقویت اراده، رژیم غذایی در نظر گرفته اند و غذاهای مناسب با تقویت اراده را پیشنهاد نموده اند.

دکتر کرلینگ می گوید:

«سلامتی، اولین اساس و پایه اراده قوی است. پس نگهداری سلامتی و حفظ آن اولین تکلیف و مهم ترین وظیفه ماست. حفظ سلامتی در زندگی بشری، نه تنها اساس تصمیم و اراده است، بلکه به طور کلی زیبایی قوت اراده از نتایج آن محسوب می گردد».⁽²⁾



یکی از راه های تقویت اراده

برای تقویت اراده، کارهای جزئی را در اوقات فراغت انجام دهید و کار امروز را به فردا واگذار نکنید. مانند این که چند ماه است می خواهید جهت تشکر از زحمات همسران دسته گلی برای او خریداری کنید و به او هدیه دهید، اما هر روز آن کار را به

تأخیر انداخته اید. انجام کارهای جزئی که دارای اهمیت کمتری هستند، موجب

ص: 62

1- کشکول جاویدان، ص 226.

2- همان، ص 327.

تقویت اراده می گردد، زیرا انجام ندادن آن کارها به طور ناخودآگاه ذهن شما را مشغول می سازد و از قدرت فکری و ذهنی شما می کاهد. کارهایی که دارای درجه اول اهمیت هستند را حتماً انجام می دهید؛ ولی سعی کنید اعمالی که از اهمیت چندانی برخوردار نیستند را نیز در اوقات فراغت انجام دهید، تا آرامش خاطر شما دوبرابر گردد.

کارهای مهم و ضروری روزانه، در برابر اراده شما کوچک است و شما آن را از سر راه برمی دارید. این کارهای کم اهمیت است که در برابر شما چون کوهی مقاومت می کند و روزها، هفته ها و ماه ها شما را مخفیانه رنج می دهد.

کسی که به کارهای کوچک و بی ارزش زندگی روزانه - که در نظرش بی مقدار و ناچیز است - توجه کند و آنها را به بهترین وجه انجام دهد، به زودی صاحب کارهای بزرگ خواهد شد.

آیا می دانید بزرگ ترین گرفتاری و عقب ماندگی بعضی از مردم چیست؟!

این که آنها پس از چهل یا پنجاه سال زندگی، هنوز هم نتوانسته اند برنامه ای برای زندگی روزانه خود تنظیم کنند و عادت کرده اند که از همان کودکی همیشه بگویند: «ولش کن بابا، باشه فردا، باشه هفته دیگر!!» (1)

تصمیم گیری

در زندگی برای اهداف خوشبختی آفرین خویش، اندیشه کنید و بعد از آن مشورت نمایید و در مرحله بعد تصمیم بگیرید، و در نهایت با سعی و تلاش به سرانجام آن اهداف برسید.

ص: 63

1- می خواهم خوشبخت باشم، ص 19 و 20.

(داستان)

شخصی که از فشارهای زندگی به ستوه آمده بود، تصمیم به خودکشی گرفت! اما قبل از این که تصمیم خود را عملی کند به یکی از بیمارستان های روانی مراجعه کرد تا از سلامت روانی خود اطمینان یابد. در آن بیمارستان بود که زندگی او به کلی دگرگون شد؛ نه به آن جهت که او را معالجه کردند، بلکه در آن جا کسانی را مشاهده کرد که وضعشان به مراتب



بدتر از او بود و ناچار از وضع خود احساس رضایت و شکرگزاری کرد! متوجه شد که هیچ مشکل بزرگی ندارد. آن روز با خود عهد بست که هرگز دچار یأس و افسردگی نشود. تصمیم گرفت با هر شدتی که بتواند و تا هر زمان که قدرت داشته باشد کار کند تا سرانجام به بهترین و موفق ترین انسانی که در خیالش بود، تبدیل شد. و فهمید که هیچ شخص یا مشکلی، ارزش آن را ندارد که به خاطرش دست به خودکشی بزند. زندگی، همیشه ارزش زیستن را دارد، و همیشه چیزی هست که می توان به خاطرش سپاس گزار بود. (1)

پس تا از سلامت کامل برخوردار نیستیم، تصمیم نگیریم و از تصمیم های عجولانه خودداری کنیم. سپس با افراد صاحب کمال مشورت نماییم و بعد از آن پا به مرحله عمل بگذاریم.

در نهایت آنچه سرنوشت آینده ما را می سازد، شرایط زندگی نیست، بلکه تصمیمات ماست. نحوه زندگی امروزتان حاصل تصمیمات گذشته شماست، چه چیزی را یاد بگیرید یا یاد نگیرید، و چه چیزی را باور کنید یا باور نکنید. این که دنبال

مطلبی را بگیرید یا آن را رها سازید، این که ازدواج کنید و صاحب فرزند شوید، این که پرخوری کنید، این که سیگار بکشید یا نکشید و این که بخواهید چگونه باشید و چه قابلیت هایی داشته باشید، همه تصمیماتی است که زندگی شما را به شکل

ص: 64



کنونی درآورده است. اگر واقعا بخواهیم زندگی خود را تغییر دهیم، ناچار باید تصمیمات تازه ای بگیریم. (1)

موانع تصمیم گیری درست (گامی به سوی موفقیت در تصمیم گیری)

امام علی علیه السلام فرمود:

«الْخِلَافُ يَهْدِمُ الرَّأْيَ» (2)

«اختلاف، نابود کننده اندیشه است».

از شک و تردید در تصمیم گیری نکوهش شده است. هنگامی که یک تصمیم عاقلانه و از روی دانش و فکر می گیرید و سپس مشورت می کنید، شک و تردید به خود راه ندهید، زیرا شک، فکر را دچار اختلال می نماید.

برای این که به شک و تردید دچار نگردید، کاغذ و قلمی به دست گرفته و تصمیم خود را روی کاغذ بنویسید. خصوصیات آن تصمیم را در یک قسمت کاغذ و نقاط ضعف آن را در قسمت دیگر بنویسید. و پس از آن عاقلانه بسنجید که آن تصمیم را عملی کنید یا خیر. بعد از این کار، هرگز شک و تردید به خود راه ندهید و تصمیم خود را عملی نمایید.

«گذشته را فراموش کنید و برای امروز زندگی کنید و زندگی را از ته دل دوست بدارید تا زندگی هم به شما عشق بورزد. عادت کنید تصمیم بگیرید و عمل کنید» (3)



شک و تردید در تصمیم، باعث افکار بی مورد می گردد. بنابراین، اگر تصمیمی گرفته اید و هدفی را دنبال نموده اید و به پیروزی نرسیده اید، آن را فراموش کنید و هرگز گذشته را به یاد نیاورید. به جای آن، افکار مطبوع را در سر پیورانید و دوباره تصمیمات مثبت و سازنده بگیرید و به آن عمل کنید.

ص: 65

1- همان، ص 19 و 20.

2- نهج البلاغه، ص 480، حکمت 215.

3- می خواهم خوشبخت باشم، ص 35.

«براساس نقاط مثبت و ویژگی های شخصیتی و ارزشی که برای خود، هدف ها و خواسته های خویش پذیرفته اید، تصمیم بگیرید و برنامه خودتان را از همان جا شروع کنید».(1)

عاقبت تصمیم

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَفْعَلَ أَمْرًا فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ فَإِنْ كَانَ خَيْرًا فَاَمْضِهِ وَإِنْ كَانَ شَرًّا فَانْتَه»؛(2)

«وقتی در کاری تصمیم می گیری، در نتیجه آن بیندیش؛ اگر نتیجه نیک است، آن کار را انجام بده و اگر بد است، از آن بگذر».



دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که با بررسی روی کاغذ، عقل بهتر عمل می کند و نیروی
سنجش بیشتر می گردد.

عدم سخت گیری در تصمیم

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«إِذَا هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَاسْتَخِرْ رَبَّكَ فِيهِ سَبْعَ مَرَّاتٍ ثُمَّ أَنْظِرْ إِلَى الَّذِي يَسْبِقُ إِلَى قَلْبِكَ فَإِنَّ الْخَيْرَ
فِيهِ» (3)

«وقتی به کاری تصمیم گرفتی، هفت بار از پروردگارت طلب خیر کن. سپس بنگر که دل
تو به کدام طرف تمایل دارد. پس همان را انتخاب کن، زیرا خیر و خوبی در همان است».

اگر اهدافی دارید و تصمیم به انجام آنها گرفته اید که همه آنها مایه خوشبختی است، ولی
نمی دانید کدام یک از آنها را انجام دهید، با یاد خداوند بزرگ به آن تصمیم که تمایل
بیشتری دارید عمل کنید.

ص: 66

1- . همان.

2- . نهج الفصاحه، ص 145، حدیث 993.

3- . همان، ص 145، حدیث 994.

آمادگی برای عمل



در کتاب «آکولاتوم» درباره تصمیم گیری چنین آمده است:

«تصمیم گرفتن، عمل کردن نیست؛ آمادگی برای عمل است».(1)

با تصمیم گیری، برای انجام عمل آماده می شویم تا آن عمل را به خوبی انجام دهیم. اگر عمل بدون تصمیم باشد، آمادگی برای انجام دادن عمل به وجود نیامده است و یا آمادگی کمتر است. ولی هرچه تصمیم قوی تر و محکم تر باشد، آمادگی برای انجام عمل زیادتر است.

ص: 67

1- . کتاب نکته های زندگی 2، نکته 55.

ص: 68

بخش پنجم: مقاومت و پایداری

اشاره

ص: 69

مقاومت و پایداری، راهی به سوی موفقیت و خوشبختی

یکی دیگر از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، پایداری و مقاومت است. انسان در اعمال نیکو و در راه رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده خویش، باید پایدار و مقاوم باشد و هرگز سستی نکند.



پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره صبر و استقامت می فرمایند:

«الصَّبْرُ رِضًا»⁽¹⁾

«صبر، مایه خشنودی است».

و در فضیلت صبر و مقاومت در حدیثی دیگر می فرمایند:

«مَا رُزِقَ الْعَبْدُ رِزْقًا أَوْسَعَ عَلَيْهِ مِنَ الصَّبْرِ»⁽²⁾

«هیچ کس را روزی ای وسیع تر از صبر نداده اند».

در قرآن کریم نیز آیات زیادی درباره صبر آمده است و خداوند بزرگ خوشنودی خود را از صابران اعلام نموده است: «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ».

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره صبر، تشبیهی آورده اند و فرموده اند:

«لَوْ كَانَ الصَّبْرُ رَجُلًا لَكَانَ رَجُلًا كَرِيمًا»⁽³⁾

«اگر صبر بسان مردی بود، مرد بزرگواری بود».

ص: 70

1- نهج الفصاحه، ص 330، حدیث 328.

2- همان، ص 330، حدیث 20383.

3- همان، ص 330، حدیث 2384.



قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ» (1)

«صبر نسبت به ایمان، چون سر نسبت به بدن است».

در فضیلت صبر و مقاومت احادیث متواتری از ائمه معصومین علیهم السلام نقل شده است، و سخنان زیادی از دانشمندان و اندیشمندان در باب اهمیت و ویژگی آن بیان گردیده است.

حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه درباره صبر می فرمایند:

«وَعَوِّدْ نَفْسَكَ التَّصَبُّرَ عَلَى الْمَكْرُوهِ وَنِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ» (2)

«خود را برای استقامت در برابر مشکلات عادت ده، که شکیبایی در راه حق، عادتی پسندیده است».

آن حضرت در ادامه صفات بنده پرهیزکار می فرمایند:

«... جَعَلَ الصَّبْرَ مَطِيَّةَ نَجَاتِهِ» (3)

«... و استقامت را مرکب نجات خود قرار دهد».

صبر و مقاومت، رمز پیروزی، موفقیت و خوشبختی

ناپلئون می گوید:

«پیروزی، متعلق به کسانی است که بیش از دیگران استقامت دارند» (4)



یکی از بزرگان می گوید:

«هر اندازه که صبر بیشتر باشد، رسیدن به مراد قطعی تر است».(5)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«لَا يَعْدَمُ الصَّبْرُ الظَّفَرَ وَإِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ»(6)

ص: 71

1- همان، ص 330، حدیث 2382.

2- نهج البلاغه، ص 370، خطبه 31.

3- نهج البلاغه، خطبه 76.

4- کوتاه سخن، ص 51 و 52.

5- همان.

6- نهج البلاغه، حکمت 153، ص 472.

«انسان شکیا، پیروزی را از دست نمی دهد، هر چند زمان آن طولانی شود».

هرگاه در راه رسیدن به اهداف خویش، صبر و شکیبایی را پیشه خود سازیم، با آرامش خاطر بیشتری به سرانجام موفقیّت خواهیم رسید. برعکس، اگر شکیا نباشیم و با عجله و شتاب، کاری را دنبال کنیم، عمل ما تداوم نخواهد داشت و در میانه راه آن را رها خواهیم کرد.

قال علی علیه السلام:



«مَنْ لَمْ يُنَجِّهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ» (1)

«کسی را که شکیبایی نجات ندهد، بی تابى او را هلاک گرداند».

تشویق به اعمال نیکو

حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه به اعمال نیکو از جمله استقامت و بردباری تشویق نموده اند:

«الْعَمَلُ الْعَمَلُ، ثُمَّ النَّهَايَةُ النَّهَايَةُ، وَالِاسْتِقَامَةُ الْإِسْتِقَامَةُ، ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ، وَالْوَرَعُ الْوَرَعُ!...» (2)

«عمل صالح! عمل صالح! سپس آینده نگری! آینده نگری! و استقامت! استقامت! آنگاه بردباری! بردباری! و پرهیزکاری! پرهیزکاری!...».

انواع صبر

الف) بردباری در مصیبت ها:

«يَنْزِلُ الصَّبْرُ عَلَى قَدْرِ الْمُصِيبَةِ، وَمَنْ ضَرَبَ يَدَهُ عَلَى فَخْذِهِ عِنْدَ مُصِيبَتِهِ حَبَطَ عَمَلُهُ» (3)

«صبر به اندازه مصیبت فرود آید و آن که در مصیبت بی تاب بر رانش زند، اجرش نابود می گردد».

ص: 72

1- نهج البلاغه، حکمت 189، ص 476.

2- همان، خطبه 176، ص 238.



3- . همان، حکمت 144، ص 468.

بردباری در مصیبت ها مانند ضرر در مال، مرگ فرزند و... مورد تأکید قرار گرفته است. روان شناسان معتقدند که بی صبری انسان را به مرحله سقوط نزدیک می کند.

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«مَنْ يَصْبِرْ عَلَى الرَّزِيَّةِ يُعَوِّضَهُ اللَّهُ وَ مَنْ يَكْظَمْ غَيْظَهُ يَأْجُرَهُ اللَّهُ» (1)

«هر که بر مصیبت صبر کند، خدایش عوض دهد و هر که خشم خویش فرو برد، خدایش پاداش دهد».

ب) بردباری در ابتلا:

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«ثَلَاثٌ مِنْ كُنُوزِ الْبِرِّ: اخْفَاءُ الصَّدَقَةِ وَ كِتْمَانُ الْمُصِيبَةِ وَ كِتْمَانُ الشَّكْوَى

يَقُولُ اللَّهُ: إِذَا ابْتَلَيْتُ عَبْدِي فَصَبَرَ وَ لَمْ يَشْكُنِي إِلَى عَوَادِهِ أَبَدَلْتُهُ لَحْمًا خَيْرًا مِنْ لَحْمِهِ وَ دَمًا خَيْرًا مِنْ دَمِهِ فَإِنْ أَبْرَأْتَهُ وَ لَا ذَنْبَ لَهُ وَ أَنْ تَوَفَّيْتَهُ فَالِي رَحْمَتِي» (2)

«سه چیز از گنجینه های نیکی است: مخفی ساختن صدقه و پنهان داشتن مصیبت و مستور ساختن شکایت. خداوند می گوید: وقتی بنده خود را مبتلا ساختم و صبر کرد و با عیادت کنندگان خود از من شکایت نکرد، گوشتی بهتر از گوشت او و خونی بهتر از خون او به او می دهم. اگر او را شفا دادم همه گناهانش محو شده است و اگر جانش را گرفتم او را مشمول رحمت خود کرده ام».



اگر در هنگام بیماری یا مصیبت های دیگر، به خدا توکل کنیم و به جای بی صبری، بردباری را پیشه خویش سازیم و با آرامش خاطر، راضی به رضای خداوند بزرگ باشیم، آرامش ما بیشتر خواهد بود و به بیماری های روحی مبتلا نخواهیم شد.

ص: 73

1- نهج الفصاحه، ص 331، حدیث 3387.

2- همان، ص 330، حدیث 2386.

«درد، برای انسان صبور مفهومی ندارد».

او در سختی ها به قدری بردبار است که ذره ای بی تابى ندارد و شکیبایی در باطن او رسوخ کرده است، به گونه ای که نه تنها درد بی تابى را حس نمی کند، بلکه لذت بردباری را می چشد.

ج) بردباری در زمان خشم:

قرآن کریم می فرماید:

«وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» [\(1\)](#)

«خشم خویش را فرو می نشانند و از خطای مردم می گذرند».

سقراط نیز می گوید:

«بردباری در زمان خشم مشکل ترین کار است» [\(2\)](#)



هنگامی که خشمگین شدید، اگر ایستاده اید بنشینید و اگر نشسته اید، کمی استراحت کنید تا آرامش به درون شما باز گردد.

در هنگام خشم، لب به سخن نکشایید و با کسی به بحث و جدال نپردازید و با تمرین و ممارست، خشم را به کنترل خویش درآورید.

کمال خرد آدمی

کمال خرد آدمی آن باشد که خشم نگیرد، پس اگر گیرد، باید که عقل او بر خشم چیره باشد، نه خشم او بر عقل. و هر که را هوای نفس او بر خرد چیره باشد، خشم او چشم خردش را بپوشاند و او از دیوانگان باشد و باز هر که را خردش به هوای نفس او غالب باشد، به وقت خشم، خرد او خواست نفسش را بشکند و او به همه عاقلان نزدیک و پسندیده باشد و مردمان ندانند که او در خشم شده است. (3)

ص: 74

1- . سوره آل عمران / 134.

2- . کوتاه سخن، ص 52.

3- . فارسی عمومی، ص 274.

الگوی صبر و مقاومت (داستان)

روزی حسین بن علی علیه السلام با قومی از صحابه و بزرگان عرب، بر سر خوان نشسته بودند و لباس رومی گران مایه نو پوشیده بودند و دستاری به غایت نیکو بر سر بسته بودند.



غلامی خواست که کاسه ای غذا در پیش او بنهد. از قضا، کاسه از دست غلام رها شد و بر سر و دوش حسین بن علی علیه السلام آمد و دستار و لباس، از خوردنی آلوده شد و خشمی در حسین پدیدار آمد و از خجالت، رخسار او برافروخت و در غلام نگریست. غلام، چون چنان دید بترسید که او را ادب فرماید. گفت:

«وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ».

حسین علیه السلام روی تازه کرد و گفت:

«ای غلام، تو را آزاد کردم تا به یکبارگی از خشم من ایمن گردی».

همه حاضران را از آن حلم و بزرگواری حسین علیه السلام در چنان حال، عجب آمد و پسندیده داشتند. (1)

گذشت و بزرگی

فردوسی درباره این موضوع می گوید:

هر آن کس که او از گنهکار چشم

بخوابد و آسان فرو خورد خشم

بزرگیش هر روز افزون شود

شتاب آورد دلش پر خون شود

آثار و ثمرات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین حلم و خویشتن داری



آثار فردی:

1- آرامش قلب؛

2- وقار؛

ص: 75

1- . همان.

3- نجابت؛

4- رفق و مدارا؛

5- صبر؛

6- عفو و گذشت؛

7- سکوت؛

8- عدم شتاب در مجازات و خوش رویی.

آثار اجتماعی:

1- کرامت و بزرگواری؛

2- موفقیّت؛



3- صلح؛

4- ریاست و بزرگی؛

5- محبوبیت در قلوب مردم؛

6- زندگی پسندیده و گوارا. (1)

ادیسون با مقاومت و پایداری به پیروزی می رسد (داستان)

نقل می کنند از توماس ادیسون (مخترع لامپ) که پس از 9999 بار تلاش، موفق به ساخت لامپ گردید.

کسی به او می گوید: می خواهی برای ده هزارمین بار هم شکست بخوری؟ پاسخ می دهد: «کدام شکست؟... من کشف کردم که نباید از آن راه ها لامپ را بسازم». (2)

او به قدری پشتکار و مقاومت داشته است که 9999 مرتبه را شکست نمی دیده است، بلکه آن را یک نوع تجربه می دانسته است و به یقین، همین مقاومت و پایداری، رمز موفقیت وی در اختراع لامپ بوده است.

ص: 76

1- . اخلاق اسلامی.

2- . روش های موفقیت و خلاقیت، ص 101.

از این داستان پند می گیریم که چگونه صبر و استقامت، انسان را در راه رسیدن به موفقیت یاری می کند. و کسانی که استقامت و پشتکار ندارند، به سرانجام نیک بختی نخواهند رسید.

دانشمندان و بزرگان تاریخ بر اثر مقاومت و پایداری به مقاماتی رسیده اند و بزرگان سیاسی، علمی، فرهنگی و... با مقاومت و پشتکار به مدارج والای سیاسی، علمی، فرهنگی و... نایل شده اند و عجله و شتاب برای آنها مفهومی نداشته است.

رمز پیروزی بزرگان دین نیز صبر و استقامت بوده است. آنان با شکیبایی در جنگ ها و برنامه های عملی اسلام پیروز شده اند.

زندگی پیامبران بزرگ خدا نیز با صبر و استقامت همراه بوده است و در برابر مخالفان و مشکلات طاقت فرسا با شکیبایی به مبارزه علیه طاغوت پرداخته اند. چنانچه خداوند به پیامبرش فرموده: «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعِزِّمِ مِنَ الرُّسُلِ».

گروه های مختلف مردم

1- گروه شتاب زده، که با بی تابی در میانه راه، از هدف خویشتن باز می مانند.

2- گروه مقاوم که در مقابل مشکلات و نابسامانی ها می ایستند.

3- گروه مقاوم که در مقابل مشکلات، ایستادگی دارند و با سعی و تلاش، نقاط ضعف و مشکلات خویشتن را بررسی نموده و برطرف می نمایند و با اعتماد به نفس، آن مشکلات را حل نموده و یا آن نابسامانی ها را برطرف می نمایند و به خوشبختی و موفقیت می رسند.



بزرگان تاریخ از گروه سوم هستند و همیشه با سعی و تلاش به راه خویش ادامه داده اند و به مدارج بالای علمی، ادبی، فرهنگی، پزشکی و... رسیده اند.

توماس ادیسون می گوید:

«من دلسرد نمی شوم؛ زیرا هراشتباهی که می کنم، مرا یک قدم به جلو می راند».(1)

ص: 77

1- . زندگی شادی بخش، ص 10.

کام اول

اگر می خواهید از افراد گروه اول نباشید، از الان افکار منفی و بی مورد را کنار بگذارید. «من نمی توانم»، «نمی شود»، «این کار سخت است» و... .

بلکه تلقینات و اندیشه های مثبت را جایگزین آن گردانید و به خود بگویید من می توانم، کار آسانی است، من این کار را انجام می دهم. و باور خویش را به مسیر مثبت حرکت دهید؛ یعنی باور کنید که می توانید به هدف خویش برسید.

بزرگان تاریخ بارها شکست را تجربه کرده اند تا به پیروزی و موفقیت رسیده اند، شما نیز از شکست نهراسید و به پیروزی فکر کنید.



«اگر به موفق ترین انسان های تاریخ بنگرید، یک اشتراک در میان همه آنها پیدا می کنید: آنها از جواب رد نمی هراسند؛ پاسخ منفی را نمی پذیرند و اجازه نمی دهند هیچ عاملی، آنها را از عملی کردن افکار و اهداف باز دارد.

آیا می دانستید بعضی ها بیش از صد بار تلاش می کنند تا افکار خود را به مرحله عمل برسانند؟»⁽¹⁾

راه رسیدن به هدف

به یاد داشته باشید در راه رسیدن به هدف، یک راه را انتخاب نمایید و در این راه، تردید به خود راه ندهید.

ویلیام روبرت گفته است:

«کسی که میان دو کار تردید داشته باشد، هیچ کدام را عملی نمی سازد. کسی که تصمیمی می گیرد، اما تصمیم خود را عملی نمی سازد و همیشه نقشه و عقیده خود را عوض می کند، و با هر بادی مانند پره های آسیاب به یک طرف می چرخد، هرگز کار مفید و مهمی نخواهد کرد. هیچ چیز در سایه استقامت و ثبات قدم، پا به عرصه وجود نمی تواند بگذارد.»⁽²⁾

ص: 78

1- زندگی شادی بخش، ص 11.

2- می خواهم خوشبخت باشم، ص 248.



قال الكاظم عليه السلام:

«الصَّبْرُ عَلَى الْوَحْدَةِ عَلامَةُ قُوَّةِ الْعَقْلِ فَمَنْ عَقَلَ عَنِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى

اعْتَزَلَ أَهْلَ الدُّنْيَا وَالرَّاعِبِينَ فِيهَا وَرَغِبَ فِيمَا عِنْدَ رَبِّهِ وَكَانَ اللَّهُ آنَسَهُ فِي الْوَحْشَةِ وَصَاحِبُهُ
فِي الْوَحْدَةِ، وَغِنَاهُ فِي الْعَيْلَةِ وَعِزُّهُ فِي غَيْرِ عَشِيرَةٍ» (1)

«صبر در تنهایی، نشانه قوت عقل است. هر که از طرف خداوند تبارک و تعالی تعقل کند،
از اهل دنیا و دوست داران دنیا کناره گرفته و به آنچه نزد پروردگارش است رغبت نموده،
و خداوند در وحشت انیس اوست و در تنهایی یار اوست، توانگری او در ناداری، و عزت
او، در بی تیره و تباری است».

امید و پشتکار (گامی به سوی سعادت)

قال الامام حسن المجتبی علیه السلام:

«وَاعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا، وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا، وَإِذَا أَرَدْتَ عِزًّا
بِلا عَشِيرَةٍ، وَهَيْبَةً بِلا سُلْطَانٍ فَاخْرُجْ مِنْ ذُلِّ مَعْصِيَةِ اللَّهِ إِلَى عِزِّ طَاعَةِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ» (2)

«برای دنیایت چنان کار کن که گویا همیشه زندگی می کنی. و برای آخرت به گونه ای
کار کن که گویا فردا خواهی مُرد. و اگر عزتی بدون بستگان، و شکوهی بدون سلطنت
خواهی، از معصیت و نافرمانی خدا به طاعت و فرمانبری خداوند عزوجل در آی».

برای انجام کارهای دنیوی، باید تفکر همیشه زیستن را در خود زنده کنیم و نوع فکرمان
نسبت به زندگی دنیا، زندگی همیشگی باشد؛ زیرا بر اساس این فکر خود را



1- سیره و سخن پیشوایان، ص 248.

2- همان، ص 131.

برای همه مشکلات و نابسامانی ها در روزها، ماه ها و سال ها آماده می کنیم و با مقاومت بر مشکلات، سختی ها و مصایب چیره خواهیم شد.

اگر چنین فکری را نداشته باشیم، پس از غلبه بر چند مشکل، خسته خواهیم شد. ولی زنده کردن این فکر، تأثیر زیادی در مقابله با مشکلات و مصیبت ها خواهد داشت.

استقامت والا

قال الامام الباقر علیه السلام:

«أَوْصِيكَ بِخَمْسٍ: إِنْ ظَلَمْتَ فَلَا تَظْلَمْ وَ إِنْ خَانُوكَ فَلَا تَخُنْ، وَ إِنْ كُذِّبْتَ فَلَا تَغْضَبْ، وَ إِنْ مُدِحْتَ فَلَا تَفْرَحَ وَ إِنْ ذُمِّمْتَ فَلَا تَجْزَعُ» (1)

«تو را به پنج چیز سفارش می کنم:

1- اگر مورد ستم واقع شدی، ستم مکن.

2- اگر به تو خیانت کردند، خیانت مکن.

3- اگر تکذیب شدی، خشمگین مشو.



4- اگر ستایش شدی، شادمان مشو.

5- و اگر نکوهشت کنند، بی تابی مکن».

اقسام صبر

در مباحث قبل برای صبر، اقسامی بیان کردیم و هم اکنون طبق مفاد حدیث ذیل برای صبر تقسیمی دیگر بیان می کنیم.

«الصَّبْرُ عَلَى الْمُصِيبَةِ، وَالصَّبْرُ عَلَى الطَّاعَةِ، وَالصَّبْرُ عَلَى الْمَعْصِيَةِ»⁽²⁾

«صبر بر سه گونه است: صبر بر مصیبت، صبر بر طاعت، و صبر بر معصیت».

ص: 80

1- همان، ص 199.

2- همان، ص 104.

1- در هنگام از دست دادن فرزند، مال و... شکیا باشیم.

2- همیشه در اطاعت و فرمانبرداری از خداوند بزرگ، صبور باشیم.

3- صبر بر معصیت، یعنی در مقابل گناه صبر کنیم و آن را ترک کنیم.

پاداش استقامت

قال الإمام الصادق عليه السلام:



«لَوْ أَنَّ شِيعَتَنَا اسْتَقَامُوا لَصَافَحْتَهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَلَا ظَلَّاهُمُ الْغَمَامُ وَلَا شَرَقُوا نَهَارًا وَلَا كَلُّوا مِنْ فَوْقِهِمْ
وَمِنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ وَلَمَّا سَأَلُوا اللَّهَ شَيْئًا إِلَّا أَعْطَاهُمْ» (1)

«اگر شیعیان ما استقامت می ورزیدند، فرشتگان با آنها دست می دادند و ابر، بر آنها سایه می انداخت و در روز می درخشیدند و از زمین و آسمان به آنها روزی می رسید و چیزی از خدا نمی خواستند، مگر این که به آنها می داد.»

چیرگی صبر بر طوفان

در کتاب آکولاتوم درباره صبر و بردباری آمده است:

«صبر و زمان، بر طوفان چیره خواهند شد.» (2)

«صبر کردن شجاعت بیشتری می خواهد.» (3)

درس استقامت از میخ

ملک الشعراى بهار

پافشاری و استقامت میخ

سزدار عبرت بشر گردد

بر سرش هرچه بیشتر کوبند

پافشاریش بیشتر گردد



1- همان، ص 224.

2- کتاب کوچک نکته های زندگی 2، سخن 136.

3- کشکول جاویدان، ص 119.

ثبات قدم (نظامی)

رهایی خواهی از سیلاب اندوه

قدم بر جای باید بود چون کوه

گر از هر باد چون بیدی بلرزی

اگر کوهی شوی، کاهی نیزی (1)

شکبایی سردار ایرانی (داستان)

روزی ابومسلم خراسانی به مسجد می رفت. در راه، یکی از دوستان هم رزمش برای حاجتی نزد او آمد، در حالی که سر شمشیرش را بر پای ابومسلم نهاده و بر او تکیه کرده بود، به سخن گفتن پرداخت. در اثر فشار نوک شمشیر، پای سردار شیردل، مجروح و خونین شد.

چون سخن دوست به پایان رسید و رفت، یکی از نزدیکان ابومسلم که ناظر بر این واقعه بود، وی را گفت: چرا قبل از آن که پایت چنین زخمی شود، آن دوست را آگاه نکردی؟

گفت: بیم داشتم از آن ناهمواری شرمگین شود و حاجت خود ناگفته، برود. (2)



1- همان.

2- همان، ص 493.

بخش ششم: عمل

اشاره

ص: 83

عمل، عامل موفقیت و خوشبختی

اگر دانش پیاموزیم ولی به آن جامه عمل نپوشانیم، فایده ای ندارد. آگاهی و دانش، هنگامی که آمیخته با عمل شود، مایه سعادت و خوشبختی است.

سعدی رحمه الله می گوید: «عالم بی عمل به چه ماند؟ به زنبور بی عسل».

اگر ما روزی از دانشمندان نامی شویم، ولی از علم خویشتن بهره ای نبریم، هیچ گونه ارزشی نداریم.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«دانشی که بدان عمل نمی شود، مانند گنجی است که از آن خرج نمی شود. صاحبش در جمع آوری آن خود را به رنج می اندازد و به بهره اش نمی رسد».⁽¹⁾

اگر رنج کسب علم و دانش را برده ایم، باید از آن در مرحله عمل بهره برداری لازم را بکنیم تا به سرانجام مقصود برسیم.



امام علی علیه السلام می فرمایند:

«دانشمند بی عمل مانند تیرانداز بی زه (کمان) است».(2)

در قدیم برای تیراندازی از کمان استفاده می کردند. تیر انداختن بدون کمان ممکن نبود. کسی که دانش آموخته است و دانشمند گردیده است نیز اگر به آن جامه عمل

ص: 84

1- . سیمای علم و حکمت از قرآن و حدیث، ص 218.

2- . همان.

نپوشاند، مثل تیراندازی است که تیر دارد، اما کمان (وسیله تیراندازی) را در اختیار ندارد، زیرا تیر و کمان همچون علم و عمل لازم و ملزوم یکدیگرند.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«الْعِلْمُ مَقْرُونٌ بِالْعَمَلِ، فَمَنْ عِلْمَ عَمَلٍ، وَالْعِلْمُ يَهْتَفُ بِالْعَمَلِ فَإِنْ أَجَابَهُ وَالْإِ ارْتَحَلَ عَنْهُ»(1)

«علم با عمل توأم است، هر کس چیزی را می داند باید به آن عمل کند و علم فریاد می زند و عمل را دعوت می کند، اگر به او پاسخ مثبت نداد، از آن جا کوچ می کند!»

در کتب شریف نهج الفصاحه (سخنان پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله) و نهج البلاغه (سخنان امیرالمؤمنین علی علیه السلام) درباره این موضوع سخنان گهربار زیادی نقل شده است.



حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَيُّهَا الْأُمَّةُ إِنِّي لَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ فِيمَا لَا تَعْلَمُونَ وَلَكِنْ أَنْظُرُوا كَيْفَ تَعْمَلُونَ فِيمَا تَعْلَمُونَ» (2)

«ای امت من! از آنچه نمی دانید بر شما بیم ندارم. ولی بنگرید آنچه را می دانید چگونه عمل می کنید».

هنگامی که یک کار نیک را فرا گرفتیم و بر فضیلت های آن آگاهی یافتیم، در میدان عمل باید آن کار نیکو را انجام دهیم تا سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت خویش را تضمین نماییم.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«مَنْ يَعْمَلْ سُوءً يُجْزَ بِهِ فِي الدُّنْيَا» (3)

«هر که عمل بد کند، در دنیا سزای آن بیند».

ص: 85

1- . یکصد موضوع اخلاقی، ص 16.

2- . نهج الفصاحه، ص 362، حدیث 2626.

3- . همان، ص 363، حدیث 2634.

تداوم عمل (گامی به سوی سعادت و خوشبختی)



هرگز اعمال خودمان را نیمه کاره رها نکنیم، بلکه با سعی و تلاش آن اعمال را به صورت دائمی انجام دهیم. اگر در زندگی، اهدافی را تعیین کرده ایم تا به واسطه آنها کامیاب گردیم، در نیمه راه آنها را رها نکنیم و آنها را تحقق بخشیم و به آن اهداف دست یابیم.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ» (1)

«محبوب ترین کارها در پیش خدا کاریست که دوام آن بیشتر است؛ اگرچه اندک باشد».

حضرت علی علیه السلام نیز می فرمایند:

«کار اندکی که ادامه یابد، از کار بسیاری که از آن به ستوه آیی، امیدوارکننده تر است» (2).

عمل به اندازه توانایی

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«به قدر طاقت عمل کنید؛ زیرا ملالت شما مایه ملالت خدا می شود» (3).

از اهداف بلندمدت و طاقت فرسا (که خارج از توانایی شما است) بپرهیزید. زیرا ممکن است اثرات زیان بار روحی و جسمی جبران ناپذیری به دنبال داشته باشد.

به جای آن اهداف، می توان اهداف کوچک تری را بررسی نموده، و به اندازه توان خویش (در جهت رسیدن به موفقیّت و خوشبختی) به آن عمل کنیم.



- 1- همان، ص 362، حدیث 2620.
- 2- نهج البلاغه، حکمت 278، ص 499.
- 3- نهج الفصاحه، ص 363، حدیث 2628.

نکوهش از سستی در عمل (عامل شقاوت و بدبختی)

حضرت امیر المؤمنین علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتُلِيَ بِالْهَمِّ، وَلَا حَاجَةَ لِلَّهِ فِيمَنْ لَيْسَ لِلَّهِ فِي مَالِهِ وَنَفْسِهِ نَصِيبٌ»⁽¹⁾

«آن کس که در عمل کوتاهی کند، دچار اندوه گردد و آن را که از مال و جاننش بهره ای در راه خدا نباشد خدا را به او نیازی نیست».

در احادیث و روایات که از ائمه معصومین علیهم السلام بیان شده است، سستی در عمل مورد نکوهش قرار گرفته است. سستی در عمل، عامل شقاوت و بدبختی است. دانشمندان و بزرگان نیز انجام عمل را ستوده اند و سستی را زیانبار توصیف کرده اند. سستی، سدّ است.

استفاده از فرصت ها

قال علی علیه السلام: «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ»⁽²⁾

«از دست دادن فرصت ها، باعث اندوه می شود».

عمل را به تأخیر نیندازیم و در فرصت های به دست آمده، آن را انجام دهیم.



در انجام عمل، کوتاهی نکنیم و کار امروز را به فردا نیاندازیم. در استفاده از فرصت ها، سستی نکنیم و وقت را غنیمت بشماریم.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ»

«فرصت ها چون ابر می گذرد».

ساعت های از دست رفته، باز نمی گردد.

ص: 87

1- . نهج البلاغه، حکمت 127، ص 466.

2- . همان، حکمت 118، ص 464.

ضرورت عمل گرایی (عمل گرایی عامل سعادت و خوشبختی)

قال علی علیه السلام: «مَنْ أَبْطَأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ»⁽¹⁾

«کسی که کردارش او را به جایی نرساند، افتخارات خاندانش او را به جایی نخواهد رساند».

هر شخصی با اعمال نیک خویش سربلند است. اگر از کسی خطا و اشتباهی سر بزند (عمل بدی داشته باشد)، افتخارات خانوادگی او نیز در معرض خطر است.



اگر شخصی کارهای خلاف انجام دهد، چه بسا آبرو و افتخارات خانوادگی خویش را بر باد می دهد. هر کسی عمل بهتر و نیکوتر انجام دهد برتر است.

ص: 88

1- همان، حکمت 23، ص 446.

بخش هفتم: کار (شغل)

اشاره

ص: 89

کار، راز موفقیت و خوشبختی

انسان بیکار، افسرده و محتاج است و در زمان بیکاری ممکن است به سوی گناه کشیده شود. ولتر می گوید: ارزش و اهمیت کار، بسته به نتایج آن است. کار، انسان را از سه بلای عظیم دور می کند: افسردگی، احتیاج، گناه. (1)

بیکاری و یا احساس مفید نبودن موجب بروز اضطراب و نارضایتی در فرد می شود که می تواند پیامدهای ناگواری برای سلامت جسمانی و روانی دربرداشته باشد. در واقع کارکرد اشتغال، تنها رفع نیازهای اقتصادی نیست، چنان که کاپلان و سادوک اشاره کرده اند: تأثیر بیکاری خیلی بیشتر از فقدان درآمد است. عوارضی چون اعتیاد، آلکلیسم، خودکشی و خشونت به دنبال بیکاری افزایش می یابد. (2) کار، سرمایه جاودانی است و باعث سعادت و خوشبختی می شود.



فرانکلین می گوید:

«عروس زندگانی، کار است. اگر شما داماد این عروس شوید، فرزند شما سعادت نام خواهد داشت».(3)

و نیز می گوید:

ص: 90

1- . کوتاه سخن، ص 62.

2- . نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کار، ص 14 و 15.

3- . کوتاه سخن، ص 62.

«کار و فعالیت نه تنها مخارج زندگی را تأمین می کند، بلکه زندگی کردن را هم به انسان یاد می دهد».(1)

محبوب خدا

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ الْمُحْتَرِفَ»

«خداوند بنده مؤمن پیشه ور را دوست دارد».

انسانی که کار می کند، علاوه بر سعادت و خوشبختی، محبوب خدا نیز هست.

اگر نگاری ندروی (شعر)



هیچ وازرِ وِزرِ غیرِ برنداشت

هیچ کس ندرود تا چیزی نکاشت

طمع خامست آن، مخور خام ای پسر

خام خوردن علتِ آرد در بشر

کان فلانی یافت گنجی ناگهان

من همان خواهم، مه کار و مه دکان

کار بختست آن و آن هم نادرست

کسب باید کرد تا تن قادرست

کسب کردن گنج را مانع کی است؟

پا مکش از کار، آن خود در پی است

تا نگردي تو گرفتار اگر

که اگر این کردمی یا آن دگر

کز اگر گفتن رسول باوفاق

منع کرد و گفت آن هست از نفاق

کان منافق در اگر گفتن بمرد



وز اگر گفتن به جز حسرت نبرد (2)

صائب تبریزی نیز می گوید:

تا می توان ز آبله دست رزق خورد

بهر چه خوشه چینِ ثریا شود کسی؟ (3)

ص: 91

1- . همان، ص 61.

2- . فارسی عمومی، ص 82.

3- . همان، ص 42.

تنبلی و سستی (عامل بدبختی)

فارسی می گوید:

«در سر آدم بیکار، شیطان خانه می سازد». (1)

یکی از بزرگان می گوید:

«گوسفند تنبل، خیال می کند پشمش سنگین است». (2)

گفته اند:

«عاقبت تنبلی، احتیاج و شرمساری است». (3)



سرمایه زندگی هر کس، کار و کوشش است. کار، نیروی تن را می افزاید و کوشش، روح و جان را صیقل می دهد و درخشنده می سازد. در نبرد هستی آن کس پیروز است که تنی توانا و روانی تابناک دارد. بیکاری، بالاترین آفت زندگی است. شما هر اندازه توانگر باشید، بی نیاز از کار نیستید. زیرا کار سلاح نبرد زندگانی است و بیکاری، تن و روان را ناتوان می سازد. هرگاه ماشینی را مدتی بیکار بگذارند زنگ می زند و آهن های آن، با همه سختی که دارد پوسیده می شود. انسان هم هرگاه بیکار روزگار بگذراند، دستگاه وجود او رو به تعطیلی خواهد رفت و از زندگانی لذت نمی برد. وقتی از کار خسته شدید، البته خستگی بگیرید، اما در همان هنگام هیولای ترسناک بیکاری و تنگدستی را به خاطر بیاورید تا بی درنگ «عشق و شور کار» در شما باز دمیده شود. (4)

کم کاری

اما در هنگام کار، کم کاری نکنیم و از عهده کار محوّل به خوبی برآییم.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«اِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا فَلْيَتَّقْنَهُ» (5)

ص: 92

1- . کوتاه سخن، ص 61.

2- . همان، ص 63.

3- . همان.

4- . می خواهم خوشبخت باشم، ص 47.



5- . نهج الفصاحه، ص 537.

«هر کس کاری می کند باید آن را خوب انجام دهد».

بنابراین سعی کنید در هنگام کار خداوند بزرگ را در نظر داشته باشید و آن را به خوبی انجام دهید.

«ارتقاء فرهنگ کار یعنی ایجاد فرهنگ درست کار کردن، عمل به تعهدات حتی در زمانی که کنترل خارجی نیز وجود ندارد و احساس مسئولیت در قبال کار».(1) اگر شغلی یافتید و با عقل و فکر و مشورت آن را پذیرفتید، با یاد خداوند بزرگ آن را انجام بدهید.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِذَا أَرَدْتَ أَمْرًا فَعَلَيْكَ بِالتَّوَدِّهِ حَتَّى يُرِيكَ اللَّهُ مِنْهُ الْمَخْرَجَ»(2)

«وقتی خواستی کاری را انجام دهی، تأمل کن تا خدا راه آن را به تو نشان دهد».

فراهم آوردن وضعیّت ارادی مطلوب به معنای این است که نه تنها فرد از تنبلی و سستی گریز دارد، بلکه مشتاق انجام کار است. در واقع در این حالت، فرد با اراده مثبت به انجام کار و حرفه اش می پردازد. در صورتی که اگر فرد، از روی اجبار و با اراده منفی به کار بپردازد، موجب احساس بیگانگی و دوگانگی در رابطه با کارش می شود. این چنین وضعیّتی نه تنها به شکل گیری هویت مثبت و رشد شخصیت سالم در فرد کمک نمی کند، بلکه احساس پوچی، نارضایتی، فشار روانی، عدم خلاقیت و عدم احساس عزّت نفس را پدید می آورد که از پیامدهای این وضعیّت افسردگی، اعتیاد و خودکشی است.(3)



میانہ روی در کار

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا» (4) «بهترین کارها، معتدل ترین آنها است».

ص: 93

1- . نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کاری، ص 13.

2- . نهج الفصاحه، ص 395، حدیث 2859.

3- . نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کاری، ص 24.

4- . نهج الفصاحه، ص 395، حدیث 2865.

تداوم و تکمیل کار

اگر کار خویش را تداوم بخشیم به نتایج مطلوب خواهیم رسید.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«مِلَاكُ الْأَمْرِ خَوَاتِمُهُ» (1)

«اعتبار کار به سرانجام آن است».

آن حضرت در حدیثی دیگر می فرمایند:

«يُحِبُّ اللَّهُ الْعَامِلَ إِذَا عَمِلَ أَنْ يُحْسِنَ» (2)



«خدا دوست دارد وقتی کس-ی کار می کند نیکو و کامل انجام دهد».

ارزش کار مداوم و تخصصی (عامل پیروزی)

قال علی علیه السلام:

«مَنْ أَوْمَأَ إِلَى مُتَفَاوِتٍ خَذَلَتْهُ الْحِيلُ» (3)

«کس-ی که به کارهای گوناگون پردازد، خوار شده و پیروز نمی گردد!»

انسان باید خردمندان و از روی اندیشه و مشورت یک کار را انتخاب کند و تا پایان، آن را ادامه دهد تا در آن متخصص شود.

ارزش کار نشاط آور و مداوم

قال علی علیه السلام:

«قَلِيلٌ مَدُومٌ عَلَيْهِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُولٍ مِنْهُ» (4)

«اندکی که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از فراوانی است که رنج آور باشد».

ص: 94

1- . همان، ص 396، حدیث 2868.

2- . همان، ص 396، حدیث 2869.

3- . نهج البلاغه، حکمت 403، ص 520.

4- . همان، حکمت 444، ص 526.



برنامه ریزی صحیح زندگی

قال علی علیه السلام:

«لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ. وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَهُ لِكَاشٍ أَوْ خُطْوَهُ فِي مَعَادٍ، أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»؛⁽¹⁾

«مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، و زمانی برای تأمین هزینه زندگی، و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است. خردمند را نباید جز آن که در پی سه چیز حرکت کند: کسب حلال برای تأمین زندگی، یا گام نهادن در راه آخرت، یا به دست آوردن لذت‌های حلال».

در کتاب «آکولاتوم» آمده است:

«در انجام هر کاری، شرافتمندانه تلاش کن».⁽²⁾

ص: 95

1- نهج البلاغه، حکمت 390، پص 518.

2- کتاب کوچک نکته‌های زندگی 2، سخن 47.

ص: 96

بخش هشتم: سلامتی تن و روان



سلامتی، راز موفقیت و خوشبختی

یکی از عوامل رسیدن به موفقیت و خوشبختی، صحت و سلامتی تن و روان است. اگر جسم و روان ما سالم باشد و به امراض جسمی و روحی مبتلا نشود، ما می توانیم راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی را سیر کرده و سرانجام، نیکبختی را در آغوش بکشیم. سلامتی، یک نعمت بزرگ است که با آن از رنج و عذاب های بیماری های روحی و جسمی در امانیم و با خوشی و شادکامی زندگی می کنیم.

پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ» (1)

«صحت و فراغت دو نعمت است که کفران آن کنند».

بنابراین قدر این نعمت الهی را بدانیم و شکر آن را به جا آوریم.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«بَادِرْ بِأَرْبَعٍ قَبْلَ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» (2)

«چهار چیز را پیش از چهار چیز غنیمت شمار: جوانی پیش از پیری، صحت پیش از بیماری، توانگری پیش از فقر و زندگی پیش از مرگ».



1- . نهج الفصاحه، ص 158، حدیث 1090.

2- . همان، ص 157، حدیث 1085.

حضرت علی علیه السلام چنین می فرمایند:

«...فَإِنْ أَتَاكُمْ اللَّهُ بِعَافِيَةٍ فَاقْبَلُوهَا، وَإِنْ ابْتَلَيْتُمْ فَاصْبِرُوا» (1)

«پس اگر خداوند عافیت و سلامتی بخشید، قدرشناس باشید و اگر به بلا و گرفتاری مبتلا گشتید، شکبیا باشید».

قدر این نعمت الهی را بدانیم و همیشه دعا کنیم خداوند بزرگ صحت و سلامتی را از ما نگیرد.

قال علی علیه السلام:

«مَا الْمُبْتَلَى الَّذِي قَدْ اشْتَدَّ بِهِ الْبَلَاءُ، بِأَحْوَجَ إِلَى الدُّعَاءِ مِنَ الْمُعَافِي الَّذِي لَا يَأْمَنُ الْبَلَاءُ» (2)

«آن کس که به شدت گرفتار دردی است، نیازش به دعا بیشتر از تندرستی که از بلا در امان است، نمی باشد».

کسی که به بیماری مبتلا شد، دعا می کند تا خداوند منان به او سلامتی عطا کند، در حالی که در هنگام صحت و سلامت نیز باید دعا کنیم تا به بیماری مبتلا نشویم.

شوپنهاور می گوید:



«وقتی تندرستی ناقص باشد، لذت های این جهان، همچون نوشابه های گوارایی است که در دهان آلوده به سم بریزند».(3)

«تندرستی، تاجی است بر سر مرد سالم؛ ولی هیچ کس جز یک بیمار این تاج را نمی بیند».(4)

تا وقتی که سلامت داریم، قدر آن را نمی دانیم. شاید تاکنون به این موضوع فکر نکرده باشیم که اهمیت سلامت تن و روان چقدر است؟! اگر مبتلا به نوعی بیماری بودیم، چقدر طاقت فرسا بود؟ آیا می توانستیم به این راحتی به اهدافمان برسیم!!

سعدی می گوید: «قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید». فکر کنید اگر

ص: 99

1- نهج البلاغه، خطبه 98، ص 128.

2- همان، حکمت 203، ص 500.

3- کوتاه سخن، ص 134.

4- همان، ص 137.

به یک بیماری فکری مبتلا بودید و چند روز پشت سر هم افکار نامناسب داشتید، چه حالت های سخت روحی به شما عارض می شد؟! و آیا باز هم قادر بودید راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی را ادامه دهید؟!

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:



«دو نعمت است که قدرش مجهول است، صحت و امنیت».(1)

اعتدال، کلید سلامتی (کلید موفقیت و خوشبختی)

اشاره

حضرت علی علیه السلام فرموده اند:

«مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَعَلَيْهِ بِالْقَصْدِ»(2)

«هر کس که سلامتی را می خواهد، پس باید در همه امور زندگی میانه رو باشد».

رعایت اعتدال و میانه روی بسیار مهم است و پزشکان و روان شناسان بر آن تأکید داشته اند و آن را بسیار مهم توصیف کرده اند. پیامبر گرامی اسلام نیز فرموده اند:

«خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا».(3)

برای این که همیشه سالم بمانید، به سه موضوع اهمیت زیادی بدهید:

1- تنفس 2- تغذیه 3- خواب.

1- تنفس

اشاره

در قرون گذشته هوا آلوده نبوده است. اما در قرن حاضر، عبور و مرور وسایل نقلیه، دود ناشی از ماشین آلات کارخانجات، ترافیک و... هوا را آلوده نموده است. به گونه ای که شهرهای بزرگ تهران و اصفهان و... از جمله شهرهای آلوده دنیا محسوب می گردند و



شهرهای دیگر ایران نیز همین راه را می روند. در درون منزل نیز شعله ور کردن گاز خوراک پزی، بخاری های نفتی و گازی، آبگرمکن و... هوای اتاق را تا

ص: 100

1- همان، ص 134.

2- کشکول جاویدان، ص 242.

3- نهج الفصاحه، ص 395، حدیث 2865.

حدودی آلوده می سازد و ناراحت کننده است. بنابراین باید تا حد امکان، مکان های مناسبی را که هوای آزاد و مطبوعی دارند انتخاب کنیم و به آن مکان های خوش آب و هوا برویم.

«... ولی امروز با وجود تأسیسات جدید ساختمانی مثل شوفاژ، بخاری، کولر و دستگاه های خنک کننده و حرارت مرکزی، مجبور به تحمل سرما و گرما نیستیم... ولی به نظر شما آیا این هوا را می توان مطبوع دانست یا نه؟ اگر این هوا، آلوده به گازهای سمی و ذرات بیماری زا نبود، بدون شک عنوان مطبوع برای آن مناسب بود. ولی افسوس که این هوای خنک تابستان و این هوای معتدل و گرم زمستان که تمدن و شهرنشینی به ما اعطا کرده است، نه تنها اکسیژن کافی برای استنشاق و سوخت و ساز بدن ما ندارد، بلکه در اثر دود کارخانجات و بخاری ها و دود نفت و گازوئیل وسایل نقلیه و کوره ها و تنورها و گلخن ها، معجونی است از یک هوای آلوده پر از گازهای سمی و خفقان آور و نامناسب».(1)

تنفس پرانا



تنفس پرانا نوعی تنفس است که اثر فوق العاده ای برای سلامتی دارد، و شفا بخش امراض است:

«پرانا، بیانگر نیروی زندگی است و به تمامی عالم حیات می بخشد. تمام نظام های پزشکی و درمانی طبیعی، بر پایه درک این موضوع استوار گردیده اند».(2)

شفای پرانایی، راهکاری ملایم و آسان جهت دست یافتن به سلامتی است و هر کس می تواند آن را بیاموزد. زیرا در برابر بدن، ذهن و عواطف، حالت تهاجمی ندارد، هیچ گونه زحمتی نداشته و هیچ نوع سیستم یا طبقه بندی خاصی ندارد. با انرژی دادن به بدن، پرانا به بدن تجدید حیاتی طبیعی می بخشد و آن را قادر می سازد تا در مقابل بیماری ها استقامت ورزیده و به سلامت کامل برسد.(3)

ص: 101

1- خواب و خوراک و تنفس، ص 21.

2- آتریا، پرانا، پیشگفتار.

3- همان، ص 11.

طریقه تنفس پرانا

در محیطی آرام و دور از سروصدا می ایستیم. در این هنگام، ذهن خویش را به پرانای هوا متمرکز می کنیم (بزرگان علم پرانا معتقدند که پرانا ماده ای است که در هوا



وجود دارد؛ مانند ماهیان ریزی که در آب رودخانه وجود دارد) سپس نفس عمیقی می کشیم به طوری که پرانای هوا را به درون بدن خویش می رانیم و چنین تصور می کنیم که بهترین هوا که سرشار از سلامتی، نیروبخش و... را تنفس می کنیم. حال که پرانای هوا را تنفس نموده ایم، چند ثانیه صبر می کنیم و پس از آن تصور می کنیم که انواع ناراحتی ها، امراض و... را هنگام بازدم از بدن خویش دفع می نماییم.

«مهم ترین تمرین برای خوددرمانی، پرداختن به تنفس پرانایی است. این تمرین، تمامی بدن را از پرانا سرشار، و شرایط مناسبی را چه برای خوددرمانی چه درمان کردن دیگران فراهم می کند. به همراه تنفس پرانایی می توانید تصور کنید که با فرو بردن دم، پرانای تازه و سالم وارد بدن می شود و ضمن بازدم، تمامی دردها و بیماری های شما خارج می گردند».(1)

2- تغذیه

تغذیه مناسب و کافی، اهمیت ویژه ای دارد و باعث می گردد ویتامین های لازم به بدن انسان برسد و بدن انسان در برابر بیماری ها مقاوم گردد. تغذیه مناسب، سبب پیشگیری از بیماری ها می شود. مثلاً اگر کلسیم به بدن ما نرسد و مبتلا به کمبود کلسیم شویم، دندان های ما خراب می شود، یا استخوان های ما فرسوده می گردد و....

«اداره کشاورزی آمریکا ضمن اشاره به ضرر و زیانی که از سوء تغذیه در آمریکا به

ص: 102

وجود می آید، اشاره کرده است که تغذیه صحیح، می تواند مرگ ناشی از بیماری های قلبی را بیست و پنج درصد، بیماری های تنفسی و عفونی را بیست درصد، سرطان را بیست درصد و بیماری قند را پنجاه درصد کاهش دهد. مبلغی که سالیانه صرف پیشگیری و درمان این بیماری ها می شود میلیون ها دلار برآورد شده است. تغذیه خوب ممکن است راه بهتر و باصرفه تری در پیشگیری از این بیماری ها باشد». (1)

بنابراین برای خود برنامه غذایی بنویسیم و انواع غذاهای مختلف را که سرشار از انواع ویتامین ها و املاح و پروتئین ها و... هستند در آن بگنجانیم. میوه های فصل های مختلف را نیز میل کنیم.

غذایی که عاقلانه انتخاب شده باشد، می تواند دارای همه مواد غذایی ضروری برای بدن باشد. اما انتخاب غیر صحیح غذا، باعث کمبود مواد غذایی ضروری بدن می گردد. یک ماده غذایی ضروری، ماده ای است که باید به وسیله غذا به بدن موجود زنده رسانده شود، چرا که بدن قادر به سنتز کافی آن ماده، جهت تأمین احتیاجاتش نمی باشد. مواد تغذیه ای که برای یک گونه (Specieses) لازم است، ممکن است برای گونه دیگر ضروری نباشد.

به هر حال، کار اصلی غذا در بدن، ایجاد انرژی، تأمین رشد، ترمیم بافت های بدن و تنظیم فعالیت بدن می باشد. موادی که این اعمال را انجام می دهند عبارتند از کربوهیدرات، لیپید، پروتئین، املاح، ویتامین ها و آب». (2)

در ضمن حتما صبحانه کامل میل نمایید؛ زیرا پزشکان خوردن صبحانه را تأکید نموده اند. «به صبحانه اهمیت بدهید. صبحانه بهترین غذای روز است. زیرا اخلاق و رفتار و نیروی انسان در روز، به آن بستگی دارد». (3)



1- . مبانی تغذیه، ص 6.

2- . مبانی تغذیه، ص 8.

3- . می خواهم خوشبخت باشم، ص 40.

3- خواب

بدن ما به استراحت و خواب احتیاج دارد و باید در هر شبانه روز هشت ساعت بخوابیم (همان گونه که در بخش های قبل، حدیثی از مولا علی علیه السلام اشاره شد). خداوند بزرگ، شب را برای استراحت و آرامش ما آفریده است و ساختمان بدن ما را به گونه ای آفریده است که به استراحت و خواب احتیاج داریم، و بدون خواب نمی توانیم زندگی کنیم.

«خواب و خوراک لازم و ملزوم یکدیگرند، به گونه ای که اگر خواب نبود کسی به خوراک احتیاج نداشت و اگر خوراک نبود، خوابی به وجود نمی آمد».(1)

برای این که به راحتی به خواب روید، نکاتی را باید رعایت کنید:

1- حتی الامکان اتاق خواب داشته باشید.

2- در هنگام خوابیدن، چراغ ها را خاموش نمایید و چراغ خواب روشن نمایید.

3- پنجره یا درب اتاق خواب را کمی باز نگه دارید.

4- در اتاق خواب، سکوت حاکم باشد.



5- از تشک و بالش مناسب استفاده نمایید.

6- رو به قبله بخوابید.

7- در هنگام خواب، تمرکز فکر برقرار کنید. (افکار خویش را آرام کنید).

8- از آن چه تجربه کرده اید شما را به خواب راحتی فرو می برد، کوتاهی نکنید.

یک راه برای خوابیدن

رو به قبله بخوابید و عضلات پاها، زانوها و ران ها را رها کنید. سپس عضلات شکم، دست ها، قفسه سینه و گردن را نیز رها کنید و فکر خویش را متمرکز کنید. این حالت ممکن است شما را هیپنوتیزم نماید. (اگر هیپنوتیزم نشدید فقط از تلقین مثبت

ص: 104

1- خواب و خوراک و تنفس، ص 45.

استفاده نمایید) بنابراین چندین مرتبه با خود این جمله را تکرار نمایید: «من سالم هستم». اگر بیماری دارید، ذهن خویش را به محل بیماری معطوف کرده و بگویید: من سالم هستم. پس از لحظاتی احساس خارش می کنید، ولی جایی از بدن خویش را خارش ندهید. این روش سخت ترین بی خوابی ها را تحت کنترل می آورد و به زودی به خواب عمیقی فرو خواهید رفت.



