

راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی جلد 2

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: /BP258ر26ر1388

رده بندی دیویی: 72/297

شماره کتابشناسی ملی: 1520082

ص: 1

### اشاره

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 2

راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی

مؤلف محمد رضا رجایی

ص: 3

تقدیم به قبله هشتم امام علی بن موسی الرضا علیه السلام و برادر شهیدم سردار رشید اسلام حسینعلی رجایی که در جبهه های حق علیه باطل (جنوب - فاو) به شهادت رسید.

ص: 4



## فهرست مطالب

مقدمه ... 25

بخش اول: زیرکی

هوش، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 28

تعریف هوش ... 30

هوشیاری، ارثی است ... 31

راه های موفقیت آمیز تقویت هوش ... 31

1- طرز فکر ... 31

2- تلقین ... 31

3- هیپنوتیزم ... 32

4- دوستان زیرک ... 32

5- تمرین و ممارست ... 32

6- کتاب ... 32

7- تحصیل علم ... 32

زیرکی از دیدگاه معصومین علیهم السلام (نیک بختیِ هوشیاران) ... 32

الف) زیرک ترین زیرکان ... 32

ب) زیرکی در انتخاب پیشوا ... 34

ج) زیرکی در همه زمینه ها ... 35

امتحان هوش (روایت) ... 35

باهوش ترین مردمان ... 36

غلام تیزهوش (روایت) ... 37

رشد هوشی و عوامل مؤثر در آن ... 37

فراست علی علیه السلام (الگوی هوشیاری) ... 39

بخش دوم: حافظه

حافظه ... 41

ص: 5

حافظه، رمز موفقیت و خوشبختی ... 42

انواع حافظه ... 44

تعریف حافظه کوتاه مدت و حافظه بلندمدت ... 45

راه های تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر) ... 45



1- حفظ نمودن ... 45

2- تمرکز حواس ... 46

3- تصور ... 46

4- ارتباط ... 46

5- فاصله ... 46

6- تکرار ... 46

7- استراحت ... 47

8- روش خواندن ... 47

راه های تقویت حافظه از دیدگاه اهل بیت علیهم السلام ... 47

راه های طبی تقویت حافظه ... 48

ویتامین گروه 48 ... E

ویتامین گروه 48 ... B

راه های معنوی تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر) ... 49

1- توجه به معنویات ... 49

خداوند متعال به کربلایی کاظم حافظه ای استثنایی داد. (داستان) ... 50



2- درخواست حافظه قوی از او ... 53

حافظه برتر چیست؟ (راهکاری جهت موفقیت بیشتر) ... 54

حفظ کردن در خردسالی ... 55

حافظه از دیدگاه بزرگان ... 55

شعر ... 56

بخش سوم: زمان شناسی و مدیریت زمان

زمان شناسی و مدیریت زمان، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 58

تعریف واژه زمان شناسی و مدیریت زمان ... 60

سیمای موفق زمان شناسان و مدیران زمان ... 60

1- فرصت شناسی ... 60

2- برنامه ریزی ... 61

ص: 6

3- حرکت ... 62

4- بهره برداری ... 62

5- هوشیاری در مدیریت زمان ... 63



دزدانِ فرصت های خود را بشناسید... 64

6- عدم شتاب... 64

7- آرامش... 65

8- موفقیت و خوشبختی... 65

بر عمر خود بخیل باش... 67

راه های افزایش عمر از دیدگاه معنوی... 67

1- وضو... 67

2- صله رحم... 68

3- زود خوردن صبحانه... 68

4- پوشیدن کفش مناسب... 68

5- ادای قرض... 68

6- آمیزش جنسی کمتر... 68

7- زیارت قبر امام حسین علیه السلام... 68

8- حسن نیت... 68

9- روابط نیکوی خانوادگی... 68



10- احسان به پدر و مادر ... 68

11- دعا و صدقه ... 69

زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت) ... 69

الف) راه کامیابی ... 69

ب) انسان مجموعه روزها ... 70

پ) ضرورت استفاده از فرصت ها ... 70

ت) نشانه بی خردی ... 70

ج) غنیمت شمردن فرصت ها ... 71

د) فرصت های گرانبها ... 71

م) لحظات زودگذر ... 71

ن) زمان و معنویت ... 71

و) نشانه عاقل ... 72

ه-) عمر عزیز است ... 72

ص: 7

ی) لحظه های خوشحالی و تفریح ... 72





زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه بزرگان ... 73

زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه شعرا ... 75

بخش چهارم: ادب و تربیت

ادب، راه رسیدن به موفقیّت و خوشبختی ... 78

معنی ادب ... 79

سیمای مؤدبان موفّق ... 79

1- رعایت خصلت های اخلاقی ... 79

2- رعایت آداب معاشرت ... 80

تواضع و ادب «آبراهام لینکن» (داستان) ... 80

3- رعایت آداب همسررداری ... 80

4- احترام به والدین ... 81

5- احترام به استاد ... 81

6- رعایت آداب پسندیده و دوری از رذیلت ها ... 81

آثار موفقیّت آمیز ادب ... 81

1- ازدیاد دوستان یکدل ... 81



- 2- عزیز و گرامی نزد مردم ... 81
- 3- استحکام زندگی زناشویی ... 82
- 4- پدر و مادر، یار و غمخوار فرزند مؤدب ... 82
- 5- استحکام روابط در محیط کار ... 82
- 6- آرامش ... 82
- 7- معنویات ... 82
- 8- الگوی فرزندان ... 83
- تشویق به ادب کردن فرزند ... 83
- تفسیر سعادت‌مندان ادب ... 83
- بهترین ادب ... 84
- موارد لازم در آموختن ادب ... 84
- 1- عدم تأدیب در هنگام خشم ... 84
- 2- پاداش به مؤدب (تشویق مؤدب) ... 85
- 3- تأدیب بی ادب ... 85



4- برخورد طبق روحیه ها... 85

پاسخ جوان بی تربیت (روایت)... 85

5- قهر کردن در هنگام بی ادبی... 86

قهر امام سجّاد علیه السلام از یک جوان بی ادب... 86

الگوهای ادب و تربیت... 86

الف) پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله... 86

ب) تربیت امام حسن و امام حسین علیهما السلام توسط پیامبر صلی الله علیه و آله... 87

ج) امام حسن و امام حسین علیهما السلام؛ الگوی ادب... 88

د) ادب زلیخا... 89

نمونه هایی از بی ادبی و عذاب خدا بر اثر آن... 89

بی ادب آتش بر همه آفاق زد (شعر)... 90

ادب و تربیت از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت)... 90

الف) ارزش ادب... 90

ب) میراث پدران... 90

ج) برترین تبار و والاترین خویشاوندی... 90



د) والاترین زینت ... 91

ر) زن بی ادب، عامل بدبختی ... 91

و) چگونگی تربیت ... 91

م) دعای امام حسین علیه السلام درباره ادب ... 92

هـ-) عقل و ادب ... 92

ی) جوان و ادب ... 92

بخش پنجم: شجاعت

شجاعت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 94

معنی شجاعت از دیدگاه سردار اسعد ... 97

انواع شجاعت ... 97

الف) شجاعت فکری ... 97

ب) شجاعت جسمی ... 98

شهامت در جوانی (شخصیت موفق) ... 99

درس شهامت و شجاعت؛ درس عملی پیروزی در میدان نبرد (خاطره) ... 101

ج) شجاعت معنوی ... 101



ص: 9

الگوی سعادت‌مندان 1: شجاعت مسلم بن عقیل (روایت) ... 102

الگوی سعادت‌مندان 2: سفیر باشهامت (داستان) ... 102

سیمای موفقیت آمیز دلاوران و شجاعان ... 106

1- تعقل و دانایی ... 106

2- پیرو حق و حقیقت و جوانمردی ... 107

3- بلند همتی ... 108

4- غیرت ... 108

5- موفقیت و خوشبختی ... 108

ریشه های ترس و ضعف انسان (ریشه های عدم کامیابی) ... 109

1- وراثت نامطلوب ... 109

2- مشکلات دوران بارداری و تولد ... 109

3- تربیت ناصحیح ... 109

4- ضعف ایمان ... 109

5- وابستگی به دنیا و لذات آن ... 109

چگونه بر ترس پیروز شویم؟ (راه های موفقیت آمیز افزایش دلاوری) ... 110

1- تقویت نیروی تصمیم و اراده ... 110

2- تلقین ... 110

3- مطالعه در زندگی قهرمانان شجاع ... 110

4- شناخت حقیقت زندگی دنیا و ارزیابی ارزش ها ... 110

5- استقبال خطر ... 110

6- مستحکم ساختن پیوند خود با خدا ... 111

7- مسؤولیت پذیری ... 111

8- معاشرت با افراد قوی دل ... 111

9- توجه به خطرهای هولناک آخرت، در برابر مشکلات ناچیز دنیا ... 111

10- حسابگری ... 111

ترس انسان های مشهور جهان ... 112

یکی از راه های موفقیت آفرین درمان ترس های بی مورد ... 113

ترس، عامل بدبختی و سقوط ... 114

شهامت و دلاوری از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت) ... 115



الف) ترس چیست؟ ... 115

ب) شجاعت چیست؟ ... 115

ص: 10

پ) منش های سه گانه شجاعت ... 115

ج) شجاعت و اقدام و جرأت تمام برای اجرای احکام ... 116

د) شجاعت با راستی در آمیخته است ... 117

ذ) اهمیت شجاعت ... 117

و) عوامل شجاعت زا ... 117

ه-) شجاع ترین مردم ... 117

ی) آفت شجاعت ... 118

شجاعت از دیدگاه شعرا ... 118

شجاعت و دلاوری از دیدگاه بزرگان ... 119

بخش ششم: شکست

شکست، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 124

برخورد افراد مختلف با شکست ... 125



1- درس تجربه آموختن از شکست ... 125

2- برخورد طبیعی با شکست ... 126

3- هنگام شکست، از کوره در می روند ... 126

عوامل شکست (ریشه های بدبختی) ... 128

1- افکار منفی و شکست پذیری ... 128

2- ترس و دلهره ... 129

3- سست عنصری و بی ارادگی ... 129

4- کبر و غرور ... 129

5- عدم مدیریت صحیح ... 130

6- یأس از شکست ... 130

7- عدم تحمل شکست ... 131

8- ناقص بودن اطلاعات ... 131

9- عدم آمادگی ... 131

10- نقص تجهیزات ... 131

11- عدم سعی و تلاش پیگیر ... 132





12- عدم تجربه ... 132

13- عدم استقامت و پشتکار ... 132

شکست از دیدگاه نهج البلاغه ... 133

ص: 11

الف) پیروزی و شکست ... 133

ب) روان شناسی مردم شکست خورده و پراکنده ... 133

1- توجیحات نابخردانه ... 135

2- عدم پرهیزکاری و تقوا ... 135

3- امید به غیر خدا ... 135

ج) علل پیروزی و شکست ملت ها ... 135

د) روش برخورد با شکست خوردگان ... 136

شکست از دیدگاه بزرگان ... 136

بخش هفتم: استقلال

استقلال، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 140

سیمای شخص موفق مستقل ... 141



1- سیاستمداری ... 141

2- آزادی ... 141

3 - قانونمندی ... 142

4- طرز فکر استقلال طلبانه ... 142

5 - دانش، تجربه و توانایی ... 143

6- حسابگری ... 143

استقلال اقتصادی (راه خوشبختی) ... 143

انگیزه استقلال طلبی ... 144

توجه به استقلال نوجوانان و جوانان (نیک بختی نوجوانان و جوانان) ... 144

سخنی با بزرگان (هموار نمودن راه کامیابی برای دیگران) ... 145

آزادی و استقلال (شعر) ... 145

بخش هشتم: نماز

نماز، راه کامیابی و سعادت ... 148

انواع نماز ... 149

1- خواندن نماز ریاکارانه و... (گامی به سوی بدبختی) ... 149



2) برپاداشتن نماز (گامی به سوی نیک بختی) ... 150

گریه در نماز شب (برپاداشتن نماز، راه خوشبختی) (داستان) ... 152

خضوع در نماز (نماز گزاران واقعی، سعادت‌مندان و کامیابان دنیا و آخرت) ... 153

ص: 12

آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین نماز ... 154

1- یاد خدا و آرام بخش دلها ... 154

2- مایه مغفرت و آمرزش ... 154

3- سدّی در برابر گناهان آینده ... 154

4- غفلت زدایی ... 154

5- شکننده خودبینی و کفر ... 154

6- وسیله پرورش فضایل اخلاق و تکامل معنوی ... 154

7- به سایر اعمال انسان ارزش و روح می دهد ... 154

8- دعوت به پاک سازی ... 155

9- عامل مؤثر برای ترک بسیاری از گناهان ... 155

10- تقویت نمودن روح انضباط ... 155



عوامل حضور قلب در نماز ... 155

چگونگی برپاداشتن نمازی که ما را خوشبخت و سعادتمند می سازد ... 155

1- اهمیت دادن به نماز ... 156

2- شرایط لازم در مراحل نماز ... 156

3- شناخت و آگاهی ... 156

4- حضور قلب در تمام حالات ... 157

5- فهمیدن معانی نماز ... 157

6- آمادگی ... 158

7- مکان معین و اختصاصی ... 158

8- نماز اول وقت ... 159

9- آخرین نماز ... 159

10- درخواست حضور قلب از خداوند بزرگ ... 159

علی علیه السلام و پیکان تیر (الگوی سعادتمندان 1) (داستان) ... 159

نماز خالصانه (الگوی سعادتمندان 2) (داستان) ... 160

قرآن و نماز (راه سعادت 1) ... 161



الف) نماز ... 161

ب) آثار نماز ... 162

ج) خشوع در نماز ... 162

د) نهی از کاهلی در نماز ... 162

و) مواظبت بر اوقات نماز ... 162

ص: 13

ه-) بی نماز و کفر ... 162

ی) نماز شب ... 163

نماز از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت 2) ... 163

الف) سستی در نماز؛ عامل بدبختی ... 163

ب) فواید نماز ... 164

ج) منزلت نماز گزار ... 165

د) نماز جماعت ... 165

فلسفه نماز جماعت ... 165

الگوی نماز جماعت (امام جماعت سعادت مند موفق) ... 166



ذ) نماز شب ... 167

ه-) احادیث متواتر ... 168

بخش نهم: شوخ طبعی و خنده

شوخ طبعی و خنده؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 170

مزاح پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله (الگوی سعادتمندان 1) (روایت) ... 173

آثار موفقیت آمیز شوخ طبعی و خنده ... 174

1- پیوند، محبت و عشق ... 174

2- خوشحالی و خوشبختی ... 174

3- دوست کننده دشمن ... 175

4- تداعی کننده بهترین خاطرات ... 176

شوخی در صبح عاشورا (الگوی سعادتمندان 2) (داستان) ... 176

مرد لطیفه گو (داستان) ... 177

نعیمان شوخ طبع به دام افتاد (داستان) ... 178

5 - خنده و تبسم؛ نیروی غلبه بر مشکلات ... 179

6- خنده و تبسم؛ راه معاشرت ... 179



7- خنده و شوخ طبعی؛ عامل سلامت ... 179

اعتدال در خندیدن و شوخ طبعی (راه نیک بختی) ... 180

امام زین العابدین علیه السلام و دلچک بدبخت (روایت) ... 180

چگونه خندان باشیم؟ (راز کامیابی) ... 181

چند لطیفه از لطائف الطوائف ... 183

لطیفه (1) ... 183

ص: 14

لطیفه (2) ... 183

لطیفه (3) ... 184

غذای مؤگد خنده ... 184

شوخ طبعی، خنده و شادی از دیدگاه شعرا ... 184

شوخ طبعی از دیدگاه معصومین علیهم السلام؛ راز پیروزی در این زمینه ... 185

الف - شوخی کنید ... 185

ب) نکوهش زیاد و بیجا ... 186

شوخ طبعی، خنده و شادی از دیدگاه بزرگان ... 187

بخش دهم: توبه

بازگشت و پرهیز از گناه؛ راه سعادت و خوشبختی ... 192

معنی توبه ... 199

آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین توبه و پرهیز از گناه ... 199

1- محبوب خدا ... 199

2- تبدیل بدی ها و گناهان به خوبی ها و حسنات ... 200

3- استجاب دعا ... 200

4- حفظ آبرو و عزیز شدن نزد مردم ... 201

5- بازگشت به معنویات ... 201

6- بازگشت به دانایی ... 202

7- بهشت جایگاه توبه کنندگان ... 202

8- ایجاد آرامش ... 202

9- مایه سعادت و خوشبختی ... 203

10- آمرزش گناهان ... 203

شرایط توبه ... 203





1- پشیمانی از گناه ... 203

2- اعتراف به گناه ... 203

3- انجام واجباتی که قبل از توبه ترک کرده است ... 204

4- برگرداندن حقوق مردم ... 204

5- ترک گناه بعد از توبه (باز نگشتن به گناه) ... 204

6- تأسف بر گناهان گذشته ... 204

7- کنترل زبان (از گناه) ... 205

ص: 15

8- ترک دوستان گمراه ... 205

9- رعایت خصلت های اخلاقی ... 205

10- نیکی و بخشش ... 205

درمان گناه (روایت) ... 205

گناهانی که توبه آنها مشکل است ... 207

1- بدعت ... 207

2- توبه هنگام مرگ ... 207



3- توبه کافران ... 207

4- توبه منافقین ... 207

5- ظلم کردن ... 207

توبه، باعث سعادت و خوشبختی (داستان) ... 208

گناه، عامل بدبختی و رسوایی (روایت) ... 209

بازگشت و پرهیز از گناه از دیدگاه بزرگان ... 210

طلب آمرزش از گناهان (شعر) ... 212

بخش یازدهم: آرامش

آرامش؛ عامل موفقیت و خوشبختی ... 218

اثرات موفقیت آمیز آرامش ... 221

راه های موفقیت آمیز رسیدن به آرامش از دیدگاه علمی ... 222

1- در زمان حال زندگی کنید ... 222

دَم، غنیمت است (داستان) ... 223

2- طرز فکر صحیح ... 225

3- پذیرش زندگی، همان گونه که هست ... 226



4 - پذیرش دیگران همان گونه که هستند ... 227

5 - پرهیز از باید و نبایدهای خودساخته ... 227

داستان ... 228

6 - دوری گزیدن از مکان هایی که آرامش ما را سلب می کند ... 229

7 - از وسایل رفاهی خویش استفاده کنید ... 230

8 - گلدان گل ... 231

9 - ویتامین ث ... 231

10 - نوشیدن آب سرد ... 231

ص: 16

11 - تنفس عمیق ... 231

12 - ورزش ... 231

13 - استراحت ... 231

14 - انتخاب دوست آرام ... 232

15 - صلح طلب باشید. ... 232

16 - زنگ تفریح ذهن ... 232



17 - تمرین آرامش ... 232

راه های سعادت آفرین رسیدن به آرامش از دیدگاه دینی ... 233

1- ایمان به خدا ... 233

2- شکرگزاری و سپاس گذاری ... 234

3- توکل ... 234

4- رضا ... 235

روایت ... 236

5- همسر سازگار ... 237

6- پرهیز از شتاب زدگی، خیره سری، خودپسندی و سستی ... 238

7- زهد ... 238

8- دعا ... 238

9- توبه ... 239

10- دیدار مؤمن ... 240

قرآن؛ کتاب خشنودی و آرامش خاطر ... 240

آرامش از دیدگاه بزرگان ... 241



بخش دوازدهم: ثروت

ثروت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 246

سیمای (موفقیت آمیز) ثروتمندان واقعی ... 249

1- خردمندی ... 249

2- اسیر ثروت خویش نیستند ... 249

3- عدم بیم و عذاب ... 250

4- ادا کردن قرض ... 250

5- چشمشان به ثروت دیگران نیست. ... 250

6- ثروتشان را حراج نمی کنند ... 251

ص: 17

7- سخاوت ... 251

سخاوت نجاشی، فرمانروای اهواز (داستان) ... 251

8- عدم حرص و آز ... 253

راه مبارزه با حرص ... 253

راه های (موفقیت آفرین) به دست آوردن ثروت ... 254



1 - طرز فکر مثبت ... 254

داستان ... 255

2 - تصمیم گیری ... 256

3 - تلاش، کوشش و صرفه جویی ... 257

4 - پشتکار و مداومت ... 257

5 - خطر کردن ... 258

6 - شکرگذاری ... 258

7 - دعا ... 258

ثروت از دیدگاه شعرا ... 259

ثروت از دیدگاه بزرگان ... 260

پندها و اندرزهایی راجع به ثروت (راه سعادت) ... 262

الف) مال حرام ... 262

ب) اندرز لقمان حکیم ... 263

ج) رحم بر ثروتمندی که فقیر گشته ... 264

بخش سیزدهم: قناعت



قناعت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 266

تعریف قناعت ... 267

فواید و آثار (موفقیت آمیز) قناعت ... 267

1- توانگری و بی نیازی ... 267

2- معنویت ... 268

3- فراغت خاطر در امور مادی ... 269

4- عزت نفس ... 269

5- آرامش ... 270

6- آزادی معنوی ... 270

7- فقرزدایی ... 270

ص: 18

8- تواضع و فروتنی ... 271

9- عامل تقویت روح ... 271

10- موفقیت و خوشبختی ... 271

سیمای قانعانِ موفق ... 271



1- خردمندی و دانایی ... 271

2- قدر مال خویش را می دانند ... 272

3- تداوم ... 272

4- عدم توقع بیجا ... 272

5- عزم راسخ ... 272

چگونگی دست یابی به قناعت و مناعت در جوانان ... 272

الگوهای قناعت (جهت الگوگیری برای موفقیت در قناعت) ... 273

فرمانروای بی بدیل در کمال زهد و قناعت (داستان) ... 275

قناعت از دیدگاه سلمان فارسی ... 275

قناعت از دیدگاه معصومین علیهم السلام ... 276

الف) اهمیت قناعت ... 276

ب) آنچه باعث قناعت می شود ... 276

ج) میوه قناعت ... 277

و) کسی که به اندک قانع نباشد ... 278

قناعت از دیدگاه شعرا ... 278





قناعت از دیدگاه بزرگان ... 281

بخش چهاردهم: صلح و سازش

صلح، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 284

فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین صلح و سازش ... 285

1- اتحاد ... 285

2- معنویت ... 286

3- امنیت ... 286

4- قانونمندی ... 286

5- تجارت و آبادانی ... 287

6- صلح و آشتی باعث استحکام خانواده ... 287

آشتی با همسر (داستان) ... 287

ص: 19

7- تحکیم موقعیت شغلی ... 288

8- آرامش ... 288

9- موفقیت و خوشبختی ... 289



سیمای صلح و صلح طلبان (آشتی جویانِ موفق) ... 289

صلح و سازش از دیدگاه قرآن کریم ... 291

الف) اهمیت آشتی دادنِ مردم ... 291

ب) جایز بودن دروغ برای اصلاح ... 292

صلح و سازش از دیدگاه معصومین: ... 293

الف) اهمیت صلح و سازش ... 293

ب) صلح امام حسن علیه السلام ... 293

ج) اهمیت اصلاح میان مردم ... 293

ی) صلح ناروا ... 294

صلح و سازش از دیدگاه شعرا ... 294

صلح و سازش از دیدگاه بزرگان ... 295

بخش پانزدهم: خوش بینی

خوش بینی راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 298

سوءظن و بدگمانی چیست؟ ... 299

خوش بینی یعنی چه؟ ... 299



انواع خوش بینی ... 300

1- خوش بینی نسبت به همسر و فرزندان ... 300

2- خوش بینی نسبت به طبقات مختلف مردم ... 301

3- خوش بینی در محل کار ... 302

4- خوش بینی به خدا ... 302

با حُسن ظن به خدا به بهشت برویم ... 303

5- خوش بینی به آینده ... 304

فواید و آثار (موفقیت آمیز) خوش بینی ... 304

1- آرامش ... 304

2- صحت و سلامت ... 305

3- ازدیاد دوستان ... 305

4- رو به راه شدن کارها ... 306

ص: 20

5- امنیّت ... 306

6- تحکیم روحیه اعتماد بین مردم ... 306



7- تحکیم روحیه تعاون و همکاری ... 307

8 - استحکام بنیان خانواده ... 307

9- تحکیم موقعیت شغلی ... 307

10- موفقیت و خوشبختی ... 307

سیمای خوش بینانِ موفق ... 307

1- خردمندی و دانایی ... 307

2- توانایی ... 308

3- عدم ترس و وحشت ... 308

4- دارا بودن روحیه عاطفی ... 308

5 - عدم متابعت از هوای نفس ... 308

عقاید باشگاه خوشبینان ... 309

خوش بینی از دیدگاه شعرا ... 310

بخش شانزدهم: تلقین مثبت

تلقین مثبت؛ راه موفقیت و خوشبختی ... 312

فواید و آثار موفقیت آمیز تلقین به خود ... 315



1- استقلال اقتصادی، (به دست آوردن مال و ثروت) ... 315

2- پیروزیهای نظامی ... 315

3- دانش و فرهنگ ... 315

4- بهبود بعضی از بیماریهای روحی و جسمی ... 315

5- تحکیم روابط خانوادگی ... 315

6- استحکام موقعیت شغلی ... 315

7- معنویت ... 316

8- آرامش ... 316

9- اعتماد به نفس ... 316

10- ترک عاداتهای ناپسند ... 316

11- لذت ... 316

12- موفقیت و خوشبختی ... 317

راه های القای تلقین مثبت به خود ... 318

ص: 21

1- هیپنوتیزم ... 318



2- به وسیله نوار کاست ... 319

3- به صورت کتبی ... 319

4- به صورت تصور ... 319

5- الگو گرفتن جهت تلقین ... 319

6- تداوم در تلقین به خود ... 320

تلقین به خود از دیدگاه بزرگان ... 320

بخش هفدهم: دعا

دعا راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 324

اولین راز موفقیت آفرینی دعا ... 324

دومین راز موفقیت آفرینی دعا ... 324

سومین راز موفقیت آفرینی طلب و درخواست از خداوند ... 325

چهارمین راز موفقیت آفرینی دعا ... 326

داستان ... 326

تعریف دعا ... 327

شرایط دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر) ... 328



1- عمل ... 328

2- به دست آوردن مال حلال ... 328

3- حق الناس ... 329

4- عدم درخواست گناه ... 329

5- ایمان و یقین ... 329

6- پافشاری در دعا ... 330

7- عدم درخواست از مردم ... 330

آداب دعا (راه های موفقیت آمیز دعا) ... 331

زمان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر) ... 331

مکان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر) ... 332

دعاهای مستجاب جهت نیک بختی ... 333

بخش هیجدهم: محبت و عشق

محبت و عشق راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... 336

ص: 22

تعریف محبت ... 338



تعریف عشق ... 338

انواع محبت و عشق ... 339

1- عشق ها و محبت های نامعقول (راه بدبختی) ... 339

عشق و مؤذن (داستان) ... 341

سرانجام عشق های خیابانی (داستان) ... 342

محبت دنیا برای خود دنیا ... 346

شعر ... 347

2- عشق ها و محبت های معقول (راز خوشبختی) ... 348

الف) محبت و عشق ورزیدن به خانواده ... 348

ب) محبت به طبقات مختلف اجتماع ... 349

عشق بلال و فرار دختر (داستان) ... 351

ج) محبت به همکاران ... 352

ه) محبت به دشمن ... 352

ی) محبت به پدر و مادر ... 353

3- محبت و عشق حقیقی (راز سعادت) ... 354



الف) محبت و عشق به خداوند بزرگ ... 354

مهمان عشق در خانه داوود ... 355

شبلی و چهل عاشق دلسوخته (داستان) ... 355

داستان ... 356

ب) محبت و عشق به اهل بیت علیهم السلام ... 356

عشق سوزان (داستان) ... 357

محبت خاندان نبوت ... 358

فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین محبت و عشق ... 359

1- شادی و نشاط معنوی ... 359

2- آرامش ... 360

3- صلح و صفا ... 360

4- معاشرتی دلپذیر و روابطی زیباتر ... 361

5- وجدانی آرام ... 361

6- مایه افتخار ... 362

7- تحکیم خانواده ... 363



ص: 23

- الف) محبت و عشق به همسر ... 363
- ب) محبت و عشق به فرزندان ... 365
- ج) عشق و محبت به والدین ... 366
- ظلم به مادر (داستان) ... 368
- 8 - تحکیم آینده شغلی ... 369
- 9 - محبوبیت نزد مردم ... 370
- 10 - عشق و محبت، عامل موفقیت و خوشبختی ... 370
- سیمای موفقِ محبِّین (محبت کنندگان) ... 371
- 1- صمیمیت و علاقه مندی ... 371
- 2- تبسم ... 371
- 3- صدا زدنِ نام اشخاص ... 371
- 4- گوش دادن به سخنان دیگران ... 371
- 5 - صحبت کردن در محدوده علاقه مندی فرد ... 371
- 6- تعریف و تمجید ... 371



7- اعتدال در محبت ... 372

8 - عدم انتظار محبت دیگران ... 372

9 - تداوم محبت ... 373

عشق و محبت از دیدگاه معصومین علیهم السلام ... 373

الف) دوستی، نوعی خویشاوندی است ... 373

ب) اهمیت محبت ... 374

ج) چو عضوی به درد آید، عضوهای دیگر آرام نمی گیرند ... 374

د) نشانه های محبت ... 374

ذ) عوامل محبت زاینده ... 375

و) محبت شدید مؤمنان به خدا ... 376

ه) دوست داشتن و حب اهل بیت: ... 376

ی) مهربانی به مؤمن و گرامی داشتن او ... 377

عشق و محبت از دیدگاه شعرا ... 377

عشق و محبت از دیدگاه بزرگان ... 380

فهرست منابع ... 385



ص: 24

### مقدمه

خداوند بزرگ را شکر می‌کنم، که بر این حقیر منت نهاد، تا گامی دیگر در جهت نشر و ترویج عقاید اسلامی بردارم.

با عنایت الهی و توفیقاتی که به این بنده حقیر عطا فرمود توانستم جلد دوم کتاب راه‌های رسیدن به موفقیت و خوشبختی را با کمک از منابع معتبر و آیات قرآن مجید و روایات ائمه اطهار علیهم السلام به رشته تحریر در آوردم.

در این کتاب نیز مانند جلد اول، رازهای موفقیت و خوشبختی بیان گردیده و به شرح کامل آن رازها پرداخته ایم.

در هر بخش ابتدا مقدمه‌ای در رابطه با موضوع هر بخش بیان گردیده و سپس مطلب از دیدگاه ائمه معصومین علیهم السلام و همچنین از دیدگاه بزرگان علم و ادب مورد بررسی قرار گرفته و فواید و آثار علل خوشبختی آفرین و سیمای خوشبختان بیان شده است و برای آن که مطالعه آن، ملال آور نباشد داستان، اشعار، سخنان بزرگان، نکته‌های خواندنی و مطالب متنوع دیگر بیان گردیده تا شما خواننده عزیز از خواندن آن خسته و کسل نگردید.

ص: 25

در ضمن از زحمات پدر عزیزم جناب آقای حاج محمدعلی رجایی در جهت چاپ و نشر این کتاب کمال تشکر و تقدیر را دارم، امیدوارم که در جهت نیل به اهداف عالی‌ه اسلامی موفق و مؤید باشند.



از خداوند متعال مسألت می‌نمایم که مورد استفاده و راهنمای خوبی جهت برادران و خواهران دینی مخصوصاً جوانان عزیز متدین اسلامی باشد.

امیدوارم شما عزیزان با خواندن این کتاب و عمل به آن در ابعاد و زمینه‌های مختلف زندگی به موفقیت و خوشبختی نایل آید.

محمد رضا رجائی

اردیبهشت ماه سال 1387

ص: 26

**بخش اول: زیرکی**

**اشاره**

ص: 27

**هوش، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی**

«اگر هوش نبود، هیچ کدام از اختراعات و اکتشافات به وجود نمی‌آمد.» (1) «رابله»

امروزه دانشمندان، هوش تنها را عامل موفقیت و خوشبختی نمی‌دانند، بنابر این منظور ما در این بخش، هوش به علاوه عقل، خرد، علم و عمل، پایداری و مقاومت و... می‌باشد که عوامل مکمل هوش در جهت نیک بختی به طور جداگانه در جلد اول شرح داده شده است.

حضرت امیر علیه السلام می‌فرمایند:



«هوشیاری نور است».(2)

با نور فراست و زیرکی، راه مستقیم و نیک بختی را از چاه حماقت و نادانی بهتر تشخیص می دهیم و راه سعادت، هموار می شود.

امیرالمؤمنین علیه السلام در گفتاری دیگر چنین می فرمایند:

«دوراندیش بیدار است».(3)

به واسطه هوشیاری در همه ابعاد زندگی بیدار می شویم و راحت تر به منزل مقصود می رسیم.

زیرکی یکی از عوامل موفقیت و راهی به سوی خوشبختی است. هوشیاری در همه ابعاد و زمینه های زندگی لازم و ضروری است، و کمک شایان توجهی به انسان

ص: 28

---

1- بزرگان چه گفته اند؟ ص 311.

2- غرر الحکم، ص 13.

3- غرر الحکم، ص 13.

می نماید و انسان را به سرانجام پیروزی می رساند، همان طور که حماقت و عدم استفاده از هوش و استعداد، انسان را نزول می دهد و درهای موفقیت را به روی او نمی گشاید.

شوپن می گوید: «آگاهی همه جانبه، همان هوش است و هوش زیاد هم همیشه باعث موفقیت است».(1)

چند دهه قبل، (دهه 1350 ه. ش) برای امتحان کنکور دانشگاه ها درسی به نام هوش و استعداد تحصیلی گذاشته بودند و طبیعتاً کتاب هایی در این رابطه و سؤالات چهارجوابی و تست های کنکور وجود داشت و دانشجویان موظف بودند این درس را همچون درس های دیگر امتحان بدهند و نمره آن تأثیر بسزایی در امتحان کنکور سراسری داشت. و اکنون نیز به طور غیرمستقیم سؤالاتی در این رابطه در امتحانات کنکور دانشگاه ها وجود دارد و مؤسسات آموزش عالی روی این مسأله تأکید دارند؛ زیرا مسأله هوش و استعداد، مسأله ساده ای نیست و با فراست می توانیم در رشته تحصیلی خویش به موفقیت نایل شویم و اگر فرد بی هوش و احمقی باشیم، نمی توانیم در بُعد درس، پیشرفت خوبی داشته باشیم و موفق شویم.

در تمامی ابعاد دیگر زندگی مانند عبادت و بندگی و پرهیز از گناه، سیاست، اقتصاد و معیشت، ادب، اخلاق، آداب معاشرت، آیین دوست یابی، اختیار کردن همسر و... نیز باید هوشیار و زیرک باشیم و در صحنه های مختلف زندگی حماقت به خود راه ندهیم؛ زیرا بارها اتفاق افتاده است که افرادی به علت اینکه چند لحظه ای از هوش و استعداد خویش استفاده ننموده اند، بعضی از موفقیت ها و خوشبختی های خویش را از دست داده اند. و یا حداقل به موفقیت درخور توجه نرسیده اند.

«هوش و ذکاوت، بارقه ای آسمانی است که روان آدمی را تابناک می کند، ولی اگر در روح پلید درخشیدن گرفت، آن را به فساد و تباہکاری می کشاند. پس باید کوشید روان را (نیز) پاک کرد».(2)



1- بزرگان چه گفته اند؟ ص 312.

2- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 102.

هگل می گوید:

اگر می خواهی خوب زندگی کنی، خوب از هوشت استفاده کن. (1)

الکسیس کارل نیز زیرکی را لازمه زندگی می داند: «آن که از هوش خود بهره نبرد از بی هوشی دیگران ضرر می کند».

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «الْمُؤْمِنُ كَيْسٌ فَطِنٌ حَذِرٌ». (2)

مؤمن هوشیار و دقیق و محتاط است.

بنابراین شخص دیندار و مؤمن همیشه باید زیرک باشد و همین طور که در فریب نخوردن از شیطان و عبادت و بندگی خدا هوشیاری خویش حفظ می نماید، در زمینه های دیگر زندگی از جمله تحصیل علم، اقتصاد، معاشرت، سیاست و غیره نیز زیرک است و در هر کاری حماقت نمی کند.

### تعریف هوش

آلفرد هیچکاک می گوید: «مجموعه فرصت طلبی ها و زرنگی ها و سیاست ها، هوش است». (3)





بعضی از روان شناسان نیز، به ساختمان هوش توجه نموده اند و آن را ترکیبی از عامل های مختلف تعریف کرده اند. برخی گفته اند: «هوش، از چهار استعداد، ترکیب یافته است: فهم، ابتکار، انتقاد و استعداد توجیه فکر در جهت معین».

برخی می گویند: «هوش، استعداد فطری عمومی یا عامل عمومی است که در همه انواع فعالیت ذهنی مؤثر است هر چند موضوع و شکل این فعالیت مختلف باشد».

و برخی می گویند: هوش، از یک عدّه استعدادهای ذهنی اولیه ترکیب یافته است. استعداد فهمیدن معانی الفاظ، استعداد یادآوری الفاظ به آسانی یا ترکیب

ص: 30

1- و 2. بزرگان چه گفته اند؟ ص 311.

2- نهج الفصاحه، نشر: خاتم الانبیاء، ص 612.

3- بزرگان چه گفته اند؟ ص 311.

کلمات از حرف های معین، استعداد عددی یا استعداد انجام دادن چهار عمل اصلی به سرعت و دقت، استعداد تصور و تجسم روابط مکانی و اشکال و داوری دقیق درباره آنها با استعداد تصور و تجسم حرکات اشیا و اوضاع مختلف آنها در ضمن این حرکت، استعداد ادراک که در سرعت شناخت همانندی ها و ناهمانندی های موجود در یک عده اشیا آشکار می شود، استعداد یادآوری یا شناخت مستقیم کلمات یا رسم ها یا اعداد و ارقام، و استعداد استدلال یا استعداد یافتن اصول و مفاهیم لازم برای فهمیدن یا حل کردن مسائل (قیاس و استقراء). (1)



## هوشیاری، ارثی است

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «كُلُّ شَيْءٍ بِقَدَرٍ حَتَّى الْعَجْزِ وَالْكَيسِ» (2).

هر چیزی مقدر است حتی ناتوانی و هوش.

میزان هوشیاری در افراد گوناگون متفاوت است و محیط نیز در هوشیاری آنان مؤثر است.

عده ای از هوش سرشاری بهره مندند و بعضی هوش کمتری دارند، عده زیادی از هوش اکتسابی بهره مندند و به وسیله راه هایی، هوشیاری و زیرکی را در خویش تقویت نموده اند.

## راه های موفقیت آمیز تقویت هوش

### 1- طرز فکر

هرگز خویش را انسان کودن و احمق تصور نکنید، در هر حال خود را زیرک بدانید و فکر کنید که از هوش و استعداد وافر بهره مندید.

### 2- تلقین

تلقینات منفی که به طور ناخودآگاه در وجود شما رخنه کرده است را از خویش

ص: 31

---

1- روان شناسی رشد، ص 213.

2- نهج الفصاحه، ص 612.



دور کنید و به جای آن از تلقینات مثبت استفاده کنید. بهتر است صبح که از خواب بیدار می شوید و شب قبل از خواب 20 الی 25 مرتبه به خود بگویید: «من کاملاً هوشیار هستم».

### 3- هیپنوتیزم

در هنگام هیپنوتیزم تصور کنید که انسانِ هوشیاری هستید.

### 4- دوستان زیرک

با کسانی که از هوش سرشاری بهره مندند، دوست شوید. دوستی با آنان اثرات فراوانی بر روی شما می گذارد.

### 5- تمرین و ممارست

تست های هوش و استعداد را تهیه نموده و مرتباً تست های چهارجوابی هوش را جواب دهید. و با تمرین، هوش و فراست خویش را تقویت نمایید.

### 6- کتاب

با مطالعه کتاب های سودمند هوش، از فراست و زیرکی آگاهی یابید و زیر مطالب مفید آن کتاب خط بکشید و به خاطر بسپارید.

### 7- تحصیل علم

کسب علم بر ضریب هوشی شما می افزاید. دانشمندان می گویند: ضریب هوشی دانشجویان بالاتر از مردم معمولی است. بنابراین با تحصیل دانش، بر میزان هوش و فراست خویش بیفزایید.



زیرکی از دیدگاه معصومین علیهم السلام (نیک بختی هوشیاران)

## الف) زیرک ترین زیرکان

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَ الْعَاجِزُ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَ تَمَنَّى عَلَى اللَّهِ الْأَمَانِيَّ» (1).

ص: 32

1- نهج الفصاحه، ص 612.

هوشیار، آن است که بر خویش مسلط است و برای پس از مرگ عمل کند و ناتوان آن است که هوس های خویش را تبعیت کند و از خدا آرزوهای بسیار دارد.

انسان زیرک با تسلط بر نفس خویش، فریب شیطان را نمی خورد و کارهایش را برای رضای خداوند بزرگ انجام می دهد و در نتیجه راه سعادت و خوشبختی را پیموده است.

حضرت علی علیه السلام در پاسخ به سؤال از زیرک ترین مردم می فرماید:

«مَنْ أَبْصَرَ رُشْدَهُ مِنْ غِيِّهِ فَمَالَ إِلَى رُشْدِهِ» (1).

کسی که هدایت خود را از گمراهی باز شناسد و به هدایت و رستگاری خود، رو کند.

آن امام همام می فرماید انسانی که راه هدایت، سعادت و خوشبختی را از چاه ضلالت و نادانی تشخیص دهد و در مسیر موقفت و خوشبختی حرکت نماید زیرک ترین مردم است.



همچنین در خطبه 200 نهج البلاغه، راه هدایت، رستگاری، سعادت و خوشبختی را زیر کانه ترین راه دانسته اند:

سوگند به خدا! معاویه از من سیاستمدارتر نیست، اما معاویه حيله گر و جنایتکار است، اگر نیرنگ ناپسند نبود من زیرک ترین افراد بودم، ولی هر نیرنگی گناه، و هر گناهی نوعی کفر و انکار است. (2)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز زیر کانه ترین راه را چنین بیان فرموده اند:

زیرک ترین زیرکی، پرهیزکاری است و احمقانه ترین حماقت، گنه کاری. (3)

و امام حسن علیه السلام درباره زیر کانه ترین زیرکی فرمود:

زیر کانه ترین زیرکی، پرهیزکاری است، و احمقانه ترین احمقی فجور و بدکاری. (4)

ص: 33

---

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 499.

2- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص 301.

3- . منتخب میزان الحکمه، ص 499.

4- . کشف الغمّه، ج 1، ص 571.

**ب) زیرکی در انتخاب پیشوا**



شیطان های فتنه گر، سربازان خود را از میان جوانان خام و کم تجربه انتخاب می کنند. از این رو، باید مراقب دسیسه های آنان باشیم و هشدار و هشدار وافی را به جوانان بدهیم. امام معصوم علیه السلام که مربی راستین بشریت است، از این نکته نیز غفلت نورزیده و به جوانان هشدار داده اند. از جمله، امام صادق علیه السلام فرمود:

«يَا مَعْشَرَ الْأَحْدَاثِ اتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُؤْتُوا الرُّؤْسَاءَ» (1)

ای گروه نوجوانان! مراقب باشید، از خدا بترسید و دنباله روی سیاست مداران باطل نباشید.

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«الطَّمَانِينَةُ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ قَبْلَ الْأَخْتِبَارِ مِنْ قُصُورِ الْعَقْلِ» (2)

از ساده لوحی است که انسان زود به کسی اطمینان پیدا کند بدون آن که او را شناخته و آزمایش نموده باشد.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«مَنْ أَصْغَى إِلَى نَاطِقٍ فَقَدْ عَبَدَهُ فَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يَنْطِقُ عَنِ اللَّهِ فَقَدْ عَبَدَ اللَّهَ وَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يَنْطِقُ عَنِ لِسَانِ إِبْلِيسَ فَقَدْ عَبَدَ إِبْلِيسَ» (3)

کسی که به گوینده ای گوش فرا دهد، او را پرستیده است. اگر گوینده از خدا می گوید، شنونده خدا را عبادت نموده و اگر سخنان از زبان شیطان سخن می گوید پس شنونده شیطان را پرستیده است!

نیز فرمود:



«إِيَّاكَ أَنْ تَنْصِبَ رَجُلًا دُونَ الْحُجَّةِ فَتُصَدِّقَهُ فِي كُلِّ مَا قَالَ» (4)

مبادا کسی را بدون حجّت و دلیل خدایی به عنوان رهبر و پیشوا انتخاب کنی، و هر آنچه گفت تصدیقش کنی! (5)

ص: 34

1- وسائل الشیعه، ج 27، ص 133.

2- غرر الحکم.

3- کافی، ج 4، ص 434.

4- همان، ص 298.

5- رحیمی، عبّاس، جوان موفّق، ص 36 - 35.

### ج) زیرکی در همه زمینه ها

حضرت علی علیه السلام در نامه 33 نهج البلاغه چنین فرموده اند:

در اداره امور خود هوشیارانه و سرسختانه استوار باش. (1)

امام علی علیه السلام به همّام چنین فرموده است:

ای همّام! مؤمن، زیرک و باهوش است. (2)



همان طور که بیان شد، در تمامی زمینه ها و ابعاد زندگی، هوشیاری خویش را حفظ کنیم و کارهایی که موجب افسوس و پشیمانی می گردد را انجام ندهیم. در بعضی از روایات آمده است:

مؤمن از یک لانه، دو بار گزیده نمی شود.

همچنین آمده:

پرهیزید از فراست مؤمن؛ زیرا او با نور خداوند می نگرد.

مرحوم علامه محمد تقی جعفری فرموده است:

«دلایلی بر این مدعی هستند که جان شخص باتقوا، از حيله گری ها و مکرپردازی ها در امان است. زیرا او با آن فرقان و فراست و محاسبه و پرهیز دقیقی که در برابر دشمنان و دیگر مزاحمان حیات مادی و معنوی دارد، منطقه جان و شخصیت و روح خود را از دست نمی دهد، اگر چه قفس کالبد، نگهدارنده جان و شخصیت و روح، با نیروی باطل شکافته شود، و مرغ باغ ملکوتی او خارج از نوبت به پرواز درمی آید».<sup>(3)</sup>

### امتحان هوش (روایت)

تا آخر، هیچ یک از شاگردان نتوانست به سؤالی که معلم عالیقدر طرح کرده بود جواب درستی بدهد. هر کس جوابی داد و هیچ کدام مورد پسند واقع نشد. سؤالی که

ص: 35





1- نهج البلاغه، ص 301.

2- اصول کافی، ج 2، ص 226، از کتاب الحیاه، ص 222.

3- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 556.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله در میان اصحاب خود طرح کرد این بود:

«در میان دستگیره های ایمان، کدام یک از همه محکم تر است؟»

یکی از اصحاب: نماز.

رسول اکرم: نه.

دیگری: زکات.

رسول اکرم: نه.

سومی: روزه.

رسول اکرم: نه.

چهارم: حج و عمره.

رسول اکرم: نه.

پنجمی: جهاد.

رسول اکرم: نه.



عاقبت جوابی که مورد قبول واقع شود از میان جمع حاضر داده نشد، خود حضرت فرمود: «تمام این هایی که نام بردید کارهای بزرگ و بافضیلتی است، ولی هیچ کدام از اینها آنکه من پرسیدم نیست. محکم ترین دستگیره های ایمان، دوست داشتن به خاطر خدا و دشمن داشتن به خاطر خداست.» (1)

### باهوش ترین مردمان

باهوش ترین مردمان سه تن بوده اند:

1- عزیز مصر در زمان یوسف که از راه فراست سیمای یوسف پی به مقام او برد و به زنش گفت:

«جایگاه او را گرامی بدار، امید است او برای ما سودمند واقع شود یا این که او را فرزند خود گیریم.» (سوره یوسف، آیه 21)

ص: 36

---

1- کافی، ج 2، ص 25، از کتاب داستان راستان، شهید مطهری، ج 2، ص 25.

2- صفورا (دختر شعیب) هنگامی که به پدر گفت:

«ای پدر! او (موسی) را به اجیری بگیر. همانا، بهترین کسی از او اجیری می خواهی، مردی نیرومند و امین است.» (سوره قصص، آیه 36)

3- ابوبکر، هنگامی که عمر را به جانشینی خود برگزید. (1)



## غلام تیزهوش (روایت)

یکی از غلامان امام حسن علیه السلام خلافتی را مرتکب شد. حضرت قصد داشت او را مجازات کند. غلام برای خلاصی از تنبیه، این آیه را خواند و گفت:

سرورم! «الْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ»؛ فروخورندگان خشم.

حضرت فرمود: خشم خودم را فرو خوردم.

غلام گفت: مولایم! «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ»؛ عفوکنندگان مردم.

حضرت فرمود: از گناه تو درگذشتم.

غلام در آخر گفت:

«وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»؛ و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

حضرت فرمود:

«تو را آزاد کردم و دوبرابر آنچه پیشتر از من می گرفتی برای تو مقرر می سازم!» (2)

## رشد هوشی و عوامل مؤثر در آن

1) سرعت رشد هوشی بر حسب سن فرق می کند. در کودکی سریع، در نوجوانی

کُند، و در پایان بلوغ حالت تقریباً ثابتی پیدا می کند و در دوران پیری کاهش هوشی آغاز می شود. عوامل مؤثر در رشد هوش عبارتند از:



- وراثت و محیط

ص: 37

---

1- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 204.

2- . بحار الانوار، ج 43، ص 352، از کتاب احسن القصص، ص 68.

- رشد و نمو بدنی

- بهداشت

- سن

- جنس

- نژاد و ملیت

- سازگاری عاطفی

- وضع اجتماعی

- وضع اقتصادی

2) رشد ذهنی در دوره نوجوانی، سرعت دوران کودکی را ندارد. بلکه دامنه شناخت نوجوان گسترش می یابد. در این دوره است که استعدادهای گوناگون فرد ظاهر می شوند.

به همین سبب، در این مرحله می توان نوجوان را به رشته های تحصیلی و مشاغل راهنمایی کرد. حافظه نوجوان منطقی است و او در حفظ مطالب به روابط منطقی آنها توجه دارد.

تخیل نوجوان از جمله خصایص رشدی مرحله نوجوانی به شمار می رود و پیچیده و رمانتیک است. نوجوان کمتر از کودک، تلقین پذیر است. دیگر از خصوصیات ذهنی نوجوانان این است که به تجزیه و تحلیل مسائل مختلف زندگی مخصوصا مسائل اجتماعی می پردازند و به اظهار نظر درباره امور کشور خود علاقه مند می شوند.

3) امیال واقعی فرد در دوره نوجوانی ظاهر می شوند و آنها را می توان از موضوع هایی که برای مطالعه انتخاب می کند، برنامه های انتخابی از رادیو و تلویزیون، بازی ها و سرگرمی ها، انتخاب نشریات، آرزوها، و تهیه مجموعه ها شناخت. رغبت های نوجوان از هوش، استعداد ذهنی، و محیط متأثر می شوند. رغبت دارای سه جنبه: زمان، وسعت میدان، و شدت می باشد.

4) نوجوان به خواندن متمایل می شود که هم بدین وسیله با مسائل زندگی آشنا

ص: 38

شود و معرفت خود را افزایش دهد و هم اوقات بیکاری خود را بگذراند. نوع خواندنی های مورد علاقه بر حسب سن و جنس و هوش نوجوان فرق می کند.

5) رغبت نوجوانان به برنامه های رادیویی و تلویزیونی از سن و جنس و هوش آنها متأثر می شود ولی زمان گوش دادن به رادیو تقریبا میان پسران و دختران برابر است، سینما از بهترین



وسایل سرگرمی نوجوانان است و از طریق تماشای فیلم های مورد علاقه و همانندسازی خود با قهرمان های آنها می توانند امیال خویش را ارضا کنند.

6) رغبت های نوجوان در آغاز نوجوانی متغیرند ولی هر قدر بر سن نوجوان افزوده می شود، رغبت های او بیشتر حالت ثبات پیدا می کنند. عوامل مؤثر در رغبت های نوجوان عبارتند از:

سن، رشد و نمو بدن، جنس، هوش، محیط و وضع اجتماعی - اقتصادی.

7) مشکلات نوجوان بیشتر جنبه اجتماعی و تحصیلی دارند و تغییرات بدنی نیز نوجوان را با مسائلی مواجه می کنند. نوع و تعداد مشکلات دوران نوجوانی بر حسب جنس و محیط نوجوان فرق می کند.

8) نوجوان در انتخاب شغل این مراحل را طی می کند: انتخاب های خیالی، انتخاب های آزمایشی، و انتخاب های واقعی. عواملی که در انتخاب شغل مؤثرند عبارتند از: خصایص روانی، خصایص بدنی، تجارب شخصی، والدین، وضع اجتماعی، دوستان و خویشان، مدرسه و وضع عمومی.

9) همچنین سن زمانی، جنس و خانواده موجب پیدایش تفاوت های ذهنی می شود. (1)

### فراست علی علیه السلام (الگوی هوشیاری)

در تحقیق فراست اولیا روایت کنند که امیرالمؤمنین علی علیه السلام روزی قدم در رکاب مرکب می کرد تا به غزاه شود، مردی منجم بیامد و رکاب او گرفت. گفت: یا علی!



1- نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، نشر سلسبیل، چاپ اول، صص 371 - 370.

امروز به حکم نجوم در طالع تو نگاه کردم و تو را روی رفتن نیست، که تو را نصرت نخواهد بود. علی علیه السلام گوید: دور! ای مرد از بر مرکب من. حیدر کرّار (1) بدان قدم در

رکاب کرده است تا چون تویی رکاب او گیرد و باز گرداند؟ دور باش که از بر من که اندیشه سینه من (2) کم از آن اثر نکند که خورشید در فلک. اگر فلک را از بهر کاری در گردش آورده اند، ما را نیز هم از بهر کاری در روش آورده اند. کسی که دقیقت او حقیقت بود (3)، و ثوانی او سبع مثنای (4) بود، اضطراب او دل او بود، اندیشه وی کم از رأی تو بود؟ من بدین حرب خواهم شد، و جز امروز حرب نخواهم کرد، که مرا به فراست باطن معلوم شده است که از این لشکر من نه کشته شود. واللّه که ده نبود، و از لشکر دشمن نه بجهند، (5) واللّه که ده نجهند. چون حیدر کرّار به حرب بیرون شد، عزیزی پیش رفت، کشته شد. دیگری و دیگری تا عدد نه تمام شد. آن گه درآمدند گرد لشکر متمرّدان، همه را کشتند، مگر نه تن از سر تیغ حیدر بجستند. (6)

1- . حمله ور، صف شکن.

2- . همّت و فراست من، پیش بینی من.

3- . دقیقه های زندگی او با حقیقت بگذرد همیشه با خدا باشد.



- 4- . ثانیه های عمر او؛ با قرائت سوره فاتحه بگذرد همیشه با قرآن باشد.
- 5- . نه نفر از سپاه من شهید می شود و فقط نه نفر از دشمن زنده می ماند.
- 6- . ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، نشر: سوره مهر، چاپ اول، ص 256.

## بخش دوم: حافظه

### اشاره

ص: 41

### حافظه، رمز موفقیت و خوشبختی

اگر انسان نیروی حافظه نداشت چه می شد؟! اگر همه چیز را فراموش می کرد و هیچ چیز را به یاد نمی آورد چه می کرد؟! اگر رموز موفقیت و خوشبختی را در نیروی حافظه خویش ثبت نمی کرد، و اگر تجربه های گرانبهای خویش که موجب سعادت وی بود و اگر... چه رخ می داد؟!!

راستی نیروی حافظه نیروی مرموزی است. اگر مدتی فراموشی وجود شما را فراگیرد و حافظه خویش را از دست بدهید، به این نعمت گرانبها پی خواهید بُرد.

بلی، نعمت نیروی حافظه یکی از والاترین نعمت های الهی است که در کارهای گوناگون، علوم مختلف، تجربیات، خاطرات و موضوعات مختلف دیگر از آن بهره می جوئیم، و همچون یاری مددکار در رسیدن به موفقیت و خوشبختی به ما کمک می نماید.





شما یک انسان با حافظه قوی را با یک انسان فراموشکار مقایسه نمایید. از نظر علمی آن انسانی موفق تر است که نیروی حافظه قوی تر دارد. او با دقت کمی، تمامی مطالب علمی را حفظ می کند و به مدارج والای علمی می رسد ولی انسانی که فراموشکار است نمی تواند مطالب علمی را در حافظه خویش ضبط نماید و شاید سال های طولانی طول می کشد تا مطالب علمی مختصری را به حافظه خویش بسپارد. و راه رسیدن به موفقیت او طولانی و بعید می شود، و یا اینکه امکان پذیر نیست. برای اینکه بهتر متوجه این مطلب بشوید دو نفر همکلاسی را با هم مقایسه

ص: 42

کنید که اولی از حافظه سرشاری بهره مند است ولی دیگری فراموشکار است و از ضریب هوشی و نیروی حافظه پایینی برخوردار است.

اولی در کلاس با یک بار خواندن، مطالب را از بر می کند و تمامی نمراتش عالی است ولی دومی هر چه به مغز خویش فشار می آورد نمی تواند از عهده امتحانات برآید و در نتیجه در امتحانات موفق نمی شود و مردود می گردد. پس موفقیت و خوشبختی در گرو شخصی است که از ضریب هوشی والا و نیروی حافظه قوی برخوردار است.

امام صادق علیه السلام در حدیث مفضل می فرماید:

أَفْرَأَيْتَ لَوْ نُقِصَ الْإِنْسَانُ مِنْ هَذِهِ الْخِلَالِ الْحِفْظِ وَحَدَهُ كَيْفَ كَانَتْ تَكُونُ حَالَهُ؟! وَ كَمْ مِنْ خَلَلٍ كَانَ يَدْخُلُ عَلَيْهِ فِي أُمُورِهِ وَمَعَاشِهِ وَ تَجَارِبِهِ إِذَا لَمْ يَحْفَظْ مَالَهُ وَ عَلَيْهِ، وَ مَا أَخَذَهُ وَ مَا أَعْطَى، وَ مَا رَأَى وَ مَا سَمِعَ... ثُمَّ كَانَ لَا يَهْتَدِي لِطَرِيقٍ لَوْ سَلَكَهُ مَا لَا يَحْصِي، وَ لَا يَحْفَظُ عِلْمًا



وَلَوْ دَرَسَهُ عُمُرُهُ، وَلَا يَعْتَقِدُ دِينًا، وَلَا يَنْتَفِعُ بِتَجْرِبِهِ، وَلَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَعْتَبِرَ شَيْئًا عَلَى مَا مَضَى، بَلْ كَانَ حَقِيقًا أَنْ يَنْسَلِخَ مِنَ الْإِنْسَانِيَّةِ أَصْلًا. (1)

آیا اندیشیده ای که اگر انسان از میان این ویژگی ها فقط حافظه را کم داشت حال و روزش چگونه بود؟ و اگر موضوعات سودمند و زیانبار و گرفته ها و داده ها و دیده ها و شنیده های خود را در حافظه اش نگه نمی داشت چه اختلالاتی در کارها و زندگی و تجربیاتش به وجود می آمد ... اگر راهی را بارها و بارها می پیمود، باز آن را گم می کرد، اگر همه عمرش را درس می خواند، دانشی را به خاطر نمی سپرد، به دینی اعتقاد نمی یافت و از تجربه ای بهره مند نمی شد و نمی توانست از آن گذشته ها کمترین عبرتی بگیرد، به طور کلی سزاوار بود که از انسان بودن یکسره خارج شود.

بنابراین در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی، هوش و حافظه نقش اساسی و

ص: 43

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 156.

تعیین کننده ای دارد و می تواند موجبات سعادت انسانی را فراهم سازد و او را به سرانجام مقصود رهنمون سازد. در تمامی ابعاد زندگی مانند زمینه های سیاسی، اقتصادی، علمی و در سه محیط خانواده، اجتماع و دانشگاه، ضریب هوشی و نیروی حافظه، نقش تعیین کننده و مهمی ایفا می کند (همان طور که در مثال قبل، نقش علمی هوش و حافظه را بیان کردیم).

«بازیل» حافظه را چنین معرفی نموده است:



«حافظه، پرونده تخیل و گنجینه عقل، دفتر ثبت وجدان و مخزن اندیشه است».(1)

«رو» نیز حافظه را گنجینه ای گرانبها دانسته است:

«حافظه گنجینه ای است که باید در آن سرمایه گذاری کنیم تا بتوانیم کمکی را که به آن نیاز داریم از آن دریافت کنیم».

همچنین حافظه راز موفقیت دانسته شده است:

«من گنجینه حافظه ام را که پر از خاطره های تلخ و رنج آور و دیرپای زندگی است به دنیا و آخرت نمی دهم در لحظاتی که تنها نشسته ام، با آنها سرگرمم و اینها بودند که مرا از سختی ها و مذلت ها نجات دادند. هر خاطره ای چون مروارید و ستاره ای درخشان در افق زندگیم درخشندگی خاص دارد. آه خاطراتم، آه خاطراتم...»

آری، خاطرات تلخ و شیرین به ما درس می آموزد. هر خاطره ای تلخ از شکست می تواند درس عبرتی برای ما باشد و ما را در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی (همان طور که در بخش شکست بیان کرده ایم) کمک شایان توجهی نماید و هر خاطره خوشی می تواند به ما درس کامیابی و موفقیت دهد.

## انواع حافظه

1- حافظه کوتاه مدت

2- حافظه بلندمدت



1- و 2 و 3. ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 259.

### تعریف حافظه کوتاه مدت و حافظه بلندمدت

قسمت اعظم یادگیری انسان موقتی و ناپایدار است. هنگام ساعات بیداری، انسان ها به طور دائم مشغول درک مسائل هستند که نتیجه آن کسب مداوم شناخت است. قسمت اعظم این شناخت ها بی معنا تشخیص داده شده به سرعت فراموش می شود، اما قسمت دیگر مفید تشخیص داده شده نگهداری می شود.

قسمت اول را حافظه کوتاه مدت و قسمت دوم را حافظه بلندمدت می نامیم. حال این سؤال پیش می آید که تفاوت حافظه کوتاه مدت و حافظه بلندمدت در چیست؟

اطلاعات فعلی ظاهرا این طور نشان می دهد که حافظه کوتاه مدت یعنی پایداری یادگیری در مدارهای بسته سلول ها و حافظه بلندمدت یعنی تغییرات درازمدت در ساخت های کلی و ارتباطات سیناپس سلول ها. (1)

### راه های تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر)

#### اشاره

ممکن است بارها به این فکر افتاده باشید که چکار کنید تا حافظه شما تقویت شود. تقویت حافظه عبارت است از یادگیری بهتر یعنی اگر شما در یادگیری مطالب، اصول و قوانین حاکم بر آنها را رعایت کنید، بهتر یاد خواهید گرفت و در نتیجه احساس خواهید کرد که حافظه شما تقویت شده است. در کتاب های روان شناسی عمومی یا روان شناسی یادگیری، اصول حاکم بر یادگیری بهتر به شرح زیر آمده است:



### 1- حفظ نمودن

باید با قصد و نیت قبلی بخواهید مطلبی را یاد بگیرید. اگر معلم هستید تصمیم بگیرید اسامی دانش آموزان خود را حفظ کنید. اگر کارمند اداری هستید، به این فکر باشید که همه را به اسم بشناسید. همه آزمایش ها نشان می دهد که یادگیری عمدی کاملاً مؤثرتر از یادگیری اتّفاقی است. منظور از یادگیری اتّفاقی این است که فرد بدون

انگیزه، مطلبی را یاد بگیرد.

ص: 45

---

1- . گنجی، حمزه، روان شناسان عمومی، ص 148.

### 2- تمرکز حواس

در هنگام مطالعه و یا حفظ کردن مطلبی تمرکز حواس داشته باشید. و هنگام خواندن یک مطلب سعی کنید دقت شما متمرکز شود. اگر در کلاس، حواس خود را جمع کنید و به گفته های معلم خوب گوش کنید یادگیری شما بهتر خواهد بود. هرگز چیزی را توأم با چرت زدن و خواب رفتن نخوانید، چند کار را با هم انجام ندهید تا تمرکز شما متلاشی نشود.

### 3- تصور

قانون تصور را در هنگام حفظ کردن مطالب رعایت کنید و سعی کنید از آنچه می خوانید یک تصویر ذهنی برای خود بسازید. مثلاً مجسم کنید کلید اتاقی را که احتیاج ندارید کجا

می گذارید تا اینکه حافظه شما به شما کمک کند، جای آن کجاست و بعد از مدتی (مثلاً یکسال) آن را پیدا کنید.

#### 4- ارتباط

بین آموخته های خود ارتباط برقرار کنید مثلاً برای مطالبی از یک کتاب که به صورت زنجیروار بیان شده است، ارتباط برقرار نمایید تا حافظه شما در هنگام یادآوری به شما کمک شایان توجهی بنماید.

#### 5- فاصله

بین یادگیری ها فاصله بیندازید تا هم از پراکندگی دقت شما جلوگیری شود و هم بتوانید استراحت کنید. (مثلاً در هر ساعتی که درس می خوانید، ده دقیقه استراحت کنید). آزمایش های متعددی که دیگران انجام داده اند نشان می دهند که یادگیری با فاصله زمانی، بهتر از یادگیری بدون فاصله زمانی است.

#### 6- تکرار

وقتی مطلبی را یاد گرفتید سعی کنید در فرصت های مناسب آن را برای خود تکرار کنید. حتی اگر چند نفر با هم کار کنید و آموخته های خود را به یکدیگر «پس بدهید» بسیار مؤثرتر خواهد بود. (مانند اینکه طلبه های حوزه علمیه، ساعتی را

ص: 46

برای مباحثه می گذارند و آن درسی را که خوانده اند برای یکدیگر بازگو نموده و به اصطلاح حلاجی می کنند).



## 7- استراحت

پس از یادگیری، استراحت کنید و در صورت ممکن بخوابید تا از تداخل جلوگیری شود.

## 8- روش خواندن

یک فصل را پاراگراف به پاراگراف نخوانید، بلکه ابتدا به کل آن نظر بیندازید، خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان های درشت را از نظر بگذرانید، آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید، بعضی از آنها را به طور پراکنده بخوانید، آنگاه به جزئیات پردازید. (1)

## راه های تقویت حافظه از دیدگاه اهلیت علیهم السلام

امامان معصوم علیهم السلام برخی خوراکی ها و داروهای گیاهی را جهت تقویت حافظه سفارش فرموده اند که دانشمندان نیز خواص آنها را جهت تقویت حافظه مهم دانسته اند.

از حضرت نبی اکرم صلی الله علیه و آله روایت شده است که حضرت فرمودند: کرفس را بخورید چرا که حافظه را تقویت می کند و غذای حضرت خضر علیه السلام بوده است.

و نیز فرمود: هر کس می خواهد حافظه اش زیاد شود، عسل بخورد.

حضرت امام رضا علیه السلام می فرمایند: اگر کسی می خواهد دچار فراموشی نشود، و حافظه اش تقویت شود، هر روز سه قطعه زنجبیل با عسل بخورد و هر روز غذا را با خردل بخورد.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: یک جزء زعفران خالص و یک جزء سُغَه (2) را با



1- گنجی، حمزه، روان شناسی عمومی، ص 172، با تلخیص و تصرف.

2- نوعی گیاه است.

عسل معجون و هر روز دو مثقال از آن بنوشید، به قدری حافظه را زیاد می کند که خیال می کنید سحر و جادو است.

البته بعضی از روایات، خواندن سنگ قبور، خوردن سیب ترش و گشنیز سبز و راه رفتن بین گروه شتران و هم و غم و بول کردن در آب راکد، و خوردن نیم خورده موش را باعث نسیان و فراموشی بیان کرده است. (1)

### راه های طبی تقویت حافظه

یکی از راه های تقویت حافظه، خوردن برخی خوراکی ها است. به عنوان مثال سیر شامل موادی است که ممکن است در روند عملکرد حافظه تأثیر گذار باشد. هنوز رابطه ی مصرف سیر و افزایش بازده حافظه ثابت نشده است ولی شاید سیر بتواند در تقویت حافظه مؤثر باشد و هیچ عارضه و ضرری هم ندارد.

### ویتامین گروه E

از نظر طبی، ویتامین E یکی از مهم ترین و مؤثرترین آنتی اکسیدان ها می باشد که بر ضدّ رادیکال های آزاد سمی که در مغز به وجود می آیند، عمل می کند. ویتامین E در واقع دشمن سمّ رادیکال های آزاد به وجود آمده - در طی فرایند سوخت و ساز بدن - می باشد.





پیش از این، مصرف بالای این ویتامین برای از بین بردن مشکلات حافظه تجویز می شد ولی ثابت شده که مصرف این دارو با دوز پایین، همان نتایج و تأثیرات را البته با عوارض جانبی کمتر به دنبال دارد. البته نتایج تحقیقات به دست آمده باز هم تناقض دارد ولی به هر حال هنوز هم این ویتامین به عنوان یکی از مکمل های طبیعی برای داشتن حافظه قوی به شمار می رود. (2)

ویتامین گروه B

ویتامین های گروه 1 (B تیامین)، ویتامین 6 (B پیریدوکسین)، 9 (B اسید فولیک)، و

ص: 48

- 
- 1- کاظمی، محسن، روش های موفقیت و خلاقیت، ص 98.
  - 2- داگلاس، جی، میسوم، دکتر حافظه، مترجم: فرزانه اختیاری کالتی، نشر: آذربایجان، چاپ اول، ص 105.

12 (B سیانو کوبالامین) به عنوان ویتامین های ضروری، نقش مهمی در عملکرد حافظه ایفا می کنند. ویتامین B1 محلول در آب است که در خمیرترش (مخمّر)، دانه حبوبات، سبزیجاتی مثل لوبیا و باقلا، نخود، گوشت گاو وجود دارد. تحقیقات وسیعی روی کودکان توسط دانشگاه کلمبیا در نیویورک صورت گرفته و نتیجه تحقیقات این است که این ویتامین سرعت عکس العمل ها را افزایش داده و حافظه را تحریک می کند. هیچ مدرک و دلیل کافی برای اثبات این فرضیه جود ندارد که بزرگسالان هم می توانند با مصرف ویتامین B1، لغزش های حافظه شان را کاهش داده و عملکرد آن را بهبود بخشند. B 6 هم ویتامین محلول

در آب است که در دانه های حبوبات، سبزیجاتی مثل لوبیا و باقلا، گوشت قرمز، تخم مرغ و سبزیجات به وفور دیده می شود. این ویتامین بیشتر بر روی حوصله فرد تأثیر دارد. B9 در مخمر، جگر، قلوه و سبزیجات با برگ سبز دیده می شود. B12 هم در گوشت قرمز و گوشت برخی از ماهی ها وجود دارد. وقتی در حافظه مشکلی دیده می شود، کمبود ویتامین B12 و B6 مشهود است. در این مورد تحقیقات زیادی هم صورت گرفته است.

سخن آخر: ثابت شده است که افزایش ویتامین های گروه B بسیار خطرناک است. بنابراین قبل از این که از مکمل های ویتامین B استفاده کنید، حتما با پزشک و یا داروساز مشورت کنید. (1)

## راه های معنوی تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر)

### 1- توجه به معنویات

هنگامی که از گناه پرهیز نماییم و گرد گناه نرویم و فرامین الهی را انجام دهیم، آنچه که او فرموده است انجام دهیم، کارهای نیکو و پسندیده را فراموش ننماییم و تا آنجا که می توانیم به مستضعفین و محرومان کمک نماییم، او نیز به ما آرامش معنوی عطا خواهد کرد و وجدانی آسوده و راحت می یابیم و حتی خدایی می شویم و در

ص: 49

---

1- همان، صص 106 - 105.

سایه آرامش و وجدان آسوده و توجه به معنویات، حافظه ما قوی تر خواهد شد.



پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«سه چیز فراموشی را از بین می برد و حافظه می آورد: 1- تلاوت قرآن 2- مسواک زدن 3- روزه».(1)

### (داستان)

خداوند متعال به کربلایی کاظم (بر اثر کارهای نیکو) حافظه ای استثنایی داد.

محمد کاظم هنوز مشهدی و کربلایی نشده و به زیارت مشهد امام رضا علیه السلام و کربلای امام حسین علیه السلام و مکه و خانه خدا نرفته بود. در روستای ساروق فراهان اراک مشغول کار کشاورزی بود. یک سال روحانی و مبلغی که برای تبلیغ و بیان احکام و حلال و حرام به روستای او آمده بود، در منبر و سخنرانی خود از خمس و زکات، مسائلی را گفت و توضیح داد:

کسانی که گندمشان به حدّ نصاب برسد و زکات و حقّ فقرا را ندهند مالشان مخلوط به حرام می شود و اگر با پول آن گندم های زکات نداده، خانه یا لباس تهیه کنند، با آن لباس و در آن خانه، نمازشان هم باطل است، و خلاصه با توضیحاتی این مطلب را بیان و تأکید می کرد که مسلمان واقعی باید به احکام الهی و حلال و حرام توجه کند و اهمّیت دهد و زکات مالش را بدهد.

محمد کاظم چون می دانست صاحب زمینی که او در آن کار می کند اهل پرداختن زکات و حقّ فقرا نیست به این فکر فرو رفت که پس مال او مخلوط به حرام است و زندگی او با پول حرام و یا مشتبه به حرام اداره می شود.



به صاحب زمین، مسأله پرداخت زکات را یادآوری کرد ولی او زیر بار نرفت و از این رو محمد کاظم تصمیم گرفت از آن روستا هجرت کرده و در جای دیگر مشغول کار شود که اجرت او حلال و پاک باشد. چند سال خارج از آن روستا به فعالیت

ص: 50

### 1- . منتخب میزان الحکمه، ص 157.

پرداخت تا اینکه از او خواستند به روستای خود برگردد، و زمینی با مقداری گندم در اختیار او گذاشتند تا خودش مستقلاً برای خود کشاورزی کند. او همان سال اول نصف آن گندم را (شاید به عنوان پرداخت زکات) به فقرا داد و نصف دیگر را در زمین پاشید و خدا به زراعت او برکت داد به حدی که بیش از معمول برداشت کرد و از همان سال بنا گذاشت که نیمی از برداشت خود را به فقرا بدهد و (با اینکه مقدار زکات یک دهم یا یک بیستم است) هر ساله نصف محصول خود را به فقرا و مستمندان می داد.

یک سال هنگام برداشت محصول، پس از چند روز که خرمش را کوبیده بود مشغول باد دادن خرم شده بود که گاه آن جدا شود، نزدیک ظهر شد باد ایستاد و هوا گرم شد و نتوانست به کار خود ادامه دهد و مجبور شد به خانه برگردد. در راه، یکی از از فقرای روستا به او می رسد و می گوید امسال از محصولت چیزی به ما ندادی و ما را فراموش کردی! محمد کاظم به او می گوید: خیر، فراموش نکردم ولی هنوز نتوانسته ام محصولم را جمع کنم. او خوشحال می شود و به طرف ده می رود، اما محمد کاظم دلش آرام نمی گیرد و به مزرعه برگشته مقداری گندم با زحمت زیاد جمع آوری می کند که برای آن فقیر ببرد.



قدری علوفه برای گوسفندهایش می چیند و گندم ها و علفها را بر دوش می گذارد و روانه دهکده می شود. به باغ امامزاده مشهور به هفتاد و دوتن که محل دفن چندین امامزاده از جمله امامزاده ای به نام شاهزاده جعفر و امامزاده عبدالله صالح و یک قسمت به نام چهل دختران است می رسد. برای استراحت روی سکویی در کنار درب باغ امامزاده می نشیند و گندم و علوفه را کناری می گذارد، در همین حال می بیند دو جوان بسیار زیبا و جذّاب به نزد او می آیند و وقتی به او می رسند می گویند نمی آیی برویم در این امامزاده فاتحه ای بخوانیم؟ محمد کاظم می گوید: می خواهم به منزل بروم و این علوفه را به منزل برسانم. ولی آنها می گویند خیلی خوب حالا با ما بیا فاتحه ای بخوانیم. و آنها از جلو و محمد کاظم از دنبال روانه

ص: 51

امامزاده می شوند. آنها اوّل به امامزاده وارد می شوند و فاتحه ای می خوانند و سپس به امامزاده بعدی می روند و داخل امامزاده می شوند و آن دو نفر مشغول خواندن چیزهایی می شوند که محمد کاظم نمی فهمد. در اینجا محمد کاظم متوجّه می شود که در اطراف سقف امامزاده کلمات روشنی نوشته شده است و یکی از آن دو نفر به او می گوید: چرا چیزی نمی خوانی؟ محمد کاظم می گوید: من ملاً نرفته ام و سواد ندارم. او می گوید: باید بخوانی، آنگاه دست به سینه محمد کاظم می گذارد و فشار می دهد و می گوید: حالا بخوان! محمد کاظم می گوید: چه بخوانم؟ آن آقا آیه ای را می خواند و می گوید: این طور بخوان! محمد کاظم آیه را می خواند وقتی که تمام می شود برمی گردد که به آن آقا حرفی بزند و یا چیزی پرسد که می بیند هیچ کس همراهش نیست و خودش تنها در داخل حرم ایستاده و ناگهان دچار حالت مخصوصی می شود که بیهوش روی زمین می افتد.