روش عده ای از بزرگان، دانشمندان، محققان، مخترعان و... این بوده است که شبانه روزی سه چهار ساعت بخوابند؛ مانند علامه طباطبائی، ادیسون، ژنرال ایزنهاور و... بنابراین اگر کم خواب هستید، ناراحت نباشید و ترس و دلهره و اضطراب به خویش راه ندهید.

روایت

شخصی به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گفت: قبلاً حافظه ام خوب بود، ولی اکنون دچار فراموشی شده ام. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: چون عادت داشته ای هنگام ظهر استراحت کنی و این کار را ترک کرده ای. گفت: آری. پیامبر صلی الله علیه و آله به او فرمود: «استراحت نیمه روز را ترک نکن که حافظه ات همچون نخست خواهد شد».⁽¹⁾

خواب ظهر

پزشکان می گویند 10 دقیقه خواب ظهر برابر با چند ساعت خواب شب است. خواب ظهر خیلی مؤثر و مفید است و آرامش ما را در وسط روز بیشتر می کند.

پاکیزگی

پاکیزگی ویژگی های زیادی دارد و موجب نشاط و شادابی می گردد و انسان های

ص: 105



کثیف، بیشتر در معرض امراض پوستی، روانی و... قرار دارند. برای این کار باید هر روز یا یک روز در میان حمام کنیم و موهای زاید بدن و ناخن ها را کوتاه کنیم و دندان های خویش را مسواک بزنیم.

«استحمام روزانه با آب گرم مفید است و باعث نشاط روح و سلامتی بدن می شود».(1)

شخصیت عادی اجتماع

از لباس های تمیز و مرتب استفاده کنیم، و هرگز لباس های کثیف نپوشیم؛ زیرا کسالت آور است.

یک انسان اجتماعی، باید از جهت لباس، تمیز و آراسته باشد تا دیگران از دیدن او لذت ببرند.

گر با ادب و تمیز باشی

نزد همگان عزیز باشی

ورزش

ورزش برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها بسیار مناسب و مفید است و به انسان، شادابی و نشاط می دهد و او را جوان نگه می دارد.

پزشکان برای ورزش توصیه های زیادی دارند. یکی از بزرگان گفته اند: روح سالم در بدن سالم است.



شما نیز اگر می خواهید جسمی سالم و روانی قدرتمند، شاد و با نشاط داشته باشید، ورزش کنید. در ورزش، رشته های مختلفی وجود دارد؛ مانند: فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال، کشتی، تکواندو، جودو، وزنه برداری، شنا، تیراندازی، دومیدانی، دوچرخه سواری، اسب سواری، پرش با اسب، پینگ پنگ، پیاده روی و....

ص: 106

1- همان، ص 11.

شما از هم اکنون در یکی از رشته های ورزشی ثبت نام کنید و ورزش را در برنامه روزانه خویش قرار دهید. اگر ثبت نام برای شما مقدور نیست، صبح ها ده تا پانزده دقیقه نرمش کنید. برای این کار، کتاب نرمش تهیه کنید و یا برنامه نرمش تلویزیون را دنبال کنید؛ زیرا نرمش، باید کلاسیک باشد. ورزش برای قلب و ریه مفید است، چاقی را از بین می برد و بدن را تقویت می کند تا در برابر بیماری ها مقاومت کند و... شما می توانید فاصله منزل تا محل کار، منزل آشنایان و دوستان و... را پیاده بپیمایید. زیرا پیاده روی هیچ گونه هزینه ای نمی خواهد و شما را نیز در هدف تان یاری خواهد کرد.

«با ورزش کردن، پیری دیرتر به سراغتان می آید و سلامتی، این نعمت خدا، همراه شما خواهد شد. با ورزش، جریان خون بیشتر می شود و خستگی های روحی و جسمی برطرف می گردد، سوخت و ساز بدن بهتر انجام می گیرد، چربی های بدن کاهش می یابد، وزن بدن کم می شود، اشتها بهتر می گردد، خواب راحت تر می شود و عمر طولانی تر می گردد. انسان با ورزش، بهتر می تواند با مشکلات و معضلات فردی و اجتماعی مقابله کند» (1).



تفریح

بعد از یک هفته کار و تلاش، برنامه تفریح را در زندگی خویش بگنجانید. تفریح، باعث شادی و نشاط می گردد و از خستگی زندگی مشقت بار می کاهد، تا دوباره با روحی آرام تر و با اراده ای قوی تر، هفته آینده را بهتر و عالی تر به پایان برسانید.

«سعی کنید در هفته یک روز را استراحت کنید. روزهای پرکاری را پشت سر گذاشته و سخت کار کرده اید. آن روز را تعطیل کنید و به تفریح پردازید و احساس زنده بودن را در تمام وجودتان بیدار کنید».(2)

ص: 107

1- چگونه عمر طولانی و روانی سالم داشته باشیم، ص 83.

2- می خواهم خوشبخت باشم، ص 32.

ص: 108

بخش نهم: دوست

اشاره

ص: 109

دوست، راه رسیدن به موفقیت و کامیابی



یکی از عوامل رسیدن به موفقیت و خوشبختی، دوست یابی است. انسان تنها و بدون دوست، درصد موفقیت و کامیابی او کمتر است و با دارا بودن دوست، بر نیکبختی خویش می افزاید.

فاگه می گوید:

«دوست، برادری است که انسان به میل خود انتخاب می کند».(1)

دوست در گرفتاری ها و مشکلات یار و همدم آدمی است و به کمکش می شتابد، و اجازه نمی دهد او تنها باشد. دوست انسان را در راه رسیدن به اهدافش یاری می نماید و به سر منزل مقصود می رساند.

بوذرجمهر حکیم در مورد این موضوع می گوید:

«غریب در دنیا، کسی است که دوست ندارد».(2)

«دوست، مانند چتری است که باید روزهای بارانی همراه شما باشد».(3)

او مانند یک سرپناه می باشد که رفیق خود را یاری می کند، همان گونه که در روز بارانی مانند چتری، محافظ دوستش است.

سیسرون می گوید:

ص: 110

1- . کوتاه سخن، ص 71.

2- . همان، ص 73.



3- . همان، ص 73.

«کسانی که دوستی را از زندگی برمی دارند، مثل آن است که آفتاب را از عالم برداشته اند».(1)

عالم هستی بدون خورشید و آفتاب نابود می گردد و آدم بی رفیق نیز محکوم به نابودی است. امرسون می گوید:

«زینت و زیبایی خانه، دوستانی هستند که به آن جا رفت و آمد دارند».(2)

حکیم ارسطو گفته است انسان در همه حال، محتاج به دوستان است. در حال خوشی و نعمت، برای آن که ندیم و مونس او باشند و در حال سختی و تعب، برای آن که او را کمک کند. و حکیم نامبرده، به جان خود قسم خورده که هم سلطان، محتاج دوستانی است که در امور مملکتی او را کمک و یاری نمایند و او در عوض به آنها احسان کند و هم فقیر، محتاج به دوستانی است که در امور زندگانی به وی کمک نمایند.(3)

پرهیز از دشمنی و توجه به دوستی

امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

«لَا تُعَادِينَ أَحَدًا وَ إِنْ ظَنَنْتَ أَنَّهُ لَا يَضُرُّكَ وَ لَا تَزْهَدَنَّ فِي صِدَاقِهِ أَحَدٍ وَ إِنْ ظَنَنْتَ أَنَّهُ لَا يَنْفَعُكَ»(4)

«هرگز با هیچ کس دشمنی نکن، هرچند گمان کنی که او به تو زیان نرساند. و هرگز دوستی هیچ کس را ترک نکن، هرچند گمان کنی که او سودی به تو نمی رساند».



دوست شناسی

دوست یابی با توجه به موارد زیر، عامل پیروزی و سعادت است:

ص: 111

1- همان، ص 76.

2- همان، ص 76.

3- اخلاق و راه سعادت، ص 275.

4- سیره و سخن پیشوایان، ص 187.

امام حسن علیه السلام به یکی از فرزنداناش فرمود:

«يَا بُنَيَّ لَا تُؤَاخِ أَحَدًا حَتَّى تَعْرِفَ مَوَارِدَهُ وَ مَصَادِرَهُ فَإِذَا اسْتَنْبَطَ

الْخُبْرَةَ وَ رَضِيتَ الْعِشْرَةَ فَأَخِهِ عَلَى إِقَالِهِ الْعَثْرَةَ وَ الْمُوَاسَاهِ فِي الْعُسْرَةِ»⁽¹⁾

«ای پسر! با هیچ کس برادری مکن تا بدانی کجاها می رود و از کجاها می آید، و چون از حالش خوب آگاه شدی، و معاشرتش را پسندیدی، به شرط این که معاشرت، بر اساس چشم پوشی از لغزش و همراهی در سختی باشد، با او برادری کن».

پس برای دوست یابی ابتدا باید تحقیق کنیم و از حالات و کارهای او آگاه گردیم که: آیا او دوستی قابل اعتماد و اطمینان است؟ آیا اعمال او نیکو است؟ اخلاقیات او چگونه است؟ آیا در هنگام دوستی، از لغزش هایم چشم پوشی خواهد کرد؟ آیا در سختی ها با من یار و همراه است؟



هنگامی که به درستی معلوم شد که او تمامی خصوصیات یک دوست دانا و خردمند و... را دارد، او را به دوستی برگزینیم.

کفتار سقراط حکیم درباره آیین دوست یابی (گامی به سوی خوشبختی)

نخست: باید حال دوست را بررسی کنیم که در حال کودکی نسبت به پدر و مادر و خواهر و برادر و فامیل و خویشاوندان خود چگونه رفتار می کرده است، اگر فهمیدیم که نسبت به آنها به خوبی و دوستی سلوک می کرده و درباره هر یک انجام وظیفه می کرده، آن وقت امید خوبی و رستگاری از وی هست و گرنه از وی دور شویم و از وی حذر کنیم.

دوم: بین رفتار او با دوستانی که قبل از تو داشته، چگونه بوده است. اگر نسبت به آنها به شرایط دوستی و مودّت عمل کرده، او را به دوستی خود برگزین و بین کسانی

ص: 112

1- همان، ص 128.

که با او خوبی می کنند، چگونه از آنها سپاس گذاری می کند و احسان آنها را جبران می کند؟ غرض آن که کفران ننماید و لااقل کسی که احسان به وی کرده، آیا از ذکر خیر و نشر خوبی های وی خودداری می کند یا نه؟ این اندازه تلافی برای همه کس میسر است و هیچ کس در ترک آن معذور نیست...



سوم: بین میل و رغبت او در چیست؟ اگر تنبلی و راحت طلبی و خودخواهی بر وی چیره شده و این روحیه بد بر وی غالب گردیده و مایل به عیاشی و شهوت پرستی است، بدان که همین صفت، باعث زمین خوردن وی می شود و حقوق دوستی و اخوت را ادا نخواهد نمود.

چهارم: نظر کن که محبت او نسبت به مال و دنیا به چه اندازه است. اگر دیدی به جمع کردن مال و دنیا بسیار اهمّیت می دهد، از وی دوری نما.

پنجم: بین محبت او نسبت به ریاست به چه درجه و پایه است، کسی که حبّ ریاست بر وی غلبه کرده، در دوستی و محبت به انصاف عمل نخواهد کرد.

ششم: اگر مایل به لهو و لعب و شنیدن حرف های بیهوده و هم نشینی با اشخاصی که کارشان مسخرگی و بیهودگی است تمایل دارد، بدان که آن نیز قابل دوستی نیست.

«... و کسی که طالب دوست و رفیق گردید، بایستی از عیوب کوچکی که غالب بشر خالی از آن نیست، چشم پوشی کند و گرنه باید بدون دوست و رفیق بماند و از سعادت دوستی محروم باشد. پس باید از عیب های مردم چشم پوشیده و در خود نگریست و عیوب خود را در نظر گرفت» (1)

امام زین العابدین علیه السلام می فرمایند:

1- مبادا با دروغگو همنشین شوی که او چون سراب است، دور را به تو نزدیک کند و نزدیک را به تو دور نماید.



1- . اخلاق و راه سعادت، ص 278 تا 281.

2- مبادا با فاسق و بدکار همنشین شوی که تو را به یک لقمه و یا کمتر بفروشد.

3- مبادا با بخیل همنشین شوی که او در نهایت نیازت، تو را واگذارد.

4- مبادا با احمق رفیق شوی که هرگاه اراده کند به تو سود رساند، زیانت زند.

5- مبادا با آن که از خویشان خود جدا شده است، مصاحبت کنی که من او را در قرآن

ملعون یافتم. (1)

دوست نادان

دگر با خردمند مردم، نشین

که نادان نباشد بر آیین دین

که دانا تو را دشمن جان بود

به از دوست مردی، که نادان بود (2)

نوشین روان در قابوسنامه گفته است:

«با مردم بی هنر دوستی مکن که مردم بی هنر نه دوستی را شاید و نه دشمنی را». (3)

قدم اوّل (گامی به سوی سعادت)



برای این که دوستان خوب با صفت های اخلاقی و دور از رذیلت های اخلاقی و... بیابیم، در قدم اول باید صفات اخلاقی را در خویش زنده کنیم و رفتارهای ناپسند را کنار بگذاریم.

اگر چنین نکنیم، خوبان نیز با ما دوست نمی شوند و ما تنها می مانیم.

در حدیث از معصوم علیه السلام نقل شده است:

«آنچه برای خود می خواهی برای دیگران نیز بخواه».

«همیشه به خاطر داشته باشیم اولین دوست ما خداست. بنابراین سعی کنیم در درجه اول همان گونه رفتار کنیم و همان گونه زندگی کنیم که این دوست از ما می خواهد. اگر این گونه زندگی کنیم باید بدانیم که دوستان خوب بسیاری را به دست خواهیم آورد».(4)

ص: 114

1- سیره و سخن پیشوایان، ص 177.

2- فارسی عمومی، ص 63.

3- همان، ص 108.

4- می خواهم خوشبخت باشم، ص 54.

معیار دوستی و دشمنی

قال الحسین علیه السلام:

«مَنْ أَحَبَّكَ نَهَاكَ وَ مَنْ أَبْغَضَكَ أَغْرَاكَ»(1)



«هر که دوست می دارد، تو را از کارهای زشت باز می دارد و آن کس که دشمن تو است، تو را فریب می دهد».

تداوم دوستی

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْمُدَاوِمَةَ عَلَى الْأَخَاءِ الْقَدِيمِ فِدَاوِمُوا» (2)

«خداوند ادامه دوستی دیرینه را دوست دارد، بنابراین دوستی دیرینه را ادامه دهید».

بعضی اشخاص پس از مدتی یک دوست جدید انتخاب می کنند و از دوستان

قبلی فاصله می گیرند و این بسیار بد است. دوستی های ناپایدار ارزشی ندارد. هنگامی که با کسی دوست شدیم باید تا آخر با او باشیم و در هر شرایطی از همدیگر جدا نگردیم و همین گونه که می خواهیم او در سختی ها و مشکلات یار و مددکار ما باشد، ما نیز در هر موقعیتی دوست او باشیم.

یکی از بزرگان می گوید:

«دوست جدید پیدا کن و دوستان قدیمی ات را حفظ کن، چون دوست جدید مثل نقره است و دوستان قدیمی مثل طلا» (3).

طریقه دوست شدن

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «ثَلَاثٌ يُصَفِّنَ لَكَ وَدَّ أَخِيكَ: تُسَلِّمُ عَلَيْهِ إِذَا لَقَيْتَهُ وَتُوسِعَ لَهُ فِي الْمَجْلِسِ وَتَدْعُوهُ بِأَحَبِّ أَسْمَائِهِ إِلَيْهِ» (4)



- 1- . چهل حدیث، ص 16.
 - 2- . نهج الفصاحه، ص 251، حدیث 1085.
 - 3- . چیزهایی که آموخته ام، ص 75.
 - 4- . نهج الفصاحه، ص 251، حدیث 1806.
- «سه چیز محبت دوست به تو را خالص می کند: 1) وقتی او را دیدی سلامش کنی؛ 2) در مجلس، جای او را باز کنی؛ 3) او را به بهترین نام هایش بخوانی».

دوستی شایسته (گامی به سوی خوشبختی)

قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «مَنْ أَرَادَ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا رَزَقَهُ اللَّهُ خَلِيلًا صَالِحًا» (1)

«هر که خدا خیر او را بخواهد، دوستی شایسته نصیب او می کند».

اگر می خواهیم دوستی شایسته نصیب ما گردد، ابتدا خداوند بزرگ را بهترین دوست بدانیم و دستورات الهی را فراراه خویش قرار دهیم و علاوه بر آنچه در مورد دوست یابی ذکر شد، پس از راز و نیاز با خداوند بزرگ، دست به دعا برداریم و از او درخواست کنیم تا دوستی شایسته نصیب ما کند.

شناخت دوستان و دشمنان

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:



«دوستان تو سه گروه، و دشمنان تو سه دسته اند، اما دوستان:

1- دوست تو 2- دوستِ دوست تو 3- دشمنِ دشمن تو.

و اما دشمنان:

1- دشمن تو 2- دشمنِ دوست تو 3- دوستِ دشمن تو».(2)

دوست حقیقی نه تنها با ما دوست است، بلکه به خاطر ما، با دوستان ما نیز دوست است و با دشمنانمان دشمن است.

اعتدال در دوستی ها و دشمنی ها

قال علی علیه السلام: «أَحِبِّ حَبِيبَكَ هَوْنَا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِضِكَ يَوْمًا مَا، وَ

ص: 116

1- . همان، ص 252، حدیث 1816.

2- . نهج البلاغه، حکمت 295، ص 500.

أَبْغِضْ بَغِضَكَ هَوْنَا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا»(1)

«در دوستی با دوست مدارا کن، شاید روزی دشمن تو گردد. و در دشمنی با دشمن نیز مدارا کن، شاید روزی دوست تو گردد».

ره آورد دوستی پدران



قال علی علیه السلام: «مَوَدَّةُ الْأَبَاءِ قَرَابَةُ بَيْنَ الْأَبْنَاءِ وَالْقَرَابَةُ إِلَى الْمَوَدَّةِ أَحْوَجُ مِنَ الْمَوَدَّةِ إِلَى الْقَرَابَةِ» (2)

«دوستی میان پدران، سبب خویشاوندی فرزندان است، و خویشاوندی به دوستی نیازمندتر از دوستی به خویشاوندی است».

حقوق دوستان

قال علی علیه السلام: «لَا يَكُونُ الصَّدِيقُ صَدِيقًا حَتَّى يَحْفَظَ أَخَاهُ فِي ثَلَاثٍ: فِي نَكَبَتِهِ، وَغَيْبَتِهِ، وَوَفَاتِهِ» (3)

«دوست، دوست نیست مگر آن که حقوق برادرش را در سه جایگاه حفظ کند:

1- در روزگار گرفتاری.

2- آن هنگام که حضور ندارد.

3- پس از مرگ».

آفات دوستی

1- دوری

قال علی علیه السلام: «زُهْدُكَ فِي رَاغِبٍ فَيْكَ نُقْصَانُ حَظٍّ، وَرَغْبَتُكَ فِي زَاهِدٍ فَيْكَ ذُلٌّ نَفْسٍ» (4)

ص: 117



1- همان، حکمت 268، ص 494.

2- همان، حکمت 308، ص 502.

3- همان، حکمت 134، ص 468.

4- همان، حکمت 451، ص 526.

«دوری تو از آن کس که خواهان تو است، نشانه کمبود بهره تو در دوستی است، و گرایش تو به آن کس که تو را نخواهد، سبب خواری تو است».

2- حسد

قال علی علیه السلام: «حَسَدُ الصَّدِيقِ مِنْ سُقْمِ الْمَوَدَّةِ»

«حسادت بر دوست، از آفات دوستی است».

3- خشم

قال علی علیه السلام: «إِذَا احْتَشَمَ الْمُؤْمِنُ أَخَاهُ فَقَدْ فَارَقَهُ»

«وقتی مؤمن برادرش را به خشم آورد، به یقین از او جدا شده است (از او جدا می شود)».(1)

ص: 118

1- همان، حکمت 480، ص 533.

بخش دهم: سخن



اشاره

ص: 119

سخن، گامی به سوی خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، سخن است.

تا مرد سخن نگفته باشد

عیب و هنرش نهفته باشد

بنابراین باید با فکر، سخن بگوییم. این زبان، سرهای زیادی را بالای دار برده است، افراد بی شماری را بدبخت و سرنگون نموده است. افرادی به واسطه یک کلمه یا یک جمله به پیروزی و خوشبختی رسیده اند. هرگز از زبان غافل نماییم، و یک کلمه حرف بدون فکر و بی جهت نزنیم، زیرا ممکن است سرنوشت خویش را عوض نماییم.

برای این که بهتر و بیشتر با زبان و راه های سخن گفتن آشنا شویم، این موضوع را مورد بررسی قرار می دهیم.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«زبان شما، شناسنامه شما است».(1)

ژاپنی در مورد این موضوع می گوید:

«یک کلمه محبت آمیز، می تواند سه ماه زمستان را گرم کند».(2)



بلی، گاهی یک جمله یا یک کلمه سخن می تواند باعث گرمی محفل یا شخصی شود و شنوندگان، مدت ها از آن سخن به نیکی یاد کنند.

ص: 120

1- کوتاه سخن، ص 91.

2- همان، ص 94.

«عموما اشخاصی که زیاد می دانند، کم حرف می زنند و کسانی که کم می دانند، پر حرف هستند».(1) ژان ژاک روسو

مونتهسکیو می گوید:

«کسی که بدون تأمل حرف می زند، مانند صیادی است که بدون نشانه، تیر می اندازد».(2)

تصمیم بگیریم قبل از سخن گفتن فکر کنیم و صحبت ما از روی فکر و خرد انجام گیرد، و از سخن های لغو و بیهوده خودداری ورزیم.

سقراط می گوید:

«اگر خاموش باشی تا دیگران تو را به سخن آورند، بهتر از این است که در حال سخن گفتن، دیگران خاموش نمایند».(3)

پیامبر گرامی اسلام درباره این مطلب می فرماید:

«أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ حِفْظُ اللِّسَانِ»(4)



«بهترین کارها در پیش خدا نگهداری زبان است».

«أَكْثَرُ خَطَايَا بَنِ آدَمَ فِي لِسَانِهِ» (5)

«بیشترین گناهان فرزند آدم، از زبان اوست».

«طُوبَى لِمَنْ مَلَكَ لِسَانُهُ وَبَكَى عَلَى خَطِيئَتِهِ» (6)

«خوشا آن که اختیار زبان خویش دارد و بر گناه خویش بگرید».

معلوم می شود که باید با تمرین و ممارست زبان خویش را نگهداریم، و لحظه ای بدون تأمل زبان نگشاییم و اسیر زبان نشویم؛ بلکه زبان، اسیر فکر و خرد ما باشد. فکر و خرد و دانش، زبان ما را به حرکت درآورد، و هر سخنی که می گوئیم در راه رسیدن به هدف و خوشبختی ما باشد.

ص: 121

1- . همان، ص 93.

2- . همان، ص 91.

3- . همان، ص 91.

4- . نهج الفصاحه، ص 279، حدیث 1997.

5- . همان، ص 279، حدیث 1995.

6- . همان، ص 280، حدیث 2004.



قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «مَنْ كَثَرَ كَلَامَهُ كَثَرَ سَقَطُهُ وَمَنْ كَثَرَ سَقَطُهُ كَثَرَ ذُنُوبُهُ وَمَنْ كَثَرَ ذُنُوبَهُ كَانَتْ النَّارُ أُولَى بِهِ» (1)

«هر که گفتارش بسیار باشد، خطایش بسیار گردد و هر که خطایش بسیار باشد، گناهانش بسیار شود و هر که گناهانش بسیار باشد، جهنم برای او شایسته تر است».

باید از پرحرفی پرهیزیم و خاموشی را جایگزین آن نماییم. پیامبر گرامی اسلام نیز می فرماید:

«أَتْرُكُ فُضُولَ الْكَلَامِ وَ حَسْبُكَ مِنَ الْكَلَامِ مَا تَبْلُغُ بِهِ حَاجَتَكَ» (2)

«سخنان بیهوده را ترک کن. سخنی که رفع حاجت کند، تو را کفایت کند».

در هنگامی که باید خاموش باشید هرگز سخن نگوئید و وقتی که سخن می گوئید، در حدّ ضرورت صحبت کنید.

قال علي عليه السلام: «لِسَانُ الْعَاقِلِ وَرَاءَ قَلْبِهِ، وَقَلْبُ الْأَحْمَقِ وَرَاءَ لِسَانِهِ» (3)

«زبان عاقل در پشت قلب اوست، و قلب احمق در پشت زبانش قرار دارد».

فضیلت خاموشی (شعر)

سعدی در بوستان چنین سروده است:

اگر پای در دامن آری چو کوه

سرت ز آسمان بگذرد در شکوه



زبان درکش ای مرد بسیار دان

که فردا قلم نیست بر بی زبان

صدف وار گوهرشناسان دهر

دهان جز به لؤلؤ نکردند باز

فراوان سخن باشد آگنده گوش

نصیحت نگیرد مگر در خموش

چو خواهی که گویی نفس بر نفس

نخواهی شنیدن مگر گفت کس؟

نباید سخن گفت ناساخته

نشاید بر بدن نینداخته

ص: 122

1- . همان، ص 280، حدیث 2012.

2- . همان، ص 281، حدیث 2017.

3- . نهج البلاغه، حکمت 40، ص 450.

تأمل کنان در خطا و صواب



به از ژاژخایان حاضر جواب

کمان است در نفس انسان سخن

تو خود را به گفتار ناقص مکن

کم آواز هرگز نبینی خجل

جوی مشک بهتر که یک توده گل

حذر کن ز نادان ده مرده گوی

چو دانا یکی گوی و پرورده گوی

صد انداختی تیر و هر صد خطاست

اگر هوشمندی یک انداز و راست

چرا گوید آن چیز در خُفیه مرد

که گر فاش گردد شوی روی زرد؟

مکن پیش دیوار غیبت بسی

بود کز پشش گوش دارد کسی

درون دلت شهر بندست راز

نگر تا نبیند در شهر باز



از آن مرد دانا دهان دوخته ست

که بیند که شمع از زبان سوخته ست (1)

ضرورت کنترل زبان (راه سعادت و پیروزی)

مبادا حرفی بزنی که رنجش خاطر کسی را فراهم آورد. این کار با تمرین و ممارست میسر است. قبل از هر صحبتی فکر کنید؛ آیا آن سخن منفعت دارد؟ آیا خردمندانه است؟ آیا موجبات رنجش خاطر کسی را فراهم نمی کند؟! و... .

امیرالمؤمنین حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«اللِّسَانُ سَبْعُ اِنْ خُلِيَ عَنْهُ عَقْرٌ» (2)

«زبان تربیت نشده، درنده ای است که اگر رهایش کنی می گزد!»

«الْكَلَامُ فِي وَثَاقِكَ مَا لَمْ تَتَكَلَّمْ بِهِ، فَإِذَا تَكَلَّمْتَ بِهِ صِرْتَ فِي وَثَاقِهِ، فَاخْزَنْ لِسَانَكَ كَمَا تَخْزُنُ ذَهَبَكَ وَوَرَقَكَ، فَرُبَّ كَلِمَةٍ سَلَبَتْ نِعْمَةً وَجَلَبَتْ نِقْمَةً» (3)

«تا کلامی نگفته ای آن سخن در بند توست، و چون گفتی، تو در بند آنی، پس زبانت را نگه دار، چنان که طلا و نقره خود را نگه می داری، زیرا چه بسا سخنی که نعمتی را دور یا نزدیک کند.»

ص: 123



2- نهج البلاغه، حکمت 60، ص 452.

3- همان، حکمت 381، ص 516.

ارنست همینگوی می گوید:

«همیشه موقعی که خواست کاملاً جمع است قُول بده، آن وقت می فهمی که در مواقع دیگر باید دهانت را بسته نگه داری».(1)

ما می گوئیم همیشه هر وقت خواست کاملاً جمع است، صحبت کن و همیشه حرف های بااهمیت را بزن.

قال الحسین علیه السلام: «السُّكُوتُ كَالذَّهَبِ، وَالْكَلَامُ كَالْفِضَّةِ»(2)

«سکوت، مانند طلا است و سخن، همچون نقره است».

قال الامام موسى بن جعفر عليه السلام: «مَلَّةُ الْمَنْطِقِ حُكْمٌ عَظِيمٌ، فَعَلَيْكُمْ

بِالصَّمْتِ، فَإِنَّهُ دَعَا حَسَنَةً وَقَلَّهَ وَزَرَّ، وَخَفَّهَ مِنَ الذُّنُوبِ»(3)

«کم گویی، حکمت بزرگی است. بر شما باد به سکوت، که شیوه ای نیکو و موجب کم شدن مشکلات سبب تخفیف گناه است».

شمشیر زبان (زبان او را به کام مرگ فرو برد) (داستان)

علی بن عباس، معروف به ابن الرومی، شاعر معروف هجوگو و مدیحه سرای



دوره عباسی، در نیمه قرن سوم هجری در مجلس وزیر المعتضد عباسی به نام قاسم بن عبيدالله نشسته و سرگرم بود. او همیشه به قدرت منطق و بیان و شمشیر زبان خویش مغرور بود. قاسم بن عبيدالله از زخم زبان ابن الرومی خیلی می ترسید و نگران بود، ولی ناراحتی و خشم خود را ظاهر نمی کرد؛ برعکس به گونه ای رفتار می کرد که ابن الرومی از معاشرت با او پرهیز نمی کرد، قاسم محرمانه دستور داد، تا در غذای ابن الرومی سم داخل کردند. ابن الرومی بعد از آن که غذا را خورد متوجه شد. فوراً از جا برخاست که برود. قاسم گفت:

ص: 124

1- . چیزهایی که آموخته ام، ص 72.

2- . چهل حدیث، ص 32.

3- . سیره و سخن پیشوایان، ص 197.

- کجا می روی؟

- به همان جا که مرا فرستادی.

- پس سلام مرا به پدر و مادرم برسان.

- من از راه جهنم نمی روم.

ابن الرومی به خانه خویش رفت و به معالجه پرداخت، ولی معالجه ها فایده نداشت و بالاخره با شمشیر زبان خویش، از پای درآمد. (1)



فایده سکوت

حضرت علی بن الحسین، امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

«كَفُّ الْأَذَى رَفْضُ الْبَدَاءِ، وَاسْتِعْنِ عَلَى الْكَلَامِ بِالسُّكُوتِ فَإِنَّ لِلْقَوْلِ

حَالَاتٌ تَضُرُّ، فَاحْذَرِ الْأَحْمَقَ» (2)

«جلوگیری از آزار، ترک کلام قبیح است، و در سخن گفتن از سکوت کمک بخواه، زیرا برای سخن، حالاتی است که زیان می زند، بنابراین از احمق دوری کن».

پرهیز از کلام پست و سبک

حضرت سیدالشهداء، امام حسین علیه السلام فرمود:

«لَا تَقُولُوا بِالسَّتِّكُمْ مَا يَنْقُصُ عَنْ قَدْرِكُمْ» (3)

«چیزی به زبانتان نیاورید که از ارزش شما بکاهد».

سخن عالمانه

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«تَكَلَّمُوا فِي الْعِلْمِ تَبَيَّنَ أَقْدَارُكُمْ» (4)

«عالمانه سخن گوید تا قدر شما روشن گردد».



1- . داستان راستان، ج 1، ص 167.

2- . سیره و سخن پیشوایان، ص 251.

3- . همان، ص 165.

4- . همان، ص 106.

آداب سخن گفتن (راه سعادت و خوشبختی)

خواجه نصیرالدین طوسی در «اخلاق ناصری» می گوید:

«... باید که بسیار نگوید و سخن دیگری، به سخن خود قطع نکند و هر که حکایتی یا روایتی کند که او بر آن واقف باشد، وقوف خود بر آن اظهار نکند تا آن کس، آن سخن به اتمام رساند. و چیزی را که از غیر او پرسند، جواب نگوید و اگر سؤال از جماعتی کنند که او داخل آن جماعت بود، بر ایشان سبقت ننماید. و اگر کسی به جواب مشغول شود و او بر بهتر از آن جوابی قادر بود، صبر کند تا آن سخن تمام شود، پس جواب خود بگوید بر وجهی که در متقدم طعن نکند. و در مجاراتی (1) که با حضور او در میان دو کس رود، خوض (2) ننماید، و اگر از او پوشیده دارند، استراق سمع نکند و تا او را با خود در آن سرّ مشارکت ندهند، مداخله نکند. و با مهتران، سخن به کنایت گوید و آواز نه بلند دارد و نه آهسته، بلکه در اعتدال نگاه دارد. و اگر در سخن او، معنی، غامض افتد در بیان آن به مثال های واضح جهد کند و الاّ شرط ایجاز نگاه دارد و الفاظ غریب و کنایات نامستعمل به کار ندارد. و تا سخنی که با او تقریر می کنند تمام نشود و به جواب مشغول نگردد، و تا آنچه خواهد گفت در خاطر مقرر نگرداند، در نطق نیاورد. و سخن مکرر نکند مگر که بدان محتاج شود و اگر بدان محتاج شود، قلق (3) و ضجرت (4) ننماید و فحش و شتم در لفظ



نگیرد، و اگر به عبارت از چیزی فاحش مضطر گردد، بر سبیل تعریض کنایت کند از آن، و مزاج منکر نکند.

و در هر مجلسی سخن مناسب آن مجلس گوید و در اثنای سخن به دست و چشم و ابرو و اشارت نکند مگر که حدیث اقتضای اشارتی لطیف کند، آن گاه آن را بر وجه ادا کند. و در راست و دروغ با اهل مجلس خلاف نکند و لجاج نکند، خاصه با مهتران یا با سفیهان. مجارات طرف خصم را رجحان یابد انصاف بدهد، و از مخاطبه عوام و

ص: 126

1- .مُجارات: با یکدیگر سخن گفتن.

2- .خوض: فرو رفتن و دقت کردن.

3- .قَلَق: اضطراب، ناراحتی.

4- .ضجرت: دلتنگی، ملالت.

کودکان و زنان و دیوانگان و مستان تا تواند احتراز کند، و سخن باریک با کسی که فهم نکند نگوید، و لطف در محاوره نگاه دارد و حرکت و اقوال هیچ کس را محاکات نکند و سخن های موحش نگوید.

و چون در پیش مهتری شود، ابتدا به سخنی کند که به فال ستوده دارند. و از غیبت و نمایی و بهتان و دروغ گفتن تجنب کند، چنان که به هیچ حال به آن اقدام ننماید و با اهل آن مداخلت نکند و استماع آن را کاره باشد. و باید که شنیدن او را، از گفتن بیشتر بود. از



حکیمی پرسیدند که چرا استماع تو از نطق زیادت هست؟ گفت: زیرا که مرا دو گوش دادند و یک زبان، یعنی دوچندان که گویی می شنو. (1)

فردوسی می گوید:

سخن بهتر از گوهر شاهوار

چو بر جایگاه برنش به کار

چو مهتر سراید سخن سخته به

ز گفتار بد کام پرداخته به (2)

هر که در سخنِ دیگران افتد تا مایه فضلش بدانند، پایه جهلش بشناسند.

ندهد مردِ هوشمند جواب

مگر آنگه کز او سؤال کنند

گرچه بر حق بود فراخ سخن

حمل دعویّش بر مُحال کنند (3)

اما در هنگامی که باید سخن بگوییم، اگر خاموش باشیم بد است. در هنگام حرف زدن باید خردمندانه صحبت کنیم.

«کم گوی و گزیده گوی چون در»



صائب تبریزی می گوید:

در مقام حرف بر لب مُهر خاموشی زدن

تیغ را زیر سپر در جنگ پنهان کردن است (4)

ص: 127

1- . فارسی عمومی، ص 176.

2- . همان، ص 63.

3- . همان، ص 41.

4- . همان، ص 41.

الگوی سخن

یکی از راه هایی که بتوانیم کمتر سخن بگوییم و هنگام صحبت کردن خردمندانه و عاقلانه حرف بزنیم، الگو گرفتن است.

در این جا شیوه سخن گفتن نبی اکرم حضرت محمد صلی الله علیه و آله را می آوریم، تا از آن بزرگوار الگو بگیریم.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله زبان خویش را نگه می داشت و مگر در اموری که به آن حضرت مربوط بود، یا سودمند بود، به کار نمی انداخت. وقتی هم سخنی می فرمود، الفت بخش و وحدت آفرین بود، نه عامل تفرقه و موجب بددلی و کدورت نسبت به یکدیگر: «كَانَ يَحْزَنُ لِسَانَهُ إِلَّا عَمَّا يَعْنِيهِ وَيُؤَلِّفُهُمْ وَلَا يُنْفِرُهُمْ».



«... پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با آن که عقل کلّ و دانای همه اسرار و معارف والا بودند، اما هنگام سخن گفتن، سطح شعور و ظرفیت طرف را می سنجیدند.

امام صادق علیه السلام فرموده اند:

«ما کَلَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ الْعِبَادَ بِكُنْهٍ عَقْلَهُ قَطُّ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ: إِنَّا مَعَاشِرُ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا أَنْ نُكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدَرِ عُقُولِهِمْ»

«رسول خدا صلی الله علیه و آله، هرگز با مردم، با عمق عقل و درک خود سخن نمی گفتند و می فرمودند: ما پیامبران، مأموریم که با مردم به اندازه عقل آنان حرف بزنیم، نه اندازه فهم خودمان».

سخنان پیامبر، روشن، گویا و واضح بود، چنان که هر شنونده ای آن را می فهمید:

«كَانَ كَلَامُهُ فَصْلًا يَتَبَيَّنُهُ كُلُّ مَنْ سَمِعَهُ».

حضرت رسول صلی الله علیه و آله اصحاب را چنان تربیت کرده بودند که حرف گوینده را تا پایان، گوش می دادند و ساکت بودند تا گوینده از سخن فارغ شود، و خود آن حضرت نیز، هرگز کلام کسی را قطع نمی کردند:

«مَنْ تَكَلَّمَ أَنْصَتُوا لَهُ حَتَّى يَفْرَغَ، وَلَا يَقْطَعُ عَلَى أَحَدٍ كَلَامَهُ».

سخن گفتن پیامبر صلی الله علیه و آله آمیخته به تبسمی نمکین و دلنشین بود:



«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا حَدَّثَ بِحَدِيثٍ تَبَسَّمَ فِي حَدِيثِهِ».

با این که رسول اکرم صلی الله علیه و آله همه کلامش نور و حکمت و آموزنده بود، اما خطبه هایش کوتاه بود.

«كَانَ أَقْصَرَ النَّاسِ خُطْبَةً وَأَقْلَهُ هَذَرًا»

خطبه هایشان کوتاه ترین بود و کم ترین سخن بیهوده و غیر لازم نداشت.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حال رضا و غضب، چیزی جز حق نمی گفتند:

«وَكَانَ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ لَا يَقُولُ إِلَّا حَقًّا».

آنس بن مالک می گوید: من نه سال خدمتکار پیامبر صلی الله علیه و آله بودم، به یاد ندارم که یک بار آن حضرت به من فرموده باشد: «چرا چنین و چنان کردی؟» یا آن که چیزی را بر من عیب گرفته باشند. [\(1\)](#)

در کتاب «آکولاتوم» درباره سخن، چنین آمده است:

«سخن بگو، اما با زبان نیکو».

«کلمه را اول از دل و سپس از زبان بیرون بیاور».

«سکوت را فقط با آوازی شیرین بشکن» [\(2\)](#).



1- سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، ص 44 - 49.

2- کتاب کوچک نکته های زندگی 2، سخن 203 - 208 - 265.

ص: 130

بخش یازدهم: رازداری

اشاره

ص: 131

رازداری، راز موفقیت و خوشبختی

یکی دیگر از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی رازداری است. به علت عدم رازداری، سرها بر دار رفته است، انسان های زیادی، تیره بخت شده اند و پیروزی های زیاد، محکوم به شکست گردیده اند.

مولا علی علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ كَتَمَ سِرَّهُ كَانَتْ الْخَيْرَةُ بِيَدِهِ»⁽¹⁾

«آن کس که راز خود را پنهان دارد، اختیار آن در دست اوست».

«صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقُ سِرِّهِ»⁽²⁾

«سینه خردمند، گنجینه اسرار اوست».

مولا علی علیه السلام در مورد رازداری و پیروزی می فرمایند:



«الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ، وَالْحَزْمُ بِإِجَالِهِ الرَّأْيِ، الرَّأْيُ بِتَحْصِينِ الْأَسْرَارِ» (3)

«پیروزی در دوران‌دیشی، و دوران‌دیشی در به کارگیری صحیح اندیشه و اندیشه صحیح، به رازداری است».

در هر شرایطی، زبان خویش را نگه دارید و راز خویش را با محرم ترین افراد و حتی دوستان باوفا و فداکار خویش مطرح نکنید.

ص: 132

1- . نهج البلاغه، حکمت 162، ص 474.

2- . همان، حکمت 6، ص 444.

3- . همان، حکمت 48، ص 452.

نوشین روان در قابوسنامه گفته است:

«اگر خواهی راز تو دشمن نداند، با دوست مگوی» (1)

اگر راز را با دوست خود گفتی، او نیز دوستانی دارد و با آنها در میان می گذارد. بنابراین در هر شرایطی و در هر موقعیتی رازدار باشیم، در سختی ها و مشکلات طاقت فرسا، خوشی های زودگذر و زمان هایی که اشخاصی را همراه خویش می پنداریم ذره ای از رازمان را بازگو نکنیم، زیرا پیروزی ما به رازداری است.

جلال الدین مولوی در این زمینه چنین سروده است:



آن مرادت زودتر حاصل شود(شعر)

گور خانه رازِ تو چون دل شود

آن مرادت زودتر حاصل شود

گفت پیغمبر که هر که سر نهفت

زود گردد با مُرادِ خویش جفت

دانه چون اندر زمین پنهان شود

سرّ او سرسبزیِ بستان شود

زر و نقره گر نبودندی نهان

پرورش کی یافتندی زیرِ کان؟

وعده ها باشد حقیقی دلپذیر

وعده ها باشد مجازی تا سه گیر

وعده اهل کرم گنج روان

وعده نااهل شد رنج روان(2)

ص: 133



1- . فارسی عمومی، ص 108.

2- . فارسی عمومی، ص 81.

شوپنهاور گفته است:

«اسرار شخص، حال زندانیان را دارند که چون رها شوند، تسلط بر آنها غیر میسر است».(1)

اگر رازی گفته شود، دوباره نمی توانیم آن را به سینه خویش بازگردانیم و از خطرات احتمالی آن جلوگیری کنیم. حکما گفته اند:

«صَدْرُ الْأَحْرَارِ، صَنْدُوقُ الْأَسْرَارِ»

«سینه های آزادگان، صندوقچه اسرار است».

ص: 134

1- . کوتاه سخن، بخش سخنان پراکنده.

بخش دوازدهم: نیکی

اشاره

ص: 135

نیکی، راهی به سوی سعادت و کامیابی



یکی دیگر از علل رسیدن به موفقیت و خوشبختی، نیکی کردن است که اثرات معجزه آسا بر روح و روان دارد و به روح و روان آرامش و نشاط می بخشد.

نیکی به انسان کمک می کند تا کمتر به بیماری های روحی مبتلا شود. او از این کار پسندیده، لذت معنوی سرشاری می برد و آرامش بر وجودش، حکم فرما می گردد.

قال علی علیه السلام:

«افْعَلُوا الْخَيْرَ وَلَا تَحْقِرُوا مِنْهُ شَيْئًا، فَإِنَّ صَغِيرَهُ كَبِيرٌ وَقَلِيلُهُ كَثِيرٌ، وَلَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: إِنَّ أَحَدًا أَوْلَىٰ بِفَعْلِ الْخَيْرِ مِنِّي، فَيَكُونَنَّ وَاللَّهِ كَذَلِكَ إِنْ لِلْخَيْرِ وَالشَّرِّ أَهْلًا، فَمَهْمَا تَرَكْتُمُوهُ مِنْهُمَا كَفَاكُمُوهُ أَهْلُهُ»⁽¹⁾

«کار نیک به جا آورید، و آن را هر مقدار که باشد کوچک نشمارید، زیرا کوچک آن بزرگ و اندک آن فراوان است، و کسی از شما نگوید که دیگری در انجام کار نیک از من سزاوارتر است! گرچه سوگند به خدا که چنین است، خوب و بد را طرفدارانی است که هر گاه هر کدام از آن دو را واگذارید، انجامشان خواهند داد».

ویکتورهوگو می گوید:

«اشک دیگران را مبدل به نگاه های پرشادی کردن، بزرگ ترین خوشبختی است».⁽²⁾

ص: 136

1- نهج البلاغه، حکمت 422، ص 522.

2- کوتاه سخن، ص 68.



ویلیام شکسپیر نیز گفته است:

«این قانون طبیعت است که هیچ کس به تنهایی نمی تواند خوشبخت باشد، بلکه خوشبختی و سعادت را باید در سعادت و خوشبختی دیگران جستجو کرد».(1)

بنابراین، برای این که روحی بانشاط و روانی سالم و آرام داشته باشیم و لذت معنوی نیکویی را حس کنیم، آنچه برای خود می خواهیم برای دیگران نیز بخواهیم.

بر اثر نیکی کردن به دیگران، آنها نیز ما را تنها نمی گذارند و در هنگام سختی ها و مشکلات به یاری ما می شتابند، و همچون یاری وفادار و دلسوز به نابسامانی های ما، سامان می بخشند. «یگانه راه برای افزودن خوشبختی بر روی زمین، آن است که تقسیمش کنید».

پول شرر

همه چیز را فقط برای خویش نخواهیم، هنگامی که در رفاه کامل به سر می بریم، می توانیم با کمک به انسان های نیازمند، به زندگی آنان سروسامان بخشیم و دست افتاده ای را بگیریم و به یاری مردم بشتابیم و در حل مشکلاتشان، آنها را یاری کنیم؛

زیرا:

بنی آدم اعضای یکدیگرند

که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار



دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی

سعدی

گوته گفته است:

«خوشبخت کسی است که راه خدمت دیگران را بلد است، و شادی دیگران را به قدر شادی
خود حس می کند».(2)

خواجه عبدالله انصاری گفته است:

ص: 137

1- همان.

2- همان، ص 67.

«نیکویی نمودن، به دل ها راه یافتن است و دل نوازی کردن، به خشنودی شتافتن است».(1)

«اگر بر روی آب روی، خسی باشی و اگر در هوا پری، مگسی باشی؛ دل به دست آر تا
کسی باشی».(2)

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:



«مَنْ أُولَىٰ مَعْرُوفًا فَلْيُكَافِ بِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَذْكُرْهُ فَإِنْ ذَكَرَهُ فَقَدْ شَكَرَهُ» (3)

«هر که نیکی بیند آن را تلافی کند و اگر نتواند آن را یاد کند که اگر یاد کند شکر آن گذاشته است».

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر می فرمایند:

«مَنْ يَزْرَعُ خَيْرًا يَحْصِدْ زُعْبَهُ وَمَنْ يَزْرَعُ شَرًّا يَحْصِدْهُ» (4)

«هر که خیر بکارد، سود برد و هر که شرّی بکارد، آن را درو کند».

در کتاب قانون طلایی سقراط آمده است:

«همان گونه که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند با آنان رفتار کن و آنچه را دوست نداری در حقّ انجام دهند، با آنان مکن» (5)

«اینها، کارهایی است که باید انجام بدهی: زمین و خورشید و حیوانات را دوست بدار، به نیازمندان کمک کن، دست نادانان و ابلهان را بگیر، از دسترنجت به دیگران سهمی بده، از زورگویان متنفر باش، در برابر هر کس و ناکسی خم و راست نشو، نیرومندان دانش نیاموخته، و جوانان و مادران را آزادانه دوست بدار... در این صورت آدمی وارسته و پرمعناترین شعر می شوی، نه تنها در واژگان بلکه در سکوتی که بین خطوط لبان و چهره و مژگان و در هر حرکت اندامت وجود دارد» (6)



- 1- همان، ص 137.
- 2- همان، ص 133.
- 3- نهج الفصاحه، ص 439، حدیث 3201.
- 4- همان، ص 439، حدیث 3199.
- 5- چیزهایی که آموخته ام، ص 29.
- 6- والت ویتمن همان، ص 135 - 136.

روش پاسخ دادن به ستایش ها و نیکی ها

قال علی علیه السلام:

«إِذَا حُيِّتَ بِتَحِيَّهِ فَحَيَّ بِأَحْسَنَ مِنْهَا وَإِذَا أُسْدِيَتْ إِلَيْكَ يَدٌ فَكَافِئْهَا بِمَا يُرْبِي عَلَيْهَا، وَالْفَضْلُ مَعَ ذَلِكَ لِلْبَادِي»⁽¹⁾

«چون تو را ستودند، بهتر از آنان ستایش کن، و چون به تو احسان کردند، بیشتر از آن ببخش، به هر حال پاداش بیشتر، برای آغاز کننده است.»

بی توجهی به سپاس گذاری مردم

قال علی علیه السلام:

«لَا يُزْهَدَنَّكَ فِي الْمَعْرُوفِ مَنْ لَا يَشْكُرُهُ لَكَ، فَقَدْ يَشْكُرُكَ عَلَيْهِ مَنْ لَا يَسْتَمْتِعُ بِشَيْءٍ مِنْهُ، وَقَدْ تُدْرِكُ مَنْ شُكْرِ الشَّاكِرِ أَكْثَرُ مِمَّا أَضَاعَ الْكَافِرُ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»⁽²⁾



«ناسپاسی مردم تو را از کار نیکو باز ندارد، زیرا هستند کسانی، بی آن که از تو سودی برند تو را می ستایند، چه بسا ستایش اندک آنان برای تو، سودمندتر از ناسپاسی ناسپاسان باشد. و خداوند نیکوکاران را دوست دارد».

نیکی از دیدگاه حضرت علی علیه السلام (نیکی موجب شرافت، بزرگی و سعادت)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«آن کس که خدا او را مالی بخشید، پس باید به خویشاوندان خود بخشش نماید و سفره مهمانی خوب بگستراند، و اسیر آزاد کند، و رنجدیده را بنوازد، و مستمند را بهره مند کند، و قرض وام دار را پردازد، و برای درک ثواب الهی، در

ص: 139

1- نهج البلاغه، حکمت 62، ص 452.

2- همان، حکمت 204، ص 478.

برابر پرداخت حقوق دیگران و مشکلاتی که در این راه به او می رسد شکیبا باشد، زیرا به دست آوردن صفات یادشده، موجب شرافت و بزرگی دنیا و درک فضایل سرای آخرت است».(1)

نیکی به ناهلان، خودنمایی ممنوع

نیکوکار باید بدون خودنمایی و ریا نیکی کند، و به ناهلان نیکی نکند.



حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«وَلَيْسَ لِوَاضِعٍ فِي غَيْرِ حَقِّهِ، وَعِنْدَ غَيْرِ أَهْلِهِ، مِنَ الْحِظِّ فِيمَا أَتَى إِلَّا مَحْمَدُهُ اللَّثَامُ، وَثَنَاءُ الْأَشْرَارِ، وَمَقَالُهُ الْجُهَّالِ، مَا دَامَ مُنْعِمًا عَلَيْهِمْ» (2)

«برای کسی که نابه جا به ناکسان نیکی کند، بهره ای جز ستایش فرومایگان، توصیف سرکشان و اشرار، و سخنان جاهلان بدگفتار ندارد، و اینها نیز تا هنگامی که به آنها بخشش می کند، ادامه دارد».

(داستان)

در کتاب «بحر السعادة» آورده اند که شخصی به خدمت حضرت امام حسن علیه السلام آمده در حالی که آن حضرت در اعتکاف بودند. آن شخص گفت: یابن رسول الله هزار دینار از فلان کس برعهده من است، و مرا امان نمی دهد، زمانش گذشته و در نزد من از مال دنیا چیزی نیست. مرا از دست او خلاص کن.

حضرت فرمودند: از مال دنیا در این وقت چیزی پیش من نیست. آن مرد گفت: یابن رسول الله! با او وعده کن و نوعی بفرما که مرا امان و مهلت دهد.

پس آن حضرت، اعتکاف حرم کعبه را قطع نموده و به خانه طلبکار رفت. در راه ابن عباس به آن حضرت برخورد کرد، و گفت: یابن رسول الله! فدای شما گردم شما در اعتکاف بودید مگر فراموش کرده اید؟



1- نهج البلاغه، خطبه 142، ص 185.

2- همان، خطبه 142، ص 184.

امام علیه السلام فرمودند: فراموش نکردم، اما از پدر بزرگوار خود شنیدم که ایشان از جدّم رسول خدا صلی الله علیه و آله شنیده بودند، که هر کس حاجت برادر خود را برآورد، ثواب او با هفتاد سال عبادت برابر باشد.

ای ابن عباس! بهترین عمل ها برآوردن حاجت برادر مؤمن است.

دل به دست آور که حج اکبر است

یک دم از صد حج اکبر بهتر است (1)

(داستان)

آورده اند که در عهد حضرت رسول صلی الله علیه و آله بزرگی به نام عبدالجبار همراه با کاروانی به حج می رفت و هزار دینار در کمر داشت. چون به کوفه رسیدند، قافله توقف کرد. عبدالجبار به خرابه ای رسید؛ زنی را دید که در خرابه، مرغ مرده ای را برداشت و در زیر چادر خود گرفت. عبدالجبار با خود گفت: این زن بی چیز است. به دنبال او حرکت کرد. آن زن به خانه خود رفت، مرغ مرده را کباب کرد و با بچه هایش خورد. عبدالجبار از مشاهده این ماجرا ناراحت شد. با خود اندیشید که اگر این زن را از فقر

نجات دهم بهتر است که به حج روم. پس آن زن و فرزندانش را از فقر رهایی بخشید، شب در خواب دید که به او گفتند:



ای عبدالجبار! چون تو دل آن زن و کودکش را به دست آوردی، ما هم در عوض ثواب حج را برای تو نوشتیم.

ای عزیز! چون دانستی که کعبه معنوی دل است، پس جحد کن تا دلی به دست آری که عمارت کعبه گل، مرتبه دیگر دارد و عمارت کعبه دل پایه دیگر. (2)

ص: 141

1- . کلیات جامع التمثیل، ص 100.

2- . همان، ص 101.

طواف کعبه دلمولوی

طواف کعبه دل کن اگر دلی داری

دل است کعبه معنی، تو گل چه پنداری

طواف کعبه صورت، حقت از آن فرمود

که تا به واسطه آن، دلی به دست آری

هزار بار پیاده، طواف کعبه کنی؟

قبول حق نشود گر دلی بیازاری

هزار بدره زر، گر بری به حضرت حق



حقت بگوید: دل آر گر به ما آری (1)

ای قوم به حج رفته کجایید کجایید؟

معشوق همین جاست بیایید بیایید

معشوق تو همسایه و دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته، شما در چه هوایید؟! (2)

ص: 142

1- . فارسی عمومی، ص 30.

2- . همان.

بخش سیزدهم: زن و فرزند

اشاره

ص: 143

زن و فرزند، عامل موفقیت و خوشبختی

قال الحسین بن علی علیه السلام:

«ما مِنْ شَابٍّ تَزَوَّجَ فِي حَدَاثِهِ سَنَهُ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ يَا وَيْلَهُ يَا وَيْلَهُ عَصِمَ مِنِّي ثُلُثِي دِينِهِ» (1)



«هیچ جوانی ازدواج نمی کند، مگر آن که شیطان به فریاد می آید که وای! وای! او دو سوم دینش را از شرّ من در امان داشت».

ازدواج با انسان نجیب، پاکدامن و پارسا یکی از راه های رسیدن به نیک بختی است. کسانی که فقط به زیبایی ظاهری توجه دارند، و به خصوصیات دیگر و توافق اخلاقی کم توجه هستند، از نعمت یک زندگی آرام و سعادت‌مندانه دورند.

همسر، شریک زندگی انسان است و می تواند ما را در راه رسیدن به نیک بختی و موفقیت یاری کند. همسر در محیط خانواده، یار، غمخوار و مددکار محسوب می شود، و می تواند محیطی آرام را آماده کند.

متأسفانه عده ای می خواهند با همسری ازدواج کنند که خانواده او ثروتمند باشد، بنابراین بدون در نظر گرفتن شرایط اخلاقی به سراغ چنین افرادی می روند. غالباً نیز زندگی سعادت‌مندانه ای ندارند.

ص: 144

1- . چهل حدیث، ص 49.

رولاند درباره این موضوع چنین می گوید:

«ازدواجی که به خاطر پول صورت بگیرد، به خاطر پول هم به هم می خورد».⁽¹⁾

هنگامی که هدف از ازدواج، پول باشد، آن ازدواج متزلزل است و پس از چندی بنیان آن فرو می ریزد.



همسر خویش را با بینش و آگاهی کافی و تحقیقات کامل انتخاب کنید. هنگامی که او را فهمیم، خردمند، باحیا و سازگار یافتید، با او پیمان ازدواج ببندید.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«إِيَّاكُمْ وَ خَضْرَاءَ الدِّمَنِ. قِيلَ: وَ مَا خَضْرَاءُ الدِّمَنِ؟ قَالَ: الْمَرْأَةُ الْحُسْنَاءُ

فِي مَنَبَتِ سُوءٍ» (2)

«از سبزه در زباله دان پرهیزید. گفتند: سبزه در زباله دان چیست؟ حضرت فرمودند: زن زیبا در خانواده بد».

بنابراین، زیبایی ظاهری کافی نیست، بلکه او باید زیبایی باطن نیز داشته باشد.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«چه زشت است که انسان، ظاهری زیبا و باطنی نازیبا داشته باشد».

عوامل خوشبختی

زن خوب فرمانبر پارسا

کند مرد درویش را پادشا

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

«سه چیز مایه خوشبختی است و سه چیز مایه بدبختی است. آنچه مایه خوشبختی است:



1- زن پارسایی که دیدارش تو را مسرور سازد و اگر از او غایب شوی، وی را بر عفت و مال خود امین دانی.

ص: 145

1- . کوتاه سخن، ص 139.

2- . نهج الفصاحه، ص 287، حدیث 2062.

2- سواری خوب که تو را به مقصد رساند.

3- خانه ای که وسیع باشد.

و سه چیز که مایه بدبختی است:

1- زنی است که دیدارش تو را دلگیر سازد، و با تو زبان درازی کند و اگر از او غایب شوی وی را بر عفت و مال خود امین ندانی.

2- سواری نامطلوب که اگر او را بزنی تو را به رنج آورد و اگر به حال خود گذاری تو را به مقصد نرساند.

3- خانه کوچک که جای کم داشته باشد».(1)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«تَزَوَّجُوا النِّسَاءَ فَإِنَّهُنَّ يَأْتِينَ بِالْمَالِ»(2)



«زن بگیرد که زنان، توانگری و ثروتمندی می آورند. (یعنی موجب ثروتمندی می شوند)».

بهترین گنج مرد

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

«أَلَا أُخْبِرُكَ بِخَيْرِ مَا يَكْنِزُ الْمَرْءُ؟... الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتَهُ وَإِذَا أَمَرَهَا أَطَاعَتْهُ وَإِذَا غَابَ عَنْهَا حَفِظَتْهُ» (3)

«می خواهی تو را از بهترین گنجینه مرد خبر دهم؟ زن پارسا که:

1- وقتی به او نگاه کند، مسرور و شاد شود.

2- هنگامی که به او فرمان دهد، اطاعت کند.

3- هنگام غیبت، امانت او را محفوظ دارد».

ص: 146

1- نهج الفصاحه، ص 308، حدیث 2220.

2- همان، ص 289، حدیث 2078.

3- همان، ص 286، حدیث 2059.

فرزند

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:



«الْوَلَدُ مِنْ رِيحَانِ الْجَنَّةِ» (1)

«فرزند، از گل های بهشتی است».

برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی، فرزندان باادب، باسواد و خردمند تربیت نماییم.

فرزندی که از خصلت های اخلاقی بویی نمی برد و دارای صفات زشت اخلاقی است و اسیر نفس خویشتن است و فریب شیطان را می خورد، و یا این که بی ادبانه حرف های پدر و مادر را گوش فرا نمی دهد و با آنها به تندی برخورد می کند و... ممکن است مانع پیشرفت و ترقی انسان گردد و مانع نیکبختی شود.

فرزندان اگر با دوستان نامناسب نشست و برخاست کنند، به راه های خلاف کشیده می شوند و آبروی خود و پدر و مادرشان را می برند، و یا ممکن است به راه های گوناگون با پدر و مادر به مقابله برخیزند و مانع اهداف موفقیت آمیز آنان شوند و یا از آنان سلب آسایش و راحتی کنند.

فرزند خوش اخلاق، باادب، فهیم، باسواد، خردمند و دین دار که مطیع پدر و مادر خویش است، گلی از باغ های بهشت است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«از سعادت آدمی، داشتن فرزند صالح است» (2)

ویکتور هوگو چنین می گوید:

«گل فرح انگیز زندگی فقط با تبسم ملکوتی کودک شکفته می گردد» (3)



1- . همان، ص 377، حدیث 2732.

2- . کوتاه سخن، ص 98.

3- . همان، ص 97.

تربیت فرزندان (مایه آرامش، آسایش و سعادتِ خانواده)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«هیچ پدری هدیه ای بهتر از ادب به فرزند نداده است».(1)

اگر فرزندان خویش را خوب تربیت کنیم، مایه آسایش، آرامش و سعادت و یار و مددکار ما خواهند شد و ما را در مشکلات زندگی یاری می کنند.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«فرزند را بر پدر، و پدر را بر فرزند حقی است:

1- حق پدر بر فرزند این است که فرزند در همه چیز جز نافرمانی خدا، از پدر اطاعت کند.

2- حق فرزند بر پدر آن که نام نیکو بر فرزند نهد، خوب تربیتش کند، و او را قرآن

بیاموزد».(2)

الگوی تربیت فرزندان

امام علی علیه السلام خطاب به فرزندشان امام حسن علیه السلام چنین می فرمایند:



«پسرم! هنگامی که دیدم سالیانی از من گذشت و توانایی، رو به کاستی رفت، پیش از آن که اجل فرا رسد، و رازهای درونم را به تو منتقل نکرده باشم، و در نظرم کاهشی پدید آید، چنان که در جسمم پدید آمد، و پیش از آن که خواهش ها و دگرگونی های دنیا به تو هجوم آورند، و پذیرش و اطاعت مشکل گردد، زیرا قلب نوجوان چونان زمین کاشته نشده، آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود. پس، در تربیت تو شتاب کردم، پیش از آن که دل تو سخت شود، و عقل تو به چیز دیگری مشغول گردد، تا به استقبال کارهایی

ص: 148

1- همان، ص 98.

2- نهج البلاغه، حکمت 399، ص 518.

بروی که صاحبان تجربه، زحمت آزمون آن را کشیده اند و تو را از تلاش و یافتن بی نیاز ساخته اند، و آنچه از تجربیات آنها نصیب ما شد، به تو هم رسیده، و برخی از تجربیاتی که بر ما پنهان مانده بود برای شما روشن گردد... به نوشتن وصیت برای تو شتاب کردم، و ارزش های اخلاقی را برای تو برشمردم...

پس در آغاز تربیت، تصمیم گرفتم تا کتاب خدای توانا و بزرگ را همراه با تفسیر آیات، به تو بیاموزم و شریعت اسلام و احکام آن از حلال و حرام، به تو تعلیم دهم»⁽¹⁾.

فرزندان کمتر و آسایش زندگی

قال علی علیه السلام:



«قَلَّ الْعِيَالُ أَحَدُ الْيَسَارِينَ» (2)

«اندک بودن تعداد زن و فرزند، یکی از دو آسایش است».

دعای امام علی بن الحسین علیهما السلام برای فرزندان

«خداوندا! با بقای فرزندانم برای من، و شایسته قرار دادن آنان و بهره برداریم از آنان، بر من منت گذار.

خدایا! به خاطر من، عمرشان را طولانی و مرگشان را به تأخیر افکن،

کوچکشان را برایم تربیت و ضعیفانشان را برایم نیرومند فرما. بدن هایشان را برایم سالم، دین و اخلاقشان را صحیح و درست دار، و جان هایشان، اعضا و جوارحشان و هرچه از آنها که مورد اهتمام و عنایت من است، مشمول عافیت خود قرار ده و روزی هایشان را برای من و به دست من جاری و افزون ساز، و

ص: 149

1- همان، نامه 31، ص 372.

2- همان، حکمت 141، ص 468.

آنان را افرادی نیکوکار، متقی و پرهیزکار و بینایان و شنوایان راه حق، و مطیع و رهرو راه خویش، و دوستدار و خیرخواه اولیایت، و دشمن دشمنان و کینه توزان خود قرار ده، آمین» (1)



دعای پدر و مادر در حقّ فرزندان مستجاب می گردد، پس به فرزندان خویش دعا کنیم و عافیت دنیا و آخرت آنها را از خداوند بزرگ بخواهیم.

ص: 150

1- . صحیفه کامله سجادیه، ص 149 - 150.

بخش چهاردهم: اخلاق نیک

اشاره

ص: 151

اخلاق نیک، گامی به سوی سعادت و کامیابی

یکی از راه های رسیدن به موفّقیت و خوشبختی، اخلاق نیک است. کسی که از صفات زشت و رذیلت های اخلاقی پرهیز کند و دارای خصوصیات اخلاقی نیکو باشد، سرانجام موفّقیت و خوشبختی را در آغوش می کشد.

ویژگی های اخلاقی مانند، صبر، استقامت، قناعت، آداب معاشرت، حیا و عفت و... که بعضی از آنها را قبلاً شرح دادیم، موجب سعادت و خوشبختی هستند.

در این فصل نیز به بعضی از رفتارها مانند خوش رویی و آداب معاشرت که با اثر معجزه آسای خود، انسان را در راه رسیدن به اهداف یاری می نماید، اشاره می کنیم.



هنگامی که با مردم، خوب برخورد کنیم و آداب معاشرت را رعایت کنیم، آنها با نگاهی دیگر به ما نگاه می کنند، و بعضی از آنها با دل و جان به یاری ما می شتابند و در سختی ها یار و مددکار ما هستند.

نیک خویی، مایه خوشبختی

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ حُسْنُ الْخُلُقِ وَمِنْ شَقَاوَتِهِ سُوءُ الْخُلُقِ» (1)

«نیک خویی، نیکبختی انسان است و بدخویی، بدبختی او است».

ص: 152

1- . نهج الفصاحه، ص 41، حدیث 222.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«عَلَيْكَ بِحُسْنِ الْخُلُقِ وَ طُولِ الصَّمْتِ فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا تَجَمَّلَ الْخَلَائِقُ بِمِثْلِهَا» (1)

«نیک خویی کن و خموشی طولانی گزین، قسم به خدایی که جان من به دست اوست، خلائق زینتی مانند آن ندارند».

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«حُسْنُ الْخُلُقِ يُنْبِتُ الْمَوَدَّةَ» (2)



«نیک خویی، دوستی را استوار می کند».

لقمان حکیم می گوید:

«بداخلاق، با خویش بیگانه باشد و خوش اخلاق با بیگانه، خویش».(3)

گرامی ترین ارزش خانوادگی

امام علی علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام فرمود:

«پسرم! چهار چیز از من یاد گیر (در خوبی ها)، و چهار چیز به خاطر بسپار (هشدارها) که تا به آنها عمل می کنی، زیان نمی بینی:

1- همانا ارزشمندترین بی نیازی، عقل است.

2- بزرگ ترین فقر، بی خردی است.

3- ترسناک ترین تنهایی، خودپسندی است.

4- گرامی ترین ارزش خانوادگی، اخلاق نیکوست».(4)

با اخلاق، خانواده ها از هم پاشیده نمی شود، و طلاق و جدایی دور می گردد. بلکه خوش خویی موجب تداوم دوستی و پیوند همیشگی آنها است.

ص: 153



2- همان، ص 38، حدیث 199.

3- کوتاه سخن، ص 140.

4- نهج البلاغه، حکمت 38، ص 450.

ارزش های والای اخلاقی

حضرت علی علیه السلام در مورد ارزش های والای اخلاقی چنین می فرمایند:

1- هیچ سرمایه ای، سودمندتر از عقل نیست.

2- هیچ تنهایی، ترسناک تر از خودبینی نیست.

3- هیچ عقلی، چون دوراندیشی نیست.

4- هیچ بزرگواری ای، چون تقوا نیست.

5- هیچ همنشینی، چون اخلاق خوش نیست.

6- هیچ میراثی، چون ادب نیست.

7- هیچ رهبری، چون توفیق الهی نیست.

8- هیچ تجارتی، چون عمل صالح نیست.

9- هیچ سودی، چون پاداش الهی نیست.

10- هیچ پارسایی، چون پرهیز از شبهات نیست.



11- هیچ زُهدی، چون بی اعتنایی به دنیای حرام نیست.

12- هیچ دانشی، چون اندیشیدن نیست.

13- هیچ عبادتی، چون انجام واجبات نیست.

14- هیچ ایمانی، چون حیا و صبر نیست.

15- هیچ خویشاوندی، چون فروتنی نیست.

16- هیچ شرافتی، چون دانش نیست.

17- هیچ عزّتی، چون بردباری نیست.

18- هیچ پشتیبانی، مطمئن تر از مشورت کردن نیست. (1)

ص: 154

1- . همان، حکمت 113، ص 463.

نشانه های مکارم اخلاق (عوامل موفقیت آمیز و سعادت آفرین)

حضرت امام حسن مجتبی علیه السلام در مورد نشانه های مکارم اخلاق می فرمایند:

مکارم و فضایل اخلاق، ده چیز است:

1- راستگویی.



2- راستگویی در وقت سختی و گرفتاری.

3- بخشش به سائل.

4- خوش خلقی.

5- پاداش در مقابل کارها و ابتکارات.

6- پیوند با خویشان.

7- حمایت از همسایه.

8- حق شناسی درباره دوست و رفیق.

9- میهمان نوازی.

10- و در رأس همه اینها شرم و حیاست. (1)

قسمتی از دعای مکارم اخلاق امام سجّاد علیه السلام

«خدایا! بر محمّد و آل او درود فرست و ایمانم را به کامل ترین ایمان برسان و باورم را (به آنچه پیامبران آورده اند) بهترین یقین، و نیت مرا بهترین نیت ها، و رفتارم را نیکوترین رفتارها قرار ده.

خدایا! نیت مرا به لطف خود کامل گردان و باورم را به رحمت خویش پابرجا نما و آنچه از من تباه شده، به قدرت خود اصلاح فرما.

... و مرا به بندگی خود آرام ساز و عبادتم را با خودپسندی تباه مگردان و خیر



1- . سیره و سخن پیشوایان، ص 131.

و نیکی برای مردم را به دست من روان ساز و آن را به منت نهادن من، باطل مفرما، و صفات پسندیده به من ببخش و مرا از فخر فروشی نگاه دار..»(1)

الگوی اخلاق

عبدالملک بن مروان، بعد از بیست و یک سال حکومت استبدادی، در سال 86 هجری از دنیا رفت. بعد از وی پسرش ولید جانشین او شد. ولید برای آن که از نارضایتی های مردم بکاهد، تصمیم گرفت در روش دستگاه خلافت و رفتار با مردم تعدیل بنماید. به خصوص در جلب رضایت مردم مدینه - که یکی از دو شهر مقدس مسلمین و مرکز تابعین و باقی ماندگان صحابه پیغمبر و اهل فقه و حدیث بود - برآمد. از این رو، هشام بن اسماعیل مخزومی، پدر زن عبدالملک را که قبلاً حاکم مدینه بود و ستم ها کرده بود و مردم همواره آرزوی سقوط وی را می کردند، از کار برکنار کرد.

هشام بن اسماعیل در ستم و توهین به اهل مدینه بیداد کرده بود. سعید بن مسیب، محدث معروف و مورد احترام اهل مدینه را به خاطر امتناع از بیعت، شصت تازیانه زده بود و جامه ای درشت بر وی پوشانده، بر شتری سوارش کرده، دور تا دور مدینه گردانده بود. با خاندان علی علیه السلام و به خصوص سرور علویین، امام علی بن الحسین زین العابدین علیه السلام بیش از دیگران بدرفتاری کرده بود.



ولید، هشام را معزول ساخت و به جای او عمر بن عبدالعزیز، پسرعموی جوان خود را که در میان مردم به حسن نیت و انصاف معروف بود حاکم مدینه قرار داد. عمر برای باز شدن عقده دل مردم، دستور داد هشام بن اسماعیل را مقابل خانه مروان حکم نگاه دارند و هر کس که از هشام بدی دیده یا شنیده، بیاید و تلافی کند و داد دل خود را بگیرد. مردم، گروه گروه می آمدند و هرچه دشنام و ناسزا و لعن و نفرین بود، نثار هشام بن اسماعیل می شد. خود هشام بن اسماعیل، بیش از همه،

ص: 156

1- . صحیفه کامله سجادیه، ص 113 و 114.

نگران امام علی بن الحسین علیهماالسلام و علویین بود. با خود فکر می کرد انتقام علی بن الحسین در مقابل آن همه ستم ها و دشنام ها و لعن ها نسبت به پدران بزرگوارش کمتر از کشتن نخواهد بود. ولی از آن طرف، امام به علویین فرمود رفتار ما این گونه نیست که به افتاده لگد بزنیم و از دشمن، بعد از آن که ضعیف شد انتقام بگیریم؛ بلکه اخلاق ما این است که به افتادگان کمک و مساعدت کنیم. هنگامی که امام، با جمعیت انبوه علویین به طرف هشام بن اسماعیل می آمد، رنگ در چهره هشام باقی نماند. هر لحظه، انتظار مرگ را می کشید. ولی برخلاف انتظار وی، امام، با صدای بلند فرمودند: «سلام علیکم» و با او دست داد و بر حال او ترحم کرده به او فرمودند:

«اگر کمکی از من ساخته است حاضرم». بعد از این جریان، مردم مدینه نیز دشمنی با او را تمام کردند. (1)



شانینگ می گوید:

«اگر به منحرفان اخلاق بیاموزید، مانند آن است که به مردگان، جان بخشیده اید».(2)

ص: 157

1- . داستان راستان، ص 288.

2- . کوتاه سخن، ص 131.

ص: 158

بخش پانزدهم: جوانی

اشاره

ص: 159

غنیمت شمردن جوانی، عامل موفقیت و خوشبختی

یکی دیگر از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، غنیمت شمردن دوران جوانی است. در ایام جوانی، نیروی آدمی بیشتر، اراده قوی تر، قوای جسمی و روحی عالی تر است و بهتر می تواند تلاش کند، و بر مشکلات پیروز شود.

باید ایام جوانی را قدر بدانیم تا به آنچه که می خواهیم برسیم و خویش را برای دوران پیری آماده کنیم.

انگلیسی می گوید:



«جوانی، بهار عمر و پیری، پاییز آن است».

«برای شب پیری، در روز جوانی، چراغی باید تهیه کرد».(1) پلوتارک

بنابراین در جوانی اهدافی چون علم و دانش، ثروت، دین داری و... را انتخاب کرده و آن را دنبال کنیم و خویش را برای دوران پیری آماده کنیم. و در دوران پیری از آن بهره ببریم، مبادا در جوانی، با انتخاب دوستان بد و یا با انجام اعمال خلاف شرع و عرف به بیراهه کشیده شویم و زندگی خویش را تباه کنیم.

شوپنهاور چنین می گوید:

«تفاوت میان جوانی و پیری آن است که مقصود اول، زندگی است و انتهای دومی، مرگ

است».(2)

ص: 160

1- . کوتاه سخن، ص 144.

2- . همان، ص 144.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسْمِ فِي الْحَجَرِ وَمَنْ تَعَلَّمَ وَهُوَ كَبِيرٌ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الْكِتَابِ عَلَى وَجْهِ الْمَاءِ»(1)



«هر که در جوانی دانش آموزد، علم او همچون نقشی است که بر سنگ حکاکی شود و هر که در بزرگسالی بیاموزد، کارش همچون نوشتن بر روی آب است».

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«ای بندگان خدا! تا ریسمان های مرگ بر گلوی شما سخت نشده، و روح شما برای کسب کمالات آزاد است، و بدن ها راحت، و در حالتی قرار دارید که می توانید مشکلات یکدیگر را حل کنید، مهلت دارید به اعمال نیک پردازید».(2)

همچنین آن حضرت فرمود:

«شَيْئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا: الشَّبَابُ وَالْعَافِيَةُ»(3)

«دو نعمت است که قدر آن رانداندمگر کسی که از دستشان دهد: جوانی و تندرستی».

جوانی چیست؟ (ایام موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین)

جوانی، منزلی است که میان مسافت کودکی و پیری واقع شده است و ایام سلطنت و کامیابی زندگی، در آن جا می گذرد.

جوانی، گره ای است که رشته طفولیت را به کهولت می بندد.

جوانی، ستاره ای است که فقط یک بار در آسمان عمر طلوع می کند.

جوانی، ترکیبی است که از ترکیب بی تجربگی، و شادمانی و غفلت به وجود می آید.



1- همان، ص 522.

2- نهج البلاغه، خطبه 83، ص 98.

3- منتخب میزان الحکمه، ص 522.

جوانی، فصلی از کتاب ترجمه حال انسان است که مهم ترین قسمت آن را نشان می دهد.

جوانی، بهار دوره های سه گانه حیات است.

جوانی، قدرتی است که مغلوب نمی شود.

جوانی، بازیچه ای است که قدر و قیمت آن مجهول است.

جوانی، فرصتی است که بیش از یک مرتبه نتوان آن را به دست آورد.

جوانی، آفتابی است که با غروب خود، جز خسارت و افسوس چیزی باقی

نمی گذارد.

جوانی، نعمتی است که به خیر یاد می شود، و فقدان آن همیشه موجب تأسّف است.⁽¹⁾

هانیه می گوید:

«تجربه، مدرسه خوبی است ولی افسوس که خرجش سنگین است».⁽²⁾

فرانکلین نیز می گوید:

«تجربه، مدرسه ای است که دانش آموزان خود را با قیمتی گران بار می آورد».⁽³⁾



حضرت علی علیه السلام فرمود:

«رَأَى الشَّيْخَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ جَلَدِ الْغُلَامِ» (4)

«اندیشه پیر در نزد من، از تلاش جوان خوشایندتر است».

یکی از نکاتی که در دوران جوانی باید به آن توجه کنیم، غرور جوانی است. در این دوران به خویش مغرور نگردیم. غرور کاذب موجب تخریب است و عواقب ناگواری دربردارد.

ص: 162

-
- 1- . کشکول جاویدان، ص 60.
 - 2- . کوتاه سخن، ص 141.
 - 3- . کوتاه سخن، ص 141.
 - 4- . نهج البلاغه، حکمت 86، ص 456.

جوانی و پیری از دیدگاه شعرا

تبه کردم جوانی، تا کنم خوش زندگانی را

چه سود از زندگانی، چون تبه کردم جوانی را

***حیب یغمایی

صد حیف که ما پیر جهان دیده نبودیم



روزی که رسیدیم به ایام جوانی

***واعظ قزوینی

شدیم پیر ز بار غم تو، رحمی کن

به ما که رحم نکردیم بر جوانی خویش

***لسانی شیرازی

سلامی ساقی از من عهد عیش و کامرانی را

که چون گل داده ام بر باد ایام جوانی را

***حالتی ترکمان

بهار آمد به صحرا و در و دشت

جوانی هم بهاری بود و بگذشت

***باباطاهر عریان

رحمی بده خدایا، آن سنگدل جوان را

یا طاقتی و صبری، این پیر ناتوان را

***جامی

به گرد میکده ها گردم و نمی یابم



از آن شراب که در ساغر جوانی بود

*** کلیم کاشانی

ص: 163

از آن به باد فنا داده ام جوانی را

که بی تو خاک به سر باد زندگانی را

*** امیر فیروز کوهی

افسوس که نامه جوانی طی شد و

آن تازه بهار زندگانی دی شد

آن مرغ طرب که نام او بود شباب

فریاد ندانم که کی آمد کی شد! (1)

خیام

ص: 164

1- . کشکول جاویدان، ص 63.

بخش شانزدهم: خوشحالی



اشاره

ص: 165

خوشحالی، گامی به سوی خوشبختی

«خوشحالی، نوعی خوشبختی است. غصّه و غم خوردن انسان را پیر و ناتوان می سازد و خوشحالی انسان را جوان نگه می دارد. خنده، فریاد موتور نیرومند بدن است در حالی که گریه (برای امور مادی)، نماینده ضعف و ناتوانی است».⁽¹⁾

ژیون ژور

سقراط نیز می گوید:

«خنده، بزرگ ترین اسلحه در جنگ زندگی است».⁽²⁾

هرگاه زندگی در نظرم کسالت بار می شد، به آدم های شاد نگاه می کردم و با تعجب از خود می پرسیدم: «زندگی این آدم ها چگونه تا به این حد، شیرین شده است؟ بعدها متوجه شدم که همه این آدم ها در زمانی از زندگی خود، گام اول را برای شاد زیستن برداشته اند و همان گام، مقدمه قدم های بعدی شده است».⁽³⁾

مؤثرترین عوامل استراحت و شادی، ایمان، خواب و خنده است: به خدا ایمان داشته باش، خوب خوابیدن را بیاموز.⁽⁴⁾

لرد آویبوری، خوشحالی را نیز عامل خوشبختی می شمارد. بنابراین از هم اکنون تصمیم بگیریم غم نخوریم و خوشحال باشیم.⁽⁵⁾



1- . کوتاه سخن، ص 140.

2- . همان.

3- . آخرین راز شاد زیستن، ص 42.

4- . آیین زندگی، ص 282.

5- . آغوش خوشبختی.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«خنده دو قسم است: خنده ای که خدا آن را دوست دارد و خنده ای که خدا آن را دشمن دارد، اما خنده ای که خدا آن را دوست دارد، آن است که مرد، بر برادر خویش از شوق دیدار وی لبخند زند. اما خنده ای که خدای والا آن را دشمن دارد آن است که مرد، سخن خشن و ناروا گوید که بخندد یا بخنداند و به سبب آن هفتاد پاییز (هفتاد سال) در جهنم، سرنگون رود».(1)

خنده زیاد از حد، دل را می میراند و در روایات اسلامی مذمت شده است.(2) ولی خوشحالی، تبسم و لبخند سفارش شده است و غم و غصه خوردن نهی شده است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله همیشه تبسم بر لب داشتند.

«لبخند، محبت می آورد و کدورت را می زداید. از این شیوه افسون کننده و محبت آور، رسول خدا فراوان استفاده می کردند. اغلب، خندان و متبسم بودند، مگر آن گاه که قرآن فرود می آمد، یا در حال وعظ و پند دادن بود».



رسول خدا صلی الله علیه و آله، کلام خویش را با تبسم می آمیختند. چهره ای خندان داشتند. به چهره دیگران لبخند می زدند و خوشرویی و خوشخویی با مردم از خصلت های ایشان بود. در حدیث است:

«کان صلی الله علیه و آله أَكْثَرُ النَّاسِ تَبَسُّمًا وَ ضِحْكَاً فِي وَجْهِ أَصْحَابِهِ»

«[رسول اکرم] بیش از همه، لبخند داشت و در روی یارانش لبخند می زد».(3)

شادی (فخرالدین اسعد گرگانی)

به شادی دار، دل را تا توانی

که بفزاید ز شادی زندگانی

چو روز ما همی بر ما نیاید

درو بیهوده غم خوردن چه باید(4)

ص: 167

1- . نهج الفصاحه، ص 215، حدیث 1515.

2- . بنگرید نهج الفصاحه، باب الضحک.

3- . سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، ص 24.

4- . کشکول جاویدان، ص 38.

پند زمانه (رودکی)



زمانه، پندی آزادوار داد مرا

زمانه، چون نگری، سر به سر همه پند است

به روز نیک کسان گفت تا تو غم نخوری

بسا کسا که به روز تو آرزومند است

زمانه گفت مرا خشم خویش دار نگاه

که را زبان نه به بند است، پای در بند است (1)

ویکتور هوگو می گوید:

«بهترین دوستان من، کسانی هستند که پیشانی و ابروهای آنها باز است» (2)

بنابراین دلیلی ندارد که ما غصه دار باشیم. اگر به پایین تر از خود نگاه کنیم و خود را با طبقات پایین تر مقایسه کنیم، می بینیم که آنها آرزو دارند مثل ما زندگی کنند. پس قدر زندگی خویش را بدانیم و هرگز غم را به وجود خویش راه ندهیم.

باید برای نعمت هایی که خدا به ما عنایت کرده است خوشحال باشیم و شکر نعمت های او را به جا آوریم. همیشه به چیزهایی که داریم توجه کنیم و برای چیزهایی که نداریم، غم نخوریم.

حکیمی گفته است:



«شادی دنیا در آن است که به آنچه داری خرسند باشی و اندوه دنیا در آن است که غم آن خوری که روزی تو نیست».(3)

غم مخور - حافظ

یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم مخور

کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور

ص: 168

1- . همان، ص 154.

2- . همان، ص 270.

3- . همان، ص 316.

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نبود

دائما یکسان نباشد حال دوران غم مخور

گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید

هیچ راهی نیست کان را نیست پایان، غم مخور

ای دل ار سیل فنا بنیاد هستی بر کند

چون تو را نوح است کشتیان، ز طوفان غم مخور



در بیابان گر ز شوق کعبه خواهی زد قدم

سرزنش ها گر کند خار مگیلان غم مخور

هان مشو نومید چون واقف نه ای از سرّ غیب

باشد اندر پرده بازی های پنهان غم مخور

حافظا! در کنج فقر و خلوت شب های تار

تا بود وِردت دعا و درس قرآن غم مخور(1)

هیچ وقت اجازه ندهید چیزهای کوچک زندگی شما را تباه کند. به خاطر داشته باشید که

زندگی، کوتاه تر از آن است که کوچکش شمارید.(2)

راز کامیابی (داستان) (به قلم دیل هیوز)

در سال 1943 سه دنده ام سخت آسیب دید و ریه ام سوراخ شد و به یکی از بیمارستان های مکزیک منتقل شدم. این واقعه «شوم»، هنگامی روی داد که در یکی از تمرین های دریایی در جزایر هاوایی برای پریدن از روی قایق موتوری خود را حاضر کرده بودم که ناگهان موجی عظیم قایق را تکان داد؛ تعادل خود را از دست دادم و با چنان فشاری روی شن ها زمین خوردم که دنده های راستم شکست و ریه ام

ص: 169



2- آیین زندگی، ص 81.

مجروح شد. بعد از سه ماه بستری بودن در بیمارستان، دکتر به من اطلاع داد که اثری از بهبودی در من دیده نمی شود.

پس از مدتی فکر کردن، دریافتم که نگرانی مانع بزرگی است که جلوی بهبودی مرا می گیرد. در گذشته، زندگی پرفعالیتی داشتم و ظرف این سه ماه جز این که 24 ساعت شبانه روز فکر کنم کار دیگری نداشتم. هرچه بیشتر فکر می کردم، نگرانی من بیشتر می شد، بیم داشتم که بعدها نتوانم جای خود را در این دنیا بگیرم یا نتوانم ازدواج کرده و زندگی معمولی داشته باشم.

دکتر به درخواست من، موافقت کرد که مرا به بیمارستانی به نام باشگاه حومه شهر که در آنجا بیماران می توانستند خود را به هر کاری که مایل بودند مشغول کنند، منتقل نماید. در این باشگاه، به بازی بریج علاقه پیدا کردم. بعد از شش هفته به خوبی این بازی را یاد گرفتم و کتاب هایی را که در این باره نوشته بودند، مطالعه کردم. بعد از این مدت، تقریباً هر روز عصر مشغول بازی می شدم. و همچنین به نقاشی علاقه مند گشته و زیر نظر استاد، هر روز از ساعت 3 تا 5 بعدازظهر در این رشته کار می کردم. اگر امروز آن نقاشی ها را ببینید، باور نمی کنید که با آن وضعی که داشتم کار من باشد. به قدری خود را مشغول داشتم که وقتی برای نگرانی درباره نقص بدن خود پیدا نمی کردم.

بعد از سه ماه، پزشکان به ملاقات من آمده و به من تبریک گفتند. جملات آنها شیرین ترین کلماتی بود که در عمرم شنیده بودم و می خواستم از شادی فریاد بکشم. نکته ای که می خواهم یادآور شوم این است که وقتی به پشت می خوابیدم و برای آینده نگران می شدم،



کوچک ترین اثری از بهبودی در من نبود. من جسم خود را با نگرانی های بی حاصل مسموم می کردم و حتی نمی گذاشتم دنده های شکسته ام جوش بخورند، ولی وقتی خود را با بازی بریج و نقاشی مشغول کردم، پزشکان اظهار داشتند که معجزه ای به وقوع پیوسته و من شفا یافته ام.

ص: 170

اکنون زندگانی عادی و راحتی را می گذرانم. ریه و دنده هایم مانند شما سالم و قوی شده است.

به یاد داشته باشید که جرج برنارد شاو چه می گوید:

«راز بدبختی ما، داشتن ایام فراغت است که درباره خوشبختی فکر می کنیم». (بلکه باید خوشحال باشیم و به تفریح پردازیم)، زیرا در این داستان متوجه شدید که چگونه سرگرمی و شادی و خوشحالی ناشی از آن چگونه دیل هیوز را خوشبخت و موفق نمود.)

پیوسته خود را سرگرم کنید. (1)

غم مخور – عمادالدین نسیمی

تکیه کن بر فضل حق، ای دل ز هجران غم مخور

وصل یار آید، شوی زان خرم ای جان غم مخور

غنچه باز آید، شود روزی گلستان غم مخور

یک دو روزی دور اگر گردید برعکس مراد



همچنین دائم نخواهد گشت دوران، غم مخور
جور گردون گرچه بسیار است و قهرش بی شمار
رحمت رحمان چو بی حدّ است و پایان غم مخور
گر جهان از فتنه یاجوج پرطوفان شود
چون تویی با نوح در کشتی ز طوفان غم مخور
گر هوای کعبه داری در سر، ای عاشق چو ما
ساز راهش خون دل کن، وز مگیلان غم مخور
ص: 171

1- آیین زندگی، ص 282.

«کنت کنزاً» مخفی از ادراک هر بی دیده است
چون که داری گوهر آن گنج پنهان غم مخور
ای «نسیمی» با تو چون دارد نظر فضل اله
قید و زندانش همه لطف است و احسان غم مخور



خندان باش - علی نظمی

نظمی از نیک و بدت، هرچه رسد خندان باش

چون به تقدیر قضا، جنگ نباید کردن

در چنین عمر که چون آب روان می گذرد

بر دل خویش، جهان تنگ نباید کردن

ای دوست بیا تا غم فردا نخوریم

وین یک دم عمر را غنیمت شمريم

فردا که از این دیر فنا در گذریم

با هفت هزار سالگان سر به سریم (1)

خیام

بخندید

وقتی خوشحال هستید، مطمئناً ناراحت نیستید، پس احساسات را با خنده نشان دهید. (2)

لبخند بزنید

یک لبخند ساده، محرکی تولید می کند که باعث تحریک مرکز لذت در مغز



می شود. از لبخند زدن کمی پا فراتر بگذارید و آن را به خنده تبدیل کنید؛ می بینید که اثر آن چند برابر می شود. (3)

ص: 172

1- کشکول جاویدان، ص 275.

2- 150 نکته برای آرامش در کار، ص 34.

3- همان، ص 54.

بخش هفدهم: دین داری

اشاره

ص: 173

دین داری، راز موفقیت و سعادت

یکی از عوامل موفقیت و خوشبختی، خداشناسی و دینداری است. هنگامی که دیندار باشیم و به عبادت خداوند بزرگ پردازیم و به او تقرب جوییم، از معنویات بهره برده ایم.

انسان همان گونه که به مادیات و همچنین به آب، غذا و لوازم زندگی احتیاج دارد، به معنویات نیز نیاز دارد، و باید روح او تغذیه شود. با خداشناسی و دینداری و تقرب به خداوند بزرگ، به این مهم می رسیم، روح ما از عالم بالا سیراب می گردد.

خداوند بزرگ نیز در کارها، مشکلات و نابسامانی ها و... به ما کمک خواهد کرد و مشکلات ما حل خواهد شد، نابسامانی های ما سامان می گیرد و کارهای ما رونق می یابد.



در مسیر زندگی، تنها نیستیم و به او تقرّب می‌جوئیم و همیشه از او مدد می‌گیریم. با او به راز و نیاز می‌پردازیم و دعا می‌کنیم و او نیز دعاهای ما را به هدف اجابت می‌رساند و حاجات ما را برآورده می‌کند.

اگر کسی قدم در عالم دین بگذارد و از روی صدق و حقیقت تسلیم اوامر خداوند شود و خواست و سلیقه شخصی خود را مقدّم بر تعالیم دینی نگرفته و صادقانه خود را بر تعالیم آسمانی منطبق گرداند، محال است خوشبخت نشود. (1)

ص: 174

1- می‌خواهم خوشبخت باشم، ص 35.

ویلیام جیمس می‌گوید:

«من قادر نیستم بدون خدا زندگی کنم». (1)

«آن دل که از یاد خدا تهی و بی نصیب است، همانند محکمه‌ای است که از قاضی تهی باشد». (2) لامارتین

برای این کار باید کتاب‌های خداشناسی را مطالعه کنیم و در نظام خلقت تفکر و تعقل کنیم:

«تنها قوه جاذبه، برای تعلیل و تفسیر نظام شگفت عالم سیارات کافی نیست، بلکه باید یک منبع علم و قدرتی، جرم و فاصله و سرعت حرکت همه آنها را سنجیده و هر یک را در مدار معینی قرار داده باشد و او خداست». (3) نیوتن



کتاب های خداشناسی بسیار زیاد است. شما می توانید چند عدد از آنها را تهیه کنید و روزی چند صفحه از آن را بخوانید و بر روی آنها تفکر کنید و به عظمت و یگانگی خدا پی ببرید.

چون اصول دین تحقیقی است، پس بر روی اصول پنج گانه، تحقیق و بررسی کنیم و فروع دین را نیز از مجتهد اعلم تقلید نماییم تا ان شاءالله خداوند بزرگ، در همه کارها به ما کمک و یاری نماید.

آلفرد می گوید:

«هنگامی پروردگار به ما پاسخ خواهد داد که به او نزدیک شده باشیم».(4)

بنابراین هنگامی که به قرب الهی رسیدیم، او به زندگی ما سامان می بخشد، و به سرانجام نیک بختی خواهیم رسید.

هنگامی که ایمان به خداوند مهربان داشته باشیم، همه مشکلات در برابر اراده او آسان است، خدایی که می توانیم همیشه با او راز و نیاز کنیم و مشکلات خود را با او در میان گذاریم و از قدرتش مدد بگیریم، به او تقرّب جویم و با خودسازی و

ص: 175

1- . کوتاه سخن، ص 14.

2- . همان، ص 13.

3- . همان، ص 12.

4- . همان، ص 12.



نیکوکاری به او نزدیک شویم و از گناهان خود، در پیشگاهش آموزش طلبیم. (1)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«بازرگان زیان دیده، ورشکست نیست، بلکه در حقیقت آن کس که گوهر ایمان خود را از کف داد، زیانکار و ورشکست است». (2)

بلی، ما بارها مشاهده کرده ایم کسانی که به خدا و جهان آخرت ایمان ندارند و شیطان در وجود آنان رسوخ کرده است، در صحنه زندگی شکست را پذیرفته اند و به سرمنزل مقصود نرسیده اند.

میزان آرامش قلبی هر کس، متناسب با میزان توجه او به خدا است. دل هایی که از یاد خدا غافلند، چون زورقی بر سطح دریا هستند که با کوچک ترین نسیم، به حرکت درآمده و با اولین موجی که برمی خیزد، متلاطم شده و غرق می شوند. اما کشتی های بزرگ، به تلاطم نمی افتند و تکان نمی خورند. (3)

«قوی ترین قدرتی که مانند جاذبه زمین، وجودش حقیقی و قابل احساس است، عبادت و دعا است. در زندگی پزشکی خود، به کسانی برخورد کرده ام که هیچ کدام از وسایل درمان برایشان مؤثر نبوده است، ولی به مدد دعا نجات یافته اند». (4) دکتر الکسیس کارل مهماتما گاندی نیز گفته است:

«اگر دعا و عبادت نبود، من مدت ها قبل دیوانه شده بودم». (5)

بهترین کار



رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ الْعِلْمُ بِاللَّهِ إِنَّ الْعِلْمَ يَنْفَعُكَ مَعَهُ قَلِيلُ الْعَمَلِ وَكَثِيرُهُ وَإِنَّ

ص: 176

1- می خواهم خوشبخت باشم، ص 48.

2- کوتاه سخن، ص 17.

3- می خواهم خوشبخت باشم، ص 41.

4- همان، ص 146.

5- همان، ص 146.

الْجَهْلُ لَا يَنْفَعُكَ مَعَهُ قَلِيلُ الْعَمَلِ وَلَا كَثِيرُهُ»⁽¹⁾

«بهترین کارها خداشناسی است. کاری که با دانش همراه است اندک و بسیار آن سودمند است و کاری که با نادانی همراه است، نه اندک آن سود می دهد و نه بسیار آن».

آثار یاد خداوند (راز خوشبختی)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِلْقُلُوبِ، تَسْمَعُ بِهِ بَعْدَ الْوَقْرِهِ وَتُبْصِرُ بِهِ بَعْدَ الْعَشْوَةِ، وَتَنْقَادُ بِهِ بَعْدَ الْمُعَانَدَةِ...»⁽²⁾



«همانا خدای سبحان و بزرگ، یاد خود را روشنی بخش دل ها قرار داد، تا گوش، پس از شنوایی بشنود، و چشم، پس از کم نوری بنگرد، و انسان پس از دشمنی رام گردد...».

الهی (مناجات)

الهی: بنیاد توحید ما و باغ امید ما را خراب نکن.

الهی: دلی ده که در کار تو جان بازیم و جانی ده که در کار آن جهان پردازیم.

الهی: دانایی ده که از راه نیفتیم.

الهی: دست گیر که دست آویز نداریم، عذر ما بپذیر که جای گریز نداریم.

الهی: مخلصان به محبت تو می نازند و مشتاقان به سوی تو می تازند، کار ایشان را تو ساز که دیگران نسازند و ایشان را تو نواز که دیگران ننوازند.

الهی: پیاموز تا معرفت بدانیم و برافروز تا در تاریکی نمائیم.

الهی: همه را از مکر شیطان نگاه دار، و همه ما را از قید خود آگاه دار، و همه را از کید نفس اماره در پناه دار.

ص: 177

1- نهج الفصاحه، ص 206، حدیث 1443.

2- نهج البلاغه، خطبه 222، ص 322.



الهی: بر آ کر من و نگر بر کردار من.

الهی: دلی ده که در کار تو طاعت افزون کند، و توفیق توبه و بازگشتی ده که به تو رهنمون کند.

الهی: دیده ای ده که جز تماشای ربوبی تو نبیند و دلی ده که غیر از مهر عبودیت تو نگزیند.

الهی: نفسی ده که حلقه بندگی تو در گوش کند و جانی ده تا زهر حکمت تو را نوش کند.

الهی: آفریدی ما را رایگان، و روزی دادی ما را رایگان، پیامرز ما را رایگان که تو

خدایی نه بازرگان.

الهی: عبدالله را از سه آفت نگه دار: از وسواس شیطان و خواهش های نفسانی و غرور نادانی.

الهی: در دل های ما، جز تخم محبت مکار و بر این جان ها جز الطاف و مرحمت مدار و بر این کشت ها جز باران رحمت مبار.

الهی: بر تارک ما، خاک خجالت نثار مکن و ما را به بلای خود گرفتار مکن.

الهی: همتی ده که شوق طاعت تو افزون کند، و طاعتی ده که خشنودی تو رهنمون کند.⁽¹⁾

جویای یقین (امام محمد غزالی به موفقیت و خوشبختی رسید) (داستان)

در همه کشور عظیم سلجوقی، نظامیه بغداد و نظامیه نیشابور مثل دو ستاره روشن می درخشیدند. طالبان علم و جویندگان بینش، بیشتر به یکی از این دو دانشگاه عظیم هجوم می



آوردند. ریاست و کرسی بزرگ تدریس نظامیه نیشابور، در حدود سال های 478 - 450 هجری، به عهده ابوالمعالی امام الحرمین جوینی بود.

ص: 178

1- . کشکول جاویدان، ص 167.

صدها نفر دانشجوی جوان جدّی در حوزه تدریس وی حاضر می شدند و می نوشتند و حفظ می کردند. در میان همه شاگردان امام الحرمین، سه نفر جوان پرشور و با استعداد بیش از همه جلب توجه می کردند و انگشت نما شده بودند. محمد غزالی طوسی، کیاهراسی، احمد بن محمد خوافی.

سخن امام الحرمین درباره این سه نفر گوش به گوش و دهان به دهان می گشت که: غزالی، دریایی است مواج؛ کیا، شیری است درنده؛ خوافی، آتشی است سوزان. از این سه نفر نیز محمد غزالی مبرزتر و برازنده تر می نمود، از این رو چشم و چراغ حوزه علمیه نیشابور آن روز، محمد غزالی بود.

امام الحرمین در سال 478 هجری وفات کرد. غزالی که دیگر برای خود عدل و همپایه ای نمی شناخت، آهنگ خدمت وزیر دانشمند سلجوقی، خواجه نظام الملک طوسی کرد که محضرش ارباب فضل و دانش بود.



در آنجا نیز مورد احترام و محبت قرار گرفت و در مباحثات و مناظرات بر همه اقران پیروز شد! ضمناً کرسی ریاست نظامیه بغداد خالی شده بود و انتظار استادی بالیافت را می کشید که بتواند از عهده تدریس آنجا برآید.

جای تردید نبود. شخصیتی لایق تر از این نابغه جوان که تازه از خراسان رسیده بود، پیدا نمی شد. در سال 484 هجری قمری غزالی باشکوه و جلال تمام، وارد بغداد شد و بر کرسی ریاست دانشگاه نظامیه تکیه زد.

عالی ترین مقامات علمی و روحانی آن روز، همان بود که غزالی بدان رسید. بزرگ ترین دانشمند زمان و عالی ترین مرجع دین به شمار می رفت. در مسائل بزرگ سیاسی روز، مداخله می کرد. خلیفه وقت، المقتدر بالله، و بعد از او المستظهر بالله

برای وی احترام زیادی قائل بودند. همچنین پادشاه بزرگ ایران ملکشاه سلجوقی و وزیر دانشمند مقتدر وی خواجه نظام الملک طوسی نسبت به او ارادت می ورزیدند و کمال احترام را مرعی می داشتند. غزالی به نقطه اوج ترقیات خود رسیده بود و دیگر مقامی برای مثل او باقی نمانده بود که احراز نکرده باشد.

ص: 179

ولی در همان حال که بر عرش سیادت علمی و روحانی جلوس کرده بود و دیگران غبطه مقام او را می خوردند، از درون روح وی شعله ای که کم و بیش در همه دوران عمر وی سوسو می زد زبانه کشید که خرمن هستی و مقام و جاه و جلال وی را یکباره سوخت. غزالی در همه دوران تحصیل خویش، احساسی مرموز را در خود می یافت که از او آرامش و یقین و اطمینان می خواست، ولی حس تفوق بر اقران و کسب نام و شهرت و افتخار، مجال بروز



و فعالیت زیادی به این حس نمی داد. همین که به نقطه اوج ترقیات دنیای خود رسید و اشباع شد، فعالیت حس کنجکاوی و حقیقت جویی وی آغاز گشت. این مطلب بر وی روشن شد که جدل ها و استدالات وی که دیگران را اقناع و ملزم می کند، روح کنجکاوی و تشنه خود او را اقناع نمی کند. دانست که تعلیم و تعلّم و بحث و استدلال کافی نیست، سیر و سلوک و مجاهدت و تقوا لازم است؛ با خود گفت: از نام شراب، مستی، و از نام نان، سیری، و از نام دوا، بهبود پیدا نمی شود. از بحث و گفتگو درباره حقیقت و سعادت نیز آرامش و یقین و اطمینان حاصل نمی شود.

باید برای حقیقت، خالص شد و این با حبّ جاه و شهرت و مقام سازگار نیست. کشمکش عجیبی در درون وی پیدا شد. دردی بود که جز خود او و خدای او کسی از آن آگاه نبود. شش ماه این کشمکش به صورت جانکاهی دوام یافت و به قدری شدّت کرد که خواب و خوراک از وی سلب شد. زبانش از گفتار بازمانده و دیگر قادر به تدریس و بحث نبود. بیمار شد و در جهاز هاضمه اش اختلال پیدا شد.

پزشکان معاینه کردند؛ بیماری روحی تشخیص دادند. راه چاره از هر طرف بسته شده بود. جز خدا و حقیقت، دادرسی نبود. از خدا خواست که او را مدد کند و از این کشمکش برهاند. کار آسانی نبود. از یک طرف، آن حس مرموز به شدّت فعالیت می کرد و از طرف دیگر، چشم پوشیدن از آن همه جلال و عظمت و احترام و محبوبیت دشوار می نمود. تا آن که یک وقت احساس کرد که تمام جاه و جلال ها از نظرش ساقط شد. تصمیم گرفت از جاه و مقام چشم بپوشد. از ترس ممانعت مردم



اظهار نکرد و به بهانه سفر مکه از بغداد بیرون رفت، ولی همین که مقداری از بغداد دور شد و مشایعت کنندگان، همه برگشتند، راه خود را به سوی شام و بیت المقدس برگرداند. برای آن که کسی او را نشناسد و مزاحم سیر درونی اش نشود، در جامه فقرا در آمد. سیر آفاق و انفس را آن قدر ادامه داد تا آنچه را که می خواست، (یعنی یقین و

آرامش درونی) پیدا کرد. ده سال مدّت تفکّر و خلوت و ریاضت وی طول کشید. (1)

از این داستان نتیجه می گیریم که او به مطالعاتش در خداشناسی و دینداری ادامه داد و به یقین رسید و به کمک خداوند بزرگ، آرامش روحی به او بازگشت و شفا یافت.

ص: 181

1- . داستان راستان، ج 1، ص 276 - 281.

ص: 182

بخش هیجدهم: احترام به پدر و مادر

اشاره

ص: 183

احترام به پدر و مادر، گامی به سوی سعادت و خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفّقیت و خوشبختی، نیکی به پدر و مادر است. آنان سنّ زیادتري دارند و در نتیجه تجربه بیشتری از زندگی دارند. آنان به راه های رسیدن به موفّقیت و



خوشبختی (به علت دارا بودن تجربه) آگاه هستند و با اطاعت از سخنان والدین و یاری آنها، راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی هموار می گردد.

«احترام به والدین لازمه خوشبختی است».(1)

پندها و نصیحت های آنان می تواند برای ما راهگشا باشد و با اطاعت از آنان که خیر و صلاح ما را می خواهند، راه را از چاه تشخیص می دهیم و در مسیر نیک بختی گام برمی داریم تا به سرمنزل مقصود برسیم.

«مطمئن باشید! اگر تمام وسایل راحتی زندگی را فراهم نمایید، ولی به والدین احترام نکنید، خوشبخت نخواهید شد».(2)

قرآن کریم می فرماید:

«وَصَيَّنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَمَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ»(3)

ص: 184

1- می خواهم خوشبخت باشم، ص 16.

2- همان، ص 18.

3- سوره لقمان / 14.



«و ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم، مادرش او را با ناتوانی روی ناتوانی، حمل کرد و دوران شیرخوارگی او در دو سال پایان می یابد، (به او توصیه کردم) که برای من و برای پدر و مادرت شکر به جا آور که بازگشت (همه) به سوی من است!»

خداوند بزرگ پس از اطاعت و شکر خودش، اطاعت و احسان به والدین را سفارش کرده اند و در چند آیه، به این مطلب تأکید فرموده اند.

احادیث زیادی درباره نیکی به پدر و مادر و اطاعت از آنان نقل گردیده است که به این موضوع تأکید نموده اند که در این جا به ذکر چند حدیث اکتفا می کنیم:

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«الْعَبْدُ الْمُطِيعُ لِوَالِدَيْهِ وَلِرَبِّهِ فِي أَعْلَى عِلِّيَّينَ» (1)

«کسی که مطیع پدر و مادر و پروردگار خویش باشد، در مقام اعلای بهشت است.»

«مَلْعُونٌ مِّنْ سَبِّ آبَاهُ، مَلْعُونٌ مِّنْ سَبِّ أُمِّهِ»

«هر که به پدر خویش ناسزا گوید، ملعون است و هر که به مادر خویش ناسزا گوید، ملعون است.»

«مَنْ أَرْضَى وَالِدَيْهِ فَقَدْ أَرْضَى اللَّهَ وَ مَنْ أَسْخَطَ وَالِدَيْهِ فَقَدْ أَسْخَطَ اللَّهَ» (2)

«هر که پدر و مادر خویش را خشنود کند، خدا را خشنود کرده و هر که پدر و مادر خویش را خشمگین کند، خدا را خشمگین کرده است.»



حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«همانا فرزند را به پدر، و پدر را به فرزند حقّی است: حقّ پدر بر فرزند این است که فرزند، در همه چیز جز نافرمانی خدا، از پدر اطاعت کند، و حقّ فرزند بر پدر آن که: نام نیکو بر فرزند نهد، خوب تربیتش کند، و او را قرآن بیاموزد».(3)

ص: 185

1- . نهج الفصاحه، ص 127، حدیث 859.

2- . همان، ص 128، حدیث 863.

3- . نهج البلاغه، حکمت 399، ص 519.

مادر

مادر به خدا جز تو کسی یار ندارم

جز مهر تو در پرده پندار ندارم

مادر به خدا با صنمی دلبر و زیبا

بعد تو دگر وعده دیدار ندارم

مادر به خدا شاخه امید و جوانی

فرسوده و جز مشّت خسی بار ندارم



مادر به خدا عشق تو زد شعله به جانم

از داغ تو جز پیکر تب دار ندارم (1)

احترام به پدر، او را به خوشبختی رساند. (داستان)

در داستان گاو بنی اسرائیل که یک نفر از بنی اسرائیل به شکل مرموزی کشته می شود و قاتل آن معلوم نمی شود و موسی علیه السلام برای پیدا کردن قاتل دستور می دهد گاوی را بکشند و قطعه ای از بدن آن را به مقتول بزنند تا زنده شود و قاتل را معرفی کند، پس از آن که بنی اسرائیل ایرادات بسیار گرفتند، موسی مشخصات گاو را بیان کرد و آنها به دنبال پیدا کردن گاو رفتند.

می گویند: این گاو در آن محیط منحصر به فرد بوده است و بنی اسرائیل آن را به قیمت بسیار گزافی خریدند.

می گویند صاحب این گاو مرد نیکوکاری بود و نسبت به پدر خویش احترام فراوان قائل می شد. در یکی از روزها که پدرش در خواب بود، معامله پرسودی برای او پیش آمد، ولی او به خاطر این که پدرش ناراحت نشود، حاضر نشد وی را بیدار سازد و کلید صندوق را از او بگیرد، در نتیجه از معامله صرف نظر کرد. و به قول بعضی فروشندگان حاضر می شود آن جنس را به هفتاد هزار بفروشد به شرط این که نقد

ص: 186



بپردازد، و پرداختن پول نقد مقید به این بوده است که پدر را بیدار کند و کلید صندوق را از او بگیرد، ولی جوان مذکور حاضر می گردد که به هشتاد هزار بخرد ولی پول را پس از بیداری پدر بپردازد!

بالاخره معامله انجام نشد. خداوند به جبران گذشت این جوان، معامله پرسود بالا را برای او فراهم می سازد.

بعضی نیز می گویند: پدر پس از بیدار شدن از ماجرا آگاه می شود و گاو را به پاداش این عمل به پسر خود می بخشد که سرانجام آن سود فراوان را برای او به بار می آورد.⁽¹⁾

ص: 187

1- . یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 239 - 240.

ص: 188

بخش نوزدهم: آراستگی و زیبایی

اشاره

ص: 189

آراستگی و زیبایی، گامی به سوی سعادت و کامیابی

افلاطون می گوید:

«زیبایی، امضایی است که خداوند بر صورت اشخاص می گذارد».⁽¹⁾



زیبایی انسان، تأثیر مستقیم بر اطرافیان دارد. عده زیادی شخص زیباروی را دوست دارند و او را گرامی می دارند.

انسان زیبا نزد عده ای از افراد عزیز است و اگر با زیبایی باطن و خوشخویی و ادب درآمیخته باشد، نزد همگان عزیز و محترم است.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«زیبایی ظاهر خوب رویی، و زیبایی باطن خوش خویی است».(2)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ وَيُحِبُّ الْجَمَالَ»(3)

«خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد».

«وَسُئِلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ قَوْلِ الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ «غَيِّرُوا الشَّيْبَ، وَ لَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ» فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّمَا قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ ذَلِكَ وَالدِّينُ قُلٌّ، فَأَمَّا الْآنَ وَ قَدْ اتَّسَعَ نَطاقُهُ، وَ ضَرَبَ بِجِرَانِهِ، فَأَمْرُؤُ وَ مَا اخْتَارَ»(4)

ص: 190

1- . کوتاه سخن، ص 128.

2- . همان، ص 139.

3- . نهج الفصاحه، ص 172، حدیث 1188.



4- نهج البلاغه، حکمت 17، ص 446.

«از امام علیه السلام پرسیدند: که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: موها را رنگ کنید، و خود را شبیه یهود نسازید، یعنی چه؟ فرمود: پیامبر صلی الله علیه و آله این سخن را در روزگاری فرمود، که پیروان اسلام اندک بودند، اما امروز که اسلام گسترش یافت، و نظام اسلامی استوار شده، هر کس آنچه را دوست دارد، انجام دهد».

زیبایی، یک نعمت الهی است و باید در حفظ این نعمت الهی کوشا باشیم.

امروزه برای حفظ پوست، کرم های مختلفی وجود دارد که باید با استفاده از آنها پوست خویش را از آفات، سرما و گرما حفظ کنید. رنگ موهای مختلف وجود دارد، می توانید موهای خویش را رنگ بزنید.

به امام علی علیه السلام گفتند: «چه شد موی خود را رنگ می کردی؟ حضرت فرمود: رنگ کردن مو، آرایش است، اما ما در عزای پیامبر صلی الله علیه و آله به سر می بریم».

قال الامام الصادق علیه السلام:

«الْبَسْ وَ تَجَمَّلْ فَإِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَلَيْكُنْ مِنْ حَلَالٍ» (1)

«لباس زیبا بپوش؛ زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. اما باید از حلال باشد».

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«الشَّعْرُ الْحَسَنُ مِنْ كِسْوَةِ اللَّهِ فَأَكْرَمُوهُ» (2)



«موی زیبا پوششی خدایی است؛ پس آن را ارج نهید».

نبی اکرم اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«هرکس مو بگذارد، باید خوب به آن برسد و گرنه کوتاهش کند».(3)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«خداوند عزوجل زیبایی زن را در رخسار او و زیبایی مرد را در گفتارش قرار داده است».(4)

ص: 191

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 197.

2- . منتخب میزان الحکمه، ص 197.

3- . همان، ص 197.

4- . همان، ص 197.

پس انسان باید لباس های پاک و تمیز و مرتب بپوشد، و با آرایش و رنگ مو، موهای خود را حالت دهد، و همچنین زیبایی خویش را از هرگونه آفتی حفظ کند.

زیبایی و محبوبیت (شعر)

شاهد آن جا که رود عزت و حرمت بیند

ور برانند ز خدمت، پدر و مادر خویش



پر طاووس در اوراق مصاحف دیدم

گفتم این منزلت، از قدر تو می بینم بیش

گفت: خاموش، که هر کس که جمالی دارد

هر کجا پای نهد، دست نیارندش پیش⁽¹⁾

زیبایی - قآنی شیرازی

تو در خوبی و زیبایی چنان امروز یکتایی

که خورشید ار به خود بندی به زیبایی نیفزایی

حدیث روز محشر هر کسی در پرده می گوید

شود بی پرده آن روزی که روی از پرده بنمایی

چه نسبت با شکر داری که سر تا پای شیرینی؟

چه خویشی با قمر داری که پا تا فرق زیبایی؟

مگر همسایه نوری که در وهمم نمی گنجی؟

مگر همشیره حوری که در چشمم نمی آیی؟

به هر جا رو کنی در روشنی چون ماه مشهوری

به هر جا پا نهی در راستی چون سرو یکتایی



1- . کشکول جاویدان، ص 211.

جمال خوبرویان را به زیور زینت افزاید

تو گر زیور به خود بندی به خوبی زیور افزایی

اگر خواهد خدا روزی که هستی را بیاراید

تو را گوید تجلی کن که هستی را بیارایی

گنه کن هر چه می خواهی و از محشر مکن پروا

که با این چهره در دوزخ در فردوس بگشایی (1)

الگوی زیبایی و آراستگی

آراستگی سر و صورت و وضعیّت موی چهره و سر، از نشانه های واضح اهمیّت دادن به این سنّت اسلامی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله در آینه نگاه می کردند و موی سر خود را مرتّب می ساختند و خود را برای خانواده آراسته می کردند، و برای برادران دینی هم خود را می آراستند:

«وَ كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله يَنْظُرُ فِي الْمِرْآةِ وَ يُرَجِّلُ وَ جَمَّتُهُ وَ يَمْتَشِطُ وَ رَبَّمَا نَظَرَ فِي الْمَاءِ وَ سَوَّى جَمَّتُهُ فِيهِ وَ لَقَدْ كَانَ يَتَجَمَّلُ لِأَصْحَابِهِ فَضْلاً عَلَى تَجَمُّلِهِ لَاهِلِهِ» (2)



نیز نقل شده است که وقتی همسرش عایشه، دید که آن حضرت در ظرف آبی نگاه می کند که در اتاق اوست و خود را می آراید، گفت: «پدر و مادرم فدایت! تو پیامبری و بهترین آفریدگان، چرا چنین می کنی؟» فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ مَنْ عَبْدَهُ إِذَا خَرَجَ إِلَى إِخْوَانِهِ أَنْ يَتَهَيَّأَ لَهُمْ وَيَتَجَمَّلُ» (3)

«خداوند از بنده اش این را دوست دارد که هرگاه نزد برادران دینی اش بیرون می رود، خود را برای آنان آماده و آراسته سازد».

ص: 193

1- همان، ص 509.

2- بحارالانوار، ج 16، ص 249.

3- منتخب میزان الحکمه، ص 197.

روشن است که این شیوه، سبب جذب و توجّه دیگران می شود و نفوذ دعوت تبلیغی یک پیشوا را افزایش می دهد.

از نشانه های دیگر آراستگی، استفاده از عطریّات است که هم عامل نشاط و روحیه خود شخص معطر است و هم به دیگران نشاط و شادی می بخشد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله آن قدر عطر بر سر و صورت خود می زدند که گاهی جلوه و برّاقی آن در موهای سرشان دیده می شد، با مشک و عنبر خود را خوشبو می ساختند، گاهی هم با عود خود را معطر می کردند... (1)



قال الصادق علیه السلام:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يُنْفِقُ عَلَى الطِّيبِ أَكْثَرَ مَا يُنْفِقُ عَلَى الطَّعَامِ» (2)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به این نکته آن قدر اهمیت می دادند و معطر می کردند که هرگاه از کوچه و گذرگاهی می گذشتند، پس از عبورش، آنان که از آن مسیر می گذشتند، از بوی خوش بر جای مانده، می دانستند که پیامبر از این کوچه گذشته است!

هرگاه عطری به ایشان عرضه می شد، از آن استفاده می کردند و می فرمودند: بوی آن خوش است و سنگینی هم ندارد! و استفاده از بوی خوش را همیشه دوست داشتند و از آن لذت می بردند. (3)

به فرموده امام صادق علیه السلام رسول خدا، هر جمعه عطر می زدند و خود را خوشبو می ساختند و اگر عطری هم در اختیار نداشتند، روسری بعضی از همسرانشان را آب پاشیده و بر سر و روی خود می کشیدند تا خوشبو گردند:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَتَطَيَّبُ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ فَإِذَا لَمْ يَجِدْ، أَخَذَ بَعْضَ خُمُرِ نِسَائِهِ فَرَشَهُ بِالْمَاءِ وَيَمْسَحُ بِهِ» (4)

ص: 194

1- . مکارم الاخلاق، ص 34.

2- . بحار الانوار، ج 16، ص 248.

3- . همان، ص 249.



4- مکارم الاخلاق، ص 41؛ سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، ص 57 - 61.

بخش بیستم: اعتماد به نفس

اشاره

ص: 195

اعتماد به نفس، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، اعتماد به نفس است. کسانی که در زندگی اعتماد به نفس دارند، بیماری های روحی مانند انزوا، گوشه گیری، افسردگی، ترس های بی مورد و ... ندارند. افکارشان مثبت است و از تفکر منفی پرهیز دارند. بانشاط و سالم هستند. فرصت را غنیمت شمرده، هر روز گامی برای نزدیک شدن به هدف خویش برمی دارند. آنها از تعیین اهداف جدید ترسی به خود راه نمی دهند و در راه رسیدن به سرمنزل مقصود هیچ گونه توجیهی نمی نمایند، مانند این که «من در حد خود به این هدف رسیده ام، و بیشتر از این نمی خواهم به راه خویش در راه مقصود گام بردارم!!» یا «من از اول گفته بودم تا مرحله نهایی این کار ادامه نمی دهم». افراد بااعتماد بدون بهانه جویی به مقصود نهایی خویش نایل می شوند و از رسیدن به سرانجام موفقیت آمیز رضایت دارند.

افراد بدون اعتماد، ناامید، مأیوس، بی روح و تندخو هستند و توانایی، صبر، استقامت و شکیبایی را تا گام آخر ندارند. ترس های بی مورد در درون آنان وجود دارد و در چهره بعضی از آنان، دلهره، اضطراب، نگرانی و امراض روحی دیگر مشخص است. افراد بی اعتماد، منفی گرا هستند و از تفکر مثبت روگردانند.