هنگامی که به هوش می آید احساس خستگی شدید می کند و ضمناً به این فکر فرو می رود که اینجا کجاست و او در اینجا چه می کند؟ و سپس از امامزاده بیرون می آید و بار علوفه را برمی دارد و روانه دهکده می شود، ولی در میان راه متوجه می شود که دارد چیزهایی می خواند و آنگاه داستان آن دو جوان را به یاد می آورد و خود را حافظ همه قرآن می یابد.

وقتی به مردم برخورد می کند از او سراغ می گیرند که کجا بودی؟ او چیزی نمی گوید و بی درنگ نزد پیش نماز روستا به نام حاج آقا صابر اراکی (جد آقای صابری اراکی که هم اکنون در اراک و اهل منبر هستند) می رود و داستان خودش را می گوید، ایشان می گوید: شاید خواب دیده ای، شاید خیال می کنی. محمد کاظم می گوید: خیر، بیدار بودم و با پای خود به امامزاده رفتم و همراه آن دو نفر چنین و چنان شد، و حالا هم همه قرآن را حفظ دارم.

آقای حاج صابر اراکی قرآن می آورد و آیات مختلف قرآن را و چند سوره بزرگ را از او می پرسد و او همه را از حفظ می خواند. مردم دهکده دور او جمع شدند تا

ص: 52

بینند حاج آقا صابر در این باره چه می گوید. حاج آقا صابر پس از امتحانات فراوان، به زبان محلی جمله ای می گوید که معنایش این است: «کارش درست شده، و یک مسأله مهمی برایش پیش آمده، و نظر کرده شده است...».

این بود داستان کربلایی کاظم که در اثر اجتناب از مال حرام و گناه و اهمیت دادن به دستورات دینی مشمول لطف خدا و اولیای او شد و تا پایان عمر، همه قرآن را حفظ بود و



به طور شگفت آوری هر آیه ای را که می خواستند می خواند و قبل و بعدش را هم می خواند و از قرآن هم فوری پیدا می کرد و نشان می داد. «ذلک فضل اللّٰه یؤتیه من یشاء».

امید است این داستان در تهذیب نفس و کسب خلق و خوی قرآنی ما مؤثر باشد و ایمان ما را به این کتاب الهی زیادتر کند. (1)

## 2- درخواست حافظه قوی از او

در سایه آن معنویات (که قبلاً اشاره شد) دعای ما نیز زودتر به هدف اجابت می رسد و ما می توانیم با رعایت آداب و شرایط دعا (2) از خداوند بزرگ حافظه قوی طلب کنیم و او نیز عنایت خواهد کرد.

در طول تاریخ بوده اند کسانی که با دعا و درخواست از خداوند متعال، دارای حافظه قوی شده اند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام می فرمایند: اگر می خواهی هر چیزی را که می شنوی حفظ کنی، بعد از هر نماز بگو:

سُبْحَانَ مَنْ لَا یَعْتَدِیْ عَلَیْ اَهْلِ مَمْلَکَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا یَاْخُذُ اَهْلَ الْاَرْضِ

بِالْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤْفِ الرَّحِیْمِ، اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِیْ قَلْبِیْ نُورًا وَ بَصْرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا، اِنَّکَ عَلَیْ کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ. (3)



- 1- اکبری، محمدرضا، قصه های قرآن، نشر: پیام عترت، چاپ ششم، صص 62 - 58.
- 2- ر.ک: ویژگی های دعا، اثر همین مؤلف.
- 3- کاظمی، محسن، روش های موفقیت و خلاقیت، ص 99.

### حافظه برتر چیست؟ (راهکاری جهت موفقیت بیشتر)

چنانچه فرد، مطلبی را در موقعیت معمولی مغز (حالت بتا که امواج مغزی بالای 13 CPS هستند) بخواند، به دلیل فشارهای محیطی استرس ها، نگرانی، پیش ذهن ها و خیلی از مسائل غیرقابل ذکر، مطلب به طور کامل در ذهن فرد نمی ماند و یادگیری کامل نمی گردد. به همین دلیل ممکن است در روزهای آینده فرد احساس کند که قادر نیست مطالبی را که قبلاً خوانده است به خاطر آورد و یا اینکه در درستی مطالب شک کند. اگر فرد مطلب را در موقعیت آلفا مطالعه کند و یا بازسازی کند به دلیل اینکه تمرکز فرد بسیار شدید است مطلب به طور کامل در ذهن فرد تثبیت می گردد و مدت های طولانی بدون کم و کاست در ذهن فرد قابل استفاده و قابل یادآوری می باشد. به دلیل اینکه فرد در عمق آلفا تکنیک حافظه برتر را انجام می دهد؛ سرعت یادگیری، به خاطر سپاری و یادآوری فرد تا 6 برابر قابل افزایش می باشد. البته در کسانی که مشکل تمرکز و به خاطر سپاری داشته باشند، این میزان بیشتر نیز می گردد.

از آنجا که در آلفا فرد تحت تأثیر محیط قرار نمی گیرد کسانی که در محیط پراسترس زندگی می کنند می توانند از این برنامه به نحو احسن استفاده کنند و تأثیرات نامطلوب استرس را در خود از بین ببرند تا بتوانند به خوبی مطالعه کنند و از عهده امتحانات مربوطه برآیند.





مطالب ذکر شده در بالا فقط به دنبال انجام تکنیک عملی آلفا صورت می گیرد. همان طور که قبلاً ذکر شد یکی از خصوصیات عمده آلفا تلقین پذیری شدید می باشد. افراد می توانند از این اصل استفاده کنند و در راستای اهداف آینده یا کنونی خود تلقینات مناسب را ارائه کنند.

برای ایجاد انگیزه در تحصیل و کار می توان از تلقینات مناسب استفاده کرد. همچنین با تلقینات مناسب می توان افکار نامطلوب مزاحم و افکاری که تأثیر

ص: 54

تخریب کننده ای بر روی تحصیل و آینده فرد دارند را پاک کرده و افکار مناسب و دوست داشتنی و مطلوب را جایگزین آن کرد. (1)

### حفظ کردن در خردسالی

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

مَثَلُ الَّذِي يَتَعَلَّمُ فِي صِبْغِهِ كَالنَّقْشِ فِي الْحَجَرِ، وَمَثَلُ الَّذِي يَتَعَلَّمُ فِي كِبَرِهِ كَالَّذِي يَكْتُبُ عَلَى الْمَاءِ. (2)

حکایت کسی که در کودکی می آموزد همچون نقشی است که روی سنگ کنده می شود و حکایت کسی که در بزرگسالی می آموزد همانند کسی است که بر آب بنویسد.

### حافظه از دیدگاه بزرگان

آنچه را که با خوشی و لذت آموخته ایم هرگز فراموش نمی کنیم. یکی از بزرگان



اندیشه های ما در غرفه های بی شمار دماغ با زنجیر ناپیدا به یکدیگر پیوسته اند. چون یکی از آنها پیدا شود هزار تای دیگر نیز سر برمی دارد. پوپ

حافظه، در آن هنگام که وظیفه اش نشان دادن گورهای آرزوهای به خاک سپرده شده ما است هرگز در انجام این وظیفه قصور نمی کند. یکی از بزرگان حافظه، آفریده ای هوسباز و مستبد است. هرگز نمی تواند بگوید که از کرانه دریای زندگی چه سنگریزه ای را بر می گیرد و در گنجینه خود نگاه می دارد یا کدام گل ناشناخته ای را از مزرعه می چیند و به عنوان رمز اندیشه هایی که در اعماق قرار گرفته اند و روزی اشک به چشم می آورند حفظ می کند و با این همه در این شک ندارم که مهم ترین چیزها آنها هستند که بهتر به یاد می آیند. هنری وان رایک

ص: 55

---

1- . هاشمی، جمشید، یادگیری خلاق، نشر: تجسم خلاق، چاپ اول، صص 40 - 39.

2- . منتخب میزان الحکمه، ص 156.

حافظه، گنجینه ذهنی است که یادگارهای آن را در خود نگاه می دارد. کولتون

در میان ملکات ذهنی، حافظه بیش از همه می شکفتد و پیش از همه می میرد. فولر

دروغگو حافظه ندارد. یکی از بزرگان

هر چه بیشتر بر بار حافظه بیفزایید حافظه تان قوی تر می گردد و هر چه بیشتر به آن اعتماد

کنید قابل اعتمادتر می گردد. (1) [توماس دو کوئین](#)



شعر

از خلد برین یاد کنم روی تو بینم

وز فتنه و دین یاد کنم موی تو بینم

چشمم همه دل گردد چون از تو کنم یاد

دل چشم کنم یکسره چون روی تو بینم

سنائی

نشسته در دل خاکم به یاد دوست هنوز

دل گداخته را آرزوی اوست هنوز

نه عشق آینه رویی نه ذوق هم سخنی

عجب که طوطی ما گرم گفتگوست هنوز

امیری فیروز کوهی

یاد باد آنکه خرابات نشین بودم و مست

و آنچه در مسجدم امروز کمست آنجا بود

یاد باد آنکه رخت شمع طرب می افروخت

وین دل سوخته پروانه ناپروا بود



حافظ

ص: 56

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، صص 260 - 259.

### بخش سوم: مدیریت زمان (زمان شناسی)

اشاره

ص: 57

### زمان شناسی و مدیریت زمان، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

آنکه امروز را از دست می دهد، فردا را نخواهد یافت. خوشبختی آینده در استفاده کردن از زمان حال است.

کسانی که با چشمانی باز فرصت ها را می شناسند، و با هوشیاری از اوقات گرانبهای خویش نهایت استفاده را می کنند، و تنبلی به خود راه نمی دهند، می توانند موفقیت و خوشبختی را از آن خویش نمایند.

غنیمت شمردن فرصت ها این امکان را به شخص می دهد که وی در سه محیط خانواده، اجتماع و دانشگاه خوشبخت و موفق باشد، و همچنین به اهداف موفقیت آمیزی که برای خویش انتخاب نموده، نایل شود.

ربیع انصاری عدم اعتنا به دقایق گرانبهای زندگی را عامل بدبختی دانسته است:

اکثر نامرادیها و بدبختی هایی که گریبانگیر اشخاص می شود، بر اثر عدم توجه و اعتنا به دقایق گرانبهای زندگی است.

بلی، کسانی که به علت بی سوادی، تنبلی، عدم اراده و تصمیم گیری و... اوقات گرانبهای عمر خویش را به بطالت می گذرانند، انسان هایی بدبخت هستند، زیرا در زندگی، اهداف موفقیت آمیز برای خویش انتخاب ننموده اند و در فرصت های مختلف زندگی در راه آن اهداف گامی برنداشته اند.

راز موفقیت و خوشبختی استفاده از فرصت های گرانبهای زندگی است تا با

ص: 58

انتخاب اهداف موفقیت آمیز در زمینه های گوناگون همچون دانش، شغل، هنر و... به موفقیت نایل آییم.

راسل می گوید: «برای اینکه عمری را به خوشی و موفقیت به پایان برسانیم باید موقعیت زمان را در نظر بگیریم و به اقتضای آن گام برداریم».

اگر خواب غفلت ما را برباید، و با هر توجیهی از اوقات گرانبهای خویش غافل شویم، و یا هیچ گونه حرکتی در جهت اهداف موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین خویش نداشته باشیم، بدبختی گریبانگیر ما شده است. یک ضرب المثل سانسکریتی می گوید: به امروز توجه کنید، زیرا زندگانی همین امروز است، در مدت کوتاه امروز است که تمام تغییرات و حقایق وجودی شما یعنی درخشندگی، نمو جوانی، افتخار عمل و شکوه جوانی ظاهر می شود، دیروز یک خوابی بود و فردا یک احتمالی بیش نیست، ولی امروز اگر خوب زندگانی کنید



هر دیروزی را خواب خوش و هر فردایی را یک احتمال امیدوار می گرداند. پس به امروز خوب توجه کنید که بامداد جوانی همین امروز است.

پس چه خوب است امروز را به بطالت نگذرانیم، امروز را غنیمت شماریم، و موفقیت و خوشبختی را از آن خویش نماییم.

«هردر» پیش رفتن با زمان را عامل خوشبختی می داند: «چون در میان زمان زندگی می کنیم مجبوریم با آن به جلو برویم در غیر این صورت او ما را به جلو خواهد راند. کسی که با میل با زمان به پیش می رود، خوشبخت است».

«نلسون» نیز تمام موفقیت های خویش را مرهون زمان می داند:

«در هر کاری یک ربع ساعت زودتر شروع به فعالیت کردم، تمام موفقیت های خود را مرهون این اقدام هستم».

«دیسرائیلی» راز موفقیت را استفاده از فرصت ها عنوان کرده است:

«راز موفقیت در زندگی این است که موقعی که فرصت آمد، انسان برای استفاده از آن کاملاً آماده باشد».

ص: 59

«دکتر ماردن» نیز فرصت را عامل جبران شکست ها و ناکامی ها برشمرده است: «سپیده دم هر روز به هر کدام از ما فرصتی می دهد که کارهای خوبی انجام دهیم و کار را از نو شروع کنیم تا بتوانیم شکست ها و ناکامی های دوره گذشته را جبران نماییم».<sup>(1)</sup>

## تعریف واژه زمان شناسی و مدیریت زمان

در تعریف زمان شناسی و مدیریت زمان گفته اند:

«شناخت اهمیت زمان در تکامل و تحول و سرنوشت زندگی انسانی و اغتنام فرصت ها و استفاده از اوقات در تحت اختیار، با توجه به برنامه ریزی و اصول مدیریت زمان و مطالعه پیرامون بهترین کارها در فرصت های باقیمانده زندگی».<sup>(2)</sup>

## سیمای موقی زمان شناسان و مدیران زمان

### 1- فرصت شناسی

«هلن شاکمن» در مورد فرصت شناسی چنین می گوید:

«هر موقعیتی که درست ارزیابی شود می تواند مولد یک شانس و فرصت باشد».<sup>(3)</sup>

مدیران زمان و زمان شناسان، فرصت ها را به خوبی شناسایی می کنند، و لحظه ای از اوقات گرانبها غافل نمی مانند. آنها موقعیت ها را می سنجند و در موقعیت و لحظه طلایی والاترین استفاده ها را می کنند.

«مهرداد مهرین» نیز درباره فرصت های طلایی چنین بیان می کند: «هرگز نگذارید فرصتی از دست شما به در رود، زیرا ممکن است یک چنین فرصتی، هرگز دیگر به شما روی نیاورد».

«ماردن» می گوید: «منتظر فرصت های بزرگ و فوق العاده نباشید، از فرصت های کوچک استفاده نمایید و آنها را بزرگ نمایید».<sup>(4)</sup>



- 1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 803 - 799.
- 2- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج 2، ص 655.
- 3- و 4. احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، صص 124 - 123.
- 4- همان، ص 126.

«سهل بن عبدالله» درباره فرصت های طلایی عمر چنین می گوید: «فرصت، گرانبها ترین  
اشیای توست؛ به گرانبها ترین کارها صرف کن».(1)

یکی از بزرگان پند زیر را فرا داده است:

«یک زمان غافل شدم، صد سال راهم دور شد».(2)

«دیل کارنگی» درباره افراد موفق می گوید:

«فرصت را سفت بچسبید. زندگی سراسر یک فرصت است. آنها که بیشترین پیشروی ها را  
می کنند کسانی هستند که خواسته اند چنین کنند و دلش را هم داشته اند».(3)

## 2- برنامه ریزی

«هربرت کاسون» درباره برنامه ریزی و طرز استفاده ما از وقت چنین می گوید:

«نفس وقت، ارزش ندارد. طرز استفاده ما از وقت آن را با ارزش و یا بی ارزش می کند».

سرجیمز جینز می گوید:





«زندگی 50 سال اخیر بیش از زندگی خزندگان در 50/000/000 سال دچار تغییر و تحول شده است. این یک حقیقت بسیار جالب توجه است. این امر نشان می دهد که ارزش وقت بستگی به نحوه استفاده از آن را دارد. به همین جهت مرد جوانی که مدت دو سال به شدت مشغول تحصیل بوده، بیش از پیرمرد هشتاد ساله ای که در طول عمر مانند خزندگان خزیده است، چیز فهم می باشد.» (4)

مدیر زمان پس از فرصت شناسی، با برنامه ریزی منظم از آن فرصت ها حداکثر استفاده را می برد. در برنامه خویش بهترین و ارزشمندترین کارها را در رأس امور قرار می دهد تا در وقت مناسب به انجام آنها پردازد و از آنها بهره کافی ببرد.

«هربرت کانسون» به برنامه ریزی ادیسون اشاره ای داشته است: «از نکات جالب

ص: 61

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 805.

2- همان، ص 810.

3- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 650.

4- همان، ص 125.

زندگی ادیسون آن است که این مرد، قسمت اعظم وقت را صرف تحقیق و تجربه روی اختراعات نیمه کاره سایر مخترعین می کرد و به کمک استقامت و تلاش پیگیر اختراعات آنان را تکمیل می کرد. از این طریق هم پول به دست می آورد و هم به افتخار نایل می گشت.» (1)

یکی از بزرگان نیز درباره برنامه ریزی می گوید:

«این ادعا که جهت آگاهی و کسب اطلاعات وقت نیست، ادعایی بیش نمی تواند باشد؛ زیرا وقتی که جهت اندیشیدن اختصاص یابد، بهترین عامل جهت صرفه جویی در وقت است.» (2)

### 3- حرکت

«ویلیا جنیگز براین» توجیحات برای تنبلی در فرصت های به دست آمده را نهی نموده و حرکت را راه موفقیت دانسته است:

«سرنوشت کسی را از پیش نتوانسته اند، ما سرنوشت خود را می سازیم. به انتظار سرنوشت نشستن بهانه تنبلی است، حرکت کنیم و سرنوشت خود را با شکوه و موفقیت کسب کنیم.» (3)

راز موفقیت را در کلام «جرج برنارد شاو» بخوانید:

«مردم موفق کسانی هستند که برمی خیزند و به دنبال خواسته های خود حرکت می کنند و اگر آن را نیافتند با سعی و عمل آن را به وجود می آورند.» (4)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«گذشته گذشت و آنچه می آید بر تو پوشیده است، آنچه که در دست داری مغنم شمر و به عمل گرای.» (5)

### 4- بهره برداری



«وین دایر» درباره بهره برداری از لحظه چنین گفته است:

ص: 62

1- . همان، صص 125 - 124.

2- . همان، ص 649.

3- . همان، صص 126 - 123.

4- . همان.

5- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 807.

گاهی می شنوید که روانپزشکان درباره زیستن در گذشته داد سخن سر می دهند. زندگی کردن در زمان گذشته محال است. سخن گفتن درباره خاطرات گذشته و احساس پشیمانی از آن جز اتلاف وقت لحظات کنونی نیست. شما تنها می توانید از زمان حال کام بجوید. (1)

«لوئیزی» نیز در مورد بهره برداری از لحظات چنین بیان کرده است:

می توانید وقتتان را با غبطه خوردن و شکوه کردن از اشتباهات گذشته یا آنچه که برایتان به قدر کافی خوب نبوده است، سپری سازید و یا می توانید وقتتان را با تفکر در مورد تجربیات شیرین موفقیت آمیز سپری سازید. سریع ترین شیوه ای که می توانید با آن یک زندگی شگفت آور خلق کنید، این است که خودتان را دوست بدارید و تفکر لذت بخش و اندیشه های شادی آور داشته باشید. (2)

5 - هوشیاری در مدیریت زمان



در مدیریت زمان باید هوشیار باشیم و لحظاتی از عمر که ما را در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی یاری می کنند را از دست ندهیم، مانند تلفن های بیجا و یا طولانی که هیچ گونه ارزشی ندارد و وقت ما را می گیرد، و فرصت های طلایی را از دست می دهیم. مهرداد مهرین درباره دزدان وقت چنین می گوید:

ارزش وقت اشخاص تناسب مستقیم دارد با ارزش خود اشخاص افراد بی فکر، تنبل و بی اراده نه برای وقت خود نه برای وقت دیگران ارزشی قایل نیستند. اینها بی آنکه بدانند وقت خود را ضایع می کنند و وقت دیگران را می دزدند. دزد وقت یعنی کسی که با مزاحمت های بی مورد وقت شما را می گیرد. با اینکه بدترین دزدهاست ولی مع ذلک جامعه تعقیبش نمی کند. بنابراین، این شما باید که نباید بگذارید این نوع دزدها وقت شما را به یغما برند. (3)

ص: 63

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 121.

2- همان، ص 126.

3- همان، ص 125.

دزدان فرصت های خود را بشناسید (زیرکی در زمان شناسی و مدیریت زمان)

دزدان فرصت های شما عبارتند از:

1- تلفن ها و ملاقات های غیر ضروری

2- جلسات غیر مفید



3- پرداختن به امور غیر مهم

4- بی نظمی

5- رودر بایستی با دیگران

6- عدم تفویض کار به دیگران

7- نداشتن برنامه

8- تأخیر کارها

9- تنبلی

10- سرگرمی ها

11- وسواس و تکرار کارها

12- عدم مشورت. (1)

### 6- عدم شتاب

مدیر زمان با اینکه می داند اوقات گرانبها هستند و قدر لحظه ها را می داند ولی هرگز (برای رسیدن به هدف) شتاب و عجله به خرج نمی دهد. و با حوصله کارها را به موقع و در وقت خودش انجام می دهد.



«خوان رامون جی منز» سرعت و شتاب را بزرگ ترین قاتل زندگی برشمرده است: بزرگ ترین قاتل زندگی، سرعت است. شتاب به رسیدن چیزی که زمانش فرا نرسیده است، نوعی درازدستی بوده و تباه کننده است. (2)

ص: 64

1- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج 2، ص 656.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 648.

«توماس فولر» نیز عجله و شتاب را نهی کرده است:

هیچ کاری را به غیر از گرفتن مگس و از بین بردن آفات، سریع انجام مده. (1)

«کنفوسیوس» علت عجله و شتاب را در زیر بیان کرده است:

میل به انجام سریع کار، موجب می شود که آن کار ناقص انجام شود.

«لرد چسترفیلد» نیز همین اعتقاد را دارد:

کسی که شتابزده است نشانگر این است که کاری که به آن مشغول است، فراتر از توان طبیعی او می باشد.

## 7- آرامش

برای اینکه از اوقات گرانبهای خویش حداکثر استفاده را ببریم به آرامش نیاز داریم، اگر با اضطراب و دلهره بخواهیم از لحظه ها استفاده کنیم موجب کاستی های کار می گردد:



هیچ گاه عبارات: خسته ام، کار دارم، گرفتارم، را بر زبان نران؛ زیرا موجب دستپاچگی بیشتر  
ما شده و نهایتاً کاستی های کار افزایش می یابد. گیون

## 8 - موفقیت و خوشبختی

مدیر زمان با بهره برداری از لحظات گرانبهای عمر به خوشبختی و موفقیت می رسد. او  
اهدافی را در جهت نیل به موفقیت و خوشبختی برای خویش انتخاب نموده، و با برنامه ریزی  
در زمانهای معین به انجام آن می پردازد و به سرانجام نیکبختی نایل می آید. ماردن می  
گوید:

نیکبختی بر سه ستون استوار است:

1- فراموش کردن گذشته

2- غنیمت شمردن حال

3- امیدوار بودن به آینده.

ص: 65

---

1- تا 3. همان، صص 649 - 648.

و این سه ستون بر پایه محکم تری استوار است: ایمان. (1)

«لرد آویوری» نیز درباره وقت و نیکبختی چنین می گوید:

روز نسبت به کسی که بداند وقت خود را چگونه صرف کند، فوق العاده مهربان است. (2)

«رمود ابترا» در کلام زیر اشاره به بعضی از کسانی کرده است که از اوقات گرانبهای عمر استفاده کردند و به موفقیت و خوشبختی رسیدند و آنها را برای ما الگو قرار داده است:

نگوید که به اندازه کافی وقت ندارید، شما در طی شبانه روز به همان اندازه ای که هلن کلر، لویی پاستور، میکل آنژ، مادر ترزا، لئوناردو داوینچی، جفرسون و آلبرت اینشتین فرصت داشتند، وقت دارید. (3)

لذا مدیریت زمان، برنامه ریزی، حرکت و بهره برداری از لحظه ها، انسان را به سرانجام موفقیت و خوشبختی می رساند.

دکتر ماردن استفاده از لحظات سپیده دم را راز موفقیت دانسته است:

سپیده دم هر روز به هر کدام از ما فرصتی می دهد که کارهای خوبی انجام دهیم و کار را از نو شروع کنیم تا بتوانیم شکستها و ناکامی های دوره گذشته را جبران نماییم. (4)

ناپلئون نیز راز شکست اتریشی ها را بیخبری از ارزش لحظه ها دانسته است:

علت این که اتریشی ها پیوسته شکست می خورند این است که از ارزش وقت بی خبرند. (5)

فیثاغورث نیز در این باره به ما پند می دهد:

فرصت از دست مده، در کار سستی مکن که میوه آن ذلت است. (6)





- 1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 202.
- 2- . همان، ص 351.
- 3- . همان، ص 452.
- 4- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 804 - 806.
- 5- . همان.
- 6- . همان.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

اعْمَلْ لِكُلِّ يَوْمٍ بِمَا فِيهِ تُرْشَدُ. (1)

کار هر روزت را همان روز انجام ده تا موفق شوی. (2)

### بر عمر خود بخیل باش

مفسر کبیر، فخر رازی در تفسیر سوره والعصر، خسران عام مذکور در آن یعنی خسران در آیه «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» را به از دست دادن سرمایه عمر معنا کرده و می گوید: یخ فروشی پیوسته فریاد می کرد که گرمای آفتاب موجب آب شدن یخ ها که همان سرمایه اصلی من است می شود و نابودی سرمایه ام خسران بزرگی برای من است. سپس می گوید: آفتاب اجل و مرگ بر یخ عمر آدمی می تابد و آن را آب می کند و سرمایه عمر از دست دادن و بهره ای از آن نبردن، خسران و زیانی عظیم است.

به عبارت دیگر، ادوار مختلف کودکی و جوانی و پیری در برنامه زندگی طبیعی انسان، قانون قطعی تکوین و سنت اجتناب ناپذیر الهی در نظام آفرینش است و قرآن این سه مرحله



را در آیه مذکور، مستند به اراده خداوند کرده است؛ پس باید نسبت به گذران عمر خود دقیق و جدی باشیم و لذا رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشْحَّ مِنْكَ عَلَى دِرْهَمِكَ وَ دِينَارِكَ. (3)

نسبت به عمر خود و مصرف از آن، سخت گیرتر و بخیل تر باش تا مصرف از پول و ثروتت. (4)

### راه های افزایش عمر از دیدگاه معنوی

1- وضو

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می فرمایند:

ص: 67

- 
- 1- . نوری، مستدرک وسائل الشیعه، ج 1، ص 122.
  - 2- . رحیمی، عباس، جوان موفق، ص 91.
  - 3- . مکارم الاخلاق، 2661/364/2.
  - 4- . نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، صص 124 - 123.
- همیشه با وضو باش، تا خداوند عمرت را دراز گرداند. (1)

2- صله رحم

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:



هر که خوش دارد روزیش زیاد و عمرش دراز شود، صله رحم به جا آورد.

3 - زود خوردن صبحانه

4 - پوشیدن کفش مناسب

5 - ادای قرض

6 - آمیزش جنسی کمتر

حضرت امیر علیه السلام چهار شرط بالا را در گفتاری چنین بیان کرده اند:

هر کس طالب ماندن است، که البته ماندنی در کار نیست؛ صبح زود صبحانه بخورد، کفشِ خوب بپوشد، قرض خود را کم کند و با زنان کمتر آمیزش کند. (2)

7 - زیارت قبر امام حسین علیه السلام

امام باقر علیه السلام درباره این شرط می فرمایند:

شیعیان ما را به زیارت قبر حسین بن علی علیه السلام فرمان دهید، زیرا زیارت آن، روزی را زیاد می کند، عمر را دراز می گرداند و بدیها را دور می سازد.

8 - حسن نیت

امام صادق در مورد حسن نیت و طول عمر می فرمایند:

هر که خوش نیت باشد، عمرش زیاد شود.



9- روابط نیکوی خانوادگی

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

هر که با خانواده اش نیکوکار باشد، عمرش زیاد شود.

10- احسان به پدر و مادر

امام صادق علیه السلام احسان به پدر و مادر را باعث طول عمر دانسته اند:

ص: 68

---

1- و 2. منتخب میزان الحکمه، ص 407.

2- تا 6. همان، ص 409.

اگر دوست داری خداوند بر عمرت بیفزاید، پدر و مادرت را خوشحال کن. (1)

11- دعا و صدقه

حضرت زهرا علیهاالسلام در مناجات خویش این چنین با خداوند بزرگ راز و نیاز می کند:

بار خدایا! تو را به علم غیبت و تواناییت بر آفرینش، سوگند می دهم که مرا، تا وقتی می

دانی زنده بودن برایم بهتر است، زنده بداری و هرگاه مرگ برایم بهتر بوده بمیرانیم.

امام سجاد علیه السلام در دعای مکارم الاخلاق درباره عمر، این چنین به راز و نیاز پرداخته

اند:



وَ عُمْرِي مَا كَانَ عُمْرِي بِذَلِكَ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ

فَأَقْبِضْنِي إِلَيْكَ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَ مَقْتِكَ إِلَيَّ، أَوْ يَسْتَحْكِمَ غَضَبَكَ عَلَيَّ. (2)

و تا هنگامی که عمرم در فرمانبرداری تو به کار رود عمر ده و هرگاه عمرم چراگاه شیطان شود، پیش از آن که دشمنی و غضب سخت تو به من روی آورد یا خشم بر من استوار گردد مرا بمیران.

به وسیله دعا و راز و نیاز با معبود خویش، طول عمر با عزت درخواست نمایم، و همیشه قبل از اینکه بلایی به ما برسد صدقه بدهیم، تا ان شاءالله بتوانیم از عمر خویش بهره برداری کامل نمایم. (3)

**زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت)**

### الف) راه کامیابی

امام صادق علیه السلام فرمود:

لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ وَإِنْ سَاعَدَتْهُ الْأُمُورُ بِمُسْتَخْلَصٍ غَضَارَهُ عَيْشٍ إِلَّا مِنْ خِلَالِ

ص: 69

1- و 2. منتخب میزان الحکمه، ص 409.

2- عزیزی، عباس، صحیفه کامله سجادیه، نشر: صلاه، چاپ پنجم، ص 115.

3- ر.ک: ویژگی های دعا، اثر همین نویسنده.



مَكْرُوهٌ، وَ مَنْ انْتَضَرَ بِمُعَاجَلَةِ الْفُرْصَةِ مُوَاجَلَةَ الْاِسْتِقْصَاءِ سَلَبَتْهُ الْاَيَّامُ فُرْصَتَهُ، لِأَنَّ مِنْ شَأْنِ الْاَيَّامِ السَّلْبِ، وَ سَبِيلَ الزَّمَنِ الْفَوْتُ. (1)

هیچ کس به کامیابی نرسد، هر چند که کارها بر وفق مرادش باشد، جز آن که از میان سختی ها به دست آورده باشد و هر که به انتظار فرصتی بهتر، فرصت در دسترس را از دست بدهد، روزگار فرصت بهتر را [نیز] از او در رباید؛ چرا که از نشانه های روزگار فرصت ربایی است و راه و رسم زمانه، از دست دادن فرصت است.

### ب) انسان مجموعه روزها

امام حسین بن علی علیهما السلام فرمود:

يَا ابْنَ آدَمَ، اِنَّمَا اَنْتَ اَيَّامٌ، كُلَّمَا مَضَى يَوْمٌ ذَهَبَ بَعْضُكَ. (2)

ای فرزند آدم، تو مجموعه ای از روزها هستی، هر روزی که بگذرد چیزی از تو کم شود.

### پ) ضرورت استفاده از فرصت ها

حضرت امیر علیه السلام فرمود:

اِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ. (3)

از دست دادن فرصت، باعث اندوه می شود.

حضرت علی علیه السلام در حکمت 285 نهج البلاغه می فرمایند:

آنان که وقتشان پایان یافته خواستار مهلتند، و آنان که مهلت دارند کوتاهی می ورزند! (4)



**ت) نشانه بی خردی**

قال علی علیه السلام: مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَالَجَةُ قَبْلَ الْأَمِّ مَكَانٍ، وَالْأَنَاءُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ. (5)

ص: 70

- 1- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 697.
- 2- . فرزانه، احمد، نهج الشهاده مجموعه سخنان امام حسین علیه السلام، نشر: اهل بیت، چاپ اول، ص 346.
- 3- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص 464، حکمت 118.
- 4- . همان، ص 499.
- 5- . همان، ص 510، حکمت 363.

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

**ج) غنیمت شمردن فرصت ها**

قال علی علیه السلام: الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ، فَانْتَهِزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ. (1)

فرصت ها چون ابرها می گذرند، پس فرصت های نیک را غنیمت شمارید.

**د) فرصت های گرانبها**

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:



بَادِرٌ بِأَرْبَعٍ قَبْلَ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَمَاتِكَ. (2)

به سوی چهار چیز پیش از چهار چیز، بشتاب و آنها را از دست مده:

1- جوانی خویش را پیش از پیری.

2- صحت و عافیت خود را پیش از آن که به بیماری گرفتار آیی.

3- امکانات و دارایی خویش را قبل از آن که فقیر و نادار شوی.

4- زندگی و حیات خود را پیش از مرگ. (3)

### م) لحظات زودگذر

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

چه زود می گذرد ساعات روز و چه زود می گذرد روزهای ماه و چه زود می گذرد ماه های سال و چه زود می گذرد سالهای عمر. (4)

### ن) زمان و معنویت

امام علی علیه السلام به مردم می فرمایند:

از مردم! هم اینک هم اینک زمان را دریابید پیش از آنکه پشیمان شوید و پیش





- 1- همان، ص 446، حکمت 21.
- 2- خصال صدوق، ج 1، ص 238.
- 3- حجتی، محمد، جوان و نوجوان، ص 22.
- 4- نهج البلاغه، خطبه 188.

از آن که هر کسی بگوید: ای دریغا! که در کار خدا کوتاهی کردم. (1)

حضرت امیر علیه السلام در حدیثی دیگر درباره زمان و معنویات می فرمایند:

عمر تو مهریه خوشبختی توست، به شرط این که آن را در راه اطاعت پروردگارت بگذرانی. (2)

#### **(و) نشانه عاقل**

امام صادق علیه السلام فرمود:

در حکمت آل داود آمده است: «انسان عاقل باید زمان خود را بشناسد، به کاری که موظف است روی آورد، و آن را به درستی انجام دهد». (3)

#### **(هـ) عمر عزیز است**

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

در دنیا چیزی گرانقدرتر و عزیزتر از مکتب آدمی و وقت او نیست. (4)

#### **(ی) لحظه های خوشحالی و تفریح**



حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

أوقاتُ السُّرورِ خُلْسَةٌ. (5)

لحظه های خوشحالی و تفریح، فرصتی است برای دور کردن خستگی.

همان طور که قبلاً بیان شد برای استفاده از لحظه های گرانبهای عمر، احتیاج به تجدید قوا داریم. به همین منظور باید استراحت کافی داشته باشیم و ساعاتی را نیز برای تفریح و کسب لذت های مشروع در نظر بگیریم، تا با تجدید قوا بهتر بتوان از وقت خویش استفاده نماییم.

ص: 72

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 407.

2- . منتخب میزان الحکمه، ص 407.

3- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 221.

4- . رحیمی، عباس، جوان موفق، ص 83.

5- . غرر الحکم، ص 319.

### زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه بزرگان

«آدمی که وقت شناس است و شما را منتظر نمی گذارد، باین عمل خودنشان می دهد که نه

تنها برای وقت شما، بلکه حتی برای وقت خود هم ارزش قائل می باشد.» ساموئل اسمایلز

«آدمی زاد در مقابل سرنوشت بازیچه ای بیش نیست، فقط حال است که در اختیار ماست و

ما باید قدر و قیمت آن را بدانیم.» یکی از بزرگان



«آرزوی خوشبختی بزرگتر، پیوسته ما را از لذت خوشبختی که از آن بهره مندیم باز می دارد.» ژان دوآل

«آقا حقیقتاً زندگی را دوست داری؟ اگر چنین است وقت را ضایع نکن؛ زیرا زندگی از ماده وقت ساخته شده است.» فرانکلین

«آیا جهالت نیست که آدمی ساعات شیرین امروز را فدای روزهای آینده نماید.»

شوپنهاور

«آدم عاقل فرصت نیک را به بخت نیک مبدل می سازد.» ضرب المثل یونانی

«امروز، امروز، امروز.» جان راسکین

«اتلاف وقت، گرانبهاترین خرج هاست.» بالزاک

«از ابو مسلم خراسانی پرسیدند از چه به این مقام رسیدی؟ گفت: کار امروز را به

فردا نینداختم.» عبدالله منارل

«انسان آن قدر فرصت ندارد که نیمی از عمرش را صرف نزاع و ستیزه کند، اگر کسی از حمله و بدگویی به من دست بکشد، هرگز گذشته را برای تلافی به خاطر نخواهم آورد.» لینکلن

«امروز را دریاب و به فردا هر چه کمتر بتوانی تکیه کن.» هوراس



«بزرگ ترین مصیبت آن است که بتوانی کاری نیک انجام دهی و آن قدر خودداری کنی که وقت آن بگذرد...». یکی از بزرگان

«به شرط دانستن قیمت وقت هم به ثروت و هم به صحت می توانیم نایل شویم». کاظم زاده  
ایرانشهر

ص: 73

«تیک تیک تاک ساعت زندگی باید برای مبارزه حیات استهلاک شوند. بیاید مسامحه نماییم. لحظات زمان را با افعال نافذ آرایش دهیم و انفاس محدود خود را با آبرومندی و افتخار به پایان رسانیم». (1) گورکی

«وقت، بزرگ ترین و گرانبهاترین چیز است که در عالم وجود، یافت می شود و ابدًا

قابل خرید و فروش نیست و نادرترین گداهای عالم همان مقدار از وقت را در تصرف دارد که برای پادشاه یا یک رئیس جمهور قابل تصرف است. مردم می توانند زر یا چیز پربهای دیگر را ذخیره کنند ولی به هیچ وجه نمی توانند چیزی از وقت ذخیره نمایند». دکتر ماردن

«قدر لحظه های طلایی زندگی را بدانید، وقت گوهری است گرانبها. انسان تنها یک بار به دنیا می آید و یک بار زندگی می کند و آنگاه مرگ است و پایان زندگی دنیوی. پس کسی که قدر لحظه های زودگذر عمر خویش را نداند و آن را بی فایده سپری کند، در پایان افسانه حیات، جز حسرت و افسوس حاصلی نخواهد داشت.

سعی کنید که به هیچ وجه، کار امروز را به فردا موکول نکنید. امروز و فردا کردن نوعی «عادت بد» است که با رضا و رغبت در انسان ایجاد می شود. در این راه اولین حرکت، بنابر



خواست خود ما، و بر مبنای حس راحت طلبیمان شکل می گیرد و در مراحل بعد اندک اندک عمیق می شود و به صورت عادت در می آید. افرادی که در انجام کارها امروز و فردا می کنند، معمولاً در خیال زندگی می کنند. مثلاً فردی که دوست دارد پیاده روی کند، اما هیچ وقت این کار را نکرده در حالی که همیشه همه نقشه این کار را در ذهن خود دارد.

کار امروز را به فردا انداختن، شخص را در باتلاقی گرفتار می کند که قدرت تحرک را از او می گیرد. برداشتن این مانع بزرگ یکی از مهم ترین رموز موفقیت شما به حساب می آید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «از اهمال پرهیزید و هرگز کار امروز را به فردا میفکن که تو برای

ص: 74

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 802 - 799.

امروز زنده ای نه برای فردا». (1)

«اگر امروز کیسه ات خالی است، از فردا گدایی نکن». (2) آکولاتوم، (3) نکته 78

«شتاب برای رسیدن به فردا، امروزت را تباه می کند». آکولاتوم، نکته 130

«کسی که آماده تر باشد، فرصت مناسب را بهتر می شناسد. آکولاتوم، نکته 131

«آینده را در گذشته طرح ریزی نکن». آکولاتوم، نکته 182



«امروز، دوباره باز نخواهد گشت» (4). آکولاتوم، نکته 219

«بخواه، به تو خواهند داد. بجو، خواهی یافت. به در بکوب، به رویت باز خواهد شد؛ زیرا هر کسی می خواهد دریافت می کند. جوینده، یابنده است. بله هر کسی به در بکوبد به رویش باز خواهد شد.» (5)

«از فرصت استفاده کنید.» حضرت مسیح علیه السلام

«باید این موضوع را آویزه گوشمان کنیم که شانس، دو بار به انسان رجوع نمی کند.

البته ممکن است انسانی که فرصت خود را از دست داده است در آینده با فرصت های تازه ای مواجه شود، لیکن هیچ وقت شرایط، شانس اولیه را نخواهد داشت. خوشبخت کسی که از اولین فرصتش به نحو احسن استفاده کرده و کامیاب می شود. بدبخت کسی که فرصت اولیه را از دست داده و در باتلاق ناکامی فرو می رود.» (6) هیوز

### زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه شعرا

آنچه ندارد عوض ای هوشیار

عمر عزیز است غنیمت شمار (7)

\*\*\*سعدی

اگر صد سال باشی شاد و پیروز

همیشه عمر تو باشد یکی روز



- 1- . سجّادی، محمّد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، نشر: شهید مدرّس، چاپ پنجم، ص 6 - 7.
- 2- . همان.
- 3- . کتاب «آکولاتوم» از دورانی دور، که به قرون وسطی معروف است، به ما رسیده است.
- 4- . باتلریاتس، کتاب کوچک زندگی 2، مترجم: زهره زاهدی، نشر: جیحون، چاپ دوم.
- 5- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 672 - 673.
- 6- . همان، ص 674.
- 7- . سعدی.

اگر سختی برد ور کامجویی

تورا آن روز باشد کاندراوی

\*\*\*ویس و رامین

بودم جوان که گفت مرد پیر و استاد

فرصت غنیمت است نباد ز دست داد

\*\*\*سعدی

بر چهره گل نسیم نوروز خوش است



در صحن چمن روی دل افروز خوش است

از دی که گذشت هر چه گویی خوش نیست

خوش باش و ز دی مگو که امروز خوش است

\*\*\*خیام نیشابوری

دریاب خویش را که در این بحر موج خیز

همچون حباب وقت تو بسیار نازک است

\*\*\*واهب قندهاری

غنیمت شمار این گرامی نفس

که بی مرغ قیمت ندارد قفس

مکن عمر ضایع به افسوس و حیف

که فرصت عزیز است الوقت ضیف

\*\*\*سعدی

پرتو عمر چراغیست که در بزم وجود

به نسیم مژه برهم زدنی خاموش است

\*\*\*





غافل مشو ز عمر که ساکن نمی شود

صید عنان گشته اقامت پذیر نیست

\*\*\*

ای که پنجاه رفت و در خوابی

مگر این پنج روزه دریابی

تا کی این باد کبر آتش خشم

شرم بادت که قطره آبی

کهل گشتی و همچنان طفلی

شیخ گشتی و همچنان شابی

سعدی

ص: 76

**بخش چهارم: ادب و تربیت**

**اشاره**

ص: 77

**ادب، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی**



یکی از راه های رسیدن به موفقیّت و خوشبختی، ادب است. ادب از ارزش ها به شمار می رود و هیچ ثروتی مثل علم و ادب نیست. ادب زیوری گرانبهاست که دوستان را زیاد می کند، انسان را نزد همگان عزیز می نماید، عمل را بارور می کند، خصلت های اخلاقی را در انسان بارور می کند، و انسان را از رذیلت های اخلاقی باز می دارد، فرهنگ انسانی را بالا می برد و به انسان روشنایی می بخشد.

حضرت امیر علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام می فرمایند:

ای فرزند، ادب فراگیر و دل را به نور ادب روشنی بخش؛ زیرا دل بزرگ تر است از این که پلیدی بر او وارد گردد. آگاه باش که اگر بینوا شوی، ادب تو را ثروتی است و اگر در تنهایی و غربت مانی او تو را یار باوفایی است. ادب عقل را بارور می کند و قلب را روشنی می بخشد و سرلوحه بزرگواری می باشد.

با جمال و ثروت خود، دوستانی یکدل نمی توان به دست آوری چنانچه با ادب خواهی توانست. ادب راهنمایی بس تواناست که به سوی خوی های نیکو و اگر ادب زینت انسان نبود، چهارپایی بیش نیست. (1)

با این سخنِ مولا در می یابید که هر کس با ادب است خوشبخت و موفق است و هر کس ادب ندارد بدبخت است. آن حضرت در کلامی دیگر درباره ادب چنین می فرمایند:

ص: 78



ادب نیازمندان را ثروت است و جوانمردان را یاور و همنشینی است نیکو و در هنگام تنهایی مونس است. دلها را صفا می بخشد و خردها را نیرو می دهد و آرزومندان را به آرزو می رساند. (1)

مولا علی علیه السلام در گفتاری دیگر در مورد این موضوع می فرماید:

در جستجوی ادب بودن بالاتر است از این که در جستجوی طلا باشید.

آن حضرت، بی ادب را کوچک شمرده است:

بی ادب را بزرگواری نباشد.

«منستنی» جمله زیر را درباره ادب بیان کرده است:

ادب را رایگان می توان به دست آورد، لیکن با آن همه چیز می توان خرید.

در «امثال و حکم دهخدا» نیز جمله زیر آمده است:

زشتی نسب را با ادب برطرف کنید.

در کتاب «آکولاتوم» درباره ادب چنین بیان شده است:

ادب قیمتی ندارد، اما با آن همه چیز می توانی بخری. (2)

### معنی ادب

ادب، لفظی عام است و شامل تمام آداب می شود، مثلاً تجارت کسب آدابی دارد، کشاورزی آدابی دارد، موعظه کردن و روضه خواندن آدابی دارد، رانندگی و غیره آدابی

دارد، اگر مراعات شود سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت شامل حال آدمی می گردد و اگر آداب زندگی مراعات نشود سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت رخت بر می بندد.

### سیمای مؤدبان موقی

#### 1- رعایت خصلت های اخلاقی

شخص مؤدب خصلت های اخلاقی را رعایت می کند و از رذیلت های اخلاقی

ص: 79

---

1- تا 5. همان، ص 33 - 32.

2- . باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی 2، نکته 111.

دوری می کند. او آداب اخلاقی را نصب العین خویش قرار داده و لحظه ای گرد کارهای خلاف اخلاق نمی گردد.

#### 2- رعایت آداب معاشرت

شخص مؤدب آداب معاشرت را به نحو احسن اجرا می کند و همیشه و در همه جا معاشر خوبی می باشد. در آداب معامله، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی و دانش آموختن، لحظه ای از آداب معاشرت دوری نمی جوید. (1)

**«داستان» تواضع و ادب «آبراهام لینکن»**



روزی «آبراهام لینکن» رئیس جمهوری آمریکا، با یکی از معاونینش در جنگلی راه می رفت، ناگهان مرد روستایی که باری به دوش داشت در سر راه آنها پیدا شد، و وقتی کاملاً نزدیک شد، آبراهام لینکن کلاهش را برداشت و با قیافه مؤدب و مهربانی گفت: سلام دوست من!

مرد روستایی هم بی آن که او را بشناسد، جواب سلامش را داد و رد شد. در این موقع، معاون آبراهام لینکن به او اعتراض کرد و گفت: آیا شایسته است که رئیس جمهوری یک مملکت به یک روستایی سلام بدهد و تعظیم کند؟

آبراهام لینکن لبخندی زد و در جواب او گفت: آیا شایسته است که رئیس جمهوری کشوری از یک روستایی معمولی در ادب و نزاکت پایین تر باشد؟! (2)

### 3- رعایت آداب همسر داری

آداب همسر داری را در محیط خانواده به نحو احسن اجرا می کند، و همیشه همسر خویش را از خود راضی و خشنود نگه می دارد.

ص: 80

---

1- . ملک احمدی، عین الله، جامع الشتات، نشر: نجابت، چاپ اول، ص 274 با تلخیص و تصرف.

2- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 165.

به تشبیه «دیل کارنگی» در مورد این موضوع توجه فرماید:

ادب برای ازدواج همان قدر اهمیت دارد که روغن برای موتور. (1)

#### 4- احترام به والدین

شخص مؤدب به پدر و مادر خویش احترام گذارده و به آنان نیکی می نماید. هرگز حرفی که نشانه بی احترامی به پدر و مادر است از دهان او خارج نمی گردد و همیشه بال های تواضع خویش را نزد آنان پهن می نماید.

#### 5- احترام به استاد

دانش آموز با ادب، آداب احترام به استاد را رعایت می کند و هرگز استاد خویش را آزرده خاطر نمی گرداند و همیشه سعی می کند رضایت خاطر استاد را فراهم نماید.

#### 6- رعایت آداب پسندیده و دوری از رذیلت ها

شخص مؤدب همه آداب خوب و پسندیده را رعایت می کند. و از هر گونه رذیلتی دوری می جوید.

### آثار موفقیت آمیز ادب

#### 1- ازدیاد دوستان یکدل

به علت مسائلی که در سیمای مؤدبان به آن اشاره شد، شخص با ادب، دوستان یکدل زیادی می یابد و آن دوستان در هنگام سختی ها و مشکلات یار و یاور شخص مؤدب هستند، و او را در راه رسیدن به هدفش یاری می کنند.

#### 2- عزیز و گرامی نزد مردم

شخص مؤدب به علت رعایت آداب اخلاقی و آداب معاشرت و دوری جستن از هر گونه رذیلتی نزد اجتماع عزیز است و گرامی داشته می شود.

گر با ادب و تمیز باشی

نزد همگان عزیز باشی

ص: 81

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 33.

### 3- استحکام زندگی زناشویی

او به علت رعایت آداب همسررداری از روابط قوی و مستحکمی با همسر خویش برخوردار است و هرگز زندگی زناشویی آنان متزلزل نمی گردد.

### 4- پدر و مادر، یار و غمخوار فرزند مؤدب

طبیعتاً پدر و مادر، فرزند مؤدب خویش را عزیز و گرامی می دارند و همیشه در سختی ها و گرفتاری های فرزند خود یار و غمخوار او هستند.

### 5- استحکام روابط در محیط کار

او به علت رعایت ادب و نزاکت با رئیس و همکاران در محیط کار موجبات خوشنودی رئیس و همکاران را فراهم می آورد و رئیس و همکاران نیز وی را گرامی می دارند. به



همین علت او هرگز کار خویش را از دست نمی دهد و حتی رئیس (به علت رعایت ادب وی) به او گاهی ترفیع درجه و یا پاداش می دهد، و همکاران او نیز از وی رضایت دارند.

## 6- آرامش

شخص مؤدب به علت دوری از رذیلت های گوناگون و رعایت مسائل اخلاقی و... در آرامش به سر می برد. اگر یک شخص بی ادب بعضی از رذیلت ها را مرتکب شود، مثلاً سخن چینی نماید و یا اینکه راز دوست خویش را برملا نماید، خود وی به عذاب وجدان مبتلا می گردد. به همین نسبت نیز هر که از رذیلت ها دوری گزیند و خصلت ها و آداب گوناگون را انجام دهد، وجدانی آرام داشته و از آرامش بیشتری برخوردار است.

## 7- معنویات

همان طور که در احادیث گوناگون بیان شده، شخص باادب با انجام آداب گوناگون به خداوند بزرگ تقرّب می جوید و نزد خداوند بزرگ گرامی داشته می شود. زیرا شخص باادب نزد خداوند منان نیز عزیز است.

حضرت جواد علیه السلام می فرماید:

ص: 82

آن کس که ادبش بیشتر است، نزد خدا گرامی تر است. (1)

## 8 - الکوی فرزندان





هنگامی که انسان مؤدب باشد و آدابِ گوناگون را رعایت نماید، الگوی فرزندان خود می شود، و آنان تحت تأثیر رفتار مؤدبانه پدر خویش قرار می گیرند و باادب می شوند.

### تشویق به ادب کردن فرزند

حضرت امیر علیه السلام در نهج البلاغه به فرزندش امام حسن علیه السلام می فرمایند:

دل نوجوان همچون زمین خالی است که هرچه در آن افکنده شود می پذیرد. از این رو، من پیش از آن که دلت سخت و ذهنت مشغول شود به تربیت تو پرداختم. (2)

فرزند، در ایام کودکی و نوجوانی تربیت پذیر است، انسان باید او را تربیت کند و به او ادب بیاموزد. باید الگوی فرزند خویش بشود و کارهای سعادت‌مندان و خدایسندانه را به او گوشزد نماید و او را از کارهای زشت و رذیلت‌ها باز دارد. مثلاً آداب معاشرت، آداب اخلاقی، احترام به معلم، احترام به بزرگ‌ترها، نیکی به پدر و مادر و غیره را به او بیاموزد، و او را از کارهای خلاف ادب باز دارد.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره تعلیم ادب به فرزندان می فرمایند:

فرزندان خود را گرامی بدارید، و آنان را خوب تربیت کنید (که به وسیله این تربیت) آمرزیده می شوید. (3)

### تفسیر سعادت‌مندان ادب

حضرت علی علیه السلام برای فرا گرفتن ادب چنین تعلیم داده اند:



1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 33.

2- منتخب میزان الحکمه، ص 17.

3- بحار الانوار، ج 70، ص 27.

برای تربیت کردن خود همین بس که از آن چه در دیگران نمی پسندی دوری کنی. (1)

به عیسی بن مریم علیه السلام عرض شد: چه کسی تو را ادب آموخت؟ فرمود: هیچ کس ادبم نیاموخت، بلکه زشتی نادانی را دیدم و از آن دوری گزیدم.

سعدی شیرازی نیز در همین رابطه چنین گفته است:

لقمان را گفتند ادب از که آموختی؟ گفت: از بی ادبان، که هر چه از فعل بد ایشان در نظم ناپسند آمد از آن پرهیز کردم. (2)

### بهترین ادب

امام علی بن ابیطالب علیه السلام فرمود:

أَفْضَلُ الْأَدَبِ أَنْ يَقِفَ الْإِنْسَانُ عِنْدَ حَدِّهِ وَلَا يَتَّعَدِيَ قَدْرَهُ.

بهترین ادب آن است که انسان در حدّ و مرز خود بماند و از اندازه خویش تجاوز نکند.

«چ. جکسون» می گوید:

مؤدب و فروتن باشید، لیکن اجازه ندهید حق شما پایمال نشود.



حضرت امیر علیه السلام در گفتاری دیگر بهترین ادب را چنین معرفی می نمایند:

بهترین ادب آن است که تو را از نارواها باز دارد. (3)

### موارد لازم در آموختن ادب

#### اشاره

هنگامی که می خواهیم به شخصی ادب بیاموزیم، نکات زیر را در هنگام آموختن ادب به کار ببریم:

#### 1- عدم تأدیب در هنگام خشم

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از تأدیب کردن در هنگام خشم نهی فرموده است. (4)

ص: 84

---

1- و 2. منتخب میزان الحکمه، ص 17.

2- . گلستان سعدی.

3- . منتخب میزان الحکمه، ص 17.

4- . منتخب میزان الحکمه، ص 17.

#### 2- پاداش به مؤدب (تشویق مؤدب)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

با پاداش دادن به نیکو کار، بد کار را از بد کرداری باز دار. (1)



امام رضا علیه السلام درباره تشویق به ادب کردن فرزند می فرمایند:

به کودک دستور بده که با دست خودش صدقه بدهد گرچه به اندازه تکه نانی یا یک مشت از چیزی باشد؛ زیرا هر چیزی که در راه خدا داده شود اگر با نیت پاک صورت گیرد، هرچند کم باشد، بسیار زیاد است. (2)

### 3- تأدیب بی ادب

حضرت علی علیه السلام فرمودند:

اصلاح کردن نیکان با گرمی داشتن آنهاست و اصلاح کردن بدکاران با تأدیب آنان. (3)

### 4- برخورد طبق روحیه ها

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

برادرت را بانیکی کردن به او سرزنش کن و بدیش را با بخشش به او پاسخ ده. (4)

حضرت امیر علیه السلام در حدیثی دیگر درباره آموختن ادب چنین می فرمایند:

بدکار را (یا کسی را که به تو بدی کرده است) با کردار نیکت درست گردان و با گفتار نیکو و زیباییت به خیر و خوبی راهنمایی کن.

پاسخ جوان بی تربیت (روایت)

جوانی به امام سجاد علیه السلام ناسزا گفت، حضرت فرمود:



جوان! در جلوی ما گردنه بسیار سختی است، اگر من از آن گردنه گذشتم باکی ندارم هر چه مایلی بگو، و اگر در آن گردنه حیران ماندم از هر چه تو بگویی بدترم. (5)

ص: 85

- 1- نهج البلاغه، حکمت 177.
- 2- اصول کافی، ج 4، ص 10.
- 3- بحار الانوار، ج 78، ص 81.
- 4- و 5. منتخب میزان الحکمه، ص 17.
- 5- بحار الانوار، ج 46، ص 96، از کتاب احسن القصص، ج 7، ص 134.

#### 5 - قهر کردن در هنگام بی ادبی

شخصی نزد امام معصوم علیه السلام از فرزند خود شکایت کرد؛ آن حضرت فرمود: «او را نزن بلکه برای مدتی کوتاه با او قهر کن». (1)

در هنگامی که به افراد بی ادب بر می خورید و احساس می کنید با داستان های مُستهجن، قصد ناراحت کردن شما را دارند و می کوشند نظرات خود را به شما بقبولانند، سعی کنید فوراً محیط را ترک کرده و از آنها کناره بگیرید و با عادت «نشستن و تحمل کردن» مبارزه کنید. با این کار نه تنها کنترل خود را در دست گرفته اید

بلکه به این افراد می آموزید که رفتارشان را با شما اصلاح کنند. (2)

قهر امام سجّاد از یک جوان بی ادب



امام محمد باقر علیه السلام می فرمایند:

پدرم امام سجّاد علیه السلام مردی را همراه پسرش دید که راه می رفتند، ولی پسر به شانه پدر تکیه کرده بود. امام سجّاد از رفتار ناشایسته پسر، خشمگین شد و به همین خاطر با آن پسر سخن نگفت تا از دنیا رفت. (3)

### الکوهای ادب و تربیت

#### الف) پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله

حالت و گفتاری را که هر کس در اولین لحظه برخوردش با مخاطبان دارد، آینه ای است که درون را نشان می دهد. سلام گفتن و دست دادن و مصافحه کردن، نشان ادب، تواضع و حسن خلق است.

در حدیث درباره پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله آمده است:

ص: 86

1- بحار الانوار، ج 104، ص 99.

2- سجّادی، محمّد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص 33.

3- بحار الانوار، ج 74، ص 64، از کتاب احسن القصص، ج 7، ص 132.

كَانَ مِنْ خُلُقِهِ أَنْ يَبْدَأَ مَنْ لَقِيَهِ بِالسَّلَامِ. (1)

از خلق و خویش آن بود که با هر کس برخورد می کرد، آغاز به سلام می نمود.



و نیز دست دادن:

«إِذَا لَقِيَ مُسْلِمًا بَدَأَ بِالْمُصَافَحَةِ» (2)

هرگاه با مسلمانی دیدار می کرد، با او دست می داد.

در دست دادن نیز رعایت می کرد تا دست خویش را زود عقب نکشد، تا مبادا طرف مقابل احساس بی علاقگی و سردی در برخورد پیدا کند. به نقل انس بن مالک:

إِذَا لَقِيَ أَحَدًا مِنْ أَصْحَابِهِ فَنَاولَ بِيَدِهِ نَاولَهَا إِيَّاهُ فَلَمْ يَنْزِعْ عَنْهُ حَتَّى يَكُونَ الرَّجُلُ هُوَ الَّذِي يَنْزِعُ عَنْهُ.

هرگاه با یکی از اصحاب، ملاقات می کرد و آن شخص دست پیش می آورد، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با او دست می داد و دست خویش را از دست او جدا نمی کرد تا این که شخص مقابل دست خود را عقب بکشد و از دست آن حضرت درآورد. (3)

### ب) تربیت امام حسن و امام حسین علیهما السلام توسط پیامبر صلی الله علیه و آله

روزی پیامبر صلی الله علیه و آله در حال استراحت بود، فرزندشان امام حسن علیه السلام آب خواست، حضرت نیز قدری شیر دوشید و کاسه شیر را به دست وی داد، در این حال حسین علیه السلام از جای خود بلند شد تا شیر را بگیرد، اما رسول خدا صلی الله علیه و آله شیر را به حسن علیه السلام داد.

حضرت فاطمه علیه السلام که این منظره را تماشا می کرد عرض کرد:

- یا رسول الله! گویا حسن را بیشتر دوست داری؟



پاسخ دادند:

ص: 87

1- فیض کاشانی، المحجّه البیضاء، ج 4، ص 130.

2- علامه طباطبایی، سنن النبی، ص 62.

3- محدثی، جواد، سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، ص 25.

«چنین نیست، علّت دفاع من از حسن علیه السلام حق تقدّم اوست، زیرا زودتر آب خواسته بود. باید نوبت را مراعات نمود».(1)

### ج) امام حسن و امام حسین علیهما السلام؛ الگوی ادب

روزی امام حسن و امام حسین علیهما السلام از محلی می گذشتند پیرمردی را دیدند که مشغول وضو است، ولی به طور صحیح وضو نمی گیرد، آداب و شرایط آن را به جا نمی آورد. از آنجا که آموختن آدم جاهل واجب است، تصمیم گرفتند به طور غیرمستقیم با کمال ادب، وضو گرفتن صحیح را به او بیاموزند.

نخست با یکدیگر به بحث و گفتگو پرداختند، طوری که پیرمرد سخنانشان را بشنود. یکی گفت: وضوی تو صحیح نیست، وضوی من درست است.

دیگری گفت: نه، وضوی تو درست نیست، وضوی من صحیح است.

سپس نزد پیرمرد آمدند و گفتند:





ما در حضور شما وضو می گیریم نگاه کن و بین کدام یک از ما خوب وضو می گیریم و  
درباره ما داور باش!

هر دو وضوی درست و کاملی جلوی چشم پیرمرد گرفتند.

آنگاه از پیرمرد پرسیدند:

وضوی کدام یک از ما صحیح تر و بهتر است؟ پیرمرد متوجه شد که وضوی صحیح چگونه  
است و منظور اصلی آن دو کودک آموختن او است.

با کمال فروتنی اظهار داشت:

عزیزان! وضوی هر دوی شما خوب و صحیح است، من پیرمرد نادان هنوز درست وضو  
گرفتن را نمی دانم و شما به خاطر محبت و دلسوزی که بر امت جدتان دارید، مرا آگاه  
ساختید و وضوی درست و صحیح را به من آموختید، سپاسگزارم. (2)

ص: 88

- 
- 1- بحار الانوار، ج 43، ص 283، از کتاب احسن القصص، ج 1، ص 19.
  - 2- بحار الانوار، ج 43، ص 319 از کتاب داستان های بحار الانوار، ج 3، ص 74 - 73.

#### (د) ادب زلیخا

داستان یوسف و زلیخا در قرآن با صفت «احسن القصص» ممتاز گشته است. «هجویری» قبل  
از «ملائی رومی» درباره کیفیت عشق یوسف و زلیخا می نویسد:



چون یوسف به یعقوب رسید، و خداوند تعالی وی را وصال کرامت کرد، زلیخا را جوان گردانید، و به اسلام ره نمود، و به زنی به یوسف داد. یوسف قصد وی کرد. زلیخا از وی بگریخت. گفت: ای زلیخا! من آن دلربای توام، از من چرا همی گریزی؟ مگر دوستی من از دلت پاک شده است!

گفت: لا والله که در دوستی زیادت است. اما من پیوسته آداب حضرت معبود خود نگاه داشته ام. آن روز که با تو خلوت کردم معبود من بُتی بود، و وی هرگز ندیدی، فَأَمَّا به حکم آن که وی را دو چشم بی بصر بود، چیزی بر آن پوشیدم تا تهمت بی ادبی از من برخیزد. اکنون من معبودی دارم که بیناست بی مُقلت (سیاهی چشم) و آلت، به هر صفت که باشم مرا می بیند، نخواهم که تارک آداب باشم. (1)

### نمونه هایی از بی ادبی و عذاب خدا بر اثر آن

- 1- ترک ادب یوسف نسبت به پدر، سبب شد که نبوت از نسل او منقطع شود.
  - 2- بی ادبی پسر نوح که کشف عورت پدر را نمود و خندید سبب شد یا جوج و مأجوج - که زبان نمی فهمیدند - از اولاد او شد.
  - 3- بی ادبی قوم لوط که حتی در مجالس، بی ادبی می نمودند باعث شد تا به عذاب خداوند بزرگ گرفتار شوند.
  - 4- بی ادبی قوم موسی که «مَنْ و سَلَوَى» را نشناختند و گفتند سیر و عدس بده، باعث انقطاع مائده از آسمان گردید.
- مائده از آسمان در می رسید



بی شراع و بیع، بی گفت و شنید

در میان قوم موسی چند کس

بی ادب گفتند کو سیر و عدس

ص: 89

---

1- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 462 - 461.

منقطع شد نان خوان خوان

ماند رنج و زرع و بیل و داسمان(1)

بی ادب آتش بر همه آفاق زد (شعر)

ما ز حق جوییم توفیق ادب

بی ادب محروم ماند از فیض رب

بی ادب تنها نه خود را خوار کرد

بلکه آتش بر همه آفاق زد(2)

**ادب و تربیت از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت)**

**الف) ارزش ادب**



حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

یا مؤمن، إِنَّ هَذَا الْعِلْمَ وَالْأَدَبَ تَمَنُّ نَفْسِكَ، فَاجْتَهِدْ فِي تَعَلُّمِهِمَا، فَمَا يَزِيدُ مِنْ عِلْمِكَ وَ  
أَدَبِكَ يَزِيدُ فِي تَمَنِّكَ وَقَدْرِكَ. (3)

ای مؤمن! این دانش و ادب جان بهای توست، پس در فراگرفتن آن دو کوشا باش که هرچه  
بر دانش و ادب افزوده شود، قدر و ارزشت فزونی گیرد.

### ب) میراث پدران

مولا علی علیه السلام فرمود:

خَيْرُ مَا وَرَّثَ الْآبَاءُ الْأَبْنَاءَ الْأَدَبُ. (4)

برترین چیزی که پدران برای فرزندان به ارث می نهند ادب است.

### ج) برترین تبار و والاترین خویشاوندی

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ادب نیکو، برترین تبار و والاترین خویشاوندی است. (5)

آن حضرت در گفتار دیگری می فرمایند:

ادب پیاموز که آن زیور شرافت و افتخارات خانوادگی است. (6)



1- . ملک احمدی، عین الله، جامع الشتات، ص 275.

2- . مثنوی مولوی.

3- . منتخب میزان الحکمه، ص 14.

4- . همان، ص 14.

5- . همان، ص 14 - 15.

6- . همان.

حدیثی از حضرت علی علیه السلام در کتاب «بحار الانوار» نقل شده است که می فرمایند:

ادب نیکو، جایگزین شرافت و افتخارات خانوادگی است. (1)

حضرت امیر علیه السلام در گفتار دیگری - که در کتاب «تحف العقول» نقل شده است - می فرمایند:

کسی که ادب ندارد، شرافت خانوادگیش تباه شود. (2)

#### **(د) والاترین زینت**

مولا علی علیه السلام می فرمایند:

زیور شما ادب است.

هیچ زیوری چون آداب نیست. (3)

#### **(ر) زن بی ادب، عامل بدبختی**

امام صادق علیه السلام می فرمایند:



ثَلَاثَةٌ تُكَدِّرُ الْعَيْشَ: السُّلْطَانُ الْجَائِرُ، وَالْجَارُ السَّوُّءُ، وَالْمَرْأَةُ الْبَدِيَّةُ. (4)

سه چیز زندگی را تیره نماید: زمامدار ستمکار، همسایه بد و زن بی ادب.

### (و) چگونگی تربیت

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

فرزندان خود را در هفت سالگی نماز بیاموزید و چون ده ساله شدند آنها را بر ترک نماز تنبیه کنید و بسترهایشان را از هم جدا سازید. (5)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله در گفتاری دیگر درباره این موضوع می فرمایند:

فرزند، هفت سال آقااست، هفت سال بنده و هفت سال وزیر. اگر تا بیست و یک سالگی خوی و خصلت هایش را پسندیدی (که خوب) و گرنه به حال خود رهایش کن، زیرا تو در پیشگاه خداوند متعال معذوری. (6)

ص: 91

1- همان.

2- همان، ص 17.

3- همان.

4- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 577.

5- منتخب میزان الحکمه، ص 17.

6- همان.



امام صادق علیه السلام درباره تربیت نوجوان می فرمایند:

کودک را باید از سن پانزده سالگی برای روزه گرفتن تربیت کرد. (1)

### م) دعای امام حسین علیه السلام درباره ادب

اللَّهُمَّ لَا تَسْتَدِرِّ بِالْأَعْيُنِ حَسَانَ وَلَا تُؤَدِّبُنِي بِالْبَلَاءِ. (2)

خداوندا! مرا با احسان خود، فزون طلب منما و با بلا و گرفتاری ادب مکن.

### ه- عقل و ادب

امام رضا علیه السلام درباره اکتسابی بودن ادب می فرمایند:

عقل، عطیه و بخششی است از جانب خدا و ادب داشتن، تحمل یک مشقت است و هر کس با زحمت ادب را نگه دارد، قادر بر آن می شود، اما هر که به زحمت بخواهد عقل را به دست آورد جز بر جهل او افزوده نمی شود. (3)

### ی) جوان و ادب

امام صادق علیه السلام از پدران خود نقل می کند:

جاءَ رَجُلَانِ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، شَيْخٌ وَشَابٌّ، فَتَكَلَّمَ الشَّابُّ قَبْلَ الشَّيْخِ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: الْكَبِيرَ، الْكَبِيرَ.



روزی دو نفر که یکی پیر و دیگری جوان بود، خدمت رسول اکرم صلی الله علیه و آله مشرف شدند، جوان قبل از پیرمرد شروع به سخن کرد. حضرت رسول صلی الله علیه و آله فرمود: بزرگ، بزرگ، (4)

ص: 92

1- همان.

2- فرزانه، احمد، نهج الشهاده، ص 318.

3- کوشا، محمدعلی، سیره و سخن پیشوایان، ص 281.

4- مشکاه الانوار، ص 168.

### بخش پنجم: شجاعت

#### اشاره

ص: 93

### شجاعت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

«شجاعت بزرگ ترین معرف انسانیت است» (1) دانیل وبستر

شجاعت و شهامت، آرامش را به انسان باز می گرداند و اضطراب و نگرانی را از بین می برد و از بروز بیماری های روحی، روانی جلوگیری می نماید.

ضرب المثلی فارسی می گوید:



«ترس بدتر از مرگ است».

زیرا ترس عامل اضطراب و نگرانی است. ترس رنج آور و درد آور است، و موجب حالات سخت روحی است و یکی از مشخصه های امراض روانی ترس های بی مورد است. اگر کسی ترس های بی مورد داشته باشد، اضطراب و نگرانی وجود او را فرا می گیرد و آرامش خویش را از دست می دهد.

«سی. داگلاس» عاقبت ترس را بازگو می کند:

اگر فردی دستخوش ترس شود، این امر بر طرز تلقی اش اثر می گذارد و شخصیت او را خدشه دار می سازد و بدین وسیله صاحب خانه ارواح زده می گردد.

«ولتر» می گوید:

وقتی شما با مشکلی مواجه می شوید اگر بترسید، نصف قدرت خود را از دست داده اید. (2)

ص: 94

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 361.

2- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 97.

نقطه مقابل ترس، شجاعت و شهامت است، طبیعتاً کسی که شجاع است، دلهره و اضطراب ناشی از ترس را به خود راه نمی دهد و از آرامش بیشتری برخوردار است، لذا عدم دلهره و نگرانی ناشی از ترس در وجود شخص شجاع او را در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی



کمک شایانی می نماید و با آرامش بیشتری (با سعی و تلاش در راه هدف) اهدافش را ناقص و نیمه کاره رها نمی کند و به اهداف از پیش تعیین شده خویش نایل می شود.

«ویلیام شکسپیر» درباره اشخاص ترسو می گوید:

اشخاص ترسو قبل از مرگ، هزار دفعه می میرند در صورتی که مرد شجاع فقط یک مرتبه می میرد. (1)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

هر که بیشتر بترسد، سخت تر به شکست دچار می شود.

«آلمانی» با کلام زیر شجاعت را عامل سعادت و نیکبختی می شمارد:

ترسو خودکشی می کند و شجاع زندگی.

یکی از بزرگان نیز علت شکست غالب ارتش ها را ترس دانسته است:

شکست غالب ارتش ها به علت کسری مهمات نبوده است، بلکه به علت ترس فرماندهان بوده است.

بنابراین همان طور که بیان شد، درد و الم، ناشی از ترس زیاد است و موجب دلهره و نگرانی می شود، ترس های بی مورد آرامش را به مخاطره می اندازد و به همین دلیل موجب می گردد، سعی و تلاش ما در راه رسیدن به اهداف موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین ناقص و نیمه کاره بماند. یکی از بزرگان می گوید:



ترس، یکی از دشمن های بزرگ انسانیت به شمار می رود، اما شخص شجاع با آرامش خاطر، با سعی و تلاش در راه حرکت خویش به سرانجام مقصود خواهد رسید.

ص: 95

---

1- تا 3. نیکنام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 105.

«کامپ پل» نیز همین اعتقاد را دارد:

نخستین شرط پیروزی، دلیری است. (1)

سید رضی رحمه الله درباره این موضوع چنین بیان می کند:

آن کس که دل باجرات را راهنمای خود کرد، در پیش او هر تاریکی روشن باشد. (2)

بنابراین در راه رسیدن به سرانجام سعادت، ترسی به خویش راه ندهید و شجاع باشید. فقط افراد نادان و زبون، ترس های بی مورد به خویش راه می دهند و خطر نمی کنند.

«از انجام کارها ترس به خود راه ندهید و از بیم شکست، دست روی دست نگذارید، چون در صورت «شکست» همان وضعی را خواهید داشت که امروز، یعنی قبل از شروع کار دارید، پس در آن صورت هم چیزی را از دست نخواهید داد». (3)

«هیچ وقت نگذارید دوستان و آشنایان با نظر ترحم و شفقت به شما نگاه کنند، زیرا «خوشبختی» همیشه افراد شجاع و دلیر را دوست دارد و از اشخاص زبون بیزار است». (4)

«ناپلئون» شجاعت را اولین شرط موفقیت می شمارد:



اولین شرط توفیق، شهامت است و بی باکی. (5)

اگر به زندگی افراد موفق و خوشبخت نظری بیندازید، خواهید دید که آنها افرادی دلیر و شجاع بوده اند و حتی با خطر کردن به مقامات بزرگ سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، هنری و... رسیده اند.

«سترن» می گوید:

نامداران جهان، دلیرترین افرادند. (6)

ص: 96

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 477.

2- همان، ص 472.

3- سجّادی، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص 34.

4- همان، ص 16.

5- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 362.

6- همان.