معنی اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، به معنی خودباوری است، و هنگامی که خودتان را باور کنید، اعتماد به نفس دارید. بعضی از افراد اعتماد به نفس را با غرور و خودبینی اشتباه می کنند، و با تعریف هایی از خویش مغرور و خودپسند هستند، در صورتی که خودباوری تعریف از خویش نمودن نیست و با این رذیلت اخلاقی هیچ گونه ارتباطی ندارد.

یکی از رموز موفقیت، داشتن روحیه خودباوری و اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس به معنای خوداتکایی است و نقطه مقابل، اعتماد به انسان های دیگر است. (1)

انواع اعتماد به نفس

1- علمی، رفتاری.

2- معنوی.

3- اعتماد به نفس روحی.

الف) اعتماد به نفس علمی، رفتاری:

در نوع اول معنای اعتماد به نفس و راههای بااعتماد شدن را می یابید. اهمیت و ویژگی های اعتماد به نفس و افراد بااعتماد را فرا می گیرید، با ضررهای ناشی از عدم اعتماد آشنا می شوید و...



پس از آگاهی از این موضوع و مطالعه کتاب های مربوط به آن، و الگوبرداری از افراد بااعتماد عملاً در این راه گام برمی دارید و هر روز بیشتر از روز قبل با تمرین و ممارست، اعتماد به نفس را در وجود خویشتن زنده می نمایید و به سرانجام موفقیت و خوشبختی نایل می شوید. و با رفتار خویش فرد بااعتماد می گردید تا این که اعتماد به نفس جزء ذات و معنی شما گردد.

ص: 197

1- . فرهنگ جوان، ص 80.

ب) اعتماد به نفس معنوی:

اعتماد به نفس معنوی، اعتماد و ایمان به خداوند بزرگ است. اعتماد و ایمان به این که خداوند متعال، آفریننده جهان هستی است. او نباتات، حیوانات و انسان را آفریده است و راه سعادت و خوشبختی را به ما نشان داده است. ما با توکل به خداوند منان نیروی نامرئی تازه ای می گیریم و به اعتماد ما افزوده می گردد.

با اراده ای قوی و با استقامت و پایداری از پای نمی نشینیم تا به اهداف خود نایل گردیم. او را می خوانیم و از او یاری می طلبیم، آغاز کارها را با نام او شروع نموده و با توکل به او، با تصمیم جدی به سرانجام نیکبختی خواهیم رسید.

انسان، دارای روح بلند و عزت نفس و دارای استعدادهای شگفت انگیز خدادادی است. خداوند متعال توان انجام هر کاری را در وجود آدمی نهفته است، تنها کشف و استفاده از آن مهم است. وجود انسان همچون جهان هستی است که تمام نیازهای زیستی بشر در آن به



امانت ذخیره گشته، اما کشف و بهره برداری از آن و به کارگیری آن همه ذخایر را به دست انسان داده است.

انسان جوهره ای است که توان خلیفه الله شدن را دارد، او گوهر گران قدری است که تاج «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»⁽¹⁾ بر سرش نهاده شد و در کمالات و معنویات می تواند به «قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى»⁽²⁾ برسد، می تواند به معراج رود و پا بر فرق هستی بگذارد؛ تا جایی که جبرئیل امین از حرکت و از رفتن و اوج گرفتن باز ماند.

«... اسلام جهت کشف استعدادهای انسان و ظهور و بروز جوهره گران قدر او، وی را به استقلال فرا خوانده است».

استغنا و بی نیاز دانستن خود از دیگران، از صفات مؤمن و از کمالات اوست. مؤمن خود را از همه کس، جز خدا، بی نیاز می داند و اظهار عجز، زبونی و ناتوانی

ص: 198

1- .سوره اسراء / 70.

2- .سوره نجم / 9.

نمی کند. لذا طمع داشتن، از صفات رذیله و پست و گدایی کردن برای امور دنیا و مادیات، از صفات مؤمن نیست.

جوان مسلمان قبل از هر چیز باید به خود متکی باشد، اعتماد به نفس داشته باشد و بداند که می تواند؛ زیرا «مَنْ جَدَّ وَجَدَ»⁽¹⁾ «جوینده، یابنده است».



ایمان به توانستن است که به انسان قدرت، شجاعت و پشتکار می دهد و بالاخره او را به مقصد می رساند. این مسأله با خودرأی بودن و بی اعتنایی به دیگران فرق می کند. مشورت و استفاده از تجربه و عقل دیگران کار خردمندانه ای است.

کسی که می خواهد اعتماد به نفس داشته باشد باید از تجربه دیگران بهره گیرد، عقل دیگران را به عقل خود بیافزاید. ولی خودباوری و اعتماد به نفس را هیچ جوانی نباید از دست بدهد.

هر که نان از عمل خویش خورد

مَنْت حاتم طایی نبرد (2)

ج) اعتماد به نفس روحی:

هنگامی که بااعتماد شدیم، بیماری های روحی از قبیل ترس های بی مورد، دلهره و اضطراب، افسردگی و... جای خود را به ترس های صحیح و یا شجاعت، نشاط و سلامتی خواهد داد. علاوه بر این که فرد موفق و خوشبختی هستیم از سلامت روحی و جسمی نیز برخورداریم. زیرا روح سالم در بدن سالم است.

بنابراین، برای اعتماد بیشتر، به سلامت جسمی خود بها بدهید. از رژیم غذایی مناسب، خواب، ورزش، تفریح و... غافل نمانید. مانند این که: گاهی از اوقات یک قوری چایی تهیه کنید و در فراغت بال چایی بنوشید، و یا این که گاهی اوقات یک دوش آب گرم بگیرید.

ص: 199



2- . جوان موفق، ص 154 - 153.

بیماری های روحی ناشی از عدم اعتماد به نفس

- 1- احساس انزوا و تنهایی.
 - 2- دستپاچگی و ناشی گری.
 - 3- ترس و ضعف.
 - 4- بی ارزشی، بی فایدگی و ناقابل بودن.
 - 5- گناهکاری و سزاوار سرزنش.
 - 6- بدبینی و هدفی برای سعی و تلاش نداشتن.
 - 7- بی روحی و افسردگی.
 - 8- کج فهمی.
 - 9- از این که می بینیم زندگی بدون این که لذتی از آن ببریم در حال گذر است، مأیوس و ناامیدیم.
 - 10- تندخویی و رنجیدگی.
- «افراشته و مقتدرانه با حالت آرامش و گام های استوار راه بروید. ثابت شده افرادی که چنین راه می روند، به خود اعتماد دارند».(1)



دارا بودن آرامش، از سلامت روحی نشأت می گیرد. بنابراین افراد بااعتماد از سلامت روحی و آرامش برخوردارند.

حالت قامت و بدن شما نشان دهنده اطمینان به نفس و قدرت شخصی شما می باشد. سعی کنید تا حدّ امکان راست و صاف بایستید. هنگامی که می نشینید، از کج و کوله شدن خودداری کنید. صورت خود را با دستان نپوشانده و دست های خود را به هم نفرسید». (2)

نشانه های بالا همچون صورت خود را با دستان پوشاندن و دست های خود را به هم فشردن متألم از دردهای روحی است. بنابراین، اعتماد به نفس بهتر در بهبود امراض روحی مؤثر و مفید است.

ص: 200

1- . می خواهم خوشبخت باشم، ص 14.

2- . همان، ص 29.

(داستان)

اکنون داستان دوران بچگی «گیل لیندن فیلد» را بخوانید. او پس از تحمّل سختی ها و مشکلات، یکی از بهترین نویسندگان معاصر، لقب گرفته است. کتاب «اعتماد به نفس برتر» (یکی از پرفروش ترین کتاب های بین المللی و ده ها کتاب دیگر) از اوست.

من دوران بچگی داشتم که اعتماد به نفس را از دل هر مرد و زن و جاننداری خالی می کرد. به خاطر الکلی بودن مادرم، بیشتر سال های بچگی ام را در پرورشگاه ها گذراندم. من دختر



بزرگ و فرزند ارشد خانواده بودم و برای مراقبت از برادر و خواهرم، احساس مسؤولیت می کردم. به یاد دارم که حتی وقتی بچه کوچکی بودم، نیازهای سخت و بد خانواده را درک می کردم و سعی داشتم که راه هایی پیدا کنم که از عهده آنها برآیم. به سرعت فهمیدم که باید سیمایی از اعتماد به نفس و خوش بینی اتخاذ کنم که ترس هایم را بپوشاند و اطمینان مجدد برایم ایجاد کند.

در مواقع زیادی تلاشم در راه مواظبت از خودم و برادر و خواهرم به وسیله افراد بزرگسال مورد خنده قرار می گرفت. بعضی از کارهایی که من انجام می دادم شاید برای هر شخصی خنده دار به نظر می رسید؛ مثلاً موقعی که هفت ساله بودم با برادر و خواهر کوچکم در خانه تنها بودم. سعی کردم برای خواهرم که از شدت گرسنگی داد و فریاد می کرد، شام درست کنم. همان طور که روی صندلی و کنار چراغ خوراکی پزی ایستاده بودم و مشغول جوشاندن تعدادی سیب زمینی پوست نکنده و کثیف بودم، پلیس در خانه را شکست و آن را باز کرد. یک مددکار اجتماعی به طرف آشپزخانه آمد و هنگامی که با آنچه انجام می دادم رو به رو شد، خندید و پلیس را صدا کرد تا صحنه را ببیند. پلیس نیز از این کار من خنده اش گرفت. همان طور که پیش بینی می کنید، خواهرم را به سرعت از تحت مراقبت من بردند و شاهد بردن او به یک

ص: 201

شیرخوارگاه بودم و با سکوت، صحنه را تماشا می کردم. سپس من و برادرم را به یک مؤسسه بزرگ تر و حتی در میان افرادی بی شخصیت تر بردند که خاطره شادی از آن در ذهن ندارم.



زندگی ما برای سالیان زیاد با آشفتگی ادامه یافت. در آن روزها مراقبت از کودک در شیرخوارگاه ها دور از کمال محسوب می شد و معمولاً ما را تهدید می کردند و از لحاظ جسمی ما را وادار به کار و مورد سوءاستفاده قرار می دادند. طریقه ای که به ما لباس می پوشاندند، نشان می داد که ما از شهروندان درجه دو هستیم. فقط گه گاهی ما را از این طریق زندگی بیرون می بردند تا در هفته و تعطیلات در میان آداب متفاوت اقوام و خانواده شاغل و طبقه متوسط پدرم بگذرانیم. ما هر جا بودیم، احساس غربت می کردیم، ولی یاد گرفتیم که در مقابل رحم و شفقت های کم و ناچیز سپاسگزار باشیم. (1)

نتیجه

گیل لیندن فیلد در دوران بچگی با چنین وضع ناگواری زندگی می کرده است، ولی همان طور که خودش هم در داستانش گفته است، انواع اعتماد به نفس را در خویشتن تقویت نمود، (علمی، رفتاری، معنوی، روحی) و به اعتماد به نفس برتر دست یافته است و در ایام جوانی، نویسنده ای بزرگ شده است.

اولین گام در راه اعتماد به نفس برتر

اولین قدم در راه بااعتماد شدن، غنیمت شمردن فرصت است. از همین حالا به سوی سرمنزل مقصود حرکت نماییم، و هر روز بدون بهانه تراشی به حرکت خویش در راه مطلوب ادامه دهیم. اگر حرکت به سوی اهداف خویش را به فردا و فرداها

ص: 202



موکول نماییم، شخصی بی اعتماد هستیم. بنابراین برای تقویت اعتماد به نفس در خویشتن، فرصت را غنیمت شمرده و هر روز گامی به جلو برداریم.

اعتماد به نفس و شکست

شخص بااعتماد از شکست ترسی به خود راه نمی دهد و شکست را مقدم بر پیروزی می داند. او از شکست، درس های زیادی می آموزد و تجربه کسب می نماید. در هنگام شکست ها دست از هدف نمی کشد و با تجربه افزون تری به دنبال موفقیت است، تا به پیروزی برسد.

موانع اعتماد به نفس

1. احساسات آزاردهنده و بازدارنده را از خودتان دور کنید. احساس خجالت، شرمندگی، عجز، حقارت، بی کفایتی، اجتماع گریزی و... آفات رشد و تعالی شخصیت هستند. (1)

2. جنبه های مختلف شخصیت و مجموعه رفتار خودتان را از نظر زیستی

(جسمانی)، ذهنی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مورد بررسی قرار دهید. مطمئن باشید که شما دچار ضعف شخصیتی نیستید، لذا بر سلامت کامل شخصیت خود اطمینان حاصل کنید. (2)

3. هرگز خود را مورد سرزنش و شماتت قرار ندهید و هیچ گونه احساس و نگرش منفی نسبت به شخصیت خود نداشته باشید، چرا که وجود احساسات منفی و مزاحم، مانع اضطراب زدایی و تقویت اعتماد به نفس خواهد بود. (3)



بعضی از موانع اعتماد به نفس و راههای مقابله با آن به طور اجمالی در بالا آمده است، شما می توانید تا حد امکان آن موانع را به وسیله تمرین و ممارست از خود دور نمایید و شخصیت خویش را با اعتماد به نفس عجین سازید.

ص: 203

1- می خواهم خوشبخت باشم، ص 37

2- می خواهم خوشبخت باشم، ص 37

3- می خواهم خوشبخت باشم، ص 37

4. سعی کنید پیوستگی شما به دیگران، موجب تقلید کورکورانه شما از آنها نشود تا استقلال و اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. (1)

یکی از موانع اعتماد به نفس، تقلید کورکورانه است. تقلید از کسانی که اعتماد ندارند ما را در این راه تضعیف می کند. بنابراین، باید از الگوهای بااعتماد درس بگیریم و با آنان دوست شویم تا اثرات اعتماد آنان در ما زیادتر گردد.

«کاترین پاندر» می گوید:

«یکی از راه های فرح انگیز ایجاد و پرورش اعتماد به نفس، تماس با کسانی است که دارای اعتماد به نفس هستند». (2)

5. اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. قبول شکست همیشه با «اندیشه شکست» شروع می شود. (3)



همان طور که قبلاً گفتیم شکست مقدمه پیروزی است. باید از شکست ها درس بگیریم و تجربه بیاموزیم و افکار منفی نیز یکی از موانع اعتماد به نفس است. بنابراین، در این راه، افکار مثبت را به ذهن خویش تراوش دهیم. ولی مواظب باشیم خویش را در راه رسیدن به هدف گول نزنیم.

«اگر اعتماد به نفس را می خواهید، اما به طور معمول از داشتن آن بی بهره اید، همین امروز فقط برای یک بار کاری کنید که در این جهان مادی خود را دارای اعتماد به نفس حس کنید».(4)وین دایر

6. تنها چیزی که انسان را از پیشرفت باز می دارد، عدم اعتماد به نفس است. به محض این که تصمیم بگیرید از این صفت نامطلوب رهایی یابید، پیشرفت شما شروع شده و پس از آن با اراده قوی و کوشش پایدار و افکار مثبت موفق خواهید شد. وقتی یک فکر منفی به شما هجوم می آورد، یک فکر مثبت را با قوت جانشین آن کنید.(5)

ص: 204

-
- 1- . همان، ص 23.
 - 2- . هدیه، ص 335.
 - 3- . همان، ص 34.
 - 4- . چراغ راه زندگی، ص 152.
 - 5- . همان، ص 44.



نداشتن اراده قوی و عمل نیز از موانع اعتماد به نفس است. پس باید با اراده ای قوی (1) موانع اعتماد به نفس را کنار بزنیم و بر مشکلات فایق آییم.

راه های تقویت اعتماد به نفس

1. یادداشت موفقیت ها.
2. منتظر تأیید دیگران نبودن.
3. استقلال در فکر و کار.
4. مقلد دیگران نبودن.
5. شهامت در گفتن «نمی دانم».
6. باوراندن این نکته به خود که «همیشه داشتن استعداد، ارثی نیست».
7. مقاومت در برابر بیماری ها.
8. شهامت اعتراف به خطا.
9. توکل به خدا.
10. عدم منفی نگری.
11. خسته نکردن خود در کارها.
12. پرهیز از سستی و تنبلی.



13. نهرا سیدن از شکست ها.

نشانه های موفقیت آمیز اعتماد به نفس

1. انسان با اعتماد به نفس، کارهای شخصی اش را خود انجام می دهد و انجام کارهایش را به دیگران واگذار نمی کند. (این مسأله با تک محوری و خودرأیی تفاوت دارد؛ یعنی فرد، در انجام کار ناتوان نیست و انجام کارهایش را از دیگران انتظار ندارد).

ص: 205

1- . در مورد اراده قوی و عمل در بخش چهارم به تفصیل توضیح داده شد.

2. دچار تردید و تزلزل نیست و با یقین کارهایش را انجام می دهد.

3. در شکست ها از میدان به در نمی رود.

4. از خودستایی و خودمحوری دوری می کند. از تمجید دیگران لذت نمی برد. چون هدف عالیت، تشویق و تحقیر دیگران برایش فرقی ندارد.

5. از تحقیر و بدگویی دیگران ناراحت نمی شود، زیرا به هدف خود اعتماد دارد. (اگر همه عالم با امام(ره) درمی افتادند، بیم نداشت. اگر علی علیه السلام 25 سال خانه نشین شد، ناراحت نبود. اگر در جنگ از یک شهر 100 هزار نفری فقط تعداد کمی به جبهه می رفتند، بسیجی را هراسی نبود).

6. کاستی ها و اشکالات خود را می پذیرد.



7. مسؤولیت پذیر است، در حدّ توان، از انجام مسؤولیت سرباز نمی زند. (کسانی که زیر بار مسؤولیت نمی روند، اعتماد به نفس ندارند، برای ایجاد اعتماد به نفس، پذیرفتن مسؤولیت لازم است. پس، روی اعتماد به نفس باید زیاد کار شود، زیرا اکثر افراد، در اعتماد به نفس، ضعف دارند. باید خود را تقویت کرد و عواملی را که باعث تقویت اعتماد به نفس می شود، به کار برد). (1)

(داستان)

بی گمان داستان های فراوانی از زندگی کسانی شنیده اید که از هیچ شروع کرده و در شغل خود به شکلی باورنکردنی موفق شده اند. ممکن است داستان مردی را که فروش مرغ سوخاری را در یک شهر کوچک شروع کرد و سپس آن را به کار و تجارتی 20 میلیون دلاری تبدیل نمود، شنیده باشید. شاید هنگامی که داستان زندگی او را خواندید یا شنیدید پیش خودتان فکر کردید، چه شانسی؟! به موقع شانس به او رو کرده و او هم توانسته از آن استفاده کند!

ص: 206

1- . نیازمندی های جوان، ص 214 و فرهنگ جوان، ص 81.

اما دیگر این قسمت داستان را کسی برایتان تعریف نکرده که او چند بار شکست خورده و سرمایه اش را از دست داد و مجبور شد دوباره از صفر شروع کند. بارها با مشکلات بزرگی رو به رو شد که فکر نمی کرد بتواند از آنها جان سالم به در ببرد. اما

این میلیونر چه چیزی داشت که اغلب ما نداریم؟



او به خودش اعتماد داشت و می دانست که هرگز از پا نخواهد نشست. هر اتفاقی که می افتاد برای او کوچک ترین اهمیتی نداشت. شاید نمی دانست که چگونه می خواهد به حرکت ادامه دهد، یا راه درست آن کدام است. فقط می دانست مأیوس نخواهد شد. او اعتماد داشت که هرگز نمی خواهد جا بزند، حتی موقعی که اشتباه می کرد و شکست می خورد. (1)

اعتماد به نفس راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

«بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشید». (2) میکل آنژ

میکل آنژ بهترین دستور زندگی را که باعث موفقیت و خوشبختی می شود، اعتماد به نفس دانسته است. بلی! اعتماد به نفس یکی از بهترین دستورهای زندگی است که انسان را به موفقیت و خوشبختی سوق می دهد و عدم اعتماد به نفس موجب بدبختی و فلاکت است.

وین دایر درباره اعتماد به نفس و ارتباط به موفقیت و خوشبختی چنین می گوید:

«همیشه اعتماد به نفس خویش را حفظ کنید و به دیگران نیز مجال ندهید آن را سست و متزلزل سازند و بدانید که خود کم بینی و عدم اطمینان مانعی بر سر راه موفقیت و کامیابی است. کسی که قدرت خلاقه درونی و ارزش های وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد». (3)

ص: 207



2- . هدیه، ص 150.

3- . همان، ص 228.

بنابراین، عدم اعتماد به نفس مانعی در راه رسیدن به سرانجام موفقیت و خوشبختی است. افراد با اعتماد این مانع را از سر راه خویش برداشته اند و در مسیری بدون سنگلاخ و مانع به سوی سرمنزل مقصود در حرکتند.

اُشو درباره این موضوع چنین می گوید:

«کسی که به خودش اعتماد می کند، به زیبایی اش شناخت می یابد. به این شناخت می رسد که هرقدر بیشتر به خود اعتماد کنی، بیشتر شکوفا می شوی؛ بیشتر در حالتی از رهایی و فراغی بال قرار داری، هرقدر بیشتر در صلح و صفا و آسودگی خیال باشی، ساکن تر و خنگ تر و ساکت تری».(1)

بنابراین، اعتماد به نفس انسان را شکوفا می سازد، و او را به راحتی به سرانجام نیکبختی می رساند و در این راه از آسودگی و آرامش درونی بهره مند است و از ناراحتی های جسمی و روحی به دور است.

هیلر ویلمن گنجینه های طالع و خوشبختی را در اعتماد به نفس جستجو می کند و می گوید: «طالع با گنجینه های خود به استقبال کسانی می رود که با اعتماد به نفس و جرأت بسیار در جستجوی حق خویش اند. شانس و اقبال به معنای استفاده به جا از فرصت های پیش آمده است. شانس به معنای توانایی درک موفقیت ها و انتخاب بهترین هاست».(2)

کاترین پاندر اعتماد به نفس را توانگری می داند و در تعریف توانگری می گوید:



«گویاترین تعریف برای توانگری «اعتماد به نفس» است. اعتماد به نفس یعنی ایمان به توانایی های ذاتی و استعدادهای فطری خویش و ایمان به یاری خدا در پرورش و گسترش آنها».(3)

شیلر اعتماد به نفس را تنها راه موفقیت می داند:

ص: 208

1- همان، ص 272.

2- همان، ص 291.

3- همان، ص 335.

«در دنیا تنها کسی موفق می شود که به انتظار دیگران ننشیند و همه چیز را از خود بخواهد».(1)

دانیل دیفو عظمت واقعی را در اعتماد به نفس می داند:

«عظمت واقعی این است که بر نفس خود مسلط باشید».(2)

سعید نفیسی درباره اعتماد به نفس چنین می گوید:

«هیچ چیز بیش از نیروی درونی، بیش از اعتماد به نفس، شخص را قوی و نیرومند نگه نمی دارد، وقتی که این قوت باطنی متزلزل شود، یک باره قوای بدنی شخص فرو می ریزد و او را از پای در می آورد».

«پوشه» شرط اساسی کامرانی را اعتماد به نفس می شمارد:



«بر خویشتن تکیه کنید و این و آن را پیرو نشوید. شرط اساسی کامرانی اعتماد به نفس است».(3)

«تا بر مکارم اخلاق خویش اعتماد نکنیم و آنچه را که از دیگران می خواهیم از خود نطلبیم، بر هیچ گونه کار بزرگی توان نیابیم و نامی پایدار از خویشتن در روزگار نگذاریم».(4) یکی از بزرگان

رمز انجام دادن کارهای بزرگ، اعتماد به نفس در ابعاد مختلف آن است، اعتماد به نفس رفتاری، معنوی و روحی رمز فایق آمدن بر مشکلات و گرفتاری های بزرگ و موفقیت و کامیابی در اهداف بزرگ است.

اعتماد به نفس در تمامی جوانب آن به آسانی ما را به آرمان های بزرگ رهنمون می سازد و در زندگی نامی نیک از خویش برجا خواهیم گذاشت، چنانچه «امرسون» گفته است:

«مردی که از تمام مساعدت های خارجی چشم پوشد و آن را دور اندازد و شخصا وارد میدان شود، به نیروی خود برپا ایستد، او همان مردی است که

ص: 209

1- . رهنمون، ص 89.

2- . همان، ص 89.

3- . چراغ راه زندگی، ص 154.

4- . همان، ص 155.



نیرومندی و موفقیت را برایش پیش بینی می کنم».(1)

«هرکس که بر نفس خود مالک شد، عزیز شد و بر نفوس دیگران نیز مالک و مستولی شد».(2) سهل بن عبدالله

بنابراین، اعتماد به نفس موجب عزیز شدن نزد دیگران است، کسی که از حیث رفتاری، معنوی و روحی متکی به خود است و خویش را محتاج به دیگران نمی پندارد، دست نیاز به سوی دیگران دراز نمی کند و به نفس خویش تکیه دارد و بدون سلب آسایش از دیگران با آرامش به سوی اهداف بلند خویش در حرکت است و طبیعتاً نزد مردم عزیز است.

او آزادی فردی را کسب کرده است و در قید و بند رذیلت های نفسانی نیست. با تکیه بر نفس خویش اسیر قید و بندهای نفس اماره نیست، همچنین اسیر دوستان، آشنایان و کلاً مردم اجتماع نیست، زیرا متکی به خود است، و به خوبی با تسلط و آرامش و بدون احتیاج به دیگران راه خویش را ادامه می دهد.

پرسیس نیز می گوید:

«هرکس قادر به تملک و اداره نفس خود باشد، آزادی حقیقی را به دست آورده است».(3)

اعتماد به نفس از دیدگاه نهج البلاغه

حضرت علی علیه السلام در آخر خطبه 176 نهج البلاغه می فرمایند:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ»(4)



«ای مردم، خوشا به حال کسی که عیب شناسی نفس، او را از عیب جویی دیگران باز می دارد».

ص: 210

1- همان، ص 155.

2- همان.

3- همان، ص 155.

4- نهج البلاغه دشتی، ص 240.

اعتماد به نفس از دیدگاه بزرگان

«مطمئنم که مهارت های افزایش اعتماد به نفس را می توان به آسانی فرا گرفت و هنگامی که همه آنها به طور مرتب و منظم تمرین بشوند، بدون تردید، زندگی شخص را بهبود خواهند داد».(1)

«هیچ کس نمی تواند بدون اجازه و موافقت شما باعث شود شما احساس پستی و حقارت کنید».(2) ایلینر روزولت

«هدف نهایی شما این است که احساس اطمینان داشته باشید، نه این که فقط مطمئن به نظر برسید».(3) گیل لیندن فیلد

«شاید یکی از آشکارترین نشانه های کمبود اعتماد به نفس، مشکل مداوم در تصمیم گیری باشد. این مشکل گاهی اوقات، در اضطراب و رفتار تعلل آمیز (امروز و فردا کردن) نمایان



می شود؛ اما می تواند شکل مخالفی نیز به خود بگیرد. افراد غالباً خیلی سریع تصمیم گیری می کنند؛ زیرا تمایل دارند راه آشنا و بی دردسر را انتخاب کنند و این بدین معنی است که در عمل، از تصمیم گیری واقعی خود خودداری می کنند».(4) گیل لیندن فیلد

«مردم به او معمّای چند تگّه ای می گویند که با کوچک ترین مشکلی فرو می ریزد».(5) آنون

«افزایش اعتماد به نفس مهارتی است که هر کس برای ادامه زندگی طبیعی روزمره و طلب حق خود به آن احتیاج دارد».(6)

«اگر به دیگران اعتماد نمی کنید، این بدان دلیل است که به خودتان اعتماد ندارید

و از خودتان حمایت نمی کنید، تکیه گاه و پشتیبانی برای خودتان ندارید. اگر واقعا همین جا از آن خودتان باشید، پس به خودتان اعتماد می کنید و آنگاه که به خودتان اعتماد کردید، به دیگران نیز اعتماد خواهید کرد».(7) لوئیذهی

ص: 211

1- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

2- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

3- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

4- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

5- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

6- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.



7- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.

«شما در حال طیّ فرآیندی هستید که باید براساس آن بهترین دوست خود باشید؛ دوستی که از بودن با وی به وجد درآیید». [\(1\)](#) لوئیزی

«اگر از اعتماد به نفس بهره ای ندارید به کاری پردازید که در نتیجه آن نسبت به خود احساس رضایت کنید». [\(2\)](#) وین دایر

«برای یافتن مفاهیم و آرمان های ژرف و عمیق زندگی، نباید تنها در آراء و عقاید دیگران به جستجو پرداخت، بلکه باید به هوشمندی و اقتدار باطن خویش متوسّل شد». [\(3\)](#) وین دایر

«تنها زمانی نعمت و فراوانی و ثروت بیکران در زندگی شما پدید می آید که باور کنید برای شادمانی و کامروایی کمبودی ندارید، آن گاه با احساس ضعف از توانایی خود به استقبال زندگی بروید و از لحظه به لحظه آن کام بجوید». [\(4\)](#) وین دایر

«وقتی تردیدهای ذهن شما به یقین تبدیل شوند، قابلیت لازم برای شکوفا شدن و به کمال رسیدن و همچنین نیروی دست یابی به منظور غایی و نهایی زندگی به شما عطا خواهد شد». [\(5\)](#) وین دایر

«اگر اعتماد به نفس داشته باشید برای آغاز هر کار و حرکتی تنها باید خود را متقاعد کنید، اما اگر فاقد چنین موهبتی باشید، برای ارزیابی هر تصمیم و هدفی باید دست نیاز به سوی دیگران دراز کنید و داوطلب قربانی شدن باشید». [\(6\)](#) وین دایر

«مدارسی که از دانش آموزان انتظار نمره بیست دارند، آنها را در دام رقابتی پلید می اندازند. این مدارس ممکن است گاهی چند چهره درخشان نیز تربیت کنند، اما در عین حال این



چهره های تابناک به جای اتکا به خود، رضایت خود را در تحسین دیگران می یابند، و در نتیجه زندگی آنها دستخوش احساس ناامنی باطنی و کمبود اطمینان خواهد شد». (7) وین دایر

«قدم های خود را به سوی کسی که تو را از خودش کمتر و کوچک تر می بیند، بلند

ص: 212

-
- 1- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - 2- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - 3- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - 4- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - 5- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - 6- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - 7- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.

برندار و برای مقابله با تکبر او ارتباط خودت را با وی قطع کن؛ چرا که عزت نفس انسان با حشمت و جاه و پادشاهی برابری می کند». (1) حضرت علی علیه السلام

«من هیچ وقت نمی خواهم مردم از من بترسند، بلکه می خواهم از روی واقعیت مورد احترام مردم قرار گیرم». (2) زغلول پاشا

«قوت رأی و ثبات عزم هر کس را در هنگام نکبت توان آزمود؛ زیرا که حوادث زمانه، بوته وفا و محک ثبات مردان است». (3) کلیله و دمنه



«آن زمان می توان به نفس خود اعتماد نمود که همه خصلت های نیکو و حکمت های عملی، پایه استوار اخلاق باشد».(4) اخلاق روحی

«من می خواهم گریبان سرنوشت را بگیرم، او نمی تواند سر مرا در برابر زندگانی خم کند».(5) امرسون

«تمام وعده و نویدهای دنیا، فریبی بیش نیست و بهترین دستور زندگی انسان این است که اعتماد به نفس داشته باشد و در پرتو سعی و مجاهدت خود به مقام و منزلتی برسد».(6) میکال آنژ

کسانی که عزت نفس ندارند، الم ذلت و اهانت را درک نمی کنند، لیکن صاحبان نفوس شریفه با یک سخن کوتاه و یا یک کلمه، ملول و متأثر می شوند».(7) ارسطو

«هرکس که بر نفس خود مالک شد، عزیز شد و بر نفوس دیگران نیز مالک و مستولی شد».(8) سهل بن عبدالله

«به گرسنگی مردن بهتر که نان فرومایگان خوردن».(9) سعدی

«به هر اندازه که محتاج خدمتکار باشیم، او فرمانروا خواهد بود».(10)

«تا می توانی از درخواست کردن خویشتن داری کن».(11) حضرت محمد

«تمام وعده و نویدهای دنیا، فریبی بیش نیست و بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشی و در پرتو سعی و مجاهدت خود به مقامی برسی».(12) میکال آنژ



- 1- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 2- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 3- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 4- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 5- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 6- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 7- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 8- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- 9- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 10- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 11- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 12- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.

«جوانمرد آن است که دارایی خود را بدهد و آبروی خویش را نگاه دارد».(1)

حضرت امیر

«خواری در درخواست از خلق است».(2) حضرت امیر

«خلعت سلطان اگرچه عزیز است، جامه خلقان خود به عزّت تر و خوان بزرگان اگرچه لذیذ است، خرده انبان خود به لذّت تر».(3) سعدی



«خودستا مایل است که به وسیله شما اعتماد به خود را بیاموزد، وی از نگاه های شما تغذیه می کند و در دست های شما تعریف و تمجید نسبت به خود را می بلعد».(4)

نیچه

«شرافت مانند تیری است که چون از کمان گذشت، بازگشت آن ممتنع است».(5)

حضرت امیر

«کسی که از سرنوشت خود شکایت کند، از کوچکی و ناچیزی روح خود شکایت کرده است».(6) مترلینگ

«کسی که بر نفس خود غلبه نکرد، بر هیچ چیز غالب نخواهد شد».(7) زرتشت

«کسی که به خود اطمینان دارد، به تعریف کسی احتیاج ندارد».(8) گوستاولوبون

«کسی که هرچه ببیند و بشنود به او برنخورد و متغیر نشود، من اصلاً با او کاری نخواهم داشت».(9) پرسیس

«مانند پرنده باش که روی شاخه سست و ضعیف لحظه ای می نشیند و آواز می خواند و احساس می کند شاخه می لرزد ولی مع ذلک به آواز خواندن خود ادامه می دهد؛ زیرا مطمئن است که بال و پر دارد».(10) هوگو

«محترم و عزیز بدارید خود را تا پیش همه کس عزیز بمانید».(11) بهروز

«نمی دانید تا چه حد اعتماد به نفس باعث اعتماد به هر چیز دیگر می شود».(12)



- 1- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 2- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 3- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 4- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 5- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 6- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 7- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 8- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 9- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 10- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 11- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- 12- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.

«هنگامی که اعتماد به نفس و خودباوری خود را بر اساس آنکه و آنچه به راستی هستید و نه بر اساس موفقیت ها و دست یابی ها، شکست ها و ناکامی های خود بنا می کنید؛ چیزی را در خود خلق می نمایید که هیچ کس و هیچ چیز یارای گرفتنش را از شما نخواهد داشت».(1) دکتر باربارادی آنجلیس



«نقطه ای که در آن از تعقیب رؤیاهایتان چشم پوشی می کنید همان نقطه ای است که اعتماد به نفس شما در آن آسیب دیده و مختل شده است، این نقطه همان نقطه ای است که در آن به خودتان اعتماد کافی ندارید».(2)

«چنانچه بخواهید صبر کنید تا اعتماد به نفس کافی برای تعقیب رؤیاهایتان به دست آورید، ممکن است مجبور باشید تا ابد صبر کنید».(3)

«هنگامی که فقط دست به کارهایی می زنید که می دانید و مطمئن هستید از دستتان برآید و توان انجامش را دارید، هرگز به اعتماد به نفس واقعی دست نخواهید یافت».(4)

«اعتماد به نفس حقیقی این نیست که نترسیم. اعتماد به نفس واقعی آن است که بدانید و مطمئن باشید با این که می ترسید، اما بی گمان دست به عمل خواهید زد».(5)

سه دلیل مهم برای درخواست کردن:

1. درخواست کردن، نشانه اعتماد به نفس و ارزش قائل بودن برای خود است.

2. درخواست کردن، اولین قدم منطقی برای تفهیم خواسته های خود است.

3. درخواست کردن برای دیگران هم لذت کمک کردن به ما را دارد.(6)

اشعاری در مورد اعتماد به نفس

اشعاری در مورد اعتماد به نفس(7)

اظهار عجز پیش ستم پیشه ابله‌یست



اشک کباب موجب طغیان آتش است

صائب تبریزی

ص: 215

-
- 1- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
 - 2- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
 - 3- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
 - 4- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
 - 5- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
 - 6- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 216.
 - 7- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 91.

خاک انگشت خویش لیسى به

گر ز پالوده کسان انگشت

***نظامی

دست حاجت ز در ناکس و کس کوتاه کن

آخر این دست بلند تو هنرها دارد



چون بخارد پشت من انگشت من

خم شود از بار مَنّت پشت من

همّتی کو تا نخارم پشت خویش

وارهم از مَنّت انگشت خویش

***مولوی

دو قرص نان اگر از گندم است یا که ز جو

دوتای جامه گر از کهنه است یا که ز نو

چهار گوشه دیوار خود به خاطر جمع

که کس نگوید از اینجای خیز و آنجا رو

هزار مرتبه بهتر به نزد «ابن یمین»

ز فرّ مملکت کیقباد و کیخسرو

***ابن یمین

دائم جوانم از مدد همّت بلند

یعنی ز بار مَنّت کس، خم نگشته ام

***غنی کشمیری



سرمه ای را که بود منت غیری همراه

کور بادا که کنم چشم بدان سرمه سیاه

عقل و همت را نمی دانم کدامین بهتر است

آنقدر دانم که همت هرچه کرد از پیش بُرد

ص: 216

بخش بیست و یکم: امید

اشاره

ص: 217

امید؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی امید است. انسان به امید زنده است، و زندگی امیدوارانه، پیروزمندانه است. شخصی که در زندگی امیدوار باشد، در جهت امید خویش خواب هایی می بیند و سپس تصمیم می گیرد و با اراده به سوی آن حرکت می کند. ولی اگر انسانی مأیوس باشد و امید نداشته باشد، نیروی محرکه ای ندارد که با عوامل حرکت به سوی آن جهت حرکت نماید، بنابراین همیشه در زندگی، درجا می زند و به موفقیت و خوشبختی نایل نمی گردد.



امید، همچون بال برای پرندگان است؛ یعنی همان طور که دارا بودن بال برای پرندگان حیاتی می باشد، امید نیز برای انسان زندگی ساز است و او را در جهت نیل به اهدافش کمک شایان می نماید.

اکنون به نصیحت سرجیس گوش فرا دهید:

«این جمله کوتاه حاوی جمیع نصایح است؛ امیدوار باشید».(1)

یک ضرب المثل ترکی می گوید: «امید نصف خوشبختی است».(2)

کانت نیز درباره امید چنین می گوید:

«اگر از انسان امید و خواب گرفته شود، بدبخت ترین موجود روی زمین می شود».(3)

ص: 218

1- . چراغ راه زندگی، ص 39.

2- . همان، ص 532.

3- . همان، ص 531.

ناپلئون نیز ریشه تمام موفقیت هایش را امید می داند و می گوید:

«من تمام توفیق های خود را مرهون امیدهایی هستم که در دوران جوانی در قلب خود

پرورش می دادم».(1)

اسمایلز در جمله ای امید را چنین معرفی می نماید:



«وقتی اسکندر کبیر به تخت سلطنت مقدونیه نشست، هرچه املاک و اراضی از پدرش به ارث برده بود بین دوستانش تقسیم کرد، پیرو مکامس از او پرسید: پس برای خودت چه نگاه خواهی داشت؟ در جواب گفت: امید، که بزرگ ترین دارایی و تملک انسان است».(2)

کاظم زاده ایرانشهر، امید را کلید کامیابی می داند:

«متانت ریشه امید است و امید کلید کامیابی».(3)

تاگور نیز در مورد این موضوع چنین می گوید:

«امید، نان روزانه آدمی است».(4)

بنابراین امید چراغ راه زندگی است و می تواند به سرانجام مقصود رسیدن، موفقیت و خوشبختی را در دل انسان زنده نماید، و انسان نیز در جهت این امید و آرزو با تصمیم و اراده، حرکت نماید و سرانجام نیکبختی را در آغوش کشد.

انسان مأیوس به سرمنزل مقصود نمی رسد؛ زیرا چراغ امید به سرانجام موفقیت و خوشبختی در او خاموش است و در نتیجه امید و ایده آلی ندارد. ناپلئون می گوید:

«مقصرترین مردم کسانی هستند که روح مأیوس دارند».(5)

او ناامیدی را گامی به سوی گور دانسته است:

«ناامیدی نخستین گامی است که شخص به سوی گور برمی دارد».(6)



ناامیدی موجب برخی از بیماری های روانی نیز هست، و موجب افسردگی روح و روان در برخی از افراد می گردد. شکسپیر می گوید:

ص: 219

1- چراغ راه زندگی، ص 533 - 532.

2- چراغ راه زندگی، ص 533 - 532.

3- چراغ راه زندگی، ص 533 - 532.

4- چراغ راه زندگی، ص 533 - 532.

5- رهنمون، ص 9.

6- رهنمون، ص 9.

«عاملی که این گونه زندگی را بر ما غم انگیز ساخته، پیری و پایان لذت ها نیست، بلکه قطع امید است».(1)

رشید یاسمی، آینده نگری را همراه با امید ذکر کرده است:

«گذشته، مکان یادگارها؛ آینده، مقام امیدها و حال جایگاه تکلیف هاست».(2)

بلی، با امید به آینده می توانیم در زمان حال با تصمیم، اراده، استقامت و پایداری به آنچه می خواهیم برسیم. و اگر امید به آینده و ایده آل ها نباشد، ما در زمان حال، تکلیفی برای رسیدن بدان امید نداریم.

امید از دیدگاه قرآن



خداوند متعال می فرماید:

«وَمَنْ يَقْنَطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ»؛ (3)

«فقط گمراهان از رحمت پروردگارشان ناامید می شوند».

«وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ» (4)

«از رحمت خدا ناامید نشوید».

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا» (5)

«بگو به بندگان من، از رحمت خدا ناامید نشوید که او همه گناهان شما را می آمرزد».

«وَلَكِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ» (6)

«و اگر از جانب خود رحمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از وی سلب کنیم، قطعاً او بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود».

ص: 220

1- همان، ص 8.

2- همان، ص 9.

3- سوره حجر / 56.

4- سوره یوسف / 87.



5- .سوره زمر / 53.

6- .سوره هود / 9.

در قرآن مجید از یأس و ناامیدی نکوهش شده است که به عنوان نمونه به موارد دیگری اشاره می شود:

«فرشتگان به ابراهیم گفتند: «تو را مژده ای راستین دادیم، پس از نومیدان مباش! گفت: کیست جز گمراهان که از بخشایش پروردگار خویش نومید باشد؟!». (1)

«چون فرستادگان نومید گشتند و پنداشتند که دعوت آنان را کسی پذیرا نخواهد شد، یاری ما به ایشان در رسید، و آن کسانی که خواستیم رهایی یافتند؛ و البته مجرمان را از قدرت ما (در کیفر دادن) رهایی نخواهد بود». (2)

«سران قوم فرعون گفتند: «موسی و قومش را واهی گذاری تا در این سرزمین تباهی کنند و تو و خدایانِ تو را فرو گذارند؟»

فرعون در پاسخ گفت: ما پسران ایشان را خواهیم کشت و زنانشان را (همچون اسیر) زنده خواهیم گذارد، و ما بر ایشان چیره ایم. موسی به قوم خود گفت: از خدا یاری جوید و بردبار باشید، که زمین از آن خداست، و آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد به میراث می دهد، و پایانِ خوش، ویژه پرهیزپیشگان است. گفتند: پیش از آن که تو بیایی، و پس از آن که تو آمدی، ما را آزار کردند؛ گفت: امید است که پروردگارتان دشمن شما را هلاک کند، و شما را در زمین جانشین سازد، تا بنگرد که چگونه اعمالی خواهید داشت». (3)

امید از دیدگاه ائمه معصومین علیهم السلام



نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله در مورد امید می فرمایند:

«إِنَّمَا الْأَمَلُ رَحْمَةٌ مِنَ اللَّهِ لِلْأُمَّتِ لَوْلَا الْأَمَلُ مَا أَرْضَعَتْ أُمٌّ وَلَدًا وَلَا غَرَسَ غَارِسٌ شَجَرًا» (4)

ص: 221

1- .سوره حجر / 56 - 55.

2- .سوره یوسف / 110.

3- .سوره اعراف / 129 - 127.

4- .نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبیاء، ص 85 - 84.

«امید، رحمت خدا برای امت من است. اگر امید نبود، مادری فرزند خود را شیر نمی داد و کسی درختی نمی کاشت».

همچنین فرمود:

«کسی به بهشت می رود که امید آن دارد و کسی از جهنم دور می ماند که از آن بیمناک باشد، خداوند فقط به کسی رحم می کند که رحم کند» (1).

در گفتار دیگری پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«حَسْبِيَ رَجَائِي مِنْ خَالِقِي وَحَسْبِيَ دِينِي مِنْ دُنْيَايَ» (2)

«امید خدایم مرا بس و بیم از دنیایم مرا کافی است».

و نیز می فرمایند:



«امید و ترس در دل مؤمن مجتمع نشود جز آن که خدای عزوجل امید به او عطا کند و از بیم ایمنش سازد».(3)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«در آنچه ناامیدی، امیدوارتر باش از آنچه به آن امید بسته ای»؛ زیرا موسی علیه السلام رفت تا برای خانواده اش آتش بیاورد، خدا با او سخن گفت و مقام پیامبری یافت و برگشت و ملکه سبا رفت و هنگام همراهی کردن او مسلمانی اختیار کرد و جادوگران فرعون برای آن که نزد او عزت یابند [به مبارزه موسی علیه السلام] رفتند، ولی مؤمن باز گشتند».(4)

و نیز آن حضرت فرمود:

«أَعْظَمُ الْبَلَاءِ انْقِطَاعُ الرَّجَاءِ»(5)

«بزرگ ترین بلا، نومیدی است».

اما همان طور که در آیات قرآن و سخنان دربار ائمه معصومین علیهم السلام ملاحظه

ص: 222

1- نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبياء، ص 85 - 84.

2- همان.

3- همان.

4- حرّانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 355.

5- محمدی ری شهری، محمد، منتخب میزان الحکمه، ص 621.



نمودید، امید به زندگی همراه با امید به خداوند گره گشاست و کسی که از فیض الهی مأیوس باشد نمی تواند با امید به زندگی به خواسته هایش برسد؛ زیرا امید به زندگی و امید به خداوند بزرگ لازم و ملزوم یکدیگرند و کسی که از رحمت الهی ناامید است هرگز نمی تواند در زندگی موفق باشد.

نکته قابل ذکر دیگر این است که نگذاریم امید ما به زندگی به تشویش، دلهره و نگرانی مبدل شود و همه فکر و ذکر ما، ایده آل ما گردد، در این صورت روح و روان آدمی به بیماری مبتلا می گردد و نه تنها پیروز و موفق نمی شویم، بلکه صحت و سلامت خویش را نیز از دست می دهیم.

امیرالمؤمنین علیه السلام از فرزندش حسین علیه السلام پرسید: «بی چیزی و فقر چیست؟» حسین علیه السلام فرمود: «آزمندی و شدت ناامیدی است».(1)
امام علی علیه السلام فرمود:

«فرزندم! تو از خزینه های رحمت خدا، چیزهایی خواستی که هیچ کس جز او توانایی بخشیدن آنها را ندارد، همچون طول عمر و تندرستی و فراوانی روزی؛ و خدا خود کلید خزاین خویش را در دست تو نهاد، زیرا که اذن داد هرچه خواهی از او بخواهی و تو هر وقت بخواهی می توانی درهای نعمت او را با دعا بگشایی، و سیلاب رحمت او را بر خویشان فرو ریزی؛ چون چنین است مبادا دیر کرد اجابت تو را نومید سازد، که بخشش به اندازه نیت (و تصمیم و استقامت در دعا و طلب) است».(2)

امام کاظم علیه السلام از پدرانش، از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت کرده است:



«خدا نومید کنندگان مردم را از رحمت خویش، روز قیامت با روی سیاه برمی انگیزد؛ و برای معرفی آنان مأموران رستاخیز می گویند: اینانند کسانی که مردمان را از رحمت خدا مأیوس کردند».(3)

ص: 223

1- . فرزانه، احمد، نهج الشهاده، ص 329.

2- . نهج البلاغه / 924؛ عبده 2 / 50 - 49 از الحياه.

3- . بحار، 55/2؛ «نوادر» راوندی / 18 از الحياه.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«تا زمانی که مؤمن، در نتیجه شتاب زدگی برای اجابت دعای خود، نومید نشود و دعا را فرو نگذارد، در خیر و آسایش و رحمت خدا قرار دارد. (راوی حدیث گوید) به امام گفتم: چگونه شتاب می کند؟ گفت: می گوید از فلان و فلان وقت پیوسته دعا کردم و اجابت نشد».(1)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«نومیدی از رحمت خدا سردتر از زمهریر است».(2)

امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

«خداوندا! مرا از آرزوهایی که در تو بسته ام مأیوس مکن، تا یأس از رحمت بر من چیره نشود».(3)



امام علی علیه السلام می فرمایند:

«برای آنچه بدان امید نداری، امیدوارتر از چیزی باش که بدان امیدواری».(4)

امام رضا علیه السلام از پدراناش، از پیامبر اکرم نقل می کند که خدای متعال گفت:

«ای پسر آدم! گناه مردم تو را به گناه خودت مغرور نکند، و نعمت مردمان تو را از شکر نعمتی که خدا به تو داده است غافل ندارد؛ و زنده‌ای مردمان را از رحمت خدای، که خود امید آن را داری، نومید مکن».(5)

امید و آرزو (داستان)

روزی حضرت عیسی در جایی نشسته بود، پیرمردی را دید که زمین را با بیل برای زراعت زیر و رو می کند.

حضرت عیسی به پیشگاه خدا عرضه داشت: «خدایا آرزو را از دل او ببر!» ناگهان

ص: 224

-
- 1- بحار، 374/93، از کتاب «عده الداعی» از کتاب الحیاه.
 - 2- امالی صدوق / 217، از کتاب الحیاه.
 - 3- صحیفه سجادیه / 348 دعای 47، از کتاب الحیاه.
 - 4- تحف العقول / 148، از کتاب الحیاه.
 - 5- بحار، 388 / 70، از کتاب «صحیفه الرضا»، از کتاب الحیاه.



پیرمرد بیل را به یک طرف انداخت و روی زمین دراز کشید و خوابید. کمی گذشت، حضرت عیسی علیه السلام عرض کرد: خداوندا! امید و آرزو را به او برگردان! ناگاه مشاهده کرد که پیرمرد از جا برخاست و دوباره شروع به کار کرد! حضرت عیسی از او پرسید و گفت: پیرمرد چطور شد بیل را به کنار انداختی و خوابیدی و کمی بعد ناگهان برخاستی و مشغول کار شدی؟

پیرمرد در پاسخ گفت: در مرتبه اول با خود گفتم من پیر و ناتوانم، ممکن است امروز بمیرم و یا همچنین فردا، چرا به خود این همه زحمت دهم؟ با این اندیشه بیل را به یک طرف انداختم و خوابیدم! ولی کمی که گذشت با خود گفتم: از کجا معلوم که من سال ها بمانم و اکنون که زنده هستم و انسان تا زنده است وسایل زندگی برایش لازم است، باید برای خود زندگی آبرومندی تهیه نماید، این بود که برخاستم و بیل را برداشتم و مشغول کار شدم». (1)

نومید مباش (شعر)

غرّه مشو که مرکب مردان راه را

در تنگنای بادیه پی ها بریده اند

نومید هم مباش که رندان جرعه نوش

گاهی به یک ترانه به منزل رسیده اند

سراب آرزو – صدارت

فریب دورنماهای آرزو خوردم



ره سراب گرفتم ز آرزو مُردم

با همه جُرمم امید با همه خوفم رجاست

گر درم مامس است لطف شما کیمیاست

چون عرصه تنگت ندهد رخصت پرواز

رو آرزوی نعمت بی بال و پری کن

خرامان از درم باز آ که از جان آرزومندم

به دیدار تو خشنودم به گفتار تو خرسندم

ص: 225

1- بحار، ج 14، ص 329، از کتاب احسن القصص، ص 203.

در باغ امل شاخ عبادت نشانید

وز بحر عمل دُرّ مکافات برآید



خانه مهمان گش (داستان)

جناب آقای سبط نقل فرمودند که مرحوم آقا سید ابراهیم شوشتری - یکی از ائمه جماعت اهواز که بسیار محتاط و مقدس بود - پس از ازدواج سخت پریشان و مبتلا به فقر و تهیدستی می گردد، به طوری که از عهده مخارج خود و خانواده اش بر نمی آید، ناچار مخفیانه به نجف اشرف می رود و نزد یکی از طلبه های شوشتر در مدرسه می ماند. چند ماه که می گذرد، کاروانی از شوشتر می آید و به او خبر می دهند که خانواده ات از رفتن تو به نجف باخبر شده اند و اینک همسر و پدر و مادر و خواهرانت آمده اند.

نامبرده سخت پریشان می شود که در این موقعیت که نه جا دارد، نه تمکن مالی، چه کند؟ به هر طوری که بود سراغ خانه ای خالی را از این و آن می گیرد، به او نشانی دکان داری را می دهند که کلید خانه ای خالی در دست اوست. به او مراجعه می کند، می گوید: بلی، ولی این خانه بدقدم است و هر کس در آن نشسته مبتلا به پریشانی و مرگ زودرس می شود.

سید می گوید: چه مانعی دارد (اگر هم بمیرم چه بهتر از این زندگی فلاکت بار زودتر راحت می شوم و مأیوس و ناامید نشد). پس کلید خانه را می گیرد و داخل خانه می گردد، می بیند تار عنکبوت همه جا را گرفته و خانه پر از کثافت و آشغال است و معلوم است که مدت ها مسکونی نبوده است.



پس از نظافت، خانواده اش را در آن جای می دهد. شب که می خوابد ناگهان می بیند عربی با عقال لف (که از عقال های معمولی عربی، سنگین تر و محترمانه تر است) آمد و با تشدد بر روی سینه اش نشست و گفت: سید! چرا در خانه من آمدی؟

ص: 226

الآن تو را خفه می کنم.

سید در جواب گفت: من سید اولاد پیغمبرم، گناهی ندارم. عرب گفت: بلی، چرا در خانه من نشستی؟

سید گفت: حالا هر چه بفرمایی انجام می دهم و از تو هم اکنون اجازه می گیرم. عرب گفت: خوب حالا یک چیزی، باید در سرداب بروی و آن را پاک و تمیز کنی و پرده گچی که بر آن کشیده شده برداری، آن گاه قبر من پیدا می شود. باید زباله های آن

را بیرونبری و هر شب یک زیارت حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام (ظاهرا زیارت امین الله گفته بود) و روزانه فلان مقدار (که از خاطر ناقل، محو گردیده است) قرآن بخوانی، آن وقت مانعی ندارد در این خانه بمانی.

سید گوید: به همان ترتیب سطح مرداب را که گچینه بود گندم و به قبر رسیدم و سرداب را تنظیف کردم و هر شب زیارت امین الله و هر روز به تلاوت قرآن مجید مشغول بودم، ولی از جهت مخارج، سخت در فشار بودم. تا این که روزی در صحن مطهر نشسته بودم، شخصی که بعد معلوم شد حاج رئیس التجار معروف به سردار اقدس وابسته شیخ خزعل بود، مرا دید



و احوال پرسی کرد و به عدد افراد خانواده ام یک لیره عثمانی داد و ماهیانه مبلغ معین مکفی حواله داد و خلاصه وضعیت معیشت ما خوب شد و کاملاً در آسایش واقع شدیم.

نتیجه: در سختی ها نباید مأیوس شد.

به مناسبت داستان مزبور، دو مطلب دیگر نیز تذکر داده می شود:

مطلب اول آن که آدمی اگر در شدت و سختی واقع شد، نباید مأیوس و ناامید شود، خصوصاً اگر سختی پشت سختی و بلا پس از بلا به او رسید، باید بیشتر امیدوار و منتظر فرج باشد مانند این سید بزرگوار که چون سختی هایش زیاد شد به طوری که مرگ خود را فرج می دید، خداوند سختی هایش را برطرف فرمود و گشایش ها در کارش داد. در کتاب منتهی الآمال، محدث قمی گوید از کلمات امام جعفر صادق علیه السلام است

ص: 227

که فرمود:

«هرگاه اضافه شود بلایی بر بلایی، از آن بلا، عافیت خواهد بود».

و امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

«نزد پایان رسیدن سختی، گشایش است و نزد تنگ شدن حلقه های بلا آسایش است».

و خداوند در قرآن فرمود: «با دشواری آسانی است». و باز فرمود: «همانا با دشواری، آسانی

است» (1). (2)



پس همیشه (مخصوصاً در سختی‌ها) باید امیدوار باشیم و هرگز امید خویش را قطع ننماییم.

امید از دیدگاه بزرگان

«امید در زندگانی همان قدر اهمیت دارد که بال برای پرندگان».(3)ویکتور هوگو

«هرگز مأیوس مشو؛ زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری قفل را بگشاید».(4)تو وونی ویک

«نامیدی اولین قدمی است که شخص به سوی گور برمی دارد».(5)ناپلئون

«آن که امید را از دست می دهد، خیلی چیزها را از دست می دهد».(6)مثل اسپانیایی

«از دست دادنِ امید پوچ و آرزویی محال، خود موفقیت و پیشرفت بزرگی است».(7)شکسپیر

«افکار خوب، معمار و آفریننده هستند و آرزو قلابی است که هر چیز را به جانب ما می تواند بکشد».(8)دیل کارنگی

ص: 228

1- . سورة انشراح / 6 - 5: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا».

2- . دستغیب، داستان های شگفت، ص 217 - 214.

3- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 128.

4- . نیکنام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 142.



5- نیکنام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 142.

6- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 2.

7- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 2.

8- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 2.

«امید سرابی است که اگر ناپدید شود، همه از تشنگی خواهند سوخت».(1)حجازی

«امید، مادر ایمان است».(2)لاندور

«ای امیدهای دوره زندگی، اگر شما نبودید و به روی این حیات پر از مصیبت تبسم نمی کردید، بشر چگونه زنده می ماند؟» یکی از بزرگان

«به امید فکر و کوشش خود باشیم، نه به انتظار بخت و اتفاق».(3)حجازی

«بدبختی عبارت است از این که ندانیم چه آرزویی داریم و برای رسیدن به آن هزار جور مشقت را تحمل کنیم» موریل اولاکس

«بهترین وسیله برای فتح و پیروزی انسان، امیدواریست. اگر می خواهید پیروز شوید، امیدوار باشید».(4)وایلر

«حیات بی امید، همدوش و همسفر ممات است».(5)اعتصام الملک

«خدا امید و خواب را برای جبران غم های زندگی به ما ارزانی داشته است».(6)ولتر

«خوشبختی در این است که شخص بداند چه می خواهد و آنچه آرزو دارد



مشتاقانه بخواهد». (7) فیلین ماریسر

«خوشبختی این است که انسان دنیا را همان طور که آرزو می کند ببیند». (8)

یکی از بزرگان

«دنیا به امید برپاست و آدمی به امید زنده است». (9) امثال و حکم دهخدا

«راه زندگی پر از موانع و مشکلات است. تنها کسی می تواند از این راه پر خطر عبور کند

که روحش از امید لبریز باشد و نومیدي در وی نفوذ نکند». (10) لرد آویبوری

«راستی اگر احلام و رؤیاهای ما را از ما می گرفتند، چگونه می توانستیم حقایق ملال انگیز

این زندگانی مسکین و پست را تحمل کنیم؟» (11) یکی از بزرگان

«سراب امید هرچند ما را می فریبد، اقلأً دوره زندگی ما را به خوشی به آخر می

رساند». (12) هامرلینگ

ص: 229

1- رهنمون، ص 12 - 2.

2- رهنمون، ص 12 - 2.

3- رهنمون، ص 12 - 2.

4- رهنمون، ص 12 - 2.

5- رهنمون، ص 12 - 2.

6- رهنمون، ص 12 - 2.



7- رهنمون، ص 12 - 2.

8- رهنمون، ص 12 - 2.

9- رهنمون، ص 12 - 2.

10- رهنمون، ص 12 - 2.

11- رهنمون، ص 12 - 2.

12- رهنمون، ص 12 - 2.

«عاملی که این گونه زندگی را بر ما غم انگیز ساخته، پیری و پایان لذت ها نیست، بلکه قطع امید است». شکسپیر

«گریه چرا؟ فتح آرزو کنید». استفن گرین

«مرد بینوا و تیره بخت، درمانی جز امید ندارد». شکسپیر

«ویکتور هوگو در پانزده سالگی روی دفتر یادداشت خود نوشته بود که من می خواهم شاتوبریان باشم، یا هیچ نباشم. سرانجام برتر از آن نویسنده نامدار شد».