یک مثل ایتالیایی نیز می گوید:

مردان شجاع و بی پروا بر جهان آقای می کنند. (1)



«کسب یک موفقیت عظیم، تازه آغاز راه است. مواجهه با شکست، هرگز پایان راه نیست. آیا می دانید در موفقیت و شکست، فقط شهامت است که راهگشای شماست». یکی از بزرگان

### معنی شجاعت از دیدگاه سردار اسعد

معنی حقیقی شجاعت، حریت، قوت قلب است. در مخاطرات نباید اضطراب و هیجان به شجاع دست دهد. و همچنین از جوش و هیجان نیز برکنار باشد و هر چه قوت روح و لطافت قلب زیادت شود بر شجاعت می افزاید. (2)

### انواع شجاعت

#### اشاره

الف) شجاعت فکری

ب) شجاعت جسمی

ج) شجاعت معنوی

#### الف) شجاعت فکری

«اوریزن سویت مارودن»، شجاعت فکر را راه نابود کردن موانع موفقیت دانسته است:

فقط با شهامت فکری است که می توان سدها و موانع جدی موفقیت را خرد و نابود کرد. (3)

چنین شخصی با طرز فکر شجاعانه خطر می کند، شجاعت را از لحاظ فکری به



1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 476.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 362.

3- همان، ص 230.

خویش القا می کند. هیچ گونه ترسی را نمی شناسد، افکار شجاعانه، سراسر وجود وی را فرا گرفته است و به اهداف بزرگ و عالی می پردازد.

او می داند اگر در اهداف مورد نظر شکست بخورد چیزی از دست نخواهد داد و مانند آن است که از ابتدا هیچ گونه سعی و تلاشی در راه آن هدف انجام نداده است.

«آن لاندرز» می گوید:

اگر از من بخواهند که تنها و بهترین وصیتم را برای تمام نسل های بشر بگویم جز این نخواهد بود: گرفتاری ها و مشکلات را بخش جداناپذیر از زندگی بدانید و وقتی چنین مشکلاتی رخ می دهد سر خود را بالا نگه دارید، مستقیم چشم در چشمانش بدوزید و بگویید: من از تو بزرگ ترم و تو قدرت شکست مرانداری. (1)

«ترس، یا دشمن انسان این عصر را، گذشته از این که می توان از مخیله بیرون کرد، به کلی نیز می توان نابود ساخت». (2)

### **(ب) شجاعت جسمی**

پلوتارک درباره شجاعت و تناسب اعضا می گوید:



شجاعت و تناسب اعضا از محسنات جوانان محسوب می شود و سعی دارند به وسیله ورزش و غیره بر زیبایی خود بیفزایند. (3)

این گونه افراد از نظر جسمی قوی هستند و شجاعت جزء معنی و ذات آنهاست. اگر سرباز باشند در میدان جنگ دلیرانه مبارزه می کنند و از مرگ هیچ گونه ترسی به خود راه نمی دهند. اگر در دریا باشند و دریا طوفانی گردد شجاعانه به قایق پارو می زنند تا به ساحل دریا برسند و اگر تنها به جنگل رفته اند و حیوانی درنده به آنها حمله کرده است، با بدنی قوی و دلیرانه آن حیوان را از پای در می آورند.

ص: 98

1- همان، ص 231.

2- همان، ص 634.

3- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 475.

«دانیال پیغمبر» فرموده اند:

شجاعتِ ملاح در موقع طوفان و شجاعت سرباز در میدان جنگ ظاهر می گردد. باطن و سیرت مردم را در حین بدبختی و مصیبت آنها می توان شناخت. (1)

**(داستان) شهامت در جوانی (شخصیت موفق)**



«آیت الله شهید سید حسن مدرس»، در ایام جوانی که برای تحصیل علوم دینی به اصفهان آمده بود، در روزهای تعطیل هفته، به روستاهای اطراف می رفت و به کارگری می پرداخت تا هزینه زندگی خویش را فراهم کند. داستان زیر، خاطره ای است از زبان وی:

«من برای تهیه مخارج روزانه و هزینه تحصیل، ناگزیر بودم که در ایام تعطیلات هفته، به دهات برم و لباس عوض کنم و مشغول کار عملگی و بنایی گردم تا مخارج هفته بعد را فراهم کنم.

یک روز، به آبادی «گز» - از توابع اصفهان - رفتم در آن جا، پیشکار «محمد رضا خان سرهنگ» مرا به کار گماشت و دیوار باغی را نشان داد و گفت این دیوار را خراب کن و عصر، دو قران بگیر.

من قبول کردم و مشغول کار شدم. نزدیک ظهر، اسب سواری آمد و در کنار من ایستاد و گفت: مشدی! خدا قوت بدهد، بقیه دیوار را خراب نکن! من گفتم: آقا! من شما را نمی شناسم، کس دیگری به من دستور داده است که دیوار را خراب کنم، من هم باید کار خود را انجام بدهم و بعد کلنگ را محکم تر به دیوار کوفتم.

آن مرد - که بعدا فهمیدم خود صاحب ملک بوده است - گفت: مرد حسابی! مگر حرف سرت نمی شود، این باغ مال من است و می گویم خراب نکن!

من جواب دادم: البته ممکن است شما صاحب باغ باشید، ولی من شما را





1- همان، ص 474.

نمی شناسم، صاحب کار به من دستور داده است که خراب کن و خودش باید بگوید که خراب نکن، نه دیگری.

سوار خشمگین شد و گفت: قباله بنچاق از من می خواهی؟!!

من گفتم: کسی که ادعایی دارد، باید دلیل بیاورد و کسی که انکار می کند، می تواند قسم بخورد.

سوار، اندکی به خود فرو رفت، بعد سر بالا کرد و دوباره چشم به زمین دوخت و ناگهان شلاق به اسب زد و از آنجا دور شد و به خانه رفت.

من کار خود را ادامه دادم که ناگهان دو نفر اسب سوار آمدند و مرا به خانه محمدرضا سرهنگ بردند. خان به من گفت: مرد! می دانی من چرا آن جا تو را در مقابل سرسختی ات تنبیه نکردم؟

من جواب دادم: نه!

گفت: برای این که کسی تاکنون، این چنین در برابر من ایستادگی نکرده بود. من آن لحظه برای نخستین بار احساس کردم که وجود ضعیفی هستم. در عین حال، اندکی فکر کردم و حدس زدم تو با این شهامت و منطق، نبایست کارگر حرفه ای باشی. به من راست بگو تو چه کاره ای؟!!



پاسخ دادم: اسم من «میرزا حسن» و طالب علم هستم و برای تهیه کمک هزینه تحصیلی به اطراف اصفهان می آیم. سپس، بسته کوچکی را که همراه داشتم، باز کردم و قبایی را که در مدرسه می پوشیدم و عمامه ای را که به سر می گذاشتم، نشان دادم.

مرحوم محمدرضا خان، یک نفر از منشیان خود را خواست و دستور داد حواله ای به یکی از بزرگان مشهور اصفهان، به این مضمون بنویسد: «تا سید حسن در مدرسه طلبه است، ماهی سه تومان شخصا برده و در حجره تحویل او دهید و رسید هم لازم نیست». سپس ناهاری آوردند و خوردیم و من به اصفهان برگشتم». (1)

ص: 100

---

1- نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، صص 401 - 400.

درس شهامت و شجاعت؛ درس عملی پیروزی در میدان نبرد (خاطره)

سال 1358 روزی در یکی از مناطق غرب کشور هنگام مبارزه با ضد انقلاب با گروهی همراه بودم که شهید صیاد شیرازی، مسؤولیت فرماندهی آن را به عهده داشت.

نزدیکی های غروب به منطقه ای رسیدیم که گفته می شد به علت تسلط عوامل ضد انقلاب، عبور از آن، هنگام شب خطرناک است. از این رو تا هوا کاملاً تاریک نشده باید از آنجا عبور می کردیم.

از طرفی نزدیک به اذان مغرب به پایگاهی رسیدیم که تعدادی از رزمندگان نظامی در آن مستقر بودند. کارکنانی که در آن پایگاه حضور داشتند به ما توصیه کردند که تا هوا کاملاً



تاریک نشده منطقه را ترک کنیم. اما شهید صیاد شیرازی اصرار کرد هنگام نماز فرا رسیده و ما بایستی بعد از اقامه نماز به سمت پایگاه اصلی حرکت کنیم. علی رغم مخالفت اکثر اعضای گروه، ایشان دستور داد که باید بعد از نماز آنجا را ترک کنیم و لذا پس از اقامه نماز جماعت به سمت مقر اصلی به راه افتادیم.

شهید شیرازی هنگام بازگشت در میان راه به من گفت: میزان خطر را کاملاً احساس می کردم اما اولاً باید نماز سر وقت می خواندیم و دوم اینکه باید به اینها درس می دادیم، درس شجاعت و شهامت. اگر در آن ساعت حرکت می کردیم، ترسی که در وجودشان بود بیشتر می شد (و دشمن آنها را محاصره می کرد).<sup>(1)</sup>

### (ج) شجاعت معنوی

این گونه اشخاص با شجاعت هوای نفس را سرکوب می کنند و به خداوند بزرگ تقرب می جویند. هرگز فریب شیطان را نمی خورند و همیشه مشغول مبارزه با هواهای نفسانی هستند و دلیرانه در این مبارزه به پیروزی می رسند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

ص: 101

---

1- . حسینیا، احمد، سه فصل از دیوان عشق، نشر: اجا، چاپ دوم، ص 11-12.

دلاورترین مردم آن است که بر هوای نفس غالب آید.<sup>(1)</sup>

حضرت امیر علیه السلام درباره شجاعت معنوی این گونه بیان می کنند:



یکی درهم بخشد، آن دیگری دینار، ولی در میان بخشندگان آن کس که پروانه صفت جان خود فدا کند و هستی خود را در راه عشق حق از دست دهد بالاتر از اوج تخیلات قرار گرفته است. (2)

### الگوی سعادت‌مندان 1: شجاعت مسلم بن عقیل (روایت)

هنگامی که ابن زیاد، محمد بن اشعث را با هفتاد نفر برای دستگیری مسلم فرستاد، مسلم آماده نبرد شد، و چهل و یک تن از مزدوران حکومت را کشت. فرمانده نیروهای دشمن که از دلاوری مسلم شگفت زده شده و با فزونی کشته‌های خویش از دست یابی به وی ناامید گشته بود، از عبیدالله کمک طلبید و پیام فرستاد:

«گمان داری مرا به سوی بقالی کوفه و یا فردی از «جرامقه حیره» (3) فرستاده‌ای؟ در حالی که من با شمشیری برآن از شمشیرهای محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله روبه رو هستم!» (4)

نتیجه: آری، اینان با اتکال به خداوند بزرگ و والاترین درجه ایمان و یقین، دارای شجاعت معنوی بوده اند.

### (داستان)

### الگوی سعادت‌مندان 2: سفیر باشاهمت.

روزی امام علی علیه السلام نامه‌ای مهم برای معاویه بن ابی سفیان نوشته و آن را به دست یکی از یاران رشید به نام طرماح بن عدی سپرد که آن را به شام برد. طرماح سخنوری شجاع، یاور مخلص و عاشقی جان برکف در دستگاه حکومت علوی علیه السلام



1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 474.

2- همان، ص 477.

3- گروهی از ایرانیان بودند که در صدر اسلام به موصل هجرت کردند.

4- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 538.

بود. وی طبق دستور در شام به قصر سلطنتی معاویه داخل شد.

در اولین ساعات ورود به شام، به معاویه پیغام فرستاد که از بهترین بنده خداوند در روی زمین، علی علیه السلام به بدترین خلق خدا، معاویه نامه آورده ام، سریعاً این نامه را از من گرفته و جواب آن را بدهید تا من برگردم؛ زیرا من توان ماندن در جهنم شام و نگاه کردن به دوزخیانی همچون معاویه و اصحاب او را ندارم. دوست دارم هر چه زودتر به بهشت برین کوفه، به دوستان بهشتی خویش، علی و یارانش بپیوندم. معاویه شخصی را برای گرفتن نامه به سوی او فرستاد.

طرمّاح گفت: من نامه مولایم علی علیه السلام را که به معاویه فرستاده به غیر او نخواهم داد. معاویه برای بار دوم عمروعاص را فرستاد، تا نامه را از پیک علی علیه السلام تحویل بگیرد. سفیر امام به عمرو گفت: من از خیانت های تو آگاهم؛ هرگز نامه پاکان را به دست ناپاک و وزیر خائن نمی دهم. عمروعاص شرمگینانه برگشت و سخنان او را به معاویه خبر داد. معاویه برای بار سوم پسرش یزید را فرستاد. وقتی نگاه طرمّاح به قیافه او افتاد گفت: این جوان کیست؟ از دیدن او قلبم غمگین شد، زیرا آثار شقاوت را در صورت او می بینم و

مثل یک فیل که خرطومش زخم خورده باشد در صورت نحس او جای ضربت شمشیر دیده می شود.

یزید از این سخنان خشمگین شد و خواست او را آزار دهد، ولی چون از پدرش اجازه نداشت، با ناراحتی برگشته و سخنان آن مرد را به معاویه گزارش داد. معاویه اجباراً دستور داد آن مرد عرب را به حضور بیاورند. وقتی به او اجازه ورود دادند با کفش های خود روی فرش های زرباف در قصر سلطنتی معاویه پا نهاد. گفتند: کفش هایت را بکن. گفت: نه من موسی بن عمران هستم، نه اینجا وادی مقدس؛ پس دلیلی به کندن کفش های خویش ندارم. وی با همان حال آمده در برابر معاویه قرار گرفت. نامه را بوسیده و در حالی که به دست معاویه می داد گفت: زود دستور بده، جواب آن را بنویسند؛ زیرا من طاقت ندارم که چشم از بهشتیانی همچون علی و اصحاب او بپوشم و به دوزخیانی مانند تو

ص: 103

و یاورانت نگاه کنم. ای معاویه! من تعجب می کنم با این که تو یقیناً می دانی خلافت حق علی است، چرا حاضر شده ای خداوند را به غضب آورده و دانسته خود را به عذاب الهی دچار کنی؟

معاویه چون سیاست بازی حيله گر بود، هر چه آن مرد سخنور و شجاع با تندى و خشونت سخن می گفت، معاویه تحمل کرده و روی خوش نشان می داد؛ زیرا به نظر قاصر خویش، می خواست پیک شایسته و بالیاقت امام علی علیه السلام را به خود متمایل ساخته و در شام نگه دارد. برای همین به طرمّاح گفت: ای مرد! از تو سؤال دارم.



طرماح جواب داد: اما مختصر و مفید، زیرا عمر من عزیزتر از آن است که در مجلس تو و با مذاکرات افرادی مثل تو که بدترین خلق خدایی صرف شود.

معاویه گفت: آیا به نظر تو مقام علی بزرگتر است یا خداوند متعال؟

طرماح از این سخن برآشفته و گفت: ای معاویه! چرا سخن کفر می گویی؟

علی علیه السلام اگر به مقامی دست یافته از جانب خدای متعال بوده و اگر حضرت جبرئیل امین افتخار دربانی و شاگردی علی علیه السلام را دارد به خاطر عبادت و عبودیت علی علیه السلام در درگاه خداوند است.

معاویه گفت: بسیار خوب! حالا بگو تو که فرستاده علی هستی مقامت بالاتر است یا موسی بن عمران که فرستاده خدا بود؟

طرماح پاسخ داد: معاویه؛ باز هم کفر می گویی؟ من بنده ضعیف خداوند کجا و موسی بن عمران علیه السلام پیغمبر اولوالعزم کجا؟

معاویه گفت: حالا سؤال دیگر، ای مرد عرب! بگو به نظر تو من بدتر هستم یا فرعون؟

پاسخ داد: ای معاویه! اگر چه تو شخص بسیار پست و بدعاقبتی هستی ولی در شقاوت و بدبختی به فرعون نمی رسی؛ زیرا او ادعای خدایی کرد و مردم را به پرستش خود دعوت نمود، اما تو تا امروز چنین ادعایی نکرده ای.

معاویه گفت: پس با این که مقام علی علیه السلام از مقام خداوند پایین تر است و با اینکه



مقام تو که فرستاده علی هستی از موسی که فرستاده خداوند بود کمتر است و همچنین مرا در خباثت مثل فرعون نمی دانی، پس چرا در سخن گفتن ادب را رعایت نکرده و با من به خشونت و تندى سخن می گویی؟ در حالی که خداوند وقتی که موسی را به سوی فرعون می فرستاد سفارش می کند که با فرعون در کمال ادب و نرمش سخن بگوید:

«إِذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ أَنَّهُ طَغَىٰ، فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا، لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ» (1)

تو و برادرت به سوی فرعون بروید که او طغیان کرده است، اما به نرمی با او سخن بگویید شاید متذکر شده یا از خدا بترسد.

وقتی معاویه این استدلال را با آن مقدمه بیان کرد، حاضرین مجلس، یقین داشتند که طرمح از رفتار خشونت آمیز خود، شرمنده شده و با سرافکنندگی مجلس معاویه را ترک خواهد کرد. اما سفیر باایمان و شجاع علی علیه السلام با تکیه بر قدرت لایزال الهی، چنین جواب داد:

معاویه! سفارش خداوند به موسی بن عمران درباره فرعون، زمانی بود که هنوز نور امید و هدایت در او خاموش نشده بود و امکان داشت که به حضرت موسی ایمان آورد، والا هیچ وقت، خداوند به حضرت موسی دستور رعایت و نرمش را نمی داد، بلکه به او می فرمود: در کمال خشونت و درشتی با فرعون سخن بگو، چنانکه خداوند به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ» (2)





ای پیامبر! با کافران و منافقان جهاد کن، و بر آنها سخت بگیر و جایگاه آنان جهنم است و چه بد سرنوشتی است!

ای معاویه! چون من ابدًا در تو امید هدایت و برگشت ندارم، از این جهت با کمال خشونت و تندى با تو سخن می گویم. معاویه از جوابهای دندان شکن قاصد علی علیه السلام

ص: 105

1- . سوره طه، آیات 44 - 43.

2- . سوره توبه، آیه 73.

به تنگ آمده و دستور داد تا جواب نامه را سریعاً نوشته و به دست او بدهند و به دیارش روانه سازند.

سپس معاویه به عمروعاص رو کرده و گفت: دیدی یک نفر فرستاده علی، امروز چه بر سر ما آورد. ای کاش در بین اصحاب و یاران ما هم یک نفر مثل این شخص وجود داشت، عمروعاص گفت: ای معاویه! جرأت و سخنوری مردان علی علیه السلام از جای دیگر سرچشمه می گیرد که در دستگاه تو هرگز وجود ندارد و نخواهد داشت. معاویه پرسید: چرا؟ آن چیز را بگو تا تهیه کنم. عمروعاص گفت: تهیه کردن آن برای تو غیرممکن است. وقتی عمروعاص اصرار زیاد معاویه را دید گفت: آن حَقَّانیت خلافت علی و باطل بودن خلافت توست، زیرا هر کس از برای حق، سخن بگوید، قاطع و محکم سخن می گوید و هر کس برای غیر حق سخن بگوید زبانش قاطعیت و استحکام لازم را برای حرف زدن نخواهد داشت. معاویه گفت: عمرو! معلوم می شود تو هم علی را حق و مرا باطل می دانی.



گفت: نه فقط من، بلکه تمام اطرافیان تو و حتی خودت هم به این نکته اعتقاد داری ولی حبّ ریاست، اجازه نمی دهد که حق را به صاحبش برگردانی. معاویه گفت: عمرو! به خدا قسم! دنیا را در نظرم تیره و تار کردی. (1)

نتیجه: این گونه افراد، دارای شجاعت معنوی مثال زدنی ناشی از ایمان و یقین بوده اند، بنابراین نام ایشان در تاریخ زنده مانده است.

### سیمای موفقیت آمیز دلاوران و شجاعان

#### 1- تعقل و دانایی

شخص شجاع همیشه با اندیشه می سنجد که شجاعت خویش را در چه راهی به کار برد. او وقت خویش را صرف کارهای شجاعانه ای می کند که نتیجه تعقل و اندیشه صحیح است، و خرد و دانایی او با شجاعتش در آمیخته است.

ص: 106

---

1- داستان پیامبران، ج 2، ص 300 و داستان های شگفت انگیز از قرآن، ص 51 - 47.

«گوستاولوبون» شجاعت بدون تعقل را خطرناک دانسته است:

جسارت بدون تعقل خطرناک است و تعقل بدون جسارت بی ثمر، اگر یک فکر سلیم اراده ما را راهنمایی نکند، کوشش و اقدام ما به درد نمی خورد. (1)

«جرمی کولیر» نیز شهادت واقعی را نتیجه تعقل صحیح برشمرده است:



شهامت واقعی، نتیجه تعقل صحیح است. مغز یک انسان فکور همواره آماده پذیرش افکار جدید است. (2)

یکی از بزرگان می گوید:

دلیر کسی را گویند که همه کار و کردار وی برخاسته از خرد و دانایی و برابر با عقل باشد. (3)

## 2- پیرو حق و حقیقت و جوانمردی

یک شخص دلاور همیشه پیرو حقیقت است و حق را می گوید اگر چه به ضررش باشد. او لحظه ای به حقوق زیردستان تجاوز نمی نماید، آنیه ای ظلم و ستم نمی کند و همیشه یار و یاور مظلومان و مستضعفان است.

«والتر اسکات» نیز شجاعت واقعی را با حقیقت آمیخته می داند:

کسی که شجاعت ندارد در او حقیقت نیز موجود نیست. (4)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

دلیر حقیقی و دلاور واقعی کسی است که در حال غضب، خشم خود را فرو خورد و از آزار بیچارگان حتی گاه انتقام، خودداری ورزد. (5)

«اسمایلز» می گوید:

اشخاص شجاع و باجرات بیش از همه کس می توانند جوانمردی و فتوت داشته و بلکه اصلاً طبیعت آنها این طور سرشته شده است. (6)



- 1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 473 - 474.
- 2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 230
- 3- همان.
- 4- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 476.
- 5- همان، ص 474.
- 6- همان.

### 3- بلند همتی

شخص شجاع، همتی والا دارد و همیشه خطر می کند. در هر سه نوع دلاوری (فکر، جسمی و معنوی) با همتی بلند در صحنه های مختلف زندگی شرکت می کند.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

دلیری و شجاعت مرد به اندازه همتش و غیرتش به قدر حمیت و ناموس پرستی اش می باشد. (1)

«اسمایلز»، همت والای مرد متهور و شاعر را بیان کرده است:

مردان متهور و شجاع، بیشتر از تنهایی و انزوای اجباری که دچار آن شده اند، استفاده کرده و آن را به مصرف ایجاد و آثار و تألیفات بزرگ و گرانبها رسانده اند، در گوشه انزوا و عزلت، عشق و تمایل انسانی به تکمیل نفس شدت می یابد و در حین تنهایی و گوشه گیری،



روح چنان به خود مشغول می شود و به تکمیل و توسعه خویش می پردازد که قوای آن غالباً به سر حد کمال می رسد و مستعد ایجاد انواع شگفتی ها و شاهکارها می گردد. (2)

#### 4- غیرت

غیرت از عواملی است که شخص شجاع باید آن را رعایت نماید، و یک شخص شجاع واقعی، غیرتمند است.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

قدر و اندازه مرد به قدر همت اوست و راستگویی و صداقتش به قدر مردانگی او، و شجاعتش به قدر غیرت او. (3)

#### 5- موفقیت و خوشبختی

افکار کوچک و محدود برای ناکامی های خود مرثیه می خوانند، ولی افکار

ص: 108

---

1- . همان، ص 474.

2- . همان، ص 476.

3- . منتخب میزان الحکمه، ص 293.

بزرگ (و شجاعانه) از شکست و ناکامی، موفقیت و کامیابی می آفرینند. (1)



همان طور که در اوّل بحث بیان کردیم راه رسیدن به موفّقیت و خوشبختی، دلاوری و شجاعت است. انسانی که شجاعت فکری، جسمی و معنوی دارا باشد در هر سه موقعیت یاد شده به سرانجام سعادت می رسد. «آندرو جکسون»، انسان باشهامت را اکثریت می داند:

می دانید اکثریت کیست؟ یک انسان با شهامت همیشه اکثریت است. (2)

«سروانتس» می گوید:

از کف رفتن ثروت دنیوی یک غم است. از دست رفتن دوست خوب صد غم است، اما آن که شهامتش را از دست می دهد همه چیز را از کف داده است (3)

### ریشه های ترس و ضعف انسان (ریشه های عدم کامیابی)

1- وراثت نامطلوب

2- مشکلات دوران بارداری و تولد

3- تربیت ناصحیح

الف) رفتار با کودک بر اساس القای وحشت.

ب) ترساندن کودک با توسل به دروغ.

ج) اظهار علاقه مفرط به کودک.

4 - ضعف ایمان

5 - وابستگی به دنیا و لذّات آن. (4)



- 1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، صص 231 - 229.
- 2- همان.
- 3- همان.
- 4- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 577.

### چگونه بر ترس پیروز شویم؟ (راه های موفقیت آمیز افزایش دلاوری)

#### اشاره

«النور روزولت» درباره راه های مقابله با ترس چنین می گوید:

در هر مورد که در مقابل ترس می ایستید و با آن مقابله می کنید، توانایی، شهامت و اعتماد به نفس شما افزایش می یابد، آنگاه بروید به دنبال کارهایی که فکر می کردید توانایی انجامش را ندارید. (1)

#### 1- تقویت نیروی تصمیم و اراده

با اراده محکم و تصمیمی سخت پس از انتخاب اهداف خویش خطر کنیم.

#### 2- تلقین

در راه افزایش شجاعت، قانون تلقین به خود را فراموش نکنیم و با تلقینات مثبت و کارآمد روحیه دلاوری خویش را دوچندان نماییم.



### 3- مطالعه در زندگی قهرمانان شجاع

الگوگیری از قهرمانان دلاور تاریخ در روحیه شجاعانه ما تأثیر به سزایی می گذارد، و ما نیز از کارهای حیرت آور آنان پیروی می نماییم.

### 4- شناخت حقیقت زندگی دنیا و ارزیابی ارزش ها

شناخت حقیقت زندگی دنیا در شجاعت معنوی، تأثیرات فراوانی می گذارد، و ما را از هوای نفس بر حذر می دارد. شجاعت توأم با حق و حقیقت و جوانمردی به ما کمک می کند تا به یاری ضعف و ستمدیدگان بشتابیم، و بر شجاعت معنوی خویش بیفزاییم.

### 5- استقبال خطر

شجاعت فکری ما را بر آن می دارد تا اهداف پیروزمندانه ای در زندگی انتخاب نماییم و از هر گونه خطری در این راه نهراسیم و به استقبال خطرات رفته تا به پیروزی برسیم.

«وین دایر» می گوید:

ص: 110

---

1- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 229.

در کنج عافیت خزیدن، زشت است. گوشه امن و راحت اختیار کردن، فرو رفتن در باتلاق عدم تحرک است. چهار دیواری! من برگزیدن، رکورد و کسالت است؛ راحتی، امنیت و تضمین را برای چه می خواهید. (1)





## 6- مستحکم ساختن پیوند خود با خدا

همان طور که در بحث شجاعت معنوی بیان شد، حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند: شجاع ترین مردم کسی است که بر هوای نفس خویش غلبه کند. لذا با غلبه بر هوای نفس، به خداوند بزرگ تقرب جوئیم و از او درخواست کنیم که شجاعت و دلاوری به ما عنایت فرماید.

## 7- مسؤولیت پذیری

همان گونه که در سیمای شجاعان و دلاوران بیان شد، یکی از علل شجاعت، خرد و دانایی بود. ما با خرد و دانایی مسؤولیت هر گونه وظیفه ای که بر عهده داریم را بپذیریم، و خویش را از قید و بند هر گونه ترس بی موردی رها سازیم و بر درجه دلاوری خویش بیفزاییم.

## 8 - معاشرت با افراد قوی دل

دوستان شجاع انتخاب نماییم و دوستان ترسو و بزدل را رها کنیم. معاشرت و دوستی با مردم شجاع و بی باک را گسترش دهیم، زیرا صفت و خوی دوست، تأثیرات فراوانی در روحیه بجا می گذارد، که می تواند سرنوشت ساز باشد.

## 9- توجه به خطرهای هولناک آخرت، در برابر مشکلات ناچیز دنیا

با توجه به خطرهای هولناک آخرت از خطرات جزئی دنیا هراسی به خویش راه ندهیم؛ زیرا خطرات دنیا در مقایسه با خطرات هولناک آخرت، بسیار کوچک و جزئی است.

## 10- حسابگری

هر شب چند دقیقه را به این کار اختصاص دهید، از هر چیزی ترسیده اید،



1- . همان، ص 231.

یادداشت نمایید و ترس های بیمورد خویش را از راه های یاد شده از بین ببرید، راه های افزایش دلاوری را در خویش تقویت نمایید و هر روز شجاع تر گردید.

شجاعت خویش را آزمایش نمایید و ضریب اطمینان آن را بالا ببرید.

«وین دایر» آزمایش زیر را پیشنهاد داده است:

به درون خود مراجعه کنید و از خود پرسید: اگر تمام آنچه را که طی عمری ساخته ام، به ناگاه از دست بدهم، چقدر شهامت تحمل و بازسازی مجدد آنها را خواهم داشت؟ پاسخ شما بهترین آزمایش شهامت شماست. (1)

«سرگوریدال» آزمون واقعی شهامت را چنین عنوان کرده است:

آزمون واقعی شهامت، تحمل شکست، بدون خودباختگی است. (2)

### ترس انسان های مشهور جهان (عبرت بیاموزیم و بر ترس های خویش غلبه کنیم)

یکی از مشهورترین و نام آورترین فرماندگان زیردریایی ها در جریان جنگ دوم جهانی، مرض ترس داشت، آن هم ترس از قطار راه آهن.

«هملر» که در جنگ دوم جهانی بارها کشتی های متفقین را در دریاها و اقیانوسها غرق کرده بود، با وجودی که روزها و هفته ها و ماه ها در زیر آب و در اتاق های کوچک زیردریایی



و با شرایط استثنایی این اتاق ها زندگی می کرد، از این زندگی کوچک ترین ترسی به خود راه نمی داد و آرزوی چندانی هم نداشت که زیردریایی جنگی او روی آب بیاید و در ساحل پهلو بگیرد و او قدم به خشکی بگذارد. این فرمانده مشهور که صاحب 16 مدال و نشان جنگی بود، پس از این که ماه ها در زیر آب و در داخل اتاق های زیردریایی مشغول دریانوردی بود به ساحل آلمان باز گشت و خود را به بندر هامبورگ رسانید، تا از آن جا به برلین عزیمت نماید و چون وسیله عزیمت او از هامبورگ به برلین قطار راه آهن بود، پس از این که به ایستگاه راه آهن رفت در همان بدو امر که قطار را دید، و سوت قطار دمیده شد، از شدت ترس

ص: 112

---

1- همان، ص 231.

2- فلاحی، منصور، هدیه، ص 146.

بی اختیار پاهای او شروع به لرزیدن کرد.

بسیاری از مشاهیر جهان نیز دچار ترس بودند. مثلاً «پتر کبیر» از سوسک می ترسید. و شب وقتی می خواست وارد بستر شود، اول به کاوش در لابه لای رختخواب خود می پرداخت تا سوسکی نباشد. در صورتی که این تزار مشهور روسیه، از هیچ چیز دیگر نمی ترسید.

«شارل ششم» نیز مانند «پتر کبیر» از سوسک وحشت داشت.

«ملکه مدیسی» ملکه فرانسه و «الیزابت اول» ملکه انگلیس از گل سرخ می ترسیدند.

«فردریک کبیر» پادشاه دانمارک، وحشت بی اندازه از عینک داشت و روزی در خیابان کپنهاک وقتی زنی را که عینک سفید به چشم زده بود از نزدیک دید، از ترس غش کرد و روی زمین افتاد.

«اوگوستین» قیصر نامدار روم - که انتخاب نام اوگوست برای یکی از ماه های میلادی از یادگارهای اوست - از رعد و برق وحشت فراوان داشت و بی اختیار به خود می لرزید، و به پناهگاهی روی می آورد. در عصر حاضر نیز شخصیت هایی وجود دارند که از بعضی چیزها دچار ترس و وحشت می باشند. مثلاً برخی از سفر با کشتی می ترسند و بعضی از سفر با هواپیما وحشت دارند.

به عقیده روانکاوان این گونه ترسها زائیده تربیت اولیه می باشد، و کسانی که به چنین ترس هایی دچارند در کودکی به نحوی ترس از بعضی چیزها پیدا کرده اند، و چون رفته رفته فزونی یافته، به علت مرور زمان نتوانسته اند آن را از خود ریشه کن کنند. (1)

### یکی از راه های موفقیت آفرین درمان ترس های بی مورد

هیپنوتیزورها، هیپنوتیزم را راه درمان چنین ترس هایی عنوان نموده اند، و کتاب های زیادی در این باره نوشته اند که هیپنوتیزم علاج بسیار از بیماری های

ص: 113



روحي است و ترس های بی مورد را نیز از بین می برد. برای این کار به هیپنوتیزورهای باتجربه و کلاسیک مراجعه نمایید.

### ترس، عامل بدبختی و سقوط

«می ترسم» این شرم آگین ترین اعترافی است که یک مرد بتواند، در پیش وجدان خویش به زبان بیاورد.

«می ترسم» اصطلاح و فرمول پست ترین در که انخفاض و سقوط قوای معنویه یک فرد بشری است.

«ترس» بدترین احتیاط و شوم ترین هیجانی است که موجود انسانی در سرشت خود دارد.

«ترس» مرد را از همه شئون مردانگی و مزایای فتوت لخت کرده، او را در اسفل مراتب مسکنت با ادنی ترین حیوانات، همسنگ و همپایه قرار می دهد.

افراد ترسو، یعنی پیرمردان، زنان و پسران خائف و بی جرأت، طبعاً یک هیئت اجتماعی، یک جماعت، یک «ملت ترسو» بار می آورند. یک ملت ترسو به زودی در چنگال یک مستبد ستمگر، گرفتار می آید.

برای گذاردن طوق رقیت و بندگی بر گردن بردبار یک ملت ترسو، بیدادگرانِ تردست و فرعون های بی رحم و مروّت، با کمال آشنایی پیدا می شوند، و با سهولت تمام بر مرام خود نایل می گردند. ترس در کمترین درجه شامت و مضرت، مایه تکثیر آلام و اکدار (روان های کدر) بوده و در درجات بالاتر یا خود مستقیماً تولید مصایب می کند و یا به شکل یک احتیاط مسلولی و زندگانی بربادده، تجلی نموده، آسایش و استراحت عادی و معنوی را به



کلی از شخص سلب می نماید. قوای فکریه، عقل، و ذکاوت مرد را دچار فلج می سازد و قوای جسمانی به فوریت از کار می افتد، در پیکری که مظهر جلوه نمایی یک تندرستی و مصور نمایش یک ذکاوت و فراست انسانی بود، ترس، رنگ پریده و خون افسرده یک هیكل جامد و بی شعوری و

ص: 114

بی اختیاری و بی حرکتی یک طیف و مغلوبی را پدیدار می گرداند.

آثار «ترس» در بنیه ملت ها هم چنین است. آنچه ترس در آبدان افراد به عرصه ظهور می آورد، در کتله جماعت ها، نیز احداث و ایجاد کرده، قوای معنویه و اجتماعیه را نیست و نابود می سازد، یک ملت را که در حد ذات خود، یک قوه عظیم مغلوبیت ناپذیر است، به یک هیچی محض، یک عدم صرف، مبدل می سازد. «ترس» بزرگ ترین دشمن تعالی و ترقی و تکامل و تجدد است. ترس خصم بی امان بشریت است. جایی که «ترس» است، از فضایل و مزایای بشریت خبری نیست. اگر باید انسان بوده اگر لازم است، شرافت انسانیت داشت، نباید ترسید.

«نباید ترسید» باز واپسین درجه است که بتوان در آن حیثیت و شرافتی را از عوالم بشریت هنوز نگهداری نمود ولی نترسیدن کافی نیست، باید جرأت شجاعت داشت، باید پردل بود! (1)

**شهامت و دلآوری از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت)**

**الف) ترس چیست؟**



از امام حسن مجتبی علیه السلام سؤال شد: ترس چیست؟ فرمودند:

گستاخی بر دوست و گریز از دشمن. (2)

### (ب) شجاعت چیست؟

از امام حسن مجتبی علیه السلام سؤال شد: شجاعت چیست؟ فرمودند:

دست و پنجه نرم کردن با حریفان هم وزن خود و شکیبایی به هنگام شنیدن سخن نیش

دار. (3)

### (پ) منش های سه گانه شجاعت

امام صادق علیه السلام فرموده اند:

ص: 115

1- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 146 گفتاری از محمد خیابانی.

2- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 391.

3- . همان.

شجاعت به سه منش سرشته شده که هر یک را فضیلتی است مخصوص که آن دیگری از آن عاری است: ایثارگری، ذلت ناپذیری و نام آوری. اگر این صفات در شجاعی فراهم آید قهرمانی است که هیچ کس با او برابر نتوان کرد و سرمد قهرمانان عصر خود است. و اگر برخوردار او در یکی از آن صفات بیشتر باشد، شجاعت او در همان صفت رو به افزایش خواهد گذاشت و استقامتش بیشتر خواهد گشت. (1)



## ج) شجاعت و اقدام و جرأت تمام برای اجرای احکام (الگوهای شجاعت)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

به خاطر حق، در هر جا باشد، خویشتن را به کام امواج سهمگین در افکن. (2)

\*\*\*

ای مؤمنان! هر کس ظلم و تجاوزی را ببیند که به آن عمل می شود، و کار زشت و منکری که مردم را به آن دعوت می کنند، اگر در دل آن را منکر شود و زشت شمارد، رسته و بری است. و هر کس به زبان انکار کند، پاداش خواهد داشت و از آن دیگری برتر است. و هر کس با شمشیر انکار کند تا چنان شود که سخن خدا برتر آید و سخن ستمکاران فرو افتد، آن کس است که به راه هدایت رسیده و نور یقین بر دلش تابیده است. (3)

امام حسین علیه السلام خطاب به عالمان می فرمایند:

شما با منزلتی که داشتید ستمکاران را قدرت و استقرار بخشیدید، و کارهای خدا را به دست ایشان سپردید، تا به شبهه ها عمل کنند و بر راه شهوتها و هواهای نفس پیش روند؛ سبب چیرگی ایشان گریز شما از مرگ و خوش آمدن شما از حیاتی است که ترکتان خواهد کرد. (4)

ص: 116

---

1- همان، ص 581.

2- الحیاء، ص 314.





3- . الحياه، ص 314.

4- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 172.

### (د) شجاعت با راستی در آمیخته است

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

اگر خصلت ها از یکدیگر متمایز و جدا شوند، هر آینه راستی، با شجاعت باشد و بزدلی با دروغ. (1)

### (ذ) اهمیت شجاعت

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

شجاعت، نصرتی نقد و فضیلتی آشکار است. (2)

### (و) عوامل شجاعت زا

حضرت امیر علیه السلام در مورد عوامل شجاعت زا می فرمایند:

شجاعت بر سه خصلت سرشته شده که هر یک از آنها را فضیلت و ارزشی است که دیگری فاقد آن است:

1- از خود گذشتگی.

2- تن ندادن به ذلت.

3- نامجویی.



اگر این سه خصلت در آدم شجاع، به طور یکسان و کامل وجود داشته باشد، پهلوانی است که حریف ندارد و در روزگار خود دلاوری نامور باشد و اگر یکی از این خصلتها در او فزونتر از دیگری باشد، شجاعت او در آن خصلت بیشتر و بی باکی او در آن شدیدتر است. (3)

### ه- شجاع ترین مردم

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله، خطاب به اصحاب فرمود:

آیا زورمندترین و قویترین شما را معرفی نکنم؟ عرض کردند: آری، ای رسول خدا! حضرت فرمود: زورمندترین و قوی ترین شما کسی است که هرگاه خوش

ص: 117

---

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 291.

2- . همان.

3- . همان، ص 291.

و خرسند باشد به گناه و نادرستی کشیده نشود و هرگاه ناراحت و ناخشنود شود از جاده حق گویی خارج نگردد و هرگاه قدرت یابد، آنچه را که حق او نیست نستاند. (1)

حضرت امیر علیه السلام، شجاع ترین مردم را چنین معرفی می نمایند:

شجاع ترین مردم، بخشنده ترین آنهاست.



آن حضرت در گفتاری دیگر شجاع ترین مردم را پیروزمندان بر نادانی می شمارد:

شجاع ترین مردم، کسی است که با بردباری بر نادانی چیره آید.

حضرت علی علیه السلام در حدیث زیر شجاع ترین مردم را خردمندان معرفی می نمایند:

شجاع تر از خردمند، وجود ندارد.

### (ی) آفت شجاعت

حضرت امیر علیه السلام، آفت شجاعت را در گفتار زیر بیان می نمایند:

آفت شجاعت، فرو گذاشتن دوراندیشی است.

امام حسن عسکری علیه السلام نیز می فرمایند:

همانا شجاعت، اندازه ای دارد که اگر از آن فراتر رود، بی باکی است.

### شجاعت از دیدگاه شعرا

دلیری ز هشیار بودن بود

دلاور سزای ستودن بود

آدمی را قوت دست از دل است

هر که او را دل قوی بازو قوی

\*\*\*



در نام جستن دلیری بود

زمانه ز بزدل به سیری بود

هر آن کس که در بیم و اندوه زیست

بدان زندگانی نباید گریست

\*\*\*فردوسی

ص: 118

---

1- تا 6. همان، ص 293.

با آنکه تو را گرم کند سرد مباش

بر آنکه شفا دهد تو را درد مباش

چیزی به جهان به از جوانمردی نیست

رسوای زمانه باش و نامرد مباش

\*\*\*ابراهیم صهبا

به کارای گرد مرد کار دیده فرست

که شیر شرز در آرد به زیر خمّ کمند



### شجاعت و دلآوری از دیدگاه بزرگان

«کسی که ترس را تجربه می کند، اما به رغم ترس به پیش می رود و به ترس اجازه نمی دهد که او را متوقف کند، شجاعتش را به اثبات می رساند».(1) «پائولو کوئلیو»

«ترس، علامت بزدلی نیست، ترس است که به ما امکان می دهد در برابر موقعیت های زندگی، شجاع و باوقار باشیم».(2) (البته ترس های بی مورد بسیار مذمت شده است، ولی ترس هایی که عامل حرکت است، مفید است)

«نخستین فضیلت بزرگ بشری قدم گذاشتن در راه معنویت، شجاعت است».(3)

«پائولو کوئلیو»

«شجاع باشید و رؤیاهای خویش را دنبال کنید».(4) «پائولو کوئلیو»

«با آگاهی از مرگ، انسان می تواند بسیار شجاع تر باشد و در فتوحات روزانه اش بسیار پیش رود، چون چیزی برای از دست دادن ندارد».(5) «پائولو کوئلیو»

«اینکه از خویشتن پرسیم: «بدترین حالتی که ممکن است پیش بیاید، چیست؟»

نشان دهنده یک دیدگاه منفی نیست. طرح این سؤال، روشی برای اندازه گیری



1- پائولو کوئلیو، عارفانه ها، ص 51 - 50.

2- همان.

3- همان، ص 93 - 92.

4- همان.

5- همان، ص 94.

میزان تعهد و جدیت شماست. کافی است که ترس های مبهم خود را دور بریزید و جای آنها را به احتمالات خاصی بدهید که در بدترین حالت، ممکن است به وقوع بپیوندند. به این ترتیب، دل به دریا زدن، لطف دیگری خواهد داشت»<sup>(1)</sup>.

«اندرومتیوس»

«ترس، قاتل انسان. چه در ورزش، چه در یک مصاحبه استخدامی و چه در خلال یک سخنرانی. وقتی بر چیزهایی تمرکز می کنید که از آنها می ترسید همین تصویرهای ذهنی خودساخته، مستقیماً شما را به سوی آن حادثه می برند. بر خواسته های خود تمرکز کنید و نه بر ترس های خود»<sup>(2)</sup>. «اندرومتیوس»

«تنها راه غلبه بر ترس، روبه رو شدن با آن است و ما غالباً به طرف حوادثی کشیده می شویم که از رویارویی با آنها وحشت داریم.

بنابراین اگر از تنهایی بترسید، تنهایی را برای خود به ارمغان می آورید، اگر از بدهکار بودن بترسید به احتمال زیاد با تمام زیر و بم آن آشنا خواهید شد و اگر از دستپاچگی و پریشان حالی واهمه داشته باشید همان را تجربه خواهید کرد. این روش زندگی برای تشویق ما انسان ها به رشد کردن است»<sup>(3)</sup>. «اندرومتیوس»



«از آدم های با شهامت و جسور پرسید که جرأت خرید سهام، آغاز یک تجارت جدید، کنار گذاشتن شغل قبلی، مهاجرت به کشورهای مختلف و به طور کلی، هر کار تازه را چگونه پیدا کرده اند؟ مطمئناً متوجه دیدگاه مشترک همه آنها خواهید شد. آنها از خود پرسیده اند: «آیا می توانم در بدترین شرایط هم از عهده این کار برآیم؟ و هنگامی که پاسخ مثبت از خود شنیده اند دل به دریا زده اند. و این راز خطر کردن های بزرگ و کوچک است.» (4) اندرومتیوس»

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ص: 120

1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 146.

2- همان، ص 149.

3- همان، ص 25.

4- همان، ص 144.

ترس از مجازات برای نفس، سرکشی به بار آورده و عوارض نامطلوبی از خود به جای می گذارد. (1)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«چه بسا مرد خائفی که خوفش او را در سرمنزل آرامش و ایمنی مستقر می سازد.» (2) (البته در مورد ترس های بی مورد چنین نیست)



«صبر کردن شجاعت بیشتری می خواهد».(3) کتاب «آکولاتوم»، نکته 9

«شهامت، درون را تغییر می دهد».(4) کتاب «آکولاتوم»، نکته 142

«زندگی یک ریسک است، پس باید خطر کنیم و شاهد ثمرات آن باشیم».(5)

«اندرومتیوس»

«زندگی یعنی خطر، زندگی یعنی خطر کردن. زندگی یعنی رفتن، همیشه از شناخته به سوی ناشناخته، از قله ای دیگر، صعود، همیشه به قله هایی که قبلاً کسی آنها را فتح نکرده است، حرکت، همیشه در دریای نامکشوف، بی هیچ نقشه، بی هیچ راهنما. فقط آن موقع به طرزی شادمان زندگی می کنی و فقط آن وقت است که در می یابی زندگی چیست».(6) «أشو»

«بی رفیق شجاع، شجاعت ممکن نیست».(7) «مثل آلمانی»

«برای شنا کردن به سمت مخالف جریان رودخانه، قدرت و جرأت لازم است و الا هر ماهی مرده هم می تواند از طرف جریان موافق آن حرکت کند».(8) «اسمایلز»

«برق باش که بدرخشی و بسوزانی، نه شمع که بر فروزی و خود را بکاهی».(9)

«سعید نفیسی»

«شجاع بی مهارت و تدبیر، زود فریب می خورد».(10) «فردریک کبیر»





1- .جامعه امدادگران امام صادق، حدیث تربیت، ص 118.

2- .همان، ص 118.

3- .باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی 2.

4- .همان.

5- .فلاحی، منصور، هدیه، ص 281.

6- .همان، ص 345.

7- .ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 472 - 477.

8- .همان.

9- .همان.

10- .همان.

«شمشیر تیز به دست سرباز شجاع داده می شود».(1) «مثل چینی»

«نوشیروان از بوذرجمهر پرسید که شجاعت چیست؟ گفت: قوت دل. سؤال کرد: چرا قوت

دست نمی گویی؟ گفت: اگر دل قوی نباشد، قوت در دست نمی ماند».(2)

«مردی قوی دل، آتیه را حقیر می شمارد».(3) «ناپلئون»

«هر کس در راه دفاع از خانواده کشته شود، شهید است».(4) «حضرت محمد صلی الله علیه

و آله»

ص: 122

1- .همان.



2- . همان.

3- . همان.

4- . همان.

### بخش ششم: شکست

#### اشاره

ص: 123

#### شکست، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

درس گرفتن از «شکست» و شکست را همچون پلی به سوی پیروزی قرار دادن، یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی است.

هنگامی که در زندگی شکست می خوریم با آرامش و خونسردی از آن شکست درس بگیریم و تجربه بیاندوزیم و در همان راه یا به راه های دیگر، شکست خویش را بدل به پیروزی و موفقیت نماییم. در مقابله با مشکلات و گرفتاریها هرگز ناامید نشویم و با صبر و استقامت در این موقعیت درس های تازه ای بیاموزیم و طریقه برخورد با آن و ابعاد گوناگون آن مشکل، گرفتاری و شکست را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و سپس به سوی موفقیت و نیکبختی حرکت نماییم، و تا رسیدن به سرانجام مقصود از پای ننشینیم تا به هدف خوشی نایل آییم.

«ویلیام وارد» می گوید:

برخی از اشخاص به واسطه بدبختی تباه می شوند، لیکن برخی دیگر به دلیل این امر، کاملاً موفق و کامیاب می شوند. (1)

«سوفر کلز» نیز می گوید:

کامیابی بدون دشواری معنی ندارد. (2)

کسانی که در دشواری ها و شکست ها از سعی و تلاش باز می مانند و به حرکت خویش در جهت نیل به خوشبختی ادامه نمی دهند، نمی توانند مدارج ترقی را طی کنند، به تکامل برسند.

ص: 124

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 738.

2- همان، ص 739.

«دکتر ماردن» راه غلبه بر شکست را سعی و تلاش می داند:

کسی که بهترین سعی خود را به کار ببرد، هرگز شکست نخواهد خورد. (1)

انسان موفق از مشکلات، گرفتاری ها و شکست های زندگی درس می آموزد و جوانب مختلف آن شکست را بررسی می کند و با آن شکست همان گونه که باید برخورد کند، برخورد می نماید و با سعی و تلاش از آن طریق و راه های دیگر آن شکست را جبران می نماید و به پیروزی و موفقیت خواهد رسید.



«مالکولم» راه موفقیت را تجربه آموختن از شکست می داند:

اگر از شکست تجربه بیاموزیم، پس شکست در واقع یک موفقیت است. (2)

«واشنگتن ایرونیك»، موفقیت و کامیابی را از آن چنین اشخاصی می داند:

افکار کوچک و محدود برای ناکامی های خود مرثیه می خوانند، ولی افکار بزرگ از شکست و ناکامی، موفقیت و کامیابی خلق می کنند. (3)

«ناپلئون هیل»، راه توفیق و موفقیت را چشیدن طعم تلخ شکست دانسته است:

هیچ انسانی تاکنون به موفقیت شایان نرسیده است مگر آن که در راه توفیق، مکرر طعم تلخ شکست را چشیده است.

## برخورد افراد مختلف با شکست

### اشاره

برای روشن تر شدن موضوع، برخورد افراد مختلف با شکست را بیان می کنیم:

### 1- درس تجربه آموختن از شکست

عده ای از شکست، درس و تجربه می آموزند و با نظم و ترتیب و برنامه ریزی از معلومات خویش در آن هنگام (موقع شکست) استفاده می نمایند تا به سرانجام مقصود برسند.

ص: 125



1- همان، ص 113.

2- همان.

3- همان، ص 115.

## 2- برخورد طبیعی با شکست

عده ای از افراد، به طور طبیعی با شکست برخورد می کنند و بدون آنکه درس و تجربه ای از شکست آموخته باشند، به طور دلخواه به هر طریقی با کمی ها و کاستی ها در حد توان خویش شکست را به طور ناموفق جبران می کنند.

## 3- هنگام شکست، از کوره در می روند

عده ای نیز هنگامی که شکست می خورند، بدون اینکه درسی از شکست بگیرند، به سعی و تلاش خویش ادامه نمی دهند و خویش را ناکام و بدبخت می پندارند.

«ما در تمام طول زندگی مرتبا با درس های تازه مواجه می شویم و تا زمانی که درسی را یاد نگیریم، مجبور به گذراندن دوباره آن هستیم.»

مهم نیست که چه اسمی برایش می گذارید؛ مشیت الهی، ظهور طبیعی رویدادها یا... مهم نیست که آن را می پسندید یا از آن تنفر دارید، در هر حال این، واقعیت زندگی است. چه مسؤولیت پذیرید و چه نقش یک قربانی را بازی کنید، چه بجنگید و چه از کنارش بگذرید، در هر حال این، واقعیت زندگی است، واقعیتی که اتفاق می افتد، واقعیتی که در تمام طول زندگیتان اتفاق افتاده است.

هر بار که همسایه ای از شما سوء استفاده کرده است، هر بار که فروشنده ای کلاه سرتان گذاشته است و هر بار که دوستی ناجوانمردانه رهایتان کرده است، درسی در پیش روی شما قرار داشته است. اگر هفت روز هفته احساس بیچارگی می کنید احتمالاً در درسی مردود شده اید. اگر مرتباً شغل و پول و دوستان خود را از دست می دهید این نشانه آن است که به درسهای زندگی توجهی نکرده اید. خانمی می گفت: حتی وقتی لباسم را عوض می کنم باز با همان مشکلات کهنه همیشگی مواجهم! بدترین چیزی که می توانیم بگوییم این است که: «نه، منصفانه نیست!»

ما برای تنبیه شدن به دنیا نیامده ایم، برای درس گرفتن آمده ایم. هر رویدادی در زندگی ما توان بالقوه آن را دارد که ما را متحول کند و از میان همه آن رویدادها و

ص: 126

سختی ها و مصیبت ها بیشترین توان را برای تغییر تفکر ما دارا هستند. طوری رفتار کنید که گویی در ورای هر حادثه ای، هدف و مقصودی نهفته است و بدین ترتیب است که می توانید زندگی خود را هدف دار کنید. در مقابل هر حادثه ای از خود پرسید که چرا به این نیاز داشته ام؟ و سپس بر آن غلبه کنید تا مجبور به ثبت نام مجدد در آن کلاس نشوید.

جدا شدن از همسر به این معنی نیست که کلاس ما با او به اتمام رسیده است. اگر زندگی مشترک به پایان رسیده باشد اما ما همچنان همسر سابق خود را به خاطر بدبختی ها و بدھکاری هایمان سرزنش کنیم در واقع هنوز متصل به او هستیم! و تا زمانی که درس هایمان را یاد نگیریم متصل به او باقی می مانیم. شما می گوید: «اما این آدم مثل یک بوقلمون است! من هر کاری می توانم انجام دهم الا اینکه او را ببخشم! بخشیدن او احتمالاً مشکل



ترین کار است و به نظر می رسد که شما در این زمینه آن قدرها موفق نیستید، بنابراین باید بیشتر تمرین کنید و این، درس امروز شماست و تا درستان را یاد نگیرید متصل به او باقی می مانید. می توانید این درس را به تعویق بیندازید اما اگر می خواهید که زندگی (و تندرستی) خود را بهبود بخشید دیر یا زود باید این درس را بگذرانید. تا زمانی که معتقد باشید کسی در حال نابود کردن زندگی شماست، همین اعتقاد باعث نابود شدن زندگیتان می شود. شاید چنین به نظر برسد که او سد راه خوشبختی شماست، اما در حقیقت این خود شما هستید که سد راه خویشتانید.

رئیس من آدم پستی است و پست بودن او هم تقصیر من نیست بنابراین او باید خودش را تغییر دهد!

تا زمانی که بر این اعتقاد باشید رئیس شما پست باقی خواهد ماند! و بنابراین که بر نکات مثبت او تکیه کنید، از قضاوت درباره او پرهیزید و حتی خود را به جای او بگذارید، آن وقت است که مشکل به کلی ناپدید می شود. می پرسید «چگونه؟» چندین احتمال متفاوت وجود دارد....

ص: 127

1- ممکن است به تغییر نگرش شما واکنش مثبت نشان دهد و رفتارش را تغییر دهد.

2- ممکن است به اداره دیگری منتقل شود.

3- ممکن است شما کار دیگری بگیرید.

4- ممکن است او کارش را عوض کند. (1)



لذا با آگاهی و دانش، با مشکلات، گرفتاریها و شکست ها برخورد کنید، و مشکلات، گرفتاریها و شکست ها را آگاهانه بررسی نموده و راه صحیح را برای رسیدن به پیروزی انتخاب نمایید.

همان طور که قبلاً متذکر شدیم، در گروه بندی برخورد افراد مختلف با شکست، گروه اول که با آگاهی، دانش و تجربه از شکست پلی به سوی پیروزی می سازند، بهترین گروه افراد هستند که به سرانجام موقّیّت خواهند رسید.

«هنری فورد» نیز می گوید:

شکست فقط یک فرصت مناسب است که با استفاده از دلایل شکست، کار را با شناخت و درایت بیشتر از سر بگیریم. (2)

### عوامل شکست (ریشه های بدبختی)

#### 1- افکار منفی و شکست پذیری

این گونه افراد دارای افکار بلند نیستند و به پیروزی و موقّیّت فکر نمی کنند، بلکه با افکار منفی، فکر خویش را متوجّه شکست نموده، و شکست را پذیرا می شوند.

«اندرومتیوس» موقّیّت های عظیم را در پرتو افکار مثبت دانسته است:

تقریباً همه موقّیّت های عظیم بر پایه یک شکست بنا شده اند. اگر خود را شکست خورده بدانید، بی تردید شکست خواهید خورد، مگر این که این اعتقاد



1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 23 - 20.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 114.

راسخ را به ذهن نیمه هشیار خود نقش کنید که انسانی هستید کاملاً موفق. (1)

## 2- ترس و دلهره

این گونه افراد به علت ترس و دلهره از شکست، حاضر به ریسک و قبول مسؤولیت نیستند، و از هر گونه تلاش در راه هدف گریزانند.

ناپلئون درباره شکست و ترس می گوید:

بین پیروزی و شکست یک قدم بیشتر فاصله نیست و مردم از ترس شکست، شکست می خورند. (2)

## 3- سست عنصری و بی ارادگی

او کاری را با عشق و علاقه انجام می دهد ولی به محض اینکه شکست خورد، به عقب نشینی می پردازد و دست از سعی و تلاش برمی دارد.

«هربرت کاسون» درباره اراده و شکست چنین می گوید:

وقتی که در رفع مشکلی با شکست روبرو می شوی باید قیافه کسی را به خود بگیری که گویی هنوز حتی مبارزه را آغاز نکرده است. بدین ترتیب شما قادر خواهید بود شکست خود را تبدیل به پیروزی کنید. گفته اند در دنیا سه نوع افراد وجود دارند. آنهایی که اراده می کنند، آنهایی که نمی خواهند اراده کنند و آنهایی که نمی توانند اراده کنند. گروه اول

از عهده تقریباً هر کاری بر می آیند. گروه دوم به اقدام به هر کاری مخالفت کرده، و گروه سوم در هر کار شکست می خورند. (3)

#### 4- کبر و غرور

چنین افرادی خویش را دانا و باسواد می انگارند در حالی که چنین نیست. آنها به علت غرور، در هنگام شکست به حرکت خویش ادامه نمی دهند، زیرا تصور می کنند، به مقصود خویش رسیده اند.

ص: 129

---

1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 120.

2- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 486.

3- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 115.

یک ضرب المثل یونانی می گوید:

اگر به فردا غرّه باشی، امروز شکست می خوری. (1)

#### 5- عدم مدیریت صحیح

این افراد، قادر به مدیریت صحیح در کارهای خویش نیستند و همچنین قدرت مدیریت و سازمان دادن عده ای از افراد دیگر را ندارند و به همین دلیل موفقیتشان

محدود است و یا اینکه پیروز نمی شوند. در ناکامی ها نیز مدیر و مدبر نیستند.



## 6- یأس از شکست

چنین افرادی در هنگام شکست خودباخته هستند و تصور می کنند، شکستشان چاره ناپذیر است. همانجا توقف می کنند و به حرکت خویش در جهت نیل به سعادت و خوشبختی ادامه نمی دهند.

مهرداد مهرین درباره یأس از شکست چنین بیان می کند:

جوانان غالباً وقتی که با شکستی روبرو می شوند کاملاً خود را باخته، تصور می کنند شکستی که خورده اند قطعی و چاره ناپذیر است. و گاهی بر اثر فرط یأس انتحار می کنند حال آن که هیچ شکستی قطعی نمی باشد. آنهایی که قدر فراز و نشیب راه زندگی را در نور دیده اند از این راز بزرگ آگاهند که نه تنها هیچ شکستی قطعی و چاره ناپذیر نیست بلکه چه بسا ممکن است شکست پله هایی برای وصول به یک موفقیت بزرگ و غیر مترقبه باشد.

وقتی که درباره شکست هایی که خورده ایم غصه می خوریم، در حقیقت قدرت شکست را دوبرابر می کنیم. (2)

یکی از بزرگان می گوید:

شکست ها، پله های نردبان موفقیت هستند. کسی که از اولین شکست مأیوس می شود لیاقت توفیق ندارد. (3)

ص: 130

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 116.

3- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 486.

### 7- عدم تحمل شکست

چنین افرادی در هنگام شکست غم و غصه می خورند و به علل گوناگونی که نزد خویش تصور می نمایند، تحمل شکست را ندارند و در آن موقعیت از حرکت باز می مانند. «مهرداد مهرین» کسی که طاقت تحمل شکست را ندارد، شکست خورده می شمارد:

شکست خورده کسی است که طاقت ندارد شکست را تحمل کند. (1)

### 8 - ناقص بودن اطلاعات

اطلاع و آگاهی او درباره شکست و پیروزی کافی نیست و نمی تواند با اطلاعات کامل، شکست را پلی برای پیروزی بسازد.

### 9- عدم آمادگی

او به علل گوناگون آمادگی کافی برای رهانیدن خویش از شکست ندارد. در نتیجه شکست را پذیرا می گردد و یا اینکه با توجیحات گوناگون که از عدم آمادگی وی نشأت می گیرد از حرکت باز می ماند.

### 10- نقص تجهیزات

امکانات و تجهیزات برای مقابله با شکست برای وی فراهم نیست و به علت نقص در امکانات و تجهیزات در آن هنگام نمی تواند به حرکت خویش در جهت نیل به پیروزی ادامه دهد.

«هربرت کاسون» در مورد این موضوع چنین می گوید:

اکثر اشتباهات (و شکستها) در اثر ناقص بودن اطلاعات، عدم آمادگی، نقص تجهیزات و یا عدم ورزیدگی، به وجود می آید. با برطرف کردن موانع فوق، می توان به موفقیت نایل گردد. هر وقت ادیسون در یک آزمایش با شکست برمی خورد، آن مرد بزرگ با گشاده رویی می گفت: «خوب، معلوم شد این آزمایش هم به ثمر نرسید.» سپس وی به زیردستانش دستور می داد با شدت

ص: 131

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 115.

هر چه بیشتر به آزمایش های خود ادامه دهند. به کمک چنین تلاش پی گیری بود که ادیسون توانست به اختراعات بزرگ دست بزند. (1)

### 11- عدم سعی و تلاش پیگیر

افرادی هستند که نشانی از عوامل نامبرده بالا را ندارند ولی به علت تنبلی و یا بدون دلیل در هنگام شکست به سعی و تلاش خویش در جهت نیل به موفقیت و خوشبختی ادامه نمی دهند و یا اینکه تا حدودی سعی و تلاش می نمایند ولی پیگیر نیست. «هربرت کاسون» درباره سعی و تلاش پیگیر می گوید:

شکست شما ممکن است یک خوشبختی باشد در لباس بدبختی. پس هرگز خم به ابرو نیاورید و به سعی و کوشش ادامه بدهید تا سرانجام موفق شوید. در تاریخ به نام افراد زیادی



برمی خوریم که در آغاز با شکست های زیادی روبرو شدند ولی در اثر تلاش مداوم و پیگیر سرانجام کامیاب گردیدند. از این قبیل بوده اند: لینکلن، پلاسی، ناپلئون، هیتلر و هزاران نفر دیگر. (2)

«تامریلی الدریچ» راه شکست را عدم سعی و تلاش دانسته است:

فقط کسانی شکست می خورند که تلاش و مبارزه (پیگیر) نکرده اند. (3)

### 12- عدم تجربه

ما می توانیم با تجربه از شکست های قبلی (به بخش تجربه در جلد دوم کتاب مراجعه گردد) و همچنین تجربه دیگران در هنگام شکست خویش پیروزی بسازیم.

«مالکوم فوربس» درباره شکست و تجربه چنین می گوید:

اگر از شکست تجربه بیاموزیم، پس شکست در واقع یک موفقیت است. (4)

### 13- عدم استقامت و پشتکار

عدم استقامت و پشتکار (5) نیز یکی از عوامل شکست است، و نمی تواند از

ص: 132

---

1- . همان، ص 118.

2- . همان، ص 120.

3- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 487.



4- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 113.

5- به جلد اول کتاب، بخش پایداری و مقاومت مراجعه شود.

شکست، پیروزی بسازد.

غلامحسین ذوالفقاری درباره استقامت و شکست چنین می گوید:

دنیا محل مسابقه بزرگی برای شرکت کنندگان می باشد. هر کس سعی دارد که از راهی مطمئن و کوتاه به هدف برسد و شخصیتی به دست آورد. بعضی ها که استقامت و پشتکار ندارند، از قافله عقب افتاده و شکست می خورند و برای جبران عقب افتادگی ها دست به کارهای مضحک می زنند. (1)

### شکست از دیدگاه نهج البلاغه

#### الف) پیروزی و شکست

حضرت امیر علیه السلام پیروزی را در ترک گناه می دانند، و کسی را که گناه می کند، اگرچه پیروزی ظاهری به دست آورده، شکست خورده می شمارند:

مَا ظَفَرَ مَنْ ظَفَرَ الْأَعْتَمُ بِهِ، وَالْغَالِبُ بِالشَّرِّ مَغْلُوبٌ. (2)

پیروز نشد آن کس که گناه بر او چیرگی یافت، و آن کس که با بدی پیروز شد، شکست خورده است.

#### ب) روان شناسی مردم شکست خورده و پراکنده

اشاره



حضرت امیر علیه السلام در خطبه سیاسی، اخلاقی، تاریخی (خطبه 29) نهج البلاغه (زمانی که ضحاک بن قیس از طرف معاویه در سال 38 هجری به کاروان حجاج، حمله کرد و اموال آنان را به غارت برد) درباره عوامل شکست کوفیان چنین می فرماید:

ای مردم کوفه! بدن های شما در کنار هم، اما افکار و خواسته های شما پراکنده است؛ سخنان ادعایی شما، سنگ های سخت را می شکنند، ولی رفتار سست شما دشمنان را امیدوار می سازد؛ در خانه هایتان که نشسته اید، ادعاهای و شعارهای تند سر می دهید، اما در روز نبرد، می گوئید: ای جنگ! از ما دور شو، و فرار می کنی.

ص: 133

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 486.

2- همان.

آن کس که از شما یاری خواهد، ذلیل و خوار است، و قلب رهاکننده شما آسایش ندارد. بهانه های نابخردانه می آورید، چون بدهکاران خواهان مهلت، از من مهلت می طلبید و برای مبارزه سستی می کنید.

بدانید که افراد ضعیف و ناتوان هرگز نمی توانند ظلم و ستم را دور کنند، و حق، جز با تلاش و کوشش به دست نمی آید. شما که از خانه خود دفاع نمی کنید چگونه از خانه دیگران دفاع می نمایید؟ و با کدام امام پس از من به مبارزه خواهید رفت؟ به خدا سوگند! فریب خورده است آن کس که به گفتار شما مغرور شود. کسی که به امید شما به سوی پیروزی رود، با کندترین پیکان به میدان آمده است، و کسی که بخواهد دشمن را به وسیله





شما هدف قرار دهید، با تیری شکسته، تیراندازی کرده است. به خدا سوگند! صبح کردم در حالی که گفتار شما را باور ندارم، و به یاری شما امیدوار نیستم، و دشمنان را به وسیله شما تهدید نمی‌کنم. راستی شما را چه می‌شود؟ دارویتان چیست؟ و روش درمان شما کدام است؟ مردم شام نیز همانند شمایند؟ آیا سزاوار است شعار دهید و عمل نکنید؟ و فراموشکاری بدون پرهیزکاری داشته، به غیر خدا امیدوار باشید؟<sup>(1)</sup>

بعضی از علل و عوامل شکست در این خطبه بیان شده است که ما به طور فهرست وار متذکر می‌شویم:

1- افکار منفی و پراکنده

2- غرور و کبر

3- عدم سعی و تلاش (تنبلی)

4- توجیحات نابخردانه

5- عدم پرهیزکاری و تقوا

6- امید به غیر خدا

ص: 134

---

1- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص 55.

برخی قبلاً شرح داده شد و اکنون به شرح چند عامل دیگر می‌پردازیم:



### 1- توجهات نابردانه

چنین افرادی در آن هنگامه به علل و عوامل گوناگون به بهانه تراشی می پردازند و به جای اینکه با سعی و تلاش به سوی پیروزی حرکت نمایند، از حرکت باز می ایستند و این عمل خویش را توجیه می نمایند. بهانه های واهی که بر زبان می آورند، آنان را تسکین می دهد، نیروی محرکه آنها را تضعیف نموده و از بین می برد.

### 2- عدم پرهیزکاری و تقوا

به علت عدم دوری از گناه و عمل نکردن به دستورات الهی و گفتار پیشوایان دینی، انگیزه ای برای کسب پیروزی ندارند و آن همه احادیث و روایات ائمه معصومین علیهم السلام که برای کسب موفقیت، سعادت و خوشبختی آمده است را نادیده می انگارند و به آن عمل نمی نمایند.

### 3- امید به غیر خدا

چنین افرادی امید به یاری و کمک خداوند ندارند و بدین جهت در هنگام شکست تمامی امیدشان به مردم است، و روی نیاز به درگاه بی نیاز دراز نمی کنند.

### ج) علل پیروزی و شکست ملت ها

مولا علی علیه السلام در خطبه 166 نهج البلاغه چنین بیان فرموده اند:

ای مردم! اگر دست از یاری حق بر نمی داشتید، و در خوار ساختن باطل سستی نمی کردید، هیچ گاه آنان که به پایه شما نیستند در نابودی شما طمع نمی کردند، و هیچ قدرتمندی بر شما پیروز نمی گشت، اما چونان امت بنی اسرائیل در حیرت و سرگردانی فرو رفتید. به جانم



سوگند! سرگردانی شما پس از من بیشتر خواهد شد، چرا که به حق پشت کردید، و با نزدیکان پیمبر صلی الله علیه و آله بریده به بیگانه ها نزدیک شدید. آگاه باشید! اگر از امام خود پیروی می کردید، شما را به راهی هدایت می کرد که رسول خدا صلی الله علیه و آله رفته بود، و از اندوه بیراهه رفتن در امان بودید، و بار سنگین مشکلات را از دوش خود برمی داشتید.

ص: 135

### (د) روش برخورد با شکست خوردگان

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

أَوْلَى النَّاسِ بِالْعَفْوِ أَقْدَرُهُمْ عَلَى الْعُقُوبَةِ (1)

سزاوارترین مردم به عفو کردن، تواناترینشان بر کیفر دادن است.

لذا بهترین روش برخورد با افراد توانایی که شکست را پذیرا شده اند، عفو و گذشت است؛ زیرا این گونه افراد با توانایی به سوی هدف خویش گام برداشته اند، ولی ناخودآگاه شکست خورده اند و عفو و اغماض سزاوار آنهاست.

### شکست از دیدگاه بزرگان

«اندیشه توانگر» داشته باشید. شکست اساساً ثمره اندیشیدن به شکست است. (2)

«کاترین پاندر»



نمی توان مسئولیتی را تقبل کرد بدون این مهم که با پذیرش آن مسئولیت خطری انسان را تهدید نکند، و پذیرش خطر امکان بروز شکست را به همراه می آورد. (3) «پولانی»

مشکلات افراد موفق کمتر از افراد شکست خورده نیست. تنها یک دسته از مردم هستند که هیچ مشکلی ندارند: آنها در گورستان خوابیده اند. «آنتونی رابینز»

اعماق دریاها برای ماهیگیری بهتر است.

رودخانه را تعقیب کنید تا به دریا برسید.

شکست هر قدر بزرگ باشد موقتی است. با برنامه ریزی بهتر، شکست به پیروزی تبدیل می شود. (4)

بیشتر کسانی که امروز موفق اند، در گذشته بارها طعم شکست را چشیده اند ولی هرگز به فکر خودکشی نیفتاده اند. من از اشتباهات بیش از موفقیت درس آموختم. (5)

«سر همفری دیوی»

ص: 136

---

1- همان، ص 452.

2- فلاحی، منصور، هدیه، ص 24 - 46 - 60.

3- و 4. همان.

4- همان، ص 43.

5- همان، ص 108.



اگر فکر کنید که موفق می شوید، یا شکست می خورید، در هر دو صورت درست فکر کرده اید. (1) «آنتونی رابینز»

مسیر حرکت افراد موفق به سوی موفقیت است. در صورتی که تلاش شکست خوردگان گریز از شکست است. اگر تنها یک اصل روانی وجود داشته باشد که بتواند از یک شکست خورده فردی موفق بسازد این است که «فکر خود را بر آنچه می خواهید متمرکز کنید. (2)» اندرو متیوس

چیزی به نام شکست وجود ندارد، آنچه هست نوعی نتیجه است، شما همیشه به نتیجه می رسید. اگر این نتیجه ها دلخواه نیستند، نحوه عمل را عوض کنید تا به نتایج تازه ای برسید. کلمه شکست را قلم بگیرید و زیر کلمه «نتیجه» خط بکشید و سعی کنید از هر تجربه چیزی بیاموزید. (3) «آنتونی رابینز»

معتقدم اگر با تمام وجود در جهت پیشرفت کار خود تلاش کنید، موفقیتان حتمی است. فردی که با تمام وجود کوشش کند، هرگز شکست نخواهد خورد. (4)

«کیم وو چونگ»

شکست بیش از موفقیت آموزنده است کسی که هیچ وقت اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد. (5) «راکفلر»

آن قدر شکست می خورم تا راه شکست دادن را بیاموزم. (6) «پتر کبیر»

هرگز از کمبود و تنگدستی سخن نگویند. زیرا «سخن های تو بر تو حکم خواهد شد.» وانگهی به هر چه توجه کنید با آن یکی می شوید. پس اگر مدام متوجه شکست ها و مصائب



باشید، با شکست‌ها و مصائب یکی می‌شوید. باید این عادت را در خود پرورانید که در بعد چهارم یا در «دنیای شگفتی‌ها» زندگی کنید. آنجا که به دیده باطن خود آموخته‌اید تا از خلال شکست، موقّیّت را ببینید و از خلال بیماری،

ص: 137

1- همان، ص 109.

2- همان، ص 150.

3- همان، ص 178.

4- همان، ص 220.

5- همان، ص 386.

6- همان، ص 394.

سلامت و از خلال تنگدستی، فراوانی را «تمام این زمین را که می‌بینی به تو خواهم بخشید.» انسانی که به موقّیّت می‌رسد دیدگان خود را به موقّیّت دوخته است. (1)

«اسکاول شین»

تصور شکست نبایدها را بترساند. (2) کتاب «آکولاتوم»

اگر با علم به این موضوع به گذشته خود نگاه کنید شاید دلیل پیمودن راهی را که تاکنون پیموده‌اید بیابید. بدون تردید کسانی را در زندگی گذشته خود به خاطر خواهید آورد که شما را راهنمایی کرده‌اند؛ با معلّم‌ها، دوستان و حتّی غریبه‌هایی که در هواپیما در کنارتان



نشسته اند. شاید کتابی را به خاطر بیاورید که سال ها قبل در یک کهنه فروشی پیدا کرده اید و تفکرتان با خواندن آن شکل گرفته است.

تصادف ها، بیماری ها، شکست ها و بحران های مالی را به خاطر خواهید آورد که شما را قوی تر ساخته اند یا درس مهربانی و شفقت به شما آموخته اند، بدبختی ها و مصیبت هایی را خواهید دید که به نوبه خود بخشی از یک نقشه بزرگ تر بوده اند. شاید این احساس را پیدا کنید که در تمام طول زندگی خود در حال یادگیری بوده اید، یادگیری درس هایی که با نظم و ترتیب کامل در زندگی شما پدیدار شده اند. شاید بتوانید حس کنید که هر حادثه ای به حادثه دیگر منجر شده است. درک رابطه منطقی میان مصائب و سختی ها، در آغاز، دشوار است. تا وقتی که خدا را مقصر بدانیم در این زمینه پیشرفتی نخواهیم کرد. شاید شش ماه وقت لازم باشد که بفهمیم در اخراج شدنمان چه حکمتی نهفته بوده است! جهان هستی، معلمی صبور و باحوصله است. برای آنکه زندگی آرامی داشته باشید باید به علایم هشداردهنده او توجه کنید و در غیر این صورت یک ورشکستگی، یک جدایی، یک حمله قلبی یا یک تجربه سخت دیگر، بدون تردید در انتظارتان خواهد بود. (3) «اندرومتیوس»

ص: 138

1- همان، ص 402.

2- باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی 2، نکته 68 و 222.

3- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 32.

**بخش هفتم: استقلال**

### استقلال، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

بسیاری از افراد در محیطی محدود و دست و پاگیر زندگی می کنند. این محیط علاوه بر این که شوق و حرارت و استعداد آنها را می کشد و باعث اتلاف اوقات عمر آنها می گردد، اراده شان را نیز فلج می کند. در نتیجه در طول عمر مانند افلیجی که به کمک عصا راه می رود، راه زندگی را طی می کنند. (1) «هربرت کاسون»

کسانی که می خواهند از هوش خویش بهره کافی ببرند، استعدادهایشان شکوفا شود، پله های ترقی و تکامل را یکی پس از دیگری طی نمایند و به سرانجام نیکبختی و موفقیت نائل شوند باید مستقل باشند، و وابستگی ها را از خویش قطع نمایند. بعضی از جوامع، فرصت شکوفایی استعدادها را به فرد نمی دهد، و نمی گذارد چنین افرادی رشد نمایند و به ترقی و تکامل برسند. و حتی بعضی از موانعی که در آن اجتماع وجود دارد همچون علف هرزه، فرصت رشد را از انسان می گیرند. بنابراین او باید وابستگی ها را از خویش قطع نماید و با استقلال در تمامی زمینه ها به سعادت و موفقیت نائل شود. استقلال یک فرد یا یک جامعه عامل موفقیت و خوشبختی آن فرد یا آن جامعه به شمار می رود.

«ژوینوس» چنین می گوید:

تمام دیدگاه ها و افکار را به سوی استقلال، دست کم معتدلانه بران، زیرا بدون این ضرورت، نه خوشبخت خواهی بود و نه صدیق و شریف. (2)





1- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 289.

2- . همان، ص 636.

بنابراین باید بدون افراط و تفریط به سوی استقلال گام برداریم و انسان مستقل بشویم تا خوشبختی را بیابیم.

«مایکل کوردا» سریع ترین راه کامیابی را چنین بیان کرده است:

سریع ترین راه کامیابی این است که انسان وانمود کند که به آهنگ دیگران می رقصد در حالی که باطنا زورق خویش را می راند. (1)

لذا باید بهانه ای به دست اشخاص اجتماع ندهد و در باطن مستقل بوده، به سوی هدف خویش حرکت نماید.

### سیمای شخص موفق مستقل

#### 1- سیاستمداری

«دیوید تورو» درباره این موضوع می گوید:

اگر غیر از سیاستمداری توقع چیز دیگری از اشخاص داشته باشی، خم به ابرو نیاورده و کمک نمی کنند، باید مثل بذر جوانه زده و به رشد و بالندگی خویش بینفزایی. (2)

شخص مستقل با اتکا به خود به حرکت خویش ادامه داده و همچون درختی



تنومند، علف هرزه های اطرافش، مانع رشد آن نمی گردد.

«کریستوفر مورلن» موقعیت شخص مستقل را عدم مداخلات دیگران نام برده است:

تنها یک موقعیت وجود دارد و آن هم گذران زندگی فردی بدون مداخلات دیگران می باشد. (3)

## 2- آزادی

باید همه قیدوبندهای جامعه خویش را رها کنیم و آزادانه در مسیر خویش گام

ص: 141

---

1- همان.

2- همان، ص 635.

3- همان، ص 634 - 635.

برداریم، از اسارت های گوناگونی که مربوط به آن جامعه است خویش را رهایی بخشیم و با آزادی کامل به حرکت خویش تداوم دهیم. (1)

«ویرجینیا دOLF» می گوید:

برای بهره مند شدن از آزادی باید خود را مهار کنیم. (2)



آنچه که مربوط به آزادی های فردی است - مخالفت با هوای نفس و رهایی از زنجیرهای اسارت در درون خویش - را رعایت نماییم، و در این حال به استقلال خویش ادامه دهیم. «آلبر کامو» نیز درباره آزادی و استقلال می گوید:

آزادی چیزی نیست مگر مجال بهتر شدن. (3)

### 3 - قانونمندی

شخص مستقل قانون مند است و پایش را به اندازه گلیمش دراز می کند، و همانطور که بیان شد به دور از هر گونه افراط و تفریط، به راه خویش در جهت استقلال فردی و اجتماعی ادامه می دهد. «ساموئل تایلور» می گوید:

اگر انسان پایش را به اندازه گلیمش دراز کند، به اوج منزلت و استقلال می رسد. (4)

### 4- طرز فکر استقلال طلبانه

شخص مستقل از هر گونه افکاری که او را در غل و زنجیر می کند مبرا است. همیشه افکار مستقل دارد که او را در راه رسیدن به استقلال، کمک شایان توجه می نماید.

«ماکیاولی» جوهره انسان را چنین بیان کرده است:

جوهره انسان حکم می کند که مقید بوده و در غل و زنجیر باشد، زیرا محاسن و معایب این امر را معقول می پندارد. (5)



1- همان.

2- همان.

3- همان، ص 636 - 635.

4- همان، ص 634.

5- همان، ص 634.

لذا شخص مستقل با خودسازی طرز فکر خویش را مستقل می سازد و قید و بندهایی که از او سلب استقلال می نماید را از خویش دور می نماید.

### 5- دانش، تجربه و توانایی

شخص مستقل در این راه باید دانش بیاموزد و از تجربیات دیگران استفاده کند و توانایی داشته باشد تا بتواند هر چه بهتر در این راه گام بردارد، «هنری فورد» نیز این سه ویژگی را معرفی کرده است:

اگر پول را عامل استقلال بدانی در اشتباه هستی. تنها عامل امنیت بخشی در این دنیا دانش، تجربه و توانایی است. (1)

### 6- حسابگری

هر شب راههای به استقلال رسیدن خویش را پس از محاسبه تقویت نماید و نقطه ضعف های خویش را در این راه از بین ببرد، شبی چند دقیقه با خویش خلوت نماید و نقاط قوت و نقاط ضعف خویش را (در راه استقلال) روی کاغذ بنویسد و آنچه که استقلال او را



تقویت می نماید را هر روز بهتر از روز قبل در خویش تقویت نماید. «آرتور بریس بین» گفته است:

از جماعت گریخته، و روزانه چند ساعتی را با خود خلوت کن. (2)

### استقلال اقتصادی (راه خوشبختی)

«بعضی از کارها است که انجام آن احتیاج به تحصیلات عالی و معلومات زیاد دارد، پاره ای از کارها با فراگرفتن تحصیلات متوسط انجام پذیر است و قسمتی از مشاغل و کارهای دستی است که تحصیلات علمی و درسی لازم ندارد و فراگرفتن آن با تمرین های عملی میسر است. البته تمام این مشاغل از نظر ارزش علمی و وزن اجتماعی و درآمد مالی یکسان نیستند، ولی همه آنها در اداره اجتماع نقش مؤثر دارند و هر یک باید در جای خود محترم باشد.

ص: 143

---

1- . همان، ص 636 - 634.

2- . همان.

اگر جوانان کم استعداد درباره خود واقع بین باشند و با فراگرفتن یکی از شغل های متوسط یا کارهای دستی که مناسب استعدادشان باشد خدمت اجتماعی خویش را آغاز نمایند و آن کار را به خوبی انجام دهند، می توانند به شایستگی جای خود را در جامعه باز کنند و به استقلال اقتصادی نایل آیند. (1)



## انگیزه استقلال طلبی

محوری ترین انگیزش در دوره نوجوانی، کوشش برای به دست آوردن استقلال است. این نیروی فطری قوی ترین و ریشه دارترین گرایشی است که در همه نوجوانان به وجود می آید. اگر چنین انگیزه ای در نوجوانان بیدار نمی شد، او نمی توانست به رشد و کمال برسد و همواره به صورت کودکی وابسته و طفلی باقی می ماند و استعدادهایش شکوفا نمی شدند؛ از این رو دست آفرینش، بذر چنین گرایشی را در ضمیر انسانها پاشیده تا به موقع از درون نوجوان سر برآورد و ثمرات زیادی را نصیب او کند. می گویند انسان در سه مرحله به استقلال می رسد؛ مرحله اول هنگام به دنیا آمدن و بریدن ناف است؛ مرحله دوم هنگام شیر گرفتن کودک است؛ و بالاخره مرحله سوم، بلوغ است. «موريس دِبس»، روانشناس معروف فرانسوی، این دوره را «فطام یا از شیر گرفتن روانی» نام نهاده است. (2)

### توجه به استقلال نوجوانان و جوانان (نیک بختی نوجوانان و جوانان)

برای تجربیات موفق نوجوانان در زمینه استقلال، تمهیداتی چند باید به کار بست، در مرحله اول والدین، فرزندان را زیاد به خودشان وابسته و متکی نمایند تا زمینه جداسازی تدریجی از خانواده به سهولت و آرامی انجام پذیرد. معمولاً والدین در برخورد با فرزندان اول، تک فرزندی و یا آخرین فرزندان خانواده، دچار افراط می شوند و ناخودآگاه به نوعی آنها را به خود وابسته می کنند. تعدیل در برقراری

ص: 144



روابط و مناسبات والدین و فرزندان مانع از چنین رویدادهایی می شود.

در مرحله دوم، جامعه با قبول نوجوان و احترام به استقلال نسبی آنان، این مرحله را برای نوجوانان رضایت بخش و قابل قبول می نماید.

در مرحله سوم، نوجوانان خود می توانند با اثبات لیاقت و شخصیت قابل اعتماد به این استقلال پاسخ مثبت داده و آمادگی خود را برای استقلال بیشتر اثبات نمایند. (1)

### سخنی با بزرگان (هموار نمودن راه کامیابی برای دیگران)

بهبتر است بزرگان، اشخاصی را که در هر سنی در راه استقلال گام برمی دارند دریابند و سد راه آنان نشوند، بلکه به آنان در این راه کمک کنند و آنان را رها کنند تا مستقل باشند، «بلکه به آنان در این راه کمک کنند و آنان را رها کنند تا مستقل باشند.

«شل چانلس» چگونگی رفتار بزرگ منشانه را چنین بیان کرده است:

رفتار بزرگ منشانه جز این نیست که دیگران را رها کنیم تا خودشان باشند. (2)

### آزادی و استقلال (شعر)

زندگی آخر سر آید، بندگی در کار نیست

بندگی گر شرط باشد، زندگی در کار نیست

گر فشار دشمنان آبت کند مسکین مشو



مرد باش ای خسته دل، شرمندگی در کار نیست

با حقارت گر بیارد بر سرت باران درد

آسمان را گو برو، بارندگی در کار نیست

ص: 145

---

1- نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، صص 198 - 197 و دنیای نوجوان، ص 368.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 636.

گر که با وابستگی داران این دنیا شوی

دورش افکن این چنین دارندگی در کار نیست

گر به شرط پای بوسی سر بماند در تنت

جان ده و رد کن که سرافکنندگی در کار نیست

زندگی آزادی انسان و استقلال اوست

بهر آزادی جدل کن بندگی در کار نیست (1)

ص: 146

---

1- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 250 اثر طبع: لاهوتی.





### نماز، راه کامیابی و سعادت

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی «برپا داشتن نماز» است. اقامه نماز، انسان را از زشتی ها و بدی ها باز می دارد و او را به راه راست هدایت می کند. هنگامی که انسان از زشتی ها و بدی ها فاصله گرفت، از بدبختی دوری گزیده است، موقعی که به راه راست هدایت شد به موفقیت و خوشبختی رسیده است. زیرا فحشا و منکرات خانمان برانداز است و کارهای خلاف شرع و عرف، عواقب ناراحت کننده و بسیار بدی در پیش دارد و هدایت شدن به راه مستقیم نیز سرانجام نیکبختی را به ارمغان می آورد.

خداوند متعال می فرماید:

«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»؛

به درستی که نماز، شما را از بدی ها و زشتی ها باز می دارد.

ثانیا هر کس نماز را بر پای دارد، و نماز او برای رفع تکلیف و ریایی نباشد، خداوند بزرگ نیز پشتیبان اوست و به او در صحنه زندگی کمک می کند.

رسول مکرم اسلام فرمود:

إِنَّ الْمُصَلِّيَ لَيَقْرَعُ بَابَ الْمَلِكِ وَأَنَّهُ مَنْ يَدُمُ قَرَعَ الْبَابِ يُوَشِّكُ أَنْ يَفْتَحَ لَهُ



نماز گزار در خداوند را می کوبد و هر که پیوسته در را بکوبد عاقبت به روی او باز می شود. (1)

ص: 148

1- . نهج الفصاحه، ص 592.

هنگامی که به درگاه خداوند بزرگ برویم، با او ارتباط پیدا نماییم و با او سخن بگوییم، کارهای خلاف نماز را انجام ندهیم، در نماز نیز راه راست را از او بخواهیم، «اهدنا الصراط المستقیم»؛ خدایا ما را به راه راست هدایت فرما، نماز را سبک نشماریم و پیوسته با خداوند بزرگ (به وسیله نماز) ارتباط برقرار نماییم، خداوند متعال نیز به ما کمک خواهد کرد تا مرتکب فحشا و منکرات نشویم، به راه راست هدایت شویم و نیز کمک و یاری می رساند تا موفق و خوشبخت گردیم.

رسول ختمی مرتبی صلی الله علیه و آله می فرمایند:

خداوند فرشته ای دارد که هنگام هر نماز بانگ می زند: آدمی زادگان! برخیزید و آتش هایی را که بر خویشتن افروخته اید به نماز خاموش کنید. (1)

لذا، نماز آتش فتنه ها را خاموش می کند، و ما را به راه سعادت و خوشبختی رهنمون خواهد نمود.

ثالثاً نماز آرام بخش دل هاست و به انسان آرامش واقعی می بخشد.

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید:



مَا أَهَمَّنِي ذَنْبٌ أَهَمَّتْ بَعْدَهُ حَتَّى أُصَلِّيَ رَكَعَتَيْنِ وَ أَسْأَلَ اللَّهَ الْعَافِيَةَ. (2)

آنچه که از بین من و خدا نارواست، اگر انجام دهم و مهلت دو رکعت نماز داشته باشم که از خدا عافیت طلبم، مرا اندوهگین نخواهد ساخت.

## انواع نماز

### اشاره

1- خواندن

2- برپاداشتن

### 1- خواندن نماز ریاکارانه و... (گامی به سوی بدبختی)

اگر هدف ما خواندن نماز باشد و نماز ما روح معنوی نداشته باشد و ریاکارانه باشد، یعنی اینکه جلوی افراد دیگر و برای خوشامد اشخاص نماز بخوانیم و نماز ما

ص: 149

1- همان، ص 592.

2- دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص 500.

برای رضایت پروردگار عالمیان نباشد، چنین نمازی نمی تواند ما را از زشتی ها و بدی ها باز دارد و او نیز به ما یاری نمی رساند. در قرآن کریم خواندن چنین نمازی نهی شده است:

«فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ \* الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ \* الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ». (1)



پس وای بر نماز گزارانی که.... در نماز خود سهل انگاری می کنند! همان کسانی که ریا می کنند.

نبی اکرم حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز در این باره می فرمایند:

رُبَّ قَائِمٍ حَظَّهُ مِنْ قِيَامِهِ السَّهْرُ وَرُبَّ صَائِمٍ حَظَّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ. (2)

بسا نماز شب گزار که نصیبش از نماز فقط بیداری است و بسا روزه دار که سودش از روزه فقط گرسنگی و تشنگی است.

لذا خواندن نمازی که بدون حضور قلب و جهت رفع تکلیف و برای ریا و تظاهر باشد، هیچ گونه منفعت معنوی ندارد، و خداوند بزرگ نیز پشتیبان چنین فردی نیست و او را به سعادت و خوشبختی رهنمون نخواهد کرد.

## (2) برپاداشتن نماز (گامی به سوی نیک بختی)

در حدیث از معصوم علیهم السلام است هنگامی که نماز می خوانید فکر کنید که آخرین نماز شماست. وقتی که فکر کنید بعد از آن نماز می میرید و این آخرین نماز شماست خود به خود از گناهان خویش توبه می کنید و با خویش عهد می کنید که دیگر گناه نکنید، گرد کارهای خلاف شرع و عرف نمی روید و در نماز نیز قلبا از خداوند بزرگ می خواهید تا شما را به راه راست هدایت نماید. اگر این گونه نماز را بر پای دارید طولی نمی کشد که خداوند منان به شما توفیق می دهد که گرد گناه نروید و در مسیر



1- .سوره ماعون، آیه 6 - 4.

2- .نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبياء، ص 593.

مستقیم حرکت نمایند و به سعادت و خوشبختی رهنمون گردید:

طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده؛ یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می اندازد دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. انسانی که به نماز می ایستد، تکبیر می گوید، خدا را از همه چیز برتر و بالاتر می شمرد، به یاد نعمت های او می افتد، حمد و سپاس او می گوید، او را به رحمانیت و رحیمیت می ستاید، به یاد روز جزای او می افتد، اعتراف به بندگی او می کند، از او یاری می جوید، صراط مستقیم از او می طلبد، و از راه کسانی که غضب بر آنها شده و گمراهان به خدا پناه می برد (مضمون سوره حمد).

بدون شک در قلب و روح چنین انسانی جنبشی به سوی حق و حرکتی به سوی پاکی و جهشی به سوی تقوا پیدا می شود.

برای خدا «رکوع» می کند، و در پیشگاه او پیشانی بر خاک می نهد، غرق در عظمت او می شود و خودخواهی ها و خودبرتربینی ها را فراموش می کند.

شهادت به یگانگی او می دهد، گواهی به رسالت پیامبر صلی الله علیه و آله می دهد. بر پیامبرش درود می فرستد و دست به درگاه خدای برمی دارد که در زمره بندگان صالح او قرار می گیرد (تشهد و سلام).

همه این امور، موجی از معنویت در وجود او ایجاد می کند، موجی که سد نیرومندی در برابر گناه محسوب می شود.

این عمل چند بار در شبانه روز تکرار می گردد، هنگامی که صبح از خواب برمی خیزد در یاد او غرق می شود.

در وسط روز هنگامی که غرق زندگی مادی شده ناگهان صدای تکبیر مؤذن را می شنود، برنامه خود را قطع کرده، به درگاه او می شتابد، و حتی در پایان روز و آغاز شب پیش از آنکه به بستر استراحت رود با او راز و نیاز می کند و دل را مرکز انوار او می سازد.

از این گذشته، به هنگامی که آماده مقدمات نماز می شود، خود را شستشو

ص: 151

می دهد، پاک می کند، حرام و غضب را از خود دور می سازد و به بارگاه دوست می رود. همه این امور تأثیر بازدارنده در برابر خطر فحشا و منکرات دارد.

منتها هر نمازی به همان اندازه که از شرایط کمال و روح عبادت برخوردار است نهی از فحشا و منکر می کند، نهی کلی و جامع و گاه نهی جزئی و محدود. (1)

**(داستان)**

**گریه در نماز شب (بر پا داشتن نماز، راه خوشبختی)**

حجه الاسلام شفتی (2) پیوسته مراقب باری تعالی بود و چیزی او را از حالت حضور و مراقبت باز نمی داشت. گوشه های چشم او از کثرت گریه کردن در نماز شب مجروح شده بود.



یکی از نزدیکان این بزرگوار گفته است: «با آن مرحوم به یکی از روستاها رفتیم. شب را در راه گذراندیم. سید به من فرمود: «تو نمی خوابی؟»

من رفتم که بخوابم. چون سید گمان کرد که من خوابیدم، برخاست و مشغول نماز شد. به خدا قسم، دیدم که بندهای دوش و اعضایش می لرزید، به طوری که کلمات نماز را مکرر تلفظ می نمود تا آن را صحیح ادا کند.

این بزرگوار از نیمه شب تا صبح، به گریه و زاری و تضرع اشتغال داشت و در صحن کتابخانه اش، مانند دیوانگان می گشت و دعا و مناجات می خواند و بر سر و سینه می زد تا صبح، و چنان صدای گریه او بلند بود که اگر همسایه ها بیدار می شدند می شنیدند.

از کثرت گریه و زاری، در اواخر عمر بیمار شد و پزشکان هر چه معالجه کردند، سود نبخشید. به ناچار سید را از گریه منع کردند و گفتند: «گریستن بر تو حرام است؛ زیرا موجب افزایش بیماری می شود.»

ص: 152

---

1- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 26 - 27.

2- متولد 1140 ه. ش - متوفی: 1222 ه. ش - مدفن اصفهان.

هنگامی که سید به مسجد می رفت، تا وقتی در آن جا حضور داشت، ذاکرین منبر نمی رفتند. (1)



نتیجه: سید شفتی در اثر تقوا و ورع و برپا داشتن نماز، مورد عنایت حق تعالی قرار گرفت و امدادهای غیبی به او می شد.

### خضوع در نماز (نمازگزاران واقعی، سعادت‌مندان و کامیابان دنیا و آخرت)

مرحوم محمد تنکابنی می گوید:

من در اوایل ورودم به نجف اشرف، برای نماز مغرب و عشا، به مسجد شیخ طوسی - صاحب کتاب «جواهر» - می رفتم و پشت سر صاحب جواهر، نماز مغرب و عشا را می خواندم، ولی نماز صبح را به مرحوم «شفتی» اقتدا می کردم و برای درک نماز صبح او، هر روز از خانه ام مسافت تقریباً زیادی تا مسجد وی طی می کردم و بدان جا می رفتم و در نماز جماعت نزدیک او می ایستادم.

ایشان وقتی تکبیره الاحرام را قرائت می فرمود، مدّ می داد، من از شاگردانش سؤال کردم که در «الله» جای مدّ نیست، سید چرا مدّ می دهد؟

در پاسخ گفتند: ما این امر را از ایشان سؤال کردیم، در جواب فرمود: زمانی که کلمه مبارکه «الله اکبر» را تکلم می کنم، از حالت اختیار بیرون می روم و این مدّ دادن اختیاری نیست.

سید همه نماز را با خضوع تمام و با حزن بلکه با گریه قرائت می کرد و بر هر مستمعی واضح می شد که نماز او با نهایت حضور قلب است و در نوافل هم ذکر رکوع و سجود را سه دفعه

می خواند. (2)





نتیجه: اگر با خداوند بزرگ ارتباط قلبی پیدا نماییم و نماز را بر پای داریم او نیز در در زمینه سعادت و خوشبختی به ما یاری می رساند، چنانچه بسیاری از علما به همین علت مورد عنایت باری تعالی قرار گرفته اند، و به سعادت دنیا و آخرت

ص: 153

1- . قصص العلماء، ص 123.

2- . قصص العلماء، ص 104، از کتاب نماز فرزنانگان.

رسیده اند، و زندگینامه های آنان دلیل بر این مدعاست.

### آثار موقیّت آمیز و سعادت آفرین نماز

1- یاد خدا و آرام بخش دلها.

2- مایه مغفرت و آمرزش.

3- سدّی در برابر گناهان آینده: چرا که روح ایمان را در انسان تقویت می کند.

4- غفلت زدایی: نماز به حکم اینکه در فواصل مختلف، و در هر شبانه روز پنج بار انجام می شود، مرتباً به انسان اخطار می کند، هشدار می دهد، هدف آفرینش او را خاطر نشان می سازد، موقیّت او را در جهان به او گوشزد می کند.

5 - شکننده خودبینی و کفر: انسان در هر شبانه روز هفده رکعت و در هر رکعت دو بار پیشانی بر خاک در برابر خدا می گذارد، خود را ذره کوچکی در برابر عظمت او می بیند،



بلکه صفری در برابر بی نهایت. پرده های غرور و خودخواهی را کنار می زند، تکبر و برتری جویی را در هم می کوبد. حضرت فاطمه زهرا علیهاالسلام می فرمایند:

[خداوند] نماز را برای پاک شدن شما از تکبر قرار داد.

6- وسیله پرورش فضایل اخلاق و تکامل معنوی: زیرا انسان را از جهان محدود ماده و چهار دیوار عالم طبیعت بیرون می برد، به ملکوت آسمان ها دعوت می کند، و با فرشتگان همصدا و همطراز می سازد، خود را بدون نیاز به هیچ واسطه در برابر خدا می بیند و با او به گفتگو بر می خیزد. تکرار این عمل در شبانه روز، آن هم با تکیه روی

صفات خدا، رحمانیت و رحیمیت و عظمت او مخصوصا با کمک گرفتن از سوره های مختلف قرآن بعد از حمد که بهترین دعوت کننده به سوی نیکی ها و پاکی ها است اثر قابل ملاحظه ای در پرورش فضایل اخلاقی در وجود انسان دارد.

7- به سایر اعمال انسان ارزش و روح می دهد: زیرا نماز روح اخلاص را زنده می کند؛ نماز مجموعه ای از نیت خالص و گفتار پاک را در جان انسان می پاشد و روح اخلاص را تقویت می کند.

ص: 154

8- دعوت به پاک سازی: مکان نماز گزار، لباس نماز گزار، فرش که بر آن نماز می خواند، آبی که با آن وضو می گیرد و غسل می کند، محلی که در آن غسل و وضو انجام می شود باید از هرگونه غصب و تجاوز به حقوق دیگران پاک باشد. کسی که آلوده به تجاوز و ظلم، ربا، غصب، کم فروشی، رشوه خواری و کسب اموال حرام باشد چگونه می تواند



مقدمات نماز را فراهم سازد؟ بنابراین تکرار نماز در پنج نوبت در شبانه روز، خود دعوتی است به رعایت حقوق دیگران.

9- عامل مؤثر برای ترک بسیاری از گناهان: در کتب فقهی و منابع حدیث امور زیادی به عنوان موانع قبل نماز ذکر شده است، از جمله مسأله شرب خمر، پیشوای ستمگر، پرداختن زکات، خوردن غذای حرام، عجب و خودبینی.

10- تقویت نمودن روح انضباط: دقیقاً باید در اوقات معینی انجام گیرد که تأخیر و تقدیم آن، هر دو موجب بطلان نماز است. همچنین آداب و احکام دیگر در مورد نیت، قیام، قعود، رکوع، سجود و مانند آن که رعایت آنها، پذیرش انضباط را در برنامه های زندگی کاملاً آسان می سازد. (1)

### عوامل حضور قلب در نماز

(چگونگی برپاداشتن نمازی که ما را خوشبخت و سعادتمند می سازد)

قرآن، خواندن نماز را نشانه مؤمنان نمی شمارد، بلکه خشوع در نماز را از ویژگی های آنان می شمرد:

«الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ» (2)

نماز آنها الفاظ و حرکاتی بی روح و فاقد معنی نیست، بلکه به هنگام نماز آنچنان حالت توجه به پروردگار در آنها پیدا می شود که از غیر او جدا می گردند و به او می پیوندند. چنان غرق حالت تفکر و حضور و راز و نیاز با پروردگار می شوند که بر



1- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی، ص 34 - 29 (با تلخیص و تصرف).

2- سوره مؤمنون، آیه 2.

تمام ذرات وجودشان اثر می گذارد، خود را ذره ای می بینند در برابر وجودی بی پایان، و قطره ای در برابر اقیانوسی بیکران.

لحظات این نماز هر کدام برای آنان درسی است از خودسازی و تربیت انسانی و وسیله ای است برای تهذیب روح و جان. (1)

### عواملی که باعث حضور قلب در نماز می شوند عبارتند از:

#### 1- اهمیت دادن به نماز

شخصی که می خواهد عوامل حضور قلب در نماز را رعایت نماید، نه تنها نماز را کوچک و بی اهمیت می شمارد، بلکه به نماز اهمیت می دهد. کسی که به نماز اهمیت نمی دهد نه تنها به سعادت و خوشبختی نمی رسد بلکه به بلاهای دنیوی و اخروی گرفتار می گردد و در نقطه مقابل آن هر کس به نماز اهمیت می دهد خداوند سعادت دارین را به او عطا خواهد کرد.

#### 2- شرایط لازم در مراحل نماز

#### اشاره

مداومت، مراقبت و مجاهدت بر حضور قلب از شرایط اصلی تحصیل آن است.



## الف) اراده و تصمیم گیری.

### ب) مداومت و مراقبت.

فقط اراده و تصمیم گیری کافی نیست، بلکه باید حضور قلب در نماز تداوم داشته باشد و همیشه دلش در نماز با خداوند متعال باشد. پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمایند:

نماز بنده ای را که دلش با بدنش حضور ندارد، نمی پذیرد. (2)

### 3- شناخت و آگاهی

#### اشاره

با شناخت خداوند بزرگ و صفات او در نماز بنده حقیر و مسکین خداوند بزرگ و بلندمرتبه باشیم.

از اسباب مهم حضور قلب، معرفت و آگاهی نسبت به معبود و عبادت بعد از

ص: 156

---

1- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 35.

2- محاسن، ج 1، ص 406، از کتاب منتخب میزان الحکمه، ص 327.

معرفت می باشد، چنانچه در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است:

ما مِنْ شَيْءٍ بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ يَعْدِلُ هَذِهِ الصَّلَاةَ. (1)



بعد از معرفت، عملی وجود ندارد که با نماز رقابت کند. (2)

### الف) احساس نیاز

«کمال آدمی بستگی به کمال نیاز او دارد، هر مقدار این احساس نیاز بیشتر شود، به کمال و تعالی انسان افزوده می گردد و از طرفی احساس فقر، احتیاج و نیاز از معرفت و شناخت آدمی ناشی می شود، و هر مقدار معرفت انسان به حق تعالی بیشتر شود، احساس نیاز بیشتری در او پیدا می شود». (3)

### ب) احساس عظمت و بزرگی حق تعالی

«... هنگامی که خداوند را به بزرگی و عظمت بشناسد، طبعاً در برابرش با نهایت خضوع، حضور و توجه قرار می گیرد». (4)

### 4- حضور قلب در تمام حالات

همیشه خویش را در محضر خداوند متعال بدانیم:

«از عوامل اصلی تحصیل حضور قلب در نماز، حضور دایم در محضر خداوند

می باشد. نماز گزار همان طور که در هنگام نماز، خود را در محضر خدا می بیند، باید در تمام ساعات زندگی خود، این حالت را حفظ کند و در حقیقت: این احساس حضور در تمام لحظات است که موجب حضور قلب در نماز می گردد، چرا که کسب حضور قلب در نماز، یک دفعه، ممکن نیست». (5) «أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (6)

### 5- فهمیدن معانی نماز



همین طور که نماز می خوانیم معانی آن را در نظر خویش بگذرانیم، و آنقدر به معانی نماز توجه نماییم تا این کار برای ما ملکه شود. همیشه سعی کنیم به معانی

ص: 157

1- بحار الانوار، ج 69، ص 406.

2- عزیزی تهرانی، علی اصغر، حضور قلب در نماز، ص 112.

3- همان، ص 113.

4- همان، ص 114.

5- همان، ص 123.

6- سوره علق، آیه 14.

همان قسمت از نماز که می خوانیم توجه داشته باشیم؛ زیرا باعث حضور قلب در نماز می شود.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

قلب را قبله زبانت قرار بده و زبان را تکان نده، مگر با اشاره قلب و موافقت عقل و رضایت ایمان. (1)

6- آمادگی

اشاره

آمادگی برای نماز نیز از عوامل حضور قلب در نماز است:

## الف) احکام قبل از نماز

«مهیّا شدن و آمادگی برای نماز، در تحصیل حضور قلب و کنترل قوه خیال در نماز، نقش به سزایی دارد. اگر هر عمل و یا گفتاری از انسان بدون مقدمه صادر گردد، ناقص خواهد بود. لذا آدمیان برای انجام اموری که برایشان مهم است، مقدماتی را فراهم می کنند تا عمل منظور، به بهترین شکل انجام گیرد».<sup>(2)</sup>

## ب) مستحبات داخل نماز

«یکی دیگر از اسباب حضور قلب، رعایت احکام و مستحبات نماز است، مانند: نگاه کردن به محل سجده در حال قیام، نگاه کردن بین دو پا در هنگام رکوع، نگاه کردن به نوک بینی؛ نگاه کردن به دامن در حال تشهد و سلام و چسباندن دستها به بدن در حال قیام و...»

و نیز خواندن اذکار مستحبی نماز مثل «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ» بعد از رکوع و ذکر «بِحَوْلِ اللَّهِ وَقُوَّتِهِ أَقُومُ وَأَقْعُدُ» پس از سجده در حین بلند شدن».<sup>(3)</sup>

## 7- مکان معین و اختصاصی

بهتر است نماز را به جماعت برپا داریم ولی اگر مقدور نبود، مکانی معین و اختصاصی در منزل برای آن در نظر بگیریم، که باعث حضور قلب بیشتر ما گردد.

ص: 158

1- مصباح الشریعه، باب 5، فی الذکر.

2- عزیزی تهرانی، علی اصغر، حضور قلب در نماز، ص 128.





3- . همان، ص 131.

### 8 - نماز اول وقت

همانطور که در قسمت اول این عوامل بیان کردیم به نماز خویش اهمیت بدهیم و حتما نماز را اول وقت به جا آوریم. بهترین وقت برای بر پا داشتن نماز، اول وقت آن است که فضیلت بسیار دارد.

امام علی علیه السلام در نامه خود به محمد بن ابی بکر فرمود:

مراقب وقت نماز باش و آن را به هنگام بخوان، نه به دلیل بیکاری آن را پیش از موقع بخوان، و نه به سبب کاری آن را از وقتش به تأخیر انداز. (1)

### 9 - آخرین نماز

همان طور که قبلاً گفتیم در هر نمازی فکر کنیم بعد از آن نماز می میریم و از دنیا می رویم. در این صورت قبل از نماز از گناهان خویش توبه کنیم و با خویش عهد کنیم که بعد از خواندن نماز هرگز گرد گناه نمی رویم.

### 10 - درخواست حضور قلب از خداوند بزرگ

از او حضور قلب درخواست کنیم. بعد از هر نماز که با حضور قلب می خوانیم دست نیاز به درگاه بی نیاز بلند کنیم و قلبا از او بخواهیم که به ما حضور قلب عنایت

فرماید.

(داستان)



### علی و پیکان تیر (الگوی سعادت‌مندان 1)

در آثار بیارند که علی علیه السلام در بعضی از آن حرب های وی تیری به وی رسید چنانکه پیکان اندر استخوان وی بماند، جهد بسیار کردند جدا نشد، گفتند تا گوشت و پوست بردارند و استخوان نشکنند این پیکان جدا نشود، بزرگان و فرزندان وی گفتند اگر چنین است باید صبر کرد تا در نماز شود، که ما وی را اندر ورد نماز چنان

ص: 159

1- بحار الانوار، ج 83، ص 14، از کتاب منتخب میزان الحمکه، ص 329.

همی بینیم که گویی وی را از این جهان خبر نیست. صبر کردند تا فرایض و سنن (1) فارغ شد و به نوافل (2) و فضایل نماز ابتدا کرد، مرد معالج آمد و گوشت بر گرفت و استخوان وی بشکست و پیکان بیرون گرفت و علی اندر نماز بر حال خود بود. چون سلام نماز باز داد گفت درد من آسان تر است. گفتند: چنین حالی بر تو رفت و تو را خبر نبود. گفت: اندر آن ساعت که من به مناجات الله باشم اگر جهان زیر و زبر شود یا تیغ سنان (3) در من می زنند مرا از لذت مناجات الله از درد تن خبر نبود. (4)

### نماز خالصانه (الگوی سعادت‌مندان 2) (داستان)

برای پیامبر خدا صلی الله علیه و آله دو شتر بزرگ آوردند. حضرت به اصحاب فرمود: آیا در میان شما کسی هست دو رکعت نماز بخواند که در آن هیچ گونه فکر دنیا به خود راه ندهد، تا یکی از این دو شتر را به او بدهم.



این فرمایش را چند بار تکرار فرمود، کسی از اصحاب پاسخ نداد.

امیرالمؤمنین علیه السلام به پا خاست و عرض کرد:

یا رسول الله! من می توانم آن دو رکعت نماز را بخوانم.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: بسیار خوب، به جای آور!

امیرالمؤمنین علیه السلام مشغول نماز شد، هنگامی که سلام نماز را داد جبرئیل نازل شد،

عرض کرد: خداوند می فرماید یکی از شترها را به علی بده!

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

شرط من این بود که هنگام نماز اندیشه ای از امور دنیا را به خود راه ندهد. علی علیه السلام

در تشهد که نشسته بود فکر کرد کدام یک از شترها را بگیرد. جبرئیل گفت: خداوند می

فرماید:

ص: 160

---

1- . واجبات و رسوم، مقصود مقدمات و مقارنات نماز و واجبات آن است تا پایان سلام

نماز.

2- . نوافل جمع نافله، نافله های نماز یعنی آنچه واجب نیست؛ مانند آیه و دعاهایی که بعد

از نماز می خوانند.

3- . سنان: سر نیزه و عصا و نوک تیز هر چیز.

4- . ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص 31.



هدف علی این بود کدام شتر چاق تر است او را بگیرد، بکشد و به فقرا بدهد، اندیشه اش برای خدا بود. نه برای خودش و نه برای دنیا.

آنگاه پیامبر صلی الله علیه و آله به خاطر تشکر از علی علیه السلام هر دو شتر را به او داد. خداوند نیز در ضمن آیه ای از آن حضرت قدردانی نموده و فرمود:

«إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعُ وَهُوَ شَهِيدٌ» (1)

هر کس دو رکعت نماز بخواند و در آن اندیشه ای از امور دنیا به خود راه ندهد، خداوند از او خشنود شده و گناهانش را می آمرزد. (2)

## قرآن و نماز (راه سعادت 1)

### الف) نماز

«حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ» (3)

بر نمازها و نماز میانه مواظبت کنید و خاضعانه برای خدا به پا خیزید.

«فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا» (4)

پس چون نماز را گزاردید، خدا را (در همه حال) ایستاده و نشسته و به پهلو خفته، یاد کنید و هر گاه آسوده خاطر شدید، نماز را (به طور کامل) بر پا دارید که نماز به وقت های معین بر مؤمنان مقرر شده است.

«رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ» (5)



پروردگار من، مرا برپادارنده نماز قرار ده و از فرزندان من نیز ای پروردگار ما، دعای مرا بپذیر.

ص: 161

- 1- . سوره ق، آیه 37: حقا در این موضوع یادآوری است برای آن کس که دارای قلب هوشیار است یا گوش دل به کلام خدا سپرده و به حَقَّانیتش توجه کامل دارد.
- 2- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 4، ص 42 - 41؛ بحار الانوار، ج 36، ص 191.
- 3- . سوره بقره، آیه 238.
- 4- . سوره نساء، آیه 103.
- 5- . سوره ابراهیم، آیه 40.

### ب) آثار نماز

«أُتِلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ»<sup>(1)</sup>

آنچه از کتاب به تو وحی شده است بخوان و نماز را بر پا دار، که نماز از کار زشت و ناپسند باز می دارد و قطعاً یاد خدا (از هر عبارتی) بالاتر است و خدا می داند چه می کنید.

### ج) خشوع در نماز

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»<sup>(2)</sup>



به راستی که مؤمنان رستگار شدند، همانان که در نمازشان خاشعند.

### (د) نهی از کاهلی در نماز

«إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَآؤُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا» (3)

منافقان با خدا نیرنگ می کنند و حال آن که او با آنان نیرنگ خواهد کرد و چون به نماز ایستند با کسالت برخیزند، با مردم ریا می کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی کنند.

### (و) مواظبت بر اوقات نماز

«وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ \* أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ» (4)

و کسانی که بر نمازهایشان مواظبت می کنند \* آنان همان وارثانند.

### (هـ) بی نماز و کفر

«فِي جَنَاتٍ يَتَسَاءَلُونَ \* عَنِ الْمُجْرِمِينَ \* مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ \* قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمَصْلُومِينَ» (5)

ص: 162

1- . سوره عنكبوت، آیه 45.

2- . سوره مؤمنون، آیه 2 - 1.

3- . سوره نساء، آیه 142.

4- . سوره مؤمنون، آیه 9 و 10.



5- .سوره مدثر، آیه 43 - 40.

در میان باغها، از یکدیگر می پرسند، درباره مجرمان: چه چیز شما را در (آتش) سقر درآورد؟ گویند: ما از نماز گزاران نبودیم.

ی) نماز شب

«وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا» (1)

و پاسی از شب را زنده بدار تا برای تو (به منزله) نافلة ای باشد. امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برانگیزد.

در قرآن کریم آیات فراوان دیگری نیز درباره نماز آمده است. ولی ما به همین آیات اکتفا می کنیم.

## نماز از دیدگاه معصومین (راه سعادت 2)

### الف) سستی در نماز؛ عامل بدبختی

از پدرم رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره مردان و زنانی که در نمازشان سستی و سهل انگاری می کنند، پرسیدم. آن حضرت فرمودند: هر زن و مردی که در امر نماز، سستی و سهل انگاری داشته باشد، خداوند او را به پانزده بلا مبتلا می گرداند:

1- خداوند، برکت را از عمرش می گیرد.

2- خداوند، برکت را از رزق و روزی اش می گیرد.



3- خداوند، سیمای صالحین را از چهره اش محو می کند.

4- هر کاری که بکند بدون پاداش خواهد ماند.

5- دعایش مستجاب نخواهد شد.

6- برایش بهره ای از دعای صالحین نخواهد بود.

7- ذلیل خواهد مرد.

8- گرسنه جان خواهد داد.

ص: 163

---

1- . سوره اسراء، آیه 79.

9- تشنه کام خواهد مرد، به طوری که همه نهرهای دنیا آبش دهند، تشنگی اش برطرف نخواهد شد.

10- خداوند، فرشته ای را برمی گزیند تا او را در قبرش ناآرام سازد.

11- قبرش را تنگ گرداند.

12- قبرش تاریک باشد.

13- خداوند فرشته ای را برمی گزیند تا او را به صورتش به زمین کشد، در حالی که خلاق به او بنگرند.





14- به سختی مورد محاسبه قرار گیرد.

15- و خداوند به او ننگرد و او را پاکیزه نگرداند و او را عذابی دردناک باشد. (1)

### ب) فواید نماز

قال رسول الله صلى الله عليه و آله في رجل يصلي معه و يرتكب الفواحش: إن صلاته تنهاه  
يوما ما، فلم يلبث أن تاب. (2)

رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره مردی که با آن حضرت نماز می خواند و در عین حال مرتکب کارهای زشت می شد فرمود: نمازش، روزگاری او را از زشت کاری باز خواهد داشت. و دیری نگذشت که آن مرد توبه کرد.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

هر که نماز را با معرفت به حق آن به جای آورد، آمرزیده است. (3)

همچنین در کتاب «بحار» آمده است:

اگر جلوی در خانه یکی از شما جوی آبی باشد و روزی پنج بار خود را در آن بشوید آیا چرک و کثافتی بر تن او باقی می ماند؟ حکایت نماز نیز حکایت جوی آبی است که تمیز و پاکیزه می کند؛ هرگاه کسی نمازی بخواند این نماز

ص: 164



1- . کوشا، محمدعلی، سیره و سخن پیشوایان، ص 84 - 83 از مسند فاطمه الزهرا، ص 235.

2- . بحار الانوار، ج 82، ص 198.

3- . خصال، 10/628.

گناهانش را پاک می کند مگر گناهی که او را از ایمان به در برد و بر آن مداومت ورزد. (1)

### ج) منزلت نمازگزار

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

تا زمانی که در حال نماز هستی در خانه پادشاهی مقتدر را می کوبی و هر که در خانه پادشاه را بسیار بکوبد، سرانجام آن در به رویش باز می شود. (2)

امام علی علیه السلام می فرماید:

اگر نمازگزار می دانست که چه هاله ای از جلالت خدا او را فرا می گیرد، دوست نداشت که سر از سجده اش بردارد. (3)

### د) نماز جماعت

#### اشاره

لقمان علیه السلام در اندرز به فرزندش چنین می فرماید:

نماز را با جماعت بخوان، گر چه روی نوک نیزه باشد. (4)



پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره عده ای از مسلمانان که برای نماز به مسجد نمی آمدند چنین می فرمایند:

عده ای نماز در مسجد را ترک گفته اند، چیزی نمانده که دستور دهیم هیزم بیاورند و بر در خانه های آنها بگذارند و بر آنها آتشی افروزند و خانه هایشان را بر سرشان بسوزانند. (5)

### فلسفه نماز جماعت

شیخ الرئيس ابوعلی سینا برای ابوسعید ابوالخیر که عارفی وارسته بود نامه نوشت که: چه لزومی دارد مردم همه در مسجد اجتماع کنند با این که خداوند از رگ

ص: 165

1- بحار الانوار، ج 82، ص 236.

2- مکارم الاخلاق، ج 2، ص 366.

3- خصال، 10/632.

4- محاسن، 1348/126/2؛ منتخب میزان الحکمه، ص 329.

5- وسائل الشیعه، 2/478/3؛ منتخب میزان الحکمه، ص 329.

گردن به انسان نزدیک تر است، هر جا که باشی اگر رابطه ات را با خدا برقرار سازی نتیجه خواهی گرفت!

ابوسعید جواب نامه ابوعلی سینا را نوشت و در آن نامه چنین مثال زد: اگر چند چراغ در یک جا روشن باشد، یا هر کدام در اتاقی در بسته باشد، در صورت اول اگر یکی از آنها



خاموش شد، چراغ های دیگر روشن است، ولی در حالت دوم اگر یکی از چراغ ها خاموش شد آن اتاق تاریک می گردد.

انسان ها نیز همین گونه هستند؛ بعضی گنهکار هستند که اگر تنها باشند شاید موفق به درک فیوضات و برکات نور الهی نشوند، ولی اگر در اجتماع باشند شاید خداوند به برکت وجود بعضی از افراد دیگر آن اجتماع، آنها را نیز مشمول فیوضات و برکاتش قرار می دهد. (1)

### الگوی نماز جماعت (امام جماعت سعادتمند موفق)

در برخی از یادداشت های آیت الله العظمی مرعشی نجفی رحمه الله آمده است:

هنگامی که در قم سکونت کردم (1343 ق)، صبحها در حرم حضرت معصومه علیه السلام اقامه جماعت نمی شد و من تنها کسی بودم که این سنت را در آن جا رواج دادم و از شصت سال پیش به این طرف، صبح زود و پیش از باز شدن درهای حرم مطهر و زودتر از دیگران می رفتم و منتظر می ایستادم. این انتظار گاهی یک ساعت قبل از طلوع فجر بود، تا خدّام درها را باز کنند، زمستان و تابستان نداشت. در زمستانها، هنگامی که برف همه جا را می پوشاند، بیلچه ای کوچک به دست می گرفتم و راه خود را به طرف صحن باز می کردم تا خود را به حرم مطهر برسانم.

در آغاز، خود به تنهایی نماز می خواندم تا این که پس از مدّتی یک نفر به من اقتدا کرد. پس از آن کم کم افراد دیگری اقتدا کردند و به این ترتیب نماز جماعت را در حرم مطهر آغاز کردم و تا امروز که شصت سال از آن تاریخ می گذرد، ادامه دارد. آهسته

1- . عزیزى، عباس، ثواب نماز جماعت، ص 31 - 30.

آهسته ظهرها و شبها نیز اضافه شد و از آن پس روزی سه بار در مسجد بالا سر حضرت معصومه علیه السلام و صحن شریف نماز می خواندم. (1)

نتیجه: آری ایشان با برپای داشتن نماز به فضل الهی یکی از بزرگان عصر خویش گشت و نام ایشان جاودانه شد.

### (ذ) نماز شب

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

بر شما باد به شب زنده داری که آن شیوه شایستگان پیش از شماست و شب زنده داری مایه تقرب به خدا و باز داشتن از گناه است. (2)

امام علی علیه السلام فرمود:

شب زنده دای مایه سلامت بدن و خشنودی پروردگار (عزوجل) و قرار گرفتن در معرض رحمت خدا و چنگ زدن به اخلاق پیامبران است. (3)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

نماز شب چهره را سفید و نورانی می کند، نماز شب انسان را خوشبو می کند، نماز شب روزی می آورد. (4)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:



رحمت خدا بر آن مردی باد که نیمه های شب برخیزد و نماز بخواند و همسرش را برای نماز خواندن بیدار کند و اگر بیدار نشد آب به صورتش بپاشد. رحمت خدا بر آن زنی باد که نیمه های شب از خواب برخیزد و نماز بخواند و شوهرش را برای نماز بیدار کند و اگر امتناع کرد، به صورتش آب بپاشد. (5)

ص: 167

- 1- بر ستیغ نور، ص 71، از کتاب نکته های نورانی، حسین دیلمی، ص 51.
- 2- کنز العمال، حدیث 21428؛ منتخب میزان الحکمه، ص 331.
- 3- بحار الانوار، ج 87، ص 143.
- 4- علل الشرایع، 1/363؛ منتخب میزان الحکمه، ص 331.
- 5- سنن ابی داود، 1450؛ منتخب میزان الحکمه، ص 331.

#### ه- احادیث متواتر

انسان سعادت‌مند، موفق و خوشبخت کسی است که نماز را بر پای دارد. احادیث متواتری از ائمه معصومین علیهم السلام در باب اهمیت نماز ذکر شده است، مانند:

نماز چهره دین است.

نماز نور دیده پیامبر صلی الله علیه و آله است.

نماز محبوب پیامبر صلی الله علیه و آله است.

نماز رحمت الهی است.



نماز موجب تقرّب هر پرهیزگاری به خدا است.

نماز ستون دین است.

نماز محبوب ترین کارها نزد خداوند است.

نماز آخرین سفارش پیامبران است.

نماز برترین اعمال و محبوب ترین اعمال نزد خداوند بعد از معرفت خدا است.

نماز معراج مؤمن است.

نماز نور مؤمن است.

نماز بهترین عمل است.

و...

ص: 168

**بخش نهم: شوخ طبعی و خنده**

**اشاره**

ص: 169

**شوخی طبعی و خنده؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی**



با شوخ طبعی و خنده، امراض روحی و جسمی خویش را درمان کنید، زیرا همان طور که غصه و غم موجب ناراحتی اعصاب، افسردگی، دلهره، اضطراب و عدم آرامش می گردد، شوخ طبعی، خنده و شادی باعث سلامت روحی و جسمی می شود.

با خندیدن، غم ها و غصه ها زایل می گردد و آرامش به انسان باز می گردد. خنده، درمان هر دردی است و مشکلات زیادی را سامان می بخشد. دانشمندان زیادی راز سلامتی انسان را خنده و شوخ طبعی دانسته اند و انسان را از غم و غصه خوردن برحذر داشته اند. «پرمودا بترا» خنده را بهترین دوا دانسته است:

دو مرد از پشت میله های زندان نگاه می کردند، یکی به خاک نظر داشت و دیگری به ستاره ها.

خنده بهترین دواهاست. هم خودتان بخندید و هم دیگران را قلقلک بدهید. (1)

«اندرومتیوس» نیز راز سلامتی انسان را خنده و شوخ طبعی می شمارد:

وقتی که می خندیم همه چیز به نفع جسم و ذهن ما پیش می رود. آن چه برای سالم ماندن بدان نیاز داریم. خندیدن است. زندگی آن قدرها جدی نیست، بیایید شوخی را جدی تر

بگیریم. (2)

ص: 170

---

1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 138.

2- . همان، ص 164.



«یوریس ساخاروف» بهترین نسخه را نشاط و شادمانی (و خنده و شوخ طبعی) بر شمرده است:

نشاط و شادمانی را طبیعت رایگان برای مداوا در اختیارمان گذارده است. (1)

ویلیام اینشتین نیز معالجه را در خنده، شوخ طبعی و خوشحالی دانسته است:

وقتی که مریضی به یکی از اطبا مراجعه کرد، طبیب پس از معاینه کامل به وی گفت: معالجه تو فقط خنده و خوشحالی است. (2)

خنده و شوخ طبعی باعث طول عمر انسان نیز می گردد، همانطور که می دانید خنده، غم ها و غصه ها را زایل می کند، دواى افسردگی و بعضی از امراض روحی، خنده و شادی است و راه فائق آمدن بر مشکلات و... خنده است.

بنابراین انسان با خندیدن دیرتر پیر می گردد و عمرش طولانی می گردد، همان گونه که غم و غصه انسان را زود پیر می گرداند. شاید شنیده باشید که به شخصی که زود پیر گشته، می گویند: «او زیاد غصه خورده» یا «غم فرزند او را پیر کرد».

«شکسپیر» خوشی و نشاط (و خنده و شوخ طبعی) را عامل درازی عمر بر شمرده است:

عقل و هوش خود را با خوشی و نشاط دمساز کن تا هزاران آسیب از میان برود و عمرت دراز شود. (3)

«رول سیمون» نیز می گوید:

خنده، فکر را قوی و بدن را توانا می سازد. (4)



آثار شوخ طبعی و خنده بسیار زیاد است که در قسمت آثار شوخ طبعی و خنده آنها را بازگو خواهیم نمود، و به همین علت آن را راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی نامیده ایم.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرماید:

ص: 171

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 469.

2- همان، ص 470.

3- همان، ص 468.

4- همان، ص 464.

مؤمن، مزاح کننده و خوش حالت است. (1)

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در گفتار دیگری می فرمایند:

دلتنگ مباش، چه دلتنگی تو را از دنیا و آخرت باز می دارد.

از این گفتار دررّبار می فهمیم که غم، غصه و دلتنگی مانع حرکت است، و شوخ طبعی، خنده و شادمانی عامل حرکت نیز هست. حضرت سلیمان علیه السلام در گفتاری می فرمایند:

دل شادمان و مسرور خاصیت نوش دارو دارد. (2)



بلی، خنده و شادمانی داروی هر دردی است و می تواند در سختی های زندگی گره گشا باشد و نیز عامل حرکت است، حرکت به سوی سعادت و خوشبختی در دنیا و همچنین عمل به انجام فرامین الهی برای سرای آخرت.

یکی از بزرگان خواسته است تا تصویر درونمان را بهاری کنیم:

در درون خویش زمستانی مساز و خود را از سوز و سرما و بی برگی آن منالان، در خزان عمر هم که هستی بگذار وجود تو سرشت بهاران داشته باشد. درخت طبیعت جوانه بزند و نسیم ذوقت خوشه های آرزو را به جنبش در آورد. دنیای بیرون تصویری از درون توست، بگذار در دنیای درون تو همیشه بهار باشد.

فرق فصل زمستان با بهار خیلی زیاد است. بیاییم درون خویش را بهاری کنیم، از غم، غصه، دلهره، اضطراب، افسردگی، رنج و... فاصله بگیریم و شادمان، خوشحال، شوخ طبع و خندان باشیم، آن وقت می فهمیم که وجود ما بهاری شده است، یک دنیا عوض شده ایم و به سعادت و خوشبختی رسیده ایم و از آثار شادمانی و خنده بهره مند گردیم.

لبخند، خورشید روح هر انسان است، بدون آن نه چیزی زنده می ماند و نه چیزی می تواند برآید. (3) «یکی از بزرگان»

ص: 172

1- همان، ص 469.

2- و 3. همان، ص 466.

3- همان، ص 468.



«آنتونی رابینز» خندان بود و شادی را راه حل مشکلات دانسته است:

خوش رویی، نشانه هوش فوق العاده شماست، زیرا هنگامی که احساس شادی می کنید - گذشته از اینکه این نشاط آن قدر قوی است که به دیگران نیز سرایت می کند - بهتر می توانید هر نوع مشکلی را که بر سر راه شماست برطرف کنید. (1)

شوخ طبعی و خنده باعث جذب همسر و فرزندان، دوستان و آشنایان، همکاران و افراد دیگر اجتماع است و راهی برای شما به سوی موفقیت و خوشبختی. اگر شما همیشه غم و غصه می خورید و هرگز خندان و شادمان نیستید و با چهره ای ناراحت و غمناک در سه محیط منزل، اجتماع و کار هستید، همگان از گرد شما پراکنده می شوند و مشکلی بر مشکلات شما اضافه خواهد شد، و موانعی بر سر راه موفقیت و خوشبختی شما به وجود می آید. «ماترزا» نیز لبخند را راهگشا دانسته است:

به یکدیگر لبخند بزنید، به همسرتان، به شوهرتان، به فرزندانان، به یکدیگر، مهم نیست به چه کسی، این به شما کمک می کند که با عشق نسبت به یکدیگر، گرد هم آید. (2)

«چارلز فیلد» خنده را پرثمرترین چیز می داند:

بی ثمرترین روز ما روزی است که نخندیده باشیم. (3)

### مزاح پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله (الگوی سعادت‌مندان 1) (روایت)

پیرزنی به حضور پیامبر صلی الله علیه و آله رسیده، علاقه مند بود که اهل بهشت باشد.

پیامبر به او فرمود: پیرزن به بهشت نمی رود.



او گریان از محضر پیامبر خارج شد.

بلال حبشی او را در حال گریه دید، پرسید: چرا گریه می کنی؟ گفت: گریه ام به خاطر این است که پیغمبر فرمود: پیرزن به بهشت نمی رود.

ص: 173

1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 83.

2- . همان، ص 323.

3- . همان، ص 92.

بلال وارد محضر پیامبر شد، حال پیرزن را بیان نمود. حضرت فرمود:

سیاه نیز به بهشت نمی رود.

بلال غمگین شد و هر دو نشستند و گریستند.

عبّاس عموی پیامبر آنها را گریان دید، پرسید: چرا گریه می کنید؟

آنان فرمایش پیامبر را نقل کردند.

عبّاس ماجرا را به پیامبر عرض کرد. حضرت به عمویش که پیرمرد بود فرمود:

پیرمرد هم به بهشت نمی رود.

عبّاس سخت پریشان و ناراحت گشت.

سپس رسول اکرم صلی الله علیه و آله هر سه نفر را به حضورش خواست، آنها را خوشحال نمود و فرمود: خداوند اهل بهشت را در سیمای جوان نورانی در حالی که تاجی بر سر دارند وارد بهشت می کند، نه به صورت پیر و سیاه چهره و بدقیافه. (1)

## آثار موقّیت آمیز شوخ طبعی و خنده

### 1- پیوند، محبت و عشق

یک لبخند و تبسم موجب استحکام خانواده، دوستی و ازدیاد محبت و حتی گاهی موجب عشق می گردد.

«دیل کارنگی» می گوید:

اعمال بلندتر از کلمات صحبت می کند و یک تبسم می گوید: «من دوستت دارم، تو مرا خوشحال می کنی، از ملاقاتت خوشحالم». (2)

### 2- خوشحالی و خوشبختی

همان گونه که قبلاً بیان شد خنده، شادمانی و شوخ طبعی موجب خوشحالی و خوشبختی است. در این جا نیز نکاتی در این باره می آوریم.

ص: 174

---

1- ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 3، ص 24 - 23؛ بحار الانوار، ج 103، ص 84.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 212.



«تمایلی به لبخند زدن ندارید؟ در این صورت به دو کار باید اقدام کنید: اول این که خود را مجبور کنید که لبخند بزنید و یا پیش خود آوازی زمزمه کنید. طوری رفتار کنید که گویی هم اکنون خوشبخت و خوشحالید. این امر موجب خوشحالی واقعی (و خوشبختی) شما می شود.» «دیل کارنگی»

«فرانکلین تبگر» نیز هر لبخند را گشایشی عنوان کرده است:

با یک لبخند هر دری به سوی انسان گشوده خواهد شد. (1)

یکی از بزرگان نیز لبخند و تبسم را موجب خوشبختی دانسته است:

«تبسم خرجی ندارد ولی چیزهای بسیاری را می آفریند. تبسم لحظه ای بیش پایدار نیست ولی گاهی خاطره اش تا ابد باقی می ماند. هیچ کس آن قدر غنی نیست که بدون آن بتواند زندگی کند و هیچ کس آن قدر فقیر نیست که از منافع آن نتواند برخوردار نگردد. تبسم در خانه، موجب خوشبختی و در تجارت، موجب حسن نیت است؛ زیرا تبسم نشانه دوستی و رفاقت است. تبسم خستگی را برطرف و افراد مایوس را امیدوار می کند. تبسم اشعه آفتاب است برای افسردگان و بهترین پادزهر طبیعی برای ناراحتی است. با این وجود تبسم را نه می توان خرید و نه می توان گدایی کرد و نه می توان دزدید؛ زیرا تبسم برای کسی کالای زینتی نیست مگر وقتی که عطا شود و اگر در آخرین لحظه که برای کریسمس خرید می کنید اگر فروشندگان ما آن قدر خسته باشند که بتوانند بر شما تبسم کنند از شما تقاضا داریم لطفا خود شما به آنان تبسمی ارزانی دارید، زیرا هیچ کس به اندازه کسی که تبسمی ندارد که بدهد، احتیاج به تبسم ندارد.» (2)



بعضی از دشمنان با لبخند، تبسم و شوخ طبعی دست از دشمنی برمی دارند و بعضی از آنها حتی دوست انسان می گردند. لبخند و تبسم معجزه آسا و گاهی نیز این گونه موانعی را که سد راه خوشبختی و موفقیت شده اند، کنار می زند.

ص: 175

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 463.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 213 - 212.

«جرج نیکولا» معجزه تبسم و لبخند را چنین بیان می کند:

تبسم، دشمن را دوست می کند. (1)

#### 4- تداعی کننده بهترین خاطرات

#### اشاره

خنده و شوخ طبعی بهترین خاطرات را برای انسان رقم می زند و انسان در جلسات، مهمانی ها و گردش ها زمانی را که خندیده، خندانیده و شادی کرده، از بهترین خاطرات خویش می شمارد. اگر در مسافرتی و یا مجلس به او خوش نگذرد، (نخندد، نخندانند و شادی نکند) از آن به خاطره ناخوشایند که موجب ناراحتی است نام می برد. «امرسون» این مطلب را در جمله ای چنین بیان کرده است:

(با خنده، شوخ طبعی) و خاطرات خوش در قلب خود بنویسید هر روز بهترین روز سال

است. (2)





«مترلینگ» از خاطرات خویش این گونه یاد می کند:

روزی که عمر زمین به پایان برسد، من و اسکندر مقدونی چه فرقی با هم خواهیم داشت؟! او عمری را برای کسب نام به ناکامی و خونخواری گذرانید و من برای لذت بردن (و خندیدن و خندانیدن) دوره حیات خود را به شادکامی گذرانیده ام. (3)

ابوالعلا می گوید: «یک خنده بهتر از هزار ناله است». (4)

### (داستان)

#### شوخی در صبح عاشورا (الگوی سعادتمندان 2)

صبح عاشورا، امام حسین علیه السلام دستور داد خیمه ها را برپا کردند و یکی از خیمه ها برای شستشو و نظافت تعیین گردید. بُریر با عبدالرحمان انصاری در کنار خیمه نظافت ایستاده بودند تا سیدالشهداء علیه السلام بیرون آید و آنها برای نظافت و استعمال

ص: 176

1- همان، ص 355.

2- همان، ص 356.

3- همان، ص 358 - 359.

4- همان.

نوره یکی پس از دیگری وارد شوند.



بریر در این موقعیت حساس با عبدالرحمن به شوخی پرداخت و کاری می کرد که ایشان را بخنداند. عبدالرحمن گفت:

ای بریر! مزاح می کنی و می خندی؟ اکنون وقت مزاح و خنده نیست.

بریر در پاسخ گفت: تمام خویشاوندانم می دانند که من اهل مزاح و سخن باطل نبوده ام، نه در جوانی و نه در پیری، اما این شوخی و خنده را که اکنون می کنم به خاطر مژده آن نعمتی (بهشت) است که در پیش داریم و به آن خواهیم رسید.

سوگند به خدا! که بین ما و هم آغوشی با حوریان بهشتی هیچ فاصله ای نیست جز این که یک حمله از طرف دشمن بشود و ما جان خویش را در یاری فرزند رسول خدا فدا کنیم، چقدر دوست دارم هر چه زودتر انجام گیرد. (1)

### مرد لطیفه گو (داستان)

مرد لطیفه گویی از دوستان امام حسن علیه السلام بود. مدتی نزد آن حضرت نیامده بود. روزی خدمت امام رسید.

حضرت پرسید: چگونه صبح کردی؟ (حالت چطور است؟)

گفت: یابن رسول الله! حال من بر خلاف آن چیزی است که خودم و خدا و شیطان آن را دوست می داریم.

امام علیه السلام خندید و فرمود: چطور؟ توضیح بده!



گفت: خداوند می خواهد از او اطاعت کنیم و معصیت کار نباشم، اما من چنین نیستم. و شیطان دوست دارد خدا را معصیت کرده و به دستوراتش عمل نکنم ولی من این طور نیستم و خودم دوست دارم همیشه در دنیا باشم، این چنین هم نخواهم بود و روزی از دنیا خواهم رفت.

ناگاه شخصی برخاست گفت: یابن رسول الله! چرا ما مرگ را دوست نداریم؟

ص: 177

---

1- ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 3، ص 78 - 77؛ بحار الانوار، ج 45، ص 1.

امام علیه السلام فرمود:

«به خاطر این که شما آخرت خود را ویران و این دنیا را آباد کرده اید، بدین جهت دوست ندارید از جای آباد به جای ویران بروید».<sup>(1)</sup>

### نعیمان شوخ طبع به دام افتاد (داستان)

زمانی سویبٹ مهاجری با نعیمان بدری همسفر بود. روزی سویبٹ به نعیمان گفت: به من غذا بده.

نعیمان گفت: بگذار رفیق های دیگر هم از سفر بیایند.



سویبط نقشه کشید نعیمان را به عنوان غلام بفروشد. کمی گذشته بود دید گروهی می آیند، پیش آنها رفت و گفت: غلامی دارم می خواهم او را بفروشم، شما حاضرید او را از من بخرید؟ گفتند: آری.

سویبط برای فریب آنها گفت:

غلام من بسیار زبان دار و سخور است. اگر بگوید من آزادم، غلام نیستم، از او نپذیرید، اگر سخنش را قبول کنید، اخلاق او بد می شود و دیگر خوب نخواهد شد.

سویبط با این نقشه، رفیقش (نعیمان) را به ده شتر به آنها فروخت. خریداران آمدند ریسمان به گردن نعیمان انداختند و کشیدند تا او را ببرند، نعیمان گفت:

من غلام نیستم، آزادم. سویبط شما را مسخره کرده، مرا به شما به نام غلام فروخته است. خریداران سخن نعیمان را نپذیرفتند، گفتند:

به ما گفته اند شما این ادعا را خواهید کرد هرگز از شما نمی پذیریم. او را کشیدند و بردند. سپس عده ای از دوستان نعیمان او را پس گرفته آوردند. هنگامی که این ماجرا را برای پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله نقل کردند، حضرت بسیار خندید. (2)

## 5 - خنده و تبسم؛ نیروی غلبه بر مشکلات

ص: 178

---

1- ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 3، ص 72 - 71؛ بحار الانوار، ج 44، ص 110.



2- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 7، ص 213 - 212.

بر مشکلات لبخند بزنید و هیچ گونه هراسی به خود راه ندهید، راه غلبه بر مشکلات همین است. در میدان نبرد زندگی خندان باشید، با لبخند مشکلات بهتر حل خواهد شد.

«شکسپیر» نیز سعادت و خوشبختی را در لبخند زدن به مشکلات دانسته است:

سعادت مند کسی است که به مشکلات و مصایب زندگی لبخند بزند. (1)

«برنارد شاو» خنده را قابل ستایش دانسته است:

مردی که در نبرد زندگی می خندد، قابل ستایش است.

علت خنده و تبسم بر مشکلات را چنین بیان کرده اند:

مردمان دل زنده و بانشاط (و خندان) هر سختی و دشواری را از پیش رانده و یک تنه گره گشای هر مشکلند. (2)

## 6- خنده و تبسم؛ راه معاشرت

یکی از آداب معاشرت، تبسم و خنده است. ثابت شده است هر کس در معاشرت خویش تبسم بر لب دارد و خنده را فراموش نمی کند می تواند در معاشرت، دادوستد و خرید و فروش خویش به بهترین وجه موفق باشد، تبسم و خنده در خرید و فروش و داد و ستد معجزه آسا و موقّیّت آفرین است.

یکی از بزرگان می گوید:



مردی که تبسم کردن نمی تواند، نباید وارد هیچ دکانی شود. (3)

### 7- خنده و شوخ طبعی؛ عامل سلامت

همان طور که قبلاً متذکر شدیم، خنده و شوخ طبعی از امراض روحی پیشگیری می نماید و گاهی از اوقات، امراض روحی و روانی را معالجه می نماید. کسانی که خندان و شادمان هستند دیرتر از افراد عصبانی و ناراحت که غم و غصه می خورند،

به امراض روحی، روانی مبتلا می گردند.

ص: 179

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 466.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 358.

3- همان، ص 358.

«دیکنز» عدم شادی و خنده را راه تباه شدن سلامتی می شمارد:

هر قدر می توانی شاد زندگی کن و هرگز فکر بیهوده به مغز راه نده چون سلامتیت تباه می

شود. (1)

**اعتدال در خندیدن و شوخ طبعی (راه نیک بختی)**



گاهی بعضی از افراد از اندازه متعارف زیادتر می خندند و بیشتر از حد معمول و متعارف شوخی می کنند، اما این عمل مذمّت شده است. شوخی زیاد باعث دعوا می شود و خنده بیش از حد، دل را می میراند.

در هر کاری رعایت اعتدال واجب و ضروری شمرده شده است (به بخش اعتدال در جلد دوم کتاب مراجعه گردد) و این عمل نیز مستثنی نیست. احادیث و روایات متواتر از قول معصومین علیهم السلام بیان شده که خنده زیاد و شوخی بیجا و بیش از حد را نکوهش نموده اند.

امام صادق علیه السلام فرمود:

ضِحْكُ الْمُؤْمِنِ تَبَسُّمٌ (2)

خنده مؤمن لبخند است.

امام علی علیه السلام می فرمایند: «خنده پیامبر صلی الله علیه و آله لبخند بود» (3)

حضرت امیر علیه السلام در گفتاری دیگر فرموده است:

هر که زیاد بخندد، اُبْهَتْش می رود. (4)

### امام زین العابدین علیه السلام و دلک بدبخت (روایت)

در مدینه مرد دلکی بود که با رفتار خود مردم را می خندانید، ولی خودش می گفت: من تاکنون نتوانسته ام این مرد «علی بن حسین علیهما السلام» را بخندانم. روزی امام



1- همان، ص 359.

2- حرانی، ابو محمد، تحف العقول، ص 666.

3- منتخب میزان الحکمه، ص 337.

4- همان، ص 339.

به همراه دو غلامش رد می شد، عباى آن حضرت را از دوش مبارکش برداشت و فرار کرد! امام به رفتار زشت او اهمیت نداد. غلامان عبا را از آن مرد گرفته و بر دوش حضرت انداختند.

امام پرسید: این شخص کیست؟

گفتند: دلچکی است که مردم را با کارهایش می خندانند.

حضرت فرمود: به او بگویید: «انَّ لِلَّهِ يَوْمًا يَخْسِرُ فِيهِ الْمُبْطَلُونَ»؛ خدای را روزی است که در آن روز بیهوده گران به زیان خود پی می برند. (1)

### چگونه خندان باشیم؟ (راز کامیابی)

عده ای به علّت اینکه همیشه غم و غصه می خورند، اصلاً عادت ندارند به زندگی تبسم بزنند، بخندند، شادی و خوشحالی کنند. شاید این گونه افراد سؤال کنند چگونه شاد و خوشحال باشیم و چگونه بخندیم؟

«وین دایر» در جواب این سؤال چنین گفته است:





بیشتر مردم که همواره در تکاپوی به دست آوردن شادی و شادمانی اند، آن را برون از خویش می جویند. آنان می کوشند رضایت خاطر را از کسی و یا چیزی بستانند. چنین طرز فکری اشتباهی فاحش است، چرا که سرچشمه شادمانی و رضایت خاطر در قلب و ذهن شماست که از طریق اندیشه به بیرون فرستاده می شود. (2)

لذا باید طرز فکر خویش را تغییر دهیم. اگر عادت کرده ایم که همیشه گریه سر دهیم یا غم و غصه بخوریم. از همین اکنون به خویش تلقین کنیم «بخندیم»، شاد باشیم، خوشحالی کنیم و غم و غصه را کنار بگذاریم. با تغییر طرز فکر شاید مدتی به سختی این کار انجام پذیرد ولی به تدریج عادت می کنیم که در زندگی خندان باشیم،

ص: 181

---

1- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 4، ص 80؛ بحار الانوار، ج 46، ص 68.

2- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 270.

تبسم کنیم و شوخ طبعی را جدی بگیریم.

«لوئیزی» نیز گفته است به جای غصه خوردن، شعار مسرت و شادی سر دهید:

به دنبال مسرت و شادی (و تبسم) باشید. امسال این را شعار خود قرار دهید که: «به دنبال مسرت و شادی (و خنده و شوخ طبعی) باشید. زندگی همین جا در اختیار شماست تا امروز از آن لذت ببرید». (1)



«ادموند اسپنسر» عامل بدبختی، خوشبختی و ناشادی و شادی را چنین بیان کرده است:

این ذهن ماست که ما را شاد یا ناشاد، بدبخت یا سعادتمند، غنی یا فقیر می سازد. (2)

پس فکر و ذهن خویش را به خنده، شادی، خوشحالی و شوخ طبعی عادت دهید و با تلقینات مثبت به خویش بقبولانید که شاد و خوشحالید. تبسمی بر لبان خویش بیاورید. اگر ابتدا سخت است و نمی توانید حتی اگر به طور طبیعی نمی توانید بخندید، تبسمی مصنوعی بکنید و به تدریج به خود بقبولانید که شاد و خوشحالید، تا این خنده و تبسم به تدریج طبیعی و طبیعی تر شود و درون شما را به جای غم و غصه، شادی و خوشحالی فرا گیرد.

«آنتونی رابینز» نیز چنین می گوید:

طبق معیارهای خود زندگی کنید، به طوری که شادی های فراوان و رنج های اندکی احساس کنید. (3)

«ا.چ. جکسون» نیز در رابطه با این مطلب به شما پیشنهادی می دهد:

به هنگام برداشتن گوشی، لبخند بزنید؛ زیرا مخاطب از لحن صحبت شما متوجه لبخندتان خواهد شد. آیا در بین دوستانتان می توانید به دو نفر از آنها با

اطمینان خاطر کلید منزلتان را بسپارید؟ چنانچه پاسخ شما منفی است، در

ص: 182



2- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 234.

3- . همان، ص 270.

جستجوی دوستان جدید و قابل اعتمادتری باشید. (1)

اکنون با هم سخنان آشور را در رابطه با این مطلب می خوانیم:

اگر مردم بتوانند کمی بیشتر به جشن و پایکوبی پردازند، انرژی آنها بیش از پیش به جریان افتاده و مشکلاتشان به تدریج ناپدید خواهد شد. به همین دلیل من این قدر بر شاد زیستن

اصرار دارم. (2)

### چند لطیفه از لطائف الطوائف

#### لطیفه (1)

حکیمی بعد از کدخدایی (داماد شدن) گفتست: تا ما مجرد بودیم، کدخدایان گنگ بودند؛ یعنی ما را به نصیحت منع نکردند، اکنون که کدخدا شده ایم مجردان کر گشته اند؛ یعنی نصیحت ما نمی شنوند. (3)

#### لطیفه (2)

ظریفی به در خانه بخیلی آمد و چشم بر درز در نهاد دید که خواجه طبقی انجیر در پیش دارد و به رغبت تمام می خورد. ظریف حلقه بر در زد. خواجه، طبق انجیر را در زیر دستار پنهان کرد و ظریف آن را دید. پس برخاست و در بگشاد. ظریف به در خانه او درآمد و بنشست. خواجه گفت: چه کسی و چه هنر داری؟ گفت: مردی حافظ و قاریم و قرآن را به ده قرائت می خوانم و فی الجملة آوازی و لهجه ای نیز دارم.



خواجه گفت: برای من از قرآن آیتی چند برخوان. ظریف بنیاد کرد که: «و الزیتون و طور سینین و هذا البلد الامین». خواجه گفت: «والتین کجارت؟ گفت: درزیر دستار. (4)

لطیفه (3)

ص: 183

1- همان، ص 270.

2- همان، ص 130.

3- یوسفی، غلامحسین، دیداری با اهل قلم، ج 1، ص 324.

4- همان، ص 324.

یکی پیش معتصم آمد و دعوی نبوت کرد. گفت: چه معجز داری؟ گفت: مرده زنده می کنم. گفت: اگر از تو این معجزه ظاهر شود، به تو بگروم. گفت: شمشیر نیز بیاورید. معتصم بفرمود تا شمشیر خاصه او را آوردند به دست مدعی دادند، گفت: ای خلیفه در پیش تو گردن وزیر تو بزنم و فی الحال زنده سازم. [وزیر] گفت: تن به کشتن در دادن کاری صعب است و من از او هیچ معجزی نمی طلبم، تو گواه باش که من به او ایمان آوردم. معتصم بخندید و او را خلعت داد و مدعی را به دار الشفا فرستاد. (1)

### غذای مؤلّد خنده

«زعفران» یک غذای معمولی است. شهوت را زیاد می کند. اگر زعفران را زیاد بخورند، شخص مسموم می شود، و آنقدر دچار قهقهه می شود، تا جایی که ممکن است جان از بدنش خارج شود. (2)



### شوخ طبعی، خنده و شادی از دیدگاه شعرا

بکوشید تا رنجهها کم کنید

دل غمگنان شاد و خرم کنید

چو روزی به شادی همی بگذرد

خردمند مردم چرا غم خورد؟

\*\*\*فردوسی

تا کی دلت از چرخ، حزین خواهد بود

با محنت و درد همنشین خواهد بود

خوش باش که روزگار پیش از من و تو

تا بود چنین بود و چنین خواهد بود

\*\*\*هلالی جغتایی

چو شادی بکاهد بکاهد روان

خرد گردد اندر میان

ص: 184



1- همان، ص 325 - 324.

2- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 210.

\*\*\*فردوسی

خود را شکفته دار به هر حالتی که هست

خونی که می خوری به دل روزگار کن

\*\*\*صائب

همان بهتر که دایم شاد باشیم

ز هر درد و غمی آزاد باشیم

به خوش رویی و خوش خویی در ایام

همی رو تا شوی خوشدل در انجام

اگر خوشدل شوی در شادمانی

بماند شادمانی جاودانی

ناصر خسرو

شوخی طبعی از دیدگاه معصومین علیهم السلام؛ راز پیروزی در این زمینه

الف - شوخی کنید



رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

أَنِّي أَمْزُحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا. (1)

من شوخی می کنم اما جز حق نمی گویم.

پیامبر گرامی در گفتاری دیگر درباره این موضوع می فرمایند:

مؤمن، شوخ و شنگ است و منافق، اخمو و خشمگین. (2)

امام باقر علیه السلام درباره شوخ طبعی چنین می فرمایند:

خداوند عزوجل کسی را که در میان جمعی شوخی و بذله گویی کند، دوست دارد، به شرط

آنکه ناسزاگویی (در آن) نباشد. (3)

امام صادق علیه السلام نیز در حدیثی می فرمایند:

هیچ مؤمنی نیست جز این که در او «دعابه» هست. راوی گوید، عرض کردم: دُعابه چیست؟

فرمود: شوخ طبعی. (4)

امام صادق علیه السلام به یونس شیبانی فرمود: با یکدیگر شوخی هم می کنید؟ (یونس

ص: 185

---

1- . منتخب میزان الحکمه، ص 512.

2- . همان، ص 513.



3- همان.

4- همان، ص 513.

گوید: عرض کردم: اندکی. فرمود: این گونه نکنید، زیرا شوخی از خوش خویی است و تو بدان وسیله برادرت را شاد می سازی، رسول خدا صلی الله علیه و آله برای این که کسی را شاد کند، با او شوخی می کرد. (1)

### ب) نکوهش زیاد و بیجا

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

یا علیُّ، لا تمزح فیذهبَ بهاؤک، و لا تکذبُ فیذهبَ نورُک. (2)

شوخی (زیاد و بیجا) مکن که ارج و احترامت از بین می رود و دروغ مگو که نورانیتت از میان می رود.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در گفتاری دیگر چنین می فرمایند:

شوخی زیاد، آبرو را می برد. (3)

حضرت امیر علیه السلام در حدیثی درباره شوخی زیاد و بیجا می فرمایند:

هر که شوخی (زیاد و بیجا) کند، سبک می شود.

امام صادق علیه السلام نیز در گفتاری از شوخی زیاد و بی جا نکوهش نموده اند:

هرگاه کسی را دوست داشتی، با او نه شوخی (زیاد و بیجا) کن و نه مجادله.





1- همان، ص 515.

2- همان، ص 514.

3- و 5 و 6. همان، ص 515.

### شوخی طبیعی، خنده و شادی از دیدگاه بزرگان

انسان، شادترین همه آفریدگان است، هر چه از آن برتر و فروتر است خشک و سخت است. (1) «ادیسن»

این کرانه کبود، این ستاره های درخشان، این ابرهای سفید، این شفق طلایی، این اشعه الوان، این زمین سبز، این گلهای سرخ، این قلب های مشتعل، این درختان بارور، این مرغان خوش الحان، این جمال طبیعت و این بهار جوانی آیا کافی نیست که روح شما را به اهتزاز در آورد، و لبانتان را به تبسم بگشایید. «نظام وفا کاشانی»

با دیگران بخند نه بر دیگران. «دیل کارنگی»

باید تا آخرین حد ممکن خوشبخت باشیم و شادمانی کنیم. «جون توپک»

بخند اما نه همچون خنده برق که گریه ای را با خود می آورد، خنده ای که مایه گریه دیگران است، خنده نیست، بخند و شاد باش و دیگران را بخندان و شادمان نگاه دار. «یکی از بزرگان»

برای اینکه بزرگ و پرارزش شوید باید هنگامی که اشک های شما می خواهد



بریزد، تبسم کنید. «برنالو»

زندگی با اندکی شادی و راحتی و بیشترش با مشکلات و سختی هاست، مرد زندگی کسی است که با تلقین به خود، سختیها را فراموش کند و از لحظات شادی یادآوری نماید. «غلامحسین ذوالفقاری»

به طور دائم، شادی و اندوه از هر طرف ما می گذرد، استفاده از آن بسته به اراده ماست. «ابوالعلاء معری»

تبسم حرفی ندارد، ولی سود بسیار می دهد، لحظه ای بیش پایدار نیست ولی یاد آن در سراسر عمر باقی می ماند. «دیل کارنگی»

ص: 187

---

1- تا 9. ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 461 - 464.

سخت نگیرید، بر غم ها و نگرانی های ابلهانه خود بخندید تا ببینید چگونه دود می شوند و به هوا می روند. (1) «دیل کارنگی»

شما وقتی تبسم می کنید جامه انسانیت می پوشید. (2) «ویلیام اینشتین»

بگذار خنده ای با تمام وجود باشد. خنده ای با تمام وجود، پدیده نادری است. وقتی هر سلول بدنت می خندد، وقتی هر تار وجودت از سر وجد به ارتعاش می آید، آنگاه انبساط خاطری عظیم به همراه می آورد. فعالیت های معدودی وجود دارد که بی اندازه ارزشمند است، خنده یکی از آنهاست. (3) «آشو»



خداوند همیشه در حال شوخی است. به زندگی خودت نگاه کن، خنده آور است! به زندگی دیگران نگاه کن همه اش را شوخی خواهی یافت، شوخی، شوخی. جدیت بیماری است. جدیت را با معنویت هیچ سر و کاری نیست. معنویت خنده، نشاط و تفریح است. (4) «أشو»

آیا هیچ وقت در سرزمین شادی بوده ای؟

جایی که همه همیشه خوشحال اند.

جایی که همه درباره شادترین چیزها شوخی می کنند و آواز می خوانند.

جایی که همه چیز محشر است و هیچ خیالی نیست؟

هیچ کس هیچ غمی ندارد، و تا بخواهی لبخند و خنده است؟

من در سرزمین شادی بوده ام.

اگر بدانی چقدر کسل کننده است! (5) «سیلووار استاین»

خوش رویی نشانه هوش فوق العاده شماست، زیرا هنگامی که احساس شادی می کنید گذشته از اینکه این نشاط آن قدر قوی است که به دیگران نیز سرایت می کند - بهتر می توانید - هر نوع مشکلی را که بر سر راه شماست برطرف کنید. (6)

ص: 188

---

1. - همان، ص 466 - 465

2. - همان.

3- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 332.

4- . همان، ص 416.

5- . همان، ص 198.

6- . همان، ص 83.

شاید بتوان گفت که برجسته ترین ویژگی افرادی که شخصیت سالم دارند، حس شوخ طبعی ایشان است که عاری از هر گونه خصومت و استهزا است. (1) «وین دایر»

افتادید، بسیار خوب، چه خواهد شد؟ با چهره بشاش (و خندان) برخیزید و در افتادن ضرری متصور نیست، بدبختی در عجز و درماندگی است. (2) «دیل کارنگی»

جهان، آینه است که شما را آن گونه که هستید جلوه دهد، اگر بخندید خندانان نماید و اگر با چهره ناخوش بدان بنگرید او نیز چهره درهم نشان می دهد. (3) «پوشه»

هر کس عادت داشته باشد به جنبه خوب وقایع و حوادث نگاه کند این عادت او از سالی هزار لیره عایدی بهتر و گرانبها تر است. (4) (زیرا باعث تبسم، شادی و خوشحالی است) «یکی از بزرگان»

ص: 189

---

1- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 280.

2- . همان، ص 353 - 358.

3- . همان.

4- . همان.



ص: 190

## بخش دهم: توبه بازگشت و پرهیز از گناه

### اشاره

ص: 191

### بازگشت و پرهیز از گناه؛ راه سعادت و خوشبختی

ای آدم فناپذیر که در پی من می آیی، تقوا را دوست بدار چرا که نه تنها شیوه بالاتر از این طاق و زبرجد شدن را به تو می آموزد بلکه آسمان را در برابر تو خم خواهد کرد. (1) «میلتون»

توبه و پرهیز از گناه نیز یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی است. انسانی که گناه می کند و با دلی زنگار گرفته از گناه است چگونه می تواند آرامش داشته باشد. عمل گناه در وجود او آشوبی به پا کرده است و نمی تواند با خوشبختی و سعادت زندگی کند. او به ویرانی دل مبتلا گشته است و با عمل گناه نه تنها دل خویش را ویران نموده است و اسباب بدبختی خویش را فراهم نموده است بلکه در سه محیط خانواده، اجتماع و کار نیز (با گناهان خانمان برانداز) عامل بدبختی افراد خانواده و اجتماع نیز شده است. به مثال زیر توجه فرمایید:

اگر کسی به گناه زبان مبتلا است و کسی از زبان او آسوده نیست، اگر بازگشت (توبه) نکند و آن گناه را ترک ننماید، نه تنها خویش را در معرض بدبختی قرار داده است بلکه عامل بدبختی دیگران نیز شده است. به یک مورد گناه زبان توجه نمایید:



اگر شخصی در محیط کار از روی حسادت راز همکار خویش را با همکار دیگر یا رئیس مؤسسه در میان بگذارد نه تنها آرامش خود را از بین می برد و عذاب وجدان می گیرد و حتی در آتش عذاب وجدان می سوزد بلکه موجبات بدبختی همکار

ص: 192

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 141.

خویش را فراهم نموده است (زیرا هر شخصی با راز خویش خوشبخت و حتی زنده است). بنابراین توبه، دل را آباد می سازد همانطور که گناه باعث ویرانی دل می گردد. توبه سبب آرامش روحی می گردد، همان طور که گناه، عذاب وجدان و ناراحتی روحی می آورد، و بازگشت موجب موفقیت و خوشبختی می گردد، همانطور که گناهان خانمان برانداز باعث بدبختی و فلاکت می شود.

«کنفوسیوس» گفته است:

همواره از این افسرده ام که در راه تقوا پیش نمی روم و از مباحثه معلومات کوتاهی می کنم و پیوسته خود را در طریق عدل نگه نمی دارم و جبران خطاها از عهده ام بر نمی آید (1) (بی تقوایی وی را به امراض روحی (افسردگی) مبتلا نموده است).

امام علی علیه السلام در توصیف توبه گران چنین می فرماید:



درخت های گناهان خود را در برابر دیدگان و دل های خویش نشانده اند و آنها را با آب پشیمانی آبیاری کرده اند. این درخت ها برای آنان بار سلامت داده و خشنودی و کرامت در پی آورده است. (2)

«زنون» در باب تقوا و پرهیز از گناه چنین گفته است:

با تقوا و خوبی می توان عالم را خرید. (3)

افلاطون نیز نجات دنیا را تقوا و پرهیز از گناه می داند:

به تقوا و پرهیزگاری عادت کنید که در آن توشه آخرت و نجات دنیاست. (4)

غزالی طوسی، پرهیز از گناه و تقوا را شرط زنده بودن می داند:

پرهیزگار باش که هرگز هیچ پرهیزگار از درستی نمی میرد. (5)

ص: 193

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 139.

2- منتخب میزان الحکمه، ص 93.

3- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 141 - 139.

4- همان.

5- همان.

ذوالنون مصری نیز گفته است:



فرخ آن است که شعار دل او ورع بود و دل او پاک از طمع و محاسب نفس خویش فیما  
صنع. (1)

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

من از قرآن آیه ای را می شناسم که اگر آن را تمام مردم فرا گیرند همه را کفایت کند.  
گفتند: یا رسول الله آن آیه کدام است؟ فرمود: آن کس که تقوی را پیشه کند خداوند از  
هر سختی او را بیرون می برد و از جایی که گمان ندارد او را روزی می دهد.

آری بدترین اثر گناه و ادامه آن، تاریک ساختن قلب، و از میان بردن نور علم و حس  
تشخیص است. گناهان از اعضا و جوارح سرازیر قلب می شود و قلب را به یک باتلاق  
متعفن و گندیده مبدل می سازد، این جاست که انسان راه سعادت و خوشبختی و چاه ضلالت  
و بدبختی را تشخیص نمی دهد و مرتکب اشتباهات عجیبی می شود که همه را حیران می  
کند. با دست خود تیشه به ریشه سعادت خویش می زند و سرمایه خوشبختی خویش را به  
باد فنا می دهد. در حدیثی از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است:

گناهان زیاد، قلب انسان را فاسد می کند. (2)

و در حدیث دیگری پیامبر گرامی می فرمایند:

هنگامی که بنده گناه کند نقطه سیاهی در قلب او پیدا می شود، اگر توبه کند و از گناه دست  
بردارد و استغفار نماید قلب او صیقل می یابد و اگر باز هم به گناه برگردد سیاهی افزون می  
شود تا تمام قلبش را فرا می گیرد.

این همان زنگاری است که خداوند بزرگ در آیه 14 سوره مطففین می فرماید:





«چنین نیست که آنها می پندارند بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دل‌هایشان نشسته است...».

ص: 194

1- و 2. همان.

2- . در المنثور، 326/6.

از نظر اصول روان شناسی نیز این معنی ثابت شده که اعمال آدمی همواره بازتابی در روح او دارد، و تدریجا روح را به شکل خود در می آورد، حتی در تفکر و اندیشه و قضاوت او مؤثر است.

این نکته نیز قابل توجه است که انسان با ادامه گناه لحظه به لحظه در تاریکی روحی بیشتری فرو می رود و به جایی می رسد که گناهانش در نظرش حسنات جلوه می کند، و گاه به گناهش افتخار می نماید! و در این مرحله راه های بازگشت به روی او بسته می شود، و تمام پل ها پشت سرش ویران می گردد و این خطرناک ترین حالتی است که ممکن است برای یک انسان پیش آید. (1)

«هیچ ملتی از آغوش ناز و نعمت زندگی گرفته نشد، مگر به واسطه گناهایی که انجام دادند، زیرا خداوند هرگز به بندگانش ستم روا نمی دارد، هر گاه مردم در موقع نزول بلاها و سلب نعمت ها با صدق نیت به پیشگاه خدا تضرع کنند، و با دل های پراشتیاق و آکنده از مهر خدا از او درخواست جبران نمایند، مسلماً آنچه از دستشان رفته به آنها باز می گرداند و هر گونه مفسده ای را برای آنها اصلاح می کند.» (2)

امام حسن مجتبی علیه السلام درباره پرهیز از گناه چنین می فرماید:

پس ای بندگان خدا، تقوای الهی را رعایت کنید و بدانید که هر که برای خدا تقوا ورزد خداوند راه خروج از فتنه ها را به او بنمایاند، و او را در کارش موفق سازد و اسباب هدایت او را فراهم نماید و حجّت او را پیروز گرداند و روسفیدش کند و دلخواهش را به او بدهد. (3)

توبه، اعتراف به گناه است برای سبک شدن بار روحی و فشارهای درونی.

اعتراف به گناه در پیشگاه خدا، اثر تربیتی بر روح و روان دارد. کسی که حاضر نیست به اشتباه و گناه خود اعتراف کند، در واقع همان گناه و فساد را ادامه می دهد.

از مشکلات مهمی که بر سر راه مسایل تربیتی وجود دارد، احساس گناهکاری بر

ص: 195

---

1- مکارم شیرازی، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 408 - 407 با تلخیص و تصرف.

2- نهج البلاغه، خطبه 178.

3- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 401.

اثر اعمال بد است. مخصوصا زمانی که این گناهان سنگین باشد و بر فکر و روح انسان اثر گذارد و چه بسا او را از تغییر برنامه زندگی و بازگشت به پاکی باز دارد. قرآن این مشکل را با توبه حل کرده و اگر با شرایط همراه باشد، وسیله خوبی برای جدا شدن از گذشته و آغاز یک زندگی جدید قرار داده است.



همچنین درهای لطف الهی را به روی هر انسانی در هر شرایطی باز می گذارد، و گناهکاران را به سوی خدا دعوت می کند. انسان ها باید با تمام وجود خواهان بازگشت باشند و انقلاب درون پیدا کنند و بعد از بازگشت، پایه های ایمان را که بر اثر گناه فرو ریخته شده، نوسازی کنند و با اعمال صالح خود ناتوانی و ضعف اخلاقی را جبران نمایند.

شایان توجه است که منظور از استغفار، تنها گفتن و تکرار جمله (استغفر الله) یا (اللهم اغفر لی) نیست، بلکه روح استغفار یک حالت بازگشت به سوی حق تعالی و آمادگی برای جبران گذشته است.

«وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا» (1)

از پروردگار خویش آمرزش بطلبید، سپس به سوی او بازگردید، تا به طرز نیکویی شما را تا مدت معین، از مواهب زندگی این جهان بهره مند سازد.

یکی از دعوت های انبیا این است که مردم از گناهان خویش استغفار کنند و از آلودگی ها خود را شستشو دهند و در سایه استغفار خود را به صفات الهی بیارایند.

«وَايَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ» (2)

ای قوم من، از پروردگارتان طلب آمرزش کنید، سپس به سوی او بازگردید.

گناه، در جامعه باعث ویرانی می شود. قرآن، پیوند روشنی میان مسائل معنوی و مادی برقرار می سازد و استغفار از گناه و بازگشت به سوی خدا را مایه آبادانی و خرمی و طراوت و سرسبزی معرفی کرده است.



این حقیقت در بسیاری از آیات قرآن به چشم می خورد مانند اینکه حضرت

ص: 196

1- .سوره هود، آیه 3.

2- .سوره هود، آیه 52.

نوح علیه السلام می فرماید:

«قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا، يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا»<sup>(1)</sup>

به آنها گفتیم از پروردگار خویش آمرزش بطلبید که او بسیار آمرزنده است، تا باران های پربرکت آسمان را پی در پی بر شما فرستد.

از آیات مختلف قرآن چنین استفاده می شود که ایمان و عدالت مایه آبادی جامعه، و گناه و ظلم مایه ویرانی است. گناه و کفر سرچشمه عدم احساس مسؤولیت و فراموش کردن ارزش های اخلاقی است. این امور سبب از میان رفتن وحدت جامعه و متزلزل شدن پایه های اعتماد و اطمینان است.

امام علی علیه السلام می فرماید:

أكثر الاستغفار تجلب الرزق.<sup>(2)</sup>

زیاد استغفار کن تا روزی را به سوی خود جلب کنی.

در این زمینه پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:



و من استبطا الرزق فليستغفر الله. (3)

کسی که روزی اش تأخیر کرده، از خدا طلب آمرزش کند.

علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرماید:

وَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ سَبْحَانَهُ اسْتِغْفَارَ سَبِيحٍ لِدُرُورِ الرِّزْقِ وَ رَحْمَةَ الْخَلْقِ. (4)

خداوند سبحان استغفار را سبب فزونی روزی و رحمت خلق قرار داده است.

از دیگر روایات اسلامی، ربیع بن صبیح می گوید:

نزد امام معصوم علیه السلام بودم، مردی آمد و از خشکسالی آبادی اش شکایت کرد. امام به او فرمود: استغفار کن. دیگری آمد از فقر شکایت کرد، به او نیز فرمود: استغفار کن. سومی آمد و گفت: دعا کن خداوند پسری به من بدهد. به او فرمود: استغفار کن. ربیع می گوید: من تعجب کردم و عرض کردم: هر کس نزد

ص: 197

---

1- .سوره نوح، آیات 11 - 10.

2- .تفسیر نور الثقلین، ج 5، ص 422.

3- .همان.

4- .نهج البلاغه، خطبه 143.



تو می آید و مشکلی دارد به او می گویی استغفار کن؟! ایشان در جواب من فرمود: آنچه را گفتم از پیش خود نگفتم من این مطلب را از کلام خدا که از پیامبرش حضرت نوح حکایت می کند استفاده کردم. بعد آیات 9، 10، 11، 12 سوره نوح را تلاوت کرد. (1)

همچنین در روایتی دیگر است که مردی از امام باقر علیه السلام تقاضای اولاد کرد. آن شخص مال زیادی داشت اما اولاد نداشت. امام علیه السلام فرمود: «تا مدتی در آخر شب صد مرتبه خداوند را استغفار کن». (2)

در آیات زیادی خداوند بندگانش را به استغفار دعوت می کند که از آن جمله عبارتند از: سوره بقره، آیه 199 - نساء، آیات 4 و 110 - انفال، آیه 33 - هود، آیات 3، 25 و 61 - یوسف، آیه 29 - مؤمن، آیه 55 - محمد، آیه 19 - مزمل، آیه 40 - نصر، آیه 3، و آیات دیگر...

در روایت است که رسول گرامی صلی الله علیه و آله در هر روز و شب صد بار توبه و استغفار می نمود، بدون آنکه گناهی داشته باشد.

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می فرماید:

ان للقلوب صداء كصداء النحاس فاجلوها بالاستغفار و تلاوه القرآن. (3)

دل ها دچار زنگ زدگی می شوند همان طور که فلزات را زنگ فرا می گیرد، شما با استغفار، دل ها را جلا دهید و زنگشان را برطرف نمایید.

همچنین فرمود:



کسی که زیاد استغفار نماید، خداوند برای او در هر اندوه و غمی گشایشی فراهم می آورد، و از هر تنگنا راه خروجی به رویش می گشاید و از راهی که امید ندارد به وی روزی می رساند. (4)

ص: 198

1- تفسیر مجمع البیان، ج 10، ص 361.

2- همان.

3- سفینه البحار، ج 2، ص 322.

4- احمد زین العابدین و حسنعلی احمدی، دعا نسخه شفابخش، ص 21 - 17.

### معنی توبه

«توبه در اصل به معنای بازگشت است و در قرآن مجید به معنای بازگشت از گناه آمده است. این معنا در صورتی است که این واژه به شخص گنهکار نسبت داده شود، ولی گاه این کلمه به خدا نسبت داده می شود، در آن جا به معنای بازگشت به رحمت است، یعنی رحمتی که به علّت ارتکاب گناه از بنده سلب کرده بود، بعد از بازگشت او به طاعت و بندگی بر او باز می گرداند، و به همین جهت در مورد خدا تعبیر به «توّاب» می شود؛ یعنی بسیار بازگشت کننده به رحمت». (1)

توبه آن است که شخصی گناه را به دلیل زشتی آن ترک کند و از گناهایی که در گذشته انجام داده، پشیمان شود و با خدای خویش عهد کند که مرتکب آن گناهان نشود و از آن زمان برای همیشه مرتکب گناه نشود.



حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

توبه بر چهار پایه استوار است:

- 1- پشیمانی در دل.
- 2- آمرزش خواهی به زبان.
- 3- عمل کردن با اعضای بدن.
- 4- تصمیم بر باز نگشتن (به گناه).

### آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین توبه و پرهیز از گناه

#### 1- محبوب خدا

کسانی که توبه حقیقی می نمایند و با خداوند متعال عهد می کنند گناه نکنند و مرتکب گناه نمی شوند، محبوب خدا هستند. و خداوند بزرگ توبه کنندگان را دوست دارد، و در قرآن کریم می فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (2)

ص: 199

---

1- همان.

2- سوره بقره، آیه 232.





همانا خداوند توبه گران و پاکیزگان را دوست می دارد.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز در مورد این موضوع می فرمایند:

نزد خدا چیزی محبوب تر از مرد مؤمن یا زن مؤمن توبه گران نیست. (1)

حضرت رسول صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر توأین را چنین تشبیه کرده است:

هر آینه خشنودی خداوند از توبه بنده خود بیشتر است تا خوشحالی نازایی که بچه می آورد و گم کرده ای که گمشده خود را می یابد و تشنه ای که به آب می رسد. (2)

## 2- تبدیل بدی ها و گناهان به خوبی ها و حسنات

در قرآن مجید می فرماید:

کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و کارهای شایسته انجام دهند، خدا بدی هایشان را به نیکی ها بدل می کند و خدا آمرزنده و مهربان است. (3)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

خداوند عزوجلّ به داود پیامبر - بر پیامبر ما و خاندانش و به او درود باد - وحی کرد: ای داود! هرگاه بنده مؤمن من گناهی کند و سپس از آن گناه برگردد و توبه نماید و به هنگام یاد کردن از آن گناه از من شرم کند، او را بیامرزم و آن گناه را از یاد فرشتگان نگهبان اعمال ببرم و آن را به نیکی بدل کنم و از این کار مرا باکی نیست که من مهربان ترین مهربانانم. (4)

## 3- استجاب دعا



گناهان زیادی مانع استجاب دعا است (5) که با توبه و بازگشت به خدا دل پاک و نورانی می گردد و آن بدی های بدل به خوبی ها می گردد و در نتیجه موانع استجاب دعا از بین می رود و دعا به هدف اجابت می رسد.

ص: 200

1- منتخب میزان الحکمه، ص 93.

2- همان.

3- سوره فرقان، آیه 70.

4- منتخب میزان الحکمه، ص 95.

5- به کتاب ویژگی های دعا، بخش موانع استجاب دعا، اثر همین نویسنده مراجعه شود.

#### 4- حفظ آبرو و عزیز شدن نزد مردم

کسانی که در اثر ارتکاب گناه نزد مردم خوار و ذلیل گشته اند، و گناهانی مانند دزدی، عیاشی، کم فروشی، مال مردم خوردن، خیانت کاری و... انجام داده اند به وسیله توبه و بازگشت و ترک گناهان گذشته، آبرویی پیدا می کنند، و نسبت به قبل نزد مردم عزیز می شوند.

حضرت امیر علیه السلام درباره این مطلب می فرمایند:

هر که باز آید، خدا به او باز گردد و به جوارح او و جای جای زمین دستور داده شود که آبروی او را حفظ کنند و عیب هایش را بپوشانند و گناهانی که فرشتگان حافظ اعمال برایش نوشته اند از یاد آنان برده شود. (1)



## 5- بازگشت به معنویات

هنگامی که انسان از گناهان خویش توبه نمود و به خداوند بزرگ تقرّب می جوید، از بدی ها و زشتی ها فاصله می گیرد، و از روح حیوانی فاصله می گیرد. او به معنویات پیوند می خورد و فردی معنوی می گردد.

فرشتگانی که حاملان عرشند و آنها که گرداگرد آسمان (طواف می کنند)، تسبیح و حمد خدا می گویند و به او ایمان دارند و برای مؤمنان استغفار می نمایند، گفتار آنها این است که می گویند: پروردگارا! رحمت و علم تو همه چیز را فراگرفته، خدایا! آنها را که توبه کرده اند، از راه تو می روند و اطاعت می کند ببخش و آنها را از عذاب دوزخ نگاه دار. (2)

امام علی علیه السلام می فرماید:

توبه، دلها را پاک می کند و گناهان را می شوید. (3)

ص: 201

1- همان، ص 95.

2- سوره غافر، آیه 7.

3- منتخب میزان الحکمه، ص 93.

## 6- بازگشت به دانایی

شخص توبه کننده از نادانی فاصله می گیرد و به جرگه دانایی می پیوندد. خدایا دانایی ده که در راه ضلالت، نادانی و گناه نیفتیم.



امام سجاد علیه السلام در یکی از مناجات های خویش می فرماید:

و ما را از آنان قرار ده که... پرده های آتش خواهش های نفس را با ریختن آب توبه کنند و ظرف های نادانی را با زلال آب زندگی شستند. (1)

### 7- بهشت جایگاه توبه کنندگان

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

هر کس به هنگام مرگ با توبه بمیرد، برای او بهشت واجب است پس توبه کنید. (2)

### 8- ایجاد آرامش

شخص گناهکار بر اثر ارتکاب پلیدی ها و زشتی ها به ویرانی دل مبتلا است و عذاب وجدان دارد. او به علت مرتکب شدن گناهانی همچون کم فروشی، خیانت، دزدی، عدم رعایت اصول اخلاقی و... در ناراحتی روحی به سر می برد و آرامش خویش را از دست می دهد.

شاید شنیده باشید که شخص قاتل تا به قتل خویش اعتراف نکند آرام نمی گیرد، انجام دادن گناهان دیگر نیز تأثیر سوء خود را دارد، همانطور که انجام کارهای نیک، آرامش روحی به همراه دارد. علی علیه السلام می فرماید:

توبه خوب، غم ها را نابود می کند. (3)

«ویلیام جیمس» نیز درباره این مطلب چنین می گوید:

خدا ممکن است از گناهان ما درگذرد، ولی سلسله اعصاب دست از سر ما بر نمی دارد. (4)



- 1- همان، ص 93.
- 2- کنز العمال، ج 4، ص 222.
- 3- میزان الحکمه، ج 1، ص 540.
- 4- نیکنام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 101.

### 9- مایه سعادت و خوشبختی

از پروردگار خویش آمرزش طلبید سپس به سوی او باز گردید، تا به طرز نیکویی شما را تا مدت معین از مواهب زندگی این جهان بهره مند سازد. (1)

ای قوم من! از پروردگارتان طلب آمرزش کنید سپس به سوی او باز گردید، تا باران آسمان پی در پی بر شما بفرستد و نیرویی بر نیروی شما بیفزاید. (2)

### 10- آمرزش گناهان

توبه و بازگشت، گناهان گذشته را پاک می کند به شرط آنکه انسان بعد از توبه مرتکب آن گناهان نگردد. با توبه درهای رحمت الهی به روی انسان گشوده می گردد و آمرزیده می شود.

من کسانی را که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند و سپس هدایت شوند، می آمرزم. (3)

### شرایط توبه



## اشاره

با عمل به شرایط «بازگشت» و پرهیز از گناه، سعادت‌مند و نیک بخت شویم. شرایط توبه به شرح زیر است:

### 1- پشیمانی از گناه

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

الَّذِينَ تَوَبَّوْهُ (4)؛ پشیمانی، توبه است.

امام علی علیه السلام نیز می فرمایند:

پشیمانی دل، گناه را می پوشاند. (5)

### 2- اعتراف به گناه

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

ص: 203

---

1- . سوره هود، آیه 3.

2- . سوره هود، آیه 52.

3- . سوره طه، آیه 82.

4- . منتخب میزان الحکمه، ص 94.

5- . همان، ص 95.



گنهکاری که به گناه خویش اعتراف ورزد بهتر است از فرمانبرداری که به کار خویش  
بیالد. (1)

امام محمد باقر علیه السلام درباره اعتراف به گناه چنین می فرماید:

به خدا سوگند از گناه نمی رهد مگر کسی که به آن اعتراف کند.

آن حضرت در حدیثی دیگر شرط آمرزش گناهان را اقرار به گناه فرموده اند:

سوگند به خدا که خداوند متعال از مردم جز دو کار نخواسته است: به نعمت های او اعتراف  
کنند تا فزونترشان دهد و به گناهان اقرار ورزند تا گناهانشان را بپامرزد.

### 3- انجام واجباتی که قبل از توبه ترک کرده است

امام صادق علیه السلام می فرماید:

از شرایط توبه این است که واجباتی را که ترک کرده ای به جا آوری. (2)

### 4- برگرداندن حقوق مردم

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

یکی از شرایط توبه این است که حقوق مردم را بپردازی، تا خدا را به گونه ای ملاقات کنی  
که پاک باشی. (3)

### 5- ترک گناه بعد از توبه (باز نگشتن به گناه)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:



توبه نصوح، پشیمانی از گناهی است که مرتکب شده ای و آمرزش خواستن از خدا و این که هرگز بدان باز نگردی. (4)

### 6- تأسف بر گناهان گذشته

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمایند:

شخصی که توبه می کند باید بر طاعت ها و عبادت هایی که در گذشته از او

ص: 204

1- و 2 و 3. همان، ص 95.

2- . بحار الانوار، ج 6، ص 31.

3- . نهج البلاغه، حکمت 409.

4- . منتخب میزان الحکمه، ص 95.

فوت شده است تأسف کند. (1)

### 7- کنترل زبان (از گناه)

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید:

شخص که توبه می کند (باید زبانش را حفظ کند) و اگر زبانش را کنترل نکند، توبه نکرده

است. (2)

### 8- ترک دوستان گمراه



دوستان گمراه، باعث گمراهی انسان می شود و هنگامی که توبه و بازگشت می کنیم باید از دوستان گمراه فاصله بگیریم تا به چاه ضلالت و گمراهی نیفتیم.

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

هر کسی که توبه کند اما دوستان خود را تغییر ندهد، توبه نکرده است. (3)

### 9- رعایت خصلت های اخلاقی

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

هر کسی که توبه کند، اما اخلاق خود را تغییر ندهد، توبه نکرده است. (4)

### 10- نیکی و بخشش

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

کسی که توبه کند، ولی صفت بخشش در او نباشد، او توبه کننده واقعی نیست. (5)

### درمان گناه (روایت)

کمیل یکی از یاران مخلص امیرالمؤمنین علیه السلام است، می گوید:

از امیرالمؤمنین علیه السلام پرسیدم، انسان گاهی گرفتار گناه می شود و به دنبال آن از خدا

ص: 205



1- مستدرک الوسائل، ج 12، ص 132؛ بحار الانوار، ج 6، ص 31؛ دعا نسخه شفا بخش، ص 31.

2- بحار الانوار، ج 6، ص 21؛ دعا نسخه شفا بخش، ص 32.

3- بحار الانوار، ج 6، ص 35؛ دعا نسخه شفا بخش، ص 33.

4- همان.

5- مستدرک الوسائل، ج 12، ص 131؛ دعا نسخه شفا بخش، ص 33.

آمرزش می خواهد، حدّ آمرزش خواستن چیست؟

فرمود: حدّ آن توبه کردن است.

کمیل: همین مقدار؟

امام علیه السلام: نه!

کمیل: پس چگونه است؟

امام علیه السلام: هر گاه بنده گناه کرد، با حرکت دادن بگوید: «استغفر الله».

کمیل: منظور از حرکت دادن چیست؟

امام علیه السلام: حرکت دادن دو لب و زبان به شرط اینکه دنبال آن حقیقت نیز باشد.

کمیل: حقیقت چیست؟



امام علیه السلام: دل او پاک باشد و در باطن تصمیم بگیرد به گناهی که از آن استغفار کرد باز نگردد.

کمیل: اگر این کارها را انجام دادم از استغفار کنندگان هستم؟

امام علیه السلام: نه!

کمیل: چرا؟

امام علیه السلام: برای این که تو هنوز به اصل آن نرسیده ای.

کمیل: پس اصل و ریشه استغفار چیست؟

امام علیه السلام: انجام دادن توبه از گناهی که از آن استغفار کردی و ترک گناه. این مرحله، اولین درجه عبادت کنندگان است. به عبارت دیگر، استغفار، اسمی است که شش معنی دارد:

1- پشیمانی از گذشته.

2- تصمیم بر باز نگشتن بدان گناه به هیچ وجه (تصمیم بر این که گناهان گذشته را هیچ وقت تکرار نکنی).

3- پرداخت حق همه انسانها که به آنان بدهکاری.

4- ادای حق خداوند در تمام واجبات.

ص: 206



5- از بین بردن (آب کردن) هر گونه گوشتی که از حرام بر بدنت روئیده است، به طوری که پوستت به استخوان بچسبد، سپس گوشت تازه میان آنها بروید.

6- به تنت بچشانی رنج طاعت را، چنانچه به او چشانیده ای لذت گناه را.

در این صورت توبه حقیقی تحقق یافته و انسان از توبه کنندگان به شمار می رود. (1)

### گناهای که توبه آنها مشکل است

#### اشاره

کسانی که گناهان زیر را مرتکب می شوند توبه آنان مورد قبول قرار نمی گیرد و یا اینکه به سختی توبه آنها پذیرفته است:

#### 1- بدعت

#### 2- توبه هنگام مرگ

کسانی که در آستانه مرگ قرار می گیرند و می گویند اکنون از گناه خود توبه کردیم، توبه آنان پذیرفته نخواهد شد. (2)

#### 3- توبه کافران

توبه برای کسانی که در حال کفر از دنیا می روند نیست، اینها کسانی هستند که عذاب دردناکی برای آنها فراهم کرده ایم. (3)

#### 4- توبه منافقین



چه برای آنها استغفار کنی و چه نکنی حتی اگر هفتاد بار برای آنها استغفار کنی، هرگز آنها را نمی آمرزد. (4)

## 5 - ظلم کردن

کسانی که کافر شدند و ستم کردند، هرگز خدا آنها را نخواهد بخشید. (5)

ص: 207

1- بحار الانوار، ج 6، ص 27؛ احسن القصص، ص 60 - 59.

2- سوره نساء، آیه 18.

3- سوره نساء، آیه 18.

4- سوره توبه، آیه 80.

5- سوره نساء، آیه 167.

## (داستان) توبه، باعث سعادت و خوشبختی

آورده اند که در ایام ماضی مردی بود با عفت و تقوا و پرهیزگار در زاویه توگل و قناعت مسکن گرفته، روزگار بر وی تنگ شد، دو روز چیزی نیافت، روز سوم بر لب جویی وضو می ساخت دید که سیبی را آب می آورد آن را از آب گرفته بخورد. آوازی شنید که کسی گفت تو دعوی پرهیزکاری می کنی از کجا این سیب را حلال دانستی؟!

چون جوان این آواز بشنید بر خود بلرزید و دست بر سر و روی خود زده که آه من چه بد کردم که به فرمان نفس شوم رفتم. پس به طرف بالای آب رفت تا به باغی رسید و از صاحب



باغ حلالیت طلید، صاحب باغ گفت: ما سه برادریم و هر سه در این باغ شریکیم، من به حصه خود تو را حلال کردم و او را مهربانی کرد و شب او را نگاه داشت. چون روز شد از او نشان آن برادر دیگر را گرفته روان شد تا بعد از مسافت پنج فرسخ به دهی رسید و به در خانه او رفت و آن مرد او را می شناخت و لازمه آنچه مهربانی بود به او کرد. بعد از اطلاع او را حلال کرد.

پس از آن جا روانه شد تا به دهی که آن برادر سوم بود رسید. پیش او رفت و احوال باز گفت. آن مرد گفت: تو را یک هفته نگاه می دارم، آنگاه خواهم گفت که چه باید کرد. زاهد گفت: تو اول حصه خود را از آن سبب به من حلال کن بعد از آن هر چه فرمایی منت دارم. گفت: در حلال آن اختیار با من است، اگر خواهم حلال کنم. جوان گفت: آن حصه را به من بفروش. گفت: نمی فروشم تا یک کار نکنی. گفت: آن کار کدام است؟ گفت: مرا دختری است که کر و نابینا و لال و بی زبان است و دست و پا و گوش ندارد، اگر تو او را قبول کنی و عقد نمایی آن حصه را به تو حلال می کنم والا فلا. زاهد گفت: من چنین دختری را می خواهم چه کنم؟! گفت: همین است که گفتم. زاهد ناچار تن در داد، پس دختر خود را عقد بسته به او داد. زاهد چون دختر را بدید از حسن او حیران ماند، دید که آن دختر چون طاووس مست در بالای تخت صحیح

ص: 208

الاعضاء نشسته. گفت: با من استهزاء کرده اند، همانا این عروس از من نیست.

از خانه بیرون آمد، پدر دختر را دید، به او گفت: آنچه در باب دختر می گفتی این نه آن است، این دختر صحیح الاعضاء است و سالم.



پدر دختر گفت: ای زاهد، دختر هیچ عیبی ندارد و آن عیوب که من گفتم مراد من این بود که این هرگز به چشم روی نامحرم ندیده و به زبان هرگز با نامحرم سخن نگفته و از گوش آواز نامحرم نشنیده و به دست چیز حرام نگرفته و از پای هرگز به جای ناشایسته نرفته، پس این دختر را لایق تو دانستم و خدای تعالی این نعمت را به تو داده و من به غیر از این فرزندی ندارم و این سامان و مال و اسباب همه تعلق به تو دارد و به فراغ بال به عبادت مشغول باش. پس از برکت تو گل به چنان تمتعی رسیده ای. عزیز این تمثیل برای آن آوردم تا بدانی که تقوا و پرهیزکاری سبب رستگاری دنیا و باعث نجات آخرت است. (1)

### گناه، عامل بدبختی و رسوایی (روایت)

در یکی از سال ها، امام حسین علیه السلام به مکه مشرف شده بود. در میان جمعیت مواج اطراف کعبه زنی مشغول طواف بود، یکی از جوان های هرزه از پشت سر او را تعقیب می کرد، در حین طواف یک مرتبه خود را به آن زن رساند و دستش را روی دست وی گذاشت. خداوند هر دو دست را در آن فضای معنوی به هم چسبانید. مردم از ماجرا با خبر شدند، قضیه طوری شد که حاجی ها از طواف باز ماندند، هر چه کردند آن دو دست را از هم جدا کنند ممکن نشد. پیش قاضی مکه بردند، قاضی فتوا دادند دست این مرد باید بریده شود چون او جنایت کرده است.

امیر مکه پرسید: کسی از فرزندان پیامبر صلی الله علیه و آله در مکه نیست؟

گفتند: چرا امام حسین علیه السلام دیشب وارد شده و اکنون در مکه است. آن دو مرد و



1- . جبهه رودی، محمد، کلیات جامع التمثیل، ص 73 - 71.

زن را محضر امام حسین علیه السلام بردند، حضرت نگاهی به حال آن دو کرد، سپس روی به کعبه نمود و دست ها را به دعا برداشت و درباره آنها دعا کرد.

خداوند به برکت دعای امام حسین علیه السلام دست های آن دو مرد و زن را از هم جدا نمود. (1)

چه قدر زشت است گناه، و چه قدر زشت تر است انجام آن، در مکان مقدس. (2)

امام حسین علیه السلام به مردی که از حضرتش خواست او را موعظه کند و می گفت: من مرد گناهکاری هستم و نمی توانم گناهم را ترک کنم، فرمود:

پنج کار را انجام بده و آنگاه هر چه می خواهی گناه کن:

اول) روزی خدا را مخور و هر چه می خواهی گناه کن.

دوم) از زیر حکومت خدا بیرون برو و هر چه می خواهی گناه کن.

سوم) جایی را انتخاب کن که خداوند تو را نبیند و هر چه می خواهی گناه کن.

چهارم) وقتی عزرائیل به گرفتن جان تو آمد او را از خود بران و هر چه می خواهی گناه کن.

پنجم) زمانی که مالک دوزخ تو را به سوی آتش می برد به آتش وارد مشو، و هر چه می

خواهی گناه کن. (3)





## بازگشت و پرهیز از گناه از دیدگاه بزرگان

یکی از عواملی که سبب محو آثار گناه می شود، انجام اعمال خیر است. هر «عمل خیر» در معنی نوری است که چون در دل می تابد، آثار ظلمت و گناه را از بین می برد:

«انَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ»؛<sup>(4)</sup>

به درستی که نیکی ها، آثار بدی ها را از بین می برند.

ص: 210

- 
- 1- بحار الانوار، ج 44، ص 183.
  - 2- ناصری، محمود، احسن القصص، ج 6، ص 109 - 108.
  - 3- فرزانه، احمد، نهج الشهاده مجموعه سخنان امام حسین علیه السلام، ص 312.
  - 4- سوره هود، آیه 114.

پس تلاش کنید تا از این عامل مغفرت حداکثر استفاده را بنمایید.<sup>(1)</sup>

از گناه دوری کنید چرا که گناهان در روح انسان آثار شومی می گذارند و وجدان را سخت خسته و آزرده می کنند. خاطره شوم گناه که در اعماق ضمیر ناخود آگاه انسان نهفته است به آسانی محو نمی شود. این خاطره پلید در آن منطقه «ریشه» می دواند و تدریجا شاخ و برگش فضای روح را فرا می گیرد، سایه شوم خود را بر روان می گستراند و جز فساد و تباهی میوه ای به بار نمی آورد. امام صادق علیه السلام فرمود:

کار زشت سریعتر از فرو رفتن کارد در گوشت، در صاحب خود اثر می گذارد.<sup>(2)</sup>



آیا کسی را دیده ای که یک روز تمام فکر و خیال خود را صرف تقوا کند، البتّه چنین کسانی هستند اما من ندیده ام. (3) «کنفوسیوس»

کیست که همه عمر از راه تقوا بیرون نرود. «کنفوسیوس»

مرد بزرگ را می توان به راهی وا داشت، اما به پستی نمی رود. می توان او را اغفال کرد، اما ابله نمی شود. «کنفوسیوس»

صدق و صفا را منظر دیدگان بدار. تقوا را از دست مگذار، مهر و محبت را شیوه خود بساز و برای سرگرمی به هنر پرداز. «کنفوسیوس»

آن که گهگاه به راه تقوا می رود، عاقبت به شرمساری دچار خواهد شد. «کنفوسیوس»

دل مردمان پرهیزگار، آینه آسمان ها و تجلی گاه ملکوت اعلی است. محبوب ترین بندگان پیش خدا پرهیزگاران گمنامند. «حضرت محمد صلی الله علیه و آله»

بر تو باد به تقوا و پرهیزگاری که آن عزیزترین نسب است. (4) «حضرت علی علیه السلام»

نگاه به زیادی نماز و روزه مرد نکنید، بلکه به پرهیزگاری و امانت داری وی توجه کنید. (5) «امام صادق علیه السلام»

ص: 211

---

1- سجّادی، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص 36.

2- همان، ص 59 - 58.



3- تا 8. احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 141 - 139.

4- . همان، ص 140 - 139.

5- . همان.

و جاهت در روح باتقوا مثل آینه است که عالم را قشنگ تر جلوه می دهد. (1) «مادام دوتگر»

آن که به درگاه خدا تقصیر کرده، به که پناه خواهد برد؟! (2) «کنفوسیوس»

بهترین عمل، اجتناب از گناه است. (3) «رسول خدا صلی الله علیه و آله»

برای خشنودی مردم کاری که خدا را خشمگین می سازد، مرتکب مشو. (4)

«حضرت صادق علیه السلام»

طلب آمرزش از گناهان (شعر)

ای خدا بر آنچه بردم از تو نام

از صفا و از جلال و از مقام

آنچه را دادم به تو سوگند پاک

آنچه را در امر حاجت شد ملاک

مسألت دارم ز تو با حال زار

حالتی بر دل که با سوز و گداز



خواهم از تو آنچه را کردم گناه

خود پیامرزی که من را نیست راه

آن گنه که پرده عصمت درید

آن گنه تا جرأت از عصیان برید

هر گناهی که فرود آرد عذاب

هر گنه کان بر عقوبت در شتاب

هر گنه که می کند انعام سلب

هر گنه تا پرده اندازد به قلب

ص: 212

---

1- . همان.

2- . همان.

3- . همان، ص 285.

4- . نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 102.

آنچه را تغییر نعمت می دهد

و آنچه بر دل پوشش غم می نهد



هر گنه که مانع از امر دعاست  
هر گنه که قاطع خوف و رجاست  
آنچه آه دل کند حبس از درون  
آنچه بی پرواز دل آید برون  
هر گناهی که کند قطع امید  
هر گناهی می برد از دل نوید  
هر گناهی که بلا آرد فرود  
هر گنه کز آتشش سوزم به دود  
هر گنه کرده مرا بر خود اسیر  
هر گناهی از صغیر و از کبیر  
آنچه عصیان کردم و کردم گناه  
هر خطا سر زد ز من تا خواه و خواه  
جمله را بر من ببخشا از کرم  
چون ندارم کس به جز تو لاجرم  
وه چه خوش تعلیم فرمود آن امام



که در اوّل قصد حاجت کن تمام

چون که هر کس خود کند پاک از گناه

لطف حق او را بگیرد در پناه

یا که از آغاز کارش در بیان

باید اوّل معذرت خواهد چنان

ص: 213

شاید این باشد که دیدم در نهاد

«زار» هم بودش چنین قصد و مراد(1)

شعر بالا درباره فرازی از دعای کمیل است که در زیر می خوانید:

خدایا بیامرز برای من گناهایی را که تغییر می دهد نعمت ها را.

خدایا بیامرز برای من گناهایی را که مانع اجابت دعا می شود.

خدایا بیامرز برای من گناهایی را که فرود می آورد بلا را.

خدایا بیامرز برای من هر گناهی را که مرتکب شده ام و پوشان تمام اشتباهاتی که غیر عمد

از من سرزده است (تمام گناهان و خطاکاری های مرا بیامرز). (2)

اکنون با هم قسمتی از دعای حضرت سجاد علیه السلام را درباره توبه می خوانیم:



بار خداوندا، هم اینک منم که به درگاهت آمده ام و در آنچه فرمان داده ای (دعا کردن) مطیع فرمان تو هستم و در قبال آن از تو می خواهم که به وعده ات در مورد اجابت دعای دعاکنندگان وفا کنی، زیرا خود فرموده ای:

«مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم» (3)

بار خداوندا، درود فرست بر محمد و آلش، همان گونه که من با اقرار به گناه به لقای تو آمده ام، مرا با مغفرت و آمرزش ملاقات فرما، و همان گونه که من خود را نزد تو پست و ذلیل ساختم، مرا از منجلاب گناهان بیرون آور و همان گونه که در انتقام از من درنگ نمودی، مرا در پرده ستاری ات بپوشان.

بار خدایا، نیتم را در راه اطاعتت ثابت و پا برجادار و بصیرتم را در عبادتت مستحکم فرما و به اعمال و به کارهایی موقم دار که آلودگی گناهان را به وسیله آنها از من شستشو فرمایی و به هنگامی که خواستی مرا از این جهان ببری به آیین و ملت خود و آیین و ملت پیامبرت محمد صلی الله علیه و آله ببر.

بار خدایا، من در این مقامی که قرار گرفته ام توبه می کنم از گناهان بزرگ و کوچک و

ص: 214

1- زمردیان، احمد، علی و کمیل، ص 98.

2- مفاتیح الجنان، دعای کمیل.

3- سوره غافر، آیه 60.



به سوی تو باز می گردم، همچنین از گناهان پنهانی و آشکارم و از لغزشهایی که در گذشته و آنچه که اکنون از من رخ داده نیز توبه می کنم، آنسان توبه ای که صاحبش هرگز بازگشت به گناه را در خیال خود نمی پرورد و تکرار خطا و لغزش را در نهد خود راه نمی دهد، و اما تو ای خدای من، خود در کتاب محکمت فرموده ای که «توبه بندگان را می پذیری و از گناهان آنان درمی گذاری و توبه کاران را سخت دوست می داری»، اینک توبه ام را همان گونه که وعده فرموده ای بپذیر و همان گونه که تضمین کرده ای از گناهانم درگذر و چنان که شرط فرموده ای محبت خود را بر من واجب گردان.

ای پروردگار من، این شرط را می پذیرم که هرگز به سوی تو آنچه ناپسند درگاه توست باز نگردم و امانت می سپارم که هیچ گاه به سوی آنچه در نزد تو مذموم و نکوهیده است روی ننمایم و با تو پیمان می بندم که همه معاصی را واگذارم.

بارالها، تو نسبت به آنچه کرده ام از همه داناتری، پس هر خلافتی را که از من سراغ داری مورد مغفرت قرار ده و مرا با قدرت خود به سوی آنچه دوست می داری روانه ساز. [\(1\)](#)

ص: 215

---

1- . عزیزی، عباس، صحیفه کامل سجادیه، ص 178 - 176 دعای توبه.

ص: 216

**بخش یازدهم: آرامش**

**اشاره**





## آرامش؛ عامل موفقیت و خوشبختی

حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرمایند:

آرامش، غنیمتی است و ترک آن خسارتی است. (1)

یکی از عوامل موفقیت و خوشبختی، آرامش است. آرامش، باعث سلامت روح، روان و جسم است و از بیماری های روحی و جسمی جلوگیری می نماید.

اگر از عصبانیت گریزانید، تشویش و نگرانی را دشمن خویش می دانید، و می خواهید از خستگی روحی و فشار روانی جلوگیری نمایید به آرامش تن در دهید، احساس راحتی نمایید و از آرامش لذت ببرید، زیرا همان طور که تشویش، نگرانی و اضطراب، رنج دهنده و عذاب آور است، آرام بودن لذت بخش و موجب آسایش است. امام علی علیه السلام فرمود:

أَفْلَحَ مَنْ نَهَضَ بِجَنَاحٍ، أَوْ اسْتَسَلَّمَ فَأَرَّاحَ. (2)

رستگار، کسی است که با پروبالی پرواز کند، یا عقب نشیند و (خود یا دیگران را) آسوده گرداند.

تشویش، نگرانی، عصبیت و... که به خستگی روحی منتهی می شود علاوه بر این که رنج آور و عذاب دهنده است در عدم موفقیت و خوشبختی نیز سهم به سزایی دارد.

تحقیقات و پژوهش های مختلف نشان داده اند که آسودگی ذهن (و آرامش) برای سلامت جسم، مفید و ضروری است. در یکی از این پژوهش ها، گروه هایی از دو

1- نهج الفصاحه، نشر: خاتم الانبياء، ص 25.

2- نهج البلاغه، خطبه 5؛ میزان الحکمه، ج 5، ص 2163.

دانگشاه مشهور جهان به مطالعه هفتاد و سه نفر سالمند ساکن در خانه های سالمندان پرداخته اند. پژوهشگران برای نیمی از این سالمندان تکنیک های تمرکز را (برای آرامش) به صورت همه روزه مورد استفاده قرار داده اند. پس از گذشت چهار سال از آغاز پژوهش مشاهده شده است که تمامی این گروه همچنان در قید حیات بوده اند حال آن که یک چهارم اعضای گروه دوم یعنی گروهی که از این تکنیک ها استفاده نمی کرده اند از دنیا رفته بودند.

در سال 1978، رابرت کیت والاس، نتایج پژوهشش ده ساله را که مورد استفاده کنندگان از تکنیک های تمرکز ذهن (آرامش) بود منتشر کرد.

وی در این پژوهش بر اساس سه فاکتور فشار خون، قوه شنوایی و نزدیک بینی چشم به ارزیابی سن بیولوژیکی آزمایش شوندگان پرداخته و به این نتیجه رسیده است: کسانی که به مدت پنج سال یا کمتر، از تکنیک های تمرکز (و آرامش) بهره گرفته اند از لحاظ بیولوژیکی به طور متوسط پنج سال جوان تر مانده اند و آنانی که بیش از پنج سال به این امر پرداخته اند دوازده سال جوان تر مانده اند. به عبارت دیگر، سن شناسنامه ای 60 سال معادل با سن بیولوژیکی 48 سال بوده است. (1)



درصد موفقیت و خوشبختی کسی که در تحریک اعصاب، تشویش و نگرانی، تنش های عصبی و... به سر می برد و سلامتی روحی و روانی او در معرض خطر آسیب هایی که از عدم آرامش سرچشمه گرفته است، قرار دارد - و به علت این که عدم آرامش بر روی عقل و فکر او اثر گذارده است - کمتر است و بالعکس کسی که آرام است و در آرامش به سر می برد به علت عدم تشویش و نگرانی، عدم خستگی روحی، عدم عصبیت و همچنین به علت روابط خوب اجتماعی و سازگاری بیشتر با طبقات مختلف اجتماع، خانواده، دانشگاه و... (که نشأت گرفته از آرامش اوست) با درصد موفقیت و خوشبختی زیادتری روبه روست.

«متأسفانه، تعدادی از ما آنچنان دل‌تنگ و ناراحت و «اسیر» داستان دردناک زندگیمان

ص: 219

1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 172 و 171.

هستیم که برای امروزمان شانس باقی نمی ماند. اصرار و پافشاری ما در نگاه داشتن، بزرگ کردن، زنده کردن به دفعات مکرر و بیان کردن گذشته با سوز و گداز، منبع اساسی ناراحتی و دردهاست. یعنی با به خاطر آوردن شکست ها، ناامیدی ها، سرخوردگی ها درد می کشیم و اینها چیزهایی هستند که معمولاً درباره آنها صحبت می کنیم. داستان غمناک دردهایمان بهترین و لذت بخش ترین داستان ما برای بازگو کردن است! هر بار که تعریف می کنیم، در حقیقت سر زخم ها را دوباره باز کرده و درد را زنده کرده ایم. بله، اگرچه بیان دردها برایمان لذت بخش است، اما در این مورد مرز بین لذت و شکنجه بسیار نزدیک است و خطر سقوط به پرتگاه غم و ماتم بسیار بزرگ. (1)



چرا ما آدم‌ها تمایل داریم از زمان حال ناراضی باشیم و به آینده مجهول چشم بدوزیم، آینده همین امروز است. همه کسانی که کار امروز را کنار گذاشته و به آینده چشم دوخته‌اند و نگران هستند، بی‌جهت نیروی خود را از بین می‌برند و برای خویش گرفتاری‌های فکری و ناراحتی‌های عصبی به وجود می‌آورند. آرامش امروز را با تصور مشکلاتی که با فردا می‌آیند به هم نزنیم. (2)

آری، عدم آرامش، نیرو و انرژی ما را هدر می‌دهد. مگر نه این است که در هنگامی که آرامش نداریم، نیرو و انرژی ما صرف تشویش، نگرانی، عصبیت، خشم، گرفتاری‌های فکری و عذاب‌های دردآور ناشی از آن می‌گردد. پس بیاییم با آرام شدن، نیرو و انرژی خویش را در جهت نیل به سرانجام مقصود، صرف نماییم تا به سرانجام نیک بختی فائق آییم.

«وین دایر» در این زمینه چنین می‌گوید:

ما در باطن صاحب همه چیز هستیم: شادمانی، رضایت خاطر و راهنمای باطن برای رسیدن به مقصود نهایی زندگی. اگر شما از آرامش و صفای درون

ص: 220

---

1- سجّادی، محمد کاظم، می‌خواهم خوشبخت باشم، ص 21.

2- همان، ص 29.

بی‌بهره باشید، دست‌خالی است. (1)

وین دایر در جای دیگر درباره آرامش می گوید:

جهان با آهنگی موزون در حال گردش است. اگر ما بتوانیم به اندازه کافی از تقلا و کشمکش ها دست برداریم و آرامش را پیشه کنیم، نقش خود را در این نظم و هماهنگی باشکوه تجربه کرده ایم.

بلی، با آرام بودن و آرامش را پیشه خود کردن می توانیم در جهان هستی نقش خویش را ایفا نماییم و به موفقیت و پیروزی برسیم.

کنفوسیوس، آرامش را پیشه مردان بزرگ می داند:

مرد بزرگ، همیشه آرام است و مرد کوچک همیشه مضطرب.

«هارولد ملچر»، آرامش را راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی دانسته است:

هر روز را طوری بگذران که گویی از کوهی بالا می روی. گاه گاهی نظرافکنی به اوج، موجب نزدیکی به هدف می شود. یادتان باشد که هنگام طی این مسیر، مناظر و خاطرات دلپسند را نادیده نگیرید. این راه را به آرامی، استواری و لذت بخشانه (با آرامش و استواری) ادامه دهید. رسیدن به اوج، نهایت این اوقات دلپذیر است. (2)

### اثرات موفقیت آمیز آرامش

1 - سلامت روحی - روانی

2 - سلامت جسمی

3 - آرامش، لذت بخش است.



4- بهبود روابط اجتماعی

5- سازگاری با اعضای خانواده

ص: 221

---

1- و 2 و 3. احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 183.

2- . همان، ص 680.

6- تحکیم وضعیت شغلی

7- بهبود وضعیت تحصیلی

8- یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی است.

9- طول عمر

10- سرعت عمل در انجام کارها

11- چهره بشاش و سرحال

12- عدم ترس های بی مورد

13- عدم مخامصه و دشمنی

14- طرز فکر صحیح



15 - برخورداری از عقل کامل

16 - عدم رنج و الم

17 - و...

### راه های موفقیت آمیز رسیدن به آرامش از دیدگاه علمی

#### 1- در زمان حال زندگی کنید

اشخاص آرام در زمان حال زندگی می کنند. دردها، رنج ها و خاطرات ناخوش گذشته را به بوته فراموشی می سپارند و در زمان حال، آن خاطرات فراموش ناشدنی ناراحت کننده گذشته را به یاد نمی آورند و نگران آینده نیز نیستند. البته این کار در ابتدا بسیار مشکل است ولی به تدریج، با تمرین و ممارست امکان پذیر است و کم کم به صورت یک عادت درمی آید. ضرب المثلی می گوید:

«گذشته ها، گذشته است و آینده هنوز نیامده است، حال را مغتنم شمار.»

ص: 222

#### (داستان) دم، غنیمت است

در بهار سال 1871 یک دانشجوی جوان برای گذراندن امتحان نهایی خود در بیمارستان «مونترال جنرال» در تشویش بود. نمی دانست چه باید بکند و سرانجامش چه خواهد شد و از همه گذشته چطور زندگانش را اداره خواهد کرد.



در آن سال مطالعه 21 کلمه، اثر عمیقی در زندگانی آینده این جوان باقی گذاشت. همین 21 کلمه مورد مطالعه و استفاده آن دانشجوی جوان قرار گرفت و او را یکی از بزرگ ترین پزشکان عصر خود کرد.

دانشکده پزشکی «جونز هوپکینز» را که شهرت جهانی دارد، تأسیس کرد و دانشگاه آکسفورد او را پروفیسور طب با امتیاز تاج شناخت که از بزرگ ترین افتخاراتی است که هر پزشکی در انگلستان آرزو دارد به آن برسد. پادشاه انگلیس او را به لقب «شوالیه» مفتخر کرد و بعد از مرگش شرح زندگانش، در دو جلد کتاب با 1466 صفحه منتشر شد.

نام این شخص «سر ویلیام آسler» و 21 کلمه ای که او را از نگرانی نجات داد از «توماس کارلایل» نویسنده شهیر انگلیسی به این شرح بود:

وظیفه اساسی ما این نیست که بینیم چه چیزهایی در فواصل دور، در پشت ابر و تاریکی ابهام مخفی است، بلکه کار اساسی ما باید صرف آن چیزهایی گردد که در دسترس ما قرار گرفته اند.

چهل و دو سال بعد، در یک شب مهتاب بهاری که لاله های آتشین باغ بزرگ دانشگاه «یال» شکفته بود، همین سر ویلیام آسler خطاب به دانشجویان دانشکده یال گفت که درباره شخصی چون او که در چهار دانشگاه کرسی استادی دارد و کتاب معروفی نوشته، فکر می کنند که مغزش دارای ساختمان مخصوص است، در صورتی که این موضوع حقیقت نداشته و دوستان یک رنگش می دانند که مغزش کاملاً طبیعی است.

پس سر موفقیت او چه بود؟ بهتر است از زبان خودش بشنوید که چگونه حساب





دیروز را از امروز و امروز را از فردا جدا می کرد.

چند ماه قبل از این که برای دانشجویان دانشگاه «یال» صحبت کند. با یک کشتی بزرگ اقیانوس پیما، اقیانوس اطلس را پیمود. ناخدای این کشتی می توانست روی عرشه ایستاده و دکمه کوچکی را فشار دهد، بلافاصله صدای برهم خوردن ماشین آلات و اجزای مختلف یک کشتی به گوش می رسید و در یک آن کشتی بزرگ اقیانوس پیما به اتاق ها و قسمت های مجزا و غیرقابل نفوذ تقسیم می گردید. ویلیام آسler چون به آن جا رسید خطاب به دانشجویان گفت: «شما هر کدام سازمانی عجیب تر از آن کشتی اقیانوس پیما هستید که برای مسافرت طولانی تری ساخته شده اید، آنچه من از شما می خواهم این است که ماشین حیات را طوری تحت اختیار خود در آورید که بتوانید دیروز و امروز را از هم تفکیک کنید و فردا را بی جهت در کار امروز دخالت ندهید تا بتوانید در این مسافرت دور و دراز با اطمینان خاطر پیش بروید.

در مراحل زندگی در آهینی به روی گذشته... آن دیروزی که دیگر وجود ندارد، ببندید و همین طور پرده ای فولادین به روی آینده، فردایی که نیامده است بکشید. آن وقت با اطمینان خاطر، امروز را بگذرانید. گذشته را به حال خود گذارید تا در مرگ و نیستی مدفون گردد. آن دیروزی را که برای اشخاص احمق راهنمایی به طرف فنا و مرگ بوده است، به دور افکنید. چون بار مشکلات آینده بر محنت های گذشته فزونی یافت و به اضافه مسائل حاضر بر دوش کسی قرار گرفت با خود شکست و محرومیت و رنج همراه می آورد و در نتیجه قوی ترین اشخاص را نیز خرد می کند.



آینده را با همان نیرویی که گذشته را از خود به دور افکندید از خویشتن دور کنید. آینده همین امروز است. فردایی وجود ندارد. روز رستگاری غیر از امروز نیست. همه کسانی که به آینده نگرانند بی جهت نیروی خود را از بین می برند و برای خویشتن گرفتاری های فکری و ناراحتی های عصبی به وجود می آورند.

پس پرده ای بین این دو هیولای عظیم، یعنی گذشته و آینده بکشید و امروز را از فردا جدا سازید.

ص: 224

آیا منظور دکتر آسler این بود که هیچ قدمی برای آینده خود نباید برداریم. خیر، حتی چنین خیالی هم نباید کرد. بلکه عقیده اش این است که بهترین وسیله تهیه مقدماتی برای آینده، این است که کار امروز را همین امروز آن هم به طور شایسته و دلپسند انجام دهیم، زیرا این یگانه راهی است که خوشبختی ما را در آینده نیز تأمین می کند.

سر ویلیام آسler در پایان کنفرانس خود دانشجویان را تشویق کرد که هر روز صبح خود را با این دعایی که هر روز عیسی مسیح می خواند آغاز کنند:

«خدایا! فقط نان امروز ما را بده».(1)

## 2- طرز فکر صحیح

جهت رسیدن به آرامش، طرز فکر صحیح داشته باشیم و از طرز فکر غلط پرهیز نماییم. مثلاً به فکر آرزوهای واهی نباشیم. اگر من ویلای بزرگی داشتم، اگر فلان ماشین گران قیمت



را خریده بودم، اگر من ثروت کلانی داشتم و... به جای آن افکار واهی برای آنچه داریم از خداوند بزرگ سپاس گذاری کنیم.

غم و غصه خوردن برای افکار پوچ و بی محتوا که آرامش ما را سلب می کنند، افکار مثبت و نیروبخش به درون خویش راه بدهیم و همیشه به زندگی خویش قانع باشیم. به جای این که به عیوب دیگران فکر کنیم می توانیم این نیرو و انرژی را صرف افکار صحیح و بامحتوا نماییم، تا زندگی شاد، بانشاط و راحتی داشته باشیم.

ما برای یافت عیب ها و کاستی های دیگران، انرژی فراوانی صرف می کنیم. مصرّانه و در کمال عصبانیت می کوشیم ثابت کنیم که آدم ها متقلب، پرخور، ولخرج و دزد هستند و نتیجه این تلاش ها و انتقادهای چیست؟ هیچ، جز این که زندگی خود ما از شادی و نشاط تهی می گردد.

می توانیم به گرسنگان کلکته استناد کنیم و بگوییم که دنیا رو به ویرانی می رود. اما این می تواند بهانه ای باشد برای شانه خالی کردن از زیر بار مسؤولیت زندگی.

ص: 225

---

1- دلیل کارنگی، آیین زندگی، ص 17 - 15.

اگر شما هندی یا ساکن کلکته و یا در حال کمک به گرسنگان باشید، شاید جمله بالا بتواند مفهوم پیدا کند. اما در غیر این صورت قضاوت درباره شرایطی که از این فاصله، اطلاع چندانی درباره آن نداریم به هیچ کس کمکی نخواهد کرد.



البته اگر قصد کمک داشته باشید موضوع کاملاً فرق می کند اما از این تلاش بی وقفه برای اثبات بدبودن دنیا راه به جایی نخواهید برد. مادر ترزاهای دنیای ما غرولند نمی کنند، عمل می کنند. (1)

### 3 - پذیرش زندگی، همان گونه که هست

شما اگر ناراحت و نگران باشید که چرا در جهان هنوز جنگ و خونریزی وجود دارد؟ چرا در بعضی از کشورها، فقر و گرسنگی وجود دارد و هر روز عده ای از گرسنگی می میرند؟ چرا منابع ملت های مظلوم به یغما می رود؟ چرا بعضی از کشورهای متمدن برای به دست آوردن منافع خویش، کشورهای دیگر را استعمار می کنند؟ و...

این افکار، فکر شما را ناراحت می کند و زندگی را سخت و طاقت فرسا می سازد. شما باید زندگی را همان گونه که هست بپذیرید و همیشه بر این اعتقاد باشید که جنگ و خونریزی همیشه در جهان وجود داشته است، و خویش را راضی کنید که در بعضی از کشورها از گذشته دور تاکنون به علل گوناگون فقر وجود داشته است و میلیون ها نفر به علت فقر و گرسنگی جان خویش را از دست داده اند.

«... چه دلیل و مدرکی برای خوب بودن دنیا داری؟» دلیل و مدرک، لازم نیست. دنیا همین است که هست. ماه گرد زمین می چرخد و زمین گرد خورشید، گل های رز شکفته می شوند، پرندگان آواز می خوانند، آدم ها ازدواج می کنند... و جدا می شوند، همسایه ها جنگ و دعوا راه می اندازند و... همه اینها بخشی از برنامه بزرگ هستی است. این که بگوییم: «مردم نباید مریض بشوند، نباید دروغ بگویند». درست مثل این است که بگوییم: «این خورشید لعنتی چرا این قدر بزرگه!» (2)



1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 159.

2- همان. ص 160.

#### 4- پذیرش دیگران همان گونه که هستند

اگر شما پذیرش طبقات مختلف اجتماع را همان گونه که هستند نداشته باشید و انسانی پرتوقع باشید، آرامش شما کمتر است.

اگر در خانواده، پذیرش همسر یا پدر و مادر خویش را نداشته باشید و مرتب با خودتان غرولند می کنید که چرا همسر من چنین کارهایی را انجام می دهد؟ چرا پدرم فلان حرف را به من زد؟ و چرا مادرم...!!! فقط آرامش خود را برهم زده اید.

شما از دیگران توقع نداشته باشید و آنها را همان گونه که هستند بپذیرید و برای اینکه دیگران با شما سازش داشته باشند، خودتان را اصلاح کنید و با آنها برخوردهای بهتر و سازنده تری داشته باشید تا آنها نیز رفتار خویش را عوض کنند. پذیرش دیگران همان گونه که هستند، باعث آرامش است.

#### 5- پرهیز از باید و نبایدهای خودساخته

نگرانی های بی مورد برای خویشتن نسازیم و مسائل پیش پا افتاده را کنار بگذاریم. به موضوعاتی که در نظر خویش بزرگ ساخته ایم نپردازیم و بدون دغدغه خاطر، راجع به مسائل گوناگون آرام باشیم.

مثلاً چرا پدرم دیشب فلان حرف را به من زد؟ یا این که چرا دوستم پول مرا دو روز دیرتر پرداخت نمود؟ چرا همسرم شب ها خروپف می کند؟ و... باید و نبایدهای خودساخته ای است که فقط آرامش را از زندگی ما سلب می نماید.

از مسائل ساده و جزئی کوهی نسازیم و آنها را بزرگ نکنیم و نگران آنها نباشیم.

## داستان

فرض کنید که یک سفر هوایی دوازده ساعته در پیش رو دارید. هواپیما تازه از زمین بلند شده و شما امیدوار هستید که از این چند ساعت به بهترین نحو برای استراحت و

ص: 227

احیاناً خواب استفاده کنید. در این لحظه است که خروپف های بغل دستی تان جلب نظر می کند، درست مانند یک ساعت، هر شش ثانیه یک بار، یک - دو - سه - چهار - پنج - خُر - پُف - یک - دو - سه - چهار - پنج - خُر - پُف... با خود می گوئید: «آه! نه! این بابا یک ماشین خروپف است! اگر می توانستم از شرّ این بو قلمون راحت شوم آن وقت همه چیز بر وفق مراد می شد! ماشین حسابتان را بیرون می آورید: ده خروپف در هر دقیقه ضرب در دوازده ساعت، تا فرانکفورت می شود هفت هزار و دویست خروپف. این بزرگ ترین فاجعه زندگی من است!».

تا این لحظه متوجه بچه ای که در ردیف پشت صندلی شما خوابیده، نبوده اید. اما او حالا کاملاً بیدار و قبراق و مشغول تمرین آواز است. بچه های عَرَعَرُو در پرواز طولانی و بدون توقف! نه، واقعا نمی شود چشم پوشی کرد. من را باش که از خُر خُر این بو قلمون ناراحت



بودم. من می توانم هر چیزی را تحمل کنم الا بچه های عرعر و را. تعجبی ندارد که من این قدر ناراحت و افسرده ام. در همین افکار غوطه ور هستید که اوضاع، متشنج می شود. بدون هیچ اطلاعی از طرف خدمه پرواز، ناگهان هواپیما تکان شدیدی می خورد و به سمت زمین تغییر جهت می دهد. کاملاً احساس می کنید که رنگ از رخسارتان پریده است، همه مسافران فریاد می زنند. در حالی که دنبال جلیقه نجات می گردید با خدای خود عهد می کنید: «خدایا! اگر نجاتم بدهی دیگر به هیچ وجه از خرخر این بیچاره گله و شکایت نمی کنم و با کمال میل تا خودِ اروپا از شنیدن عرعر این بچه رنج نمی برم».

خلبان بار دیگر کنترل هواپیما را به دست می آورد، به ارتفاع اولیه باز می گردد و به خاطر این اختلال پیش بینی نشده عذرخواهی می کند. گریه بچه متوقف می شود و همسایه خرخرو به خواب می رود و شما در کمال آرامش، حل کردن جدول را از سر می گیرید و حدس بزنید که حالا چه می شود؟ خرخر بوقلمون دوباره آغاز می شود: «آه! اگر می توانستم از شر این بوقلمون خلاص شوم، آن وقت همه چیز بر وفق مراد

ص: 228

می شد!». (1)

نتیجه: به مسائل کوچک و جزئی اهمیتی ندهید، و از کاه کوه نسازید، بلکه با این گونه مسائل با خونسردی برخورد نمایید تا آرام باشید.

6 - دوری گزیدن از مکان هایی که آرامش ما را سلب می کند



بعضی از مکان های شلوغ و پرسروصدا، غیر بهداشتی، پرترافیک و... آرامش ما را بر هم می زند.

به مکان هایی که اشخاص عصبانی مزاج، باعث سلب آرامش از ما می شوند وارد نشویم، زیرا یک فقره اوقات تلخی انسان را به سقوط نزدیک می گرداند.

مکان های غیربهداشتی نیز باعث سلب آرامش می گردند. همان طور که رعایت بهداشت و نظافت آدمی را آرام می سازد.

خیابان های پرترافیک و دود ناشی از آن نیز باعث سلب آرامش می گردد، همان طور که مکان های خوش آب و هوا، انسان را آرام می سازد.

«تا به حال توجه کرده اید که گاه ما تمام یک روز را کوهنوردی می کنیم و در پایان همان روز همچنان سرشار از انرژی هستیم و در مواقعی دیگر با چند ساعت خرید از فروشگاههای بزرگ آن چنان احساس خستگی می کنیم که گویی زیر کامیون رفته ایم؟

تمام اشیای پیرامون ما، ارتعاشی مخصوص به خود دارند و ما این ارتعاش را جذب می کنیم. باغ ها و جنگل ها دارای ارتعاشاتی شفافبخش هستند. آنها انرژی از دست رفته ما را جایگزین می کنند. فروشگاه های بزرگ و پارکینگ ها، ارتعاشاتی متفاوت دارند، آنها انرژی ما را می مکند. ارتعاشات مسجد، انرژی بخش است، اما رستوران های کثیف و رومیزی های پلاستیکی آنها انرژی ما را تخلیه می کنند.<sup>(2)</sup>

7- از وسایل رفاهی خویش استفاده کنید.