«همواره عزم، مرا از خانه مذلت دور دارد، و از شهری کوچم دهد و به شهر دیگر افکند، اگر پای رسیدن آرزو در میان نباشد، ورود مرگ را خواستارم». سید رضی

«همین قدر که برای به دست آوردن آرزویی اراده کنیم یک گام بلند در راه نیل بدان برداشته ایم». سی فاستر

«یگانه تسکین دهنده آرزوهای طلایی دو چیز است: صبر و امید». الکساندر دوما



«یأس در کارها، یک نوع خودکشی است. به واقع وقتی قطع امید می کنی، گویی از زندگی رشته پیوند بریده ای». (1) یکی از بزرگان

«هروقت در آسمان حیات خود قطعه ابری مشاهده کردیم، نباید همه چیز را سیاه و ظلمانی پنداریم و بایستی متوجه آفتاب و روشنایی کامل هم که در پس آن ابرهای موقت موجود است بشویم». (2) اسمایلز

«امید، دارویی است که شفا نمی دهد، اما درد را قابل تحمل می کند». (3) مارسل آشار

«امید یکی از اصلی ترین اهرم هاست که موجب حرکت و بالندگی انسان می شود». (4) توماس فولر

«بدون امید، مردم نیمه زنده هستند. به واسطه امید، اندیشه کرده، خواب دیده و عمل می کنند». (5) جارلز ساویر

ص: 230

1- 1 تا . رهنمون، ص 12 - 2.

2- . چراغ راه زندگی، ص 532 - 531.

3- . همان.

4- . همان، ص 620 - 619.

5- . همان.

بخش بیست و دوم: تجربه



اشاره

ص: 231

تجربه، عامل موفقیت و خوشبختی

«خوشبخت آن است که از سرگذشت دیگران پند گیرد».(1) حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«کسب تجربه یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی است. چه بسا کسانی که تجربه کسب نکرده اند و یا از تجربیات دیگران استفاده ننموده اند، و یک اشتباه را بارها تکرار نموده اند و وقت خویش را بارها برای تکرار آن عمل گذاشته اند.

تجربه به ما درس های زیادی می دهد، اگر در یک شکست، تجربه بیاموزیم و یا از پیرمرد دنیادیده ای پند بگیریم، می توانیم همان شکست را به پل پیروزی تبدیل نماییم، و در آینده ای نزدیک به جای آن که وقت خویش را صرف شکست بعدی نماییم، شاهد موفقیت و خوشبختی را در آغوش بگیریم.

«ناتوان ترین مردم کسی است که از پیش آمدها و جزر و مدهای روزگار تجربه نیاموزد». حضرت امیر

ابن سینا می گوید:

«التجربة فوق العلم»؛ «تجربه بالاتر از علم است».(2)



بلی، باکسب تجربه از شکست، پلی به سوی پیروزی می سازیم، و سرانجام نیک بختی را در آغوش می کشیم و شاید راه چندین ساله را در عرض یک روز طی نماییم و مشقت و بدبختی ناشی از عدم تجربه را بدل به آسایش و خوشبختی می کنیم.

ص: 232

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 181.

2- همان، ص 179.

حجازی درباره کسب تجربه چنین می گوید:

«اگر آنچه از گذشته تجربه گرفته ایم، در آینده به کار بریم، مثل این که دوبار عمر کرده باشیم».(1)

زیرا همان طور که گفتیم به علت عدم تجربه، وقت گرانبهای خویش را چندین مرتبه صرف همان کار نمی کنیم و با آموختن تجربه از یک شکست، پلی به سوی پیروزی می سازیم.

«گذشته سرمایه ای است که اندوخته ایم، می توان آن را به تأسف و اندوه صرف کرد و یا برای موفقیت آینده به کار برد».

فرانکلین، تجربه را به مدرسه ای تشبیه کرده است که درس های گران باری به ما می دهد:

«تجربه مدرسه ایست که محصلین خود را با قیمتی گران بار می آورد».



تجربه، کاری ارزشمند و سودمند است و ارزش آن فراوان است و تجربه آموزان گران قیمت هستند، زیرا آنها خوشبخت و موفق و پیروز هستند.

هاینه، تجربه را به طبیعی حاذق تشبیه نموده است:

«تجربه، طبیعی حاذق است که فقط پس از بیماری به ملاقات شخص می آید». اگر می خواهید از این طبیب حاذق بهره مند باشید و بیماری های شما را درمان کند، تجربه بیاندوزید. از شکست های خویش، سخنان بزرگان، زندگی نامه الگوها، پندهای پیرمردها و اشخاص باتجربه، راه های مقابله با مشکلات و گرفتاری ها، راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی را بیاموزید و در صحنه زندگی به آن جامه عمل بپوشید.

سیسرون نیز تجربه را درسی گرانها و ارزشمند می داند:

«تجربه، درسی است گرانها که ارزش آن از کلیه دروس مهم اساتید عالی قدر بالاتر است».

ص: 233

1- تا 5. همان، ص 182 - 179.

آن درسی ارزشمند است که کلیه درس های تئوری را تحت تأثیر خویش قرار داده است و اساتید عالیقدر آن با آموزش آن راههای پیروزی و موفقیت را به شاگرد خویش فرا می دهند.

یکی از بزرگان می گوید:



«حقیقت تجربه به مراتب عالی تر از تمام تئوری ها و فلسفه بافی هاست».

لیر نیز تجربه را والاترین استاد می داند و می گوید:

«در هیچ زمینه ای استادی پرمایه تر و آموزنده تر از تجربه نیست».(1)

استادی که راه را نشان می دهد و انسان را از بیراهه و حتی چاه ضلالت و گمراهی دور می کند. این استاد، آدمی را به سرانجام نیکبختی رهنمون می سازد و از بدبختی بر حذر می دارد. یک ضرب المثل تازی می گوید:

«در دنیا سه طبقه مردم وجود دارند: گروه اول از تجارب خود می آموزند و اینها خردمندانند؛ گروه دوم، از تجربه دیگران می آموزند و اینها سعادت‌مندانند و گروه سوم نه از تجربه خود و نه از تجارب دیگران چیزی می آموزند و اینها بی‌نویانند».(2)

نظاؤفا کاشانی اداره دنیا را به واسطه تجربه دانسته است:

«دنیا به همت جوانان و تجربه پیران اداره می شود».

همچنین لئوناردو داوینچی گفته است:

«یگانه ترجمان عالم طبیعت آزمایش است، پس باید همیشه به تجربه پرداخت و هر کار را به هزار شکل آزمود».(3)

زندگی با تجربه موجب بزرگی آدمی می گردد و سربلندی را نصیب وی می گرداند.



«زندگی یک مشت تجربه است. هر کدام از آنها موجب بزرگی و بلندی ما می شوند، گرچه گاهی درک این امر دشوار می باشد».(4) هنری فورد

ص: 234

1- همان، ص 181.

2- همان، ص 181.

3- همان، ص 182.

4- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 741.

کریستف وایلند تجربه را والاترین علم دانسته است و انسان بدون تجربه را نادان توصیف نموده است.

«انسان غیر از آنچه را که از طریق تجربه آموخته است، چیزی دیگری را نمی داند».(1)

جرج برنادر شادو کسب تجربه را در ردیف عقل آورده است و انسان را به همان مقدار که تجربه می آموزد، عاقل دانسته است:

«انسان ها نه به نسبت تجارت خود، بلکه به نسبت ظرفیتی که برای تجربه کردن دارند عاقلند».(2)

قال الحسین بن علی علیه السلام:

«طُولُ التَّجَارِبِ زِيَادَةٌ فِي الْعَقْلِ»(3)



«تجربه ها که بسیار شوند، خرد افزون می گردد».

آنتونی رابینز نیز تجربه را عامل نیرومندی شمرده است:

«به خاطر داشته باشید که آینه اتومبیل برای این نیست که رو به عقب رانندگی کنید، باید از گذشته درس بیاموزیم؛ نه این که در گذشته ها زندگی کنیم. به اموری توجه کنید که شما را نیرومند گردانند».(4)

البته باید مواظب باشیم در راه به کارگیری تجربه اشتباه نکنیم و از تجربه در جای خود استفاده نماییم. اگر از تجربه در کاری که به ظاهر مشابه آن استفاده کنیم، ولی در باطن، با آن عمل منافات داشته باشد، هرگز نمی توانیم از به کارگیری تجربه، سود و بهره ای ببریم.

«تجربه همیشه اوقات به نفع انسان نیست؛ زیرا در بسیاری از اوقات، حوادث دوباره به یک نحو رخ نمی دهد».(5) سرونستون چرچیل

ص: 235

1- . همان.

2- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 92.

3- . احمدیان، ابراهیم، چهل حدیث، ص 36.

4- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 315.

5- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 131.

نکته ای مهم، در راه کسب تجربه

این امر مسلم است که ما در دنیایی از روابط انسانی زندگی می کنیم و در این بین، هم بر دیگران تأثیر می گذاریم و هم تأثیر می پذیریم، تأثیرات مثبت و منفی! گاه کاملاً ناخودآگاه راه و طریقی را پیش می گیریم با این تصور که فکر خودمان است، در صورتی که به ما تحمیل شده و متوجه نیستیم. اما راه دیگران راه ما نیست، به همین دلیل لازم است هر آینه خود و حرکاتمان را بیازماییم تا راه خود را برویم و برای این مستقل عمل کردن، همواره دلایل منطقی داشته باشیم و بتوانیم حداقل خود را توجیه کنیم که چرا و به چه علت این راه را رفتیم و چرا آن دیگری را نه.

بی همتا بودن هر یک از ما، خود بهترین دلیل برای کشف راه پیشرفت مختص به خودمان است. در این بین شاید بزرگ ترین آفت آن باشد که بخواهیم به الگوبرداری و نمونه گزینی از دیگران پردازیم، بدون آن که متوجه باشیم چرا آنها به آن طریق عمل کردند و اصولاً چرا موفق شدند.

ما در هنگام مواجهه با یک چهره موفق یا یک چهره شکست خورده، فقط با تصویری ظاهری روبه رویم و در بطن قضیه هیچ کس بهتر از خود آن شخص نمی داند که چرا موفق شد و یا چرا شکست خورد. حال تصور کنید که عکس برداری از روی زندگی و راه و روش دیگران دربردارنده چه مضراتی می تواند باشد. چه بسا که یک موفقیت بسته به استعدادی خاص باشد یا کشف رابطه ای اجتماعی که اصولاً ما فاقد آن هستیم و نخواهیم توانست پا جای او بگذاریم، زیرا او پستی و بلندی هایی را دیده و می بیند که ما از وجود آنها اطلاعی نداریم. صرف این که شخصی از راهی توانسته به مدارج ترقی دست یابد، هیچ گاه نشان گر راه ما نیست.



در این بین، بهترین کار، مطالعه راه های مختلف پیشرفت است و نه رفتار کردن مانند آنها. بسیار پیش می آید که تجربه زندگی افراد شکست خورده بیش از تجربه زندگی موفق ها به کار ما می آید، اما کوچک ترین توجهی به زندگی آنها نمی کنیم، زیرا در این موارد است که می توان خطرات احتمالی آینده را به وضوح مشاهده کرد. باید

ص: 236

با خود تصوّر کنیم که شاید راه من مشابه راه فردی باشد که به موفقیت نینجامیده است. باید شکست او را مطالعه کنیم و ببینیم چه چیزی را در نظر گرفته است. شاید آنچه را او در نظر نگرفته، من هم در نظر نداشته ام و شاید طریقه ای که من برای پیشرفت در نظر دارم، استعدادی خاص می خواهد که من از آن بی بهره ام. (1)

پس باید در کسب تجربه نهایت دقت را مبذول نماییم و همه شرایط امر را بسنجیم که مبدا تجربه را در عملی به ظاهر مانند آن به کار بندیم؛ زیرا با این کار تجربه برای ما ثمره ای نخواهد داشت. باید همه دقت خویش را به کار گیریم تا تمامی جوانب آن تجربه با آن عمل هماهنگ باشد و نتیجه مطلوب داشته باشد.

تجربه از دیدگاه حضرت امیر علیه السلام

قال الامام علی علیه السلام:

«العقلُ حَفْظُ التَّجَارِبِ»؛ (2)، «خرد، اندوختن تجربه هاست».



همان طور که قبلاً (در بحث اهمیت تجربه) گفتیم، عقل و خرد را در ردیف اندوختن تجربه آورده اند. و هرچه به تجربه آدمی اندوخته گردد، او خردمندتر است. بنابراین، با کسب تجربه، به جرگه خردمندان در آییم و لحظه ای از کسب تجربه غافل نگردیم.

قال الامام علی علیه السلام:

«العقلُ غریزهٌ تَزیدُ بِالْعِلْمِ وَالتَّجَارِبِ»

«خرد، قریحه ای است که با دانش و تجربه زیاد می شود».

حضرت امیر در حدیثی دیگر در این باب چنین می فرمایند:

«التَّجَارِبُ عِلْمٌ مُسْتَفَادٌ»؛ [\(3\)](#) «تجربه ها، دانشی اکتسابی است».

قبلاً هم متذکر شدیم که بزرگان، ادیبان و خردمندان جهان نیز تجربه را والاترین

ص: 237

1- سجادى، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم.

2- محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمه، ص 100.

3- همان، ص 101 - 100.

علم دانسته اند. پس آیا سزاوار است کسب تجربه را که عقل، دانش و طرز فکر به ما اعطا می کند و ما را به سرانجام مقصود می رساند، رها کنیم؟!!

مولا علی علیه السلام می فرمایند:



«اندیشه مرد به اندازه تجربه اوست».(1)

امام علی علیه السلام در گفتاری دیگر کسب تجربه را، جان سالم به در بردن از هلاکت می شمارند:

«هر کس به درستی تجربه آموزد، از هلاکت ها جان سالم به دربرد و هر کس از تجارب بی نیازی جوید، عواقب امور را نبیند».(2)

همان طور که گفتیم، تجربه، انسان را از فتنه و فلاکت، دشواری ها، گرفتاری ها، سختی ها و ناملایمات نجات می دهد و به آسایش و راحتی، خوشبختی و کامیابی، موفقیت و پیروزی رهنمون می سازد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در سفارش به فرزند بزرگوارش درباره این موضوع چنین می فرماید:

«پیش از آن که دلت سخت و فکر مشغول گردد به تربیت و تأدیب تو مبادرت کردم تا با اندیشه استوارت به اموری که خداوندان تجربه آنها را جسته اند و آزموده اند روی آوری و بدین سان رنج جستجو از تو برداشته شود و از دست زدن به تجربه معاف گردی».(3)

حضرت امیر علیه السلام نیاموختن تجربه را عامل فریب خوردن می داند:

«مَنْ لَمْ يُجَرِّبِ الْأُمُورَ خُدِعَ»؛ 4 «هر کس کارها را نیازماید، فریب خورد».



بنابراین بی تجربگی، موجب فریب انسان است. طبق احادیث فوق، اگر کسی تجربه کسب نکند، فریب خورده و در جهل و نادانی غوطه ور شده و باعث هلاکت خویش گردیده است؛ زیرا بی تجربگی مساوی است با بی عقلی، بی فکری،

ص: 238

1- تا 4. منتخب میزان الحکمه، ص 101 - 100.

بی دانشی، فریب و هلاکت و اندوختن تجربه مساوی است با عقل و خرد، فکر، دانش، خوشبختی و دانایی.

افراد واجد شرایط برای کسب تجربه (راه موفقیّت آمیز کسب تجربه)

از افرادی باید تجربه کسب نمایم که:

1. باتقوا باشند. 2. خردمند باشند.
3. آگاه و باسواد باشند. 4. خوشبین باشند و نظر سوء نداشته باشند.
5. مشفق و مهربان باشند. 6. باتجربه باشند.
7. و...

انواع تجربه

1. کسب تجربه از تاریخ:



«قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ» (1)

«از تاریخ درس بگیریم و تجربه بیاموزیم».

2. کسب تجربه از زندگی نامه الگوهای مذهبی، علمی، ادبی و

3. کسب تجربه از زندگی نامه بدکاران، مانند: زندگی پسر نوح.

پسر نوح با بدان بنشست

خاندان نبوتش گم شد

سگ اصحاب کهف روزی چند

پی مردم گرفت و مردم شد

4. کسب تجربه از سخنان خردمندان، مانند بزرگ ترها و پیرمردهای خردمند.

5. کسب تجربه از پدر و مادر (بالاخره آنها مسن تر هستند و سردی و گرمی زندگی را چشیده اند و می توانند در این راه به ما کمک کنند).

6. کسب تجربه از سخنان بزرگان مذهبی، علمی، ادبی و

ص: 239



تجربیات دیگران

1. برای آن که جوانی را دوباره بیابید، کافی است دیوانگی ها را از سر بگیرید. اسکار وایلد
2. زندگی، میوه کرم خورده ای است که باید به نقطه سالم آن گاز زد. برنارد شاو
3. شوهری که به تماشای آرایش کردن زن بایستد، یا فیلسوف است یا احمق. بالزاک
4. بین زن و سلمانی فرقی نیست. چون هر دو سر آدم را می تراشند.
5. مردمان دنیا چهار نوعند: عاشق، بلندپرواز، واقع بین و احمق و در این میان احمق، خوشبخت ترین آنهاست. (1)

الکوی تجربه

حضرت علی علیه السلام در وصیت نامه شان به امام حسن علیه السلام فرمودند:

«أَيُّ بَنَى وَإِنْ لَمْ أَكُنْ عُمَرُ عُمَرَ مَنْ كَانَ قَبْلِي فَقَدْ نَظَرْتُ فِي أَعْمَالِهِمْ،

وَفَكَّرْتُ فِي أَخْبَارِهِمْ وَسِرَّتُ فِي آثَارِهِمْ حَتَّى كَأَحَدِهِمْ... فَاسْتَخْلَصْتُ

لَكَ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ نَخِيلَهُ وَتَوَخَّيْتُ لَكَ جَمِيلَهُ وَصَرَفْتُ عَنْكَ مَجْهُولَهُ وَرَأَيْتُ حَيْثُ عَنَانِي
مِنْ أَمْرِكَ مَا يَعْنِي الْوَالِدَ الشَّفِيقَ...» (2)

«پسرم! اگرچه من عمری دراز نداشته ام و به اندازه گذشتگان زندگی نکرده ام، ولی در کارهای آنها نگریستم و در اخبارشان و آثارشان به گونه ای اندیشیدم که گویا با اوّل و آخرشان زندگی کرده ام (من خوبی و بدی کارهای آنها را شناخته ام) و خلاصه و برگزیده



خوبی های آنها را برای تو بیان می کنم تا از گرفتار شدن در مجهولات، خلاصی یابی و چون پدر مهربانی برایت هستم تو را بدین صورت تربیت نمودم...».

ص: 240

1- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 131.

2- . نهج البلاغه، نامه 31.

تجربه از دیدگاه بزرگان

«همه ما یک علّت هستیم. اندیشه ها و افکار ما باعث به وجود آمدن شرایط خاص ما می گردند و با تغییر کردن ما، شرایط هم تغییر می کند. تا زمانی که درسی را درباره کار، قرض یا دوستانمان یاد نگرفته ایم یا در همان کلاس باقی می مانیم و یا همان درس را در قالب های دیگر تجربه می کنیم و این، رسم زندگی است. اوّل با یک ریگ تلنگری به ما می زند که این در حقیقت نوعی هشدار است و وقتی آن ریگ را نادیده می گیریم با پاره آجری بر سرمان می کوبد و اگر باز هم عبرت نگیریم این بار نوبت به تخته سنگ می رسد. اگر صادقانه در گذشته خود بنگریم علایم هشداردهنده ای را می یابیم که با بی توجهی از کنارشان گذشته بودیم و باز با وقاحت می گوییم: «چرا من؟» [\(1\)](#) اندرو میتوس

«هرکسی که قدم به زندگی شما می گذارد، یک معلّم است. حتّی اگر شما را عصبی کند، باز هم یک درسی به شما آموخته است؛ زیرا محدودیّت های شما را نشانتان داده است. امّا این که دیگران معلم های شما هستند، دلیل بر این نمی شود که حتما باید آنها را دوست داشته باشید» [\(2\)](#) اندرو میتوس



«برای درس گرفتن نباید گذشته را فراموش کنیم». جمله ای از قرون وسطی

«گذشته را نه پنهان کن و نه در آن زندگی کن». (3) جمله ای از قرون وسطی

«تجربه، پارچه ای است که تاروپود آن را کلمات تشکیل می دهند». (4) آلدوس هاکسلی

«حالا که در جهنمی، ازش نتیجه بگیر! با فهم و شعوری بیش از گذشته، با آن مواجه شو، تا

ثمرات نیکوی این تجربه دوام یابد». (5) کاترین پاندر

«تجربه، عبارت از وقایعی که بر آدمی می گذرد، نیست؛ بلکه عملکرد او در برابر وقایع

است». (6) آلدوس هاکسلی

ص: 241

1- آخرین راز شاد زیستن، ص 28 - 25.

2- آخرین راز شاد زیستن، ص 28 - 25.

3- . کتاب کوچک نکته های زندگی 2، نکته های 202 و 256.

4- . هدیه، ص 96.

5- . همان، ص 117.

6- . همان، ص 248.

«چرا از آنچه تجربه نکرده ایم، بگریزیم؟ بیاییم به تجربه آنچه نکرده ایم پردازیم». (1) وین

دایر



«اگر برآنید که راه رفتن بر روی طناب یا اسکی روی آب را بیاموزید، نویسنده بشوید، کسب و کار تازه ای را آغاز کنید، روش کار خود را تغییر دهید و به جستجوی تازه برآیید، ناگزیرید که گنج عافیت را واگذارید و احساس امنیت خود را دستخوش خطر کنید».(2)وین دایر

«برای کسانی که به جستجوی تجربه های تازه برنمی آیند، ترس از شکست به ترس از موفقیت بدل می شود».(3)وین دایر

«همین که تصمیم بگیرید در قلمرو مجهول و ناشناخته ای که تضمینی برای آن ندارید، گام بردارید، مجالی شگفت خواهید یافت تا از تمام گستره تجربه های بشری که از این پس از آن شما خواهد بود، بهره مند شوید».(4)وین دایر

«تجربه را در روی تختخواب نرم معطر و متکای پر قو نمی توان به دست آورد».(5) هاینه

«سعادت مند کسی است که از هر خبط و خطایی، تجربه تازه ای به دست آورد».(6)سقراط

«آزموده را آزمودن خطاست».(7)ضرب المثل ایرانی

«عیب در این نیست که انسان اشتباه کند، بلکه عیب در این است که به اشتباه خود پی نبرد».(8)ضرب المثل روسی

«کسی که یک بار مرا فریب می دهد برای او ننگ است، ولی کسی که دوبار فریبم می دهد، ننگ برای من است».(9)ضرب المثل اسکاتلندی

«معایب دیگران، معلّمان خوبی هستند».(10)ضرب المثل آلمانی



ص: 242

- 1- چراغ راه زندگی، ص 174 - 173.
- 2- چراغ راه زندگی، ص 174 - 173.
- 3- چراغ راه زندگی، ص 174 - 173.
- 4- چراغ راه زندگی، ص 174 - 173.
- 5- کوتاه سخن، ص 141 - 140.
- 6- کوتاه سخن، ص 141 - 140.
- 7- . رهنمون، ص 179.
- 8- همان، ص 183 - 182.
- 9- همان، ص 183 - 182.
- 10- همان، ص 183 - 182.

بخش بیست و سوم: مشورت

اشاره

ص: 243

مشورت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

«و آنان که (ندای) پروردگارشان را اجابت کردند و نماز گزاردند و کارشان میانشان مشورت با همدیگر است و از آنچه روزیشان کرده ایم، انفاق می کنند».(1)



یکی از راه های موفقیت و خوشبختی، مشورت است. انسان، برای رسیدن به سرانجام مقصود، به مشاوره احتیاج دارد و نباید خودرأی باشد. او در راه هایی که برای رسیدن به اهدافش انتخاب می کند و نمی داند کدام راه بهتر است، باید مشورت نماید و سپس بهترین راه را انتخاب کند. انتخاب ناآگاهانه یک راه، پیامدهای ناگواری دارد و بدبختی را نصیب انسان خودرأی می نماید. ولی با مشورت با افراد واجد شرایط از علم، آگاهی، خرد و تجربه دیگران استفاده می نمایم و بهترین راه را جهت رسیدن به هدف خویش انتخاب کرده و به سرانجام موفقیت و خوشبختی نایل خواهیم شد.

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله چنین فرموده است:

«ما تَسْقَى عَبْدٌ قَطُّ بِمَشْوَرَةٍ مَا سَعَدَ بِاسْتِغْنَاءِ بِرَأْيٍ» (2)

«هیچ کس از مشورت بدبخت نشد و از خودرأی خوشبخت نشد».

ص: 244

1- . سوره شوری / 38.

2- . نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبیاء، ص 572.

آن حضرت در گفتاری دیگر چنین بیان فرموده است:

«لَنْ يَهْلِكَ اِمْرُؤٌ بَعْدَ مَشْوَرَةٍ» (1)

«هیچ کس بعد از مشورت هلاک نشود».



بنابراین، مشورت هلاکت را از بین می برد، و سعادت و خوشبختی را به ما ارزانی می دارد. زیرا (همان طور که قبلاً متذکر شدیم) از علم، آگاهی، تجربه، خرد و زیرکی افراد واجد شرایط و مورد اعتماد استفاده می نماییم و به مقصود خویش می رسیم. از باب مثال؛ ما چندین راه را برای رسیدن به هدف، انتخاب نموده ایم و یک راه را که به نظر خودمان اصلی تر است، جهت حرکت در راه مقصود بهتر دانسته ایم. حال از دو حال خارج نیست یا ما خودرأی می باشیم و یا به مشورت می پردازیم.

پس از چند روز، تصمیم به مشورت می گیریم و شخصی که دارای شرایط

مشورت کردن است را انتخاب می کنیم و با او به مشاوره می پردازیم و او چنین می گوید: «اتفاقی این راه را من دو سال پیش برای رسیدن به هدفی برگزیده بودم. ولی به این دلایل، ضرر هنگفتی گریبانم را گرفت و این راه ما را به نتیجه نمی رساند».

در نتیجه ما با یک مشورت چنددقیقه ای با یک فرد مورد اعتماد از ناکامی و بدبختی نجات می یابیم و یک راه عالی دیگر را برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی انتخاب می نماییم.

اهمیت مشورت

ائمہ معصومین علیہم السلام سخنان فراوانی درباره «مشورت» بیان نموده اند و روایات زیادی در این باره بیان شده است. بزرگان علم و ادب نیز در این باره بسیار سخن گفته اند و مردم را ترغیب به مشورت نموده اند. ما در این فصل به ذکر چند حدیث دیگر اکتفا می نماییم.



1- همان.

پیامبر ختمی مرتبت صلی الله علیه و آله چنین می فرمایند:

«المُشَاوَرَةُ حِصْنٌ مِنَ النَّدَامَةِ وَ أَمْنٌ مِنَ الْمَلَامَةِ» (1)

«مشورت، حصار ندامت است و ایمنی از ملامت».

هر کس مشورت کند، پس از انجام آن کار پشیمان نمی شود، زیرا با مشورت، آن کار مطابق خواسته و آرزوی اوست و به هدفش می رسد و کسی نیز او را سرزنش و ملامت نمی کند، زیرا او بدبخت نشده است.

حضرت محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله راه انجام دادن معقول ترین کارها را مشورت می داند:

«هر که اراده کاری کند و با مرد مسلمانی درباره آن مشورت کند، خدایش به معقول ترین کارها توفیقش دهد» (2)

بلی، اگر با خردمندان (و افراد واجد شرایط) مشورت نماییم، می توانیم از طرز فکر معقول آنان استفاده نماییم و اگر خودرأی باشیم، به چاه فلاکت، نادانی و جهالت می افتیم. یکی از بزرگان می گوید:

«اگر با یک مرد عاقل به مشورت پردازی، نصف حکمت و خردمندی او به تو کمک خواهد کرد» (3)



امام علی علیه السلام مشورت را بهترین پشتیبان می شمارد:

«هیچ پشتیبانی، چون مشاوره نیست».(4)

آنچه از احادیث مذکور بر می آید این است که مشورت، پشتیبان در راه رسیدن به موفقیت، نیمی از خرد و حکمت، و در نتیجه توفیق انجام معقول ترین کارها در راه رسیدن به هدف است، و درباره مشورت هرچه بگوییم کم گفته ایم؟

ص: 246

1- . همان، ص 572.

2- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 706.

3- . همان.

4- . نهج البلاغه، حکمت 211.

با چه کسانی مشورت کنیم؟ (راه موفقیت آفرین تجربه)

با افرادی مشورت نمایم که دارای ویژگی های زیر باشند:

1- خردمند؛

2- آزاده و متدین (متقی و پرهیزکار)؛

3- دوست و مانند برادر (مورد اعتماد)؛

4- رازدار؛



5- عالم و آگاه؛

6- با تجربه؛

7- و...

قال الامام الصادق عليه السلام:

«انَّ الْمَشُورَةَ لَا تَكُونُ إِلَّا بِحُدُودِهَا الْأَرْبَعَةِ... فَأَوَّلُهَا أَنْ يَكُونَ الَّذِي تُشَاوَرُهُ عَاقِلًا، وَالثَّانِيَةُ أَنْ يَكُونَ حُرًّا مُتَدَيِّنًا، وَالثَّلَاثَةُ أَنْ يَكُونَ صَدِيقًا مُوَاخِيًا، وَالرَّابِعَةُ أَنْ تُطْلِعَهُ عَلَى سِرِّكَ فَيَكُونَ عِلْمُهُ بِهِ كَعِلْمِكَ ثُمَّ يَسِرَّ ذَلِكَ وَ يَكْتُمَهُ»⁽¹⁾

«مشورت جز با حدود چهارگانه آن تحقق نپذیرد؛ نخستین حد آن این است که کسی که با او مشورت می کنی، خردمند باشد، دوم این که آزاده و متدین باشد، سوم این که دوست و مانند برادر باشد و چهارم این که راز خود را به او بگویی و او به اندازه خودت از آن راز آگاه باشد، اما آن را پوشاند و به کسی نگوید».

کسانی که شایسته مشورت نیستند

1- ترسو؛ 2- بخیل؛

3- حریص؛ 4- دروغگو؛

ص: 247



قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«يا على، لا تُشاورُ جَباناً فَإِنَّهُ يُضَيِّقُ عَلَيْكَ الْمَخْرَجَ، وَ لا تُشاورِ الْبَخِيلَ فَإِنَّهُ يَقْصُرُ بِكَ عَنْ غَايَتِكَ، وَ لا تُشاورُ حَرِيصاً فَإِنَّهُ يُزَيِّنُ لَكَ شَرَّهَا» (1)

«ای علی! با ترسو مشورت مکن؛ زیرا او راه حل مشکل را بر تو تنگ می کند و با بخیل مشورت مکن؛ زیرا او تو را از هدف باز می دارد و با آدم حریص مشورت مکن؛ زیرا او آزمندی را در نظرت جلوه می دهد».

امام علی علیه السلام فرمود:

«با دروغگو مشورت مکن؛ چون دروغگو، مانند سراب، دور را در نظرت نزدیک نشان می دهد و نزدیک را دور» (2).

حقوق مشورت کننده

1- اگر برای راهنمایی او نظری داری، راهنمایش کنی.

2- اگر در مورد آن مطلب اطلاعی نداری، به کسی که آگاهی دارد راهنمایش کنی.

3- خالصانه و به صورت عالی او را راهنمایی کنی.

امام سجّاد علیه السلام می فرمایند:

«حق مشورت کننده این است که اگر برای راهنمایی او نظری داری، راهنمایش کنی و اگر اطلاعی نداشته باشی او را به کسی که (در آن زمینه) آگاهی دارد، راهنمایی کنی» (3).



امام صادق علیه السلام نیز می فرمایند:

«هر که با برادر خود مشورت کند و او خالصانه راهنمایش نکند، خداوند اندیشه او را از وی بگیرد».(4)

ص: 248

1- . علل الشرایع، ج 1، ص 559.

2- . غرر الحکم، 10351.

3- . الخصال، ج 1، ص 570.

4- . المحاسن، ج 2، ص 438، 2521.

مشورت عامل خوشبختی و موفقیت (داستان)

در بنی اسرائیل مرد نیکوکاری بود که مانند خود، همسری نیکوکار داشت. مرد نیکوکار، شبی در خواب دید کسی به او گفت: خدای متعال عمر تو را فلان مقدار کرده که نیمی از آن در ناز و نعمت و نیم دیگر آن در سختی و فشار خواهد گذشت. اکنون بسته به میل توست که کدام را اول و کدام را آخر قرار دهی. مرد نیکوکار گفت: من شریک زندگی دارم که باید با وی مشورت کنم. چون صبح شد به همسرش گفت: شب گذشته در خواب به من گفتند: نیمی از عمر تو در وسعت و نعمت و نیم دیگر آن در سختی و تنگدستی خواهد گذشت. اکنون بگو من کدام را مقدم بدانم؟

زن گفت: همان ناز و نعمت را در نیمه اول عمرت انتخاب کن.



مرد گفت: پذیرفتم.

بدین ترتیب مرد نصف اوّل عمرش را برای وسعت روزی انتخاب کرد. به دنبال آن، دنیا از هر طرف به او روی آورد؛ ولی هرگاه نعمتی به او می رسید، همسرش می گفت: از این اموال به خویشان خود و نیازمندان کمک کن و به همسایگان و برادرانت بده و بدین گونه هرگاه نعمتی به او می رسید از نیازمندان دستگیری نموده و به آنان یاری می رساند و شکر نعمت را به جای می آورد تا این که نصف اوّل عمر ایشان در وسعت و نعمت گذشت و چون نصف دوم فرا رسید، بار دیگر در خواب به او گفتند: «خداوند متعال به خاطر قدردانی از اعمال و رفتار تو که در این مدّت انجام دادی، همه عمر تو را در ناز و نعمت قرار داد و فرمود: «تا پایان عمرت در آسایش و نعمت زندگی کن».(1)

ص: 249

1- . بحار الانوار، ج 14، ص 492 و ج 71، ص 55 به نقل از کتاب داستان های بحار الانوار، ص 211 - 210.

مشورت از دیدگاه شعرا

ای برادر یار دانایی بجوی

ای برادر یار دانایی بجوی

ماجرای مشورت با او بگوی

مشورت ادراک و هشیاری دهد



عقل ها مر عقل را یاری دهد

می کند دانا در چاره پدید

رأی او بر بسته ها آمد کلید (1)

***مولوی

بهر کار با کاردان راز گوی

در چاره از رأی او باز جوی (2)

***فردوسی

عقل قوّت گیرد از عقل دگر

پیشه گر کامل شود از پیشه گر (3)

***مولوی

فتحی که جهان از او گشادند

در بازوی مشورت نهادند

گر عقل تو عقده می گشاید

با ناخن شور خوش تر آید (4)

***نظامی



گویند که بی مشورت کار مکن

الحق سخنی خوشست انکار مکن

لیکن به کسی که از غمت غم نخورد

گر در ز دهن بریزد، اظهار مکن (5)

***صفوت

عوامل تقویت روح

1- تغذیه خوب و مناسب و حفظ سلامتی.

2- داشتن روحیه قناعت.

ص: 250

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 709.

2- همان.

3- همان، ص 709.

4- همان.

5- همان.

3- داشتن خانواده متعادل و برخوردار از تربیت اسلامی.



4- داشتن دوست صادق و اهل دل.

5- تثبیت وضع عمومی و عدالت اجتماعی و قانون.

6- دارا بودن روحیه مشورت.

7- پایبند بودن به اصول دینی، اخلاقی، اجتماعی.

8- داشتن تفریحات سالم. (1)

بنابراین، یکی از عوامل تقویت روح، دارا بودن روحیه مشورت است.

مشورت از دیدگاه بزرگان

«آنکه به آراء دیگران می پردازد، از خطاها در امان است». (2) حضرت امیر علیه السلام

«اگر می خواهی کاری را خوب انجام دهی، با سه تن از سالخوردگان مشورت کن». (3)

ضرب المثل چینی

«با کسی که خود گرفتار و یا گرسنه و یا هراسان است شور مکن، هرچند که صاحب رأی

باشد». (4) ابن ساعده

«با عاقل مشورت کن که رأی او خالی از هوای نفسانی است و با نادان مشورت مکن؛ زیرا

که او تابع هوای نفس می باشد، مشورت مکن با آن که محاط زمان است بلکه مشورت کن

با آن که محیط به زمان است». (5) سقراط

«باید در مشاوره، دقیق و خونسرد باشیم و در اجرای آن سخت و جدی». (6)



ناپلئون

«چون تو را شغلی پیش آید هر چند تو را کفایت آن باشد، مستبد بر رأی خود مباش که هر که مستبد به رأی بود پشیمان شود و از مشورت کردن عیب مدار، اما با پسران عاقل و دوستان مشفق».(7) قابوس بن وشمگیر

ص: 251

1- کشکول جاویدان، ص 194.

2- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.

3- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.

4- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.

5- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.

6- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.

7- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.

«مشورت با هزار کس کن و راز خود را به کسی مگو».(1) امثال و حکم دهخدا

«هر که با دانا مشورت کند، از رسوایی ایمن باشد».(2) از تاریخ گزیده

ص: 252

1- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.



2- چراغ راه زندگی، ص 496 - 498.

بخش بیست و چهارم: وجدان

اشاره

ص: 253

وجدان عامل خوشبختی و موفقیت

یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی، «وجدان بیدار» است. اشخاصی هستند که به علت دارا نبودن وجدان بیدار، مرتکب کارهای خلاف انسانی، اخلاقی و... می شوند و شیرازه زندگی خود را به دست خویش از هم می پاشند و دنیا و آخرت خویش را تباه می سازند.

«وجدان بیدار» در زندگی سبب می شود انسان کارهای انسانی، اخلاقی، نیکو و پسندیده انجام دهد و کارهای خلاف شرع مرتکب نشود. این ندای درونی در هر انسانی بیدار باشد، او را به سرمنزل مقصود می رساند و سرانجام نیکبختی را در آغوش می کشد، زیرا انجام دادن کارهای انسانی، اخلاقی، نیکو و پسندیده (همان طور که در بخش اخلاق نیک بیان شد) راز رسیدن به موفقیت و خوشبختی می باشد.

هر کسی که وجدانی خفته دارد با اعمال غیرانسانی و رذیلت های اخلاقی و نامشروع، سرانجام ناکامی و بدبختی را از آن خویش خواهد نمود.

تعریف وجدان



الف) تعریف عمومی

وجدان عبارتست از آگاهی به «من» یا آگاهی به «شخصیت». این تعریف تقریباً

ص: 254

مدلول مستقیم «کونسیانس» «کانشنس» در مغرب زمین می باشد. اصطلاح عالی این پدیده در فلسفه و علم النفس اسلام «علم حضور» (خود آگاهی) نامیده می شود.

این تعریف چنین می گوید: انسان در حال اعتدال روانی می تواند «من» یا «شخصیت» خود را برای خود برنهد؛ به این معنا که انسان می تواند خود را درک کند. این برنهادن و درک در موقع اختلالات روانی مخصوصاً در تجهیز شخصیت دگرگون گشته و در نتیجه شخصیت فرد برای خود مبهم جلوه می کند و به جهت تجزیه شخصیت نمی تواند از خود آگاهی صحیح برخوردار بوده باشد و یا این که شخصیت های متعدد را در موقعیت های مختلف برای خود مطرح می کند.

یک مثال ساده برای چنین حالت دگرگونی روانی این است که فرض کنیم یک تابلو که مرکب از خطوط و اشکال و رنگ های گوناگون بوده و در عین حال با نظر به مجموع آنها یک منظره واحد را تشکیل می دهد، اگر اختلالی در قوه باصره داشته باشیم که خطوط و اشکال و رنگ ها را درهم و برهم ببینیم، آن تابلو وحدت مجموعی خود را برای ما از دست خواهد داد. همچنین اگر تماشای همین تابلو، گاهی در تاریکی و گاهی در روشنی و گاهی در حال حرکت و گاهی در حالت سکون برای ما مطرح بوده باشد. (1)

ب) تعریف خصوصی وجدان اخلاقی



وجدان اخلاقی، که قسمت تکامل حکمت عملی را به عهده می گیرد اگر

شخصیت انسانی برای خود یک ایده آل تشخیص داده و در رسیدن به آن ایده آل عامل تحریک درونی داشته باشد، این عامل درونی وجدان نامیده می شود. درباره تعریف این عامل درونی تعریفات بسیار گوناگونی شده است که ما بعضی از آنها را در اینجا متذکر می شویم:

ص: 255

1- جعفری، محمد تقی، وجدان، ص 18 و 17.

1- وجدان، بایستگی ها را از نبایستگی ها و شایستگی ها را از ناشایستگی ها تفکیک می کند.

2- وجدان، قاضی امین است.

3- وجدان، نظاره گر (تماشاگر) امین است و در نظاره خود هیچ نوع بازیگری ندارد.

4- وجدان، راهنمای مطمئن است.

5- وجدان، شکنجه می دهد و شکنجه می بیند.

6- وجدان، زشت و زیبا می شود.



7- وجدان، خود را برای خود برمی نهد و به راز و نیاز مشغول می گردد.

8- وجدان، قطب نماست.

اینها و دهها نمونه دیگر، به عنوان پدیده های مربوط به تکامل اخلاقی در درون انسان که بدون آن فلسفه و هدفی را برای زندگی نمی توان به رسمیت شناخت، قابل مشاهده قطعی است. (1)

وجدان ضامن رشد و شکوفایی شخصیت

مال و ثروت، جمال و زیبایی و بسیاری از چیزهای دیگر نمی توانند ضامن رشد و شکوفایی شخصیت انسان باشند. مانند این که انسان اگر علم داشته باشد ولی با آن علم عجین نشده باشد، وجدان علمی ندارد. ولتر می گوید:

«علم بی وجدان، ویرانی روح است».

بنابراین، علم نیز هنگامی که از وجدان تهی باشد، ضامن رشد و شکوفایی انسان نیست. با این مثال درمی یابیم که وجدان ضامن رشد و شکوفایی شخصیت انسان است.

ص: 256

1- . همان، ص 20.

«عشق» این احساس که از حضور دیگری در فرد ایجاد می شود، همراه معرفت شخصی رشد و نضج می گیرد، بنابراین فقط با وجدان متفکر انسانی رشد و شکفتگی می کند. (1)



«فقط مقیاس انسانیت با قلب و وجدان است که انسانی را عظمت می بخشد» (2). (3)

مورد اعتماد بودن انسان با وجدان

«وقتی که کرومول از پارلمان تقاضا کرد که به جای نفرات نالایق و از کارافتاده قشونی، سربازانی جوان و دلاور به وی بدهند، گفت: برای این مقصود باید اشخاصی انتخاب شوند که در اعمال خود حس وجدانی را مراعات نمایند» (4).

اشخاص بی وجدان مورد اعتماد نیستند، کسانی که ضد ندای درونی خویش عمل می کنند و یا حتی به وجدان خویش توجهی ندارند، فقط به نفع خویش عمل می کنند و منافع شخصی خود را در نظر می گیرند. در جایی که ضرری متوجه آنها می شود وجدان خویش را زیر پا می گذارند و حاضر نیستند به آن ندای انسانی، اخلاقی توجه نمایند. ما در جامعه خویش مشاهده کرده ایم که کسانی که با وجدان و انسانیت هستند، مورد اعتماد مردم نیز می باشند و مردم آنان را با دید دیگری نگاه می کنند و به آنان اطمینان دارند؛ زیرا آنان وجدان خویش را زیر پا نمی گذارند و وجدانی پاک و بیدار دارند و هرگاه می خواهند کاری انجام دهند از محکمه وجدان پاک و بیدار خویش استعانت می جویند و به بهترین وجه آن کار را به سرانجام موفقیت می رسانند.

شاید شنیده باشید که افراد مورد اعتماد جامعه هرگاه شخصی را مورد اطمینان ندانند و از آن شخص کاری خلاف اعتماد و اطمینان سرزده باشد به او «بی وجدان»

ص: 257



2- صوت العدالة الانسانية الامام على، جورج جرداق، ص 21.

3- ر.ک: وجدان، علامه جعفری، ص 162 - 160.

4- روان شناسی در خدمت سیاست، پروفیسور اتو فریدمان، ص 31. از کتاب وجدان.

خطاب می کنند. و به کسی که در اطمینان و اعتماد به او شک داشته باشند به او قسم وجدان می دهند، مانند: تو را به وجدانت راست می گویی؟

محکمه وجدان، راهنمای مطمئن

«وجدان غریزه فناپذیر خدایی، ندای آسمانی، راهنمای مطمئن افراد نادان (ناخودآگاه) و محدود اما هوشیار و آزاد، داور درستکار و نیک اندیش و ممیز نیک و بد است».⁽¹⁾

«همیشه قضایا را قبل از اخذ تصمیم به محکمه وجدان تسلیم نمایید، وجدان راهنمای بی نظیر و قاضی بی طرفی است».⁽²⁾

همان طور که در جمله بالا آمده است، آن ندای درونی که انسانی را به سوی خصلت های انسانی اخلاقی سوق می دهد، و او را از رذیلت های اخلاقی، انسانی برحذر می دارد، وجدان است. وجدان راهنمایی مطمئن است که در افراد با وجدان به خوبی انجام وظیفه می نماید و راه های صحیح را می نمایاند. اما این راهنمای مطمئن در افرادی است که وجدان را در درون خویش پرورش داده اند و هرگز آن را سرکوب ننموده اند.

وجدان در افراد مختلف، متفاوت است. کسانی از این راهنمای مطمئن بهره مندند که آن ندای درونی را فراراه خویش قرار داده اند، ولی کسانی که در محکمه وجدان فقط منافع خویش را در نظر می گیرند و به آن راهنمای مورد اطمینان، توجهی ندارند و حتی با



سرکوب آن به بی راهه می روند، پس از چندی آن راهنمای اطمینان بخش را از دست می دهند و از این نعمت خدایی بی بهره اند.

ص: 258

1- چه می دانم، جنایت، نقل از امیل، ژان ژاک روسو، ص 15.

2- منتسکیو از کتاب وجدان.

عذاب وجدان

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«عذاب وجدان آتشی است که هستی را خاکستر خواهد کرد. از این آتش سهمناک بهراسید».(1)

«عذاب وجدان بدتر از مرگ در بیابان سوزان است».(2) هوگو

هنگامی که انسان به وظایف انسانی، اخلاقی خود جامه عمل نمی پوشاند، و فقط منافع خویش را در نظر می گیرد و به ندای درونی خویش گوش فرا نمی دهد، و وجدان را زیر پا می گذارد، وجدان او معذب می شود و به عذاب وجدان مبتلا می گردد. میزان عذاب وجدان در افراد مختلف، متفاوت است، و بستگی به میزان وجدان افراد دارد. هرچه افراد، با وجدان پاک تر و بیدارتر باشند، به همان میزان، در هنگام عمل نکردن به آن ندای درونی، عذاب وجدان بیشتر است.

هوگو می گوید:



«از کردار زشت دودی برمی خیزد، تنفس آن برای وجدان خفقان آور است. وقتی شرافت اغوا شد، انسان به سرگیجه جهنمی و تاریکی مبتلا می شود. هر ماجرای بویی دارد، اشخاص نیرومند از بوی آن هشیار و ضعفا دچار سرگیجه می شوند» (3). (4)

آرامش وجدان

«حکمای الهی برآنند که وجدان، نخستین عطیّه الهی است که بشر بدان سرافراز و سرپیچی از فرمان وجدان، گناه و فرمانبرداری از وی موجب آرامش روان و آسایش ضمیر است» (5). یکی از بزرگان

ص: 259

- 1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 786.
- 2- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 786.
- 3- مردی که می خندد، ج 2، ص 28.
- 4- علامه جعفری، وجدان، ص 179.
- 5- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 784.

هنگامی که انسان به وظایف اخلاقی، انسانی خویش عمل نمود و به ندای درونی خویش گوش فرا داد، و هرگز وجدان را زیر پا نگذاشت، آرامشی درونی می یابد و وجدان او آرام است. او هرگز به عذاب وجدان مبتلا نمی گردد و در حقیقت آرامشی وصف ناپذیر بر اثر آرامش وجدان وجود او را فرا می گیرد.



اگر شخصی برحسب اتفاق در یکی از اعمال خویش طبق وجدان عمل نکند، به عذاب وجدان مبتلا می گردد، اما هنگامی که پشیمان گردید و در همان عمل به ندای درونی خویش گوش فرا داد و به آن جامه عمل پوشانید، آن عذاب وجدان جای خود را به آرامش وجدان می دهد، و وجدان او آرامش می یابد.

«بدیهی است که من می توانستم بدون کمک تو خود را معالجه کنم، اما به هر حال اینک مرا معاینه کن، من برای آرامش وجدان و آسودگی خیال خویش به اندرز طیبانه تو نیازمندم».(1)

«من با آسایش خیال و آرامش وجدان در برابر وراپاولونا گستاخی کرده ام»(2). (3)

وجدان پاک

یک ضرب المثل هندی می گوید:

«اگر وجدان پاک داری، پس چرا غصه می خوری؟ تو که چیزی کسر نداری؟»(4)

«چنین کسانی می توانند شجاعانه امیدوار باشند که وجدانی پاک دارند (پیوسته در معرض حیات از شجاعت و جرأت مردانگی برخوردار خواهند بود). به علاوه می توانند به ثبات قدم و متانت خویش در تمام مراحل زندگانی اطمینان کنند».(5) افرادی که همیشه و در همه حال به ندای درونی خویش پاسخ مثبت می دهند و در گفتار و کردار خویش، وجدان پاک دارند و هرگز لحظه ای از ندای وجدان سرپیچی



1- . چه باید کرد، ص 292.

2- . همان، ص 528.

3- . وجدان، ص 190.

4- . رهنمون، ص 783.

5- . وجدان، ص 369.

نمی کنند، این حالت والاترین مرتبه انسانی است و همیشه افراد معدودی هستند، که دارای وجدان پاک هستند.

ابن سینا می گوید:

«اینان رب النوع های انسانی هستند که در بین انسان ها زندگی می کنند. اینان نمونه بارز عظمت خداوند هستند و با وجود خود دلیل های قانع کننده ای به اشارات ماورای طبیعی می باشند که آنها دارای مدلول های واقعی آن هستند».(1)

اهمیت وجدان

ناپلئون می گوید:

«یک وجدان خوب، به هزار شمشیر می ارزد».(2)

«وجدان، وجدان، ای وفادارترین دوست آدمی».(3)

لامارتین نیز وجدان را به صدای خداوند تشبیه کرده است:

«وجدان صدای خداوندی است که از دل انسان خارج می شود».(4)



الکساندر دوما نیز وجدان را نماینده تقوا و پاکدامنی و عفت و صداقت دانسته است.⁽⁵⁾

«وجدان تحصّن گاه غیرقابل تعرّض آزادی انسان است».⁽⁶⁾ ناپلئون

درباره اهمیت وجدان سخنان فراوانی به رشته تحریر درآمده است. بزرگان علم، ادب و فرهنگ درباره وجدان کتاب ها نوشته اند و درباره اهمیت به سزای وجدان سخن گفته اند.

ما در این قسمت چند سخن از بزرگان را آورده ایم. که از نظر شما گذشت. ناپلئون وجدان خوب را از سلاح تیز و برنده برتر دانسته است. انسان در موقع خطر بدون سلاح محکوم به نابودی است و همین طور در مواقعی که ندای درونی آدمی را به

ص: 261

1- . وجدان، ص 200.

2- رهنمون، ص 788.

3- رهنمون، ص 788.

4- رهنمون، ص 788.

5- رهنمون، ص 788.

6- رهنمون، ص 788.

انسانیت و خصلت های اخلاقی امر می کند و او را از رذیلت های اخلاقی باز می دارد و هنگامی که انسان را از انجام دادن کارهای خلاف باز می دارد و به خوبی ها و نیکی ها سوق می دهد، در واقع انسان را از بدبختی بازداشته و به خوشبختی سوق داده است. راز موفقیت انسان نیز همین است، انجام ندادن کارهای خلاف شرع و عرف و انجام دادن اعمال



انسانی، اخلاقی، نیکو و پسندیده و اعمالی که انسان را به آرمان های بزرگ در جهت موفقیت و خوشبختی نایل می سازد که وصف آن در این کتاب آمده است.

پوشه والتری می گوید:

«قائدی که بر مجموعه قوای شما حکومت تواند کرد، وجدان اخلاقی شما خواهد بود».(1)

با حکومت وجدان اخلاقی انسان از رذیلت های اخلاقی مبرا می شود و خصلت های اخلاقی سراسر وجود او را می گیرد و حتی اخلاق جزو ذات و معنی وی می گردد، و - همان طور که در بخش اخلاق بیان شد - باعث موفقیت و خوشبختی آدمی است.

مناندر درباره اهمیت وجدان چنین می گوید:

«در سینه ما خدایی است که وجدان نام دارد».(2)

شکسپیر نیز می گوید:

«در سینه خود شراره آسمانی دارم که نامش وجدان است».(3)

بنابراین با تشبیهاتی که از سخنان بزرگان خواندید وجدان را:

1. از هزار شمشیر بالاتر؛ 2. وفادارترین دوست آدمی؛ 3. صدای خداوند؛ 4. نماینده تقوا، پاکدامنی، عفت و صداقت؛ 5. تحصن گاه غیرقابل تعرض آزادی انسان؛ 6. قائدی که بر مجموعه قوای شما حکومت می کند؛ 7. شراره آسمانی»



1- همان، ص 785 - 787.

2- همان، ص 785 - 787.

3- همان، ص 785 - 787.

نامیده اند و بر اهمیت آن تأکید نموده اند. در مورد انسان های بی وجدان که غالبا انسان های بدبخت و ناکام هستند نیز تعبیرهای متفاوتی شده است. مانند این دو ضرب المثل آمریکایی و چینی که در زیر می خوانید:

ضرب المثل آمریکایی: «کسی که شرم ندارد، وجدان هم ندارد».(1)

ضرب المثل چینی: «کسی که وجدانش را برای کسب شهرت فدا می کند، تابلوی نقاشی را برای تحصیل خاکستر سوزانیده است».(2)

آمریکایی، انسان بی وجدان را فقیرترین فرد روی زمین می داند:

«کسی که وجدان ندارد، فقیرترین فرد روی زمین است».(3)

بلی، وجدان ثروتی عظیم است، که شخص بی وجدان از آن محروم است و در فقر و بدبختی روحی، روانی دست و پا می زند.

شکسپیر درباره وجدان چنین دعا می کند:

«خدایا! مرا تأیید فرما تا شراره کوچک آسمانی را که در سینه دارم و وجدان نام دارد، پاک و محفوظ نگاه دارم».(4)



فروزدگی وجدان بزرگ (والا ترین الکوی وجدان)

امام علی علیه السلام می فرمایند:

چه چیز شقی ترین فرد شما را از آن باز می دارد که بیاید و مرا بکشد؟... گفتند: یا امیرالمؤمنین! ما را از کسی که محاسنت را با خون سرت خضاب می کند (قاتل خود) آگاه نما تا دودمانش را براندازیم.

امام علی علیه السلام فرمود: «در آن صورت، به خدا سوگند، کسی که هنوز مرا نکشته است (و قاتل نیست) می کشید؟!» [\(5\)](#)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ص: 263

1- همان، ص 787 - 785.

2- همان، ص 787 - 785.

3- کوتاه سخن، ص 146.

4- کوتاه سخن، ص 146.

5- . بحار، 196/42.

«ای بنی عبدالمطلب! مبادا به ریختن خون مسلمانان دست بیازید و بگویید امیرالمؤمنین کشته شد، در برابر کشتن من تنها قاتلم را بکشید. اگر از ضربت او کشته شوم، در مقابل ضربتی



که زده، ضربتی به او بزنید. دست و پا یا گوش و بینی او را مبرید که از پیامبر صلی الله علیه و آله شنیدم که گفت: «از مُثله کردن پرهیزید، حتی اگر سگ گیرنده باشد».(1)

امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

چون ابن ملجم - لعنه الله - به امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب علیه السلام ضربه زد، او در سجده بود و ضربه به سر او فرود آمد، جایی که پیشتر نیز (در جنگ ها) زخم برداشته بود. در آن هنگام حسن و حسین بیرون آمدند و ابن ملجم را گرفتند و در بند کردند. مردم امیرالمؤمنین را برداشته به درون خانه اش بردند، و لبابه بر بالای سر و امّ کلثوم در کنار پاهایش نشستند. چون چشم گشود و آنان را در کنار خود دید، گفت: «بهشت برین، نیکوترین قرارگاه و بهترین خوابگاه است. اگر از دنیا رفتم، در برابر ضربه ای که

زده، ضربه ای به او بزنید، یا او را عفو کنید...».(2)

امام علی علیه السلام چون به هوش آمد، امام حسن علیه السلام کاسه ای شیر به او داد، اندکی از آن نوشید، و سپس آن را از دهان دور کرد و گفت: «این را برای اسیرتان (ابن ملجم) ببرید». سپس به حسن علیه السلام گفت:

«پسرم! تو را به حقّی که بر تو دارم قسم می دهم که به او خوردنی و نوشیدنی خوب بدهید، و تا هنگام مرگ من، با او مهربانی کنید، تو خود از آنچه می خوری به او بخوران، و از آنچه می نوشی به او بنوشان، تا از او برتر و شریف تر باشی...»(3). (4)

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«با این جامه ها (ی مندرس) به سرزمین شما آمدم، و بار و بنه ام همین است که



1- نهج البلاغه، عبده 87/3 - 86.

2- امالی طوسی، 375/1.

3- بحار، 289/42.

4- الحیاء، ص 269 - 268.

می بینید، اکنون اگر از بلاد شما با چیزی جز آنچه با آن آمده بودم بیرون روم، از خیانتکاران خواهم بود»⁽¹⁾

بر تن علی علیه السلام شلوار درشتی دیدند که آن را به پنج درهم خریده بود، نیز شلوار وصله داری دیدند و با او در این باره سخن گفتند، گفت:

«مؤمنان به این گونه لباس (ساده) پوشیدن اقتدا می کنند، و دل به آن خشوع پیدا می کند، و نفس خوار می شود، و آن که ولخرج است به صرفه جویی می افتد». و در روایت دیگر فرمود: «...این لباس به شعار صالحان شباهت بیشتر دارد»⁽²⁾

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«خدای متعال بر امامان راستین واجب کرده است که زندگی خود را با ضعیف ترین مردمان هم سطح سازند تا فقرِ فقیر او را از جا به در نبرد»⁽³⁾

امام صادق علیه السلام می فرمایند:



«چون علی علیه السلام به ولایت رسید، بر بالای منبر رفت و پس از سپاس و ستایش خدا گفت: «به خدا سوگند! که تا درختی در مدینه داشته باشیم، درمی از سهم غنایم شما نخواهم برداشت، باید این را باور کنید...». آنگاه عقیل برخاست و گفت: به خدا قسم! تو مرا با برده ای در مدینه، برابر قرار خواهی داد. علی گفت: «بنشین! در این جا هیچ کس جز تو برای سخن گفتن نبود؟ بدان که تو را بر همان برده سیاه جز به سابقه (در دین و مبارزه) و تقوا برتری نیست».(4)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«ای کمیل! به کسانت دستور ده که روز را به کسب مکرمت ها و بزرگواری ها به شب رسانند، و شب را در اندیشه برآوردن نیازمندی خفتگان بگذرانند».(5)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ص: 265

1- مناقب، 98/2.

2- مناقب 96/2.

3- نهج البلاغه، عبده 213/2.

4- کافی، 182/8.

5- نهج البلاغه، عبده 209/3.

«ای نوف! اگر دوست داری که فردای قیامت با من باشی، یاور ستمکاران مباش»(1). (2)



پیروی از ندای درونی

فی خبر الشَّيْخِ الشَّامِيِّ قَالَ اميرالمؤمنين عليه السلام: «يا شيخ! اَرْضِ لِلنَّاسِ

مَا تَرْضَى لِنَفْسِكَ وَآتِ إِلَى النَّاسِ مَا تُحِبُّ أَنْ يُؤْتِيَ إِلَيْكَ» (3)

امیر المؤمنین علی علیه السلام به شیخ شامی فرمود:

«برای مردم آن را بخواه که برای خود می خواهی و با دیگران طوری رفتار کن که مایلی
درباره ات آنچنان کنند». (4)

آیین معاشرت براساس وجدان

امام باقر علیه السلام در تفسیر آیه «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (5) فرمود:

«قُولُوا لِلنَّاسِ أَحْسَنَ مَا تُحِبُّونَ أَنْ يُقَالَ لَكُمْ» (6)

«درباره مردم آن را بگویند که دوست دارید مردم در حق شما بگویند».

وجدان پاک (شعر)

کسی که پاک ز آلودگیست وجدانش

کجا رواست چو یوسف مکان به زندانش

در این جهان هوس خیز هر که را نگرَم

فتاده است به دست هوس گریبانش



- 1- . مستدرک نهج البلاغه / 53.
- 2- . الحياه، ص 270 - 268.
- 3- . فلسفی، محمد تقی، جوان از نظر عقل و احساسات.
- 4- . جامعه امدادگران امام صادق علیه السلام، حدیث تربیت، ص 132.
- 5- . سوره بقره / 83: «به مردم نیک بگویید».
- 6- . کشکول جاویدان، ص 514.