1- همان، ص 163 - 162.

2- همان، ص 175.

عده ای از مردم (در منزلشان) ظروف متعددی در ویتترین ها، کابینت ها و کمدها دارند، ولی هرگز از آنها استفاده نمی کنند و فقط با چند عدد ظرف پلاستیکی کهنه و فرسوده غذا می خورند، غیر از این است که آنها می میرند و ظرف ها به دست بچه های آنها می افتد. این ظرف های پلاستیکی کهنه و فرسوده، روحیه آدمی را عوض می کند و از آرامش او می کاهد. به هر اندازه تمیز باشید، نظافت کنید و از امکانات رفاهی خویش استفاده نمایید و از زندگی لذت ببرید به همان اندازه آرامش شما بیشتر خواهد شد و به هر اندازه در زندگی به خود تنگ بگیرید، تمیز نباشید، نظافت نکنید، از امکانات رفاهی خویش استفاده نمایید و از زندگی لذت نبرید، از آرامش کمتری بهره مند هستید.

«شخصی را می شناختم که یک اتومبیل ولوو جدید خریده بود. او برای نو نگه داشتن صندلی هایش یک سری روکش صندلی با استفاده از ملحفه های کهنه رختخواب درست کرده بود. روش عملی خوبی بود اما یک اشکال کوچک داشت و آن این که آدم فکر می کرد در یک سبد لباس چرک در حال رانندگی است.

من در این باره خیلی چیزها از همسرم، جولی یاد گرفتم. فلسفه او این است: «خود را نازپرورده بار بیاور، جسمت را پرورش بده و خانه ات را پاکیزه نگه دار تا در زندگی احساس خوشبختی کنی. به عقیده او همه چیزها بر هم تأثیر می گذارند. طرز راه رفتن شما بر طرز حرف زدن تأثیر می گذارد. نوع لباس پوشیدنتان بر نوع احساسات تأثیر می گذارد. توجهی را که نسبت به خود مبذول می دارید بر توجه تان به دیگران تأثیر می گذارد. برای خود



ارزش قائل باشید. شما می گوئید ارزش قائل بودن برای خود چه ارتباطی به کامیابی در زندگی دارد؟ ارتباط صددرصد! وقتی می توانیم خوشبختی را به زندگی خود بیاوریم که احساس خوشبخت بودن داشته باشیم. فرد می گوید: «وقتی که به موفقیت رسیدم دیگر مثل یک آدم بی ارزش دورو زندگی نخواهم کرد! اشتباه است! برای موفق بودن، اول باید آن را احساس کنی.» (1)

## 8 - گلدان گل

ص: 230

---

1- . همان، ص 71 - 70.

خریداری گلدان گل و نگه داری آن در منزل یا محل کار، اثرات آرام بخشی بر جای می گذارد. گاه و بیگاه به آن گلدان گل نگاه کنید و یا باغچه پرگل حیاط را آب دهید واز آن لذت ببرید.

## 9 - ویتامین ث

غذاها و میوه هایی که ویتامین ث دارند مصرف کنید، مانند سبزیجات و مرکبات. چنین غذاهایی علاوه بر این که نیروبخشند، موجب آرامش نیز می شوند.

## 10 - نوشیدن آب سرد

روزانه حدود 10 تا 12 لیوان آب بنوشید. علاوه بر این که برای سلامتی انسان مفید است موجب آرامش نیز می گردد.



### 11 – تنفس عمیق

تنفس آرام و عمیق نیز موجبات آرامش را فراهم می کند. البته این تنفس باید به طور صحیح انجام گیرد.

### 12 – ورزش

در برنامه روزانه خویش ساعتی را برای ورزش اختصاص دهید. ورزش برای شادابی، نشاط و آرامش مفید است.

### 13 – استراحت

در هنگام اشتغال به کار، هر ساعتی چند دقیقه به استراحت پردازید. در پایان هفته، روز تعطیل را به استراحت اختصاص دهید تا روحیه شما شاداب، بانشاط و تازه گردد و روح و روان شما آرام گردد.

### 14 – انتخاب دوست آرام

دوستانی انتخاب کنید که آرامش بیشتری دارند. طبیعتاً روحیه آرام آنها بر طبع شما اثرات مفیدی بر جای می گذارد.

### 15 – صلح طلب باشید.

ص: 231

هرگز به مشاجره و دعوا پردازید و همیشه انسانی صلح طلب باشید. ستیزه جویی، اثرات منفی عمیقی بر روح و روان انسان بر جای می گذارد.



## 16- زنگ تفریح ذهن

اکنون به سخن «کاترین پاندر» درباره زنگ تفریح ذهن توجه فرمایید:

اگر گوش دادن به موسیقی و یا سخنرانی هایی درباره موضوعات فرهنگی برایتان الهام بخش باشد، بشنوید.

اگر فضای باز بیرون در شما احساس استغنا پدید می آورد، به دامن طبیعت پناه ببرید و روزی چند ساعت را در نور آفتاب و استنشاق هوای تازه و لذت از آرامش کوه ها و درخت ها بگذرانید. گاه ورزش می تواند باطری ذهن شما را شارژ کند. گاه یک پیاده روی طولانی در حومه شهر همین رضایت و طراوت را به انسان می بخشد. به جای نگریستن به نیمه خالی لیوان، هر روز به یاد آورید که نیمی از لیوان پر است. (1)

## 17- تمرین آرامش

خصوصیات یک فرد آرام را بپذیرید، همیشه تجسم کنید که آرامش کامل دارید و با تمرینات مستمر، هر روز بیش از روز قبل آرام باشید. ریلاکس (شل کردن عضلات) را فراموش نفرمایید و با تمرین و ممارست، آرامش کامل بیابید.

## راه های سعادت آفرین رسیدن به آرامش از دیدگاه دینی

### 1- ایمان به خدا

ایمان به مبدأ و معاد، آرام کننده دلهاست. اشخاصی که ایمان به مبدأ و معاد دارند در زندگی، احساس پوچی و حقارت نمی کنند، در دشواری ها پایداری می کنند، در راه رسیدن به سرانجام سعادت و نیکبختی آرام و شکیباهستند و تا رسیدن به هدف، هرگز

1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 376.

اندیشه شکست به خویش راه نمی دهند.

هنگامی که ایمان به وجود خداوند لایزال مهربان داشته باشیم که همه مشکلات در برابر اراده او سهل و آسان است؛ خدایی که می توانیم همیشه با او راز و نیاز کنیم و مشکلات خود را با او در میان بگذاریم و از قدرتش مدد بگیریم، به او تقرّب جویم و با خودسازی و نیکوکاری به او نزدیک شویم و از گناهان خود در پیشگاهش آمرزش بطلبیم، در این موقع ریشه بسیاری از نگرانی ها از وجود ما برچیده می شود و آرام تر می شویم. (1)

به محض این که در شرایطی قرار می گیرید که می خواهید عصبانی شوید، فوراً سعی کنید شرایط خود را عوض کنید. از اتاق بیرون بروید و با آرامش از محل دور شوید، اگر ایستاده اید بنشینید، حتی اگر ممکن است بر روی زمین دراز بکشید و در عین حال بدانید که وقتی فردی عصبانی می شود در درجه اول به خود او آسیب خواهد رسید. مهم تر از تمامی اینها همیشه توجه داشته باشید که خداوند شاهد و ناظر بر اعمال ماست. سعی کنید با یاد او خود را آرام کنید. همان گونه که خداوند می فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛

همانا با یاد خدا، دل ها آرام می گیرند.

بنابراین، وقتی می خواهید عصبانی شوید با گفتن ذکرهایی چون «لااله الاالله»، «الله اکبر» و «سُبْحَانَ اللَّهِ» خود را آرام کنید. (2)

ایمان و عبادت خدا، آرامش بخش و اطمینان دهنده است، کلاً خود ایمان به معنی اعتقاد و اطمینان و اعتماد است. در قرآن سه مرتبه (3) بیان شده که اطمینان، آرامش و سکینه از آن دل های مؤمن است. (4)

ص: 233

1- سجّادی، محمّد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص 48.

2- همان، ص 43.

3- در سوره فتح دو مرتبه و سوره توبه.

4- ادیبی، اکرم، چگونه عمری طولانی و روانی سالم داشته باشیم، ص 124.

## 2- شکرگزاری و سپاس گزاری

در برابر نعمت هایی که خداوند بزرگ به ما ارزانی داشته، سپاس گزار باشیم. سپاس و شکر هر نعمتی به ما آرامش می بخشد و ما را آرام می سازد. آیا اگر صبح ها بعد از نماز صبح سر به سجده بگذارید و (به خاطر نعمت های او، منزل، ماشین، پول و ثروت، شغل و تمامی نعمت ها) شکر گوید و از خدا کمک و استمداد بطلبید، احساس آرامش بیشتری نخواهید کرد؟



جواب مثبت است. شکرگزاری و سپاس او، دل‌ها را آرام می‌گرداند. «شکرگزاری» موجب آرامش بیشتر انسان می‌گردد. هر بار که می‌گوییم: «متشکرم» در حقیقت، خاطر نشان می‌سازیم که آنچه را دارم می‌پذیرم و آنچه را که باید یاد بگیرم، می‌آموزم.

منشأ آرامش ذهن، تمرکز کردن بر موهباتی است که از آنها بهره‌مند شده ایم و نه آنچه نصیبمان نگشته است. زندگی را بپذیرید تا ببینید که چگونه هر چیز آن در خدمت شماست. (1)

### 3 - توکل

توکل، در لغت به معنای واگذار کردن کار به دیگران است و در اصطلاح شرع، عبارت است از اعتماد کردن بر خداوند متعال در جمیع امور و تکیه بر اراده او و اعتقاد بر این که او مسبب الاسباب است. البته، این امر به معنای آن نیست که گمان کنیم وسایل ظاهری و طبیعی سببیت ندارند، بلکه این امر بدان معناست که ضمن توجه و امید خود به خدای متعال، در تکلیف الهی خود هم نهایت کوشش و سعی را داشته باشیم و به مقدرات الهی نیز کاملاً راضی باشیم. (2)

«وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (3)

و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

ص: 234



2- . بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، ص 256.

3- . سوره آل عمران، آیه 122.

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (1)

خداوند متوکلین را دوست دارد.

«وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ... فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا» (2)

(مؤمن آل فرعون به خدا توکل کرد)... پس خداوند او را از عواقب سوء آنچه نیرنگ می کردند، حمایت فرمود.

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (3)

و هر کس بر خداوند توکل کند، خدا او را کافی است.

انسانی که کار خود را به خدا واگذار می کند و خودش نیز با سعی و تلاش به دنبال انجام دادن آن کار است، هیچ گونه تشویش و نگرانی به خود (در قبال آن کار) راه نمی دهد و برای انجام دادن کارها در آرامش روحی روانی به سر می برد.

#### 4- رضا

رضایت و راضی بودن، معنای روشنی دارد و آن این که هرچه به حکم مدبر حکیم اقتضا و تدبیر شده، بنده بر آن تسلیم و رضا داشته باشد و شاید رضا، مقامی برتر از صبر باشد؛ چرا که صبر، تحمل بر مشکلات است، اما رضا، تسلیم و خشنودی است. (4)





آدمی اگر به خاطر ریا و یا خوشامد دیگران کاری را انجام دهد، طبیعتاً تشویش و نگرانی در پی دارد، که آیا رضایت آن فرد از کار من حاصل شد؟! آیا فلان شخص از کار من خشنود گشت؟! و...

اما اگر انسانی خوشامد و رضایت دیگران را در کارهایش شرط نداند و فقط راضی به رضای پروردگار جهانیان باشد، خود به خود از آرامش بیشتری سود می برد.

مرحله والای رضا در نتیجه عشق به پروردگار حاصل می شود، و به انسان آرامش زیادتری می بخشد؛ زیرا انسان در این مرحله، رنج، الم، مصیبت و بلا را درک نمی کند،

ص: 235

1- .سوره آل عمران، آیه 159.

2- .سوره غافر، آیات 44 و 45.

3- .سوره طلاق، آیه 3.

4- .بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، ص 252.

فقط خدا را می بیند و به او عشق می ورزد و رضایت او را می خواهد.

### روایت

می گویند که انس بن مالک ده سال با پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله محشور بوده است. بعد از رحلت پیامبر، از او درباره رسول خدا صلی الله علیه و آله پرسیدند. انس گفت: کاری را که انجام دادم، هرگز نفرمود چرا انجام دادی و کاری را که انجام ندادم، نفرمود چرا به

جا نیاوردی، و آنچه بود نفرمود کاش نبود، و آنچه نبود، نفرمود کاش می بود و فقط می فرمود اگر مقدر می بود، می بود. (1)

بلی، اگر در مقام «رضا» به درجات والا برسیم و فقط رضای او را بخواهیم در مصیبت و بلا، رنج و الم، مشکلات و گرفتاری ها نیز لذت می بریم و راضی به رضای او هستیم، در نتیجه دل ما آرام است.

در بلا هم می چشم لذات او

مات اویم مات اویم مات او

در همه کارها رضایت خداوند را مدنظر داشته باشید. سعی نکنید کار خیر را برای نگاه مردم و ترک کار خیر را به خاطر ترس از نگاه مردم انجام دهید. (که این کار موجب تشویش و نگرانی است). هردو، اقدامات غلطی هستند که حول یک محور شکل می گیرند و آن محور دانستن حرف و نظر مردم است. در هر صورت هیبت و عظمت و اهمیت مخلوقات در نظر فرد آن قدر زیاد است که او را از حضور ناظر اصلی یعنی «خداوند» غافل کرده است (و موجبات سلب آرامش را فراهم نموده است). راه درست این است که انسان کارش را برای رضای خدا انجام دهد. در این صورت، رضایت یا عدم رضایت غیر خدا برایش اهمیتی ندارد. وقتی کاری مطلوب خدا باشد قضاوت دیگران چه لزومی دارد؟ اگر رضایت خداوند را جلب کردید، مطمئن باشید که مردم نیز با دیده احترام به شما می نگرند (2) (و دلتان نیز آرام می گیرد).



1- همان، ص 253.

2- سجّادی، محمّد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص 61 - 62.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

الرَّوْحُ وَالرَّاحَةُ فِي الرِّضَا وَالْيَقِينِ، وَالْهَمُّ وَالْحُزْنُ فِي الشَّكِّ وَالسَّخَطِ. (1)

آرامش و آسایش در رضا و یقین است و غم و اندوه در شک و سخط است.

\*\*\*

خوش ترین آسایش، دل بستن به مردم است.

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

مَنْ تَيْسَّرَ مِمَّا فَاتَهُ أَرَا حَ بَدَنَهُ. (2)

هر که برای آنچه از دست داده است بر خود سخت نگیرد، تن خویش را در آسایش (و آرامش) قرار دهد.

## 5 - همسر سازگار

حضرت علی علیه السلام فرمود:

الزَّوْجَةُ الْمُوَافِقَةُ إِحْدَى الرَّاحَتَيْنِ. (3)

زن سازگار، یکی از دو آسایش است.



## 6- پرهیز از شتاب زدگی، خیره سری، خودپسندی و سستی

امام علی علیه السلام می فرمایند:

هر که بتواند خود را از چهار چیز نگه دارد شایسته آن است که هرگز ناراحتی نبیند. عرض شد: آنها چیستند ای امیرمؤمنان؟ فرمود:

1- شتاب زدگی؛ 2- خیره سری؛ 3- خودپسندی؛ 4- سستی.

## 7- زهد

حضرت امیر علیه السلام در گفتاری می فرمایند:

ص: 237

---

1- . محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 5، ص 2162.

2- . مشکاه الانوار، ص 184.

3- . غرر الحکم، ح 1633؛ میزان الحکمه، ج 5، ص 2162.

الزُّهْدُ أَفْضَلُ الرَّاحَتَيْنِ. (1)

زهد، برترین آسایش است.

\*\*\*

میوه زهد، آسایش است.

دعا و راز و نیاز با خداوند متعال، انسان را به او پیوند می دهد و سیم ارتباطی انسان به خدا متصل می شود. آدمی از همه چیز بریده و به او متصل می شود.

از او طلب و درخواست می کند و از او کمک می خواهد، از او می خواهد که دلش را آرام گرداند و آرامشی کامل به او عطا کند و در مرحله عمل نیز به این دعا و راز و نیاز جامه عمل می پوشاند.

دعا و راز و نیاز، دل را آرام می گرداند، زیرا یاد خدا آرامش بخش دلهاست. آدمی از همه روی گردان می شود و در خلوت، با خدای خود درد و دل می کند، و از او کمک می خواهد، در چنین حالتی قلبش آرام می گیرد و عقده های درونی از وجود او رخت برمی بندد، خالی می شود و احساس پوچی نمی کند.

در درد و دل خود با خدا از مشکلاتش می گوید، از نابسامانی ها سخن می گوید و...، در چنین حالتی فشار روانی او کاهش می یابد و تشویش و نگرانش برطرف می گردد. خداوند بزرگ نیز به او کمک می کند، مشکلاتش را حل می نماید و نابسامانی هایش سامان می یابد و آرامش را به او باز می گرداند؛ زیرا خداوند خیر بنده اش را می خواهد، و او را دوست دارد.

من به تجربه دریافته ام که هرگاه مدت زمانی را برای آسودگی ذهن، تمرکز یا دعا و نیایش اختصاص داده ام، احساس توازن بیشتری کرده ام و تسلط بهتری بر زندگی به دست آورده ام. اما پس از کنار گذاشتن این اعمال، زندگی بار دیگر و به تدریج، تنش زا و دشوار گشته است و من احساس درماندگی و عجز کرده ام. خونسردی ام را از دست

## 1- . غرر الحکم، ح 1651.

داده ام و آن گاه با از سرگیری دعا و نیایش و تکنیک های تمرکز ذهن، آرامش را به زندگی باز گردانده ام و این چرخه ای است که بسیاری از انسان های پرمشغله همواره با آن مواجه هستند. واقعیت این است که اگر تا به امروز زمانی را برای آسودگی و خلوت خویش اختصاص نداده ایم، اکنون باید این کار را انجام دهیم. (1)

## 9 - توبه

کسی که غرق گناه است وجدان آرامی ندارد و به طور ناخودآگاه عذاب وجدان دارد. حتی عده ای بر اثر ارتکاب گناه وجدانشان شکنجه می شود. انسان گناهکار می داند با توسل به گناه، خداوند بزرگ را ناراضی ساخته است، (حتی گاهی او از گناهان بزرگ انسان گناهکار خشمگین می شود)، طبیعتا وجدان چنین آدمی، ناآرام و ناراحت است و در نتیجه در فشار روانی به سر می برد و آرامش ندارد.

با توسل به توبه و بازگشت، انسان گناهکار خویش را شستشو می دهد. او دیگر گرد گناه نمی رود و به انجام دادن کارهای خیر و ثواب مشغول می گردد. در این موقع وجدانش آرام می شود و دلش آرام می گیرد؛ زیرا بار دیگر به خداوند بزرگ تقرب جسته است.

## 10 - دیدار مؤمن

امام باقر علیه السلام فرمود:



به راستی که مؤمن به وسیله مؤمن آرامش می گیرد، همچنان که شخص تشنه به وسیله آب سرد آرامش می گیرد. (2)

### قرآن؛ کتاب خشنودی و آرامش خاطر

ص: 239

- 1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 172.
  - 2- رضوی، جواد، گزیده ای از اصول کافی، ص 427.
- آیات زیر برخی از آیات کلام الهی است که آرامش و آسایش خاطر را برای انسان به ارمغان می آورد:
- 1 - مؤمنان کسانی هستند که گرویده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است. بدانید که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد. (1)
  - 2 - خدا امداد خویش را مژده ای برای شما قرار داده تا دل هایتان به وسیله آن آرام گیرد؛ و پیروزی جز از جانب خدای توانای بی همتای حکیم نیست. (2)
  - 3 - آنان را به جایی درخواهیم آورد که از آن خرسند خواهند بود و خداوند دانا و بردبار است. (3)
  - 4 - خداوند می گوید: این روزی است که راستی راستگویان برای ایشان سودمند می شود؛ برای ایشان باغ هایی از بهشت است که نهرها از زیر درختان آنها روان است، و تا ابد جاودانه



در آن می مانند، هم خداوند از ایشان خشنود است و هم ایشان از خدا خشنودند، این کامیابی و پیروزی بزرگ است. (4)

5- ای جان آرامش یافته، خشنود و پسندیده به سوی پروردگار خود بازگرد. (5)

### آرامش از دیدگاه بزرگان

«وقت خود را به کار بسپارید؛ زیرا کسانی که نگرانند باید اندوه خود را در کار از یاد ببرند و الا در ناامیدی نابود می شوند». (6) دلیل کارنگی

«سرّ بدبختی و بیچارگی ما ایام فراغتی است که برای فکر درباره خوشبختی و بدبختی می گذرد». (7) جرج برنارد شاو

«وقتی کسی در کار خود غرق می شود، نوعی راحتی و یک آرامش دقیق درونی و یک نوع رخوت شادی آور اعصاب او را تسکین می بخشد». (8) جان کوپربویز

ص: 240

- 1- .سوره رعد، آیه 28.
- 2- .سوره آل عمران، آیه 126.
- 3- .سوره حج، آیه 59.
- 4- .سوره مائده، آیه 119.
- 5- .سوره فجر، آیات 28 و 27.
- 6- .دلیل کارنگی، آیین زندگی، ص 73.





7- همان.

8- همان، ص 69.

«پیشه وری که نداند چگونه به جنگ نگرانی رود، جوان می میرد».(1) الکسیس کارل

«یک راه بیشتر برای خوشبختی وجود ندارد، آن هم کم کردن نگرانی درباره چیزهایی است که مافوق قدرت ما قرار گرفته اند».(2) ازک - کلر

«اگر اشخاص خودخواهی سعی دارند شما را بفریبند نامشان را از صورت اسامی معاشرین خود خط بزنید ولی هرگز درصدد انتقام جویی برنیاید، زیرا اگر چنین کاری کنید خود را بیشتر از آن اشخاص آزار داده اید».(3) مجله رسمی اداره شهربانی ایالت میلواکی

«برای پرورش و تفکری که موجب آسودگی و خوشبختی شما خواهد شد دستور زیر را از یاد نبرید:

بیاید هرگز در مقام تلافی با دشمنان خود برنیاید؛ زیرا آن وقت به خودتان زیادتز از آنها صدمه رسانیده اید. بیاید مانند آیزنهاور دقیقه ای از عمر خود را برای کسانی که دوستشان ندارید از بین نبرید».(4) دیل کارنگی

«با به کار بردن دستور زیر نگرانی را از خود دور کرده و زندگی تازه ای را شروع نمایید. موهبت های خود را بشمار، نه محرومیت های خود را».(5) دیل کارنگی

«تصور کنید همان احساسی را که در روزهای تعطیل دارید، در تمام روزهای هفته پیدا کرده اید. در چنین حالتی تا چه حد احساس راحتی می کنید؟ تنها چیزی که برای این کار نیاز



دارید، یک چیز است، یک عکس. فرصتی برای دیدن، یک کتاب زیبا درباره یک جای خوش آب و هوا». (6) پاول ویلسون

«سعی کنید از هوای تازه، میوه تازه و گل های تازه استفاده کنید. این تازگی ها را هر جا که ممکن است به زندگی خود اضافه کنید و زیبایی را در کنار آرامش بیابید». (7) پاول ویلسون

«هنگامی که آرامش عمیق، وجودتان را فراگرفت دنیا به نظرتان یک خواب است.

ص: 241

1- . همان.

2- . همان، ص 95.

3- . همان، ص 129.

4- . همان، ص 137.

5- . همان، ص 153.

6- . پاول ویلسون، 150 نکته برای آرامش در کار، ص 62.

7- . همان، ص 60.

جهان تنها توهمی است که ما از آن ساخته ایم. زمانی که آرامش وجودتان را فرا گرفت، متوجه می شوید که جهان تغییر کرده است. شهر همان اسم را دارد ولی آن شهر نیست. دوستانتان همان اسم را دارند، ولی آنها نیستند. در واقع؛ این شهر نیست که تغییر کرده است این دوستان نیستند که تغییر کرده اند، شما با آرام کردن خودتان واقعیت دنیا را دیده اید. پرده ها و اوهام از جلوی نظرتان ناپدید شده است». (1) جمشید هاشمی (آرام)



«در دنیایی که بزرگ ترین حجم اطلاعات و دانسته ها هر روز و هر لحظه ردوبدل می شوند تقریباً همه از همه چیز اطلاع دارند. پس مشکلی برای انتقال دانش نبوده و هنوز که هنوز است ابتدایی ترین مسایل لاینحل مانده اند. مثلاً ابتدایی ترین حق یک انسان آن است که شب هنگام که سر بر بالش می گذارد راحت و آسوده تا صبح بخوابد، اما چند نفر را می شناسید که بدون کمک قرص های خواب آور، قادر به خواب شبانه باشند؟»

حتماً قرص های خواب آور نیز برای گروهی دیگر افاقه نمی کند و بسیاری سالیان سال است که از نعمت خواب راحت و طبیعی محرومند». [\(2\)](#) جمشید هاشمی (آرام)

«پنج دشمن بزرگ انسانیت عبارتند از:

1 - کسالت روحی و بی حوصلگی که انسان را از حرکت که نشانه اصلی زندگی است متوقف می کند.

2 - اضطراب و نگرانی.

3 - عقده خود کم بینی.

4 - ترس.

5 - حساسیت زیاد، یا هیجانات افراطی (که همگی عوامل یاد شده آرامش را سلب می کند)». [\(3\)](#)

ص: 242



1- هاشمی، جمشید، مدیتیشن دو قلب، ص 16.

2- همان، ص 23.

3- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 107.

«زندگی کوتاه تر از آن است که شما بخواهید وقت خود را صرف تشویش و نگرانی کنید».(1) افلاطون

ص: 243

---

1- فلاحی، منصور، هدیه، ص 204.

ص: 244

### بخش دوازدهم: ثروت

#### اشاره

ص: 245

#### ثروت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

فقر و بی پولی، آرامش را از انسان سلب می نماید؛ زیرا انسان محتاج لثیمان است و استقلال اقتصادی ندارد.

فقر از تعداد دوستان وفادار انسان می کاهد و دیگر کسی نیست که در مشکلات و گرفتاری ها به یاری اش بشتابد. «وتوشن» می گوید:



انسان در موقعی که تمام دارایی خود را از دست بدهد، تمام دوستان از میان می روند. (1)

فقر و بی پولی در محل کار نیز باعث بروز مشکلاتی می گردد.

هانری استانتون می گوید:

تمام دنیای پهناور را بگردید، دری به روی آدم بی پول گشاده نخواهید یافت. (2)

و اگر فقر از یک در به داخل بیاید، ایمان از در دیگر خارج می شود.

ناپلئون هیل نیز فقر را عامل فلاکت و بدبختی می داند:

فقر ذهن استدلال را فلج می کند، تصور و تخیل را نابود می کند، اتکای به نفس را می کشد، دل گرمی و اشتیاق را از بین می برد، ابتکار را نابود می کند. هدف و مقصود را نامطمئن می کند، تنبلی و مسامحه کاری را تشویق و دل گرمی و پشتکار را از بین می برد و کنترل بر خویشتن را غیرممکن می سازد. خوشی را از شخص گرفته، امکان درست اندیشی را از بین برده، تمرکز و تلاش را

ص: 246

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 146.

2- همان، ص 150.

منحرف می سازد. مداومت و استقامت را تحلیل برده، قدرت اراده را از بین می برد. ترس از فقر، آرزو و اشتیاق را در اشخاص می کشد، بر حافظه انسان تأثیر نامساعد گذاشته، شکست را در انواع و اقسامش به ذهن انسان دعوت می کند.

این ترس عشق را می کشد، احساسات قلبی را نابود می کند و دوستی ها را از میان برمی دارد. اسباب بی خوابی می شود و به عبارت دیگر فلاکت و بدبختی را به ارمغان می آورد. (1)

کاترین پاندر نیز از فلاکت و بدبختی فقر و عوامل خوشبختی آفرین توانگری سخن به میان آورده است:

فقر گناه است. فقر جهنمی زاییده کور بودن انسان در برابر نعمات بیکران خدا برای آدمی است. فقر تجربه ای ناپاک و آزارنده و خوارکننده است.

در واقع، فقر نوعی مرض است و در موارد شدید، نشانه جنون.

عواقب معصیت بار فقر بی انتهاست.

بیاید این اندیشه را که فقر از فضایل است یک سر کنار بگذاریم. فقر گناهی معمول و مشترک است. اگر با تنگنا و تنگدستی زیسته اید، در تباهی به سر برده اید. انسان آفریده خداست و توانگری، میراث الهی اوست.

آفریدگارتان شما را توانگر می خواهد! این نیز یکی دیگر از حقایق تکان دهنده درباره توانگری است. اگر توانگر نباشید، نه به درد خودتان می خورید، نه به درد دیگری. انسانی



که نخواهد توانگر باشد، ناهنجار است. دلیلی ندارد که توانگری را از زندگی معنوی خود جدا بدانید. لازم نیست در دو عالم زندگی کنید. (2)

برعکس، اشخاصی که پولدار و ثروتمند هستند، استقلال اقتصادی دارند و محتاج کسی نیستند. «پوانکاره» می گوید:

ص: 247

---

1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 53 - 52.

2- . همان، ص 50.

ملت بی پول با استقلال خودش بازی می کند. (1)

هر روز بر تعداد دوستانشان افزوده می گردد، زیرا استقلال اقتصادی اشخاص پولدار باعث ازدیاد دوستان می گردد.

مال و ثروت باعث تحکیم موقعیت خانوادگی می گردد؛ زیرا بسیاری از زنان با فقر و بدبختی سازگار نیستند و پول خیلی از مواقع مشکل گشاست و به همین دلیل باعث آرامش انسان می شود و آسایش عمر را به همراه دارد. «سامرست مرآم» می گوید:

پول مانند حس ششم است که بدون آن نمی توان از پنج حس دیگر به طور کامل استفاده کرد، بدون درآمد کافی، نصف امکانات زندگی به روی ما مسدود خواهد شد. (2)

یک ضرب المثل نروژی می گوید:



پول تو جیب هر کس باشد سند فرمانروایی هم در جیب دیگرش پنهان است. (3)

«مولیر» نیز ثروت را سلاح موفقیت و اسباب کامیابی می شمارد:

ثروت در جنگ، سلاح موفقیت و در عشق، اسباب کامیابی است. (4)

«لافونتن» نیز پول را دل گشا و مشکل گشا می داند:

کلیدی که صندوق پول را باز می کند، قفل دل ها را می گشاید.

ناپلئون پول را شرط اصلی موفقیت دانسته و می گوید: شرط اصلی موفقیت در تمام مراحل زندگی سه چیز است: اول پول، دوم پول، سوم پول.

«فوللر» نیز همین اعتقاد را دارد:

آدمی که پول ندارد، مانند کمانی است که تیر ندارد.

در ضمن ثروتمندان واقعی می توانند با انجام دادن کارهای خیر و ساختن مراکز درمانی، مدرسه و... نام نیکی برجای بگذارند و افتخار کسب نمایند.

ص: 248

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 157.

2- همان، ص 150.

3- همان، ص 150.

4- تا 7. همان، ص 154 - 145.



## سیمای (موفقیت آمیز) ثروتمندان واقعی

### 1- خردمندی

ثروتمندان واقعی عشق و علاقه جنون آمیز به پول ندارند، ولی پول را به اندازه متعارف آن دوست دارند.

آنها ثروت خویش را صرف کارهای حرام، زشت و ناپسند نمی کنند، بلکه در راه حلال، مشروع و پسندیده گام برداشته و مال خویش را نیز در همین راه صرف می نمایند. یک ضرب المثل آمریکایی می گوید:

احمق و پولش به زودی از هم جدا می شوند. (1)

### 2- اسیر ثروت خویش نیستند

آنان هرگز اسیر مال خویش نمی شوند، بلکه ثروت را اسیر خویش می نمایند.

هرگز غلام و برده پول نمی شوند بلکه بر آن فرمانروایی می کنند. اگر اسیر ثروت بودند، ثروت، آنها را به هر راهی می برد ولی اکنون آنها بر مال مسلط اند و در راه صحیح آن گام برمی دارند، «کاترین پاندر» در این زمینه می گوید:

با گرایش مثبت و سرشار از حق شناسی نسبت به پول می توانید به جای این که بنده و اسیر پول شوید، پول را خادم خود کنید. زیرا مشیت الهی این بوده است که انسان بر همه عناصر تسلط و استیلا یابد. آگاهانه عادت قدردانی از پول را در خود پیورانید و برای این قدردانی هیچ عذر و بهانه ای نیاورید. (2)



«لرد آویبوری» نیز همین عقیده را دارد:

ثروت را برای زندگی بخواهید، نه زندگی را برای ثروت. (3)

آلمانی می گوید:

پول، غلام مرد عاقل و ارباب آدم احمق است. (4)

ص: 249

1- همان، ص 147.

2- منصور، فلاحی، هدیه، ص 20.

3- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 151.

4- نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 84.

### 3 - عدم بیم و عذاب

آنها ثروت را مشکل گشا و مایه آسایش عمر می دانند و در استقلال اقتصادی و رفاه به سر می برند و هرگز خویش را برای ثروت، بیم و عذاب نمی دهند و به وسیله پول، آسایش خویش را بیش از پیش فراهم می آورند.

در رابطه با ثروت در هیچ زمینه ای تشویش و نگرانی به خود راه نمی دهند و در این بُعد با برنامه ریزی عمل می کنند.

«ایوال» می گوید:



اشخاصی هستند که همیشه در بیم از دست دادن ثروت خود زندگی می کنند و جز این بیم از مالشان بهره ای نمی گیرند. (1)

#### 4- ادا کردن قرض

آنها اگر پولی قرض گرفته اند، سر موعد آن را ادا می کنند و هرگز بر قرض هایشان افزوده نمی گردد. عده ای از آنها هرگز پولی قرض نمی گیرند، زیرا این پولی را که قرض گرفته اند باید دوباره پرداخت نمایند.

«رافیست» درباره این موضوع می گوید:

تنها کسی که قرض هایش را می پردازد، ثروتمند می شود. (2)

انگلیسی نیز همین اعتقاد را دارد:

کسی که قرض خود را ادا می کند، بر ثروت خود می افزاید. (3)

#### 5- چشمشان به ثروت دیگران نیست.

ثروتمندان واقعی هیچ گونه طمعی به مال دیگران ندارند، و با حساب و کتاب دقیقی که دارند، نمی گذارند ذره ای از ثروت دیگران به مال آنها اضافه گردد.

ص: 250

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 147.

2- همان، ص 151.



3- نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 87.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

توانگر واقعی کسی است که چشمش به دیگران نباشد. (1)

### 6 - ثروشان را حراج نمی کنند.

ثروتمندان واقعی به بهانه های واهی ثروشان را در طبق حراج نمی گذارند، آنها با برنامه ریزی دقیق حساب پولشان را می کنند و وسایل رفاهی گوناگون را فراهم می کنند و در رفاه به سر می برند. ولی از تجارت آنها مردم هم سود می برند. حجازی درباره تجارت ثروتمندان واقعی می گوید:

آن تجارت رواست که به نفع مردم هم باشد.

### 7 - سخاوت

ثروتمندان واقعی با سخاوتند و مقداری از ثروت خویش را به فقرا و مستضعفان می پردازند یا به انجام کارهای خیر مانند تأسیس مراکز درمانی، مدرسه، کتابخانه و...

همت می گمارند. یکی از بزرگان می گوید: دارایی خود را محدود کنید نه از راه اسراف بلکه تبدیل آن به آثاری اجتماعی. (2)

(داستان) سخاوت نجاشی، فرمانروای اهواز



در زمان امام صادق علیه السلام شخصی به نام «نجاشی» استاندار اهواز و شیراز بود. وی با این که از طرف خلفای عباسی فرمانروا بود، ولی از دوستان و شیعیان امام صادق علیه السلام به شمار می آمد. یکی از کارمندان به حضور امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد:

- نجاشی استاندار اهواز و شیراز آدم مؤمن و از شیعیان ماست. در دفتر او برای من مالیاتی نوشته شده از این بابت مبلغی بدهکارم. اگر صلاح بدانید درباره من نامه ای به او

ص: 251

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 151.

2- همان، ص 152.

بنویسید و توصیه ای بفرمایید. امام صادق علیه السلام این نامه کوتاه را به استاندار اهواز نوشت:

بسم الله الرحمن الرحيم. سر أخاك يسر الله.

به نام خداوند بخشنده مهربان. برادرت را شاد کن تا خداوند تو را شاد کند.

نامه را گرفت و نزد نجاشی برد. نجاشی در مجلس عمومی نشسته بود که او وارد شد. با خلوت شدن مجلس، نامه را به نجاشی داد و گفت: این نامه امام صادق علیه السلام است.

نجاشی نامه را بوسید و روی چشم گذاشت و پرسید: حاجت چیست؟

مرد به او پاسخ داد: در دفتر مالیات شما، مبلغی بر من نوشته شده است.



- چه مقدار؟

- ده هزار درهم.

همان دم نجاشی دفتردارش را خواست و به او دستور داد:

بدهی این مرد را از دفتر خارج کن و از حساب من پرداز و درباره مالیات سال آینده ایشان نیز همین کار را انجام بده.

سپس استاندار از او پرسید: آیا تو را شاد کردم؟

- آری! فدایت کردم.

آن گاه دستور داد، مرکب، کنیز و یک نوکر به او بدهند و همچنین دستور داد یک دست لباس به او دادند، هر یک از آنها را می دادند، می پرسید: تو را شاد کردم؟

او هم می گفت: آری! فدایت شوم و هرچه او می گفت آری، نجاشی بر بخشش خود می افزود تا این که از بخشش فارغ شد. به آن مرد گفت: فرش این اتاق را که هنگام دادن نامه امام صادق علیه السلام روی آن نشسته بودم بردار و ببر. بعد از این هم هر وقت حاجتی داشتی نزد من بیا که برآورده می شود. مرد فرش را نیز برداشت و با خوشحالی بیرون آمد و محضر امام صادق علیه السلام رفت و جریان ملاقات خود را با استاندار اهواز به امام عرض کرد. امام صادق علیه السلام از شنیدن رفتار نجاشی نسبت به او خوشحال گشت.

مرد گفت: فرزند رسول خدا! گویا رفتار نیک نجاشی با من، شما را نیز خوشحال کرد. امام صادق علیه السلام فرمود: آری! سوگند به خدا! نجاشی، خدا و پیامبر خدا را نیز شاد



ص: 252

کرد. (1)

### 8 - عدم حرص و آز

ثروتمندان واقعی در راه به دست آوردن ثروتِ بیشتر هیچ گونه حرص و طمعی ندارند، و برای به دست آوردن مال زیادتر، بیش از اندازه تلاش و کوشش نمی کنند، و طمع به مالِ دیگران نیز ندارند.

«محمد حجازی»، آزمند را نیازمند می داند:

آزمند، نیازمند است، حتی اگر همه جهان او را باشد. (2)

### راه مبارزه با حرص

مردی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و از وضع خود شکایت کرد و گفت: یابن رسول الله! من در طلب پول و مال می روم و ثروت زیاد هم به دست می آورم ولی قانع نمی شوم و نفس حریصم با من مبارزه می کند و مال بیشتری می طلبد، به من چیزی بیاموزید که در اصلاح این خوی زشت من مؤثر گردد.

حضرت فرمود:

اگر در زندگی قانع باشی، کم ترین مال دنیا بی نیازت می کند و اگر قانع نباشی تمام ثروت جهان نمی تواند تو را بی نیاز و غنی سازد. (3)

ص: 253



1- بحار الانوار، ج 47، ص 370 و ج 74، ص 292؛ داستان های بحار الانوار، ج 2، ص 106 - 108.

2- بحار الانوار، ج 73، ص 178.

3- بحار الانوار، ج 73، ص 178؛ احسن القصص، ج 6، ص 132.

### راه های (موفقیت آفرین) به دست آوردن ثروت

#### 1 - طرز فکر مثبت

دانشمندان بر این باورند که اگر طرز فکر منفی نسبت به پول و ثروت داشته باشید، همیشه فقیر و بی پول باقی می مانید و اگر فکری باز و نگرشی مثبت به پول و سرمایه داشته باشید، ثروتمند باقی خواهید ماند. شما اگر تصور کنید که بی پول و فقیر هستید همان تصور و نگرش جنبه عینی پیدا کرده و تحقق می یابد و اگر تصور کنید که انسان پول دار و ثروتمندی هستید و به ضمیر ناخود آگاه خویش بقبولانید که شما دارای ثروت هنگفتی هستید آن هم خود به خود جنبه عینی پیدا می کند.

«ژوزف مورفی» به توضیح این مطلب پرداخته است:

در ضمیر باطن انسان ذخایری از طرح ها و پروژه های ابتکاری قرار دارد و همواره آماده است تا به درخواست شخصی آن را از اعماق انبارهای ذهنی به سطح شعور روشن بیاورد و در اختیار متقاضی قرار دهد.





من به صراحت این نکته را خاطر نشان می‌سازم که اگر به ضمیر باطن خود ایده ثروت را بقبولانید! یقین داشته باشید هرگز لنگ پول نخواهید ماند و از این حیث دچار مضمیقه نخواهید شد.

اگر چنین تصور کنید که پول و ثروت از کار و زحمت فوق العاده و مشقت بار یا از اضافه کاری های شما به دست می‌آید، کاملاً اشتباه کرده‌اید و خود را گرفتار تنگ نظری و محدودیت فکری ساخته‌اید. (1)

«اسکاول شین» نیز طرز فکر مثبت راجع به پول را پیشنهاد کرده است:

برای به دست آوردن استقلال مالی باید از سر تا پا، یکپارچه طلب بود و اشتیاق، باید خود را ثروتمند احساس کنید و غنی بدانید. بی وقفه برای ثروت و دولت تدارک ببینید و مدام خود را آماده کنید. چون طفلی خردسال شوید و

ص: 254

---

1- منصور، فلاحی، هدیه، ص 32.

وانمود کنید که ثروتمندید. آن وقت است که با امید و انتظار بر ذهن نیمه هوشیار اثر می‌گذارید. (1)

## داستان

... یکی از توصیه های او به من این بود که همه روزه چشمانم را ببندم و در ذهن خود تصور کنم که به آنچه می‌خواستم رسیده‌ام. من یک اسکناس صد هزار دلاری درست کرده و



آن را به سقف چسبانده بودم. بنابراین هر روز صبح اولین چیزی که چشمانم می دید اسکناس صد هزار دلاری بود. بعد چشمانم را می بستم و فکر می کردم که با این مقدار پول از چه سطحی از زندگی بهره مند خواهم شد. تا سی روز هیچ اتفاقی نیفتاد. هیچ فکر خلاق و بزرگی به ذهنم نرسید. کسی به من پولی پیشنهاد نکرد.

چهار هفته بعد راه کسب یک صد هزار دلار به ذهنم رسید. کتابی نوشته بودم، و با خود گفتم اگر بتوانم چهار صد هزار جلد از این کتاب را بفروشم یک صد هزار دلار به دست می آورم. کتاب حی و حاضر بود، اما من هرگز به آن فکر نکرده بودم. ابدانمی دانستم که چگونه ممکن است بتوانم چهار صد هزار جلد کتاب بفروشم. در سوپرمارکت چشمم به مجله ای به نام «نشال اینکوایزر» افتاد.

این مجله را میلیون ها بار دیده بودم، اما از کنارش بی توجه گذشته بودم. ناگهان به ذهنم رسید که اگر خوانندگان آن نشریه از کتاب من آگاهی پیدا کنند، چهار صد هزار نفر کتابم را می خرند.

شش هفته بعد در «هانتز کالج نیورک» برای ششصد معلم سخنرانی کردم. وقتی صحبت تمام شد، زنی به من مراجعه کرد و گفت: صحبت هایتان عالی بود. می خواهم با شما مصاحبه کنم. اجازه بدهید کارتم را به شما بدهم. معلوم شد او برای نشریه «نشال اینکوایزر» مقاله می نویسد. وقتی مصاحبه ام به چاپ رسید، فروش کتابم ناگهان افزایش یافت.

ص: 255



نکته این جاست که من همه این حوادث را به زندگی خودم جذب کرده بودم. خلاصه کلام این که در آن سال یک صد هزار دلار در آمد به دست نیاوردم.

نود و دو هزار و سیصد و بیست و هفت دلار کسب کردم. اما فکر می کنید افسرده شدم و گفتم این روش مؤثر واقع نمی شود؟! نه! به جای آن گفتم: «این روش حیرت انگیزی است.» بعد زخم از من پرسید: اگر این روش برای کسب صد هزار دلار در آمد مناسب است فکر می کنی برای یک میلیون دلار هم اثربخش باشد؟ در جوابش گفتم: نمی دانم اما می توانیم امتحان کنیم.

ناشر من تصمیم گرفت امتیاز اولین کتاب غذای روح را خریداری کند. برای این کار چکی به مبلغ یک میلیون دلار برایم نوشت.

دانش راز و استفاده آگاهانه از قانون جذب در هر زمینه ای از زندگی کاربرد دارد. چنین فرایندی برای هر چیزی که بخواهید خلق کنید وجود دارد. موضوع پول هم از این قاعده مستثنی نیست. (1)

## 2 - تصمیم گیری

ابتدا مبلغی را که می خواهید به آن دست یابید مشخص نمایید و سپس مصمم شوید که با برنامه ریزی و راه صحیح و سعی و کوشش به آن برسید.

پس از آن که به نگرش مثبت نسبت به پول دست یافتید با تصمیم گیری به مبلغ پول مشخص شده دست خواهید یافت. البته باید گام های بعدی را نیز بردارید، «ناپلئون هیل» می گوید:



مسامحه و کار امروز را به فردا موکول کردن ضد تصمیم گیری است. این دشمن مشترکی است که همه باید بر آن غلبه کنند. کسانی که نمی توانند سرمایه بیندوزند، بدون استثنا کسانی هستند که نمی توانند تصمیم گیری کنند. (2)

ص: 256

1- راند ابرن، راز، ص 116 - 114.

2- منصور، فلاحی، هدیه، ص 25.

### 3- تلاش، کوشش و صرفه جویی

پس از آن که طرز فکر مثبت نسبت به پول پیدا نمودید و انگیزه کافی برای جمع آوری ثروت به دست آوردید، سپس با تصمیم گیری و برنامه ریزی به تلاش و کوشش پردازید، تلاش و کوشش برای به دست آوردن ثروت معینی که قبلاً پیش بینی کرده اید. این تلاش و کوشش باید با نظم و ترتیب انجام گیرد. ولی تلاش شما نباید بیش از اندازه و طاقت فرسا باشد. ضمناً باید در راه هزینه کردن و خرج نمودن صرفه جویی را پیشه خود سازید؛ زیرا صرفه جویی نیز مانع به هدر رفتن ثروت می گردد.

«فرانکلین»، راه ثروتمند شدن را چنین پیشنهاد کرده است:

راه ثروتمندی، راه بسیار همواری است و به دو کلمه بستگی دارد: کوشش و صرفه جویی. بدین معنی که وقت و پول هیچ کدام را نباید بیهوده تلف کنیم بلکه هر دو را باید با نیکوترین وجه به مصرف برسانیم. بی کوشش و صرفه جویی هیچ کار نمی شود کرد و با آن دو، هر کار میسر است. (1)



#### 4 - پشتکار و مداومت

در راه جمع آوری مال نیز مانند هر کار دیگر باید پشتکار و مداومت داشته باشیم. شما تا لحظه رسیدن به سرانجام مقصود دست از تلاش برندارید. پشتکار شما باید در هر زمان و مکانی تداوم داشته باشد.

ناپلئون هیل، «مداومت» را راه جمع آوری ثروت دانسته است:

هرجا که به کسی برخوردید که در حال انباشت ثروت است، بدانید که دست مداومت در کار بوده است. (2)

#### 5 - خطر کردن

در راه جمع آوری ثروت از هیچ چیز هراسی به خود راه ندهید، حتی از خطر

ص: 257

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 153.

2- منصور، فلاحی، هدیه، ص 18.

ورشکستگی. در این راه خطر کنید. هنگامی که شرایط قبلی (که ذکر شد) را پیدا کردید و به آن جامه عمل پوشانیدید، در مواقعی که ممکن است به علل گوناگونی متوقف شوید، به حرکت خویش ادامه دهید تا به سرانجام نیکبختی رهنمون گردید، البته در این راه احتیاط را نیز از دست ندهید، و بی گدار به آب نزنید، اما هرگز (در این راه) توقف نکنید. «اندرومتیوس» نیز خطر کردن را جهت درآمدهای زیاد پیشنهاد داده است:



مشاغل سخت و خطرناک درآمدهای گزاف دارند. در واقع جهان پیوسته ما را تشویق به وسعت یافتن، صعود کردن و متمایز بودن می کند، برای به دست آوردن هر چیز باید خطرات آن را هم پذیرفت. برای آن که راه رفتن را یاد بگیریم باید خطر زمین خوردن و صدمه دیدن را بپذیریم، برای پول ساختن باید خطر ورشکستگی را هم پذیرفت. (1)

## 6 - شکر گذاری

پس از آن که در گام های اول پول پیدا کردیم، به درگاه خداوند بزرگ شکر گذاری کنیم. (شکر به خاطر نعمت هایش) و این عمل پسندیده ما را در جمع آوری مال کمک می نماید؛ زیرا در این راه نیز خداوند بزرگ یار و مددکار ماست.

شکر نعمت، نعمت افزون کند

کفر نعمت از کفت بیرون کند

## 7 - دعا

یکی از راه های جمع آوری مال، دعا به درگاه خداوند متعال است. از او درخواست کنیم و یاری بطلبیم که در این راه به ما کمک کند. او نیز ندای بنده اش را پاسخ داده و به یاری اش می شتابد و به او کمک می کند تا پول بیشتری به دست آورد.

«کاترین پاندر» نیز یکی از راه های به دست آوردن ثروت را دعا می شمارد:

خداوند غنی هرگز نمی خواهد که آدمی در این عالم سرشار از فراوانی رنج



1- همان، ص 80.

بکشد. اگر ما فکر کنیم که باید در محنت و تنگدستی زندگی کنیم، تنها خودمان را گول زده ایم، اگر نیاز مالی دارید، در کمال دل و جرأت برای نیاز مالی ویژه تان دعا کنید و از خداوند مهربانتان کمک بخواهید تا نیازتان را به طور کامل و در منتهای شکوهمندی برآورد. (1)

ثروت از دیدگاه شعرا

این ندانم که زر بلای وفاست

یا که این خوی مردمان گداست

که چو آرند گوهری در چنگ

گوهر دوستی زنند بر سنگ

\*\*\* جمشیدی

بر زمین برد فرو خجلت محتاجانم

بی زری کرد به من آنچه به قارون زر کرد

\*\*\* صائب

تهیدست را کا واژون بود



دلش سال و مه تنگ و محزون بود

چو داری به دست اندرون خواسته

زر و سیم و اسبان آراسته

هزینه چنان کن که بایدت کرد

نباید فشاند و نباید فشرد

\*\*\* فردوسی

مرد آزاده در میان گروه

گرچه خوش خوی و عاقل و داناست

محترم آنگهی تواند بود

که از ایشان به مالش استغناست

وانکه محتاج خلق شد خوارست

گرچه با علم بوعلی سیناست

\*\*\* ابن یمین

مال گرد آر در نشیمن خاک

تا در این کهنه خاکدان باشی





گر بمیری و دشمنان بخورند

به که محتاج دوستان باشی

\*\*\* سعدی

ص: 259

---

1- همان، ص 184.

مکن ز گردش گیتی شکایت ای درویش

که تیره بختی اگر هم بر این نسق مردی

توانگرا! چو دل و دست کامرانت هست

بخور، ببخش که دنیا و آخرت بردی

سعدی

### ثروت از دیدگاه بزرگان

«مال، زنبوری است که اگر از نگهداری آن آگاه باشید، عسل می دهد و گرنه نیش می زند

و پرواز می کند».(1) ماردن

«یک شاهی پس انداز یک شاهی درآمد است».(2) آمریکایی



«نیک بخت، آن که خورد و کشت و بدبخت آن که مرد و هشت».(3) سعدی

«فرومایه، کسی است که به قیمت آبروی خود مال به دست آورد».(4)

حضرت علی علیه السلام

«بخشنده باش ولی اسراف مکن، در خرج اندازه نگه دار ولی سخت گیر مباش».(5)

امام صادق علیه السلام

«آن کس که از ثروت کنونی خود چیزی نمی بخشد، اگر فکر کنید که در صورت داشتن ثروت بیشتر دست و دل بازتر و آزاده تر خواهد بود، فقط کلاه سر خود می گذارد».(6) پلومر

«مال صالح، برای مرد صالح چه زینده است».(7) رسول خدا صلی الله علیه و آله

«از قرض بترسید که مایه غم شب و ذلت روز است».(8) رسول خدا صلی الله علیه و آله

«مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد کردن مال».(9) سعدی

ص: 260

---

1- . نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 85.

2- . همان.

3- . همان.

4- . همان، ص 84.



5- . همان.

6- . همان، ص 83.

7- . همان، ص 86.

8- . همان، ص 86.

9- . همان، ص 86.

«کسی که قرض خود را ادا می کند، بر ثروت خود می افزاید».(1) انگلیسی

«پول باید متعلق به انسان باشد، نه انسان متعلق به پول».(2) هندی

«به حقوق ثابت و غیر ثابت ربطی ندارد. ثروت و سعادت شما را، اعتقادات و باورهایتان رقم می زند. هشت نفر کارمند را که همگی در یک شرکت کار می کنند و حقوق یکسان می گیرند در نظر بگیرید. مطمئناً در میان این هشت نفر تعدادی را می یابید که زندگی خوبی دارند و تعداد دیگری که برای خرید یک ساندویچ به وام بانکی محتاجند. تفاوت این دو گروه نه در میزان درآمدشان بلکه در اعتقادی است که نسبت به پول دارند.

اگر من مقدار پولی را که می خواهم به دست نمی آورم، یا به دست می آورم و از دستش می دهم حتماً دلیلی وجود دارد و این دلیل را نباید در دنیای بیرونی جستجو کرد، همه چیز به دنیای درون من مربوط می شود.

برندگان قرعه کشی های مختلف مثال بسیار خوبی هستند برای نشان دادن این واقعیت که ثروت انسان، تحت کنترل سیستم اعتقادی اوست. مردم فکر می کنند که پول، حلال مشکلات است. اگر این طور است پس چرا اکثر برندگان قرعه کشی های بزرگ پس از



گذشت دو سال مقروض تر و فقیرتر از روز اول خود بوده اند؟ زیرا سیستم اعتقادی که می گوید: «من همیشه ورشکسته هستم» به سرعت یک میلیون دلار را بر باد می دهد.

چند وقت پیش برنامه ای از تلویزیون تماشا می کردم. در این برنامه با فردی مصاحبه می کردند که برای دومین بار در یک قرعه کشی بزرگ، برنده شده بود. او می گفت: «این 1/3 میلیون دلار به دردم می خورد چون در حال حاضر دارم با بدبختی زندگی می کنم...» و این شخصی بود که دو سال پیش هم مبلغی هنگفت برنده شده بود. حساب بانکی هر کسی همیشه با سیستم اعتقادی او سازگاری دارد. وقتی که باورهای ما با موجودی بانکیمان جور در نمی آیند راه آسان تر آن است که حساب بانکی خود را عوض کنیم اما

ص: 261

1- همان، ص 87.

2- همان، ص 87.

راه درست، تغییر دادن باورهاست. در این جا هم، زندگی ما تحت کنترل اندیشه های ماست و نه عوامل بیرونی». (1) اندرومتیوس

«هر قدر قدرت تمول زیاد باشد، باز چیزهایی هست که از ید اقتدار او خارج است و تمول نمی تواند دست به آنها دراز کند. ثروت می تواند شخصی را از درجات پست به مقامات عالیه برساند، می تواند طبخ را از مطبخ و مهتر را از طویله خارج نموده، در بهترین قصرها منزل دهد، می تواند تاج مملکتی را بر سر غلامی نهد، می تواند ظالم را مظلوم و مظلوم را ظالم جلوه دهد، می تواند گناهکار را بر بی گناه تفوق دهد. ولی با تمام این توانایی و قدرت



ها قادر نیست که زشت را زیبا و سیمای وحشت انگیز را دل پسند نماید، یا عجز را صبور و خشن را نرم و وحشی را متمدن نماید یا بی شعور را عاقل و ترسو را شجاع کند. تمول می تواند مال و زندگی کسی را معدوم نماید، اما نمی تواند نام نیکو و شهرت و افتخارش را پایمال سازد یا دیده بصیرت را کور یا فهیم را نافهم گرداند.» (2) بالزاک

## پندها و اندرزهایی راجع به ثروت (راه سعادت)

### الف) مال حرام

قرآن کریم می فرماید:

گوشگیران دروغند و خورندگان حرام. اگر پیش تو آمدند میانشان حکم کن یا از آنها روی بگردان. اگر روی از ایشان بگردانی تو را زیانی نتواند زد. اگر حکم کردی میانشان به انصاف حکم کن که خدا افراد منصف را دوست دارد. (3)

امام صادق علیه السلام می فرماید:

مال حرام، عبارت است از بهای فروش مردار، بهای فروش سگ، بهای فروش

ص: 262

- 
- 1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 64 - 65.
  - 2- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 502 - 503.
  - 3- سوره مائده، آیات 62 - 63.



شراب، زنا، رشوه گرفتن در قضاوت و مزد پیشگو. (1)

امام صادق علیه السلام در گفتاری دیگر می فرمایند:

مال حرام موارد فراوانی دارد. یکی از آنها درآمدی است که از راه کار کردن برای والیان

ستمگر به دست می آید. (2)

### ب) اندرز لقمان حکیم

لقمان حکیم به فرزندش می گفت:

پیش از تو، مردم اموالی برای فرزندانشان گرد آوردند ولی نه اموال گرد آمده ماند و نه فرزندان آنها.

تو مزدوری هستی که دستور داده اند کار بکنی و مزد بگیری. بنابراین، کارت را به خوبی انجام بده و اجرت بگیر.

در این دنیا مانند گوسفندی مباش که در میان سبزه زار مشغول چریدن است تا فربه شود و زمان مرگش هنگام فربهی اوست. بلکه دنیا را مانند پل روی نهری حساب کن که از آن گذشته، آن را ترک می کنی و تا ابد دوباره به سویش باز نمی گردی.

بدان! چون فردای قیامت در برابر خداوند توانا بایستی، از چهار چیز سؤال می شوی:

1 - جوانیت را در چه راهی از بین بردی؟

2 - عمرت را در چه راهی نابود نمودی؟

3 - مالت را از چه راهی به دست آوردی؟

4 - و در چه راهی خرج کردی؟

ص: 263

---

1- اصول کافی، ج 5، ص 127؛ میزان الحکمه، ج 5، ص 2409.

2- میزان الحکمه، ج 5، ص 2409.

فرزندم! آماده آن مرحله باش و خود را برای پاسخگویی حاضر کن. (1)

### ج) رحم بر ثروتمندی که فقیر گشته

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

ارْحَمُوا عَزِيزًا ذَلًّا وَغَنِيًّا افْتَقَرَ وَعَالِمًا ضَاعَ بَيْنَ الْجُهَالِ. (2)

به سه کس رحم کنید:

1 - عزیزی که خوار شده.

2 - ثروتمندی که فقیر گشته است.

3 - دانشمندی که میان جاهلان گمنام مانده است.

ص: 264

---



1- بحار الانوار، ج 13، ص 425 و ج 73، ص 68.

2- ناصری، محمود، احسن القصص، ج 3، ص 222.

### بخش سیزدهم: قناعت

#### اشاره

ص: 265

#### قناعت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، قناعت است. اگر می خواهید از نظر مالی آینده شما تضمین گردد و محتاج لئیمان نگردید، اگر می خواهید از اوقات گران بهای خویش به جای فکر کردن به اسراف و تبذیر، از مال خویش استفاده بهینه نمایید و اگر می خواهید روحی همراه با معنویت و عزت نفس داشته باشید، قناعت پیشه خویش سازید.

قناعت، کلید خوشبختی، توانگری و فرمانروایی است.

قناعت، کلید موفقیت، آرامش و استقلال اقتصادی است.

قناعت، کلید سعادت، پاکدامنی و تسلط بر هوای نفس است.

قناعت، کلید نیکبختی، فقرزدایی و تقسیم عادلانه ثروت است.

قناعت، کلید عدم اسراف و تبذیر، تاسی به پیشوایان دین و محبت خدا و رسول صلی الله علیه و آله است.



به مثال «فرانکلین» توجه فرمایید:

از هزینه های کوچک غیر ضروری بر حذر باش، زیرا یک سوراخ کوچک موجب غرق شدن یک کشتی بزرگ می شود. (1)

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

با قناعت، امور را بگذران، تا پادشاه خود باشی. (2)

ص: 266

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 616.

2- همان، ص 617.

«شامفور» راز خوشبختی را چنین بیان کرده است:

برای این که بشر بتواند در دنیا خوشبخت زندگی کند، باید قسمتی از توقعات خود را بکاهد. (1)

«فرانکلین» قناعت را کیمیا می شمارد:

قناعت، کیمیایی است که هر چه را لمس کند طلا می شود. (2)

«جان. بی کایزل»، عدم قناعت و صرفه جویی را خطرناک توصیف کرده است:



صرفه جویی، فضیلت است و تقوا، کسی که این صفت را ندارد، برای جامعه وجودش خطرناک است؛ زیرا هر لحظه ممکن است بار زندگی خود را به دوش دیگران بیندازد. (3)

ابوالعلاء می گوید:

آدم ولخرج امروز، گدای فرداست. (4)

### تعریف قناعت

ظهور حالتی پایدار در انسان که به سبب آن به قدر ضرورت و نیاز مادی از دنیا اکتفا می کند و خود را برای زیاده طلبی و تکاثر به زحمت نمی اندازد. خشنود بودن به نصیب و سهم خدادادی است. کفایت نمودن در امور زندگی به قدر احتیاج و کفاف است. (5)

### فواید و آثار (موفقیت آمیز) قناعت

#### 1- توانگری و بی نیازی

امام کاظم علیه السلام می فرماید:

هر که میانه روی کند و قناعت نماید نعمت برای او پابرجا ماند و هر که ریخت و پاش کند و اسراف نماید نعمتش از میان رود. (6)

ص: 267

---

1- همان، ص 618.

2- همان، ص 619.



3- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 305.

4- . همان، ص 303.

5- . نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج 2، ص 423.

6- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 735.

هنگامی که در مصرف مال و ثروت، صرفه جویی نمودید و خرج های آن چنانی در زندگی خویش ننمودید، آن مال و ثروت در آینده نیز برای شما باقی می ماند و همیشه توانگر هستید، و دست احتیاج به سوی لثیمان دراز نکرده و از همه کس بی نیاز هستید. ضرب المثلی ایرانی می گوید: «اندک، اندک جمع گردد وانگهی دریا شود». در این زمینه نیز اندک اندک صرفه جویی و قناعت، دریایی از مال و ثروت را پیش روی شما می گذارد، و آینده شما را تأمین می نماید.

امام کاظم علیه السلام می فرمایند:

... پس هر که بیندیشد، به آنچه او را کافی است قناعت کند و هر که به آنچه او را کافی است قناعت کند بی نیاز گردد و هر که به آنچه او را کافی است قناعت نمود هرگز بی نیاز نگردد. (1)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

آن کس که به حد خویش قناعت کند همیشه غنی و توانگر است، آنان که چشم طمع به مال غیر دوزند هر چه غنی باشند فقیرند. (2)

«کنفوسیوس» نیز بی نیازی را در قناعت می داند:



طلب کن استغنا و بی نیازی را از دنیا به قناعت؛ زیرا آنچه که مستغنی می سازد انسان را قناعت است نه مال. (3)

سعدی نیز می گوید:

توانگری به قناعت است نه به بضاعت. (4)

## 2- معنویت

ائمه معصومین علیهم السلام گفتارهای فراوانی درباره قناعت بیان کرده اند و مردم را از اسراف و تبذیر بر حذر داشته اند. در نتیجه قناعت جنبه معنوی دارد و کسی که قناعت را

ص: 268

---

1- . همان، ص 707.

2- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 303.

3- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 619.

4- . همان، ص 618.

پیشه خویش سازد، به خداوند بزرگ تقرب جسته است، به دستورات دینی عمل نموده است و علاوه بر فضیلت آن از اجر اخروی نیز بهره مند می شود.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

مَنْ قَنَعَ حَسَنَتْ عِبَادَتُهُ؛ (1) فرد قانع، عبادتش نیکو می گردد.



حضرت امیر علیه السلام در گفتاری دیگر می فرمایند:

قناعت، نشانه پرهیزکاران است. (2)

### 3- فراغت خاطر در امور مادی

همان طور که گفتیم، کسی که قانع است، اندازه نگه داشته و صرفه جویی می نماید، توانگر بی نیاز است. بنابراین آینده او تأمین است و از حیث مالی هیچ گونه مشکلی گریبانگیر او نمی شود و او با فراغت خاطر در امور مادی، اوقات گرانبهای خود را صرف کارهای فرهنگی، معنوی، علمی و... می نماید.

### 4- عزت نفسی

عزت ز قناعت است و خواری ز طمع

با عزت خود بساز و خواری مطلب

شخص قانع به دلیل توانگری و بی نیازی و معنویت نشأت گرفته از آن عزت نفس دارد، و هیچگاه دستش جلوی مردم دراز نیست. او شخص ارزشمند، خردمند و دانا است که با جامه عمل پوشانیدن به قناعت به عزت نفس رسیده است.

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«أَفْعُ تُعَزُّ»؛ قناعت پیشه ساز تا به عزت دست یابی. (3)

ص: 269



1- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج 2، ص 423.

2- همان.

3- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 369.

## 5- آرامش

با فواید و آثاری که در باب قناعت تاکنون ذکر کرده ایم، می فهمیم که قناعت و صرفه جویی عامل آرامش بخش است؛ زیرا به واسطه توانگری و بی نیازی و تأمین آینده از جهت اقتصادی فکر آدمی تمرکز داشته و تشویق، نگرانی برای آینده و از جهت اینکه در اثر عدم قناعت در آینده فقیر گردد او را مشغول نمی سازد و ثانیاً چون قناعت از امور معنوی نیز محسوب می گردد و موجب تقرب به خداست، موجب آرامش روح و روان آدمی می گردد. گانندی می گوید:

هرگاه کسی هوش و حواس خود را به مادیات معطوف دارد سبب ایجاد توجه نسبت به آن در خود خواهد شد، از توجه، اشتیاق، و اشتیاق به شعله های سوزان هوا و هوس مبدل، و هوا و هوس بیتابی ایجاد می کند.<sup>(1)</sup>

## 6- آزادی معنوی

شخص قانع هرگز اسیر مال و ثروت خویش نمی گردد و همیشه بر پول و ثروت خویش فرمانروایی می کند. بنابراین بر هوای نفس خویش تسلط دارد و در این زمینه از آزادی معنوی برخوردار است. «اکیلادوس» می گوید:

اگر با صرفه جویی زراعت کنیم، آزادی درو خواهیم کرد و این محصول طلائی است.<sup>(2)</sup>



### 7- فقرزدایی

شخص قانع با صرفه جویی و قناعت خویش همیشه توانگر و بی نیاز است و هرگز فقر گریبانگیر او نمی گردد. بنابراین اگر آحاد جامعه ای قناعت را پیشه خویش سازند، در آن جامعه فقر نابود می شود.

ص: 270

1- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 620.

2- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 304.

### 8- تواضع و فروتنی

مردی مقداری شیر و عسل برای پیامبر صلی الله علیه و آله آورد تا بنوشد. حضرت فرمود: دو نوشیدنی است که می توان به یکی از این دو بسنده کرد. من آن دیگری را نه می نوشم و نه حرام می سازم ولی [با این کارم] برای خدا فروتنی می نمایم؛ زیرا هر که برای خدا فروتنی نماید خدایش بالا برد و هر که تکبر ورزد، خدایش پست سازد. هر که در زندگی میانه روی کند خدایش روزی رساند و هر که زیاده روی و اسراف نماید خدایش بی نصیب سازد. (1)

### 9- عامل تقویت روح

### 10- موفقیت و خوشبختی

با توجه به ذکر فواید و آثار قناعت، موفقیت ها و خوشبختی هایی در این زمینه شامل حال قانعان می گردد.

### سیمای قانعان موفق

#### 1- خردمندی و دانایی

شخص قانع خردمند و دانا است، زیرا با نیروی سنجش و نتیجه گیری خویش این موضوع را پذیرفته است و گام در این راه نهاده است.

بلی، فقط دیوانه گانند که به اسراف و تبذیر می پردازند، از صرفه جویی سرباز می زنند و به عواقب شوم آن گرفتار می شوند.

«فرانکلین» نیز همین اعتقاد را دارد:

دیوانگی است که برای خریداری اشیاء بی مصرف و کالاهای تجملی، انسان خود را گرفتار قرض کند. (2)

«کیکاوس» نیز می گوید:

ص: 271

---

1- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 77.

2- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 619.

قانع باش و میانه روی پیشه کن که اصل همه پندها این است. (1)



## 2- قدر مال خویش را می دانند

اشخاص قانع، قدر مال و ثروت خویش را می دانند و با صرفه جویی، پول خویش را بی جهت صرف هزینه های گزاف و بیهوده نمی کنند. ضرب المثل چینی می گوید:

اگر چه در کنار جنگل زندگی می کنی، قدر چوب را بدان. (2)

## 3- تداوم

قناعت مربوط به زمان و مکان خاصی نیست، اشخاص قانع در همه اوقات و در همه زمینه ها صرفه جویی می کنند و در نتیجه تا آخر عمر استقلال اقتصادی خویش را حفظ می نمایند.

## 4- عدم توقع بیجا

عده ای از مردم از زندگی توقعات بیجا دارند، و خیال می کنند باید انواع و اقسام امکانات و رفاهیات زندگی را فراهم کنند اما قانعان، از زندگی توقع زیاد از حد ندارند و خوی خویش را به قناعت عادت داده اند.

## 5- عزم راسخ

عده ای از افراد که به تازگی قناعت را پیشه خویش ساخته اند با تصمیم گیری، عزمی راسخ و تمرین و ممارست بر مال و ثروت خویش حکمروایی می کنند.

## چگونگی دست یابی به قناعت و مناعت در جوانان

1) تشویق جوانان به زندگی زاهدانه و سخاوتمندانه در عین تلاش برای معاش و فعالیت اقتصادی و مراعات قناعت و حفظ مناعت طبع در شیوه زندگی.



2) آگاه ساختن نسل جوان نسبت به پرهیز از اتلاف مال و صرف هزینه های غیر ضروری در زندگی و اجتناب از رقابتهای ناسالم اقتصادی.

ص: 272

---

1- همان، ص 619.

2- همان، ص 617.

3) حفظ روحیه صرفه جویی و قناعت و میانه روی در فقر و توانگری و پرهیز از اسراف، تبذیر و مصرف زدگی.

4) تشویق جوانان نسبت به استفاده از امکانات مالی در فراهم ساختن وسیله طاعت و کسب رضایت پروردگار.

5) تنبّه و آگاهی نسل جوان از عواقب ویرانگر و فسادانگیز فقر، مسکنت، طغیان و سرکشی در مال و مکنّت.

6) ترغیب جوانان نسبت به پرداخت خمس و زکات و مالیاتهای اسلامی و انفاق مال در جهت فراهم ساختن امکانات معیشت برای نیازمندان و حاجتمندان و نجات آنان از فقر و محرومیت.

7) تقویت روحیه مبارزه و مقابله در جوانان نسبت به بهره کشی اقتصادی، تکاثر و تمرکز ثروت، احتکار و اجحاف. (1)

**الگوهای قناعت (جهت الگوگیری برای موفقیت در قناعت)**



امام رضا علیه السلام از پدرانش، از علی علیه السلام روایت می فرمایند:

در کندن خندق با پیامبر بودم، پس فاطمه آمد و پاره نانی با خود داشت و آن را به پیامبر داد. پیامبر گفت: این چیست؟ گفت: «نانی است که برای حسن و حسین می پختم و پاره ای از آن را برای شما آوردم». پیامبر صلی الله علیه و آله گفت: «نخستین خوراکی است که از سه روز به این طرف وارد دهان پدرت می شود». (2)

امام علی علیه السلام فرمود:

جز پوست گوسفندی نداشتیم، شب با فاطمه بر آن می خوابیدیم، و روز به روی آن، به شتر علوفه می دادیم. (3)

ص: 273

---

1- نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، ص 265.

2- حکیمی، محمدرضا، الحیاه، ج 2، ص 232.

3- همان.

گوشتی خشک و بدون چربی برای خوردن نزد امیرالمؤمنین علیه السلام گذاشتند. برخی گفتند: بر آن روغن بیفزاییم؟ گفت: «ما دو خورش را با هم نمی خوریم». (1)

عدی بن حاتم آن حضرت را دید که در برابرش کاسه ای آب و پاره ای نان جو و نمک نهاده اند، گفت: «ای امیرمؤمنان! این روا نیست که روز را گرسنه و مشغول کار و کوشش



به سر بری، و شب را بیدار و درگیر با رنجها به روز آری، و سپس افطارت این باشد» علی گفت:

نفس خود را به قناعت عادت ده، و گرنه پیش از آنچه برای او بسنده باشد از تو طلب خواهد کرد. (2)

در روایات اسلامی آمده است عمرو بن حریث مترصد باز شناختن غذای مولای متقیان علیه السلام بود، پس فضّه انبان در بسته ای آورد، و علی علیه السلام از آن نان رنگ بر گشته درشتی بیرون آورد. عمرو گفت: ای فضّه! آیا بهتر نبود که سبوس این آرد را می گرفتی و آن را پاکیزه تر می پختی؟ گفت: بیشتر چنین می کردم، ولی مرا از آن منع کرد. در انبان خوراک پاکیزه و لذیذ می گذاشتم، او بر سر انبان مهر نهاد. سپس امیرالمؤمنین نان را در کاسه ای خرد کرد و بر روی آن آب ریخت و اندک نمک افشاند و آستین را بالا زد، و چون از خوردن بیاسود گفت:

ای عمرو! وقت این رسیده است - و با دست اشاره به محاسن خود کرد (3) - و چه زیانی بالاتر از اینکه برای شکم آن را وارد آتش کنم، همین خوراک مرا بس است. (4)

ص: 274

---

1- همان، ص 234.

2- همان، ص 234.

3- یعنی وقت رنگین شدن محاسنم به خون پیشانیم شهادتم رسیده است.

4- حکیمی، محمد رضا، الحیاء، ج 2، ص 236.



### داستان) فرمانروای بی بدیل در کمال زهد و قناعت

روزی علی علیه السلام شمشیرش را به بازار آورد و اعلام کرد که چه کسی این شمشیر را از من می خرد؟ شخصی پیش آمد در مورد فروش شمشیر، صحبت کرد، امام فرمود: اگر چه خیلی از وقت ها با همین شمشیر غم و غصه را از سیمای رسول خدا زدوده ام، ولی سوگند به خدا! اگر به اندازه قیمت یک پیراهن پول داشتم، شمشیر را نمی فروختم!

آن شخص گفت: من حاضریم که پیراهن را نسیه به تو بفروشم و هنگامی که سهم حقوق شما رسید، پول پیراهن را به من پردازید. امام این پیشنهاد را پذیرفت و پیراهن را از وی نسیه خرید، پس از مدتی سهمیه اش را که دادند، پول پیراهن را به فروشنده پرداخت، و فرمود:

ای مردم کوفه! هرگاه با یک شتر سواری و غلامم که از مدینه آورده ام از شما جدا شده جایی بروم، بدانید من به شما خیانت کرده ام. (1)

### قناعت از دیدگاه سلمان فارسی

روزی سلمان، اباذر را به مهمانی دعوت کرد و اباذر نیز دعوت سلمان را قبول نمود و به خانه وی رفت. هنگام صرف غذا سلمان چند تکه نان خشک را از کیسه بیرون آورد و آنها را تکه کرد و جلوی اباذر گذاشت.