میان ما اگر آزاده ای شود پیدا

روا بود که سر و جان کنیم قربانش

هر آن که خلق پریشان و خون جگر خواهد

مدام فکر پریشان کند پریشانش

به حق کسی که سخن گفت همچو «جمشیدی»

همیشه راحت و آسوده است وجدانش (1)

وجدان از دیدگاه بزرگان

«وجدان اشخاص مثل ساعت خود آنهاست، همه ادعا دارند که ساعتشان دقیق و خوب کار

می کند» (2) ولتر



«وجدان چون آینه ماند؛ نه تملق گوید و نه تحقیر نماید».(3) جورج واشنگتن

«قبل از اخذ تصمیم، قضایا را به محکمه وجدان تسلیم نماید».(4) مونتسکیو

«اگر شما به اختیار خود برای وجدانتان احترام قایل نشوید، احترام به خود را نادیده گرفته

اید و دیری نخواهد پایید که در ارزیابی زندگی، خود را ناتوان می یابید».(5) وین دایر

«من هر روز از سه جهت در خود می نگرم: اول آن که آیا در رفتار با دیگران از حکم وجدان

سر نمی تابم، دوم این که آیا با دوستان از راه صدق و صفا بیرون نمی روم، سوم آن که در

هدایت دیگران آیا خود به خلاف آنچه تعلیم می دهم، عمل نمی کنم».(6) کنفوسیوس

«انسانی که دارای وجدانی پاک است در هر وضعی که باشد، خشنود است و با آرامش

خاطر زندگی می کند، حال هرطور که می خواهند با او رفتار کنند».(7) حضرت عیسی

ص: 267

1- . رهنمون، ص 790.

2- . کوتاه سخن، ص 146.

3- . همان، ص 146 و 147.

4- . همان.

5- . چراغ راه زندگی، ص 286.

6- . همان.

7- . همان، ص 596.



«ای وجدان! تو باعث عظمت وجود انسان و اخلاقی بودن کارهای او هستی و بدون تو من چیزی در وجود خود احساس نمی کنم که مرا در جهانی برتر از حیوانات قرار دهد».(1) روسو

«حس وجدان بزرگ ترین فیلسوف است».(2) روسو

«حس وجدان سرچشمه مکارم اخلاق و پرده دار حریم عنایت است».(3)

کاظم زاده ایرانشهر

«دانش بدون وجدان، جز ویرانی نیست».(4) رابله

در مسائل اعتقادی و دیانت باید هر شخص عاقل و بالغ حکم وجدان خود را پیروی نماید».(5) مانتیگ

«در زندان به سر بردن با یک وجدان پاک و فکر راحت بهتر از به سر بردن در باشکوه ترین بناها در تشویش و دغدغه است».(6) ابوالعلاء

«رضایت وجدان بالاترین مرتبه ها است».(7) ژول سیمون

«کسی که در هر امری از وجدان خود تبعیت می کند، خسته نمی شود و از زندگی ملول و از روزگار متألّم نمی شود».(8) بیکن

«کسی که وجدانش پاک باشد، همیشه شادمان است».(8) مثل چینی

«معلم نفس خود و شاگرد وجدان خویش باش».(9) ارسطو



«من مایلم امور دولت را به نحوی اداره کنم که در پایان فرمانروایی دولتم اگر همه دوستانم را در آن زمان از دست بدهم، اقلأً یکی از دوستانم باقی بماند و آن وجدان و قلب من است.» (10) آبراهام لینکلن

«به هیچ وجه به انسانی اعتماد مکن که به چیزی باور نداشته و اساساً مفهوم وجدان را نمی داند.» 12 (11) استرن

«ما در طول چهار هزار سال در باتلاق شکست و تردید دست و پا زده ایم. اکنون

ص: 268

-
- 1- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 2- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 3- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 4- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 5- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 6- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 7- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 8- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 9- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 10- چراغ راه زندگی، ص 598 - 596.
 - 11- چراغ راه زندگی، ص 622.



زمان آن رسیده که چیزی را برخلاف وجدانمان انجام ندهیم. با چنین رازی از زندگی لذت برده و از مرگ هراس نخواهیم داشت».(1)ولتر

«دو چیز در من شگفتی و ستایش همیشگی و فزاینده برمی انگیزد: افلاک پرستاره فراز سرم و حکم اخلاقی درونم».(2)ایمانوئل کانت

«جهنم واقعی، وجدان مخرب است».(3)مثل آلمانی

«حقیقت این است که پیش از آن که آدمی مالک وجدان باشد، وجدان مالک آدمی است».(4)دورنو

«دانای بی وجدان، هیچ گاه صاحب روحی پاک نخواهد بود».(5)رابله

«در این ظلمات هول انگیز دنیا، وجدان برای ما نه فقط راهنمای خوبی است بلکه شاهدی است عادل و باوفا که اعمال ما را می بیند و مطابق آن گواهی می دهد».(6)

لرد آویبوری

«رضایت وجدان، بالاترین مرتبه ها است».(7)ژول سیمون

«وجدان به منزله ستاره قطبی است که گم شدگان راه زندگی را نجات

می دهد».(8)غلامحسین ذوالفقاری

«وجدان پاک، ترمز زبان است».(9)مثل فرانسوی

«هر کجا می خواهی برو آنجا هم وجدانت را می بینی».(10)دیدرو



ص: 269

-
- 1- چراغ راه زندگی، ص 622.
 - 2- چراغ راه زندگی، ص 622.
 - 3- رهنمون، ص 784.
 - 4- رهنمون، ص 784.
 - 5- همان، ص 784 - 789.
 - 6- همان، ص 784 - 789.
 - 7- همان، ص 784 - 789.
 - 8- همان، ص 784 - 789.
 - 9- همان، ص 784 - 789.
 - 10- همان، ص 784 - 789.

ص: 270

بخش بیست و پنجم: اعتدال

اشاره

ص: 271

اعتدال، عامل موفقیت و خوشبختی



اعتدال و میانه روی، عامل خوشبختی است و انسان معتدل می تواند به سرانجام مقصود نایل آید. انسانی که افراط و تفریط نکند و معتدل باشد، شاهد خوشبختی را در آغوش می کشد. افراط و تفریط نوعی مرض روانی است که نتیجه آن بدبختی و ناکامی می باشد.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«آن که ترک میانه روی کند، سرگردان است».(1)

تورو می گوید:

«بسیاری از اشیاء لوکس و چیزهایی که وسایل آسایش خوانده شده، نه تنها ضروری نیستند، بلکه موانع بزرگی فراراه ترقی و تعالی انسانند».(2)

بلی، سرگرمی و آلودگی به تجملات که نوعی افراط است و انسان را به خود مشغول می نماید. هنگامی که انسان به تجملات سرگرم و مشغول شد، فرصت رسیدن به ترقی، تعالی و موفقیت را از دست می دهد، زیرا مولی علی علیه السلام می فرماید:

«فرصت ها همچون ابر در حرکت هستند» و زمان هایی را که به سرگرمی و بطالت برای چنین کارهایی (کلاً افراط در هر کاری مانند آن) می گذرانیم، بازگشتنی نیستند.

ص: 272

1- و 2. رهنمون، ص 75.

2- رهنمون، ص 75.



در نتیجه زمان هایی را که می توانیم در راه ترقّی، تکامل و رسیدن به موفقیت و خوشبختی سپری نماییم، با افراط در کارهایی مانند آن به بطالت گذرانیده ایم.

حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«بهترین کار، میانه روی است».(1)

سعادت دین و دنیای ما در گرو اعتدال است، سلامت جسم و روح ما را تأمین می نماید و در بعضی از کارها به قدری گره گشا می شود، که مشاهده می نماییم، اعتدال ضامن سعادت، خوشبختی و موفقیت ما شده است، و اگر در آن کارها افراط و تفریط کرده بودیم، هرگز سرانجام نیکبختی را در آغوش نکشیده بودیم.

حسینعلی راشد می گوید:

«تا انسان تمایلات خود را در حد اعتدال نگه ندارد، سعادت و خوشی نخواهد داشت».(2)

دکتر مارون نیز در مورد اعتدال چنین گفته است:

«حوادث و پیش آمدها هر قدر مهم و بزرگ باشد، شخص خونسردی که توازن و اعتدال را از دست نمی دهد، می تواند بر آنها چیره شود».(3)

شخصی که از نظر جسمی و روحی معتدل باشد و آرامش خویش را حفظ نماید (مثال آن از نظرتان گذشت)، می تواند بر حوادث و پیش آمدها چیره شود و موانع موفقیت و خوشبختی را از میان بردارد.



در کتاب های روان شناسی و روانکاوی بحث های مهمی درباره «اعتدال» به میان آمده است، که اهمیت چشمگیر اعتدال را در زندگی بیان می کند. یکی از روانکاوان بزرگ، رعایت اعتدال را همچون رفتن انسان به فضا دانسته است و رعایت اعتدال را برای انسان واجب و ضروری دانسته اند.

ص: 273

1- تا 3. همان، ص 76.

2- همان، ص 76.

3- همان، ص 76.

اعتدال، طبیعی است که طبیعت با دست خود آن را تقدیس می نماید و او از همه طیبیان کمتر اشتباه می کند و کمتر گول می خورد. [\(1\)](#) انگل

بور که درباره موضوع اعتدال گفته است:

«تندرستی و ارزش اخلاقی و خوشبختی اجتماعی و آسایش سیاسی ما همه بسته به ضبط حیات و هوس های ماست و این آن صنعتی است که حکمای قدیم آن را به اسم فضیلت اساسی اعتدال نامیده اند». [\(2\)](#)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَعَلَيْهِ بِالْقَصْدِ»

«هر کس که سلامتی را می خواهد، پس باید در همه امور زندگی میانه رو باشد». [\(3\)](#)



مترلینگ در مورد این موضوع چنین گفته است:

«مرد عاقل و خردمند سرنوشت حقیقی را، طرز استنباط از زندگی و حفظ تعادل بین افکار و قوای طبیعت می داند».(4)

اعتدال، در تمامی زمینه ها سودمند است و تعادل بین افکار آدمی و قوای طبیعت لازم و ضروری است. فکر ما باید از هرگونه افراط و تفریط در هر بُعدی از ابعاد زندگی در امان باشد و همیشه میانه روی را در فکر خویش و همه کارها و اعمال خویش پرورش دهیم. به مثال زیر توجه نمایید، سعدی با این مثال بهترین کار را میانه روی می داند:

«نه چندان نرمی کن که بر تو دلیر شوند و نه چندان درشتی که از تو سیر گردند».(5)

کنفسیوس گفته است:

ص: 274

1- چراغ راه زندگی، ص 19.

2- همان.

3- غرر الحکم؛ کشکول جاویدان، ص 242.

4- رهنمون، ص 77.

5- همان.

«میانه روی و اندازه نگاه داشتن، کمال طبیعت آدمی است».(1)



بلی، انسان عاقل و خردمند اندازه نگاه می دارد و معتدل است، و شخص جاهل و نادان به افراط و تفریط می پردازد.

بیاییم با تمرین و ممارست از افراط و تفریط دوری جویم و اعتدال را جزء معنی و ذات خویش نمایم، زیرا فیثاغورث می گوید:

«اعتدال نفس را قوی می سازد و نفس آن را منور می کند».(2) کاظم زاده ایرانشهر نیز میانه روی را غذای دانایان برشمرده است:

«اعتدال و میانه روی، غذای دانایان و فضیلت فرشتگان است. هر که از شاهراه اعتدال بیرون نرود، از افتادن به چاه بدبختی محفوظ می ماند».(3)

خدایا! به ما چشم بصیرت و بینایی ده که در چاه ضلالت و نادانی نیفتیم. انسان با علم و آگاهی، به مسائل پیرامون خویش (4) و عمل به آن (5) می تواند از چاه ضلالت و نادانی فاصله بگیرد و در جاده علم، آگاهی و عمل در مسیر سعادت گام بردارد. و همان طور که گفتیم یکی از مسائلی که ما را از چاه تیره بختی دور می سازد، رعایت اعتدال است. گوته نیز خوشبختی را در میانه روی دانسته است:

«از میانه روی یک خوشبختی پاک سر می زند».

انواع اعتدال

1- اعتدال در سیاست: (در این جا منظور سیاست فرد عادی اجتماع است). آنچه را مربوط به سیاست یک فرد عادی اجتماع در صحنه زندگی است، رعایت نماید. مانند اعتدال در خوراک و پوشاک (آهسته برو و همیشه برو).



2- اعتدال در معیشت: کسی که برای به دست آوردن پول حرص و ولع نداشته

ص: 275

1- همان.

2- چراغ راه زندگی، ص 19.

3- همان، ص 18.

4- به بخش دانش مراجعه فرمایید.

5- به بخش عمل رجوع شود.

باشد و در خرج اندازه را رعایت نماید. (چو دخلت نیست، خرج آهسته تر کن)

3- اعتدال در عبادت: در عبادت رنج و تعب بیش از اندازه و خارج از توان، به اصطلاح «مرتاض بازی» را متحمل نشود.

اعتدال از دیدگاه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«أَكْبَرُ أُمَّتِي الَّذِينَ لَمْ يُعْطُوا فَيَبْطَرُوا وَلَمْ يُقْتَرْ عَلَيْهِمْ فَيَسْأَلُوا»⁽¹⁾

«بزرگ ترین افراد امت من آنها هستند که نه چندان توانگرند که خود را گم کنند و نه چندان فقیرند که دست به سؤال گشایند».



این گونه افراد، حرص برای به دست آوردن مال نمی زنند و برای به دست آوردن درآمد نیز کم کاری نمی کنند و در زمینه اقتصادی معتدل هستند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله در جایی دیگر در این باره می فرمایند:

«وقتی خداوند برای مردم خانه نیکی خواهد، آنان را در کار دین دانا سازد و خردسالانشان، سالخورده گانشان را محترم دارند. مدارا در معیشت و اعتدال در خرج را نصیب آنها سازد و عیوبشان را به آنها بنمایاند».(2)

چنین افرادی ولخرجی نمی کنند و اگر حقوق آنها ناچیز است، هرگز درآمد خویش را بذل و بخشش نمی کنند و خرج آنها به اندازه دخل آنها است. چنانچه سعدی می گوید: «چو دخلت نیست، خرج آهسته تر کن»؛ بنابراین در زمینه اقتصادی «اعتدال» دارند.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«رُحَمَاءُ أُمَّتِي أَوْسَاطُهَا»(3)

«رحیمان اُمّت من متوسّطانند».

ص: 276

1- نهج الفصاحه، ص 70.

2- همان.

3- همان، ص 71.



پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله مردم معتدل را در ردیف رحیمان امت خویش آورده اند. این حدیث و احادیث و روایات فراوان دیگر که برای رعایت اعتدال آمده است نشان از اهمیت والای آن دارد. اهمیت ویژه این موضوع علاوه بر احادیث و روایات، در سخنان بزرگان علم، ادب و فرهنگ نیز به خوبی واضح و روشن است. و با الگو گرفتن از بزرگانی که در این راه سرمشق بوده اند، به انسانی معتدل در همه ابعاد زندگی مبدل شویم.

بعد معنوی اعتدال

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«السَّمْتُ الْحَسَنُ وَ التَّوَدُّ وَ الْأَقْتِصَادُ جُزْءٌ مِنْ أَرْبَعَةٍ وَ عِشْرِينَ جُزْءً

مِنْ النَّبُوَّةِ»⁽¹⁾

«نام نیک و ملائمت و اعتدال یک جزء از بیست و چهار جزء پیغمبری است».

رعایت نمودن اعتدال نیز از جمله کارهایی است که هم برای کارهای مادی لازم و ضروری است و هم از جمله کارهای معنوی است و فضیلت فراوانی دارد و در حدیث بالا پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آن را یک جزء از بیست و چهار جزء پیغمبری شمرده اند. رعایت اعتدال، سعادت دنیوی و اخروی را شامل حال انسانی می نماید و به او از بعد مادی و معنوی کمک شایان توجهی می نماید.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:



«السَّابِقُ وَالْمُقْتَصِدُ يَدْخُلَانِ الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ وَالظَّالِمُ لِنَفْسِهِ يُحَاسِبُ حِسَابًا يَسِيرًا ثُمَّ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ»

«پیشرو و میانه رو، بی حساب به بهشت می روند و کسی را که به خود ستم کرده، محاسبه ای سبک کنند، آن گاه به بهشت رود».

ص: 277

1- همان، ص 71.

اعتدال در عبادت

درباره اعتدال در سیاست و اعتدال در معیشت مطالبی بیان کردیم، اکنون به اعتدال در عبادت می پردازیم.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره اعتدال در عبادت نیز فرموده اند:

«چه نیک است اعتدال هنگام بی نیازی، چه نیک است اعتدال هنگام نداری، و چه نیک است اعتدال در عبادت».(1)

در گفتار زیر اعتدال در بُعد عبادی آن توضیح داده شده است:

عن أبي جعفر عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْغَلُوا فِيهِ بَرْقًا وَلَا تُكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ إِلَى عِبَادَةِ اللَّهِ فَتَكُونُوا كَالرَّائِبِ الْمُنبَتِ الَّذِي لَا سَفَرًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى»(2)



امام باقر علیه السلام فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «همانا این دین محکم و متین است. پس با ملایمت و آرامی در آن درآیید و عبادت خدا را به بنده های خدا به زور و اکراه تحمیل نکنید، تا مانند سوار درمانده ای باشید که نه مسافت را پیموده و نه مرکبی به جا گذاشته است».

تبادل در عبادت را رعایت کنیم (داستان)

روزی پیامبر صلی الله علیه و آله درباره قیامت و وضع مردم در آن دادگاه عدل الهی، سخنانی فرمود. فرمایشات پیامبر صلی الله علیه و آله مردم را تکان داد و عده ای گریستند. به دنبال آن گروهی از یاران آن حضرت تصمیم گرفتند، پاره ای از لذت ها و راحتی های دنیا را بر خود حرام کنند و به جای آن به عبادت پردازند.

ص: 278

1- همان، ص 71.

2- برگزیده ای از اصول کافی، ص 288.

یکی سوگند یاد کرد که شب ها اصلاً نخوابد و به عبادت پردازد. دیگری قسم خورد که همه روزها را روزه بگیرد. عثمان بن مظعون هم قسم یاد کرد که آمیزش جنسی را با همسرش ترک کند و مشغول عبادت گردد.

روزی همسر عثمان بن مظعون، ژولیده و بی آرایش نزد عایشه آمد، او زن صاحب جمالی بود. عایشه به وضع او اعتراض کرد و گفت: این چه وضعی است؟ چرا آرایش نمی کنی؟!



در پاسخ گفت: برای چه کسی آرایش کنم؟ شوهرم مدّتی است که با من ارتباط ندارد، او ترک دنیا کرده و از لذّت های آن چشم پوشیده است.

وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله به منزل آمد، عایشه گفتار همسر عثمان را به حضرت رساند. پیامبر صلی الله علیه و آله دستور داد همه مسلمانان به مسجد بیایند. مسلمانان که جمع شدند، پیامبر صلی الله علیه و آله بالای منبر قرار گرفت. پس از حمد و ثنای پروردگار فرمود: چرا بعضی از شما چیزهای پاک و حلال را بر خود حرام کرده اند؟ من قسمتی از شب را می خوابم، و با همسرانم آمیزش دارم، و همه روزها را روزه نمی گیرم.

آگاه باشید! این راه و روش زندگی من است. هر کس از آن روی گرداند از من نیست. [\(1\)](#)

بدین گونه پیامبر صلی الله علیه و آله، مسلمانان را به این نکته متوجّه ساخت که لذّت ها و راحتی های مشروع دنیا را نباید به خاطر آخرت ترک نمود. البته آخرت را نیز نباید به دنیا فروخت. [\(2\)](#)

میانۀ روی در زندگی (داستان)

علاء بن زیاد یکی از ارادتمندان ثروتمند علی علیه السلام در بصره بیمار بود، امیرالمؤمنین علیه السلام به عیادت او رفت. زندگی وسیع و اتاق های مجلل و بزرگ توجّه

ص: 279

1- بحار الانوار، ج 70، ص 116.

2- داستان های بحار الانوار، ج 6، ص 45 - 44.

امام را به خود جلب کرد، معلوم بود علاء در زندگی زیاده روی کرده است. فرمود: «ای علاء! تو خانه ای به این بزرگی را در دنیا برای چه می خواهی، در صورتی که تو در آخرت به چنین خانه ای محتاج تری (زیرا که در این خانه بیش از چند روز نمی مانی ولی در آن خانه همیشه خواهی بود).

آری! اگر بخواهی در آخرت نیز چنین خانه وسیع داشته باشی در این خانه مهمان نوازی کن، صله رحم به جا آور و حقوق الهی برادران دینی را پرداز.

اگر این کارها را انجام دهی، خداوند به شما در جهان دیگر مانند همین خانه را می دهد. علاء گفت: دستور شما را اطاعت خواهم کرد. سپس عرض کرد: یا امیرالمؤمنین! من از برادرم عاصم شکایت دارم.

حضرت فرمود: برای چه؟ مگر چه کرده است؟ علاء در پاسخ گفت: لباس خشن پوشیده، از دنیا کناره گیری نموده، به طوری که زندگی را بر خود و خانواده اش تلخ کرده است. حضرت فرمود: او را نزد من بیاورید.

عاصم را آوردند. امیرالمؤمنین علیه السلام چون او را دید، چهره درهم کشید و فرمود: ای دشمن جان خویش! شیطان، عقلت را برده و تو را به این راه کشانده است، از اهل و عیالت خجالت نمی کشی؟ چرا به فرزندان رحم نمی کنی؟ گمان می کنی خدایی که نعمت های پاکیزه را بر تو حلال کرده نمی خواهد از آنها استفاده کنی؟ تو در پیشگاه خداوند کوچک تر از آنی که چنین اندیشه ای داشته باشی.

عاصم گفت: یا امیرالمؤمنین! چرا شما به خوراک سخت و لباس خشن اکتفا نموده ای؟ من از تو پیروی می کنم.



حضرت فرمود: «وای بر تو! من مانند تو نیستم، من وظیفه دیگر دارم، زیرا من پیشوای مسلمانان هستم، من باید خوراک و پوشاک خود را تا آن حد پایین بیاورم که فقیرترین مردم در دورترین نقاط حکومت اسلام، تلخی زندگی را تحمل کند، با این اندیشه که بگوید: رهبر و پیشوای من هم مانند من می خورد و مانند من می پوشد، این وظیفه زمامداری من است. تو هرگز چنین تکلیفی نداری. پس از سخنان حضرت،

ص: 280

عاصم لباس معمولی پوشید و به کار و زندگی پرداخت. (1)

نتیجه: حضرت امیر علیه السلام در این داستان، این دو برادر را از افراط و تفریط برحذر داشته است و امر به اعتدال و میانه روی فرموده اند.

الگوی میانه روی

خبر درست است از مغیره بن شعبه که رسول خدا صلی الله علیه و آله چندان نماز کرد که به شب پاهای مبارکش آماس گرفت. و آورده اند که بر یک پای بایستادی و نماز کردی و این در ابتدای اسلام بود، پیش از نزول فرایض و تعیین نماز پنج گانه، او را گفتند:

«لَمْ تَفْعَلْ وَقَدْ غَفَرَ اللَّهُ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَهُ؟»

چرا این می کنی و الله تعالی گناهان تو آمرزیده است، گذشته و آینده؟

رسول صلی الله علیه و آله جواب داد: «أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا؟» من وی را بنده سپاس دار نباشم؟ پس رب العالمین تخفیف وی را آیت فرستاد: «طه»؛ «أَيُّ طَى الْأَرْضَ بِقَدَمَيْكَ» ای



محمد! هر دو پای بر زمین نه و این همه رنج بر خود منه که ما رنج بی طاقت از بنده نخواهیم، طاعت معروفه (2) خواهیم، خدمتی به چم (3)، راهی میانه، نه افراط و نه تفریط همان است که گفت: «و ابتغ بین ذلک سیلاً» (4) «و علی الله قصد السبیل» (5) راه میانه را روی به الله - تعالی - است و کردار میانه به پسند - الله - تعالی است. (6)

ز کار زمانه میانه گزین فردوسی

ز کار زمانه میانه گزین

چو خواهی که یابی ز خلق آفرین

ص: 281

-
- 1- . داستان های بحار الانوار، ج 3، ص 55 - 53.
 - 2- . اطاعت و عبادت پسندیده و نیکو.
 - 3- . به چم: میانه حال و خوش قید است.
 - 4- . سوره اسراء / 110: «در نماز صدايت را بلندتر مکن و آهسته نیز مکن و راهی میانه بطلب».
 - 5- . سوره نحل / 9.
 - 6- . گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص 49 - 48.

کسی گو میانه گزیند ز کار

پسند آیدش گردش روزگار



ستوده کسی کو میانه گزید

تن خویش را آفرین گسترد

چو داری به دست اندرون خواسته

زر و سیم و اسبان آراسته

هزینه چنان کن که بایدت کرد

نباید فشاند و نباید فشرد (1)

اعتدال در امر معاش (شعر)

چون تیشه مباحش و جمله بر خود متراش

چون رنده ز کار خویش بی بهره مباحش

تعلیم ز ارّه گیر در امر معاش

چیزی سوی خود می کش و چیزی می پاش (2)

اعتدال در دشمنی - کلیم کاشانی

کمند مهر چنان پاره کن که گر روزی



شوی ز کرده پشیمان به هم توانی بست (3)

اعتدال در خوردن سعدی

نه چندان بخور کز دهانت برآید

نه چندان که از ضعف جانت برآید

ص: 282

1- . رهنمون، ص 79.

2- . همان.

3- . کشکول جاویدان، ص 591.

میانہ روی از دیدگاه بزرگان

«انسان عاقل در سخن گفتن و لباس پوشیدن، از هر گونه افراط و تفریط و بدگمانی

پرهیز می کند. با شتاب و برای تظاهر لباس نپوش، همواره رسومات و سلیقه ها را مدّ نظر

قرار بده». (1) مولیر

«مُدآفرین مباش، زیاد هم از آن دور مباش، و در آن نیز غرقه مشو». فرانسیس کوآرلز

«نه زیاد شیرین باش که قورت دهند و نه زیاد تلخ باش که قی ات کنند».



ضرب المثل عبری

«در یک مهمانی شام، فرد باید عاقلانه غذا بخورد و سیر نگردد. خوب صحبت بکند، ولی چندان عاقلانه و خردمندانه ننمایاند». سامرست موام

«زمانی که از خوردنی ها و آشامیدنی ها کاملاً اشباع باشیم، نمی توانیم به خوبی اندیشه و تعمق کنیم». سیسرو

«تنها عمل است که به زندگی توان بخشید و میانه روی است که موجب نشاط و گیرایی زندگی می شود». یکی از بزرگان

«کار و انرژی زیاد مثل گناهان و نوشیدنی های بی حد و حساب، موجب مرگ انسان می شود». کیپلینگ

«تنها انسان متوسط الحال در اوج خویش است». سامرست موآم

«نه زیاد دور باش و نه زیاد نزدیک». چارلز پرنس ولز

«متوسط الحال بودن، نیازمند سیکلی بوده تا منزلت خویش را حفظ کند».

چارلز داوز

«او که آهسته گام برمی دارد، خیلی دور می رود». (2) ضرب المثل چینی

«از آهسته رفتن مترس، از بی حرکت ایستادن بترس». (3) ضرب المثل چینی



1- تا 10. چراغ راه زندگی، ص 725 - 724.

2- . همان، ص 282.

3- . رهنمون، ص 75.

«آهسته برو و همیشه برو».(1) مثل آمریکایی

«از فرط غرور «نه» و از فرط ضعف «آری» مگو».

«انسان در هر کار باید بداند کجا باید ترمز کرد».

«نمی گویم دستخوش هیجان نشو، اما خودت را به آتش هیجان نسوزان».

مثل انگلیسی

ص: 284

1- تا 4. همان.

بخش بیست و ششم: تواضع و فروتنی

اشاره

ص: 285

تواضع و فروتنی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی



یکی از راه های موفقیت و خوشبختی «تواضع و فروتنی» است. آدمی با تواضع و فروتنی عزّت و بزرگی می یابد و نزد مردم عزیز می شود. اگر شخصی تکبر و غرور داشته باشد، مردم از او دوری می جویند و او را دوست ندارند. به همین علّت، آدمی در زندگی دوستان کمتری دارد و مردم به وی نزدیک نمی شوند و در موقع سختی ها و مشکلات به وی کمک و یاری نمی رسانند.

حضرت امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«تواضع اصل هر شرف و بزرگی است، اگر تواضع زبانی بود که مردم می فهمیدند از حقایق عاقبت های پنهان خبر می دادند. نزدیک ترین مردم به خدا فروتنانند و دورترین مردم به خدا متکبرین».(1)

یکی دیگر از برکات تواضع و فروتنی این است که آن باعث ترقی و تکامل است. شخصی که متکبر و مغرور است، به علّت این که خودش را بالاتر از دیگران می بیند، بنابراین بالاتر از خویش را نمی بیند و در مسیر ترقی، تکامل، موفقیت و خوشبختی متوقف می گردد و از حرکت باز می ماند. در کتاب «اخلاق روحی» در مورد تواضع چنین آمده است:

ص: 286

1- . چراغ راه زندگی، ص 216.

«نردبان ترقی، استوار بر تواضع است. هر سخت دلی همین که فروتنی دید، نرم و گرم گردید».(1)



هرکس می خواهد برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی از نردبان ترقی و تکامل استفاده نماید، باید متواضع و فروتن باشد. و این بهترین وسیله برای حرکت به سرانجام مقصود است. به علاوه که مردم سخت دل نیز با فروتنان نرم و گرم می شوند و همه چیز جهت حرکت به سوی هدف مهیا می گردد. و وی با آرامش از نردبان ترقی بالا می رود.

اسمایلز درباره این موضوع می گوید:

«تواضع محبوبانه، تاج زیبایی و جمال است».(2)

با تاج زیبایی و جمال خویشتن را بیارایید، و خود را نزد مردم محبوب نمایید. تواضع سبب محبوبیت نزد مردم می گردد و همین محبوبیت در سختی ها و مشکلات برای آدمی گره گشا است و حتی می تواند به یاری مردم، موانع رسیدن به هدف را کنار بزند و سرانجام نیکبختی را از آن خویش نماید.

«فروتنی، زیور علم و کمال است و زینت جاه و جلال. اهل هنر، اگر فروتن باشند

هنر آنان بهتر جلوه کند، هم چنان که سایه عکس، عکس را برجسته نمودار می کند، فروتنی هنر را نمایان می کند».(3) دکتر نصر

فواید تواضع و فروتنی (آثار خوشبختی آفرین فروتنی)

1- زیور علم و کمال.

2- زینت جاه و جلال.

3- تاج زیبایی و جمال.



4- نردبان ترقی در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی.

ص: 287

1- همان، ص 217.

2- همان.

3- همان، ص 218.

5- محبت و دوستی مردم.

6- شرف و بزرگی.

7- نزدیکی مردم به خدا.

8- مورد حسد واقع نشدن.

9- سعادت دنیا و آخرت.

10- ظاهر شدن اثر حکمت در مردم حکیم.

11- خم شدن اما نشکستن مانند درختان بارور که خم می شوند ولی نمی شکنند. (درختان

بارور خم می شوند و مردان بزرگ متواضع می باشند، فقط شاخه های خشک و مردان نادان

هستند که می شکنند، اما خم نمی شوند)⁽¹⁾.

12- شناختن کامل نقایص و کمبودهای خویش.



13- ترک عادت زشت تکبر و غرور.

14- خون گرم بودن و خلق نیک داشتن.

15- ارزان ترین لذت ها (فروتنی لذت معنوی دارد).

16- 90٪ مردم روابطی درست و شایسته با متواضع خواهند داشت.

17- نشان انسان های حقیقتاً بزرگ.

18- فروتنی از معنویات است.

معنی تواضع از دیدگاه امام جعفر صادق علیه السلام

تواضع آن است که انسان در جایی که پست تر از جای او باشد و به مکانی که پایین تر از مکان او باشد، بنشیند و با هر کس ملاقات کند سلام نماید و ترک جدال گوید، هر چند حق با او باشد و میل نکند که او را به صفت تقوا مدح کنند. (2)

ص: 288

1- . یک ضرب المثل سانسکریت.

2- . همان، ص 216.

تواضع و فروتنی از دیدگاه پیامبر و امامان علیهم السلام

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:



«اجْتَنِبُوا التَّكَبُّرَ فَإِنَّ الْعَبْدَ لَا يَزَالُ يَتَكَبَّرُ حَتَّى يَقُولَ اللَّهُ وَ تَعَالَى أَكْتُبُوا عَبْدِي هَذَا فِي الْجَبَّارِينَ» (1)

«از تکبر پرهیزید؛ زیرا بنده همین که به تکبر خو گرفت، خداوند می گوید این بنده را در شمار گردنکشان به شمار آرید».

تکبر و غرور از کارهای شیطان است. هنگامی که خداوند تبارک و تعالی به شیطان فرمود به آدم سجده کند، شیطان کبر و غرور ورزید و گفت: من از آتش آفریده شده ام و آدم از خاک آفریده شده است، و به آدم سجده نکرد. یک لحظه غرور شیطان (که آن موقع ملک مقرب بود)، باعث شد از درگاه خداوند بزرگ رانده شود. بنابراین خدا انسان متکبر و مغرور را دوست ندارد و رسول او حضرت محمد صلی الله علیه و آله و جانشینان وی، امامان ما، بارها و بارها مردم را از تکبر و غرور بر حذر داشته اند و امر به تواضع و فروتنی نموده اند.

فروتنی عامل معنویت

چون که تواضع و فروتنی امر خدا و پیغام رسول اوست، و انسان فروتن به واسطه تواضع به خدا تقرب می جوید، در نتیجه تواضع از معنویات است. ائمه معصومین علیهم السلام در احادیث بارها بیان فرموده اند که خدای بزرگ انسان متکبر را دوست ندارد. فروتنی فضیلت و پاداش دارد. معنویت این عمل مانند اعمال معنوی دیگر ما را انسانی معنوی می سازد و اثرات معنوی فراوانی در روح ما باقی می گذارد.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«در آنچه که خدای عزوجل به داوود وحی کرد این بود که: «ای داوود! چنانچه



1- . نهج الفصاحه، ص 205.

نزدیک ترین مردم به خدا کسانی هستند که تواضع می کنند، دورترین مردم از خدا هم متکبرانند». (1)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«مَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ اللَّهُ وَمَنْ تَكَبَّرَ وَضَعَهُ اللَّهُ وَمَنْ يَتَّأَلَّ عَلَى اللَّهِ يُكَذِّبُهُ اللَّهُ» (2)

«هر که برای خدا فروتنی کند، خدایش بردارد و هر که گردن افرازد، خدایش پست کند و هر که به خدا قسم دروغ خورد، خدایش تکذیب کند».

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«بر تو باد فروتنی؛ زیرا که آن از بزرگ ترین عبادت هاست». (3)

با فروتنی مورد حسد واقع نمی شویم

حضرت محمد صلی الله علیه و آله در مورد تواضع و در معرض حسد قرار نگرفتن شخص متواضع چنین می فرمایند:

«كُلُّ ذِي نِعْمَةٍ مَحْسُودٌ إِلَّا صَاحِبَ التَّوَاضُعِ»

«هر که نعمتی دارد، به معرض حسد است مگر آن که تواضع دارد».



همین که آدمی غرور نوزد، و خودش را بالاتر از دیگران نبیند و فخر نفروشد انسان های دیگر با نگاهی رئوف به وی نگاه می کنند و به وی حسد نمی ورزند.

ولی اگر فخر بفروشد و مال، اموال و دارایی خویش را به رُخ دیگران بکشد، به وی حسد خواهند برد.

ابن مقفع نیز درباره رابطه فروتنی و مورد حسد واقع شدن چنین می گوید:

«اگر متواضع باشید، کمتر مورد حسد واقع می شوید».(4)

ص: 290

1- . برگزیده ای از اصول کافی، ص 317.

2- . همان، ص 207.

3- . بحارالانوار، 119/75؛ منتخب میزان الحکمه، ص 597.

4- . چراغ راه زندگی، ص 314.

اهمیت تواضع و فروتنی

قال علی علیه السلام:

«التَّوَّاضُّعُ يَكْسُوكَ الْمَهَابَةَ»(1)

«فروتنی جامه ابهت بر (قامت) تو می پوشاند».

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز در حدیثی می فرمایند:



«همانا فروتنی، بر رفعت صاحب خود می افزاید، پس فروتن باشید، تا خداوند شما را رفعت بخشد».(2)

جمال زاده نیز راه سعادت را تواضع می داند:

«تنها راه سعادت همان سادگی و شبیه شدن به مردم ساده است و مابقی همه فریب و دردسر است».(3)

حضرت امیر علیه السلام فروتنی را والاترین شرافت می دانند:

«هیچ شرافتی چون فروتنی نیست».(4)

مولی علی علیه السلام فروتنی را عامل سامان یافتن کارها می دانند:

«با فروتنی کارها سامان می یابد».

ظاهر شدن حکمت در دل فروتن

قال الامام کاظم علیه السلام:

«انَّ الزَّرْعَ يَنْبُتُ فِي السَّهْلِ وَلَا يَنْبُتُ فِي الصَّفَا؛ فَكَذَلِكَ الْحِكْمَةُ تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَوَاضِعِ، وَلَا تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَكَبِّرِ الْجَبَّارِ؛ لِأَنَّ اللَّهَ جَعَلَ التَّوَاضِعَ آلَهُ الْعَقْلِ، وَ جَعَلَ التَّكَبُّرَ مِنْ آلِهِ الْجَهْلِ»(5)

ص: 291



1- بحار الانوار، 118/75.

2- الکافی 121/2.

3- چراغ راه زندگی، ص 315.

4- نهج البلاغه، حکمت 113.

5- بحار الانوار، 312/78.

«همانا زراعت در خاک می روید و روی تخته سنگ نمی روید. حکمت نیز چنین است، در دل شخص فروتن می روید و در دل انسان متکبر و گردن فراز نمی روید، زیرا خداوند فروتنی را ابزار خود قرار داده است و تکبر را ابزار نابخردی».

سقراط نیز اثر حکمت در مردم حکیم را از فروتنی می داند:

«دانی که اثر حکمت در مردم حکیم کی ظاهر شود، آن وقت که خویشان را ناچیز و حقیر می شمارند».(1)

داشتن روابط درست و شایسته اکثریت مردم با متواضع

حضرت امیر علیه السلام عامل انتشار فضایل را تواضع می داند:

«فروتنی باعث انتشار فضایل (انسان متواضع در میان مردم) می شود».(2)

با بیان فضیلت های فروتن، او نزد مردم عزیز می گردد و اکثر مردم نیز خصلت های اخلاقی و آداب معاشرت را در ارتباط با آنها رعایت خواهند نمود. روزولت نیز در مورد موضوع مذکور چنین می گوید:



«اگر با مردم درست رفتار کنید، بدون تردید نود درصدشان روابطی درست و شایسته با تو خواهند داشت».

فروتنی یکی از رفتارهای درست است که شامل سخن فوق الذکر می گردد.

فروتنی، نشان انسان های بزرگ

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«خداوند دو فرشته را مأمور بندگان خود قرار داده که به حالات آنها رسیدگی کنند، اگر دیدند کسی نسبت به دیگران تواضع و فروتنی نشان می دهد، مأمورند

ص: 292

1- . چراغ راه زندگی، ص 315.

2- . غرر الحکم، ص 522.

که او را بالا ببرند و در جامعه مطرح و بزرگش کنند و اگر دیدند تکبر می کند و خودش را بزرگ نشان می دهد، وظیفه دارند که او را به زمین بکوبند و خوار و ذلیلش کنند. و این یکی از کارهای خداوند است که آدم متکبر در همین دنیا ذلیل و آدم متواضع سربلند باشد».(1)

جان راسکین نیز چنین می گوید:

«بر این باورم که نخستین نشان انسان های حقیقتاً بزرگ، فروتنی است».(2)



«عظمت مردانِ بزرگ از طرز رفتارشان با مردم کوچک، آشکار می شود».

دیل کارنگی

خودبینی هرگز (داستان)

یکی از یاران حضرت عیسی علیه السلام که قدّ کوتاهی داشت و همیشه در کنار حضرت دیده می شد، در یکی از مسافرت ها که همراه عیسی علیه السلام بود، در راه به دریا رسیدند. حضرت عیسی با یقین خالصانه گفت: «بسم الله» و بر روی آب حرکت کرد!

مرد کوتاه قد، هنگامی که دید عیسی بر روی آب راه می رود، با یقین راستین گفت: «بسم الله»، و روی آب به راه افتاد تا به حضرت عیسی رسید. در این حال مرد دچار خودبینی و غرور شد و با خود گفت: عیسی روح الله روی آب راه می رود و من هم روی آب راه می روم. بنابراین، عیسی علیه السلام چه فضیلتی بر من دارد؟ هر دو روی آب راه می رویم.

همان دم یک مرتبه به زیر آب رفت و فریادش بلند شد: «ای روح الله! مرا بگیر و از غرق شدن نجاتم ده!» حضرت عیسی دستش را گرفت و از آب بیرون آورد و فرمود: ای مرد! مگر چه گفתי که در آب فرو رفتی؟ مرد کوتاه قد گفت: من گفتم، همان طور که روح الله روی آب می رود، من نیز روی آب راه می روم. پس با این

ص: 293

1- بحار الانوار، ج 7، ص 147.

2- چراغ راه زندگی، ص 655.



حساب چه فرقی بین ماست! خودبینی به من دست داد و به کیفرش گرفتار شدم. حضرت عیسی فرمود: تو خود را (در اثر خودبینی) در جایگاهی قرار دادی که شایسته آن نبودی، بدین جهت خداوند بر تو غضب نمود و اکنون از آنچه گفتی توبه کن! مرد توبه کرد و به رتبه و مقامی که خداوند برایش قرار داده بود، باز گشت و موقعیت خود را دریافت.

امام صادق علیه السلام پس از نقل این قضیه فرمود:

«فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا يَحْسَدَنَّ بَعْضُكُمْ بَعْضًا»

«پس شما نیز از خدا بترسید و پرهیزکار باشید و به یکدیگر حسد نورزید» (1). (2)

فروتنی از دیدگاه بزرگان

«با تواضع، چیزی از دست نمی رود، زیرا ارزان ترین لذت هاست، قیمت نداشته، لیکن پر بازتاب است. این امر هم فرد فروتن را دلشاد می کند و هم دریافت دارنده آن را، بنابراین موهبتی مضاعف است» (3) راستوس ویمن

«آسان ترین راه برای از بین بردن افتخارات، خودستایی است» (4) مثل ایرانی

اگر می دانید خطا کار هستید، بی درنگ و از صمیم قلب به خطای خود اعتراف نمایید». دلیل کارنگی

«انیشتن، دانشمند و ریاضیدان معروف، در جواب زنش که از لباس نامرتب او ایراد می گرفت، گفت: تأسّف آور است که تو می خواهی کیسه ای از محتویاتش عالی تر باشد».



«پرده غرور را از پیش خود بردارید زیرا این پرده نمی گذارد که دیدنی ها را ببینید و شنیدنی ها را بشنوید». حضرت امیر علیه السلام

ص: 294

1- بحارالانوار 254/14.

2- داستان های بحارالانوار، جلد 1، ص 208 - 207.

3- چراغ راه زندگی، ص 619.

4- تا 7. همان، ص 317 - 314.

«تواضع با همه کس به کار دار و هیچ متواضع را حقیر مشمار». [\(1\)](#) اخلاق ناصری

«خطایی که تو را پشیمان و فروتن کند، بهتر از ثوابی است که تو را سرکش و خودبین سازد». حضرت امیر علیه السلام

«خود را از پایه ای که داری فروتر آر تا مردم تو را از پایه ات فراتر برند».

حضرت امیر علیه السلام

«سه عادت از عادت ناهلان است: یکی خود را بی عیب پنداشتن، دوم دیگران را در مرتبه دانش از خود فروتر نهادن، سوم به علم خویش خرم بودن و خود را به قدم انتها دانستن و در غایت کمال، کمال پنداشتن». مرزبان نامه

«شبلی گفت: از یوسف انبساط پرسیدند که غایت تواضع چیست؟ گفت: آن که از خود بیرون آیی. هر که بینی چنان دانی که از تو بهتر است». تذکره الاولیاء



«فروتنی آن نیست که انسان ذوق و استعداد خود را پنهان سازد و تصوّر کند که کوچکتر و بدتر از آنچه هست می باشد بلکه عبارت است از شناختن کامل نقایص و کمبودهای خویش». لاکورد

«هرچه غرور بیشتر باشد سقوطش در درّه ها عمیق تر و بیشتر است».

یکی از بزرگان

«خوارترین مردم، کسی است که پست شمرد مردم را». (2) حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«خودپرستی، آفت دوستی و باعث تباهی فرد است». حضرت امیر علیه السلام

«خودپسندی برخاسته از نادانی دماغ و سستی خرد و کوتاهی اندیشه است».

یکی از بزرگان

«خودپسندی، محصول جهل و نادانی و شاهد متابعت از هوای نفس است».

خصال شفایی

«در زندگی، ثروت حقیقی، مهربانی است و بینوایی حقیقی، خودخواهی». وینه

ص: 295



2- تا 12. رهنمون، ص 216 - 215.

«غرور و خودخواهی نماینده شکست و ذلت است، هروقت غرور قیام کرد منتظر شکست فوری باشیم».(1) غلامحسین ذوالفقاری

«مغرور، به صدای عقل و دین گوش نمی دهد» ناپلئون

«کبر، گناهی است که قابل بخشش نیست». حضرت محمد صلی الله علیه و آله

الگوهای تواضع و فروتنی

الف) پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله

فروتنی و تواضع، در آداب غذا خوردن، در نوع غذا، جای غذا، کیفیت خوردن و افرادِ هم غذا و هم سفره روشن می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله با محرومان و بینوایان هم غذا می شد، حتی با دست خود به آنان غذا می داد:

«يُؤَاكِلُ الْمَسَاكِينَ وَيَأْوِلُهُمْ بِيَدِهِ»(2)

نحوه نشستن او بر سر سفره و کنار غذا نیز، متواضعانه بود. آن حضرت، روی زمین می نشست، روی زمین غذا می خورد، مثل بندگان می نشست، و همچون آنان غذا می خورد و می دانست که بنده است:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَأْكُلُ أَكْلَ الْعَبْدِ وَ يَجْلِسُ جُلُوسَ الْعَبْدِ وَ يَعْلَمُ أَنَّهُ عَبْدٌ».(3)

روزی زنی بر آن حضرت گذر کرد، به پیامبر که روی زمین مشغول غذا خوردن



بود، گفت: یا محمد! مثل بردگان غذا می خوری و مثل آنان می نشینی! پیامبر فرمود: وای بر تو! کدام بنده است که از من بنده تر باشد؟ (4)

امام صادق علیه السلام مثل بندگان می نشست، دست چپ خود را بر زمین می نهاد، با سه انگشت غذا می خورد و می فرمود: پیامبر خدا این گونه غذا می خورد و مثل جباران و

ص: 296

1- تا 3. همان.

2- بحار الانوار 228/16.

3- محاسن برقی، ص 456.

4- همان، ص 457؛ مکارم الاخلاق، ص 16.

متکبران نبود که با دو انگشت غذا بخورد. (1)

به روایت حضرت امیر علیه السلام، رسول خدا صلی الله علیه و آله سر سفره مانند بردگان می نشست و به ران چپ خود تکیه می داد. (2)

به فرموده امام صادق علیه السلام، هرگز آن حضرت از آغاز بعثت تا دم مرگ، در حال تکیه دادن غذا نخورد. مثل بردگان غذا می خورد، به خاطر فروتنی در پیشگاه خدا (3) می فرمود: پنج چیز را تا عمر دارم رها نمی کنم: ... یکی هم غذا خوردن با بردگان. (4) از نشانه های دیگر فروتنی او نسبت به غذا و نعمت الهی آن بود که هر کس آن حضرت را به طعام دعوت می کرد، اجابت می نمود و فرقی میان برده و آزاد و فقیر و غنی نمی گذاشت، حتی اگر به



تگه ای گوشت هم دعوتش می کردند، رد نمی کرد. هدیه این و آن را می پذیرفت، اگر چه یک جرعه شیر هم بود، می گرفت و آن را می نوشید، ولی صدقه نمی خورد. (5)

ب) حضرت موسی علیه السلام

امام صادق علیه السلام فرمود:

خدای - عزوجل - به موسی علیه السلام وحی کرد که: ای موسی! می دانی چرا تو را برای سخن گفتن با خود در برابر همه خلقم برگزیدم؟ عرض کرد: پروردگارا برای چه بوده؟

خدای تبارک و تعالی به او وحی کرد که ای موسی! همانا من بنده هایم را زیرورو کردم و در میان آنها کسی را از تو فروتن تر در برابر خود نیافتم، ای موسی! هنگامی که تو نماز می گزاری، چهره خویش را بر خاک (یا زمین) می گذاری. (6)

ص: 297

1- سنن النبی، ص 164.

2- همان.

3- همان، ص 162.

4- بحارالانوار 220/16.

5- سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، ص 80 - 78.

6- برگزیده ای از اصول کافی، ص 315.

فروتنی از دیدگاه شعرا



افسوس که ما عاقبت اندیش نه ایم

داریم لباس فقر و درویش نه ایم (1)

***احمد غزالی

از کبر مدار هیچ در دل هوسی

کز کبر به جایی نرسیده است کسی

چون زلف بتان شکستگی عادت کن

تا صید کنی هزار دل در نفسی (2)

***باباافضل کاشانی

به خواری منگر ای منعم ضعیفان و نحیفان را

که صدر مجلس عشرت گدای ره نشین دارد (3)

***حافظ

تواضع سر رفعت افرازدت

تکبر به خاک اندر اندازدت

تواضع ز گردن فرازان نکوست

گدا گر تواضع کند خوی اوست (4)



***سعدی

تکبر مکن زینهار ای پسر

که روزی ز دستش در آیی به سر

تکبر بود عادت جاهلان

تکبر نیاید ز صاحب دلان(5)

***سعدی

عیب است بزرگ بر کشیدن خود را

از جمله خلق بر گزیدن خود را

از مردمک دیده نباید آموخت

دیدن همه کس را و ندیدن خود را(6)

***انصاری هروی

ص: 298

1- تا 6. رهنمون، ص 218 - 217.

-2

-3



4-

5-

6-

بخش بیست و هفتم: سیاست و تدبیر فرد عادی اجتماع

اشاره

ص: 299

سیاست راه موفقیت و خوشبختی

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«مَنْ سَاسَ نَفْسَهُ أَدْرَكَ السِّيَاسَةَ» (1)

«هر که نفس خود را سیاست کند (و بر آن امیر و فرمانروا باشد) به سیاست کردن (بر مردم) دست یابد».

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی شخص عادی اجتماع «سیاست و تدبیر» خویشتن است.

سیاست و تدبیر در سه محیط خانواده، کار و اجتماع برای یک فرد عادی اجتماع خوشبختی آفرین و موفقیت آمیز است.

در مرحله اول سیاست، شخص باید بر نفس خویش مسلط شود و عادت های غلط را در همه زمینه ها از بین ببرد، و بر نفس خویش تسلط یابد.



حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام درباره این موضوع چنین می فرمایند:

«مِنْ حَقِّ الْمَلِكِ أَنْ يَسُوسَ نَفْسَهُ قَبْلَ جُنْدِهِ»

«بر فرمانروا لازم است که پیش از سیاست سپاهیان خود، خویشتن را سیاست کند».

ص: 300

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 286.

همان طور که بیان شد، شخص عادی اجتماع باید در سه محیط خانواده، کار و اجتماع سیاست و تدبیر را مراعات نماید.

1- سیاست در محیط خانواده

اشاره

هر شخص با سیاست های عاقلانه و پس از سیاست تسلط بر نفس و ترک

عادت های غلط در محیط خانه یار و وفادار به همسر خویش است. به عنوان نمونه هرگز خشمگین نمی گردد. حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«رَأْسُ السِّيَاسَةِ إِسْتِعْمَالُ الرَّفْقِ»⁽¹⁾

«نرمی به خرج دادن، رأس سیاست است».



با همسر و فرزندان خویش با نرمی و ملاطفت رفتار می نماید. او همیشه همسرش را (طبق روحیه همسر خویش) برای خود حفظ می کند.

مانند اینکه: به پاس زحمات همسر خویش گاهی از اوقات یک دسته گل و یا هدیه ای خریداری نموده و به مناسبتی به وی می دهد. او در تربیت فرزندانش کوشا است و طبق روحیات آنها رفتار می نماید. سعی می کند استعداد فرزندانش را تشخیص دهد و آنها را به فراخور استعدادشان تربیت نماید.

اینک به یک سیاست درباره فرزندان توجه فرمایید:

پدر با رعایت بازتاب شرطی، فرزندان را شرطی می نماید. یعنی هرگاه فرزند کار خوبی انجام داد او را تشویق می نماید و هرگاه فرزند کار خلاف ادب انجام داد، او را تنبیه ساده و مختصری می کند.

پدر می تواند با استفاده از بازتاب شرطی استعدادهای فرزند خویش را شکوفا کند و او را سربلند گرداند.

ص: 301

1- همان، ص 287.

دشوارترین سیاست

اما اگر سیاست اولیّه - که همان تسلط بر نفس خویشتن است - را نداشته باشد و عادت های غلط در وی بارور باشد، درصد موفقیت و خوشبختی او بسیار کمتر است، زیرا عادت های



غلط در محیط خانواده موجبات سلب آسایش از زن و فرزند را فراهم می نماید، و چه بسا از خود شخص سلب آرامش می کند.

مولا علی علیه السلام می فرماید:

«أَصْعَبُ السِّيَاسَاتِ نَقْلُ الْعَادَاتِ» (1)

«دشوارترین سیاست ها، تغییر عادت هاست».

بلی، سیاست تغییر عادت، دشوارترین سیاست است، اما اگر با تمرین و ممارست (به طور متداوم) عادت های غلط را از درون خویش ریشه کن نمودید، می توانید موفقیت های فراوانی به دست آورید، و شاهد خوشبختی را در آغوش کشید.

اگر عادت عصبیت را در مقابل زن و فرزندان از بین ببرید و عادت صبر و شکیبایی (به بخش پایداری و مقاومت مراجعه شود) را جایگزین آن نمایید، می توانید از فروپاشی زندگی خانواده خویش جلوگیری نمایید و زندگی سعادت‌مندانه ای را از آن خویش نمایید.

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«با چیره شدن بر عادت ها است که می توان به بالاترین مقامات رسید» (2).

یکی از رموز زندگی سعادت‌مندانه، پیروزی بر عادت های غلط و تسلط بر نفس خویشتن است که انسان را در دنیا و آخرت سعادت‌مند می سازد و به او معنویت می بخشد.



1- . غرر الحکم، ص 2969.

2- . غرر الحکم، ص 4300.

اگر به خود عادت دهید که در منزل، همسر خویش را شاد و خوشحال کنید می توانید موجب دلگرمی بیشتر شوهر خود گردید، آرامش بیشتری به محیط خانواده ببخشید و چنین فضایی در منزل، رسیدن به سرانجام مقصود را آسان تر و راحت تر خواهد نمود و سرانجام، نیک بختی را در آغوش خواهید کشید.

چند سیاست و تدبیر ساده برای شاد کردن شوهر

1- اگر می خواهید کاری کنید که شوهرتان خوشحال تر باشد، اول خودتان شاد باشید!

2- علاقه شما به کار می تواند تفاوت بزرگی در او ایجاد کند. وقتی هوشمندانه و با علاقه به کار می پردازید، خودتان شاد می شوید و شوهرتان از شغل خود و شما راضی تر خواهد بود. وقتی کسی به شغلش عشق می ورزد، این شغل در حد کار باقی نمی ماند، بلکه به تفریح تبدیل خواهد شد. به این مسئله فکر کنید، درباره اش صحبت کنید...، در آخر، هر دو خوشحال تر و راضی تر خواهید بود؛ یک زوج خوشحال!

3- در روابطتان با هم زیاد واقع گرا نباشید، محبت های کوچک شوهرتان را تحویل بگیرید.

4- در عوض هر کار یا هدیه شوهر (شاخه گل یا...) به خوبی تشکر کنید. به خاطر هر کاری که شوهرتان انجام می دهد، تشویقش کنید. فکر کنید این کارها وظیفه اوست. در این صورت شوهرتان بهتر هم خواهد شد.



5- وقتی شوهرتان از سرکار برمی گردد، به خاطر خوشحالی خودتان هم که شده بدخلقی نکنید. در این لحظه هیچ چیز مهم تر از آن نیست که با لبخند به استقبال او بروید. یاد بگیرید که دختر بزرگی باشید، به جای اینکه کوچک ترین مشکلاتتان را برای او مطرح کنید، شخصا آنها را حل کنید. زن خوب کسی است که پشه ها (مشکلات خیلی کوچک) را خودش می کشد و برای کشتن ببرها (مشکلات خیلی

ص: 303

بزرگ) از شوهرش کمک می گیرد. تازه این کار را هم وقتی می کند که شوهرش خسته نباشد. یادتان باشد که در نود دقیقه اولی که شوهرتان تازه به خانه رسیده است، حرف ناراحت کننده ای به زبان نیاورید. آسمان که به زمین نمی آید!

6- از مطرح کردن اختلافات، اجتناب کنید.

7- سر شوهرتان فریاد نزنید.

8- روزهای تعطیل را برای شوهرتان کنار بگذارید و به کارهایی اختصاص دهید که مورد علاقه هر دوی شما است. شما ابتکار عمل را به دست بگیرید و صلح را برقرار کنید. ریاست با شماست. یاد بگیرید از شادی های ساده زندگی لذت ببرید. آخر هفته ها، هفته گذشته را مرور کنید؛ درباره مسائل هفته با شوهرتان صحبت کنید و سوء تفاهم ها را برطرف سازید.

9- اگر شوهر تنبلی دارید، از وجودش لذت ببرید، همین طور از زندگی. او را با دیگر مردها مقایسه نکنید. هیچ فایده ای ندارد جز اینکه مضطرب شوید. اگر زندگی به شما یک شوهر لیمویی داده، می توانید هر روز شربت آب لیمو بخورید!



10- هیچ چیز قدرت صداقت را ندارد، شاید لازم نباشد این حقیقت را امشب مطرح کنید، اما وقتی بالاخره این کار را کردید، شوهرتان به شما مثل فرشته ای اعتماد خواهد کرد!

11- مطمئناً می توانید به کاهش اضطراب و اندوه شوهرتان کمک کنید. البته نه در عرض یک شب، نه در عرض یک ماه، و نه حتی در عرض یکسال! شاید لاک پشت از خرگوش آهسته تر بدود، اما مسابقه را می برد. بنابراین تحقیق کنید و دریابید که چه چیزی روح شوهرتان را می خورد. شاید شوهرتان از «اگر چی بشود» و «چی»های مختلف و ترس های بی دلیل رنج ببرد. وقتی بالاخره او را درک کردید، به 90 درصد موفقیت رسیده اید. احتمال دارد بخواهید درباره شکست هایش بدانید، در روابط اجتماعی، شغلی، و دیگر فعالیت ها و مسائل احمقانه ای که او برای خودش بزرگ کرده است.

ص: 304

راه حل ساده است، تشویقش کنید دست به عمل بزند، ذره، ذره، دوباره و دوباره، این حتما کارساز خواهد شد.

12- اگر شوهرتان مرد خوب و دست و دل بازی است، بقیه اشتباهاتش را ببخشید، این معامله خوبی است. (1)

2- سیاست و تدبیر در محیط کار

اشاره

اگر در محل کار خویش سیاست و تدبیر نداشته باشید، ممکن است، شغل خویش را از دست بدهید. بنابراین، همان طور که متذکر شدیم عادت های بد همچون رذیلت های



اخلاقی، رفتار و کردار خلاف ادب و کارهای خلاف شرع و عرف را کنار بگذارید و عادت های خوب را در خود پرورش دهید. از هم اکنون فرد مدبر باشید و رضایت مدیر و همکاران را جلب نمایید و خود را در دل آنها جا دهید.

سیاست و تدبیرهای ساده برای زنان و مردان شاغل

1- از این که نوک پایتان توی آب برود می ترسید؟ تحصیلات، شبکه امنیتی محکمی است. از آن برای افزایش استقلال و ظرفیت ریسک پذیری خود استفاده کنید. (مهارت هایتان را افزایش دهید و تکامل بخشید).

2- طوری رفتار کنید که انگار غیرممکن است در هیچ سطحی دچار شکست

شوید.

3- درکی روشن و شفاف از این که چه کسی هستید و اهداف شما در زندگی چیست، سرآغازی برای توانا شدن شماست.

4- وقتی گرفته و ناراحتید، در همان حالت نمانید، یک کاری بکنید.

5- نمی توانید هم خدا را داشته باشید و هم خرما را؛ در محل کار، بازی های عاشقانه راه نیندازید. (با خودتان و دیگران صادق باشید).

ص: 305



6- مسئولیت پذیری، در دسترس بودن، خوش رفتاری، هنر ارتباط را در خود پرورش دهید. (1)

3- سیاست و تدبیر در اجتماع

اشاره

در تمامی کارها سیاست و تدبیر داشته باشید، در کارهای اجتماعی و در میان مردم نیز مدبر باشید. خصلت های اخلاقی و آداب معاشرت (در بخش اخلاق آمده است) را مراعات فرمایید. به عنوان مثال تا آنجا که می توانید بر تعداد دوستان واجد شرایط (در بخش دوست یابی بیان شده است) بیفزایید و تا حد توان از تعداد دشمنان بکاهید. گاهی با سیاست و مدبرانه می توانید با محبت کردن به دشمنی، او را متعاقد سازید دست از دشمنی بردارد و حتی دوست شما گردد. اگر قادر به این کار نیستید، حداقل با دشمن خویش مدارا کنید تا او را از در دشمنی برنخیزد و سد راه شما در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی نگردد و صدمه ای متوجه تان نگردد.

بنابراین، در تمامی موارد زندگی مدبرانه رفتار نمایید و مانند یک سیاستمدار که با سیاست عده ای را اداره می نماید، شما نیز زندگی خویش را به بهترین وجه اداره نمایید.

تدبیر موجب سعادت و خوشبختی

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«سُوءُ التَّدْبِيرِ سَبَبُ التَّدْمِيرِ» (2) «سوء تدبیر، موجب ویرانی است».

مولی علی علیه السلام در حدیثی دیگر حُسن تدبیر را از حُسن سیاست می شمارد:



«حُسْنُ التَّدْبِيرِ وَ تَجَنُّبُ التَّبَذِيرِ مِنْ حُسْنِ السِّيَاسَةِ» (3)

«حسن تدبیر و پرهیز از حیف و میل، از حُسن سیاست است».

ص: 306

1- ر.ک: راه های ساده برای زنان شاغل، مردان شاغل و مدیریت.

2- منتخب میزان الحکمه، ص 286.

3- منتخب میزان الحکمه، ص 286.

رفتار و کردار مدبرانه، موجب سعادت و خوشبختی است، همان طور که سوءتدبیر موجب ویرانی می باشد. سعی کنیم سیاست و تدبیر را در رأس اعمال خویش قرار دهیم، و از زندگی سعادتمندانه ای بهره مند باشیم. هوشنگ شهریاری درباره این مطلب چنین گفته است:

«گره کارهای دشوار را به سرانگشت تدبیر گشودن بهتر از ستیزه کردن با مردم است».

ناپلئون نیز می گوید:

«تدبیر همیشه بر شمشیر غالب است».

حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز تدبیر را نیمی از معاش شمرده اند:

«تدبیر، نصف معاش است».

یکی از بزرگان، تدبیر را راه رسیدن به مراد دانسته است:



«مدبر باشید تا آسان تر به مراد خود برسید».(1)

دشواری سیاست فرد عادی اجتماع

روزی از میلتن، شاعر بزرگ انگلیسی، پرسیدند: «علّت چیست که ولی عهد انگلستان می تواند در چهارده سالگی به جای پدر بنشیند و تاجگذاری کند، اما تا هجده سال نداشته باشد، نمی تواند زن بگیرد؟ جواب داد: «برای این که اداره یک مملکت از اداره یک زن آسان تر است».(2)

سیاست و تدبیر از دیدگاه بزرگان

«آن کس تواند از دانش خود استفاده برد که اندرز دهد و خود این اندرزها را به کار بندد».(3) تولستوی

ص: 307

1- 1 تا . چراغ راه زندگی، ص 369 - 368.

2- . کشکول جاویدان، ص 360 - 359.

3- . چراغ راه زندگی، ص 368.

«آنهايي که زرنګ ترند، راهي آسان تر مي گزينند».(1) خانلری

«انسان وقتی در کار سیاست آسان فریب می خورد که تصوّر می کند دیگران را فریب داده است».

ژول کامیون

«تدبیر ارزنده تر از زور است».

مثل آفریقایی



«در نفوس نفوذ نمی توان کرد مگر به آرامی». لوكو

«دختر را که پدر تربیت کند، مرد از آب درمی آید و پسر را که مادر تربیت کند، زن صفت می شود». مثل آذربایجانی

«درستکاری، بهترین سیاست است». مثل انگلیسی

«سلامت ذوق و اخلاق نیک برای سیاستمدار، سودمندتر از هوشمندی است».

گوستاولوبون

«سیاستمدار کسی است که حوادث فردا و یک ماه و یک سال بعد را پیش بینی کند و بعدا بتواند دلایلی بیاورد که چرا اتفاق نیفتاد». چرچیل

«نیک بختی من کامیابی من قبول عام من و نفع بیشتر وابسته به مهارتی است که در معاشرت با ابناء نوع خود بتوانم به کار ببرم». یکی از بزرگان

«آدمی نباید با دست برهنه مار بگیرد». (2) مثل یوگسلاوی

«اگر نمی توان با مار درآویخت می توان او را به نوای نی مسحور کرد و به رقص درآورد». خانلری

«اگر نمی خواهی سگ تو را گاز بگیرد با دمش بازی مکن».

«اگر عیوب خودمان را به خاطر داشته باشیم، عیوب دیگران را از یاد می بریم».

مثل عربی



«برای فرار از دود، وارد آتش مشو». مثل آذربایجانی

«ترس به ما یاد می دهد که چطور برویم». مثل تازی

ص: 308

1- تا 9. چراغ راه زندگی، ص 369 - 367.

2- تا 15. رهنمون، ص 458 - 456.

«تمام بناها وقتی تمام شد، چوب بست ها را از میان برمی دارند».(1) مثل عربی

«چاپلوسان ثناگو را از خود دور دار، زیرا آن ناکسان همیشه طالب نعمت و آسایشند، و در روز سختی چه آسان تو را به چنگ بلا سپرده و خود به گرد دیگری حلقه زنند». حضرت امیر علیه السلام

«راز موفقیت در این است که بدانیم چگونه می توان افکار مردم را عوض کرده، همین قدرت است که وکیل، بقال، سیاستمدار و واعظ را موفق می گرداند».

دکتر فرانک گرین

سیاست طوطی (شعر)

حکیم هند سوی شهر چین شد

به قصر شاه ترکستان زمین شد



شهی می دید طوطی همنشینش

قفس کرده ز سختی آهینش

چو طوطی دید هندو را برابر

زبان بگشاد طوطی همچو شکر

که از بهر خدا ای کارپرداز

اگر روزی به هندستان رسی باز

سلام من به یارانم رسانی

جوابی باز آری گر توانی

بدیشان گوی آن مهجور مانده

ز چشم همنشینان دور مانده

به زندان و قفس چون سوگواری

نه هم دردی مرا نه غمگساری

چه سازد تا رسد نزد شما باز

چه تدبیر است گفتم با شما راز

حکیم آخر چو با هندوستان شد



بر آن طوطیان دلستان شد

هزاران طوطی دل زنده می دید

به گرد شاخ ها پرّنده می دید

گرفته هر یکی شکر به منقار

همه در کار فارغ از هر کار

حکیم هند آن اسرار برگفت

غم آن طوطی غمخوار برگفت

چو بشنودند پاسخ نیکبختان

درافتادند یک سر از درختان

ص: 309

1- تا 3. رهنمون، ص 458 - 456.

چنان از شاخ افتادند بر خاک

که گفתי جان برآمد جمله را پاک

ز حال مرگ ایشان مرد هشیار



عجب ماند و پریشان شد ز گفتار

به آخر سوی چین چون باز افتاد

سوی آن طوطی آمد راز بگشاد

که یاران از غم تو جان نبردند

همه بر خاک افتادند و مردند

چو طوطی آن سخن بشنید در حال

نبرد اندر قفس لختی پر و بال

چو بادی آتشی در خویشتن زد

تو گفتی جان بداد او نیز و تن زد

یکی آمد فریب او بشناخت

گرفتش پای و اندر گلخن انداخت

چو در گلخن فتاد آن طوطی خوش

ز گلخن بر پرید و شد چو آتش

نشست او بر سر قصر خداوند

حکیم هند را گفت ای هنرمند



مرا تعلیم دادند آن عزیزان

که هم چون برگ شو بر خاک ریزان

بمیر از خویش تا یابی رهایی

که با مرده نگیرند آشنایی

چو مردی زنده جاوید گشتی

خدا را بنده جاوید گشتی (1)

ص: 310

1- . عطار نیشابوری، اسرارنامه.

بخش بیست و هشتم: لذت های مشروع

اشاره

ص: 311

لذت های مشروع، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، استفاده از لذت های مشروع است. استفاده از لذت هایی که خداوند تبارک و تعالی آنها را حلال دانسته است و انسان با انجام چنین اعمالی مرتکب گناه نمی شود. ما باید از زندگی خود لذت ببریم و قدر نعمت هایی را که



خداوند متعال به ما عطا فرموده است، بدانیم. هرگز خویش را با افرادی که از لحاظ امکانات در وضع عالی تری قرار دارند مقایسه نکنیم. همیشه از حیث امکانات روزمره، زندگی خویش را با زیردستان مقایسه نماییم و از نعمت های خدادادی که در اختیارمان است، لذّت ببریم.

تعدادی از افراد با اینکه از لحاظ مادی در وضع خوبی به سر می برند و هیچ گونه مشکلی ندارند، هر روز بر سر مسائل پیش پا افتاده غم و غصه می خورند و از زندگی خویش هیچ گونه لذتی نمی برند.

باید با چشمان باز داشته های خود را ببینیم و لذّت ببریم تا باعث موفقیت و خوشبختی در صحنه زندگی گردد.

امام علی علیه السلام فرمودند:

«لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَهُ لِمَعَاشِهِ، أَوْ خُطْوَهُ لِمَعَادِهِ، أَوْ لَذَّةٌ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ» (1)

ص: 312

1- . تحف العقول، ص 345.

«خردمند در پی سه کار باشد: به سازی زندگی یا گام برداشتن برای آخرت یا کام جویی از لذّت های مشروع».



در حدیث بالا حضرت علی علیه السلام کسب روزی حلال و عبادت خداوند بزرگ و کامجویی از لذت های مشروع را از کارهای خردمندان دانسته اند و در نهج البلاغه نیز حدیثی به همین مضمون آمده است که یک سوم از ساعات زندگی خویش به لذت های مشروع پردازیم.

بنابراین، هر کس باید با توجه به طبع و میل خویش، هرگونه لذت مشروعی را که دوست دارد، از آن بهره مند گردد.

کسب لذت باعث آرامش روح و روان می گردد و تشویش و نگرانی را از انسان می زداید، زیرا باعث تجدید قوا می گردد.

امام موسی کاظم علیه السلام در مورد این موضوع می فرمایند:

«اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْأَخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ عِيُوبَكُمْ وَ يُخَلِّصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِ كُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ، وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثَةِ سَاعَاتٍ» (1)

«تلاش کنید که وقت شما چهار ساعت باشد (یعنی به چهار قسمت تقسیم کنید): ساعتی برای مناجات با خدا، ساعتی برای کار زندگی، ساعتی برای معاشرت با برادران و اشخاص مورداعتماد که شما را از عیب هایتان آگاه نمایند و از دل با شما خالص و یک رو باشند و ساعتی که در آن برای لذت های غیرحرام خویش خلوت کنید و با این ساعت، برای سه ساعت دیگر نیرو می یابید».

بنابراین، کسب لذت های مشروع اعم از تفریح، دیدن فیلم های سینمایی یا



1- . همان، ص 749.

ورزشی، خلوت با زن و فرزند و... باعث تجدید قوا می گردد و به شما نیرو می دهد تا برای ساعت های کار و تلاش، عبادت و بندگی خدا و... آماده شوید و با سعی و کوشش به سوی موفقیت و کامیابی گام بردارید. اگر دقت کرده باشید، مشاهده کرده اید کسانی که از زندگی خویش لذت نمی برند، زودتر پیر می شوند و یا گاهی به بیماری های روحی مبتلا می گردند، و برعکس کسانی که از زندگی خویش لذت می برند و به لذت های مشروع می پردازند، دیرتر پیر می شوند و یا این که به بیماری های روحی مبتلا نمی گردند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«عمل به قدر طاقت کنید، زیرا ملالت شما مایه ملالت خدا می شود».(1)

بنابراین، عمل به اندازه توانایی پسندیده است و بیش از اندازه آن نه تنها در پیشبرد کارها مؤثر نیست، بلکه باعث ضررهای روحی می گردد.

تجدید نیرو به واسطه لذت، در پیشبرد کارها چشمگیر است و گاهی با تجدید نیرو می توانیم به جای یک کار چندین کار مفید و مؤثر را در راه پیشبرد اهداف خویش انجام دهیم.

تعریف لذت



کاظم زاده ایرانشهر لذت را چنین تعریف می کند: لذت، عبارت از آن خوشحالی است که در حصول یک آرزو به انسان دست می دهد و چون آمال انسانی را نهایت نیست، حظوظ و لذایذ را هم کرانه ای پیدا نمی شود.

انواع لذت

1- لذت جسمی: لذت هایی که به وسیله جسم حس می کنیم مانند غذا خوردن.

ص: 314

1- . محمد پیامبر رحمت و مهربانی، ص 56.

2- لذت روحی: به وسیله روح خویش این لذت ها را حس می نماییم، مانند انجام دادن کارهای نیک.

لذت از نظر دین اسلام

1- لذت های مشروع

همان طور که قبلاً بیان شد، لذت های مشروع آن دسته از لذت هایی هستند که از نظر دین اسلام حلال شمرده شده است و شرعی است.

2- لذت های نامشروع

لذت های نامشروع، لذت های زودگذری است که از دیدگاه مقدس اسلام حرام هستند و یا انجام دادن آنها گناه محسوب می شوند.



اهمیت کسب لذت

پاسکال درباره این موضوع می گوید:

«بشر برای لذت بردن به دنیا آمده است، زیرا همان قدر که بتواند احساس لذت کند، کافی است و نیازی به دلیل دیگر ندارد».

کندورسه نیز درباره لذت می گوید:

«از زندگی خود لذت ببرید، بدون آن که آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید».

همچنین گفته اند:

«از گلستان روزگار گلی باید چید که خارش به دست نخلد و از پیمانه عمر باده ای باید نوشید که پس از شب مستی خمار صبحش جان را نیازارد».

آ.س.ماردن

سخنان بزرگان درباره اهمیت کسب لذت فراوان است و در این بحث نمی گنجد. بزرگان علم و ادب درباره لذت بردن کتاب ها نوشته اند و مردم را به کسب لذت فراخوانده اند. ما به چند گفتار دیگر درباره اهمیت آن اکتفا می کنیم:

ص: 315

لوگان پیرسال اسمیت درباره آن چنین گفته است:



«هدف زندگی دو چیز است: آنچه را که می خواهیم به دست آوریم و آنگاه از آن لذت

ببریم».(1)

آنتونی رابینز رابطه راز موفقیت و لذت را چنین بیان کرده است:

«راز موفقیت آن است که بدانید چگونه از نیروهای رنج و لذت استفاده کنید و نگذارید که این نیروها شما را در اختیار بگیرند. اگر چنین کنید بر زندگی خود مسلط خواهید شد، در غیر این صورت، زندگی بر شما مسلط خواهد شد».(2)

«هستی پر از نعمت فراوانی است، ما قادر به تحلیل بردن آن نیستیم. هستی پایان ناپذیر است به لحاظ زیبایی، به لحاظ لذت بخش بودن و به لحاظ پاکیش».(3) اُشو

اگر لذت ترک لذت بدانیسعدی

اگر لذت ترک لذت بدانی

دگر شهوت نفس لذت نخوانی

هزاران در از خلق بر خود ببندی

گرت باز باشد دری آسمانی

سفرهای علوی کند مرغ جانت

گر از چنبر آرز بازش پرانی

و لیکن تو را صبر عنقا نباشد



که در دام شهوت به گنجشک مانی

ز صورت پرستیدنت می هراسم

که تا زنده ای ره به معنی ندانی

ص: 316

1- . هدیه، ص 98، 112.

2- . همان.

3- . همان، ص 115.

گر از باغ انست گیاهی برآید

گیاهت نیاید گل بوستانی

دریغ آیدت هر دو عالم خریدن

اگر قدر نقدی که داری بدانی

بیا تا به از زندگانی به دست

چه افتاد تا صرف شد زندگانی

چنان می روی ساکن و خواب در سر

که می ترسم از کاروان باز مانی



وصیت همین است جان برادر

که اوقات ضایع مکن تا توانی

لذت بندگی (شعر)

جز خدا را بندگی حیف است حیف

بی غم او زندگی حیف است حیف

در غمش در خلد عشرت چون کنم

ماندگی از بندگی حیف است حیف

جز به درگاه رفیعش سر منه

بهر غیر افکندگی حیف است حیف

اهل دنیا را سبک کن ناتوان

با گران افکندگی حیف است حیف

یا رب از عشقت بده شوری مرا

فیض را افسردگی حیف است حیف (1)



1- کشکول جاویدان، ص 202.

راه لذت بردن از غذا

1- به غذا خوردن بها دهید.

2- قبل از خوردن غذا کمی مکث کنید، و لحظاتی را به سکوت بگذرانید.

3- وقتی گرسنه هستید، غذا بخورید، در غیر این صورت از خوردن غذا خودداری نمایید.

4- اگر ناراحت و نگران هستید، از خوردن غذا خودداری نمایید. تا زمانی که احساس بهتری پیدا نکرده اید، از خوردن غذا خودداری کنید.

5- برای خوردن غذا وقت صرف کنید. عجله را کنار بگذارید، و غذا را به خوبی بجوید.

6- در صورت امکان، تنها غذا نخورید و از دست پخت آشپز قدردانی کنید.

7- از غذا خوردن با کسانی که با آنها توافق ندارید، خودداری کنید تا حدّ امکان با دوستان و افراد خانواده خود غذا بخورید. (1) دکتر دی پاک چوپرا

از همه چیز لذت ببرید، حتی از فشار عصبی!

برخی فشارهای عصبی برای ما خوب هستند. مثل سوار شدن قطار وحشت،

انتظار دریافت یک خبر خوش و به سرعت بالا رفتن از پله ها. برخی از این فشارها را به برنامه روزانه خود اضافه کنید. اینها به شما کمک می کنند تا آرامش خود را حفظ کنید. (2)



لذّت از دیدگاه بزرگان

«ابله به دنبال لذّت های موهوم می گردد و جز یأس و ناامیدی نتیجه دیگری در راه

ص: 318

1- . همان، ص 469.

2- . 150 نکته برای آرامش در کار، ص 49.

خود مشاهده نمی کند، ولی عاقل می کوشد تا سرحد امکان خویشتن را از مشقّات و مصایب زندگانی برکنار دارد». یکی از بزرگان

«انسان به وسیله برآوردن تمایلات خود نمی تواند به لذّت و شادکامی برسد، بلکه در صورتی می تواند به آن سرچشمه راه یابد که پا بر سر این تمایلات بگذارد».

آندره ژید

«برای خوشی و لذّت های بزرگ باید ناراحتی های بزرگ تری را تحمّل کرده و به استقبال آنها برویم». غلامحسین ذوالفقاری

«در لذّتی که آمیخته به قباحّت بود، خوشحال نباشید و تفکّر کنید که لذّت نمی ماند و قباحّت می ماند».سقراط

«لذّت های جسمانی در اوّل کار به ما لبخند می زند، ولی عاقبت نیش زهرآلود خود را در روح ما فرو برده و هلاکمان می کند».توماس



«لذّت دنیا در خرج کردن است نه در جمع کردن و ثروتمند واقعی کسی است که خرج می کند، نه کسی که روی هم می گذارد». جمال زاده

«لذّت را در عمق هر چیز می توان یافت، اما نصیب کسی است که آن را بیرون بیاورد». [\(1\)](#) یکی از بزرگان

«بهترین لذّت ها، کار و فعالیت است به شرط آنکه هدفی هم در نظر باشد. در این

صورت کار جزو زندگی خواهد شد». غلامحسین ذوالفقاری

«وجدان همان اندازه لذّت بخش است که پاک است». پولن

«همیشه کوتاه ترین لذّت ها، شیرین ترین لذّت هاست». یکی از بزرگان

«یکی از ناشناخته ترین لذّت ها در زندگی حرف زدن با خویشان است» [\(2\)](#).

فرانسیس رواتر

«در لذّتی که پشیمانی به دنبال دارد، خیری نیست» [\(3\)](#). امام باقر علیه السلام

ص: 319

1- 1 تا . چراغ راه زندگی، ص 505 - 503.

2- 8 تا . رهنمون، ص 667 - 666.

3- . کوتاه سخن، ص 153.



ص: 320

بخش بیست و نهم: نظم و انضباط

اشاره

ص: 321

نظم در جهان آفرینش

آفرینش تمامی جهان هستی، کرات آسمانی، کهکشان ها، خورشید، ماه، حرکت کرات آسمانی و همه و همه بر اساس نظم صورت گرفته است. انسان نیز موجودی از موجودات خداوند متعال است که با نظم خاصی آفریده شده است و هر قسمت از بدن انسان با نظم خاص خود مبین حکمتی از آفریدگار جهان است.

یکی از راه های اثبات وجود خداوند بزرگ، برهان نظم است و به دلیل نظمی که بر جهان آفرینش حکم فرما است، وجود آفریدگار جهان را اثبات می کنند.

انسان نیز برای زندگی موفق و کامیاب مانند تمام جهان آفرینش باید نظم را در همه امور رعایت نماید. نظم در امور سفارش مولی علی بن ابیطالب علیه السلام نیز است:

«من به شما و همه فرزندان و کسانم و کسانی که این نامه من به او برسد، سفارش می کنم که تقوا پیشه سازید و کارهای خود را نظم دهید».

اندرومیتوس در کتاب «آخرین راز شاد زیستن» درباره نظم و ترتیب، چنین بیان کرده است:



«اولین قانون توسعه، نظم و ترتیب است و هر چیزی برای رشد یافتن، نیاز به نظم دارد. به یک گل نگاه کنید، یک پرتغال را بشکافید، تقارن یک درخت یا یک کندو را بررسی کنید، همه اینها نشانه نظم است.

طبیعت، هرچه را که ضروری باشد، نگه می دارد و زباله ها را دور می ریزد، این را نظم دهی می نامند.

ص: 322

اگر می خواهید کسب و کارتان رشد کند، اگر می خواهید زندگیتان شکوفا شود، باید تابع نظم و روش خاص باشید.

فرد می گوید: اتاق کار من درهم و برهم است، اما این یک به هم ریختگی نظام دار است. من در کارم بسیار موفق هستم. واقعاً؟ حال مجسم کنید که فرد برای یک عمل جراحی مغز به اتاق عمل برده می شود و در آنجا با یک تیم جراحی مواجه می شود که در میان کوهی از باند و سوزن و پنس و بطری های کهنه ایستاده اند، جراح می گوید: راحت باش فرد! درست است که اینجا خیلی به هم ریخته است، اما ما کاملاً بر اوضاع، مسلط هستیم.

هرجا سخن از کار برجسته است، سازمان دهی و نظم هم وجود دارد. مأموران آتش نشانی همیشه می دانند که کجا باید به دنبال کلاه ایمنی شان بگردند. رانندگان آمبولانس همیشه برای کلیدهایشان، جای مخصوص دارند. از بی نظمی، هیچ نتیجه ای به بار نمی آید. کشوی پرونده ها را مرتب نگاه کنید، گاراژ را سروسامانی بدهید.



به این نکته هم توجه داشته باشید: «از کوزه همان برون تراود که در اوست» محیط پیرامون شما نشان دهنده نوع تفکر شماست. به هم ریختگی خانه، معمولاً نشانه به هم ریختگی زندگی است»⁽¹⁾

تعریف انضباط

انضباط به معنای ضابطه پذیری می باشد و مرادف آن در فارسی اصطلاحاتی چون قانون پذیری، فرهنگ پذیری، سامان گرفتن، خوب نگاه داشته شدن، آراستگی و نظم و ترتیب است⁽²⁾

ص: 323

-
- 1- آخرین راز شاد زیستن، ص 47.
 - 2- وجدان کاری، سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع، ص 115 - فرهنگ فاطمیه، ص 132.

نظم راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

یکی دیگر از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی «نظم و انضباط» است. در کتاب «آکولاتوم»⁽¹⁾ درباره نظم و انضباط چنین آمده است:

«همه چیز در نظم کامل است»⁽²⁾



بلی، صورت گرفتن کارها و اعمال انسان بستگی به نظم و انضباط او در رفتار و کردارش دارد. اگر کسی نظم را رعایت نکند، موفقیت و خوشبختی کمتری در صحنه زندگی دارد، زیرا نظم و انضباط در پیشبرد کارها نقش مؤثری را ایفا می کند و سرنوشت ساز است.

شاید شما دقت کرده باشید، بعضی از کارها که منظم و مرتب نیست رکود چشمگیری دارد و آن کار پیشرفت نمی کند. ولی کاری که با اسلوب، نظم و انضباط است به زودی انجام می گیرد.

ثانیا، رعایت نکردن نظم و انضباط آرامش انسان را به مخاطره می اندازد و روح آدمی را مشوش می گرداند و انسان را به بیماری های روحی مبتلا می سازد.

جاناناتان میلر درباره نظم چنین می گوید:

«جوهره اصلی زندگی انسان ایده ها می باشند. ایده ها زندگی ما را هدایت کرده و حتی بر حرکات ما نیز کنترل دارند. ابتدا باید آنها را به نظم کشید و سپس آناتومی آنها را عرضه داشت».(3)

بنابراین، قدم اول برقراری نظم است. اگر انسان نظم و ترتیب را رعایت نماید، می تواند به زودی شاهد موفقیت و خوشبختی را در آغوش کشد، اما اگر این گام اول را مراعات نکند، سرانجام نیکبختی دور از دسترس او خواهد بود.

کورنارو در مورد این موضوع چنین گفته است:

«هر کس که در زندگی از نظم و مقررات پیروی می کند، به ندرت منحرف



1- . کتابی که از دورانی دوردست که به قرون وسطی معروف است به ما رسیده است.

2- . کتاب کوچه های نکته های زندگی 2، سخن 246.

3- . چراغ راه زندگی، ص 614.

می شود. این در حالی است که زندگی بدون قاعده و نظم، بسیار مخرب می باشد». (1)

برای این که در راه اهداف خویش دچار سردرگمی و منحرف نشویم، باید منظم باشیم و بدانیم که عوارض سوء بی نظمی زیاد است و حتی می تواند مخرب باشد، زیرا آن حالت روحی که بر اثر بی نظمی در انسان به وجود می آید، بعضی از انسان ها را تا حد جنون پیش می برد و روح آدمی را مشوش و ناراحت می سازد.

«پی.لیدون» در مورد نظم می گوید:

«آنچه را که در برابر مواقع بحرانی از خود نشان می دهیم، به احتمال قوی وابسته به این است که اساسا کی هستیم. موقعیت فعلی مان نیز ارتباط تنگاتنگ با چگونگی نظم و انضباط سال های پیش دارد». (2)

مراعات نظم و انضباط سالیان دراز اثر مثبت می گذارد و می تواند در مواقع بحرانی ما را یاری کند.

به مثال زیر توجه کنید:



اگر میز شما پر از کاغذ باطله و کاغذهای پاره باشد و داخل کشوی میز شما و کلاً تمام اتاق شما بدون نظم و انضباط باشد، داخل کمد و بوفه شما نیز مملو از کاغذ باطله و کاغذهای پاره و... باشد، مدارکتان را نیز داخل آن اتاق گذاشته اید. شاید شما

چند روز دنبال یک کاغذی که احتیاج دارید می گردید و پیدا نمی کنید، شاید همین الان آن کاغذ را احتیاج دارید و اگر آن کاغذ را نیابید، شکست را پذیرا می شوید، زیرا موفقیت شما در گرو یافتن آن کاغذ مهم است ولی شاید یک ماه به دنبال آن می گردید ولی پیدا نمی کنید.

شخصی را سراغ دارم که مدرک تحصیلی دیپلم داشت و برای آن مدرک تحصیلی المثنی صادر نمی گردید. او پس از چندی به علت عدم نظم و انضباط (مانند مثال

ص: 325

1- . همان، ص 614.

2- . همان، ص 615.

بالا) آن مدرک را گم کرد و دو سال به دنبال آن گشت ولی پیدا نکرد و به مکان آن دبیرستان مراجعه کرد ولی آن دبیرستان غیرانتفاعی بود و بسته شده بود و برای وی مدرک دیپلم المثنی صادر نگردید. او در همان سال در امتحان کنکور شرکت کرده بود و قبول شده بود ولی نتوانست به دانشگاه راه یابد و دو سال بعد که گواهی دیپلم را گرفت باز در امتحان کنکور شرکت کرد ولی قبول نشد و نتوانست به دانشگاه راه یابد.

پاول ویلسون نیز جهت آرامش در زندگی چنین گفته است:



«هرچه زودتر خود را از شرّ اطلاعات بی مصرفی که مدّت هاست به آنها احتیاجی ندارید، رها کنید و کاغذهای باطله را در سطل بریزید».(1)

پاول ویلسون در جایی دیگر درباره نظم چنین بیان کرده است:

«بی نظمی، مخالف آرامش است. بی نظمی باعث آشفتگی می شود، وقت زیادی را می گیرد و شما را به یاد تمام کارهایی می اندازد که باید انجام دهید. نظم، فضای آرامی را برای شما مهیا می کند و در آن احساس آرامش می کنید».(2)

الن لکین نیز چنین گفته است:

«برنامه ریزی یعنی حضور بخشیدن به آینده در اکنون، طوری که بتوان بر آن اثر گذاشت».(3)

ناپلئون هیل نیز پیمودن نیمی از راه را در برنامه ریزی دقیق و منظم می داند:

«برنامه ریزی دقیق و منظم پیمودن نیمی از راه است».(4)

برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی با برنامه ریزی دقیق و منظم، نیمی از راه را طی نماییم.

ص: 326

1- 150 نکته برای آرامش در کار، ص 6.

2- همان، ص 12.

3- چراغ راه زندگی، ص 615.



سفارش به نظم

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گفت: ای مردم! صف های خود را (در نماز جماعت) راست کنید و شانه ها را به یکدیگر بچسبانید تا شکافی میانتان نباشد و با یکدیگر مخالفت نکنید که در آن صورت خدا میان قلب های شما اختلاف می اندازد و بدانید که من شما را در پشت سر خود می بینم».(1)

امام کاظم علیه السلام درباره برنامه ریزی و نظم (و تقسیم منظم ساعات شبانه روز) فرموده اند:

«در آن بکوشید که زمانتان را به چهار بخش تقسیم کنید: ساعتی برای مناجات با خدا، و ساعتی برای امر زندگی، و ساعتی برای آمیزش با برادران و معتمدانی که عیب های شما را به شما بشناسانند و در باطن به شما اخلاص داشته باشند و ساعتی برای پرداختن به لذت هایی که حرام نباشد و به این ساعت است که برای گذراندن آن سه ساعت توانایی پیدا می کنید».(2)

نظم از دیدگاه بزرگان

«سخت کوشی به معنای آن نیست که دیوانه وار به دنبال هدفی باشید، باید سعی کنید با نظم و سازمان دهی بر ارزش کار خویش بیفزایید».(3) توماس هاکسلی



«با نظم و سازمان دهی می توانید به سرانجام نیکبختی خویش نزدیک تر گردید. اگر نظم نداشته باشید و دیوانه وار به دنبال هدف خود باشید، باز هم در راه رسیدن به نیکبختی سخت کوش نبوده اید.

هر اندیشه یا عمل را که برای عوض کردن وضع به نظر تان می رسد، دنبال کنید. از

ص: 327

1- وسائل الشیعه 472/5.

2- تحف العقول، 302.

3- هدیه، ص 15.

اندیشیدن یا سخن گفتن درباره نارضایتی کنونی باز ایستید. فراموشش کنید. بگذارید برود. آن گاه در کار فعلی خود نظم و هماهنگی و زیبایی ایجاد کنید. اگر از کارت تان ناراضی هستید، دست به هر کاری بزنید تا آن را دلپذیر و منظم کنید. کشوهای تان را تمیز و پرونده هایتان را مرتب و میز کارت تان را منظم کنید. یک گلدان گل یا مجسمه یایک شیء بسیار زیبا را روی میز تان بگذارید تا دیگران فوراً متوجه آن شوند و سلیقه تان را بستايند، یا هر گاه دلتان گرفت با نگرستن به آن شادمان شوید و به یاد آورید که شما بخشی از ذهن وضعیتی هستید که در آن قرار دارید».(1) کاترین پاندر

«تلاش منظم و متوالی، پاداشی چند برابر دارد».(2) جیم ران

«ذهن شما مثل یک جریب زمین است. مراقب آن باشید. کار سخت، به زراعت می ماند، مطالعه خوب، شبیه کود است و نظم و ترتیب در حکم داروی ضد آفات».(3) پرمودابترا



«برنامه ریزی دقیق و منظم، پیمودن نیمی از راه است».(4) ناپلئون هیل

«تلاش منظم، پاداش چند برابر دارد».(5) جیم ران

«در هر جایی که هستید و در هنگام انجام هر کاری انضباط داشته باشید. به ذهن خود انضباط دهید، به حواس خود انضباط دهید، به بدنتان انضباط دهید. وقتی در انتظار یک جایزه بزرگ هستیم، باید بهای زیادی برای آن پردازیم».(6) سات چید آناندا

«نظم و انضباط را در زمینه مسائل کوچکی که دوست ندارید، رعایت کنید تا تمام عمر خود را به انجام کارهای بزرگی که دوست دارید، بگذرانید. انضباط، کلمه محبوب همه آدم‌ها نیست. در واقع، انضباط از لحاظ میزان محبوبیت، جایی در نزدیکی مطب دندانپزشکی و اسهال قرار دارد. اما خودانضباطی می‌تواند زندگی انسان را متحول کند. زندگی، موازنه‌ای میان لذت‌های آنی و پاداش‌های درازمدت.

ص: 328

1- همان، ص 34.

2- همان، ص 97.

3- همان، ص 138.

4- همان، ص 197.

5- همان، ص 230.

6- همان، ص 394.

مکلف کردن خویشتن به انجام کارهای کوچک، مثلاً مطالعه کردن به جای تماشای تلویزیون، پاداش های بزرگی را برای انسان به ارمغان می آورد. به عنوان مثال مکلف کردن خود به انجام کارهای ساده ای همچون سه جلسه ورزش در هفته، منجر به پاداش بزرگ «سلامت جسمانی» می شود. مکلف کردن خویشتن به انجام کار کوچک «پس انداز کردن بیست دلار در هر روز» منجر به پاداش بزرگ «آپارتمان شخصی» می گردد.

کلید خودانضباطی، وجود یک اراده آهنین نیست، کافی است بدانیم که چرا چیزی را می خواهیم. اگر واقعا بدانیم که چرا می خواهیم از زیر بار قرض بیرون بیایم، پس انداز کردن آسان تر می شود. اگر به وضوح بدانیم که چرا به دنبال درجات تحصیلی بالاتر هستیم، درس خواندن آسان تر می گردد.

نکته ای دیگر در مورد انضباط: اگر خود شما عامل انضباط خود باشید، دیگر نیازی نیست که انضباط از جایی دیگر به شما دیکته شود. در نتیجه، سوار بر زندگی خود خواهید بود و دیگران به شما خط نخواهند داد. اما وقتی که انضباط از سوی خود شما رعایت نشود، بدون تردید از بیرون اعمال می گردد. کسانی که حس خودانضباطی ندارند، غالبا به طرف شغل هایی کشیده می شوند که در آنها مجبور به اجرای دستورات دیگران هستند» (1) اندرو متیوس

آیا می دانید بزرگ ترین گرفتاری و عقب ماندگی بعضی از مردم چیست؟!

بزرگ ترین علل درماندگی بیشتر مردم این است که حتی پس از چهل یا پنجاه سال زندگی هنوز هم نتوانسته اند برای زندگی روزانه خود، برنامه ای تنظیم کنند و عادت کرده اند که از همان اوان کودکی همیشه بگویند: «ولش کن بابا، باشه فردا، باشه هفته دیگر!!» (2)



1- آخرین راز شاد زیستن، ص 46 - 45.

2- می خواهم خوشبخت باشم، ص 20.

نظم و نحوه برقراری آن در زندگی

1- تشخیص اولویّت ها در تحصیل و کار و...

2- تشخیص نقاط ضعف خود و سعی در رفع آنها.

3- دوری از کارهای بی فایده و غیرضروری.

4- تقسیم اوقات شبانه روز به زمان مطالعه، کار، عبادت، تفریح، بازدید و... برای استفاده بهتر از وقت و رعایت دقیق زمان بندی.

5- قرار دادن هریک از وسایل تحصیل، کار و... در جای مناسب خود.

6- داشتن دلیل منطقی و عقل پسند در یکایک کارها.

7- توجه به امکانات، استعدادها و محدودیّت ها.

8- برنامه ریزی در همه امور.

9- ارزیابی نحوه پیشرفت کارها و تجدیدنظر در موارد نقص برنامه.



10- غافل نشدن از رعایت احترام به والدین، کمک به برادران، خواهران و دوستان

و... (1). (2)

ص: 330

1- ره توشه راهیان نور، ص 372.

2- فرهنگ جوان، ص 563.

نقش نظم و تأثیر آن در پیروزی

* نقش نظم و تأثیر آن در پیروزی (1)

نظم و برنامه ریزی

* فواید برنامه ریزی و تنظیم وقت

1- انجام کارها با سرعت و دقت بیشتر.

2- انسجام افکار.

3- پیدا شدن فرصت های تازه.

4- عدم تأخیر در کارها.

5- آرامش اعصاب و روان.

6- ارتباط بهتر با خدا و راز و نیاز با او.



7- تلف نشدن بیهوده وقت.

* مراحل تنظیم وقت

مرحله اول: ارزیابی از نحوه گذراندن اوقات.

مرحله دوم: تهیه فهرست کارهایی که باید انجام شود.

مرحله سوم: تعیین کارهای مهم.

مرحله چهارم: شناخت اوقات حداکثر و حداقل کارآیی و انرژی.

مرحله پنجم: شناخت هدردهنده های وقت.

مرحله ششم: تنظیم جدول برنامه هفتگی.

مرحله هفتم: تنظیم جدول برنامه ماهانه و سالانه.

الگوی برنامه ریزی و انضباط

یکی از نگاه های لازم به زندگی حضرت زهرا علیها السلام، نگاه جهت کشف انضباط خاص و برنامه ریزی دقیقی است که بر زندگی و رفتار حضرت حاکم بوده است. حضرت زهرا علیها السلام از آنجا که بازآفریده مکتب رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می باشد و

ص: 331



1- همان، ص 654.

حضرتش تدبیری فوق انسانی؛ یعنی الهی، ترتیب دهنده زندگی مبارکش بوده است، و از آن رو که خود فردی حکیم و علیم و صاحب حکمت عملی عالی بود (به همین دلیل یکی از القاب حضرت، حکیمه می باشد)، می تواند دارای یک سبک زندگی متعالی و دارای یک منطق عملی قابل اقتدا باشد. از طرفی همسر خانه فاطمه، علی علیه السلام، به عنوان انسانی کامل است که از سویی شاگرد و مؤدّب به آداب نبوی است و از سویی خود امامی معصوم و اسوه برای دیگران است.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «أنا أديب الله و عليٌّ أديبي».

از نظر کمالات رفتاری نیز حضرت زهرا علیه السلام دارای مقام عصمت کبری است و الگو برای ماست. لذا رجوع به خانه فاطمه علیها السلام و دقت در رفتار او تفسیری زیبا و آینه ای زلال از نظم و دقت و برنامه ریزی در یک زندگی فردی و خانوادگی را در برابر ما به نمایش می گذارد، هرچند ما اقرار می کنیم که همه زوایای شخصیتی حضرت زهرا علیها السلام نه قابل درک برای ماست و نه در تاریخ نقل شده است. (1)

ص: 332

1- برگرفته از کتاب فرهنگ فاطمیّه، مهدی نیلی پور.

بخش سی ام: عدالت

اشاره



عدالت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

امام علی علیه السلام:

«عدالت شالوده ای است که هستی بر آن استوار است».(1)

دومین اصل از اصول دین و مذهب ما شیعیان عدل است. خداوند بزرگ، جهان هستی را بر اساس عدل بنیان نهاده است. گردش سیارات در مدار خود، گردش زمین به دور خود و به دور خورشید، تابش خورشید بر زمین، روشنایی ماه و ستارگان در شب و آفرینش انسان و چگونگی آن همه و همه بر اساس عدل است و هر چیزی بر جای خویش قرار داده شده است.

در جوامع نیز باید «عدالت» برقرار باشد، تا همه در صلح، صفا، آرامش و خوشبختی زندگی کنند و سرانجام نیکبختی را در آغوش گیرند. اگر عدالت برپا نباشد و در جوامع، حاکمان جور به مردم ظلم و ستم روا دارند، تبعیض ها و نابرابری ها مردم آن جوامع را از پای درخواهد آورد و روی موفقیت و خوشبختی را نخواهند دید.

وقتی که به مردم جوامع ظلم و ستم شود، آنان از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی باز داشته می شوند و یا شرایط رسیدن به سرانجام مقصود از مردم گرفته



می شود، و طبیعتاً آن جوامع به ناکامی و بدبختی می گرایند، و یا اینکه به اهداف سعادت‌مندانه خویش نخواهند رسید.

چگونه با حق گُشی، نابرابری و تبعیض، آدمی می تواند راه های موفقیت و خوشبختی را طی نماید و شاد کام باشد. تنها در سایه عدالت و به دور از حق گُشی، تبعیض و ظلم و ستم انسان می تواند در کمال آرامش زمینه های رسیدن به اهداف خویش را فراهم نماید و با سعادت قرین گردد.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«خداوند سبحان، عدالت را قوام بخش (زندگی) مردم قرار داده است و مایه دوری از حق گُشی ها و گناهان و وسیله آسانی و گشایش برای اسلام».(1)

و امام صادق علیه السلام فرمود:

«الْعَدْلُ أَحْلَى مِنَ الْمَاءِ يُصْبِيهِ الظَّمَانُ»(2)

«عدالت، از آبی که شخص تشنه به آن می رسد شیرین تر است».

مسأله عدالت، مسأله حیاتی است و همه جوامع به عدالت احتیاج دارند، مانند شخص تشنه ای که به آب می رسد، باید عدالت برقرار گردد. همان طور که شخص تشنه در صورت نیافتن آب، تلف می گردد، شخصی که تشنه عدالت باشد، ولی ظلم و ستم تداوم یابد، به خوشبختی نخواهد رسید و در گرداب نابرابری، تبعیض و ظلم و ستم نابود می شود و از بین می رود و یا اینکه زندگی طاقت فرسا و سختی را می گذراند.



امانوئل کانت می گوید:

«اگر عدالت محو شود، دیگر زندگی مردم بر روی زمین به زحمتش نمی ارزد».(3)

قال الامام الصادق علیه السلام:

ص: 335

1- . غرر الحکم، 4789.

2- . اصول کافی، ج 2، ص 146.

3- . رهنمون، ص 507.

«العدلُ أحلى من الشَّهدِ وَأَلینُ من الزُّبدِ وَأَطیبُ ریحاً من المِسک»(1)

«عدالت از عسل شیرین تر، از کوه نرم تر و از مشک خوشبو تر است».

در کتاب «سردار جنگل» چنین آمده است:

«بزرگ ترین درد اجتماع بشریت، بی عدالتی است».(2)

افلاطون می گوید:

«فقط عدالت است که می تواند موجب خوشبختی شود».(3)

خواجه نصیرالدین طوسی نیز عدالت را از همه فضایل کامل تر می داند:

«در فضایل هیچ فضیلتی کامل تر از فضیلت عدالت نیست».(4)



معنی عدل

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«عدل آن است که هر چیز در جای خودش قرار گیرد».

صفات عادل

صفات عادل عبارتند از:

1- صداقت.

2- الفت: عدالت باعث اتفاق آرا در عقاید است. ملّتی که اکثر افراد آن متّفق در رأی و عقیده باشند و در تدبیر معاش به یکدیگر کمک نمایند، مملکت آنها آباد و امور زندگانی آن مرتّب می گردد.

3- صله رحم: شخص عادل، به اقربا و خویشانش، کمک، احسان و نیکی - به مال و... از کلّیه خیرات - می نماید و نزدیکان خود را در هر کار نافع با خود شریک می گرداند، برای آنکه به آنها منفعت رساند.

ص: 336

1- اصول کافی، ج 2، ص 147.

2- رهنمون، ص 507.

3- همان، ص 509.



4- همان، ص 508.

4- مکافات: پاداش نمودن احسان به احسان:

«هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ»

شخص عادل در مقابل احسانی که به وی شده احسان می نماید با زیاده.

5- حسن شرکت: عادل طریق شرکت و معامله او با شریک خود نیکو است و در دادوستدها به طور اعتدال و مساوات عمل می نماید به قسمی که موافق حال تمام شرکا باشد.

6- نیکو قضاوت نمودن: عادل، حقوقی را که به ازای عمل وی، به دیگری رد می کند دیگر منت بر او نمی نهد و نیز از این عمل نیک خویش پشیمانی ندارد.

7- دوستی: اظهار دوستی و طلب مودّت و با محبّت با اهل فضل و همدوشان خود رفتار کردن؛ یعنی از صفات ممتازه عادل این است که با خوش رویی و خوش زبانی با دوستان و اهل فضل سلوک می نماید، به طوری که محبّت وی در دل آنها جای گیرد، لکن از حدّ شرع و اعتدال بیرون نرود.

8- عبادت: انقیاد و بندگی حق تعالی و تعظیم و تمجید او و فرمانبرداری و اکرام و احترام اولیای او از انبیا و ملائکه و خلفای پیغمبر صلی الله علیه و آله و عمل نمودن به دستور شریعت، خلاصه، تقوا جامع تمام آنها است. یعنی شخص متّقی کسی است که ظاهر و باطن خود را نگاه دارد که در غیر اطاعت و فرمانبرداری حق تعالی عمل نکند و از طریق شرع تجاوز ننماید.



9- ترک کینه.

10- جبران شرّ به خیر.

11- لطف و مهربانی.

12- مروّت.

13- ترک دشمنی.

14- خودداری از حکایت غیر عادل.

15- تفتیش و تفحص نمودن از حال کسی که عادلش گویند.

ص: 337

16- خودداری نمودن از کلامی که فایده برای مسلمانی ندارد چه رسد به کلامی که موجب حدّ شرعی گردد، مثل نسبت زنا یا لواط به کسی دادن یا کلامی که حد آن کشتن یا دست بریدن باشد.

17- اعتماد و اتّکال نمودن به قول مردم پست.

18- عدم اعتنا به قول مردمی که بین خلق گدایی می کنند، چه در ظاهر گدایی کنند چه در باطن (یعنی به وسایلی از مردم پول بگیرند) و در گدایی و سؤال مُصرّ باشند و این جماعت از سفله و پست ترین خلق به شمار می روند، زیرا به اندک چیزی که به آنها داده شود راضی



می شوند و زبان به تعریف و تمجید دهنده می گشایند و از اندک چیزی که از آنها منع گردد، به غضب می آیند و زبان به مذمت و بدگویی منع کننده می گشایند.

19- ترک شره؛ یعنی حرص نزدن در کسب و کار، اگرچه کسب حلال باشد و متحمل عمل های پست نشود، اگرچه برای عیالات خود باشد.

20- همیشه و در همه حال هم در گفتار و هم در کردار متذکر حق تعالی باشد و ملتفت عهد و میثاقی که در عالم ذرّ از وی گرفته شده؛ که اطاعت نفس و شیطان را نکند و در هر فعل و عملی حتی به هر کلامی که خواهد تکلم کند یا فکرهای فاسدی که درباره دشمنان به قلبش می گذرد، تأمل نماید. خلاصه در تمام افعال متذکر حکم حق تعالی و رضای وی باشد.

21- خودداری نمودن از این که در هیچ موردی قسم نخورد، نه به اسماء حق تعالی و نه به یکی از اوصاف او؛ نه به حق و نه به باطل، و عادل نیست کسی که گرامی ندارد زن خود و خویشاوندان زن خود را و اهل علم و معرفت را و نیز عادل نیست کسی که گرامی ندارد آشنایان و دوستان خود را.

به توضیح زیر توجه فرمایید:

اگرچه از مجموع ملکات سه گانه که عبارت از ملکه حکمت، عفت و شجاعت باشد، عدالت تولید می گردد؛ یعنی کسی که دارای این فضایل سه گانه گردید، به



اصطلاح علمای علم اخلاق، وی را عادل گویند، زیرا که عدالت در اخلاق این است که شخص اعتدال و میانه روی را در تمام امور محفوظ دارد و تمامی قوای نفسانی و احساسات خود را تحت حکومت تعقل درآورد و هیچ یک از آنها از حد خود تجاوز ننماید. لیکن چنانچه معلوم است کمال کل، غیر از کمال اجزاء است و ملکات سه گانه وقتی با هم جمع شدند علاوه بر فضیلت هر یک یک آنها، بر مجموع، اثر و خاصیتی است که در هر یک یک آنها نیست و آنها به منزله ماده و آلاتند برای کاخ فضیلت انسانی و عدالت به منزله صورت آن کاخ است. پس به این لحاظ برای خود عدالت که صورت مجموعه کمالات است، خصوصیات و آثاری است زاید بر آنچه در هر یک از ملکات دیگر است. این است که برای عدالت نیز آثار مخصوص بیان کرده اند، چنانچه تذکر داده شد. (1)

عادل در گفتار پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

«أعدل الناس من رضى للناس ما يرضى لنفسه و كره لهم ما كره لنفسه». (2)

«عادل تر از همه کسی است که آنچه برای خود پسندد برای مردم نیز پسندد و آنچه بر خود روا ندارد بر مردم نیز روا ندارد».

علی؛ مظهر عدالت (والا ترین الگوی عدالت)

حکومت علی علیه السلام، الگوی عدالت (سعادت و خوشبختی) بوده است که چند نمونه از عدالت های آن حضرت را با هم می خوانیم:



1- . اخلاق و راه سعادت، ص 49 - 46.

2- . نهج الفصاحه، ص 472.

الف) علی از عدالت می گوید.

یکی از خصوصیات حضرت علی علیه السلام این بود که بیت المال را به طور مساوی میان مردم تقسیم می کرد و بین مسلمانان تبعیض قایل نمی شد؛ این امر باعث شده بود، برخی از طرفداران تبعیض و انحصارطلب ها به معاویه پیوندند.

عده ای از دوستان علی علیه السلام به حضور حضرت رسیدند و گفتند: چنانچه افراد سیّاس و انحصارطلب ها را با پول راضی کنی، برای پیشرفت امور شایسته تر است.

امام علیه السلام از این پیشنهاد خشمگین شد و فرمود:

آیا نظرتان این است به کسانی که تحت حکومت من هستند ظلم کنم و حق آنان را به دیگران بدهم و با تزییع حقوق آنان یارانی دور خود جمع نمایم؟ به خدا سوگند! تا دنیا وجود دارد و تا آفتاب می تابد و ستارگان در آسمان می درخشند، این کار را نخواهم کرد. اگر مال، از آن خودم بود آن را به طور مساوی تقسیم می کردم، چه رسد به این که مال، مال خداست.

سپس فرمود:

ای مردم! کسی که کار نیک را در جای نادرست انجام داد، چند روی نزد افراد نااهل و تاریک دل مورد ستایش قرار می گیرد و در دل ایشان محبت و دوستی می آفریند؛ ولی اگر



روزی حادثه بدی برای وی پیش بیاید و به یاریشان نیازمند شود، آنان بدترین و سرزنش کننده ترین دوستان خواهند شد.⁽¹⁾

ب) علی و بیت المال

زاذان نقل می کند: من با قنبر، غلام امام علی علیه السلام، محضر امیرالمؤمنین علیه السلام وارد شدیم. قنبر گفت: یا امیرالمؤمنین! چیزی برای شما ذخیره کرده ام! حضرت فرمود: آن چیست؟

ص: 340

1- بحار الانوار، ج 41، ص 108 و 111.

عرض کرد: تعدادی ظرف طلا و نقره! چون دیدم تمام اموال غنایم را تقسیم کردی و از آنها برای خود برنداشتی، من این ظرف ها را برای شما ذخیره کردم.

حضرت علی علیه السلام شمشیر خود را کشید و به قنبر فرمود: وای بر تو! دوست داری که به خانه ام آتش بیاوری؟! خانه ام را بسوزانی؟! سپس آن ظروف را قطعه قطعه کرد و نمایندگان قبایل را طلبید و آنها را به آنان داد، تا عادلانه بین مردم تقسیم کنند.⁽¹⁾

ج) چگونه به کسی ستم روا دارم؟

امام علی علیه السلام در فرازی از سخنان زیبایش می فرماید:



«سوگند به خدا! اگر تمام شب را بر روی خارهای سعدان⁽²⁾ بی خواب به سر برم و با غُل و زنجیر آهنین مرا به این سو و آن سو بکشند، خوش تر دارم از این که روز قیامت، خدا و رسول او را ملاقات کنم در حالی که به یک بنده خدا ستم کرده و چیزی از اموال کسی غصب کرده باشم. چگونه به کسی ستم کنم به خاطر نفسی که شتابان به سوی کهنگی و فرسودگی پیش می رود و در زیر خاک مدّت طولانی ماندنی است».⁽³⁾

(د) روش بازپرسی و قضاوت علی علیه السلام

روزی علی علیه السلام وارد مسجد شد. جوانی را دید که گریه می کند و چند نفری در اطراف او هستند.

امام علیه السلام پرسید: چرا گریه می کنی؟

جوان پاسخ داد که شریح برخلاف انصاف درباره او حکم داده است.

حضرت از قضیه اش پرسید. او در جواب به آن چند نفر که اطرافش بودند اشاره نمود و گفت: اینان پدر مرا با خود به سفر بردند، پس از آنکه از سفر باز گشتند، پدرم

ص: 341

1- . بحارالانوار، ج 41، ص 135.

2- . گیاهی است دارای خارهای تیز.

3- . بحارالانوار، ج 75، ص 359.



با آنان نبود. پرسیدم: پدرم چه شد؟ گفتند: مُرد. من از پولی که او موقع سفر با خود داشت پرسیدم، گفتند: از مال او خبر نداریم.

برای احقاق حق و کشف واقعیت به شریح قاضی مراجعه نمودم. او همسفرهای پدرم را احضار نموده، جریان امر را از آنان پرسید و از اموال پدرم سؤال کرد؟ اظهار بی اطلاعی نمودند. دستور داد همسفرها قسم یاد کنند که از پول پدرم اطلاع ندارند.

آنان قسم خوردند که بی اطلاع هستند. شریح همه آنها را آزاد کرد و به من گفت: از این پس نباید کاری با اینان داشته باشی.

علی علیه السلام دستور داد متهمان را احضار کنند و به قنبر فرمود: عده ای از اعضای شرطه الخمیس (گروهی از مأموران) را خبر نموده، هر کدام از متهمان را در اختیار یک نفر مأمور قرار داد.

حضرت نشست و گروهی که پدر جوان را با خود به سفر برده بودند نزد خود طلبید. آنان نیز نشستند و جوان شاکی را نزد آنان نشاند و مجلس قضا تشکیل گردید و به جوان فرمود سخنانش را تکرار نماید. او در حالی که گریه می کرد، ادّعی خود را مطرح کرد و گفت:

یا امیرالمؤمنین! به خدا قسم! من این عده را در خون پدرم متهم می دانم، به طمع مالش از راه حيله اغفالش کردند و با خود به سفر بردند.

علی علیه السلام از گروه همسفر پرسید: چه می گوئید؟

آنان نیز همان پاسخ را که به شریح در محکمه قضا داده بودند، تکرار کردند و گفتند: پدر این جوان مُرد و ما از اموالش اطلاعی نداریم. حضرت به صورت آنان نظر عمیقی افکند و



فرمود: فکر می کنید من نمی دانم با پدر این جوان چه کرده اید؟ اگر چنین باشد علم و آگاهی من ناچیز خواهد بود.

سپس دستور داد افراد متهم را از یکدیگر جدا کنند. مأمورین آنها را در مسجد متفرق نموده و هریک را در کنار یکی از ستون های مسجد نگه داشتند. آنگاه خود، ابن ابی رافع را احضار کرد و فرمود: بنشین و بنویس!

ص: 342

بعد یکی از متهمان را به حضور طلبید و فرمود: به پرسش های من جواب بگو! ولی صدايت را بلند مکن و آهسته جواب بده.

امام علیه السلام: چه روزی از منازل خود خارج شدید و آیا پدر این جوان با شما بود؟
متهم: در فلان روز.

- خروج شما در چه ماهی بود؟

- در فلان ماه.

- پدر این جوان چه مرضی داشت؟

- فلان مرض.

- او در چه منزلی از دنیا رفت؟

- در فلان منزل و در فلان موضع.



- چه کسی او را غسل و کفن نمود؟

- فلانی.

- در چه پارچه ای او را کفن نمودید؟

- در فلان پارچه.

- چه کسی بر او نماز خواند؟

- فلانی.

- چه کسی او را داخل قبر گذاشت؟

- فلانی.

ابن ابی رافع تمام مطالب را نوشت.

وقتی بازپرسی متهم اوّل به پایان رسید. علی علیه السلام با صدای بلند تکبیر گفت، به طوری که تمام اهل مسجد شنیدند و تکبیر گفتند.

سپس دستور داد او را به زندان بردند و متهم دومی را احضار نمود. او را نزدیک خود نشاند. پرسش هایی که از اوّلی نموده بود از او نیز پرسید. او جواب هایی برخلاف متهم اوّل داد و ابن ابی رافع تمام آنها را نوشت. پس از پایان سؤالات،

ص: 343

دوباره حضرت با صدای بلند تکبیر گفت که اهل مسجد شنیدند.



حضرت دستور داد متهم دوم را نیز از مسجد بیرون برده و به طرف زندان ببرند.

امام علیه السلام با صدای بلند فرمود: آن دو را زندانی کنید! (گویا مقصود حضرت این بود که به سایر متهمان بفهماند که پاسخ های آن دو با هم اختلاف داشته و این خود حاکی از وقوع جنایت است و دیگر متهمان در فکر پنهان ساختن حقیقت نباشند). سپس متهم سوم را به حضور طلبید. پس از محاکمه، حضرت با صدای بلند تکبیر گفت، مردم نیز تکبیر گفتند. دستور داد سومی را نیز به دو نفر اول ملحق کنند.

متهم چهارم را طلبید، او سخت نگران و مضطرب شده با لکنت زبان سخن گفت. حضرت وی را موعظه نموده و ترسانید. او در کمال صراحت اعتراف نمود که من و دیگر همراهان، پدر جوان را کشتیم، اموالش را برداشتیم و در فلان نقطه نزدیک کوفه دفن نمودیم.

در این موقع باز هم امام علیه السلام با صدای بلند تکبیر گفت و دستور داد او را که صریحا اعتراف نمود به زندان بردند. متهم پنجم را احضار کرد و به او فرمود:

باز هم می گوید آن مرد به مرگ طبیعی از دنیا رفته با آنکه حقیقت روشن شده است. آن مرد هم صریحا اعتراف نمود.

سپس بقیه متهمان را به حضور خواست و تمام آنها با هم به قتل پدر جوان و بردن اموالش اعتراف نمودند.

آنگاه دستور داد چند نفر با متهمان بروند و نقطه دفن مال را بشناسند. آنان از زیر خاک اموال را خارج نمودند و نزد امام آمدند.



حضرت فرمود: اموال را به فرزند مقتول تسلیم نمایید. سپس به وی فرمود: اکنون دانستی اینان با پدرت چه کردند، حال می خواهی چه کنی؟

جوان پاسخ داد:

می خواهم حکم بین من و اینان در پیشگاه الهی باشد، از خون آنها در دنیا گذشتم.

ص: 344

علی علیه السلام آنها را سخت تنبیه کرد و آزادشان نمود. (1)

ه-) حکومتی دادگر

بانوی سالخورده و فربه‌ی به نام «دارمیه» که از ارادتمندان علی علیه السلام بود، در مکه زندگی می کرد. معاویه در موسم حج وارد مکه شد، مأمور فرستاد آن بانو را آوردند. از او پرسید: هیچ می دانی چرا احضارت کردم؟

دارمیه در پاسخ گفت: نه، خدا می داند.