هر دو با هم مشغول میل غذا شدند. اباذر گفت:

- اگر این نان، نمکی نیز داشت خوب بود. سلمان برخاست و از منزل بیرون آمد و ظرف آب خود را در مقابل مقداری نمک گرو گذاشت و برای اباذر نمک آورد. اباذر نمک را



بر نان می پاشید و هنگام خوردن می گفت: شکر و سپاس خدای را که چنین صفت قناعت را به ما عنایت فرموده است.

ص: 275

1- بحار الانوار، ج 40، ص 324 و 325 و ج 41، ص 137 و 138؛ داستان های بحار الانوار، ج 7، ص 57.

سلمان گفت: اگر قناعت داشتیم، ظرف آبم به گرو نمی رفت. (1)

### قناعت از دیدگاه معصومین علیهم السلام

#### الف) اهمیت قناعت

خدای متعال به داود علیه السلام وحی کرد:

من توانگری را در قناعت نهاده ام، اما مردم آن را در فراوانی مال می جویند، از این رو نمی یابندش. (2)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«الْقَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ» (3) قناعت مالی است که تمام نمی شود.

مولای متقیان امام علی علیه السلام می فرمایند:

هیچ گنجی، سرشارتر از قناعت نیست. (4)



**(ب) آنچه باعث قناعت می شود**

**1. دوری کردن از آزمندی**

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

با دوری کردن از آزمندی، در آستان قناعت بار افکن و با برگزیدن قناعت، کوه آزمندی را پس بزن. (5)

**2. از نظر مادی به تهیدستان نگاه کنید**

امام صادق علیه السلام فرمود:

به ناتوانتر از خودت، بنگر و به توانگرتر از خویش منگر؛ زیرا که این کار، تو را به آنچه قسمت شده است قانع تر می سازد. (6)

ص: 276

---

1- بحار الانوار، ج 22، ص 321؛ داستان های بحار الانوار، ج 2، ص 191.

2- بحار الانوار، ج 78، ص 453.

3- نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبیاء، ص 533.

4- دشتی، محمد، نهج البلاغه، حکمت 371.

5- بحار الانوار، ج 78، ص 163.

6- الکافی، ج 8، ص 244؛ میزان الحکمه، ج 10، ص 5057.

**3. خویشان داری**



حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

قناعت، به اندازه خویشتن داری و عزت نفس بستگی دارد. (1)

#### 4. عقل

امام علی علیه السلام فرمود:

کسی که عاقل باشد، قانع است. (2)

#### 5. خودشناسی

امام علی علیه السلام می فرمایند:

برای کسی که خود را بشناسد، شایسته است که به قناعت و عزت نفس چنگ در زند. (3)

#### ج) میوه قناعت

##### 1. میانه روی و خویشتن داری

امام علی علیه السلام فرمود:

میوه قناعت، میانه روی در کسب و کار است و خویشتن داری، از دست دراز کردن سوی

مردم. (4)

##### 2. عزت

حضرت امیر علیه السلام فرمود: «میوه قناعت، عزت است».





### 3. خودسازی

بهترین کمک برای خودسازی، قناعت است. (5)

### 4. آسایش و آرامش

ص: 277

1- میزان الحکمه، ج 10، ص 5057.

2- همان.

3- همان.

4- همان، ص 5059.

5- همان، ص 5059.

امام حسین علیه السلام می فرماید: «قناعت، مایه آسایش تن است». (1)

### و) کسی که به اندک قانع نباشد

امام علی علیه السلام می فرمایند:

کسی که اندک قانعش نکند، مال بسیار سودش ندهد.

حضرت امیر علیه السلام در گفتاری دیگر می فرمایند:

کسی که به اندک دنیا قانع نباشد، ثروت بسیار آن، هر چه هم گرد آورد، او را بی نیاز نسازد.

### قناعت از دیدگاه شعرا



زین بیش آبروی نریزم برای نان

آتش دهم به روح طبیعی به جان نان

خون جگر خورم نخورم نان ناکسان

در خون جان شوم نشوم آشنای نان

با این پلنگ همتی از سگ بتر بوم

گر زین سپس چو سگ دوم اندر قفای نان

در جرم ماه و قرصه خورشید ننگرم

هر گه که دیده ها شوم رهنمای نان

از چشم زیبق (2) آرم و در گوش ریزمش

تا نشوم ز سفره دونان صلائی نان

چون آب آسیا سر من در نشیب باد گر پیش کس دهان شوم آسیای نان

از قوت در نمانم گو نان مباش از آنک قوتی است معده حکما را و رای نان

ص: 278

2- . زیبق: جیوه.

چون آهوان گیا چرم در صحنه های دشت اندی که نگذرم به در دهکیای نان

تا چند نان و نان که زبانم بریده باد کاب امید برد امید عطای نان

آدم برای گندمی از روضه دور ماندمن دور ماندم از برِ همت برای نان

آدم ز جنت آمد و من در سقر (1) شدم او از بلای گندم و من از بلای نان

یا رب ز حال آدم و رنج من آگهی خود کن عذاب گندم و خود ده جزای نان

تا کی به دست ناکس و کس زخمها زنند بر گرده های ناموران گرده های نان

نامم نداد چرخ ندانم چه موجب است ای چرخ ناسزا نبدم من سزای نان

بر آسمان فرشته روزی به بخت من منسوخ کرد آیت رزق از ادای نان

خاقانیا هوا و هوان (2) هم طویله اند تا نشکنند قدر تو بشکن هوای نان

نانی که از کسان طلبی بر خدا نویسکا آخر خدای جان نبود کدخدای نان (3)

\*\*\*«خاقانی»

ص: 279

---

1- . سقر: دوزخ.



2- . هوان: خواری، ذلّت.

3- . گروه مؤلفان، فارسی عمومی، نشر: دانشگاه آزاد اسلامی، ص 137.

آلوده منت کسان کم شو

تا یک شبه در وثاق تو نان است

ای نفس به رسته قناعت شو

کانجا همه چیز نیک ارزان است

تا بتوانی حذر کن از منت

کاین منت خلق کاهش جان است

در عالم تن چه می کنی هستی

چون مرجع تو به عالم جان است

شک نیست که هر که چیز کی دارد

و آن را بدهد طریق احسان است

لیکن چو کسی بود که نستاند

احسان آن است و بس نه آسان است

چندان که مروّست در دادن



در ناستدن هزار چندان است (1)

\*\*\*انوری

ای قناعت توانگرم گردان

که ورای تو هیچ نعمت نیست

\*\*\*سعدي

بنده پیر خراباتم که درویشان او

گنج را از بی نیازی خاک بر سر می کنند

ای گدای خانقه بر چه که در دیر مغان

می دهند آبی و دلها را توانگر می کنند

\*\*\*خواجه حافظ شیرازی

بخور چیزی از مال و چیزی بده

هم از بهره پیریت چیزی بده

\*\*\*فردوسی

برو گنج قناعت جوی و گنج عافیت بنشین

که یکدم تنگدل بودن به بحر و بر نمی ارزد



چو حافظ در قناعت کوش و از دنیای دون بگذر

که یک جو منت دونان به صد من زر نمی ارزد

\*\*\*خواجه حافظ شیرازی

هر که قناعت گشت از ذلت برست

در مقام امن و آزادی نشست

ص: 280

---

1- همان، ص 135.

رو قناعت کن ملرزان پا و دست

رزق تو بر تو ز تو عاشق تر است (1) ملای رومی

### قناعت از دیدگاه بزرگان

توانگری به قناعت است نه به بضاعت. (2) «سعدی»

صرفه جویی، خود یکی از منابع مهم درآمد است. (3) «برتراند راسل»

قناعت، با خست و لثامت ارتباطی ندارد. (4) «یکی از بزرگان»

قناعت، در هر خانه ای قدم گذارد قرض را از آنجا بیرون می کند. (5) «یکی از بزرگان»



یکی از خوشبخت های روزگار کسی است که:

جامه قناعت بپوشد، و از اسراف و زیاده روی دوری کند.<sup>(6)</sup> «کشکول جاویدان»

قناع باش و میانه روی پیشه کن که اصل همه این است.<sup>(7)</sup> «کیکاوس»

قناعت پیشه کن تا از سختی ها در امان مانی.<sup>(8)</sup> «جالینوس»

اسکندر جهانگیر، دیوژن را دید که در اخمره جای گرفته نتوانست چیزی به او بدهد یا از او چیزی بگیرد، اسکندر فرمانروای زمین بود و دیوژن سلطان مقتدر قلمرو قناعت.<sup>(9)</sup> «سکا»

آدم ولخرج امروز، گدای فرداست.<sup>(10)</sup> «ابوالعلا معری»

هر کس فقیر و قناع باشد ثروتمند است.<sup>(11)</sup> «شکسپیر»

کسی که همیشه زیادتر از لازم خرید می کند روزی مجبور می شود که لازم را بفروشد.<sup>(12)</sup> «فرانکلین»

ص: 281

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 621 و 622.

2- نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص 143.

3- همان.

4- همان.

5- همان.



6- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 177.

7- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 20.

8- . همان.

9- . همان، ص 21.

10- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 616.

11- . همان، ص 620.

12- . همان.

کسی که از آنچه که دارد راضی نیست اگر صاحب تمام دنیا هم بشود باز ناراضی و

بینواست. (1) «سینکا»

هر چه کمتر آرزو داشته باشید محرومیت‌های شما کمتر است. (2) «پلوتارک»

ص: 282

---

1- . همان.

2- . همان.

### بخش چهاردهم: صلح و سازش

اشاره

ص: 283

صلح، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی





یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، صلح و سازش است. برای اثبات این مطلب ابتدا مقداری به شرح زیان های جنگ و ستیزه، مشاجره و دعوا می پردازیم. ستیزه جویی و جنگ از لحاظ جانی و مالی خسارت غیر قابل جبرانی در پی دارد. در جنگ عده ای از حیث اقتصادی در تنگنا قرار می گیرند مثل بی خانمانی، بیکاری و... عده ای نیز خسارت های جانی متحمل می شوند مثل معلولیت، محرومیت، امراض جسمی، روحی و...

«همرا» می گوید:

آغاز و پایان جنگ توسط خون صورت می گیرد.<sup>(1)</sup>

مشاجره و دعوا بر روی سیستم عصبی انسانها اثر مستقیم می گذارد. در کتاب روانکاوی عمومی جمله زیر بیان شده است:

یک فقره اوقات تلخی انسان را به مرحله سقوط نزدیک می کند.

بنابراین مشاجره و دعوا آرامش را از انسان سلب می نماید و تشویش و نگرانی را جایگزین آن می کند.

به همین نسبت که جنگ و خونریزی مذمت شده است، به صلح و سازش سفارش شده است؛ زیرا صلح و سازش باعث می گردد انسانها در زمینه های سیاسی و اقتصادی رشد نمایند و از نظر مالی نه تنها خسارتی متوجه آنها نمی شود بلکه با کمک های کسانی

ص: 284

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 237.



که نظرشان با صلح و سازش جلب گردیده است رشد، و گاهی رشد چشمگیری در بُعد اقتصادی می نمایند.

کسانی که صلح و سازش می کنند و بین مردم را صلح و آشتی می دهند خسارتهای جانی نیز متحمل نمی گردند و هیچ گونه معلولیت، مصدومیت و مجروحیت در پی ندارد.

در اشعار «تااونه کینگ» چنین بیان شده است:

آنکه در طریق صلح و صفا می رود، گرفتار ببر و گاومیش نمی شود. (1)

صلح و سازش به آدمی وجدانی آرام و وجودی همراه با آرامش عطا می کند و چون مرام او صلح و آشتی در سه محیط خانواده، اجتماع و دانشگاه است در هر یک از این سه محیط در ابعاد گوناگون زندگی به سرانجام نیکبختی می رسد.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

کوشش در راه ایجاد صلح و آشتی بین مردم از کمال نیکبختی است. (2)

زیرا با ایجاد صلح و آشتی بین مردم، آنها نیز در مشکلات، گرفتاریها و نابسامانیها به کمک ما می شتابند و ما را در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی یاری می نمایند. و همچنین از اجر معنوی آن برخوردار می شویم.

**فوائد و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین صلح و سازش**



یکی از اثرات صلح و سازش، اتحاد بین مردم است. آنها با همدلی و بدون مشاجره و ستیزه جویی به کارهای عبادی، اقتصادی و فرهنگی همت می گمارند و متحد و یکپارچه در مقابل توطئه های دشمنان مقاوم، پایدار و پیروز هستند. با یکپارچگی نیرهای انسانی در ابعاد دینی، اقتصادی، فرهنگی و... هدر نمی رود.

«گاندی» می گوید:

ص: 285

1- همان، ص 237.

2- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج 2، ص 561.

ارکان اتحاد جهانی فقط می تواند براساس عدم خشونت استوار گردد و به همین جهت در روابط بین المللی جدا باید از خشونت پرهیز کرد.<sup>(1)</sup>

### 2- معنویت

صلح با مردم و اصلاح بین مردم از معنویات به شمار می رود. ائمه معصومین علیهم السلام بر آن تأکید فراوان داشته اند و گفتارهای فراوانی در این زمینه فرموده اند.

صلح و سازش علاوه بر نیکبختی در دنیا اجر اخروی بی حساب دارد و ما را به قرب الهی نزدیک می گرداند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این زمینه می فرمایند:

آیا شما را به چیزی بافضیلت تر از نماز و روزه و صدقه (زکات) آگاه نکنم؟ آن چیز اصلاح میان مردم است؛ زیرا تیره شدن رابطه میان مردم مهلک و دین برانداز است.<sup>(2)</sup>



### 3- امنیت

همان طور که در جنگ و ستیزه جویی امنیت وجود ندارد و خسارات فراوانی بر اثر ناامنی متوجه طرفین دعوای گردد، صلح و سازش نیز متضمن امنیت است و تا هنگامی که مردم در صلح و صفا زندگی می کنند، امنیت بر آنان سایه افکن شده است.

### 4- قانونمندی

همان گونه که در هنگام جنگ و ستیزه جویی قانون از سوی طرفین جنگ زیر پا نهاده می شود، در هنگام صلح همگان تابع قانون هستند و در کمال صلح، صفا و صمیمیت زندگی می کنند.

سیسرون نیز همین اعتقاد را دارد:

جنگ قوانین را خاموش می کند. (3)

ص: 286

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 441.

2- میزان الحکمه، ج 7، ص 3087.

3- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 240.

### 5- تجارت و آبادانی

در هنگام صلح و سازش مردم به تجارت و آبادانی مشغول هستند و همانطور که گفتیم در تمامی ابعاد زندگی به رشد چشمگیری نائل می شوند.



در زمان جنگ ویرانگری، و در زمان صلح تجارت و آبادانی جلوه گر است.

یکی از بزرگان می گوید:

در باغ صلح، درخت تجارت میوه می دهد. (1)

## 6- صلح و آشتی باعث استحکام خانواده

صلح و آشتی در محیط خانواده باعث استحکام این محیط می گردد، و خانواده از گزند همه آفات ایمن است. همچنین از فشارهای روحی روانی می کاهد و آرامش را در این محیط به ارمغان می آورد، اگر به مجلات و روزنامه ها رجوع کنید می بینید که قهرها باعث جدایی و از هم پاشیدگی خانواده های فراوانی شده است و آشتی نیز خانواده های فراوانی را خوشبخت و موفق ساخته است به علاوه صلح و سازش در محیط خانواده اجر معنوی فراوانی در پی دارد.

### (داستان) آشتی با همسر

رسول خدا صلی الله علیه و آله به منزل همسرش ام سلمه وارد شد، بوی خوش به مشام حضرت رسید فرمود: حواء (نام زن عطر فروش) به خانه شما آمده است؟

امّ سلمه عرض کرد: آری، آمده است و شکایت از شوهر خود دارد، و می گوید: شوهرش او را رها کرده و به نزد او نمی آید. در این وقت حواء از در وارد شد و گفت: پدر و مادرم به فدای تو باد! شوهرم از من روی برگردانید و به من توجهی نمی کند.



1- همان، ص 241.

حضرت فرمود:

ای حولاء! عطر بزن و خودت را (در خانه) بیشتر خوشبو کن، شاید او را به خویشتن جلب کنی.

حولاء گفت: هیچ بوی خوشی نماند، مگر آن که خود را با آن خوشبو کردم و باز از من کنارگیری می کند.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: او نمی داند که اگر به تو روی آورد و آشتی کند چه ثوابهایی برایش حاصل می گردد.

حولاء گفت: یا رسول الله! اگر همسرم به من روی آورد و آشتی کند چه ثوابهایی برایش نوشته می شود؟

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

هنگامی که او به جهت آشتی به سوی تو گام بر می دارد، دو فرشته اطراف او را می گیرند، و ثوابش مانند ثواب کسی است که با شمشیر در راه خدا جهاد می کند. و در موقع همبستری، گناهانش مانند برگ خزان فرو می ریزد، آنگاه که غسل می کند همه گناهانش بخشیده شده و گناهی در پرونده اعمال او باقی نمی ماند. (1)

7- تحکیم موقعیت شغلی



گاهی یک قهر با مدیر مؤسسه یا کارمندان آن بر اثر حرفی یا عملی باعث از دست دادن شغل آدمی می گردد. و بر عکس آشتی و سازش با مدیر و کارمندان و اصلاح بین آنها موجب استحکام موقعیت شغلی می گردد. همچنین صلح و سازش باعث آرامش هر چه بیشتر در محیط کار می گردد.

## 8- آرامش

محمد مسعود می گوید:

ص: 288

---

1- بحار الانوار، ج 22، ص 124؛ احسن القصص، ج 6، ص 40 - 39.

آرامش دنیا وقتی امکان پذیر خواهد بود که در عالم یک رژیم واحد حکومت کند. (1)

همان طور که قبلاً اشاره شد صلح و سازش موجب آرامش روحی روانی است. صلح و سازش آسایش انسان را تأمین می کند و وجدانی آرام عطا می نماید.

## 9- موفقیت و خوشبختی

آشتی و سازش با مردم و اصلاح بین آنها علاوه بر آثاری که در بالا آوردیم، فواید و نتایج فراوان دیگری نیز به همراه دارد که همگی آنها آدمی را در نیل به سرانجام مقصود کمک های شایانی می نماید.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:



هر که صلح و آشتی دشمنان را به دست آورد به مقصود خود برسد. (2)

### سیمای صلح و صلح طلبان (آشتی جویانِ موقّی)

#### 1- خردمندی

آشتی و سازش با طبقات مختلف مردم و اصلاح بین آنها از خردمندی است. کسانی که قهر می کنند و سر ستیزه جویی دارند نادان و جاهل هستند.

اشخاصی جنگ و دعوا به راه می اندازند که خردمند نیستند زیرا ستیزه جویی و دعوا کار عاقلانه ای نیست.

«تن» نیز همین اعتقاد را دارد:

مردم دنیا همچون دیوانگان کور و کر، به جان هم افتند و یکدیگر را ندیده و نشناخته می درند و بر این دیوانگی، نام جنگ افتخار می گذارند. (3)

یکی از بزرگان گفته است:

ص: 289

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 237.

2- میزان الحکمه، ج 7، ص 3087.

3- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 243.

اصل خرد در این حکم است که هیچ جان داری را بی جان نکنیم. (1)





## 2- انسانیت و مروت

گاهی شخصی کارهایش عاقلانه است ولی به علت اینکه انسانیت و مروت ندارد به قهر، ستیزه جویی، مشاجره و زد و خورد می پردازد. اما کسانی که انسانیت و مروت جزء ذاتشان است با همگان سرِ آشتی و سازش دارند.

بوعلی سینا می گوید:

هر که با مردم منازعه بسیار کند، انسانیت و مروتش زایل شود. (2)

## 3- تابع ارزشها

صلح و سازش از ارزشها به شمار می رود. کسانی که کار مردم را اصلاح می کنند و بین مردم صلح و آشتی برقرار می سازند، ارزشمند هستند، و همیشه تابع ارزشها می باشند. «باپرون» می گوید:

افتخار در خشک کردن قطره اشک است نه در جاری ساختن سیل خون. (3)

## 4- مردان علم و عمل

آشتی جویان با علم به اینکه مشاجره و منازعه کاری عبث و بیهوده است و برعکس صلح و سازش یک عمل خوشبختی آفرین، معنوی و پسندیده به شمار می رود، همیشه عالمانه در میدان عمل به دنبال این کار خیر و ثواب هستند.

آنها مشتاقانه با سعی و تلاش کار مردم را اصلاح می کنند و نمی گذارند مشاجره، منازعه و ستیزه جویی بین مردم به وجود بیاید، زیرا ناپلئون می گوید:

با صلح گفتن دنیا ایمن نمی شود. (بلکه در این زمینه هم، همه طبقات مردم، مخصوصا سیاستمداران باید مرد عمل باشند).

روزولت می گوید:

اگر می خواهیم صلح پایدار بماند باید علم را رابط بین ملل بدانیم. (4)

ص: 290

1- همان، ص 237.

2- همان، ص 244.

3- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 441.

4- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 238.

## 5- مدارا

سعدی علیه الرحمه می فرماید:

«با دوستان مروت با دشمنان مدارا»

در روحیه آشتی جویان و صلح طلبان «مدارا» نهفته است آنها هرگز با دشمنان به تندی برخورد نمی کنند، و مدارا با دشمن کار همیشگی آنها است.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:



بهوش باش که با مردم تندخو، مدارا قوی ترین حربه پیکار است و سیلاب خروشان در آغوش اقیانوس آرام گیرد. (1)

## صلح و سازش از دیدگاه قرآن کریم

### الف) اهمیت آشتی دادن مردم

1- «من يَشْفَعُ شَفَاعَةً يَكُنْ لَهُ نَصِيبٌ مِنْهَا وَ مَنْ يَشْفَعُ شَفَاعَةً سَيِّئَةً يَكُنْ لَهُ كِفْلٌ مِنْهَا وَ كَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا» (2)

هر که وساطت پسندیده ای کند، او را از آن نصیبی خواهد بود و هر کس وساطت ناپسندیده ای کند او را از آن (نیز) سهمی خواهد بود و خداوند، حسابرس و نگهدار هر چیز است.

2- «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّسُولِ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ أَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَ أَطِيعُوا اللَّهَ وَ رَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (3)

از تو درباره غنایم جنگی سؤال می کنند، بگو: انفال مخصوص خدا و پیامبر است، پس از (مخالفت) خدا بپرهیزید! و خصومت‌هایی را که میان شماست، آشتی دهید! و خدا و پیامبرش را اطاعت کنید اگر ایمان دارید!

3- «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (4)

ص: 291



2- .سوره نساء، آیه 85.

3- .سوره انفال، آیه 1.

4- .سوره حجرات، آیه 10.

در حقیقت مؤمنان با هم برادرند، پس میان برادران خود آشتی دهید و از خدا بترسید، شاید مورد رحمت خدا قرار بگیرید.

4- «لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا»<sup>(1)</sup>

در بسیاری از سخنان در گوشه (و جلسات محرمانه) آنها، خیر و سودی نیست؛ مگر کسی که (به این وسیله)، امر به کمک به دیگران، یا کار نیک، یا اصلاح در میان مردم کند؛ و هر کس برای خشنودی پروردگار چنین کند، پاداش بزرگی به او خواهیم داد.

5 - «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ»<sup>(2)</sup>

ای کسانی که ایمان آورده اید! همگی در صلح و آشتی درآید! و از گامهای شیطان پیروی نکنید، که او دشمن آشکار شماست.

6- اگر میل به صلح کردند، تو نیز به آن میل کن.<sup>(3)</sup>

7- ... به آن کس که به شما سلام کند مگویید که تو مؤمن نیستی.<sup>(4)</sup>

8- و هرگاه دو گروه از مؤمنان با هم به نزاع و جنگ پردازند، آنها را آشتی دهید.<sup>(5)</sup>



9- صلح کردن نیکوتر است... (6)

### ب) جایز بودن دروغ برای اصلاح

«وَلَا تَجْعَلُوا اللَّهَ عُرْضَةً لِأَيْمَانِكُمْ أَنْ تَبَرُّوا وَتَتَّقُوا وَتُصْلِحُوا بَيْنَ النَّاسِ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (7)

خدا را در معرض سوگندهای خود قرار ندهید! (تا بدین بهانه) از نیکی کردن و پرهیزکار بودن و اصلاح میان مردم (باز ایستید) که خدا شنوای داناست.

ص: 292

1- .سوره نساء، آیه 114.

2- .سوره بقره، آیه 208.

3- .سوره انفال، آیه 61.

4- .سوره نساء، آیه 94.

5- .سوره حجرات، آیه 9.

6- .سوره نساء، آیه 128.

7- .سوره بقره، آیه 224.

### صلح و سازش از دیدگاه معصومین علیهم السلام

#### الف) اهمیت صلح و سازش

امیر مؤمنان علیه السلام فرمود:

من صلح را، مادام که مایه وهن اسلام نباشد، کارسازتر از جنگ یافته ام. (1)



حضرت امیر در فرمان استانداری مصر به مالک اشتر، می فرماید:

اگر دشمن تو را به صلح فرا خواند و خشنودی خدا در آن بود آن را ردّ مکن؛ زیرا صلح مایه آسایش سپاهیان تو و راحتی خودت از اندوهها و دردهای و امنیت سرزمین توست. (2)

### ب) صلح امام حسن علیه السلام

حضرت امیر علیه السلام پس از ضربت خوردن توسط ابن ملجم، در سفارش به فرزند بزرگوار خود حسن علیه السلام می فرماید:

بدان که معاویه همچنان که با من مخالفت کرد با تو نیز مخالفت خواهد کرد. پس اگر با او از در صلح و آشتی در آیی به جدّت تأسی جسته ای که با بنی مره و بنی اشجع... صلح کرد و اگر بخواهی با دشمنت بجنگی (بدان که) هرگز آن صلاحیت و وفاداری که پیروان پدرت داشتند پیروان تو نخواهند داشت. (3)

### ج) اهمیت اصلاح میان مردم

امام صادق علیه السلام می فرماید:

اصلاح میان مردم هرگاه با هم دچار اختلاف و دشمنی شوند و نزدیک کردن آنها به یکدیگر هرگاه از هم دور گردند، صدقه ای است که خداوند آن را دوست دارد. (4)

امام صادق علیه السلام به مفضل فرمود:



1- غرر الحکم، 10/38؛ میزان الحکمه، ج 7، ص 3083.

2- دشتی، محمد، نهج البلاغه، کتاب 53.

3- نهج السعاده، ص 742.

4- میزان الحکمه، ج 7، ص 3087.

هرگاه میان دو نفر از شیعیان ما کشمکشی دیدی از مال من غرامت بده (یعنی با پرداخت وجه مورد اختلاف، میان آنان اصلاح کن).<sup>(1)</sup>

### ی) صلح ناروا

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

صلح میان مسلمانان رواست مگر صلحی که حرامی را حلال یا حلالی را حرام کند.<sup>(2)</sup>

### صلح و سازش از دیدگاه شعرا

گهر چون به آسانی آید به چنگ

به سختی چه ناید تراشید سنگ

مرادی که در صلح گردد تمام

چه باید سوی چنگ دادن لگام

\*\*\*فردوسی

یک حرف صوفیانه بگویم اجازتست



ای نور دیده صلح به از جنگ و داوری است

\*\*\*خواجه حافظ شیرازی

کجا فغان ز جغد جنگ و مرغوی او

که تا ابد بریده باد نای او

کجاست روزگار صلح و ایمنی

شکفته مرد و باغ دلگشای او

کجاست عهد راستی و مردمی

فروغ عشق و تابش صدای او

کجا دور یاری و برابری

حیات جاودانی و صفای او

زهی کبوتر سپید آشتی

که دل برد سرود جانفزای او

رسید وقت آنکه جغد جنگ را

جدا کنند سر به پیش پای او

\*\*\*ملک الشعراى بهار





نه دانش باشد آن کس را نه فرهنگ

که روز آشتی پیش آورد جنگ

ص: 294

---

1- همان، ص 3087.

2- همان، ص 3089.

خردمندی که در جنگی نهد پای

بماند آشتی را در میان جای

\*\*\*

همه به صلح گرای و همه مدارا کن

که از مدارا کردن ستوده گردد مرد

اگر چه قدرت داری و عدت بسیار

بگرد صلح در آی و بگرد جنگ مگرد

نه هر که دارد شمشیر حرب باید ساخت

نه هر که دارد پادزهر زهر باید خورد



\*\*\*

جنگ هفتاد و دو ملت همه را عذر بنه

چون ندیدند حقیقت ره افسانه زدند

حافظ شیرازی

### صلح و سازش از دیدگاه بزرگان

به قدر و قوه خود با جمیع خلق به صلح بکوشید. (1) «رومیان»

آیا زندگی آن قدر عزیز و صلح آن قدر شیرین است که به بهای زنجیر و اسارت خریداری شود. (2) «پاتریک هانری»

افتخاراتی که از طریق شمشیر به دست می آید از طریق شمشیر هم ممکن است از دست برود. (3) «بنابراین صلح و سازش قابل ستایش است» «فیلیپ مقدونی»

انسان با جنگ چشم از دنیا می پوشد. (4) «اسمیت»

برای بقای صلح جهانی باید ملتها به هم نزدیک شوند نه دولتها. (5) «ایدن»

بمب اتم وسیله صلح شد اما بشر می تواند نگهبان صلح باشد از این پس صلح را باید

ص: 295



2- . همان، ص 237.

3- . همان، ص 238 - 240.

4- . همان.

5- . همان.

از خطری که نه تنها تمدن بلکه بشریت را تهدید می کند حفظ کرد. (1) «چرچیل»

ارکان اتحاد جهانی فقط می تواند بر اساس عدم خشونت استوار گردد و به همین جهت در روابط بین المللی جدا باید از خشونت پرهیز کرد. (2) «یکی از بزرگان»

ص: 296

---

1- . همان.

2- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 441.

### بخش پانزدهم: خوش بینی

#### اشاره

ص: 297

#### خوش بینی راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

شاید شما در روزنامه ها خوانده اید که: زنی به علت بدبینی، شوهرش طلاق گرفت، و یا شوهری به علت بدبینی همسرش درخواست طلاق کرد. چه بسیارند خانواده هایی که به دلیل بدبینی از هم پاشیده شده اند، و چه بسیارند خانواده هایی که به دلیل بدبینی زن یا شوهر



در اضطراب، تشویش و نگرانی به سر می برند و از آرامش (در آن خانواده) خبری نیست. در محیط اجتماع نیز بدبینی به مردم موجب هرج و مرج می گردد و به امنیت جامعه خدشه وارد می شود.

وقتی عده ای بدبین براساس ظن، گمان و تخمین از مردم بدگویی می کنند و به آنان هرزه زبانی می کنند، آنان نیز عکس العمل نشان می دهند و حس کدورت در بین آنها زیاد و زیادتر می گردد، در نتیجه امنیت آن جامعه کمتر و کمتر می گردد.

«برو کتر» گوید:

آتشی که جسم را می سوزاند غالباً به دست خودمان روشن شده است. (1)

حجازی نیز می گوید:

آدم بدبین همچون مبتلایان تریاک مرض خود را به هزار دلیل به دیگران نسبت می دهد. (2)

در محیط کار نیز همین گونه است، بدبینی نسبت به رئیس و همکاران چه بسا موقعیت شغلی آدمی را به خطر می اندازد. و شخص بدبین از کار، بیکار می شود.

ص: 298

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 453.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 453.



لذا خوش بینی در سه محیط خانواده، اجتماع و کار باعث موفقیت و خوشبختی انسان می گردد؛ زیرا باعث استحکام بنیان خانواده، امنیت و... در اجتماع و تحکیم موقعیت شغلی در محیط کار می گردد. «دیوید هیوم» می گوید:

من میل به دیدن رویه دلپذیر کارها داشتم تا رویه نادلپذیر آنها و چه خوشتر است که آدمی با این شیوه فکر زاده شود تا ملکی به در آمد ده هزار لیره در سال. (1)

یکی از بزرگان، خوش بینی را یکی از عوامل خوشبختی دانسته است:

خوشبختی موضوع شخصی است که می خواهید سعادتمند باشید باید خوش بین و سالم و قانع باشید و اعتدال را رعایت کنید همچنین باید کاری داشته باشید که از آن خوشتان بیاید و آن کار باید بازدهی داشته باشد. (2)

### سوءظن و بدگمانی چیست؟

بدگمانی این است که: رویدادها، کارها و گفتارهای دیگران را بدون آگاهی درست و بدون دلیل روشن و آشکار - ناپندار، ناروا و گمان بد، بیان و تفسیر کنیم و این گمان را حتمی و محقق شماریم، هنگامی گناه است که انسان گمان بد و سوءظن خود را بگوید و طرف را آزرده و ناراحت کند. (3)

### خوش بینی یعنی چه؟

خوش بینی این است که: وقایع، اعمال و کردار و گفتار دیگران را با پندار نیکو و خوش گمانی، بیان و تفسیر کنیم.



1- همان، ص 456.

2- همان.

3- حسینی، علی اکبر، اخلاق در خانواده، ص 281.

## انواع خوش بینی

### 1- خوش بینی نسبت به همسر و فرزندان

همان گونه که در ابتدای بحث بیان شد خوش بینی نسبت به همسر و فرزندان لازم و ضروری است، ما همیشه باید به این مطلب اهمیت بدهیم و سوءظن و بدگمانی را از وجود خویش دور نماییم، تا به سرانجام نیکبختی برسیم. به نمونه زیر توجه کنید:

«... زخم دوست دارد از همه چیز سردر آورد و هر کسی را مورد سؤال و بازجویی قرار دهد، مواظب رفت و آمدها باشد و بر گفت و شنودها گوش بنشیند... به زمین و آسمان بدبین و بدگمان است، و همیشه فکر می کند دامی برای او گسترانده و کاسه ای زیر نیم کاسه نهاده اند و نظر سوئی در میان است.

شک و بدگمانی با خونس عجین شده است، همیشه در فکر این است که کجا رفته ام، با که نشسته ام، چه گفته ام، گاهی مخفیانه تا محل کارم مرا تعقیب می کند. گاهی وقتها هنگامی که کفش هایم را به پا می کردم، کفشهایم را پاک می کرد و بند کفشهایم را می بست، فکر می کردم می خواهد مهربانی کند. بعدها فهمیدم که موقع برگشتن به منزل واری می کرده تا بداند آیا به جز محل کارم جای دیگر رفته ام... و آیا بند کفشم را گشوده ام یا نه؟!

واقعا خسته شده ام و می خواهم خودم را از این زندگی پر عذاب نجات دهم... چه کنم؟



توجه کنید که علف هرزه بدگمانی در مغزهای سبک و روانهای سست، رشد می کند و جای بر اندیشه های راست و درست تنگ می نماید. حاصل و صفای زندگی را پژمرده و خشک می سازد و انگیزشی برای خطا و زشتی بیشتر می شود و در یک کلام «آفت سلامت زندگی خانوادگی می گردد.»

باید روان را با یاد خدا و با ایمان و تقوا، تقویت کنیم و فکر را با کلمات حکمت و معرفت، سنگین بار سازیم، با رعایت امانت و صداقت و با گرایش به وفا و عفت، راه ورود و زمینه رشد بدگمانی را ببندیم و از بین ببریم و به این ترتیب زندگی آرام و

ص: 300

شایسته و موفقی را برای خود و خانواده خویش و همگان فراهم کنیم.

امید است با به کار بستن این رهنمودها، خرمی و همدلی و رفاقت به خانه شما باز گردد». (1)

### 2- خوش بینی نسبت به طبقات مختلف مردم

از بدگمانی و سوءظن نسبت به مردم پرهیز نمایید و به همه مردم خوشبین باشید. اگر نسبت به مردم بدگمان و بدبین باشید مردم نیز در مقابل آن بی تفاوت نیستند و بازتاب نشان می دهند. آنها نیز دوستی و محبت خویش را از شما قطع کرده و در مقام بازخواست بر می آیند. اگر آنها در گذشته شما را یاری می کرده اند در هنگامی که مورد بدبینی و سوءظن قرار گرفته اند دست از یاری شما بر می دارند و حتی گاهی اوقات، بعضی از افراد هنگام مشاهده چنین رفتاری در مقام دشمنی بر می آیند و در چنین موقعیتی امنیت افراد کم رنگ تر می گردد.



«گمان خوب نسبت به مردم یکی از مهم ترین اصول زندگی اجتماعی است که نادیده گرفتن آن نتیجه ای جز هرج و مرج اجتماعی و از بین رفتن روابط انسانی و پیوندهای عاطفی نخواهد داشت.»

و اگر به راستی این برنامه در کل جامعه انسانی و همه جوامع بشری به طور دقیق اجرا شود بسیاری از نابسامانیها که از شایعه سازی و جوسازی و قضاوتهای عجولانه و گمانهای بی اساس و اخبار مشکوک و دروغ سرچشمه می گیرد برچیده خواهد شد.

در غیر این صورت، هرج و مرج در روابط اجتماعی همه جا را فرا خواهد گرفت، هیچ کس از گمان بد دیگری در امان نخواهد بود، هیچ کس به دیگری اطمینان پیدا نخواهد کرد، و آبرو و حیثیت افراد همواره در مخاطره قرار خواهد گرفت»<sup>(2)</sup>.

قرآن کریم می فرماید:

ص: 301

---

1- . حسینی، علی اکبر، اخلاق در خانواده، ص 282 - 284.

2- . مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 131.

«یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ»<sup>(1)</sup>

ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمان ها (ی بد) پرهیز کنید؛ چرا که بعضی از گمان ها گناه است.





بسیار اتفاق افتاده است که به دلیل سوء ظن و بدبینی نسبت به مدیر مؤسسه یا کارفرما، رابطه بین رئیس و کارمند یا کارگر تیره و تار گشته است و رئیس، کارمند یا کارگر خود را اخراج نموده است، حتی بدبینی و بدگمانی نسبت به همکاران نیز عواقب سوء در پی دارد و پایه های موقعیت شغلی را متزلزل می سازد. برعکس خوش بینی نسبت به مدیر مؤسسه یا کارفرما باعث می گردد تا او علاوه بر تحکیم موقعیت کاری به یاری کارمند یا کارگر خود بشتابد و به او کمک های شایان توجهی بنماید.

#### 4- خوش بینی به خدا

حُسن ظن و خوش بینی به خداوند بزرگ نیز از اهمیت والایی برخوردار است. با خوش بینی به او تقرب می جوئیم، در نتیجه محبت و عشق ما به او روزافزون تر می گردد، او نیز به یاری و کمک ما می شتابد و کارهای ما را اصلاح می نماید.

ائمه اطهار علیهم السلام در گفتارهای گوناگونی فرموده اند که خداوند متعال حُسن ظن و خوش بینی به خودش را دوست می دارد و افراد بدبین و بدگمان را دوست نمی دارد.

در حدیثی از امام صادق از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله آمده است:

آخرین کسی را که دستور داده می شود به سوی دوزخ ببرند ناگهان به اطراف خود نگاه می کند، خداوند بزرگ دستور می دهد او را برگردانید، او را برمی گردانند، خطاب می کند: چرا به اطراف خود نگاه کردی؟ و در انتظار چه فرمانی بودی؟ عرض می کند: پروردگارا! من درباره تو این چنین گمان نمی کردم. می فرماید: چه گمان می کردی؟



1- .سوره حجرات.

عرض می کند: گمانم این بود که گناهان مرا می بخشی و مرا در بهشت خود جای می دهی! خداوند می فرماید: ای فرشتگان من! به عزت و جلال و نعمتها و مقام والایم سوگند، این بنده ام هرگز گمان خیر درباره من نبرده، و اگر ساعتی گمان خیر برده بود من او را به جهنم نمی فرستادم، گر چه او دروغ می گوید ولی با این حال اظهار حسن ظن او را بپذیرید، و او را به بهشت برید. سپس پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: هیچ بنده ای نیست که نسبت به خداوند متعال گمان خیر ببرد مگر اینکه خدا نزد گمان وی خواهد بود، و این همان است که می فرماید: «و ذلکم ظنکم الذی ظننتم» (1)...

### با حسن ظن به خدا به بهشت برویم

خوش بینی و حسن ظن به خدا کلید نجات و سعادت است و خداوند بزرگ مزد حسن ظن و خوش بینی به خود را بهشت قرار داده است. همان گونه که بدبینی و سوءظن نسبت به پروردگار بزرگ، بسیار نکوهش شده و خشم او را در پی دارد.

بنابراین بیاییم با حسن ظن نسبت به خداوند منان به سوی سعادت و نجات رهنمون گردیم.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این زمینه فرموده اند:

هیچ بنده ای گمان نیک به خدا نمی برد مگر اینکه خداوند طبق گمانش با او رفتار می کند.

و در حدیث دیگری از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام آمده است:



گمان خود را به خداوند خوب کن، چرا که خداوند عزوجل می فرماید: من نزد حسن ظن بنده مؤمنم هستم، هرگاه گمان نیکی نسبت به من داشه باشد، به نیکی با او رفتار می کنم و اگر بد باشد به بدی!

و بالاخره در حدیث دیگری از پیامبر صلی الله علیه و آله آمده است:

ص: 303

---

1- .سوره فصلت، آیه 23.

حسن ظن به خدا بهای بهشت است. (1)

### 5 - خوش بینی به آینده

بدگمانی و بدبینی به آینده موجب تشویش، نگرانی، اضطراب و بیماریهای

روحي می گردد. به طوری که تمامی پزشکان به مطلب فوق اذعان دارند. برعکس خوش بینی به آینده تشویش، نگرانی، اضطراب را از روان آدمی می زداید و به انسان آرامش می بخشد. حجازی می گوید:

آینده را از دریچه ترس و وحشت نگاه نکنید. (2)

یکی از بزرگان می گوید:

به خاطر داشته باشید که امروز همان فردایی است که دیروز درباره آن نگران بودید، از خود

پرسید اقلأً این چیزی که درباره اش نگرانم به وقوع خواهد پیوست یا خیر؟ (3)

## فواید و آثار (موفقیت آمیز) خوش بینی

### 1- آرامش

قبلاً متذکر این نکته مهم شده ایم و در این قسمت به دو سخن از بزرگان فرهنگ و علم اکتفا می کنیم. «برانچ کامل» می گوید:

خوش بینی اظهار می دارد که ما در بهترین دنیای ممکنه به سر می بریم و بدبینی بیمناک است که نکند سخن او راست باشد. (4)

یکی از بزرگان می گوید:

مغزبشر در موقع خود می تواند بهشتی از جهنم و دوزخی از بهشت به وجود آورد. (5)

ص: 304

---

1- بحار الانوار، ج 7، ص 384؛ یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 128.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 454.

3- همان، ص 454.

4- همان، ص 456.

5- همان.

### 2- صحت و سلامت



گاهی اوقات سوءظن و بدبینی موجب امراض روحی، روانی می گردد. انسانهای کم ظرفیت در هنگام سوءظن، بدبینی، ترس و وحشت ناشی از آن و همچنین عواقب زیانبار آن به امراض روانی مبتلا می شوند.

بهتر است بدانید که بدبینی یکی از امراض روانی است که شخص هنگام ابتلا به آن بدبینی اش شدت می یابد. بنابراین با زنده کردن روح خوش بینی از عواقب هولناک بدبینی و سوءظن برحذر باشید.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

کسی که گمان بد داشته باشد از همه کس می ترسد و وحشت دارد. (1)

افراد بدبین از همه چیز می ترسند، و از همه کس وحشت دارند، و نگرانی جانگاهی دائمی بر روح آنها مستولی است، نه می توانند یار و مونس غمخوار پیدا کنند، و نه شریک و همکاری برای فعالیت های اجتماعی، و نه یار و یاور برای روز در ماندگی. (2)

### 3- ازدیاد دوستان

روحیه بدگمانی و بدبینی، دوستان را از اطراف انسان پراکنده می کند، همان گونه که برخورد خوشبینانه باعث ازدیاد دوستان و اطرافیان می گردد. و گاهی به وسیله این روحیه، دوستان فداکاری یافت می شوند که در سختیها و مشکلات یار و مددکار انسان می باشند، و در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی کمک های شایانی می نمایند. یکی از بزرگان می گوید:



وقتی که از کسی پرهیز می کنید و نسبت به او بدبین می شوید او را در ردیف دشمنان خود می شمارید عجب نیست اگر دشمن حقیقی شما می شود! زیرا همین رفتار کافی است که تخم کینه را در قلب او برویاند. (3)

ص: 305

1- غرر الحکم، ص 697؛ یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 130.

2- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 131.

3- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 457.

و درست برعکس آن، با کاشتن تخم خوش بینی در درون خویش و اعمال و رفتار خوش بینانه نسبت به افراد باعث می گردید تا دوستان زیادی بر گرد شما جمع شوند.

#### 4- رو به راه شدن کارها

کنفوسیوس در این رابطه می گوید:

به عوض آن که به تاریکی لعنت فرستید، یک شمع روشن کنید. (1)

به جای اینکه اوقاتی را صرف بدگمانی و بدبینی کنید، به انجام اعمال خوش بینانه پردازید، آن وقت می بینید که کارهایتان رو به راه شده اند و در این زمینه

هیچ گونه مشکلی ندارید.

5- امنیت



همان گونه که در اول بحث بیان شد، هنگامی که در جامعه ای بدگمانی و بدبینی رواج داشته باشد امنیت کمرنگ و کمرنگ تر خواهد شد، زیرا به واسطه سوءظن و بدبینی نسبت به همدیگر روحیه دشمنی و مخاصمه در بین آنها زنده می شود و به ستیزه جویی با یکدیگر بر می خیزند.

#### 6- تحکیم روحیه اعتماد بین مردم

بر اثر سوءظن و بدبینی روحیه اعتماد در بین مردم زایل می شود و مردم به همدیگر اعتماد ندارند برعکس، با برخورد خوش بینانه روحیه اطمینان بین مردم زیادتر می گردد و مردم به یکدیگر اعتماد می کنند.

چیزی که زندگی انسان را از حیوانات جدا می کند، و به آن رونق و حرکت و تکامل می بخشد، روح تعاون و همکاری دسته جمعی است، و این در صورتی امکان پذیر است که اعتماد و خوش بینی بر مردم حاکم باشد، در حالی که سوءظن

پایه های این اعتماد را در هم می کوبد، پیوندهای تعاون را از بین می برد و روح اجتماعی را تضعیف می کند.<sup>(2)</sup>

#### 7- تحکیم روحیه تعاون و همکاری

ص: 306

---

1- همان، ص 455.

2- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 131.

بر اثر بدبینی روحیه تعاون و همکاری در بین مردم تضعیف می گردد و بالعکس افکار، اعمال و رفتار خوش بینانه باعث استحکام روحیه تعاون و همکاری در جامعه می گردد. گمان بد نه تنها به طرف مقابل و حیثیت او لطمه وارد می کند، بلکه برای صاحب آن نیز بلایی است بزرگ، زیرا سبب می شود که او را از همکاری با مردم و تعاون اجتماعی برکنار کند، و دنیایی وحشتناک آکنده از غربت و انزوا فراهم سازد. (1)

### 8- استحکام بنیان خانواده

قبلاً در مورد این موضوع سخن به میان آمده است.

### 9- تحکیم موقعیت شغلی

در مورد این موضوع نیز مطالبی بیان کرده ایم.

### 10- موفقیت و خوشبختی

با بیان آثار و فواید موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین خوش بینی در می یابیم که خوش بینی یکی از عوامل موفقیت آمیز و سعادت آفرین است.

### سیمای خوش بینانِ موفق

#### 1- خردمندی و دانایی

انسانهای خردمند و دانا به هر گونه سوءظن و بدبینی در نهادشان وجود داشته باشد، توجهی نمی کنند و با خردمندی و دانایی همیشه با عینک خوش بینی به همه جهان هستی و مردم آن نگاه می کنند.





«برنارد شاو» می گوید:

یک بطری آب که تا نیمه آب داشته باشد، از نظر یک فرد خوشبین نیمه پُر است، اما از نظر یک بدبین نیمه خالی است. (2)

بنابراین انسان خردمند و دانا همیشه نیمه پر لیوان را نگاه می کند و هرگز به نیمه خالی لیوان فکر نمی کنند.

ص: 307

---

1- همان، ص 130.

2- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 457.

## 2- توانایی

انسانهای خوشبین دانا و توانا هستند و بدبینی و سوءظن را که نشانه ضعف و ناتوانی است از وجود خویش بیرون رانده اند و با توانایی نگاه خوشبینانه به همه هستی و آفریدگار آن دارند. «هاربو» می گوید:

بدبینی نشانه ناتوانی است زیرا کسی که شایستگی تسلط بر زندگی را ندارد احساس بدبینی می کند. (1)

## 3- عدم ترس و وحشت

انسانهای خوشبین بدون ترس و وحشت و با شجاعت به همه چیز خوشبین هستند ولی انسانهای بدبین به علت بدبینی و سوءظن از همه کس ترس و وحشت دارند.



#### 4- دارا بودن روحیه عاطفی

انسانهای خوشبین از روحیه عاطفی برخوردارند، خوشبینان به واسطه روحیه عاطفی خویش لحظه ای به چیزی یا کسی بدبین و بدگمان نمی شوند، و خوش بینی آنان نیز روحیه عاطفی آنان را بهتر و عالتر خواهد کرد.

#### 5- عدم متابعت از هوای نفس

ممکن است ذاتا گمان بدی نسبت به چیزی یا شخصی در ذهن شما پدیدار گردد، شما نباید متابعت از هوای نفس خویش کنید و با خودسازی به آن گمان بد توجهی ننمایید. در هر حال خوش بینی را نصب العین خود قرار دهید.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

سه چیز است که وجود آن در مؤمن پسندیده نیست، و راه فرار دارد، از جمله سوءظن است که راه فرارش این است که به آن جامه عمل نپوشاند.

انسان می تواند با تفکر روی مسائل مختلفی، گمان بد را در بسیاری از موارد از خود دور سازد، به این ترتیب که به راههای حمل بر صحت بیندیشد و احتمالات صحیحی را که در مورد آن عمل وجود دارد در ذهن خود مجسم سازد و تدریجا بر گمان بد غلبه

ص: 308

---

1- . همان.

کند. (1)



### عقاید باشگاه خوشبینان

- 1- به هر کس می رسید درباره سلامت، خوشبختی و آینده بهتر سخن بگویید.
- 2- دوستان خود را متقاعد کنید که در وجودشان چیز ارزشمندی وجود دارد.
- 3- همیشه به جنبه مثبت و روشن هر چیز بنگرید و سعی کنید نظر خوشبینانه شما واقعیت پیدا کند.
- 4- بهترین افکار را به مخ خود راه دهید، برای بهترین افراد کار کنید و بهترین وقایع را انتظار داشته باشید.
- 5- از موفقیت دیگران به همان اندازه خوشحال شوید که از توفیق خود احساس شادمانی می کنید.
- 6- اشتباه های گذشته را فراموش کنید و به موفقیت های بزرگ آینده بیندیشید.
- 7- همیشه روی شاد داشته باشید و به هر موجود زنده ای که می رسید لبخند بزنید.
- 8- آنقدر به فکر اصلاح خود باشید که وقتی برای انتقاد از دیگران نداشته باشید. (2)

### خوش بینی از دیدگاه شعرا

از جدایی بگذر و مأنوس باش

قطره گی بگذار اقیانوس باش

جز به راه یکدلی سالک مباش



محو یکتایی شو و مشرک باش

\*\*\*بهار

به چشم و علت تو هر چه هست معیوب است

درست و راست نگر تا همه هنر یابی

\*\*\*کمال اسماعیل

ص: 309

---

1- . مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص 134.

2- . آنتونی رایینز.

چشم ابلیسانه را یکدم ببند

چند بینی صورت؟ آخر چند، چند؟

\*\*\*ملای رومی

روی نکو معالجه عمر کوتاه است

این نسخه از علاج مسیحا نوشته ایم

پر، مسلمست که منشور راستی



بس واژگون تر از خط ترسا نوشته ایم

\*\*\*نظیری نیشابوری

نگر جز خوب صددرصد نبینی

که گر بدبین شوی جز بد نبینی

چو نیکو بنگری در ملک هستی

به غیر از جلوه ایزد نبینی

ز نابخرد جهان را روز تیره است

نگر تا روی نابخرد نبینی

حقایق را ز چشم دیگران بین

که گر خودبین شوی جز بد نبینی

مُسَلِّم شد مرا کز حسن نیت

به غیر از حسن پیشامد نبینی

دد و دیوند خودبینان مغرور

همان بهتر که دیو و دد نبینی

\*\*\*«بهار»



همه عالم جمال و آواز است

چشم کور است و گوش گر چه کنم؟ (1)

عطار

ص: 310

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 114 - 113.

### بخش شانزدهم: تلقین مثبت

#### اشاره

ص: 311

#### تلقین مثبت؛ راه موفقیت و خوشبختی

شاید شما زندگی نامه کسانی را خوانده باشید که به وسیله تلقین مثبت شفا یافته اند. یا اشخاصی که به وسیله تلقین مثبت از مرگ حتمی نجات یافته اند. تلقین نقشی معجزه آسا در زندگی روزمره ما دارد. اگر با تلقین منفی به خویش القا کنیم که بدبخت هستیم، مریض هستیم، از زندگی لذت نمی برم و... همان گونه خواهد شد، طولی نمی کشد که ما مریض نمی شویم، از زندگی لذت نخواهیم برد و بدبخت می شویم.

برعکس اگر به ذهن خویش القا کنیم که انسان خوشبختی هستیم، زندگی را دوست داریم، از سلامت کامل برخورداریم و... خودبه خود خوشبختی و موفقیت به ما روی می آورد، و



زندگی سعادت‌مندانه ای خواهیم داشت. بنابراین یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی، تلقین مثبت است.

«اندرومتیوس» درباره تلقین مثبت می گوید:

فرض کنید که شما به تازگی از همسرتان جدا شده اید و زندگی خود را ویران شده تصور می کنید. تا وقتی که بر این باور باشید زندگی شما حقیقتاً این چنین خواهد بود. فرض کنید که در سن پنجاه سالگی از کار برکنار شده اید و فکر می کنید که بهترین سالهای زندگی‌تان به سر آمده است. تا وقتی که بر این باور باشید زندگی شما چیزی جز این نخواهد بود.

آیا منظور من این است که تا زمانی که نگرستان منفی است هیچ کاری برای بهبود زندگی‌تان انجام نمی دهید؟ تقریباً، اما چیزهای دیگری هم هست. تا

ص: 312

زمانی که فقط بدبختی‌ها را ببینید، مصیبت‌های بیشتری را به طرف خود جذب می کنید: نامزدتان شما را ترک می کند، رئیس‌تان برای شما مشکل درست می کند، تصادفات به سراغتان می آیند، صاحب‌خانه‌تان را می خواهد و...

به خاطر داشته باشید که اتفاقات براساس انتظارات ما روی می دهد. به مجرد آنکه باورهای خود را درباره مسأله ای تغییر می دهیم اندیشه‌های تازه ما، آدمها و فرصتهای تازه را به زندگی‌مان جذب می کنند. (1)

لذا نقش تلقین به خود معجزه‌آسا است. نقش تلقین مثبت در خوشبختی و موفقیت آدمی به طور مستقیم و انکارناپذیر است و پس از مدتی انسان به سوی نیکبختی رهنمون می شود.



تلقین مثبت در هر زمینه و بعدی از زندگی که باشد در همان بُعد و زمینه انسان را به سرانجام مقصود می‌رساند، مثلاً مال و ثروت، جاه و مکتب، دانش و فرهنگ و... .

«سات چید آناندا» نیز تلقین مثبت را رمز سعادت و نیکبختی می‌داند:

شما به همان چیزی که می‌اندیشید تبدیل می‌شوید به همین دلیل است که داشتن افکاری مثبت، دارای اهمیت زیادی است. ولی اگر صرفاً اندیشه‌ای را بدون نوع احساس تکرار کنید، این همچون علمی مکانیکی خواهد بود، حال آن که هر فکر و عملی باید توأم با مقداری اعتقاد باشد. امید و اعتقاد را به خویشتن تلقین کنید. «من دارم شاداب می‌شوم. من دارم شجاع می‌شوم. روز به روز بهتر و بهتر می‌شوم» با تکرار راسخ این موارد روز به روز شاداب‌تر و بهتر و پیروزمندتر خواهید شد و به عکس اگر با توسل به اندیشه و فکر منفی، دل‌سردی و نومیدی را به خود تلقین کنید، روز به روز وضع جسمی و روحی بدتری خواهید داشت. پس حتی به اندیشه‌تان، خوراک مقوی و خوب بدهید. آن را به سم منفی بافی آلوده نکنید تا ذهن شما تبدیل به ابزار قدرتمندی برای پیشبرد خیر در دنیا شود. (2)

ص: 313

1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 72.

2- فلاحی، منصور، هدیه، ص 396.

عده‌ای هستند که در بعضی جهات به خویش تلقین مثبت القا می‌کنند و در بعضی جهات تلقین منفی به صورت ناخودآگاه به ذهن آنها القا می‌شود، لذا در آن جهاتی که با تلقین مثبت رو به رو بوده‌اند به سرانجام مقصود می‌رسند و در جهاتی که به صورت ناخودآگاه





منفی بافی کرده اند، بدبخت و فلک زده هستند. بنابراین شما از همین اکنون مواظب خودتان باشید که به صورت ناخودآگاه به ذهن خویش تلقین منفی القا نکنید، بلکه در همه زمینه ها به خویش تلقین مثبت القا کنید و در همه ابعاد زندگی از افکار و تصورات مثبت باشید.

ذهن نیمه هوشیار شما، هر اعتقادی را که انتخاب کنید می پذیرد. آنچه درباره خود و درباره زندگی می اندیشید برایتان به واقعیت در می آید. مواظب صحبتها و افکارتان باشید، امروزه روان شناسان بر روی نظریه ای به نام «برنامه ریزی عصبی کلامی» تأکید دارند. طبق این نظریه آنچه را که ما به زبان می آوریم، همان را به عصب خود القا کرده و فرمان می دهیم یعنی وقتی شما به خودتان بگویید «حافظه ام ضعیف شده» به عصب خود فرمان داده اید که همه چیز را فراموش کند [در زندگی ما همان می شویم که بیشتر اوقات به آن فکر می کنیم (توماس ماکولی)] با صحبت های دلچسب و تقویت کننده روحیه به خود بگویید: «من از سلامت کامل برخوردارم، حس می کنم جوان و قوی هستم، شکست نمی تواند در من نفوذ کند، پیروزی و موفقیت از آن من است» افکار و اندیشه های منفی را از خود دور کنید. از امروز به جای کلمه «نمی توانم» کلمه «می خواهم» را به کار ببرید. ذهن شما مانند ابزار و وسیله ای است که می توانید به هر طریقی که دوست دارید، آن را به کار گیرید.

اندیشه هایی که انتخاب می کنید تجربه های شما را می آفریند. نکته بسیار مهم این است که همیشه جمله های خود را به زمان حال بگویید مانند «من هستم» یا «من دارم». ذهن نیمه هوشیار شما خادمی چنان مطیع است که اگر بگویید «من می خواهم»، همیشه خواسته تان

در آینده - دور از دسترس شما - خواهد ماند. (1)



1- سجّادی، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص 9 و 8.

### فواید و آثار موفقیت آمیز تلقین به خود

#### 1- استقلال اقتصادی، (به دست آوردن مال و ثروت)

با تلقین مثبت در این زمینه و در نتیجه طرز تفکر مثبت نسبت به مال و ثروت به این مهم نایل می شوید. (به بخش ثروت مراجعه شود)

#### 2- پیروزیهای نظامی

با تلقین های مثبتی همچون «من شجاع هستم» و «من موفق و پیروز هستم» و... در میدان نبرد با دشمنان همچون یک سرباز شجاع به نبرد می پردازیم و موفقیت به دست می آوریم.

#### 3- دانش و فرهنگ

با تلقین های مثبت همچون: «من از هوش و حافظه عالی برخوردارم» و «من در امتحانات قبول می شوم» و «من درسهایم را به خوبی می خوانم و می فهمم» درسهای خود را خوانده و در امتحانات نمره خوبی می گیرید.

#### 4- بهبود بعضی از بیماریهای روحی و جسمی

بهبود بعضی از بیماریهای روانی و جسمی به وسیله «تلقین به خود» امکان پذیر است و با تلقین هایی نظیر «من هر آینه و هر لحظه از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می شوم» بعضی از بیماریهای روانی و حتی بیماریهای جسمی شخص که منشأ روانی دارند، بهتر می شود.

#### 5- تحکیم روابط خانوادگی

در روابط زناشویی، احترام به والدین و محبت فرزندان اثرات مستقیم و پسندیده ای دارد و با القا کردن روح خوش بینی و محبت و عشق به تلقین شونده روابط خانوادگی را استحکام می بخشد.

### 6- استحکام موقعیت شغلی

قانون تلقین به خود می تواند رذیلت های اخلاقی را از بین برده و در محل کار محاسن اخلاقی جایگزین آن گردد و به همین دلیل گرم بودن با رئیس و همکاران در

ص: 315

محیط کار باعث استحکام موقعیت شغلی می گردد.

### 7- معنویت

قانون تلقین به خود می تواند در زمینه معنوی نیز به ما کمک های شایان توجهی بنماید. با تلقین اینکه «من عاشق خداوند بزرگ هستم» و «من هر روز نمازم را می خوانم» و... در زمینه معنوی به انسان کمک می نماید تا فردی معنوی گردد.

### 8- آرامش

با تلقین به خود، خویش را در آرامش کامل قرار دهید، و با تلقین های مثبتی مانند: «من هر آینه و هر لحظه آرام و آرامتر می شوم» و «من در آرامش کامل به سر می برم» آرامش خویش را بیشتر و بیشتر نمایید.

### 9- اعتماد به نفس



با قانون تلقین به خود از اعتماد به نفس کامل بهره مند شوید. به ضمیر ناخودآگاه خویش القا کنید که اعتماد به نفس شما هر آینه و هر لحظه زیادتر می شود و در فکر خویش نیز پیروانید که شما فردی با اعتماد به نفس کامل هستید و حتما نتایج و اثرات مثبت آن را در زندگی مشاهده خواهید کرد.

### 10- ترک عادات ناپسند

با تلقینات مثبت عادات ناپسند را از خویش دور کنید، و عادات نیکو و پسندیده را جایگزین آن نمایید.

شما می دانید که گاهی از اوقات عادات ناپسند از تلقینات منفی و فکر منفی بارور شده است، بنابراین با القای تلقینات مثبت به خود آن عادات منفی را ریشه کن نمایید. وین دایر می گوید:

سلامت اندیشه یک عادت است. همان گونه که اندیشه ناسالم نیز عادت نیست. (1)

### 11- لذت

شما می توانید با تلقینات مثبت به خود از زندگی بیشتر لذت ببرید، مانند تلقین: «من

ص: 316

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 80.



هر آینه و هر لحظه از زندگی لذت می برم». بنابراین با القای تلقین های مثبت در این زمینه به ضمیر ناخودآگاه خویش از زندگی بیشتر لذت می برید، زیرا لذت بردن نیز یکی از راه های سعادت و خوشبختی است. لوئیزی می گوید:

از برخی چیزهایی که واقعا دوستشان دارید مانند گلها، رنگین کمان، آواز موسیقی یا از ورزش مورد علاقه تان یک تصویر ذهنی دقیقی داشته باشید و بگذارید تا اینها در هر لحظه، تصاویری باشد برای ذهنتان و بدین گونه ضمیری منسجم و خلاق بیافرینند. (1)

لوئیزی در کلامی دیگر چنین بیان می کند:

حداقل روزی سه بار بازوان خود را بکشایید و بگویید «من مشتاقم تا عشق کائنات در وجود جریان یابد و جاری شدن این عشق به سهولت انجام می پذیرد. (2)

### 12- موفقیت و خوشبختی

علاوه بر موارد ذکر شده بالا، قانون تلقین به خود در هر زمینه ای می تواند مؤثر و مفید واقع شود و ضمیر ناخودآگاه شما هنگامی که در جهت تلقینات و افکار مثبت قرار گیرد می تواند شما را در هر زمینه ای به سرانجام مقصود برساند.

جوان، راه رسیدن به هر هدفی را می تواند با تلقین بر خود هموار سازد مثلاً بگوید: «من با تلاش بیشتر می توانم به هدفم برسم». چنانکه اگر وزنه برداری از سنگینی وزنه ای معین نهراسد و با اعتماد به نفس و تلقین به خود بدین باور رسیده باشد که «می تواند» به احتمال زیاد، پیروز و موفق، میدان را ترک خواهد کرد. (3)

وین دایر در این زمینه می گوید:



به هوشیاری برتر خود متصل شوید، به اندیشه ای که پیوسته نجوا می کند؛ من در این لحظه از عهده این کار بر می آیم. مادام که به قصد و نیت خود متوسل

ص: 317

1- همان، ص 79.

2- همان.

3- ره توشه راهیان نور، ویژه جوانان، ص 362، از کتاب فرهنگ جوان، ص 191.

شوم و از غایت راستین وجود خویش مدد جویم، موانع و مشکلات را پشت سر خواهم گذاشت. (1)

او در کلامی دیگر چنین می گوید:

ذهن متمرکزی که به راه راست هدایت شود، از چنان نیرویی بهره مند است که می تواند هر خواسته ای را برآورده کند. (2)

### راه های القای تلقین مثبت به خود

#### 1- هیپنوتیزم

به وسیله خود هیپنوتیزم می توانید تلقینات منفی را از ضمیر ناخودآگاه خویش پاک کنید، و تلقینات مثبت را به خویش القا کنید. این عمل نتیجه ای معجزه آسا در بر دارد و می تواند نتیجه تلقینات مثبت را به طور معجزه آسایی افزایش دهد و آثار و فواید والایی در بر دارد.

تلقین به خود، در زندگی روزمره به شکل قضاوت ها و پیش داوری ها نمایان می شود. در اغلب مواقع ریشه یابی تصمیماتی که ناشی از مشاهدات قابل توجه یا ذهنیت های منفی است؛ آسان نیست. افکاری از قبیل «هرگز نمی توانم این کار را انجام دهم» یا «نمی توانم سیگار را ترک کنم هر چند هم که سخت تلاش کنم» اغلب تلقین های منفی پر قدرت هستند که عادات بد را پابرجا نگاه می دارند، در صورتی که با جایگزینی تلقین های مثبت، این عادات تضعیف شده و از بین خواهند رفت.

اگر فردی، آگاه نباشد که دچار تلقین های منفی شده است؛ به سادگی همه نوع ناراحتی و ناتوانی در خود ایجاد می کند. تلقین، یک شمشیر دولبه است، و از آن جا که خود هیپنوتیزم شکلی متمرکز از تلقین به خود است، آنانکه خود هیپنوتیزم را آموزش دیده اند، می توانند به درمان بیماری ها و ناراحتی هایی پردازند که ممکن است از تلقین های منفی ایجاد شده باشد. تلقین به خود موفقیت آمیز، بدین دلیل موفقیت آمیز

ص: 318

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 79.

2- همان.

است که راه قضاوت را سد می کند و به ذهن ناهوشیار دسترسی پیدا می کند. دانش و مهارت انجام این کار بخش مهمی از تکنیک هیپنوتیزور را تشکیل می دهد. (1)

2- به وسیله نوار کاست



شما می توانید یک تلقین مثبت را بیست و یک مرتبه روی یک نوار کاست ضبط نمایید و هنگام بیدار شدن از خواب (صبح) و شب قبل از خوابیدن به آن گوش فرا دهید. (2)

### 3- به صورت کتبی

در دفترچه یادداشت روزانه خویش یکی دو صفحه را به تلقینات مثبت

اختصاص دهید، و روزی چند دقیقه آن تلقینات را از نظرتان بگذرانید. اگر تمرکز حواس ندارید، می توانید تلقینات مهم و ضروری را نوشته جلوی آئینه دستشویی (یا جایی که به آن جا رفت و آمد می کنید) قرار دهید و صبح ها به آن نگاه کنید و آن را بخوانید.

### 4- به صورت تصور

می توانید تلقینات مثبت را در ذهن خویش تصور نمایید (البته این کار باید به راه صحیح انجام گیرد). تصور نمودن تلقینات و افکار مثبت نیز اثرات قابل توجهی بر جای می گذارد. «آنتونی رابینز» می گوید:

اگر از احساس و روحیه خود ناراضی هستید، تصورات خود را عوض کنید! به همین سادگی است. (3)

### 5- الگو گرفتن جهت تلقین

شما می توانید از افرادی که صفات خوب و پسندیده دارند پیروی کنید و با تلقینات مثبت به خود آن صفات را در خویش زنده نمایید. «امرسون» می گوید:

هر کسی را که ملاقات می کنم از یک لحاظ بر من برتری دارد و من سعی





- 1- هاشمی، جمشید، هیپنوتیزم کاربردی، ص 17 و 16.
- 2- نوار کاست «قانون تلقین به خود» با صدای استاد کابوک.
- 3- فلاحی، منصور، هدیه، ص 72.

می کنم در چیزی که وی از من برتر است، چیزی بیاموزم. (1)

### 6- تداوم در تلقین به خود

همیشه باید مواظب باشید تلقینات منفی در ضمیر شما رخنه نکند. بهتر است در اوقات مناسب در تمامی عمر از تلقین مثبت استفاده نمایید. (البته تلقین مربوط به زمان و مکان خاصی نیست و شما می توانید در هر زمانی و هر مکانی که بخواهید از تلقین مثبت استفاده کنید)

### تلقین به خود از دیدگاه بزرگان

تکرار عبارات مثبت تأکیدی، به ضمیر ناخودآگاهتان القا می کند که همین حالا برای شما کار کند. (2) «لوئیزی»

این شما باید که افکار خود را انتخاب می کنید. پس باز هم شما باید که می توانید با جایگزین کردن آرا و افکار و عقاید مثبت، به جای افکار و مفاهیم منفی برای همیشه از گزند اندیشه های منفی رهایی یابید. (3) «وین دایر»



اگر مایلید که افکار و احساسات منفی از زندگی شما روی برگردانند، با توسل به قوه تخیل، تصوراتی مثبت و انرژی زا بیافرینید و با تمرین، تقویتشان کنید تا سرانجام جای افکار فرسوده و منفی شما را بگیرند. (4) «وین دایر»

اگر فضیلتی ندارید سعی کنید وانمود کنید که دارید. (5) «شکسپیر»

آدمی ساخته افکار خویش است فردا همان خواهد شد که امروز می اندیشیده است. (6) «مترلینگ»

فکر ممکن است بر حسب نوع خود جسم را بیمار یا سالم یا قوی یا ضعیف سازد. (7) «مولفورد»

ص: 320

---

1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 78.

2- همان، ص 79.

3- همان.

4- همان، ص 80.

5- همان، ص 285.

6- همان، ص 457.

7- همان، ص 461.



تلقین در واقع نوعی «برنامه نویسی برای مغز» است. بین این برنامه نویسی و عملکرد ناشی از آن، یک رشته عملیات بسیار پیچیده وجود دارد. فرآیند پیوستن تلقین به واقعیت جریانی است که اجرای آن را ضمیر ناخودآگاه به عهده دارد. (1) «وین دایر»

اگر ترکیب کلماتی که مورد استفاده شماست طوری است که شما را تضعیف می کند، آنها را دور بریزید و به جای آنها از کلمات نیروبخش استفاده کنید! (2) «آنتونی رابینز»

به سطح جدیدی از هوشیاری تسلیم شوید که از درونتان چنین نجوا می کند: «من می توانم در این لحظه چنین کاری را انجام دهم». زمانی که با چنین نیتی به درون خود رجوع کنید تمام کمکی را که احتیاج دارید دریافت خواهید کرد.

شما ابدی هستید و جوهر ناپیدای وجودتان هرگز نمی میرد. شما می توانید هر فکری را با قدرت ذهنتان عملی سازید شما همان می شوید که می پندارید. افکارتان مانند دانه هایی هستند که می کارید. این که قلمرو بهشت در وجود شماست واقعیت دارد. (3) «وین دایر»

ص: 321

---

1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 314.

2- . همان، ص 185.

3- . همان، ص 110.

ص: 322

**بخش هفدهم: دعا**

## دعا راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

### اولین راز موفقیت آفرینی دعا

در هنگام طلب و درخواست از خداوند بزرگ روح انسانی آرامش می یابد، دعا باعث می شود تا انسان با خداوند بزرگ سخن بگوید و از او درخواست و طلب نماید و به او پیوند بخورد، در نتیجه باعث آرامش روحی می شود.

### دومین راز موفقیت آفرینی دعا

به وسیله دعا، امید و اطمینان در زندگی در وجود آدمی به وجود می آید و انسان با امید به حضرت حق به سرانجام مقصود می رسد.

در یک نگاه، ارتباط آگاهانه و اندیشمندانه انسان با خدای مهربان از طریق «دعا» و «نسیم امید» و «مشکل عشق و تلاش» در زندگی می آفریند و عبد رازگو و نیازآورنده به پیشگاه پروردگار را با کیمیای امید و ارادت همراه می کند تا هرگز غبار خمودی، خستگی و افسردگی از هجوم سختی ها بر سیرت و صورت او نمایان نشود و همواره خود را در پناه مهربان ترین مهربانان بیابد. [\(1\)](#)

درخواست امام علی علیه السلام و فرزندان آن بزرگوار از خداوند برای دستیابی به این سرمایه سودآورِ اخروی نشانگر اهمیت آن است:



الهی اَقْمِنی فی اَهلِ وِلاَیَتِکَ مَقامَ مَنْ رَجَا الزَّیادَهِ مِنْ مَحَبَّتِکَ (2)

ص: 324

1- . لقمانی، احمد، چگونه دعایمان مستجاب شود، ص 79.

2- . مفاتیح الجنان، مناجات شعبانیه.

پروردگارا! مرا در بین اهل ولایت خود، مقیم ساز و به مقام امیدواران به جهت خود نایل گردان.

### سومین راز موقّیت آفرینی طلب و درخواست از خداوند

بر اثر دعا، انسان به خداوند پیوند می خورد و دیگر خود را بی یاور نمی داند، بلکه در هنگام طلب و درخواست انسان به وسیله پیوندی عمیق با خداوند متعال، یار و یاور دارد. خود را متعلق به او می داند، و با این ارتباط معنوی حس تعلق به او زیاده تر می گردد.

آری بیش از آنچه و پیش از آنچه ما به خدای خویش عشق می ورزیم او نسبت به ما علاقه و محبت دارد و این نعمت ناپیدا، باعث دعاها و عبادات از سوی ما می شود. بی شک:

تا که از جانب معشوق نباشد کششی

کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد

از این رو خداوند با شروع دعا و راز و نیاز بندگان پاکدل و سپید سرشت به جبریل امین که موکل حاجات بندگان است می فرماید:



«ای جبریل! حاجت بنده ام را نزد خود نگاه دار و به او عطا مکن؛ زیرا من او را دوست دارم و به صدای او علاقه مندم».(1)

اما زمانی که کافری رو به درگاه الهی می کند، پروردگار می فرماید:

ای جبریل حاجت بنده ام را به او بده که همانا او را و صدای وی را خوش ندارم و دشمن می شمارم.(2)

به یقین این جلوه های چشمگیر عبودیت که از راه دعا و راز و نیاز، تقویت ارتباط و حس تعلق به خدای بی نیاز پدید می آید زمینه ساز آن می شود که انسان به اوج ترقی و تکامل معنوی دست یابد یعنی «مَثَلٌ» و «نمونه» وجود خداوند شود که او خود فرمود:

بنده من، مرا اطاعت کن تا تو را مثل و نماینده خود قرار دهم.(3)

یکی از چیزهایی که انسان را به حق تعالی نزدیک می نماید، دعا است. راز و نیاز با

ص: 325

---

1- . الانوار الساطعه، ج 4، ص 247.

2- . همان.

3- . لقمانی، احمد، چگونه دعایمان مستجاب شود، ص 84 و 83.

معبود به انسان جهت می دهد. و یکی از عوامل اصلی حرکت به سوی قرب الهی است و نیز نیروی محرکه او در جهت نزدیکی به او افزایش می یابد و او را خدایی می کند.(1)



## چهارمین راز موفقیت آفرینی دعا

تغییر سرنوشت انسانها به وسیله دعا امکان پذیر است، به وسیله دعا بیماران شفا می یابند، قضا و بلا دفع می شود، مشکلات و گرفتاریها حل می شود و هر کاری سامان می یابد. از سخنان بالا در می یابیم که یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی دعا است و طلب و درخواست از خداوند متعال انسان را به سر منزل مقصود می رساند.