معاویه: چرا علی را دوست می داری و مرا دشمن؟

دارمیه: علی را دوست می دارم چون دادگر بود، و مساوات را رعایت می کرد، او مستمندان را دوست و دین داران را گرامی می داشت و تو را دشمن می دارم زیرا با او که برای خلافت از تو بهتر بود جنگیدی، تو خون مردم را به خواهش دل می ریزی، به ستم قضاوت کرده و با هوا و هوس حکومت می کنی. (2)



(و) حکومت عدل امام زمان (عج)

از امام صادق علیه السلام روایت شده است:

هنگامی که امام زمان قیام نمود، به عدالت حکم می کند و در حکومت او ظلم و ستم از بین می رود و راه ها ایمن می گردد، برکات زمین آشکار می شود، هر حقی به صاحبش می رسد، پیروان هیچ مذهبی نمی مانند مگر این که مسلمان شده و مؤمن شناخته می شوند و خداوند می فرماید: هر کس در زمین و آسمان از روی میل و رغبت تسلیم او می شود... (3)

ص: 345

-
- 1- بحارالانوار، ج 4، ص 259 - برگرفته از: داستان های بحارالانوار، ص 69 - 65.
 - 2- بحارالانوار، ج 33، ص 260 - برگرفته از: داستان های بحارالانوار، ص 61 - 60.
 - 3- داستان های بحارالانوار، ص 170.

فواید عدالت

فایده های برقراری عدالت به شرح زیر است:

- 1- باعث ازدیاد دوستان می شود و بیگانگان نیز دوست می شوند.
- 2- نام نیک عادل تا ابد برده می شود.
- 3- باعث موفقیت و خوشبختی می گردد.
- 4- سرای آخرتِ عادل، آباد می گردد.



5- سلاطین دیگر به ملکِ عادل غبطه می خورند.

6- محبّت او در دل ها گذاشته می شود.

7- عادل در کمال امنیّت زندگانی می کند.

8- عدالت باعث پایداری عادل می گردد.

9- باعث شرف و بزرگی عادل می شود.

10- عدالت باعث عدم کینه ورزی و زیان به مردم می گردد.

11- برخورداری از فضیلت، معنویّت و لذّت معنوی.

12- باعث آسایش و راحتی می شود.

13-...

عدالت از دیدگاه شعرا

اگر عدل کردی

اگر عدل کردی در این ملک و مال

به سالی به ملکی رسی بی زوال

خدا مهربان است، بس دادگر

ببخشا و بخشایش حق نگر⁽¹⁾



1- . جامع الشتات، ص 100.

چون ز آستین عدل برون رفت دست قهر

با قوم عاد باد فنا بین چها نمود

خاکی به فرق مردم آتش مآب کرد

چون ز آستین عدل برون رفت دست قهر

با مردم ثمود چه سوط عذاب کرد(1)

بهر کار فرمان مکن جز به داد فردوسی

بهر کار فرمان مکن جز به داد

که از داد باشد روان تو شاد

جز از داد و خوبی مکن در جهان

چه در آشکار و چه اندر نهان(2)



هیچ هنر خوب تر از داد نیستنظامی

گردن عقل از هنر آزاد نیست

هیچ هنر خوب تر از داد نیست

داد کن از همت مردم بترس

نیم شب از تیر تظلم بترس

دادگری شرط جهانداری است

شرط جهان بین که ستمکاری است

هر که در این خانه شبی داد کرد

خانه فردای خود آباد کرد(3)

ص: 347

1- . همان.

2- . رهنمون، ص 510.

3- . همان.

افسانه عدل - جمشیدی



گفتم به رفیق نکته دانی

نیکوسیری و خوش زبانی

افسانه عدل چیست کاین سان

پر کرده زهای و هو جهانی

بنمود تبسمی و گفتا

از نیست نداده کس نشانی(1)

عدالت از دیدگاه بزرگان

«انسان از اعمال عادل شمرده می شود نه از ایمان تنها». حضرت عیسی علیه السلام

«انصاف و عدل راهنمای سعادت و راهبر رستگاری است. کسی که به عدل و انصاف گرایش نمود، هیچ گاه گرفتار کینه ورزی و زیان به مردم نمی گردد».

یکی از بزرگان

«بالاترین جهادها، سخن عدل است که در نزد پیشوای ستمکار گفته شود».

حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«برای اجرای عدالت اگر فحش و صدمه خوردید به خاطر خدا نرنجید، بخندید و شاد باشید». دکتر مارون



«بهترین دستوری که حاوی معنای عدالت باشد، همان مثل قدیم فارسی است: «چیزی که برای خود نمی پسندی، به دیگران میسند». یکی از بزرگان

«دو چیز است که ثواب آن دو را نتوان سنجید: یکی گذشت از گناه و دیگری عدل و داد». حضرت امیر علیه السلام

«عادل ترین مردم کسی است که آنچه را بر خود نمی پسندد، بر دیگران نپسندد».

حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«عادل معمار وجود است و ظالم مخرب آن. بلوغ معنوی وقتی است که ملکه عدالت در انسان راسخ باشد، زیرا عدالت مقدم بر سایر فضایل است». [\(2\)](#) یکی از بزرگان

ص: 348

1- همان.

2- 2 تا. چراغ راه زندگی، ص 346 - 345.

«کامل ترین نوع بی عدالتی آن است که عادل به نظر برسیم در حالی که عادل نیستیم». افلاطون

«کسی که مغلوب هوا و مقهور خودپسندی نباشد، روزی چند دفعه در کارهای خود ندای عدالت را می شنود». یکی از بزرگان



«کسی که انصاف به کار بندد، اگر بی سرمایه و بی چیز باشد همیشه محترم است».(1)ابن مقفع

«اگر عدالت محو شود، دیگر زندگی مردم بر روی زمین به زحمتش نمی ارزد».

امانوئل کانت

«اگر دارای قلب مهربان نباشیم، هرگز نمی توانیم عادل باشیم».یکی از بزرگان

«انسان اگر بخواهد واجبات خود را بشمارد، پیش از همه باید عدل را تعیین نماید».پل دومیو

«با نیکان بدی نکن؛ چه آنان را از نیکی باز می داری».حضرت امیر علیه السلام

«بزرگ ترین درد اجتماع بشریت بی عدالتی است».از کتاب سردار جنگل

«بی عدالتی تواناترین افراد روی زمین را به سوی تباهی می کشاند».سالیسبوری

«در مخاصمه، صفت عدل پیشه خود کن».یکی از بزرگان

«در اجرای عدالت منتظر مکافات شدن، منتهی درجه بی عدالتی است».سیسرون

«زرنگی آن است که شما یک کیک را طوری تقسیم کنید که همه فکر کنند بزرگ ترین

تکه به آنها رسیده است».پروفسور ادوارد

«زکات توانایی، داد گستری است».حضرت امیر علیه السلام

«عدالت متساوی و عمومی، بهترین آرزوی هیئت اجتماعیه است».گیزو



«عدالت انتظار پاداش ندارد، بلکه خود عمل دارای مسرت و بهجت است.» (2) مترلینگ

ص: 349

1- 1 تا . چراغ راه زندگی، ص 346 - 345.

2- 4 تا . رهنمون، ص 508 - 507.

«عدالت حکم می کند که زندگی دیگران را مورد تعرض قرار ندهیم.» (1) جان کایزل

قرآن و عدالت اجتماعی

در قرآن کریم - کتاب سعادت و خوشبختی - به عدالت - این راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی - تأکید شده است و سفارش به رعایت عدالت در کارهای گوناگون نموده است:

الف) «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ» (2)

«خداوند (همه را) به برپاداری عدالت و احسان و نیکی کردن به یکدیگر فرمان می دهد.»

روایت

عثمان بن مظعون که از صحابه معروف پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله است می گوید: من در آغاز، اسلام را تنها به طور ظاهری پذیرفته بودم نه با قلب و جان، دلیل آن هم این بود که پیامبر کرارا پیشنهاد اسلام به من کرد و من هم از روی حیا پذیرفتم، این وضع همچنان ادامه یافت تا اینکه روزی خدمتش بودم، دیدم سخت در اندیشه فرو رفته است، ناگهان چشم خود را به طرف آسمان دوخت، گویی پیامی را دریافت می دارد، وقتی به حال عادی



باز گشت از ماجرا پرسیدم؟ فرمود: آری، هنگامی که با شما سخن می گفتم ناگهان جبرئیل را مشاهده کردم که این آیه را برای من آورد:

«إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْأِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى...».

پیامبر صلی الله علیه و آله آیه را تا آخر برای من خواند، چنان محتوای آیه در قلب من اثر گذاشت که از همان ساعت اسلام در جان من نشست. من به سراغ ابوطالب، عموی پیامبر صلی الله علیه و آله آمدم و جریان را به او خبر دادم. فرمود: ای طایفه قریش از محمد صلی الله علیه و آله پیروی کنید که

ص: 350

1- . رهنمون، ص 508 - 507.

2- . سوره نحل / 90.

هدایت خواهید شد، زیرا او شما را جز به مکارم اخلاق دعوت نمی کند. سپس به سراغ ولید بن مغیره (دانشمند معروف عرب و یکی از سران شرک) آمدم و همین آیه را بر او خواندم، او گفت اگر این سخن از خود محمد صلی الله علیه و آله است بسیار خوب گفته و اگر از پروردگار است، باز هم بسیار خوب است. (1)

ب) «فَلِذَلِكَ فَادْعُ وَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ وَقُلْ آمَنْتُ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ كِتَابٍ وَأُمِرْتُ لِأَعْدِلَ بَيْنَكُمُ...» (2)



«پس (مردمان) را به دین حق دعوت کن و آنچنان که مأمور شده ای استقامت نما و از هوی و هوس های آنان پیروی مکن، و بگو: به هر کتابی که خدا نازل کرده ایمان آورده ام و مأمورم در میان شما عدالت کنم...».

(ج) «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ...» (3)

«ای کسانی که ایمان آورده اید همواره برای خدا قیام کنید و از روی عدالت، گواهی دهید. دشمنی با جمعیتی شما را به گناه و ترک عدالت نکشاند. عدالت کنید، که به پرهیزکاری نزدیک تر است...».

(د) «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا» (4)

«خداوند به شما فرمان می دهد که امانت ها را به صاحبانش بدهید، و هنگامی که میان مردم داوری می کنید، به عدالت داوری کنید. خداوند، اندرزهای خوبی به شما می دهد. خداوند، شنوا و بیناست...».

(هـ) «وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانْكَحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَىٰ وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً...» (5)



1- مجمع البیان، ذیل آیه 90 سوره نحل - یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 268 - 269.

2- سوره شوری / 15.

3- سوره مائده / 8.

4- سوره نساء / 58.

5- سوره نساء / 3.

«و اگر می ترسید که (به هنگام ازدواج با دختران یتیم) عدالت را رعایت نکنید، (از ازدواج با آنان چشم پوشی کنید و) با زنان پاک (دیگر) ازدواج نمایید، دو یا سه یا چهار همسر، و اگر می ترسید عدالت را (درباره همسران متعدد) رعایت نکنید، تنها یک همسر بگیرید...».

بی عدالتی موجب بدبختی

در جامعه ای که حاکمان ظالم و ستمگر حکومت می کنند و عدالت را زیر پا گذاشته اند، مردم در نهایت بدبختی زندگی می کنند. چنانچه امام حسین علیه السلام در این باره می فرمایند:

«... شما ناتوانان را به دست ایشان (ستمگران) تسلیم کردید، تا بعضی به بردگی و تحمل فشار ناگزیر شدند و بعضی ناتوان و از طلب روزی محروم گشتند. مردمان همچون خادمان و بندگان ایشان شدند و از دفاع از خود ناتوان ماندند؛ اینان ستمکارانی خیره سرند که سخت بر بیچارگان چیره شده اند و خدای آفریننده باز گرداننده را نمی شناسند.

شگفتا! و چرا در شگفت نشوم؟! از این دغلكاران ستمگر، و جیره دهندگان جفاپیشه، و مأموران سنگدلی که به کسی رحم نمی کنند».(1)



سخن ارسطو درباره عدالت

ارسطو، عدالت، (این راه موفقیت و خوشبختی) را چنین تشریح کرده است:

«عدالت به سه قسم تقسیم می شود:

1- نخستین وظیفه مردم نسبت به حق تعالی و آنچه بین آنها و خلق آنها است که واصل الخیرات و منشأ فیوضات است و هر نعمتی از خوان نعم او پدید گشته و از

ص: 352

1- . تحف العقول، ص 172.

فضل و کرم و رحمت غیرمتناهی او ظهور نموده و عدالت اقتضا دارد که هر فردی به قدر طاقت و وسع، بین خود و مولای خود به آنچه وظیفه بندگی است عمل نماید، زیرا چنانچه گفته شد معنای عدل قرار دادن هر چیزی است به جای خویش و رساندن هر ذی حقی را به حق خود و حفظ نمودن روابط بین موجودات و چگونه می توان گفت که حق تعالی که فیاض وجود و منشأ خیرات است، حقی به مخلوق خود نداشته باشد، یا آنکه مراعات حق او را لازم نشماریم.

2- حقوقی که بعضی افراد نسبت به دیگری دارند که بایستی مراعات گردد. مثل این که رؤسای دین خود را معزز و گرامی دارند و امانات را به اهل آن برسانند و در معاملات به طریق انصاف عمل نمایند.



3- حقوقی که نسبت به آباء و گذشتگان بایستی مراعات گردد، مثل این که اگر مدیونند، دین آنها را ادا کنند و به وصایای آنها عمل نمایند و امثال اینها».(1)

توضیح سخن ارسطو از زبان حاجیه خانم امین

اگرچه کلام ارسطو در حقوق الهی ظاهر است، لکن برای وضوح و به قدری که لایق این مقام است در مقام تحقیق و توضیح برمی آییم.

و گوییم هرگاه عدالت را به لحاظ اخذ و بخشش و آنچه راجع به کرامت و عطا و انعام و اکرام است بنگریم، بایستی به ازای هر نعمتی، حقی به گردن خود ثابت نماییم و بالاترین نعمت ها، نعمت غیرمتناهی حق تعالی است که حقوقی به گردن ما ثابت می گرداند. چنانچه اگر کسی به کسی احسانی نماید ولو آنکه اندک باشد و در مقابل آن تلافی نشود، عقلاً این را از اقسام ظلم و جور محسوب می دارند، چه جای نعمت های غیرمتناهی دایمی همیشگی که به ازای آن پاداش و عوضی منظور نگردد. البته عادل همیشه کوشش می نماید که به قدر وسع و طاقت، هر احسانی که

ص: 353

1- . اخلاق و راه سعادت، ص 219.

به وی می رسد تلافی نماید. مثل اینکه پادشاهان عادل که از آثار سیاست و مملکت داری او مملکت امن و ولایت معمور گردیده و آواز عدل وی در آفاق هویدا گشته و در حمایت ناموس و مال ملت و جلوگیری از تعدی بعضی بر بعضی و مهیا نمودن اسباب و آنچه مصالح معاش و معاد عموم مردم است، به هیچ وجه اهمال و مسامحه کاری ننموده و علاوه بر احسان



عام وی به هر یک افراد رعیت احسان مخصوصی درخور وی مرحمت نموده تا آنکه احسان و فیض او هم عام باشد و هم خاص.

آیا به حکم عقل نباید هریک از افراد به قدر امکان در مقابل احسان شاه، احسانی بنماید، البته کسی که به حق سلطان قیام ننمود آن کس از ظالمین و جائزین محسوب می گردد و احسان رعیت نسبت به سلطان جز دعای او و ذکر خیر و نشر فضایل او و شکر بر انعام و اکرام او و اطاعت اوامر او و حفظ مملکت او و محبت واقعی نسبت به او در آشکار و پنهان و اقتدا به او در تدبیر منزل و نظام خانوادگی خود چیز دیگری نخواهد بود.

و همان طوری که سلطان موظف تنظیم و تدبیر امور مملکت است، صاحب منزل نیز وظیفه او تنظیم و ترتیب دادن امور منزل است، زیرا که نسبت صاحب خانه به خانه خود مثل نسبت سلطان است به مملکت خود.

وقتی معلوم شد که وظیفه رعیت نسبت به سلطان عادل این است که بایستی به حق وی قیام نماید و محبت او را در دل خود پروراند و گرنه در عداد ظالمین محسوب خواهد شد، معلوم می شود تلافی ننمودن احسان برابر احسان، هرگاه در مقابل نعمت های بی شمار واقع گردد، البته به مراتب بسیار قبیح تر و فاحش تر است. زیرا که ظلم اگرچه به تمام انواع و اقسام آن قبیح است، لکن مراتب بسیار دارد. هر قدر نعمت فزون تر و بزرگ تر و موفقیت آن بهتر و فواید آن بیشتر و عاید آن فراوان تر و عدد آن زیادتر شد، بایستی در عوض شکر و سپاس گویی و محبت و اطاعت انعام کننده بیشتر گردد.



وظیفه انسان نسبت به مالک الملوک: وقتی وظیفه ما نسبت به سلاطین و رؤسای مملکت این است که باید در ظاهر و باطن ممنون و متشکر باشیم و محبت آنها را در دل پرورانیم، بین وظیفه ما نسبت به مالک الملوک و سلطان السلاطین و آن کسی که علی الدوام نعمت های بی انتهای او بر جسم و روح ما می رسد به طوری که از تحت تعداد و شماره بیرون است، چیست؟ نخستین نعم الهی، افاضه وجود ما و حیات ما است، پس از آن در خلقت جسد ما و نظام ترتیبی که در هر عضوی از اعضای ما مرتب نموده که تحت عدد و شماره نمی آید، چنانچه صاحب کتاب تشریح و منافع الاعضاء در مقام تشریح بدن آدمی برآمده و هزار ورق شرح و بسط داد و اندکی از بسیار آن را نتوانسته احصا و شماره نماید.

قدری در خود فرو رود و خلقت نفس خود را بنگرد و قوا و مشاعر و اوصاف و ملکات نفسانی خود را تدبّر نما و بین دست قدرت ازلی چه عجایب صنعتی به کار برده و چگونه آن قوا را موزون و معادل قرار داده و پیوسته از فیض عقل و نور و بها و مجد او به نفس ما مدد می رساند. و از همه بالاتر، آن روح الهی و آن فیض دایمی و آن حیات همیشگی و ملک سرمدی و جوار حضرت احدی است که ما را در معرض قبول استراد وی درآورده. «لا لعمری ما یجهل هذه النعمة الا النعم».

اگرچه خالق عالم نیازمند به ما نیست و غنی بالذات است لکن بسیار قبیح و جور است که نعمت های غیرمتناهی حق تعالی را در همه حال مشاهده نماییم و در مقابل آن حقی بر خود قائل نشویم و در برابر احسان غیرمتناهی او به چیزی ملتزم نگردیم تا آن که در نتیجه از ظالمین و جائزین محسوب گردیم و از شریعت عدل بیرون رویم. (1)



1- . اخلاق و راه سعادت، ص 223 - 220.

ص: 356

بخش سی و یکم: آزادی

اشاره

ص: 357

آزادی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی «آزادی» است. آزادی می تواند انسان را از اسارت ها رهایی بخشد و او را از زیر یوغ ستمگری ها و دیکتاتوری ها نجات دهد و او را خوشبخت و موفق نماید.

هنگامی که انسان آزاد نباشد و زنجیرهای اسارت و بردگی به پاهایش بسته باشد، نمی تواند به سوی موفقیت و خوشبختی حرکت نماید، و به سرانجام نیکبختی برسد و اسارت و بردگی او را از پای درخواهد آورد.

او را در زندان مخوف درونی خویش و زندان اجتماعی (جامعه بدون آزادی) به حالت سکون درمی آورد، او ساکن است و زمینه های حرکت برای او مهیا نیست، تا بتواند سیر صعودی خویش را طی نماید و اگر حرکتی بنماید، استبداد و دیکتاتوری او را بر جای خویش می نشاند و حرکت را از او می گیرد و سدّ راه وی می گردد.

دکتر شفق می گوید:



«آزادی عبارت است از امکانی انسانی برای همه نوع ترقّی و تکامل».(1)

در باب اهمّیت آزادی، سامرست موام چنین می گوید:

«اگر عقل چیزی را بر آزادی ترجیح دهد، همه چیز را از دست خواهد داد».(2)

دارا بودن همه چیز در گرو داشتن آزادی است. آزادی نعمتی گرانبها است که با

ص: 358

1- . چراغ راه زندگی، ص 558.

2- . همان، ص 560.

دارا بودن آن به همه چیز دست می یابیم. آزادی لازمه موفقیت، خوشبختی و سعادت است. اگر آزادی نباشد، خوشبختی و سعادت رخت برمی بندد. چگونه می توان زیر یوغ بردگی و بندگی دیکتاتورها و هنگامی که زنجیرهای استبداد بر پاهای مردم اجتماعی بسته شده است، با سعادت و خوشبختی قرین شد؟!

چارلز فوکس نیز در باب اهمّیت آزادی، پرورش یافتن ملکات فاضله انسانی را بسته به آزادی دانسته است:

«جای شک و شبهه نیست که فضایل انسانی همه بسته به آزادی است. در خاک حاصل خیز آزادی است که ملکات فاضله انسانی ریشه می گیرد و پرورش می کند».(1)



زیر سایه آزادی است که فضیلت های درونی و برونی انسانی رشد می کند، شکوفا می شود، پرورش می یابد و ترقی و تکامل پیدا می کند. در جامعه ای که آزادی نباشد، هیچ چیز وجود ندارد و همه مردم آن در بدبختی زندگی می کنند و به سرانجام مقصود نرسیده اند.

«ویکتی بوم» آزادی فکر را لازمه سعادت شمرده است و چنین می گوید:

«زندگی وقتی مقرون به سعادت است که توأم با آزادی فکر باشد».(2)

البته آزادی فکر، یکی از انواع آزادی است و یقیناً با وجود داشتن اقسام آزادی آدمی با موفقیت، سعادت و خوشبختی قرین خواهد شد.

چخوف نیز یکی از مقدس ترین چیزها برای سلامت انسان را آزادی دانسته است:

«مقدس ترین چیزها برای سلامت انسان، روح، هوش، عشق و آزادی مطلق است».(3)

اکنون به مشروح بحث آزادی (این عامل موفقیت و خوشبختی) می پردازیم، تا بیشتر با آن آشنا گردیم.

ص: 359

1- . همان، ص 561.

2- . همان.

3- . همان، ص 562.



خداوند بزرگ انسان را «آزاد» آفریده است و انسان با آزادی و اختیار می تواند به والاترین درجات انسانی (اعلا علیین) برسد و نیز می تواند به پست ترین مرتبه ها (اسفل السافلین) سقوط نماید. بنابراین، انسان در انتخاب راه خود مختار و آزاد است و خودش باید راه را از چاه ضلالت و گمراهی انتخاب نماید و در آن راه، گام بردارد. اگر به فرامین الهی گردن نهد و دستورات خداوند بزرگ را اطاعت نماید، به سعادت و خوشبختی می رسد و اگر فریب شیطان را بخورد و از فرامین الهی سرپیچی کند و راه شقاوت و بدبختی را انتخاب کند، به چاه ضلالت و گمراهی خواهد افتاد.

قال الامام الصادق علیه السلام فیما روی مُفَضَّلُ ابنِ عمر: «لَا جَبَرَ وَلَا تَفْوِیضَ وَ لَکِن اَمْرٌ بَيْنَ اَمْرَيْنِ». قال: قلتُ: ما اَمْرٌ بَيْنَ اَمْرَيْنِ؟ قال: «مَثَلُ ذَلِکَ مَثَلُ رَجُلٍ رَأٰیته وَ عَلٰی مَعْصِیَہِ فَنَهٰیته فَلَمْ یَنْتَهِ، فَتَرَکَتهُ فَفَعَلَ تَلِکَ الْمَعْصِیَہِ،

فلیس حیثُ لَمْ یَقْبَلِ مِنْکَ فَتَرَکَتهُ کَنتَ اَنْتَ الَّذِی اَمَرْتَهُ بِالْمَعْصِیَہِ».(1)

امام صادق علیه السلام در روایت مفضل بن عمر از آن حضرت فرمود: «نه جبر است و نه تفویض، بلکه امری است میان این دو». پرسیدم: امر میان این دو امر چیست؟ فرمود: «برای مثال مردی را می بینی که گناه می کند و تو او را از آن باز می داری، اما او نمی پذیرد و تو به حال خود رهاش می کنی و او گناه خود را انجام می دهد. پس، چون او به نهی تو اعتنایی نکرده و در نتیجه به حال خود رهاش کرده ای، نباید گفت که تو او را به گناه دستور داده ای».



بلی، جبر در کار نیست، و انسان خودش راه خودش را انتخاب می نماید. پس باید با دانش و آگاهی، مسیر سعادت و خوشبختی را انتخاب نماید و در این راه گام بردارد تا به سر منزل مقصود برسد.

ص: 360

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 98.

تعریف آزادی

آزادی عبارت است از حق اختیار در انتخاب اعمال و اقوال مختلف در چهارچوب قوانین پذیرفته شده هر جامعه. (1)

بعضی سؤال می کنند که چرا آزادی باید در چهارچوب قانون باشد؟ برای روشن تر شدن مطلب به مثالی ساده توجه کنید: اگر همسایه شما بگوید من آزاد هستم و قوانین وضع شده جامعه دست و پاگیر است و مطابق میل من نیست، فرض کنید او خواننده است و با گروه ارکست همکاری دارد، او دوست دارد هر شب تا ساعت 1/5 بعد از نیمه شب (شب نشینی) در حیاط منزل (در فصل بهار و تابستان) تمرین آواز داشته باشد. برای این کار هر شب تا دیروقت گروه ارکست با صدای بلند می نوازند و آن همسایه نیز آواز می خواند و تمرین آواز می کند و صدای آنها در منزل شما می پیچد. شما نیز فرد متعصب مذهبی هستید و در عین حال مریضی سختی به شما عارض شده است و به همین خاطر شب ها زود می خوابید ولی صدای آنها استراحت و خواب را از شما گرفته است و آرام و قرار ندارید. این کار از دیدگاه همسایه آزادی است و می گوید من آزاد هستم، هر کار دلم خواست انجام می دهم،



ولی با این کار به آزادی شما تجاوز کرده است و در حقیقت آزادی را (در مورد این موضوع) از شما سلب کرده است.

بنابراین، آزادی باید در چهارچوب قانون باشد و به آزادی کسی تجاوز نگردد و همگان آزادی داشته باشند. زیرا آزادی در انحصار کسی نیست و مختص به عده خاصی در جامعه نمی باشد و همگان باید آزاد باشند.

سیسرون گفته است:

«برای این که ما از بندگی همه آزاد گردیم، باید همه، بنده قانون باشیم».(2)

ص: 361

1- . بهشت آزادی، ص 20.

2- . چراغ راه زندگی، ص 560.

حضرت امام خمینی رحمه الله درباره آزادی و قانون چنین می گویند:

«آزادی در حدود قانون است. همه جای دنیا این طور است که آزادی که هر ملّتی دارد، در حدود قانون، آزادی دارد. نمی تواند کسی به اسم آزادی، قانون شکنی بکند. آزادی این نیست که مثلاً شما بایستید در کوچه به هرکس رد می شود یک ناسزایی بگویید خدای ناخواسته یا با چوب بزنید او را که: «من آزادم!». آزادی این نیست که قلم را بردارید و هرچه دلتان می خواهد بنویسید ولو بر ضدّ اسلام باشد؛ ولو بر ضدّ قانون باشد».(1)



«آزادی در حدود ضوابط است. «من آزادم حالا، من آزادم سیلی بزنم به ایشان» نه، آزاد نیستم. من آزادم اطاعت از - مثلاً - فرماندارم نکنم نه، این آزادی نیست. در حدود قواعد و قوانین آزادی هست... آزادی این نیست که من هر کاری دلم بخواهد بکنم».(2)

آیه الله العظمی خامنه ای نیز آزادی و قانون را چنین بیان می کنند:

«در درجه اول باید بدانیم که آزادی به معنای رها بودن از هر قید و بند و ندیدن مانع بر سر راه خود و این که هر کس هر کاری که مایل است و دوست دارد آن را بتواند انجام دهد؛ در هیچ یک از مکتب ها، فرهنگ ها و نظرات فلسفی و اجتماعی به صورت یک ارزش ذکر نشده است. از آزادی بی بندوباری و آزادی مطلق، هیچ کس در دنیا طرفداری نکرده، و ممکن هم نیست در برخورداری از آن کسی موفق باشد. اگر فرض کنیم در جامعه بشری، انسان هر کاری که مایل است انجام دهد آزاد باشد و هیچ مانعی بر سر راه او نباشد، نفس این آزادی به طور طبیعی آزادی بسیاری از مردم دیگر را محدود و راحتی، امنیت و آزادی آنها را سلب خواهد کرد. بنابراین، آزادی انسانی و جامعه انسانی به صورت مطلق، اصلاً نه ممکن است و نه کسی طرفدار آن

ص: 362

1- . صحیفه نور، ج 8، ص 119.

2- . صحیفه نور، ج 6، ص 446.

است. حتی آنارشیست هایی(1) که در قرون نوزدهم و بیستم در اروپا پیدا شدند و شعار آزادی از تمام قوانین و قیود اجتماعی را سر دادند، به حدود و قیودی معتقد بودند و در عمل



آنها را رعایت می کردند. خلاصه، آزادی به معنای مطلق یعنی این که انسان هر کاری که مایل بود و هر چه که اراده کرد، برایش مباح باشد نه منطقی است و نه ممکن و نه هیچ کس در دنیا از آن طرفداری کرده است».(2)

جوان قانون شکن (داستان)

روزی علی علیه السلام در شدت گرما بیرون از منزل بود. سعد پسر قیس حضرت را دید و پرسید:

- یا امیرالمؤمنین! در این گرمای شدید چرا از خانه بیرون آمدید؟ فرمود:

- برای این که ستمدیده ای را یاری کنم، یا سوخته دلی را پناه دهم. در این میان زنی در حالت ترس و اضطراب آمد مقابل امام ایستاد و گفت:

- یا امیرالمؤمنین! شوهرم به من ستم می کند و قسم یاد کرده است مرا بزند. حضرت با شنیدن این سخن سر فرو افکند و لحظه ای فکر کرد، سپس سر برداشت و فرمود: نه به خدا قسم! بدون تأخیر باید حق مظلوم گرفته شود.

این سخن را گفت و پرسید:

- منزلت کجاست؟

زن منزلش را نشان داد. حضرت همراه زن حرکت کرد تا در خانه او رسید.

علی علیه السلام در جلوی درب خانه ایستاد و با صدای بلند سلام کرد. جوانی با پیراهن رنگین از خانه بیرون آمد، حضرت به وی فرمود:



1- . آنارشیسیم: سرورستیزی، دولت ستیزی.

2- . آیه الله خامنه ای، خطبه های نماز جمعه تهران 65/10/5. محمدی، منوچهری، آزادی،
ص 21-22

- از خدا بترس! تو همسرت را ترسانیده ای و او را منزلت بیرون کرده ای. جوان در کمال
خشم و بی ادبانه گفت:

کار همسر من به شما ارتباطی ندارد. «و الله لا حرقنھا بالنار لیکلامک»؛ به خدا سوگند! به
خاطر این سخن شما او را آتش خواهم زد.

علی علیه السلام از حرف های جوان بی ادب و قانون شکن سخت برآشت! شمشیر از
غلاف کشید و فرمود:

- من تو را امر به معروف و نهی از منکر می کنم، فرمان الهی را ابلاغ می کنم، حال تو به
من تمرد کرده، از فرمان الهی سرپیچی می کنی؟ توبه کن والا تو را می کشم. در این فاصله
که بین حضرت و آن جوان سخن ردوبدل می شد، افرادی که از آنجا عبور می کردند
محضر امام علیه السلام رسیدند و به عنوان امیرالمؤمنین سلام می کردند و از ایشان خواستار
عفو جوان بودند.

جوان که حضرت را تا آن لحظه نشناخته بود، از احترام مردم متوجه شد در مقابل رهبر
مسلمانان خودسری می کند، به خود آمد و با کمال شرمندگی سر را به طرف دست علی
علیه السلام فرود آورد و گفت:



- یا امیرالمؤمنین! از خطای من درگذر، از فرمانت اطاعت می کنم و حداکثر تواضع را دربارہ همسر رعایت خواهم نمود.

حضرت شمشیر را در نیام فرو برد و از تقصیرات جوان گذشت و امر کرد داخل منزل خود شود و به زن نیز توصیه کرد که با همسرت طوری رفتار کن که چنین رفتار خشن پیش نیاید. (1)

نتیجه:

آن جوان، قانون همسررداری را رعایت نکرده و به آزادی همسرش تجاوز کرده است. بنابراین، با پیروی از قانون هم خودمان آزادی داشته باشیم و هم اینکه به آزادی دیگران تجاوز نکنیم.

ص: 364

1- بحارالانوار، ج 40، ص 113؛ برگرفته از داستان های بحارالانوار، ص 45 - 43.

انواع آزادی

1- آزادی درونی.

2- آزادی اجتماعی.

الف) آزادی درونی



آزادی درونی این است که انسان اسیر هواهای نفسانی خویش نگردد. و کارهای خلاف شرع و رذیلت های اخلاقی را مرتکب نشود.

در دیدگاه علی علیه السلام، آزادگان، نجات یافتگان از قید اسارت شهوات هستند:

«مَنْ تَرَكَ الشَّهَوَاتِ كَانَ حُرًّا» (1)

«هرکس دست از تمایلات نفسانی بردارد، آزاد است».

«قَرِينُ الشَّهَوَاتِ أَسِيرُ التَّبَعَاتِ» (2)

«انسان شهوت زده، برده خواسته های خود است».

«عَبْدُ الشَّهْوَةِ أَسِيرٌ لَا يَنْفَكُ أَسْرَهُ» (3)

«بنده شهوت، اسیری است که هیچ گاه از اسارت آزاد نمی شود».

«لَا يَسْتَرْفِقَنَّكَ الطَّمَعُ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا» (4)

«طمع و دنیاگرایی تو را به بندگی و بند نکشاند؛ چرا که خدا تو را آزاد آفریده است».

کسی که اسیر شهوات و هوای نفس خویش نشود و رذیلت های نفسانی و اخلاقی را از خویش دور کند و به سوی کمالات انسانی و خصلت های اخلاقی حرکت کند و به تکامل برسد، آزادی درونی خویش را به دست آورده است. آزادی درونی نقش



1- بحارالانوار، ج 77، ص 238؛ فرهنگ فاطمیه، ص 21.

2- فرهنگ فاطمیه، ص 22.

3- همان.

4- میزان الحکمه، ج 2، ح 3558، ص 582؛ فرهنگ فاطمیه، ص 22.

مهم و مؤثری در آزادی شخص دارد و تعیین کننده است. سعادت و خوشبختی فرد بستگی به این نوع آزادی نیز دارد و شخصی که اسیر شهوات و هوای نفس خویش باشد، نیکبخت نیست. او اسیر و بنده نفس خویش است و تابع فرامین نفس اماره می باشد و این اسارت و بندگی، آزادی را از وی سلب و سعادت و خوشبختی را از او گرفته است.

اپیکتوس گفته است:

«آن کس که مالک نفس خویش نیست، آزاد نیست».(1)

حسینعلی راشد نیز درباره آزادی درونی چنین گفته است:

«تا بشر روحا آزاد نشود؛ یعنی رفاه فکر و علو همت و قوه گذشت از علایق جزیی در وی پیدا نشود، نمی تواند آزادی اجتماعی و سیاسی به دست آورد. هر ملت، به هر اندازه اخلاقش عالی تر است، بهره اش از آزادی بیشتر و هر قدر اخلاقش پست تر است، بدون شک از آزادی محروم تر است».(2)

لحظه ای اسیر خشم شد (داستان)

خوله و اوس، زن و شوهر، هر دو مسلمان بودند. روزی اوس، زن خوش اندام خود را در سجده نماز دید و به او تمایل کرد، صبر کرد تا نماز همسرش تمام شد، خواست با او هم



بستر شود، زن که می بایست اطاعت کند، تمکینی نداد، اوس ناراحت شد و تصمیم گرفت همسرش را طلاق بگوید و به رسم جاهلیت گفت: «أَنْتَ عَلَيَّ كَظْهَرِ أُمِّي»؛ «تو بر من، مانند پشت مادرم هستی».(3)

کمی گذشت. اوس گفت: گمان می کنم تو بر من حرام شده ای. خوله از این پیش آمد سخت ناراحت شد و گفت: این حرف را نگو، این طلاق دوران جاهلیت

ص: 366

1- . چراغ راه زندگی، ص 559.

2- . همان، ص 561.

3- . در دوران جاهلیت، زنانشان را با این جمله طلاق می داده اند.

بود. ما اکنون مسلمان شده ایم، برو مسأله را از پیامبر صلی الله علیه و آله پرس! اوس خجالت کشید مسأله اش را پرسد. خوله، خودش به محضر پیامبر گرامی رسید و ماجرا را بیان نمود. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: آری، تو بر شوهرت حرام شده ای.

زن خیلی ناراحت شد و گفت: به خدا سوگند شوهرم اسمی از طلاق نبرد، او پدر فرزندان من است و از همه بیشتر دوستش دارم، من دوران جوانیم را با او سپری کرده ام، تحمل جدایش را ندارم، در این باره اگر راه چاره ای هست بیان فرما.

پیامبر فرمود: تو به همسرت حرام شده ای و فعلاً دستور تازه در این مورد ندارم. خوله، بارها خدمت پیامبر رسیده و اظهار ناراحتی می نمود و عرض می کرد: خدایا! از گرفتاریم به تو شکایت دارم، خداوندا راه نجات را به وسیله پیامبرت بیان فرما.



مدّتی از این قضیه گذشت. زن و شوهر در شکنجه بودند تا اینکه خداوند به وسیله جبرئیل، آیه های اوّل تا چهارم سوره مجادله را در این زمینه بر پیامبر صلی الله علیه و آله نازل کرد که خلاصه اش این است که شوهر باید به عنوان جریمه یک بنده آزاد کند یا شصت روز، روزه بگیرد و یا شصت مسکین را طعام دهد و سپس به همسرش رجوع کند...⁽¹⁾

در این قضیه هر دو مقصرند، زن چون تمکین نکرد و باعث آن همه ناراحتی و گرفتاری گردید و تقصیر مرد هم از این لحاظ است که صبر نکرد و در نتیجه گرفتار گردید و این همه مشکلات را خودشان به وجود آوردند. لذا نباید انسان کاری کند که باز آرد پشیمانی.⁽²⁾

نتیجه:

شوهر به علّت پیروی از هوای نفس، اسیر خشم خویش شد (عدم رعایت آزادی درونی) و مشکلات و گرفتاری هایی برای آنان به وجود آمد و حتی ممکن بود خانواده آنها از هم پاشیده شود و از هم جدا شوند. در نتیجه آزادی درونی، موجب سعادت و خوشبختی است.

ص: 367

1- . بحار الانوار، ج 22، ص 57 و 71 و با تفاوت در ج 93، ص 71 و ج 104، ص 166.

2- . داستان های بحار الانوار، ج 7، ص 29 - 28.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:



«إِنَّ الْحُرَّ حُرٌّ عَلَى جَمِيعِ أَحْوَالِهِ؛ إِنْ نَابَتْهُ نَائِبَةٌ صَبَرَ لَهَا، وَإِنْ تَدَاكَتْ عَلَيْهِ الْمَصَائِبُ لَمْ تَكْسِرْهُ
وَإِنْ أُسِرَ وَقُهِرَ وَاسْتَبْدَلَ بِالْيُسْرِ عُسْرًا، كَمَا كَانَ يُوسُفُ الصَّدِيقُ الْأَمِينُ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ: لَمْ
يُضَرَّرْ حُرِّيَّتُهُ أَنْ اسْتُعْبِدَ وَقُهِرَ وَأُسِرَ» (1)

آزاده، در همه حال آزاده است؛ اگر بلا و سختی به او رسد، شکیبایی ورزد و اگر مصیبت
ها بر سرش فرو ریزند او را نشکنند، هرچند به اسیری افتد و مقهور شود و آسایش را از
دست نهاده به سختی و تنگدستی افتد. چنان که یوسف صدیق امین (صلوات الله علیه) به
بندگی گرفته شد و مقهور و اسیر گشت، اما این همه، به آزادی او آسیب نرساند.

آزاده، هرگز تسلیم نفس اماره نمی گردد و از آزادی درونی برخوردار است.

ب) آزادی اجتماعی

آزادی اجتماعی نیز موجب سعادت، خوشبختی و موفقیت انسان است. همان طور که بیان
کردیم هنگامی که آدمی برده و بنده غیر خدا نباشد، راه های ترقی و تکامل به روی او باز
است و با سعادت قرین است:

«قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَ
لَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُولُوا اشْهَدُوا بِأَنَّا مُسْلِمُونَ» (2)

«بگو ای اهل کتاب! بیایید به سوی سخنی که میان ما و شما یکسان است؛ که جز خداوند
یگانه را نپرستیم و چیزی را همتای او قرار ندهیم؛ و بعضی از ما،



1- اصول کافی، ج 2، ص 89؛ منتخب میزان الحکمه، ص 142.

2- سورة آل عمران / 64.

بعض دیگر را - غیر از خدای یگانه - به خدایی نپذیرد. هرگاه (از این دعوت) سرباز زنند، بگویند گواه باشید که ما مسلمانی.

سر تعظیم نزد افراد دیگر خم نکنیم و برده و بنده دیگران نباشیم. اسلام در هزار و چهارصد سال پیش که بردگی و بندگی رواج داشته است و هیچ کس از موضوع آزادی چیزی نمی دانسته است، همگان را به آزادی و آزادی اجتماعی فرا خوانده است و تاکنون کسی نتوانسته است آزادی اجتماعی را به این زیبایی بیان کند. برده و بنده سلاطین، فرمانروایان و... نباشیم. سلاطین و فرمانروایان جور را اعانت و یاری نکنیم، پیرو آزادی اجتماعی باشیم، و فقط بنده خداوند بزرگ باشیم.

هنگامی که بنده سلاطین و فرمانروایان جور نباشیم و به حکومت ظلم و ستم اعانت و یاری نکنیم، آزادی اجتماعی به وجود می آید و در سایه آزادی اجتماعی می توانیم سعادت‌مندان و خوشبخت زندگی کنیم.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ آدَمَ لَمْ يَلِدْ عَبْدًا وَلَا أَمَةً، وَإِنَّ النَّاسَ كُلَّهُمْ أَحْرَارٌ» (1)

«ای مردم! آدم، نه بنده ای زایید و نه کنیزی. مردم همه آزادند.»

«لَا تَكُونَنَّ عَبْدًا غَيْرَكَ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ حُرًّا» (2)



«بنده دیگران مباش؛ که خداوند سبحان تو را آزاد آفریده است».

ص: 369

1- نهج السعاده، 198/1؛ منتخب میزان الحکمه، ص 142.

2- نهج البلاغه، کتاب 31؛ منتخب میزان الحکمه، ص 142.

ص: 370

ص: 371

ص: 372

ص: 373

ص: 374

ص: 375

ص: 376

ص: 377

ص: 378

آزادی در دین مقدس اسلام موجب سعادت و خوشبختی است.



«لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ» (1)

«در قبول دین، اکراهی (زور و اجباری) نیست. (زیرا) راه درست از راه انحرافی، روشن شده است.»

در اختیار کردن دین اسلام هیچ گونه زور و اجباری وجود ندارد و هر کسی با آزادی و اختیار می تواند مسلمان شود و اسلام اختیار کند.

ص: 379

1- . سوره بقره / 256.

کسانی که ادعا می کنند اسلام دین زور و شمشیر است، هیچ گونه اطلاعی از اسلام ندارند و این آیه صریح قرآن مجید را نمی دانند که مسلمانان با آزادی و اختیار

اسلام را پذیرفته اند. شاید آنها تبلیغ و آگاهی دادن به مردم درباره دین مقدس و مبین اسلام را با زور و اجبار اشتباه گرفته اند.

تبلیغ دین مقدس اسلام، آگاهی رساندن به مردم است و دانش و آگاهی در هر موضوعی برای مردم لازم و ضروری است. اگر ما درباره شاخه ای از علم طب دانش و آگاهی نداشته باشیم نمی توانیم در مورد آن موضوع (آن شاخه علم طب) به سلامت جسم دست یابیم. پس آگاهی و دانش در مورد هر موضوعی پسندیده است. در مورد ادیان (مخصوصا دین مبین اسلام) نیز باید آگاهی و دانش کسب نماییم، تا بتوانیم با آزادی و اختیار، دین کامل و آسمانی را انتخاب نماییم.



بنابراین، موضوع تبلیغ دین با زور و شمشیر تضاد دارد و در انتخاب دین اسلام هیچ گونه زور و اجباری وجود ندارد و اختیار و آزادی در قبول نمودن اسلام وجود دارد.

همان طور که قبلاً بیان کردیم، دین مبین اسلام هزار و چهارصد سال قبل انواع آزادی ها را مانند آزادی روح انسان از هوا و هوس ها و رذایل و آزادی های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، آزادی فکر و اندیشه و... را برای انسان به ارمغان آورده است و موجبات سعادت و خوشبختی وی را فراهم کرده است. حضرت آیت الله العظمی خامنه ای در این باره چنین می فرمایند:

«آیا اساساً در معارف اسلامی و متون اسلامی چیزی به نام آزادی هست یا خیر؟ ممکن است بعضی این طور تصور کنند که اصلاً ادیان با آن چیزی که اسم آن حریت و آزادی است، هیچ موافقتی ندارند و ادعا کنند که آزادی های اجتماعی و آزادی های فردی و آزاد بودن انسان، اولین بار در اروپا به وجود

ص: 380

آمد و حدود دویست سال قبل مثلاً در انقلاب کبیر فرانسه مسأله آزاد بودن انسان و آزاد متولد شدن هر انسانی مطرح شد و بگویند این که شما می خواهید مسأله آزادی را به اسلام بچسبانید، یک تلاش بیهوده است؛ اصلاً اسلام و بقیه ادیان با آزادی سروکاری ندارند و این مفهوم اجتماعی - سیاسی که امروز در دنیا رایج است، یک مفهوم اروپایی و غربی و ناشی از انقلاب کبیر فرانسه و انقلاب ها و مکاتب غربی است و ربطی به اسلام ندارد.

ما باید ببینیم که اساساً هیچ مفهومی در اسلام به عنوان آزادی هست یا خیر؟ در پاسخ به این سؤال باید عرض کنم که به عکس، مفهوم آزاد بودن انسان ها، قرن ها پیش از آن که در



اروپا مطرح شود، در اسلام مطرح شده است و قرن ها پیش از آن که متفکران، روشنفکران، انقلابی ها و رهبران اروپایی به فکر بیفتند که آزادی بشر را یکی از حقوق اساسی بشر بدانند، در اسلام چنین کاری صورت گرفته است. حالا اگر آزادی را به معنای لطیف و بلند آن معنی کنیم، که آزادی روح انسان از آلائش، از هوا و هوس ها، از رذایل و از قید و بندهای مادی است، این معنی تا امروز هم هنوز در انحصار مکاتب الهی است و اصلاً مکاتب غربی و اروپایی آن را استشمام نکرده اند. آزادی ای که در انقلاب کبیر فرانسه در قرن هیجدهم و بعد از آن در دنیای غرب مطرح شد، خیلی کوچک تر و محدودتر و کم ارزش تر از آن آزادی ای است که انبیای الهی و مکاتب الهی درباره آن بحث کردند. اگر آزادی را به این معنا بگیریم، این مخصوص مکاتب الهی است. اما اگر آزادی را با همان معنی و مفهومی که امروز در مکاتب سیاسی مطرح می شود، آزادی های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و آزادی فکر و اندیشه و عقیده مدّ نظر قرار دهیم، علی رغم تفاسیر مختلفی که در هریک از این عناوین وجود دارد، در همین مسائل هم اسلام

ص: 381

قرن ها قبل از انقلاب ها و مکاتب اروپایی این آزادی را به ارمغان آورده است. (1)

سعادت، در عمل به احکام دین است، چون عدالت، در عمل به احکام دین است؛ چون آزادی و آزادگی انسان، در عمل به احکام دین است. از کجا می خواهند آزادی را پیدا کنند؟ زیر چتر احکام دین است که همه خواسته های انسان ها برآورده می شود.

انسان امروز، با انسان هزار سال قبل، با انسان ده هزار سال قبل، از لحاظ نیازهای اصلی هیچ تفاوت نکرده است. نیازهای اصلی انسان اینهاست: امنیت می خواهد، آزادی می خواهد،



معرفت می خواهد، زندگی راحت می خواهد، از تبعیض گریزان است، از ظلم گریزان است، نیازهای متبادر زمانی، چیزهایی است که در چارچوب اینها و زیر سایه اینها ممکن است تأمین شود. این نیازهای اصلی، فقط به برکت دین خداست که تأمین می شود و لاغیر. (2)

اسلام به ملت ها استقلال و آزادی می دهد؛ هم آزادی در محیط زندگی خودشان، آزادی از قدرت های دیکتاتور و مستبد، آزادی از خرافات و جهالت ها، آزادی از تعصب های جاهلانه و کج فکری ها و هم آزادی از کمند قدرت اقتصادی و فشار سیاسی استکبار. اسلام به ملت ها رفاه و پیشرفت اقتصادی همراه با عدالت اجتماعی هم می دهد. (3)

ص: 382

-
- 1- آیه الله العظمی خامنه ای، خطبه های نماز جمعه تهران، 1365/9/14.
 - 2- آیه الله العظمی خامنه ای در دیدار علما و روحانیون و مبلغان در آستانه محرم الحرام، 1378/1/23.
 - 3- آیه الله العظمی خامنه ای در دیدار با میهمانان دهمین سالگرد ارتحال حضرت امام، 1378/3/12.

ص: 383

ص: 384

آزادی از دیدگاه بزرگان



«یکی از مختصات اصلی آزادی این است که آن را کاملاً از نظر فردی نمی توان تصوّر و ادراک کرد. آزادی هر فرد بستگی خیلی نزدیک با آزادی دیگران دارد».

پول لانژون

«هیچ کس نمی تواند آزاد باشد، مگر وقتی که همه از آزادی کاملاً برخوردار گردند، هیچ کس نمی تواند کاملاً از اصول اخلاقی پیروی کند، مگر اینکه همه اخلاقی گردند و بالاخره هیچ کس نمی تواند کاملاً سعادتمند شود، مگر اینکه همه سعادتمند باشند».

«همه کشمکش و تحمّل آلام و مشقّات انسان در عرصه گیتی، خواه این کشمکش موافق یا مخالف عقل باشد، برای آزادی است».

«همه باید بدانند و یقین کنند و تسلیم شوند که بنی آدم آفریده شده و آدم از خاک به وجود آمده است، و همه با هم یکسان و برابرند یعنی سیاه و سفید و توانگر با تهیدست و شاه با گدا کوچک ترین تفاوتی در برابر آزادی و مساوات نخواهند داشت».

حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«هر کس باید سعی کند در حیات خود خشتی محکم بر اساس کاخ آزادی

بگذارد».

«هر مرد باید در خانه اتاقی به اندازه یک قبر برای خود اختصاص دهد و هر روز چند دقیقه ای را در آن بگذراند، فقط در آن دقایق است که احساس آزادی مطلق خواهد نمود».

ایومونتان



«هر امری که آزادی را به مخاطره اندازد شایان قبول نیست هرچند از مقامات عالی و اشخاص مقتدر صادر گردد». سعد زغلول پاشا

«وقتی نهال آزادی ریشه گرفت، به سرعت رشد و نمو می کند». [\(1\)](#) ژرژ واشنگتن

ص: 385

1-1 تا . رهنمون، ص 25 - 22.

«ما ترجیح می دهیم که آزادانه بمیریم، اما یوغ اسارت به گردن نگیریم». فرانکلین

«کشور در صورتی دارای آزادی و استقلال است که افرادش آزاد و مستقل باشند». منتسکیو

«کسی شایسته آزادی است که هر روز بتواند به هوس های خود چیره شود».

گونه

«کسی که برای حفظ جان خود از آزادی صرف نظر کند، استحقاق آزادی و سلامتی ندارد». فرانکلین

«قبل از هر آزادی به من نعمت آزادی دانستن، فکر کردن، باور کردن و از روی حق و وجدان سخن گفتن را عطا کنید». میلتن

«قامت مردانگی را در برابر اغیار به طمع درهم و دینار خم مکن و طوق بندگی دیگران به گردن نینداز، ارزش آزادی را بدان و این گوهر شریف را در میان قلب گرم و خون مواج خویش معزز و محترم بدار». حضرت امیر علیه السلام



«طبیعت حتّی به حیوانات زبان بسته نیز آزادی بخشیده است». تاس توس

«صرفه جویی را می توان دختر دوراندیش، خواهر میانه رو و پدر آزادی شمرد، آنکه ولخرج است به زودی فقیر می شود و ناداری و محرومیت از آزادی فساد را در بردارد». جانسون

«خوابیدیم و در خواب هم از آزار در امان نبودیم». ابوالعلا معری

«چون در انجام کاری مردّد باشی، آن طرف را اختیار کن که بی آزارتر باشد». [\(1\)](#) سعدی

«همین که خود را از دلبستگی به مال و منال دنیا برهانید، از زیر سلطه آنها آزاد خواهید شد». [\(2\)](#) وین دایر

ص: 386

1- 1 تا . رهنمون، ص 25 - 22.

2- . چراغ راه زندگی، ص 290.

«آزادترین مردم روی زمین کسانی اند که به صلح و صفای درون دست یافته اند».

وین دایر

«اگر باور ندارید که در اندیشه و عمل آزاد هستید، نام کسانی را که سر رشته زندگی

شما را به دست گرفته اند، بنویسید و برای من بفرستید تا من با هدایت ایشان شما را از این

تنگنا برهانم». [\(1\)](#) وین دایر



«ما از آزادی سخن می گوئیم و حال آنکه اسیر گناهان خویش هستیم».(2)

یکی از بزرگان

* شعر - ویس و رامین

منم آزاد و هرگز هیچ آزاد

چو بنده برنگیرد جور و بیداد

نباشد هیچ بیگانه ستمگر

نباشد هیچ آزاده ستم بر(3)

* پادشاهی نزد اهل معرفت آزادگی استابن یمین

پادشاهی نزد اهل معرفت آزادگیست

هر که بند آرزو بگشاد از دل پادشاست

گرد و خاک آستان کلبه آزادگی

گر خرد دارد کسی چشم خرد را توتیاست

ره به معنی بر که در صورت به هم ماند دوئی

از یکی خیزد شکر و آن یک ز بهر بوریاست



1- 1 و . چراغ راه زندگی، ص 290.

2- . پائولو کوئلیو، عارفانه ها، ص 130.

3- . رهنمون، ص 26.

گر صفا خواهی ره وحدت سپر زیرا که آب

ز امتزاج خاک باشد گه گهی گر بی صفاست

می رسد خواری ز آمیزش به مرغ خانگی

عزّتی گر هست عنقا را ز بهر انزواست

گنج عزلت گیر و دهقانی کن ای ابن یمین

تا بدانی آنچه می کاریش در نشو و نماست

جُستن گوگرد احمر عمر ضایع کردنست

روی بر خاک سیه آور که یک سر کیمیاست(1)

پایان

ص: 388



1- . همان.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه.

* صحیفه سجادیّه.

1- آخرین راز شاد زیستن، اندرو میتوس، ترجمه: وحید افضلی راد، نشر: نیریز، چاپ بیستم.

2- آزادی، مجموعه سخنان حضرت امام خمینی درباره آزادی، منوچهر محمدی، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اوّل.

3- آیه الله گلپایگانی، مسلم ناصری، نشر مدرسه، چاپ اوّل.

4- آیین زندگی.

5- احسن القصص، محمود ناصری، (داستان های کتاب بحارالانوار مرحوم مجلسی).

6- اخلاق اسلامی.

7- اخلاق و راه سعادت، حاجیه خانم امین، نشر: گلبهار، چاپ دوم، اصفهان.

8- اسرارنامه، عطار نیشابوری.

9- اصول کافی، شیخ کلینی.



10- اعتمادبه نفس برتر، گیل لیندن فیلد، ترجمه: اسماعیل حسین هاشمی، نشر غزل، چاپ اول.

11- اعتمادبه نفس، باربارادی انجلیس، مترجم: هادی ابراهیمی، نشر نسل نو اندیش، چاپ ششم.

12- الحیاء، ترجمه: احمد آرام، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم.

ص: 389

13- الخصال.

14- المحاسن.

15- امالی، طبرسی.

16- بحارالانوار، مرحوم مجلسی.

17- برگزیده ای از اصول کافی، مترجم: سید جواد رضوی، نشر: بنی زهرا، چاپ اول.

18- بهشت آزادی، محسن کاظمی، نشر: مشهور، چاپ اول.

19- پرانا.

20- تحف العقول، ابو محمد حرانی، ترجمه: صادق حسن زاده، نشر: آل علی، چاپ هفتم.

21- جامع الشتات، عین الله ملک احمدی، نشر: نجابت، چاپ اول.



- 22- جوان از نظر عقل و احساسات، محمدتقی فلسفی.
- 23- جوان موفق، عباس رحیمی، نشر جمال، چاپ سوم.
- 24- چراغ راه زندگی، قاسم احسانی کناری، انتشارات علمی، چاپ چهارم.
- 25- چگونه عمری طولانی و روانی سالم داشته باشیم.
- 26- چه باید کرد، چرنیشفسکی.
- 27- چهل حدیث، ابراهیم احمدیان، نشر: پردیسان، چاپ اول.
- 28- چهل حدیث از امام حسین علیه السلام.
- 29- چیزهایی که آموخته ام.
- 30- حدیث تربیت، جامعه امدادگران امام صادق علیه السلام، نشر: پیام آزادی.
- 31- خواب و خوراک و تنفس.
- 32- داستان راستان، استاد شهید مرتضی مطهری.
- 33- داستان های بحارالانوار (جلد سوم)، محمود ناصری، نشر: دارالهدی، چاپ دوم.
- 34- داستان های شگفت، شهید دستغیب، نشر: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ یازدهم.
- 35- دیوان حافظ.
- 36- راز و نیاز علی با خدا.



ص: 390

37- راه های ساده برای زنان شاغل، مردان شاغل و مدیریت، پرومودباترا، ترجمه: طوبی یکتایی، نشر تندیس، چاپ اول.

38- راه های ساده برای شاد کردن شوهر، پرومودباترا، ترجمه طوبی یکتایی، نشر تندیس، چاپ دوم.

39- روان شناسی در خدمت سیاست، پروفیسور راتو فریدمان.

40- روش های موفقیت و خلاقیت.

41- ره توشه راهیان نور.

42- رهنمون، غلامحسین ذوالفقاری، نشر: اوسان، چاپ نوزدهم.

43- زندگی شادی بخش.

44- سیره و سخن پیشوایان.

45- سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله.

46- سیمای علم و حکمت در قرآن و حدیث.

47- شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید.

48- شهید مدرس، کامران پارسی نژاد، نشر: مدرسه، چاپ اول.



- 49- صحیفه نور، مجموعه سخنان امام خمینی رحمه الله.
- 50- صوت العدالة الانسانیة الامام علی، جورج جرداق.
- 51- عارفانه ها، پائولو کوئلیو، ترجمه: نفیسه سلطانی، نشر: شولا، چاپ اول.
- 52- علل الشرايع.
- 53- غرر الحکم.
- 54- فارسی عمومی.
- 55- فرهنگ جوان، مهدی نیلی پور، نشر: سلسبیل، چاپ اول.
- 56- فرهنگ فاطمیه، مهدی نیلی پور، نشر: شهید مدرس، چاپ پنجم.
- 57- فیزیولوژی غرائز، شوستار، ترجمه: معتمدی.
- 58- کتاب کوچک نکته های زندگی 2، باتلریاتس، ترجمه: زهره زاهدی، نشر جیحون، چاپ دوم.
- ص: 391
- 59- کشکول جاویدان، محسن کتابچی، نشر: الف، چاپ اول.
- 60- کلیات جامع التمثیل.
- 61- کوتاه سخن، محمد کاظم نیکنام، نشر: مؤلف، چاپ چهارم.



62- گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، بهروز ثروتیان، نشر: سوره مهر، چاپ اول.

63- مبانی اخلاق اسلامی.

64- مبانی تغذیه.

65- مجمع البیان.

66- محمد پیامبر رحمت و مهربانی، ابوالفضل فقیهی، نشر: شهید فهمیده، چاپ اول.

67- مکارم الاخلاق.

68- منتخب میزان الحکمه، محمدی ری شهری، ترجمه: حمیدرضا شیخی، نشر دارالحديث، چاپ پنجم.

69- موفقیّت برای همه.

70- می خواهم خوشبخت باشم، محمد کاظم سجادی، نشر مرکز فرهنگی شهید مدرس، چاپ پنجم.

71- نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کار.

72- 150 نکته برای آرامش در کار، پاویل ویلسون، ترجمه: سپیده خلیلی، نشر قدیانی، چاپ اول.

73- نهج السعاده.

74- نهج الشهاده، احمد فرزانه، نشر: فرهنگ اهل بیت، چاپ اول.



75- نهج الفصاحه، انتشارات خاتم الانبياء، چاپ اول، اصفهان.

76- نیازمندی های جوان.

77- وجدان کاری، سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع.

78- وجدان، محمدتقی جعفری، مؤسسه نشر آثار علامه جعفری، چاپ دوم.

79- هدیه، منصور فلاحی، نشر محور، چاپ سوم.

80- یکصد موضوع اخلاقی، آیه الله مکارم شیرازی، نشر: دارالکتب اسلامیة، چاپ سوم.

ص: 392