### داستان

اعمش گوید: به حج بیرون شدم، در بیابان مرد نابیای عربی را دیدم که می گفت: بار خدایا! تو را می خوانم به آن گنبدی که فضایی گسترده و ساقه های بلند و شاخه های آویزان و میوه ای شیرین و بالایی گردهم، و برگهایی فراگیر و رستنگاهی پاک دارد.

گریه گلویم را گرفت، و نزد او رفتم و گفتم: ای اعرابی! نیکو دعا کردی، بگو آن گنبد که فضایی گسترده دارد کدام است؟

گفت: محمد صلی الله علیه و آله.

- مقصود تو از ساقه های بلند کیست؟

- مقصود فاطمه علیها السلام است.

- و آن که شاخه هایش آویزان است؟

- علی علیه السلام، وصی رسول خداست.

- و میوه شیرین اش؟



- حسن و حسین علیهماالسلام است.

- و بالایش گرد هم و به سامان است؟

ص: 326

1- . رجایی، محمدرضا، ویژگی های دعا.

- خداوند نسل و فرزندان فاطمه علیهاالسلام را بر آتش حرام کرده است.

- و برگش فراگیر است؟

- (برکت) امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب علیه السلام.

(چنین است)

اعمش گوید: دو دینار به او دادم و به راه خود رفتم و حج گزاردم و باز گشتم. وقتی به آن بیابان رسیدم او را با چشمانی گشوده و بینا یافتم، چنان که گویی هیچ گاه نابینا نبوده است.

گفتم: اعرابی! بر تو چه گذشت؟

گفت: من پیوسته آن دعا را می خواندم تا آوازدهنده ای چنین آوازم داد: اگر در دوستی پیامبر و اهل بیت پیامبر هستی دست روی چشمت بگذار. من دست روی چشمانم گذاردم، خداوند بینایم را به من باز گرداند. به راست و چپ خود نگریستم کسی را ندیدم، فریاد بر آوردم: ای آوازدهنده تو را به خدا سو گند، بگو تو کیستی؟ و شنیدم که او می گفت:





من خضرم، علی بن ابی طالب را دوست دارم. دوستی او خیر دنیا و آخرت است. (1)

### تعریف دعا

دعا در لغت به معنای «ندا و صدا زدن» است: «دَعَوْتُ فُلَانًا»، یعنی: او را صدا زدم به این معناست که فرد پایین، از فرد برتر و بالا، با حالت خضوع و سرافکنندگی، چیزی را طلب می کند. (2)

### شرایط دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)

#### اشاره

با عمل به شرایط آن می توانیم آثار، نتایج و فواید دعا را دوچندان سازیم و به سرانجام نیکبختی و موفقیت برسیم.

ص: 327

---

1- .الدعوات، ص 178.

2- .غفاری، حسین، ترجمه عدّه الداعی، ص 19.

#### 1- عمل

ما باید ابتدا از خداوند بزرگ طلب و درخواست کنیم و سپس در جهت دعا در میدان زندگی سعی و کوشش نماییم تا خداوند بزرگ کمک کند به مطلوب خویش برسیم، زیرا عمل، مکمل دعا است و دعا و عمل لازم و ملزوم یک دیگر هستند.



حضرت رسول صلی الله علیه و آله به علی علیه السلام فرمود:

ای علی! نیایشگر بی عمل چون تیرانداز بی کمان است.

دعا و عمل مکمل یکدیگرند و از هم تفکیک پذیر نیستند. دعا و عمل، هر کدام تکمیل کننده دیگری می باشد؛ یعنی در مواقعی که او را می خوانیم و از او خواهش می کنیم باید در زندگی به سعی و تلاش پردازیم، تا با دعا و عمل به پیروزی و موفقیت نایل شویم، تا نتیجتاً در جهت تکوین و تشریح حرکت کرده باشیم. حرکت در جهت تکوین و تشریح، دعا همراه با عمل است. و اگر فقط دعا کنیم و عمل نکنیم خلاف تکوین و تشریح گام برداشته ایم؛ زیرا دعای بدون عمل اثری ندارد و دعا و عمل لازم و ملزوم یکدیگرند. (1)

## 2- به دست آوردن مال حلال

شرط دوم، به دست آوردن مال حلال است، هنگامی که مال حلال به دست آوریم، دعاهایمان نیز مستجاب می گردد. اگر کسی مال حرام به دست آورد، دعایش مقرون به اجابت نیست.

شخصی به پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله عرض کرد: دوست دارم دعایم مستجاب شود. حضرت فرمود:

خوراک خود را پاک کن و سعی کن حرام وارد شکمت نشود.

## 3- حق الناس

برای اینکه دعای ما مستجاب گردد و به حوایجمان برسیم باید حق الناسی را که بر گردنمان است ادا کنیم. اگر قرض داریم آن را پردازیم، اگر ظلمی به مظلومی کرده ایم از



1- . رجایی، محمدرضا، ویژگی های دعا.

او حلالیت بطلبیم و اگر کم کاری کرده ایم، با کار بیشتر آن را جبران کنیم. اگر حق الناس را ادا نکنیم و یا رضایت صاحب حق را جلب ننماییم دعای ما به استجابت نمی رسد و حوایجمان روانی نمی گردد.

از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت شده است که فرمود:

خداوند متعال بر حضرت عیسی علیه السلام وحی فرستاد که به بنی اسرائیل بگو: داخل خانه ای از خانه های من نشوید، مگر با چشم های خاشع، و قلب های پاک، و دست های بی گناه و به آنان خبر بده که من دعای احدی از آنان را مستجاب نخواهم کرد، در حالی که حق یکی از مخلوقات من بر عهده اوست. (1)

#### 4- عدم درخواست گناه

دعاها و درخواست هایمان از خداوند بزرگ باید مشروع باشد و هرگز دعایی نکنیم که خلاف نظام تکوین و تشریح باشد، یعنی هرگز طلب و درخواست گناه نکنیم.

#### 5- ایمان و یقین

ایمان و یقین به اجابت دعا سبب استجابت دعا می شود. هنگامی که دعا می کنیم، باید یقین داشته باشیم که به حاجتمان رسیده ایم.

«سلیمان بن عمر» می گوید شنیدم حضرت امام جعفر صادق علیه السلام می فرمود:



خداوند متعال دعای کسی را که قلبش متوجه او نیست، مستجاب نخواهد کرد،

پس هر گاه خواستی دعا کنی، با قلبت به او روی بیاور، آنگاه یقین به اجابتش داشته باش. (2)

## 6- پافشاری در دعا

یکی دیگر از شرایط دعا، پافشاری در طلب و درخواست از خداوند است. در هنگام طلب و درخواست پافشاری کنید؛ زیرا به واسطه پافشاری کردن به حوایج خویش خواهیم رسید.

امام محمد باقر علیه السلام می فرماید:

ص: 329

---

1- . غفاری، حسین، ترجمه عدّه الداعی، ص 267.

2- . غفاری، حسین، ترجمه عدّه الداعی، ص 261.

به خدا سوگند هیچ بنده ای در دعا، پافشاری و اصرار به درگاه خدای عزوجل نکند، جز این که حاجتش را برآورد.

## 7- عدم درخواست از مردم

از سر اخلاص حوایجمان را از او طلب کنیم و آنی و لحظه ای و به هر علتی از مردم درخواست ننماییم.

امام صادق علیه السلام در مورد درخواست از خداوند می فرماید:



خداوند خوشش نمی آید که بندگانش از همدیگر خواهش و درخواست کنند و همین مطلب را درباره خودش دوست دارد. چون خداوند خوشش می آید که از او درخواست کنند و نعمت های خداوندی را از وی بخواهند.

در حدیث قدسی آمده است که خطاب به موسی علیه السلام فرمود:

ای موسی! هر چه را نیازمندی حتی علف گوسفند و نمک خمیرت را از من بخواه.

حضرت علی علیه السلام فرموده اند دعا چهار شرط دارد:

1- حضور قلب 2- اخلاص 3- شناسایی خداوند 4- انصاف در خواهش (یعنی مطالب لغو و بیهوده طلب نکند).

### آداب دعا (راه های موفقیت آمیز دعا)

رعایت آداب دعا نیز در سریعتر مستجاب شدن آن مؤثر و مفید است و ما را با برآورده شدن حاجتمان به سرانجام مقصود خواهد رساند:

1- دعا در خلوت.

2- دعا به برادران دینی.

3- رو به قبله نشستن.

4- بالا آوردن دستها.

5- اعتراف به گناهان.



ص: 330

6- صلوات.

7- ذکر «یا الله» و دیگر اذکار.

8- نام بردن حاجت.

9- آمین گفتن.

10- مسخ کردن. (1)

### زمان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)

1- بعد از فریضه نماز.

2- هنگام روزه.

3- هنگام سحر.

4- شب و روز جمعه.

5- هنگام قرائت قرآن.

6- هنگام گفتن اذان.

7- وقت نزول باران.

8- به هنگام قتال در جهاد.



9- در نماز وتر.

10- بعد از سپیده دم.

11- بعد از ظهر.

12- بعد از مغرب.

13- هنگام وزیدن بادها.

14- هنگام ظهر.

15- هنگام ظاهر شدن آیه و نشانه و معجزه ای از طرف خدا برای بندگان خود.

16- هنگام رقت دل. (2)

ص: 331

---

1- ر.ک: ویژگی های دعا، اثر همین مؤلف.

2- ر.ک: ویژگی های دعا.

### مکان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)

1- مساجد.

2- بقعه های امامان علیهم السلام.



3- مکه مکرمه.

4- کنار حجرالاسود.

5- مقام ابراهیم.

6- زیر ناودان طلا.

7- کنار حطیم.

8- منی.

9- عرفات.

10- مشعر الحرام.

11- کنار چاه زمزم.

12- روی کوه صفا و مروه.

13- نزد جمرات ثلاثه. (1)

### دعاهای مستجاب جهت نیک بختی

1- دعای پدر برای فرزند.

2- دعای نکویی دیده.

3- دعای ستم دیده.





4- دعای غایب برای غایب.

5- دعای حج گزار.

6- دعای بیمار.

ص: 332

---

1- ر.ک: ویژگی های دعا.

7- دعای مسافر.

8- دعای مؤمن مبتلا. (1)

ص: 333

---

1- ر.ک: ویژگی های دعا، اثر همین مؤلف.

ص: 334

**بخش هیجدهم: محبت و عشق**

**اشاره**

ص: 335

**محبت و عشق راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی**



در جهان یگانه مایه نیک بختی انسان، «محبت» است. (1) «افلاطون»

یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی «محبت و عشق» است. محبت به طبقات مختلف مردم، محبت به خانواده، محبت به ایتم و بیچارگان، محبت و عشق به خداوند بزرگ و ائمه هدی علیهم السلام.

محبت و عشق آثار بسیار زیادی در زندگی انسان بر جا می گذارد و می تواند انسان را به سوی نیک بختی سوق دهد.

محبت و عشق خانواده ها را مستحکم می سازد و از فروپاشی آن جلوگیری خواهد کرد، روح معنوی انسان را زیاد می نماید، دشمنان را دوست می کند، و به تعداد دوستان می افزاید، و دوستانی وفادار به انسان هدیه می کند، محبت و عشق به خداوند بزرگ باعث بسیاری از موفقیت ها و نیکبختی هاست، زیرا او به انسان یاری می نماید: «ان تَنْصُرُ اللّٰهَ يَنْصُرْكُمْ» (2)؛ اگر خدا را یاری کنید، او شما را یاری می کند.

دیدگاه «بتهوون» درباره محبت چنین است:

در عالم چیزی بالاتر از محبت نمی بینم. (3)

ملای رومی درباره محبت چنین سروده است:

از محبت تلخها شیرین شود

وز محبت مسها زرین شود



1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 673.

2- قرآن کریم.

3- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 673.

از محبت ها خارها گل می شود

وز محبت سرکه ها مُل می شود

از محبت دُردها صافی شود

وز محبت دردها شافی شود

از محبت دار تختی می شود

وز محبت بار بختی می شود

از محبت سجن گلشن می شود

وز محبت دیو حوری می شود

از محبت سنگ روغن می شود

بی محبت موم آهن می شود

از محبت، حزن شادی می شود

وز محبت، غول هادی می شود



از محبت، نیش نوشی می شود

وز محبت شیر موشی می شود

از محبت سقم، صحت می شود

وز محبت قهر رحمت می شود

از محبت مُرده زنده می شود

وز محبت شاه بنده می شود

این محبت هم نتیجه دانش است

کی گزافه بر چنین تختی نشست

«بایرون» پاداش مهربانی و محبت را تابش خورشید شمرده است:

فلک با تابش خورشید پاداش مهربانی را می دهد. (1)

خورشید به جانداران روی زمین زندگی می بخشد و بدون تابش خورشید موجود زنده ای روی زمین نخواهد بود. و تابش خورشید نیز پاداش مهربانی و محبت است. بنابراین انسان ها با مهربانی و محبت زنده هستند و زندگی می نمایند. و اگر محبتی وجود نداشته باشد همه جوامع و انسانها در جنگ و ستیزه جویی زندگی می نمایند، خشم و غضب وجودشان را فرا گرفته و لحظه ای آرامش و آسایش ندارد.



همان طور که با مهربانی و محبت، جنگ و ستیزه جویی از بین می رود و یا کمتر می گردد (به نسبت رعایت محبت) و آرامش و آسایش جای آن را می گیرد و جوامع گوناگون و مردم آن خوشبخت و موفق خواهند شد. محمد حجازی نیز «محبت» را رمز موفقیت و خوشبختی دانسته است:

گاه از یک تبسم همچو از لبخند آفتاب، دنیایی روشن می شود. (2)

یک ضرب المثل ایرانی می گوید:

ص: 337

---

1- . همان، ص 675.

2- . همان، ص 675.

کلیدی که همه دشواری ها را در زندگی خواهد گشود، محبت است. (1)

یک مثل ژاپنی نیز می گوید:

شمشیر علیه محبت و مهربانی وجود ندارد. (2)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

محبت، نردبان رفعت است. (3)

یکی از بزرگان درباره محبت چنین می گوید:

محبت، تلخکامی ها را شیرین و یأس را به امید و غم را به شادی و بدبختی را به خوشبختی تبدیل می کند. (4)

مهر و دوستی پایه هستی و ریشه امید و بنیان زندگی است و اگر از پهنه کائنات پرتو محبت فروغ افکن نگشته بود، جهان و چگونگی آن ناپسند و بی رونق می نمود. (5)

### تعریف محبت

محبت عبارت است از میل و رغبت طبع به چیزی که دریافتن آن سبب لذت و راحت باشد. محبت خدا یعنی میل و رغبت قلبی و فطری به خالق و صانع خود و کسب لذت و راحت از آن. (6)

### تعریف عشق

### اشاره

محرک و جاذبه ای که روح و تمام کاینات را در سیر الی الله و در سیر به کمال، به جنبش و حرکت وا می دارد، عشق است. عشق، محبت بی حساب است. به عبارت دیگر، عشق عبارت است از یک کشش فطری که در همه کاینات و در ابنای بشر، به

ص: 338

1- . همان.

2- . همان، ص 674.

3- . همان، ص 676.



4- همان.

5- همان، ص 678.

6- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج 2، ص 662.

سوی خدا وجود دارد. عشق به وجود می آید، چرا که کمال را همه دوست دارند و بی نهایت کمال، نزد خداست پس، بی نهایت عشق، نزد ما به وجود می آید. (1)

ص: 339

---

1- بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، ص 294.

### 1- عشق ها و محبت های نامعقول (راه بدبختی)

#### الف) عشق ها و محبت های جنسی نامشروع

#### اشاره

در این نوع محبت و عشق پسرها و دخترها با یک نگاه به یکدیگر دل می بندند و عاشق یکدیگر می شوند. به علت اینکه اینگونه عشق ها و محبت ها خلاف شرع و عرف و ناپایدار است و عواقب ناگوار و پیش بینی نشده ای را در بردارد.

محبت و عشق جنسی نامعقول «لحظه ای» است، و با یک لحظه غفلت آن عشق پدید می آید و پس از کامجویی آن محبت و عشق از بین می رود و پایدار نیست. در این نوع محبت و عشق سعادت، خوشبختی و موفقیت دنیا و آخرت وجود ندارد. و در بسیاری از موارد به خودکشی، اعتیاد و یا انحرافات دیگر منجر شده است. در این نوع محبت و عشق دختران و



پسران باید با صبر و پایداری به خداوند بزرگ پناه ببرند و راههایی برای عدم انحراف برگزینند، و خود را به عشق حقیقی (که بعداً به شرح آن خواهیم پرداخت) پیوند دهند.

باید به طور صحیح، با جهاد اکبر و مبارزه با نفس با عشق و محبت جنسی نامعقول به مبارزه برخیزید و هرگز عنان خویش را به نفس سرکش نسپارید.

ص: 340

اگر تسلیم هوای نفس گردید، یک لحظه لذت زودگذر (که از محبت و عشق نامعقول سرچشمه می گیرد) یک عمر پشیمانی خواهد داشت، و نیکبختی، سعادت و شادکامی از زندگی شما رخت بر می بندد.

مشکلی که بعضی از جوانان با آن مواجه هستند و آن را می توان اولین لغزش در زندگی یک جوان تلقی کرد، دوست گرفتن از جنس مخالف است. شکی نیست که این کار در فرهنگ اسلامی و اعتقادهای مذهبی ما یک کارناپسند، زشت و گناه تلقی می شود؛ زیرا این موضوع تنها به گفتگو در مدرسه و خیابان ختم نمی شود، بلکه شیطان با میانجیگری که می کند موضوع را به جای بدتر می کشاند و اگر از رسوایی دنیایی و ندامت و خجالت های آن جان سالم به در ببرند که معمولاً چنین نخواهد بود، همین موضوع گاهی منجر به عشق های سوزان، کشنده و بی حاصل می شود که نتیجه ای جز عقب افتادن در زندگی و رها کردن تحصیل و پیشرفت، نخواهد آورد. از این رو، توجه جوانان عزیز را که ممکن است در اثر وسوسه های شیطانی و ناهنجاری های موجود در جامعه، گرفتار این لغزش شوند به چند نکته جلب کنیم:

ص: 341





1- خداوند غریزه شهوت را در نهاد انسان قرار داده است. یک نیاز است، نه یک نقص. به تعبیری، نبود آن نقص است و بودنش کمال.

2- همان گونه که تمام غرایز باید از راه صحیح اشباع و ارضا گردد، این غریزه نیز راه صحیح خود را باید طی کند. آدم تشنه که غریزه او علاقه به آب را نشان می دهد، باید دنبال آب بهداشتی سالم برود و هرگز وجود تشنگی دلیل نمی شود که آدمی به هر آب مسموم و کشنده ای روی آورد و خود را از زندگی محروم سازد.

درست است که شهوت نوعی عطش است و تا مرز جنون پیش می رود ولی جوان باید آن قدر با شخصیت باشد که بتواند این عطش را از راه صحیح و منطقی یعنی ازدواج ارضا نماید. ازدواج، راهی شرعی، فطری، عرفی و فرهنگی برای ارضای غریزه شهوت است. ازدواج دائم و ازدواج موقت دو راه قانونی و شرعی برای ارتباط سالم بین دختر و پسر است. ازدواج موقت بسیار آسان و شدنی است و فرهنگ جامعه باید آن را بپذیرد، البته با حدود و شروط و رعایت مرزهای ویژه خودش. جامعه اسلامی اگر می خواهد تن به فحشا و فساد دختر و پسر ندهد باید تن به ازدواج موقت بدهد که نه خشم خداوند و بلاها را به دنبال دارد و نه فساد دختر و پسر را و نه تباهی جامعه اسلامی را.

3- دخترها باید بدانند پسری که به سراغ او می آید در حقیقت دنبال منافع خودش است؛ در واقع دوست نیست، بلکه یک مزاحم و لگردد است؛ دنبال خیانت است ولی به نام دوست.

دخترم! تو باید بدانی آن جوانی که با تلقین یا سرکوجه یا نامه تو را یافت و با جمله های فریبنده قلب تو را دزدیده اگر فردا یک دختر زیباتر و بهتر را یافت تو را رها می کند و با همان جمله های گمراه کننده و کلمات عاشقانه او را نیز به دام می اندازد.



تو چگونه دل خوش می کنی به کسی که تو را فقط برای خودش می خواهد و تا نیاز دارد با تو است و چون نیازش برطرف شد تو را نمی شناسد.

ص: 342

پسرم! تو باید عقل را به جای احساسات، چراغ راه خود قرار دهی و بدانی آن دختری که با نشان دادن خود و ادا در آوردن دل تو را فریفته و چشم و گوش و عقل تو را از کار انداخته، او به درد زندگی نمی خورد. تو نخستین دوست او نیستی و آخرین هم نخواهی بود. در این رابطه، چند چیز نصیب تو می شود؛ الف) عقب افتادن از زندگی، تحصیل و آینده؛ ب) از بین رفتن حیثیت و اصالت خانوادگی ج) افتادن از چشم پدر، مادر، فامیل و مردم؛ د) بار سنگین گناه، شرمندگی وجدانی و خدایی؛ ه) خجالت نزدِ خوبان عالم و ی) گرفتار خشم الهی شدن.

برای رهایی از این همه آسیب باید با حفظ عفت و تقوا از راه سالم و مشروع اقدام نمود که همان ازدواج است و تا شرایط فراهم شود با کمک خدای متعال و عفاف و تقوا این فرصت خود را پاس داریم و خود را گرفتار عشق بد حاصل نکنیم. (1)

ص: 343

---

1- رحیمی، عباس، جوان موفق، ص 67 - 65.



مؤذنی بود چندین سال بانگ نماز گفته، روزی بر مناره برفت، دیده وی بر زنی ترسا افتاد، در کار آن زن برفت، (1) چون از مناره فرود آمد، هر چند با خویشان بر آویخت بر نیامد، (2) به در سرای آن زن ترسا شد، قصه (3) با وی بگفت، آن زن گفت: اگر دعوی راست است و در عشق صادقی! موافقت شرط است (4)، زَنار ترسایی بر میان باید بست. آن بدبخت به طمع آن زن، زَنار ترسایی بر بست:

بیم است که از عشق تو رسوا گردم

دفتر بنهم گرد چلیپا (5) گردم

گر تو ز پی رهی (6) مسلمان نشویمن خود ز پی عشق تو ترسا گردم

آن بیچاره خمر باز خورد و مست گشت از بام در افتاد و بر ترسایی هلاک گشت. (7)

### سرانجام عشق های خیابانی (داستان)

چقدر صمیمانه نگاه پاک مرا خرید و چقدر نامهربانانه آسمان آبی عشق را برایم تیره نموده می گفت: با فانوسی از عشق کلبه تاریک دلت را روشن خواهم کرد. از یاس های سپید محبت و صمیمیت سخن ها داشت ولی آخر مرا در بیستون عشق آواره ساخت. بارها به انگشتانم وعده حلقه را داد و من در رؤیاهای شیرین خود بر روی دریاچه ای از صفا بر فراز موج های پرتلاطم هوس به گفته های پرفریب او دل سپرده بودم.

او شخصیت مرا، زندگی مرا، جوانی مرا، عفت و پاکی مرا به بازی گرفت. من ماندم و یک دنیا حسرت، من ماندم و یک دنیا غربت و تنهایی، من ماندم و دنیایی از ندامت و پشیمانی.



خاطرات آن روزها مانند صاعقه ای تار و پود وجودم را آتش می زند. آتشی که شعله های آن از آتشفشان وجدان افروخته می شود و می رود تا کانون قلبم را خاکستر کند.

آن روز عصر از کتابخانه بر می گشتم. توی خیابان منتظر تا کسی بودم که او با اتومبیلش از جلوی من عبور کرد، گفتم: میدان انقلاب، اتومبیل توقف کرد و من بدون توجه به راننده سوار شدم، نگاهم را به پنجره دوخته بودم، نسیم ملایمی چهره ام را نوازش می داد که او با صدای آرامی مرا به خود آورد گفت: خانم خیابان ها شلوغ است اگر اجازه بدهید از مسیرهای فرعی بروم تا زودتر به مقصد برسیم. بی آن که نیم نگاهی به او بیندازم موافقت خود را اعلام کردم.

این صحبت کوتاه مقدمه ای بود برای گشودن کتاب عشق، کتابی که تاکنون در کنج خلوت دل خفته بود. کم کم رشته حرف بین من و او باز شد. می گفت نامم پیمان است و دانشجوی رشته مهندسی هستم و در سال سوم دانشگاه تحصیل می کنم. از آنجا که از قبول شدگان مرحله اول کنکور بودم می خواستم از وضعیت دانشگاه ها اطلاعات به دست آورم. او نیز با چهره ای گشاده و لبی خندان به پرسش هایم پاسخ داد. از آشنایی با پیمان خیلی لذت می بردم، در همان نگاه اول دلم را ربود.

مجنوب اخلاق و رفتارش شده بودم و همچون صیدی بی دست و پا در دام صیاد هوس گرفتار آمدم.

تا رسیدن به مقصد با هم سخن گفتیم. قرار شد در روزهای آینده نیز همدیگر را ببینم. صحبت هایش را بر تخته سیاه افکارم نگاشتم و تا روزهای بعد آن را مرور می کردم. عشق



او در سرزمین صاف و بی ریای دلم فرود آمده بود. خوب حرف می زد، گویی سخن هایش آینه ای بود از آنچه من در تابلوی ذهنم می دیدم.

پیش از آشنایی با پیمان، کتاب و کتابخانه و جزوه های کنکور و رسیدن به مدارج علمی تنها چیزهایی بودند که از شعاع اندیشه ام عبور می کردند اما پس از جدا شدن از پیمان عرق شرم بر پیشانی ام نشست و چکش وجدان بر سندان مغز و قلبم فرود می آمد و مرا سرزنش می کرد که چرا اسیر دام نگاه شدی و در درونم جنگ و نزاعی سخت بین عقل و هوس در گرفته بود. هوس می گفت تو برادری نداری که در مشکلات زندگی با او درد و دل کنی حالا که پیمان پسر فهمیده ای است می تواند مثل

ص: 344

- 1- . در عشق آن زن دل از دست داد.
- 2- . با خودش و نفس خودش جنگید اما از عهده آن بر نیامد.
- 3- . قصه عشق خودش.
- 4- . موافقت شرط است: باید هر کاری که من می گویم انجام دهی.
- 5- . چلیپا: صلیب.
- 6- . گر تو ز پی رهی مسلمان نشوی: اگر تو به خاطر من مسلمان نشوی.
- 7- . ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص 142.

یک برادر دلسوز تو را راهنمایی کند و برای اجاق سرد تنهایی ات شراره ای باشد، تازه چه اشکالی دارد که دختر و پسر در چارچوب ضوابطی خاص با همدیگر دوستی و ارتباط داشته باشند. اما عقل و وجدان، زنگ خطر را برایم به صدا در می آوردند و مرا از دام بزرگی که



بر سر راهم قرار داشت آگاه می ساختند، وجدانم می گفت هیچ دختر و پسر غریبه ای با هم خلوت نمی کنند مگر آن که شیطان در کمین آنان است. بین دو جنس مخالف کششی نیرومند وجود دارد که رعایت نکردن موازین اخلاقی آنان را به دام شیطان می افکند و سقوط و بدنامی را برای آنان به ارمغان خواهد آورد.

باری در کشمکش بین عقل و هوس سرانجام این هوس بود که بر تخت فرمانروایی جای گرفت و سپاهیان خویش را به دستگیری سربازان عقل و خرد فرستاد. شعاع تابناک عقل و اندیشه، دیگر جلوه ای نداشت و من اسیر دام نیرومند شهوت و لذت های نامشروع شدم، آری من خودم را می فریستم که اتفاق بدی رخ نخواهد داد.

و بدین ترتیب من و پیمان هفته ای دو بار همدیگر را می دیدیم و در گوشه ای خلوت و دور از چشم پدر و مادر احساساتمان را با هم قسمت می کردیم و این رفت و آمدهای پنهانی مرا از درس و مطالعه باز داشت، لذا در مرحله دوم کنکور آن سال رد شدم و نتوانستم به دانشگاه راه یابم.

هر گاه یکدیگر را ملاقات می کردیم سبدی پر از گل های عشق و دلتنگی برای هم هدیه می بردیم، دلبستگی من به پیمان آنچنان شدت یافته بود که فکر می کردم علاقه به او تا مغز استخوانم نفوذ کرده و برای همیشه باقی خواهد ماند اما این عشق و دلدادگی، سرابی بیش نبود چیزی نگذشت که پوچی آن برایم آشکار گشت.

یک سال از آشنایمان می گذشت اما او دیگر همچون روزهای نخست آشنایی، عشق ها و محبت هایم را پذیرا نبود و پس از مدتی ارتباطش را با من قطع کرد.



وقتی او را ملاقات می کرد چیزی غیر از سردی و بی اعتنایی در رفتارش نمی دیدم، سبوی احساس من پر بود از اشک های بی تابی و سبوی احساس او لبریز بود از سکوت و غرور و بی تفاوتی.

ص: 345

دنیايي از غم و اندوه وجودم را فرا گرفته بود، چه دلم با او پیوند خورده و سخت شیفته اش بودم. آخر او را شریک زندگی آینده ام می دانستم از این رو نمی توانستم شاهد بی وفایی اش باشم.

بالاخره او با سخنانش قصر رویاهای شیرینم را ویران ساخت. آخرین جمله اش این بود که ما برای همدیگر ساخته نشده ایم و بهتر است برای همیشه از هم جدا شویم.

غروب دلگیر بی وفایی بر آسمان قلبم سایه انداخت. با چشمانی گریان و صدایی لرزان عاجزانه از او خواستم مرا تنها نگذارد. صدای هق هق گریه ام در فضا پیچیده بود. غرورم را، شخصیتم را لگدمال کردم، تا او با تبسمی دوباره خزان قلبم را بهاری نماید. اما پیمان در کمال خونسردی گفت: من از تو سیر شده ام و فرشته زیبای دیگری به چنگ آورده ام تا چندی هم با او باشم و از وجودش لذت ببرم...

این سخنان توهین آمیز همچون پتکی بر فکر خفته ام فرود آمد و مرا از خوابی گران بیدار ساخت. خوابی که می رفت حادثه ای ننگین در کارنامه زندگی ام به وجود آورد. آری:

ما ز یاران چشم یاری داشتیم

خود غلط بود آنچه ما پنداشتیم



شیوه چشمت فریب جنگ داشت

ما غلط کردیم و صلح انگاشتیم (1)

وقتی به مطالعه کتاب تاریخ دوستیمان نشستم جز گناه و روابط نامشروع و محبت های دروغین چیز دیگری در آن نیافتم.

از کارهای گذشته ام سخت پشیمان بودم و در آتش حسرت و ندامت می سوختم.

احساس می کردم تمام هویت و شخصیتم را همچون تندبسی گران بها جلوی پایش گذاشتم تا با سنگریزه های هوا و هوس، آن را بشکند. به خاطر یکسالی که به پای عشق و دوستی دروغین فنا شد و محصولی جز تحقیر و رسوایی برایم نداشت بسیار افسوس خوردم، اما ناامید نشدم.

اکنون در کوله بارم تجربه ای درخشان به چشم می خورد که آن را فراروی دختران جوان به نمایش می گذارم تا به سرنوشت من دچار نشوند.

آری این گونه دریافته ام که هیچ پسر غریبه ای که در کوچه و بازار با دختری طرح آشنایی می ریزد قصد ازدواج با او را ندارد و سرانجام عشق های خیابانی چیزی جز ندامت و رسوایی نیست. (2)

### **(ب) محبت دنیا برای خود دنیا**

دومین محبت مذموم این است که:





اگر دنیا را بدون آخرت بخواهیم و یا آخرت را بدون دنیا بخواهیم خطا کرده ایم. دنیای بدون آخرت یعنی به دنبال گناه رفتن، بر اساس هوی و هوس زندگی کردن، دیندار نبودن و عبادت و بندگی خدا نکردن. دنیای بدون آخرت یعنی اینکه دنیا را دوست داریم و حب دنیا در دلمان است و از مبدأ و معاد و ایمان به جهان آخرت غافلیم و دنیا را برای دنیا می خواهیم و هدفی را در دنیا دنبال نمی کنیم.

آخرت را بدون دنیا خواستن نیز مرتاض بازی در پی دارد. بنابراین باید محبت دنیا را از درون خویش بیرون نماییم و در زندگی خویش هدفمند باشیم. یعنی به دنبال گناه و هوی و هوس نرویم و در دنیا و آخرت به دنبال هدف و آرمانهای خویشتن باشیم.

بدان که در دنیا بشر از مال سیر نمی شود، هر قدر هم سلطان مملکت باشد و حریص بیچاره نه شب و نه روز قلبش و بدنش استراحت ندارد، لذا رسول الله صلی الله علیه و آله فرموده اند: هر کس صبح کند و بیشتر در شغل دنیا فکر داشته باشد او را هیچ گونه راهی در نزد خدا نیست و دل او را خدا به چهار خصلت گرفتار می سازد: 1- هم و غمی که از او هرگز جدا نمی شود، 2- گرفتاری که هرگز از او فارغ نگردد، 3- احتیاجی که هرگز به بی نیازی نرسد، 4- آرزوهایی که هرگز آخر نداشته باشد.

ص: 346

1- حافظ شیرازی.

2- رضوی، جواد، عاقبت گناهکاران، ص 56 - 50.



بلی، گرفتاران دنیا را حد یقفی نیست. هر دردی بعد از درد دیگر پیدا می شود، تهیدستان را اگر یک غم است که ندارد گرفتاران دنیا را هر لحظه صد غم است و اگر برای نیازمندان یک غم احتیاجست برای بی نیازان صد غم احتیاجست. از حضرت رسول صلی الله علیه و آله است که عجب و هزار عجب از آن کسی که خانه باقی را ترک می کند و از برای خانه فانی عمل می کند. (1)

شعر

ملک سلیمان مَطَلَب کان بجا است

ملک همانست سلیمان کجا است

حجله همانست که عذراش بست

بزم همانست که وامق نشست

حجله و بزمی است که تنها شده

وامقش افتاده و عذرا شده

خاک همان خصم قوی گردنست

باد همان دشمن مرد افکن است

صحبت دنیا چه تمنا کند

با که وفا کرد که با ما کند (2)

اما اگر محبت دنیا با اعتقاد به مبدأ و معاد همراه باشد، و حب دنیا برای جلب رضای الهی و یا پاداش های اخروی باشد پسندیده و مطلوب است و احادیث متواتری در این زمینه بیان شده که حکایت از تأیید مطلب فوق است.

علی علیه السلام - در نهج البلاغه - هنگامی که شنید مردی دنیا را نکوهش می کند در قبال او به ستودن دنیا مطالبی فرمود:

دنیا، سرای توانگری است برای کسی که از آن توشه (آخرت) بردارد، و سرای موعظه است برای کسی که از آن پند گیرد، جای عبادت و سجده دوستان خدا است، و جای صلوات فرشتگان خدا، و جای فرود آمدن وحی خدا، و جای تجارت دوستان خداست که در آن رحمت خدا را کسب کردند و بهشت را به سود برند. (3)

مردی خدمت حضرت صادق علیه السلام عرض کرد: به خدا قسم ما در جستجوی دنیا هستیم و دوست داریم دنیا به طرف ما بیاید. حضرت فرمود: دنیا را برای چه می خواهی؟ عرض کرد: برای اینکه به خود و عیالاتم برسم و صله و صدقه بدهم و عمره و حج خانه خدا کنم.

حضرت فرمود: این در حقیقت طلب آخرت است نه دنیا. (4)

حضرت باقرالعلوم علیه السلام می فرمایند:

دنیا کمک خوبی برای طلب آخرت است. (5)



1- . ملک احمدی، عین الله، جامع الشتات، ص 110.

2- . همان، ص 111.

3- . تهرانی، جواد، آیین زندگی، ص 135.

4- . تهرانی، جواد، آیین زندگی، ص 134.

5- . همان.

## 2- عشق ها و محبت های معقول (راز خوشبختی)

### الف) محبت و عشق ورزیدن به خانواده

محبت و عشق ورزیدن به همسر و فرزندان باعث استحکام روابط خانوادگی می شود و از فروپاشی آن جلوگیری می نماید.

آرامش و آسایش را به محیط خانواده باز می گرداند و باعث پیوند هر چه بیشتر آنان می شود. شوهر یار وفادار همسر خویش است، و زن یار و غمخوار شوهر خویش است، فرزند مطیع و یاور بی چون و چرای آنان است و به همین دلیل هر کدام از افراد خانواده در راه رسیدن به موفقیت و نیکبختی از سوی اعضای خانواده یاری می شوند و هیچ گونه مانعی در راه رسیدن به هدف در این محیط وجود ندارد. همچنین از لذت خانواده ای خوشبخت بهره مندند و از اینکه عضو چنین خانواده ای هستند احساس خوشبختی می نمایند و لذت می برند.

«ولتر» می گوید:

تمام تعلقات و اندیشه های مرد به یک محبت زن نمی ارزد. (1)



**(ب) محبت به طبقات مختلف اجتماع**

«وقتی شما نسبت به دیگران مهربان هستید، یعنی به خودتان مهربان ترید»<sup>(2)</sup>

«فرانکلین»

محبت نمودن به طبقات مختلف اجتماع موجب می شود که مردم نیز در عوض آن

ص: 348

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 672.

2- همان، ص 678.

مهربانی ها و محبت هایی که به آنان شده است، محبت و مهربانی کنند. مهربانی و محبت به انسانی در محیط اجتماع خاطره ای خوش برای او به شمار می رود، و در مقام تلاقی برمی آید. گاهی محبت و مهربانی بسیار کارا می گردد و آن شخص همچون یاری وفادار آدمی را در راه رسیدن به هدف یاری می کند، تا سرانجام موفقیت را در آغوش بگیرد.

«نظام وفا کاشانی» در مورد این موضوع چنین می گوید:

من از ساختمان قلب خود در شگفتم که چون سنگ با مقاومت و گاهی چون شیشه بی طاقت است، طوفان های حوادث مرا تکان نمی دهد ولی از یک نسیم ملایم محبت بر خود

می لرزم.<sup>(1)</sup>



«... اگر صاف و صادق باشیم باید اعتراف کنیم که تقریباً تمام کارهایی که در زندگی انجام می دهیم تلاشی برای به دست آوردن عشق و محبت بیشتر است. تمام کسانی که در خیابان از کنار شما می گذرند، تمام کسانی که در راه اداره و محل کار خود می بینید همگی تشنه عشق و محبت اند اما بعضی از آدمها برای به دست آوردن محبت دیگران دست به کارهای عجیب و جنون آسا می زنند.

چرا این مسأله تا به این حد انسان را نگران و مضطرب می کند؟

زیرا برای به جریان انداختن زندگی در مسیر صحیح، ابتدا باید بدانیم که برای چه به دنیا آمده ایم. اگر قبول ندارید که اولین و اساسی ترین دلیل خلقت انسان، محبت و عشق ورزی است بکشید تا هدف آفرینش را برای خود توجیه کنید که این گام بسیار مفیدی است.

اما اگر با نظر من موافق باشید آنگاه می توانید تمام اعمال خود را براساس این مقیاس ارزشیابی کنید: «آیا کاری که می خواهم انجام دهم عشق و محبتی بیشتر را به زندگی خودم، خانواده ام و دوستان و همسایگانم سرازیر می کند؟» برای دوست داشتن انسانهای دیگر لازم نیست که هر بار آنها را ببوسید. برای دوست داشتن انسانهای دیگر نیازی نیست که الزاماً کاسه های برنجتان را میان گرسنگان جهان سوم توزیع کنید.

ص: 349

1- همان، ص 677.

برای دوست داشتن دیگران آنها را کمتر تحت بازجویی و استنطاق قرار دهید، کمتر در مسند داوری بنشینید. بگذارید آنچه را که می خواهند بپوشند. آن گونه که می خواهند،



زندگی کنند، و به دور از همه انتقادهای همانی باشند که خود می خواهند، همانی که هستند»<sup>(1)</sup>.

به طبقات ضعیف جامعه، بیچارگان و ایتام نیز مهربانی و محبت نمایید. این کار علاوه بر اینکه آنان را یار وفادار شما می سازد، به شما نیز وجدانی آرام اعطا می کند و در زمینه معنوی نیز شما را موفق می گرداند. شادی و نشاط ناشی از کمک، محبت و مهربانی به این طبقه ضعیف جامعه شامل حالتان می گردد، که این نیز راهگشای سعادت و خوشبختی است. یکی از بزرگان گفته است:

محبت داروی شفابخش قلب های شکسته و روان های ناتوان است.<sup>(2)</sup>

محبت بر توانایی کنار آمدن با مردم می افزاید، چنانکه کاترین پاندر در این زمینه می گوید: آمار نشان می دهد که تنها 15 درصد از کامیابی انسان به توانایی فنی او مربوط است و 85 درصد باقی مانده به توانایی کنار آمدن انسان با مردم ارتباط می یابد.

محبت و خیرخواهی، بر توانایی کنار آمدن با مردم می افزاید.<sup>(3)</sup>

### **(داستان) عشق بلال و فرار دختر**

بلال حبشی اذان گوی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در جنگ با یهودیان (در جنگ خیبر) دختر زیبایی را اسیر گرفت که معشوقه شخصی به نام شهاب بود.

بلال به او علاقه مند شد ولی دختر از این موضوع سخت ناراحت گشت (چون او

1- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 187.

2- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 677.

3- فلاحی، منصور، هدیه، ص 174.

سفیدرو و زیبا بود و بلال سیاه چهره حبشی بود).

کمی از پیامبر و یاران فاصله گرفته بودند، در صحرای وادی نعام دختر از فرصت استفاده نمود حمله به بلال کرد و او را به زمین انداخت و آن قدر او را کتک زد که بلال به حال مرگ درآمد. پس از آن هر چه از طلا و نقره و اثاث دیگر داشت برداشت و فرار نمود و خود را به معشوقش شهاب رساند. هنگامی که پیامبر به منزل رسید خواست که کمی استراحت کند متوجه شد که بلال نیست. سلمان فارسی و صهیب را به سراغ بلال فرستاد.

آنها بلال را در بیابان آغشته به خون و در حال مرگ یافتند، دیدند بلال در حال مرگ روی زمین افتاده و خون از بدنش به شدت می ریزد. او را با همان حال نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آوردند.

اصحاب که بلال را در آن حال دیدند همه گریستند، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: گریه نکنید، وقت گریه نیست.

آنگاه حضرت دو رکعت نماز خواند و درباره بلال دعا نمود و از خداوند برای او شفا خواست، سپس یک مشت آب برداشت و بر او پاشید، بلال به حال آمد و شفا یافت، برخاست و پیامبر را بوسید.

حضرت پرسید: بلال! چه کسی با تو چنین رفتار کرده است؟





بلال گفت: من دختر جوانی را اسیر کردم و سخت عاشق او شدم ولی در بیابان به من حمله کرد و مرا به شدت کتک زد و فرار کرد.

پیامبر صلی الله علیه و آله ماجرای فرار دختر و محل او را به علی علیه السلام بیان نمود و او را به تعقیب آن دختر فرستاد.

علی علیه السلام به محل آن دختر و معشوقش شهاب رسید. دختر و معشوقش بعد از کمی درگیری هر دو شهادتین را گفتند و مسلمان شدند. علی علیه السلام آنها را نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آورد و در محضر پیامبر مسلمان بودنشان را اعلان نمود. بلال چون دید آن دو مسلمان شدند گفت: من از آن دختر صرف نظر کردم، در مقابل شهاب چون به معشوقه خود رسیده

ص: 351

بود، دو کنیز به بلال حبشی داد. بدین گونه ماجرا پایان یافت. (1)

### ج) محبت به همکاران

در محیط کار یا محیط درس نیز محبت و مهربانی نمودن با دیگران لازم و ضروری است. محبت در محیط کار با همکاران و رئیس یا صاحب کار باعث استحکام موقعیت شغلی می گردد. محبت به همکاران آنان را به ما نزدیک و نزدیک تر می سازد و می توانیم با همکاران خویش به خوبی ارتباط برقرار نماییم.

مهربانی و محبت با رئیس در محیط کار نیز باعث می گردد که او به ما وفادار بماند و ما هرگز شغل خویش را از دست ندهیم و حتی در سختی و مشکلات او به ما کمک نماید.



مهربانی و محبت به همکاران از دید رئیس مخفی نمی ماند و چه بسا باعث ترفیع درجه ما می گردد.

### ه) محبت به دشمن

راه درست و نجیبانه، کشتن دشمن نیست، با مهربانی می توانید چنان او را عوض کنید که دیگر نتواند دشمن شما باشد، در این صورت او کشته شده است. (2) «آلین»

اگر با دشمن به ستیزه جویی برخیزید، او نیز تحریک شده و به مقابله برمی خیزد و به دشمنی می پردازد. در تاریخ اشخاص زیادی به واسطه مهربانی و محبت به دشمن، او را دوست خویش نموده اند و یا لااقل وی دست از دشمنی برداشته است (اگر چه دوست نشده است). بنابراین محبت و مهربانی به دشمن او را از ادامه دشمنی بر حذر می دارد.

### ی) محبت به پدر و مادر

ص: 352

---

1- ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 6، ص 193 و 192.

2- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 673.

محبت و مهربانی به پدر و مادر نیز موجب استحکام محیط خانواده می گردد، و آنان نیز در عوض به فرزندان خویش محبت و مهربانی می نمایند. و در مشکلات و گرفتاریها یار و غمخوار فرزند خویش هستند و او را در راه رسیدن به مقصود، کمک و یاری می نمایند. کسانی که به پدر و مادر خویش محبت و احسان نمی کنند به بلاهای دنیوی و اخروی مبتلا

می شوند، و از معصومین در باب احسان به والدین چنین بیان شده است که هر کس به پدر و مادر خویش آزار و اذیت کند و احسان ننماید در دنیا عقوبت آن را می بیند. (در جلد اول کتاب راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی بخش احسان به پدر و مادر به طور مشروح در این زمینه بحث شده است)

شخصی به خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله رسید و گفت: پدر و مادرم به خاطر انس با من مرا از جهاد در راه خدا ممانعت می کنند. حضرت فرمودند:

پس تو نیز همراه آنان باش که به خدا قسم انس با آن دو در یک روز و در یک شب بهتر است از یک سال جهاد. (1)

مردی از پیامبر درباره حقوق پدر بر فرزند سؤال کرد، حضرت فرمود: او را به نام صدا نکنند، جلوتر از او راه نرود، جلوتر از او (قبل از او) نشینند، و کاری نکنند که مردم به پدرش فحش دهند. (2)

محبت و نیکی به والدین گناهان را می آمرزد. امام سجاد علیه السلام فرمود:

شخصی به پیامبر عرضه داشت یا رسول الله من کار زشتی نمانده که نکرده باشم آیا راه توبه ای برای من هست؟ پیامبر فرمود: آیا یکی از والدین تو در قید حیات هست؟ گفت: پدرم زنده است، فرمود: پس برو بر وی نیکی کن، وقتی او راه افتاد پیامبر فرمود: اگر مادر داشت (یعنی اگر مادر داشت زودتر نجات می یافت). (3)

### 3- محبت و عشق حقیقی (راز سعادت)

اشاره



1- . شریفی، موسی، کلید خوشبختی، ص 48.

2- . همان.

3- . همان، ص 49.

### الف) محبت و عشق به خداوند بزرگ

#### اشاره

نوع حقیقی محبت و عشق، محبت و عشق به خداوند منان است. اگر در آفرینش جهان هستی و انسان تفکر و تدبّر نماییم و بدانیم در جهان هستی هر چیزی در جای خودش قرار دارد، کرات جهان هستی در مداری معین حرکت می نمایند، خورشید به جهان نورافشانی می کند، ماه و ستارگان نیز شب ها زمین را روشن می نمایند و همه چیز از نظم خاصی برخوردار است. آفرینش انسان نیز بسیار منظم و پیچیده است و آفرینش هر عضوی از بدن انسان حکمتی دارد و انسان بدون یک عضو از اعضایش زندگی عذاب آوری دارد و حتی نمی تواند زندگی کند. پس از آفرینش انسان، خداوند پیامبران را برای سعادت و خوشبختی انسان فرستاد و انسان را راهنمایی کرد، و خیر و صلاح او را به او گوشزد کرد.

اگر به دقت روزی چند دقیقه در این باره تفکر و تدبّر نماییم در می یابیم که خداوند متعال همه نعمت ها را به انسان عطا فرموده است. بنابراین ما نیز باید به خداوند بزرگ محبت کنیم، عشق بورزیم، او را از صمیم قلب دوست بداریم و به دستورات الهی جامه عمل بپوشانیم.



اگر درست خداوند بزرگ را بشناسیم به محبت و عشق او پی می بریم و لحظه ای از یاد خدا غافل نمی شویم.

### مهمان عشق در خانه داوود

به داوود وحی آمد که «خانه ما پاک گردان تا خداوند خانه به خانه فرو آید».

گفت: خداوندا چگونه پاک گردانم؟ گفت: «آتش عشق در او زن تا هر چه نسب ما ندارد سوخته شود. پس به جاروب حسرت بروب تا اگر چیزی مانده بود از هوای نفس که به آتش نسوخته است جاروب حسرتش بروبد، که عروس وصل ما با هوای نفس تو بنسازد.» (1)

ص: 354

---

1- ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص 45.

### داستان شبلی و چهل عاشق دلسوخته

شبلی - رحمه الله علیه - روزی به صحرا بیرون شد، چهل کس را دید از والهان و عاشقان، که درد این حدیث ایشان را فرو گرفته بود، و در آن صحرا همه افتاده هر یکی خستی در زیر سر نهاده و جان به چنبر گردن رسیده. (1) رقت جنسیت در سینه وی پدید آمد (2) گفت: الهی از ایشان چه می خواهی؟ بار درد بر دلشان نهادی، آتش عشق در خرمن شان زدی، به عاقبت ایشان را به تیغ غیرت (3) می بکشی! خطاب آمد به سر شبلی (4) که: ایشان را بکشم، چون کشته باشم دیت شان بدهم. شبلی گفت: شبلی گفت: دیت ایشان چه باشد؟ خطاب آمد که هر که کشته تیغ جلال ما باشد دیت او دیدار جمال ما باشد. (5)



غیر آن زنجیر زلف دلبرم

گر دو صد زنجیر باشد بگسلم

\*\*\*

آن کس که تو را شناخت جان را چه کند

فرزند و عیال و خانمان را چه کند

دیوانه کنی هر دو جهانش بخشی

دیوانه تو هر دو جهان را چه کند

### داستان

بشّر حافی گفت: در بازار بغداد می گذشتم، یکی را هزار تازیانه بزدند که آه نکرد،

ص: 355

- 
- 1- جان به حلقه گردن رسیده، جان به لب رسیده، در حال ذکر، بیجان و بیهوش افتاده.
  - 2- چون هم جنس و هم نوع بودند، احساس ممنوعی دل او را به درد آورد و ترحم او را برانگیخت.
  - 3- غیرت: دوستی حق نسبت به اولیاء و رشک و حسد وی در حق ایشان که جز حق را دوست ندارند. تیغ غیرت: اضافه تشبیهی است.
  - 4- سرّ شبلی: درون و دل شبلی یعنی شبلی در باطن خود شنید.



5- ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص 41 و 42.

آنکه او را به حبس بردند، از پی وی برفتم، پرسیدم که این زخم از بهر چه بود؟ گفت: از آنکه شیفته عشقم. گفتم: چرا زاری نکردی تا تخفیف کردند؟

گفت: از آنکه معشوقم به نظاره بود به مشاهده معشوق چنان مستغرق بودم که پروای زاریدن نداشتم. گفتم: «وَلَوْ نَظَرْتَ إِلَى الْمَعشُوقِ الْأَكْبَرِ» وگر دیدارت بر دیدار دوست مهین آمدی، خود چون بودی؟

قال فَرَعَقَ زَعَقَهُ وَ مَاتَ: نعره ای بزد و جان نثار این سخن کرد. آری چون عشق درست بود بلا به رنگ نعمت شود. دولتی بزرگ است این، جمال معشوق تو را به خود راه دهد تا در مشاهده وی همه قهری به لطف برگیری، ولکن:

زان می نرسد به نزد تو هیچ خسی

در خوردن غم های تو مردی باید! (1)

### ب) محبت و عشق به اهل بیت علیهم السلام

#### اشاره

در روایات، محبت و دوستی اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام بسیار سفارش شده است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در حدیث ثقلین نیز سفارش به محبت و دوستی اهل بیت نموده اند. با محبت و دوستی اهل بیت، مطیع آنان می شویم و به دستورات نجات بخش، سعادت‌مندانه و خوشبختی آخرین آنان جامه عمل می پوشانیم و به بهشت دنیوی و اخروی رهنمون می گردیم.



در روایتی از پیامبر صلی الله علیه و آله بیان شده است که:

هیچ کس جزء اهل ایمان قرار نمی گیرد مگر اینکه مرا از خودش و اهل بیت و عترت مرا از اهل بیت و عترت خودش و ذریه مرا از ذریه خودش بیشتر دوست بدارد.

\* (داستان) عشق سوزان

مرد سیاه چهره ای به حضور علی علیه السلام رسید و عرض کرد:

ص: 356

---

1- . فارسی عمومی، نشر دانشگاه پیام نور، ص 68.

یا امیرالمؤمنین من دزدی کرده ام مرا پاک کن! حدی بر من جاری ساز! پس از آن که سه بار اقرار به دزدی کرد، امام علیه السلام چهار انگشت دست راست او را قطع نمود. از محضر علی علیه السلام بیرون آمد و به سوی خانه خود رهسپار گردید، با این که ضربه سختی خورده بود در بین راه با شور و شوق خاصی فریاد می زد: دستم را امیرالمؤمنین، پیشوای پرهیزگاران و سفیدرویان، آن که رهبر دین و آقای جانشینان است، قطع کرد.

مردم از هر طرف اطرافش را گرفته بودند او همچنان در مدح علی سخن می گفت.

امام حسن و امام حسین علیهماالسلام از گفتار مرد باخبر شدند آمدند او را مورد محبت قرار دادند، سپس محضر پدر گرامیشان رسیدند و عرض کردند: پدر جان! ما در بین راه مرد سیاه چهره ای که دستش را بریده بودی، دیدیم تو را مدح می کرد.





امام دستور داد او را به حضورش آوردند. حضرت به وی عنایت نمود و فرمود: من دست تو را قطع کردم، تو مرا مدح و تعریف می کنی؟

عرض کرد: یا امیرالمؤمنین! عشق شما با گوشت و پوست و استخوانم آمیخته است، اگر پیکرم را قطعه قطعه کنند، عشق و محبت شما از دلم یک لحظه بیرون نمی رود. شما با اجرای حکم الهی پاکم نمودی.

امام علیه السلام درباره او دعا کرد، آنگاه انگشتان بریده اش را بجایشان گذاشت، انگشتان پیوند خورد و مانند اول سالم شد. (1)

### محبت خاندان نبوت

شخصی از یوسف بن یعقوب که مردی نصرانی و از اهل فلسطین بود پیش متوکل، سخن چینی کرد. متوکل دستور داد برای مجازات احضارش کنند. یوسف نذر کرد: اگر خداوند او را به سلامت به خانه اش برگرداند و از متوکل آسیبی به او نرسد، صد اشرفی به حضرت امام علی النقی علیه السلام پرداخت نماید.

در آن موقع، حضرت را از حجاز به سامرا آورده و خانه نشین کرده بودند و از لحاظ

ص: 357

---

1- ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 4، ص 50 و 51.



یوسف می گوید: همین که به دروازه سامرا رسیدم با خود گفتم: خوب است قبل از آنکه پیش متوکل بروم، صد دینار را خدمت امام بدهم، اما چه کنم که منزل امام علیه السلام را نمی شناسم؟ من مرد نصرانی چگونه از منزل امام هادی علیه السلام سؤال کنم، می ترسیدم کسی قضیه را به متوکل خبر دهد و بیشتر باعث ناراحتی و عصبانیت او بشود و از طرف دیگر، متوکل هم ملاقات ایشان را قدغن کرده، کسی نمی تواند به خانه حضرت برود. ناگاه به خاطر رسید که مرکبم را آزاد بگذارم، شاید به لطف خداوند - بدون پرسش - به منزل حضرت برسم. چون مرکب را به اختیار خود گذاشتم، از کوچه و بازارها گذشت تا بر در منزلی ایستاد هر چه سعی کردم از جایش تکان نخورد. از کسی پرسیدم: خانه از کیست؟

گفت: منزل ابن الرضا (امام هادی)، است!

این حادثه را نشانی بر عظمت امام علیه السلام دانسته و با تعجب تکبیر گفتم.

در این حال، غلامی از اندرون خانه بیرون آمد و گفت:

تو یوسف پسر یعقوب هستی؟

گفتم: بلی.

گفت: پیاده شو!

پیاده شدم، مرا به داخل خانه برد.

با خود گفتم: این دلیل دوم بر حقیقت این بزرگوار که غلام، ندیده مرا شناخت!

سپس گفت: صد اشرفی را که نذر کرده بودی به من بدهید.



با خود گفتم: این دلیل سوم بر حقانیت آن حضرت، پول را دادم و غلام رفت و کمی بعد دوباره آمد. مرا به داخل منزل برد.

دیدم مرد شریفی نشسته است. فرمود:

ای یوسف آیا هنوز وقت آن نرسیده که اسلام اختیار کنی؟

گفتم: آنقدر دلیل و برهان دیده ام، کفایت می کند.

فرمود: نه! تو مسلمان نمی شوی، ولی فرزند تو اسحق، به زودی مسلمان می شود و

ص: 358

از شیعیان ما خواهد شد.

سپس فرمود:

ای یوسف! بعضی خیال می کنند محبت و دوستی ما برای امثال شما فایده ندارد، به خدا سوگند هرگز چنین نیست. هر که به ما محبتی نماید، بهره اش را می بیند؛ چه مسلمان باشد و چه غیر مسلمان. آسوده خاطر پیش متوکل برو و هیچ تشویش و نگرانی نداشته باش! به همه خواسته هایت می رسی.

یوسف می گوید:



بدون نگرانی نزد متوکل رفتم و به تمام هدفهایم رسیدم و برگشتم. پس از مرگ مرد نصرانی، پسرش اسحق، مسلمان شد و از شیعیان خوب به شمار آمد و خودش پیوسته اظهار می داشت: من به بشارت سرور خود، امام هادی علیه السلام مسلمان شده ام. (1)

### فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین محبت و عشق

#### 1- شادی و نشاط معنوی

یکی از بزرگان گفته است:

شادی حقیقی نصیب کسانی است که قلبی مالا مال از محبت دارند.

از آنجا که محبت و عشق یک عمل معنوی است و در دین مقدس اسلام برای انجام آن سفارش فراوان شده است بنابراین انسانی که محبت و عشق صحیح (که قبلاً بیان شد) می ورزد، وجدانی آرام دارد و از شادی و نشاط معنوی برخوردار است.

#### 2- آرامش

«پاسکال» درباره محبت و آرامش درونی می گوید:

کلمات مهرآمیز نقش خود را در جان آدمی می سازد و چه نقش زیبایی است. به شنونده آرامش و آسایش و نیرو می بخشد و او را از احساسات تلخ و تند و خالی، شرمسار می کند ما هنوز به آن آغاز نکرده ایم که کلمات محبت آمیز را

ص: 359

1- ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج 1، ص 147 تا 149.

به آن فراوانی که شایسته آنهاست به کار بریم. (1)

همان گونه که عصبیت، خشم و تندخویی، آرامش را از آدمی سلب می کند و او را به مرحله خطر نزدیک می سازد، محبت نمودن نیز باعث آرامش انسان می گردد.

3- صلح و صفا

یک ضرب المثل ژاپنی می گوید: شمشیر علیه محبت و مهربانی وجود ندارد. (2)

محبت، جنگ و ستیزه جویی را از میان می برد، کدورت ها و کینه ها را زایل می کند، دشمنی ها را به جای خود می نشاند و باعث صلح و صفا می شود.

یکی از بزرگان یگانه سلاح صلح و صفا را محبت دانسته است:

یگانه سلاح که می تواند صلح و صفا را در میان ابنای بشر تضمین کند محبت است. (3)

خواجه عبدالله انصاری فرموده است:

اگر بر آب روی خسی باشی، اگر بر هوا پری پرنده ای باشی، دل به دست آر تا کسی باشی. آری، اگر در جوامع بشری، مردم به محبت می پرداختند و به یکدیگر عشق می ورزیدند، دیگر از جنگ، دعوا و ستیزه جویی خبری نبود، و همگان در صلح و صفا زندگی می کردند.

«وین دایر» نیز اثر مثبت محبت را در این زمینه چنین بیان کرده است:



اگر مردم جهان، با رعایت حق و حرمت یکدیگر، از خشونت و تعارض دست بکشند، در نیروها و هزینه های معتابهی که در سراسر جهان صرف جنگ می شود، صرفه جویی خواهد شد. (4)

#### 4- معاشرتی دلپذیر و روابطی زیباتر

ابراز محبت، معاشرت را دلپذیر و روابط با طبقات مختلف مردم را زیباتر می نماید،

ص: 360

1- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 675.

2- . همان، ص 674.

3- . همان، ص 679.

4- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 233.

کدورت ها را برطرف می نماید، و باعث دلگرمی انسان با مردم جامعه و بالعکس می گردد.

مرد به واسطه محبت، احساس رضایت بیشتری می کنند و در نتیجه آنان نیز به ابراز محبت متقابل می پردازند.

روابطی که با ابراز محبت توأم باشد اثرات مثبت قابل توجهی در زندگی انسان بر جای می گذارد و گاهی اوقات گره گشای مشکلات و گرفتاریهای آدمی خواهد بود.

«وین دایر» نیز همین عقیده را دارد:



هرچه بیشتر فضای شاد و مهرآمیزی در سیر روابط خود با دیگران پدید آورید، روابطی زیباتر، دلپذیرتر و رضایت بخش تر خواهید داشت. (1)

## 5- وجدانی آرام

شخصی که به دیگران ابراز محبت می کند، و دل طبقات مختلف مردم علی الخصوص دل فقرا، بیچارگان، دردمندان و مستضعفین را به دست می آورد، از وجدانی آرام تر بهره مند است. محبت کردن علاوه بر اینکه طرف مقابل را دلشاد می گرداند، خود انسان را نیز (که گواه بر این عمل پسندیده و نیکوی خویش است) شاد، با نشاط و خوشحال می سازد، و وجدان او نیز در مقابل این عمل نیکو و پسندیده آرام می شود. همان طور که در نقطه مقابل آن هر شخصی با ستیزه جویی و دعوا موجبات سلب آسایش کسی را فراهم کند، وجدانی ناآرام دارد و گاهی اوقات عذاب وجدان می گیرد.

«وین دایر» نیز دلیل آن را چنین بیان کرده است:

هر کس به دیگری زیانی برساند و یا ضربه ای به کسی بزند، بیشترین زیان را از آن خواهد دید؛ چرا که هر کسی در دادگاه عدل الهی در برابر اعمال ناروای خویش مسؤول است. (2)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز دستور العمل زیر را بیان فرموده اند:

ص: 361

---

1- همان، ص 232.

2- همان، ص 233.



هر که از سنگینی دل خود آزرده باشد و خواهد که دلش نرم گردد، یتیمی را نزد خود بخواند و با او مهربانی کند و بر سفره خود بنشاند و از روی شفقت دست بر سرش بکشد، همانا که یتیم را بر مردم حقی عظیم است. (1)

و با عمل به حدیث بالا وجدانی آرام تر نیز خواهیم داشت، که آن در موفقیت و خوشبختی ما نقش بزرگی را ایفا می کند (به بخش وجدان این کتاب مراجعه گردد).

حضرت امیر علیه السلام نیز می فرمایند:

اگر می خواهی قلبت پر مهر و انباشته به رحمت شود بر یتیمان ترحم کن و حاجات آنها را برآور و دست لطف و محبت بر سر آنها بکش.

و در نتیجه انسانی که چنین کند از وجدانی آرام تر نیز بهره مند می شود.

## 6- مایه افتخار

افرادی که به سبب محبت و عشق به مردم به افتخارات درخور توجهی رسیده اند، بسیارند. اگر به تاریخ نگاه کنید، سرگذشت کسانی را می خوانید که در زندگی از حیث اقتصادی و... در مضیقه بوده اند، اما به علت محبت و عشق به مردم (و علل و عوامل دیگر) به مقامات عالی رسیده اند. بعضی به واسطه این محبت و عشق و کیل مجلس یا وزیر شده اند و یا به ریاست جمهوری رسیده اند.

آری، محبت و عشق به مردم بوده است، که مردم نیز با یادآوری آن محبت ها به آنان رأی اعتماد داده اند و آنان را وکیل خود ساخته اند و یا به ریاست جمهوری گمارده اند. موفقیت





ها و پیروزی های محبت و عشق به طبقات مختلف مردم در زمینه خاصی نیست و در ابعاد گوناگون زندگی موفقیت آفرین و پیروزی بخش است.

«بايرون» می گوید:

اشک چشمی را خشکاندن، بیش از آن مایه شهرت و افتخار است که دریای خون به راه انداختن. (2)

ص: 362

---

1- . همان، ص 502.

2- . همان، ص 499.

یکی از بزرگان نیز مقام والا و ارزش عالی را از آن انسانی می داند، که ابراز محبت می نماید:

مردی که برای وصول به توفیق و رستگاری بشر، دشوارترین رنجها را بر خود هموار می سازد و نیکوکاری و محبت را یگانه داروی دردهای بشر می داند مقامی والا و ارزش عالی دارد. (1)

7- تحکیم خانواده

**الف) محبت و عشق به همسر**

«بوريس پانسرناک» می گوید:



بانوی مهربان، شوهرش را برای همیشه تصاحب می کند. (2)

همان طور که قبلاً بیان کردیم، محبت و عشق، بنیان خانواده را مستحکم می نماید و باعث موفقیت و خوشبختی اعضای خانواده می شود. محبت نمودن و عشق ورزیدن به همسر و فرزندان، پیروزیها و موفقیت های گوناگونی را در زندگی برای اعضای آن خانواده به ارمغان می آورد که یکی از آن موفقیت ها استحکام و تحکیم روابط خانوادگی است. که ما به واسطه اطاله کلام به آن نمی پردازیم و فقط به کلام چند تن از بزرگان اکتفا می کنیم.

یکی از بزرگان می گوید:

زندگانی اگر با عاطفه (و محبت) سر و کار نداشته باشد، گوارا و زنده نخواهد بود.

«ولتر» نیز محبت در خانواده و خوشبختی را چنین بیان می کند:

تمام تعلقات و اندیشه های مرد به یک محبت زن نمی ارزد. (3)

«راپوله» ازدواج همراه با عشق و علاقه را پیشنهاد کرده است:

ص: 363

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 677.

2- همان، ص 675.

3- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 672.



جز با عشق و محبت طالب ازدواج مباش ولی خواهان کسی شو که مستحق ابراز علاقه و یگانگی باشد. (1)

ناگفته پیداست که پایه تحکیم خانواده و ادامه آن، محبت و احترام متقابل زن و شوهر است. محبت پیوند خانواده را مستحکم می کند، گرم بودن کانون خانواده وابسته به محبت در زندگی است اگر شوهر به جای محبت به همسر، او را تحقیر کند هرگز نباید توقع صفا و محبت داشته باشد و نیز اگر زن اطاعت شوهر را نکند محبت او هرگز در قلب او جای نمی گیرد ولی باید گفت عواطف در زن و نیاز روحی او به محبت اقتضا می کند که محبت بیشتری به او شود. آمار طلاق و جدایی بیشتر از کمبود محبت بوده است. وقتی که از زنی که بیشتر از مهریه خویش می دهد تا طلاق بگیرد می پرسند علت تقاضای طلاق تو چیست؟ می گوید: شوهرم طوطی خانه را از من بیشتر دوست دارد. (2)

در حدیثی آمده است:

بهترین شما کسی است که نسبت به اهل و عیال خود از بهترین ها باشد. (3)

### **(ب) محبت و عشق به فرزندان**

«بالزاک» گفته است:

هیچگاه در زندگی نمی توانید محبتی بهتر، بی پیرایه تر و واقعی تر از محبتِ مادر خود بیابید. (4)

«حجازی» نیز محبت و عشق بی ریا را نزد پدر و مادر می داند:



جوانان سرگشته و آشفته، خانواده را می گذارند و از این و از آن و از معشوق و از عاشق، تمنای مهر و محبت بی ریا می کنند غافل از آنکه آنچه می جویند در دل پدر و مادر و در خانواده است و بس. (5)

ص: 364

1- همان، ص 672.

2- همان، ص 672.

3- شریفی، موسی، کلید خوشبختی، ص 46.

4- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 136.

5- همان، ص 132.

محبت و عشق به فرزندان که با اعتدال توأم بوده و از هرگونه افراط و تفریط مبرا باشد، پسندیده است، البته اگر آن محبت در وقت مناسب باشد. و اگر محبت و عشق بی موقع باشد، زیان آور است.

محبت و عشق به فرزندان که در موقع مناسب انجام گیرد، آثار ارزنده ای بر جای می گذارد و فرزندان را از خطرات بی محبتی در امان نگه می دارد، و باعث موفقیت، پیروزی و خوشبختی فرزندان نیز می گردد. «رافائیل» در این زمینه می گوید:

یک بوسه مادر بود که مرا نقاش کرد. (1)

«ماریان ویلیا مسون» این نکته را به زیبایی بیان کرده است. وی با اشاره به کسانی که در واپسین ساعات حیات خود هستند می پرسد:



آیا هرگز شنیده اید که کسی در این شرایط به عزیزانش بگوید: «ای کاش بیست هزار دلار دیگر هم پول در آورده بودم؟» و یا اینکه: «مواظب ماشینم باشید؟» خیر! آنها غالباً جملاتی از این دست می گویند: «از بچه ها، خوب مراقبت کنید، مراقب مادرتان باشید...»

آیا در برابر این پرسش که «چرا به دنیا آمده ایم» پاسخ ملموس این نیست که بگوییم: «ما به دنیا آمده ایم که دوست داشتن و عشق ورزیدن را بیاموزیم».

آزمایشاتی که در بیمارستانهای آمریکا بر روی دو گروه از نوزادان انجام شده نتایج جالبی در بر داشته است این آزمایشات نشان داده است که آن گروه از نوزادانی که روزانه سه مرتبه و هر بار به مدت ده دقیقه در آغوش گرفته و نوازش شده اند به میزان دو برابر گروه گواه، افزایش وزن پیدا کرده اند. در علم پزشکی برای این نوع درمان، نامی علمی و طولانی وجود دارد اما ما در اینجا به واژه های علمی نیازی نداریم زیرا از عشق سخن می گوییم و حقیقت این است که: «نوزادان، بدون عشق و محبت رشد نمی کنند و بزرگسالان نیز».

من این جملات را از مردان و زنان بیشماری شنیده ام که: «تنها چیزی که در تمام

ص: 365

---

1- همان، ص 137.

طول زندگی ام آرزویش را داشتم این بود که روزی از پدرم بشنوم که دوستم دارد و به من افتخار می کند».(1)

سخن «مادر ترزا» را در این زمینه با هم می خوانیم:



هر جا قدم می گذارید بذر عشق بپاشید، قبل از همه در خانه هایتان به فرزندان خود، به همسر و شوهر خود عشق بورزید. به همسایه تان عشق بورزید... مگذارید کسی به سوی شما بیاید، مگر آن که هنگامی که ترکتان می کند خوش تر و امیدوارتر باشد. حضور مجسم و زنده محبت خدایی باشید، محبت را در چهره، در چشم ها، در لبخند و در سلام گرم خود به دیگران پیشکش کنید. (2)

### ج) عشق و محبت به والدین

«هولند هوئوف» گوشه ای از محبت های مادر را بیان نموده و او را سزاوار عشق ورزیدن و محبت کردن می داند:

بچه ها به آن چشمان بنگرید. به آن صدای گرانمایه گوش کنید، به آن دستی که با ملاحظت شما را نوازش می کند، توجه داشته باشید تا آن زمان که سرچشمه گرانبهای مادر ارزانی شده است از آن بهره مند شوید و قدر آن را بدانید. عشق بی پایان را در آن چشمان بخوانید، به یاد نگرانی آن صدا در آن نگاه باشید که از درد و رنج شما می کاهد، در زندگی پس از مرگ مادر ممکن است دوستان عزیز و مهربانی پیدا کرده باشید ولی هرگز آن عشق پایان ناپذیر و محبت را - که کسی جز مادر نمی تواند نثار کند - نخواهید داشت، یاد آور از آن چشمهایی که بر تو نگران و برای تو شادیها آماده کرده بوده است. یاد آور از آن دستهایی که بعضی شبها با نوازشهای خود دردهای تو را تسکین داده است. یاد آور از آن دلی که برای خاطر تو زخمها خورده و باز وفادار و فداکار مانده است. آن



1- اندومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 186.

2- فلاحی، منصور، هدیه، ص 126.

وقت زانوی خود را بر زمین گذار و برای تقدیس مادرت دعا کن (1) (و به مادرت محبت کن و عشق بورز).

«لامنه» نیز مانند همه فرزندان خاطرات شیرین پدر و مادرش را به یاد می آورد:

درسهایی که بر زانوی مادر آموخته شده، آموزش هایی که پدر داده، همراه با داستان های شیرینی که در کنار بخاری به گوش خورده، یادگارهای شیرینی است که هرگز از یاد نمی رود. (2)

لذا، پدر و مادر سزاوار عشق ورزیدن و محبت کردن می باشند. و باید به عشق ها و محبت های آنان پاسخ مثبت بدهیم و در عوض نیکی های آنان نیکی نماییم.

«آنا تول فرانس» نیز همین عقیده را دارد:

ما ساخته و پرداخته کسانی می باشیم که دوستان داشته اند. (3)

بنابراین باید محبت و دوستی را با محبت و دوستی پاسخ بدهیم زیرا جزای خوبی، خوبی است. همان گونه که بیان شد، با عشق و محبت به پدر و مادر، عشق و محبت متقابل والدین به فرزندان نیز زیادتر می گردد، و پدر و مادر همچون یاران وفادار و دوستان صمیمی در راه موفقیت، پیروزی و خوشبختی فرزندان گام های مؤثرتری بر می دارند، زیرا محبت و عشق به والدین، فرزندان را نزد آنان عزیزتر می کند و به واسطه نیروی غریزی و عاطفه ای که نسبت به فرزندانشان دارند، سعی می کنند، به عشق و محبت آنان پاسخ مثبت دهند.



شقات و بدبختی کسی که به جای عشق و محبت به مادر خویش ظلم و تعدی کرد  
پدر با همه رنج و زحمتی که سال ها برای اداره زندگی ساده آنها کشیده بود بالاخره علی  
رغم آن همه محبت فراموش نشدنی روی تخت بیمارستان در اثر بیماری قلبی

ص: 367

---

1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 131.

2- همان، ص 133.

3- همان، ص 135.

درگذشت.

او در لحظات آخر زندگی پر زحمتش در حالی که همسر فرسوده و دختر جوانش نیز با  
نگاه های حسرت آمیزشان او را بدرقه می کردند چشم های بی نورش را به طرف تنها  
پسرش دوخت و گفت پسر من دیگر رفتنی هستم، مادر و خواهرت را به تو می سپارم دلم  
می خواهد از آنها به خوبی نگهداری کنی مادرت برای شما زحمت بسیار کشیده است،  
نگذار بعد از من احساس تنهایی و بی کسی کند، مواظب باش بعد از من دیگر تنها مرد خانه  
تو هستی مرا هم فراموش نکن. پسر من قدر این چیزهایی را که داری بدان که من برای به  
دست آوردن آنها خیلی زحمت کشیده ام.





پدر از دنیا رفت و پس از مدتی پسر با یک دنیا آرزو و دلخوشی ازدواج کرد ولی طولی نکشید که بهانه گیری عروس خانم شروع شد.

او اول مادر و خواهرشوهرش را از اتاق ها بیرون کرده، در زیرزمین جا داد و سپس با اصرار از شوهرش خواست منزل مستقلى به دور از آنها برایش تهیه کند. پسر نیز جای دیگری برای همسرش پیدا کرد، ولی طولی نکشید که اخطار پسر جهت تخلیه خانه به وسیله مأمورین به مادر پیر و خواهرش ابلاغ گشت و به دنبال آن در اثر تعقیب پسر، مأمورین اثاثیه مادر را از خانه بیرون ریختند.

مادر بیچاره که به همراه دختر جوانش در کنار کوچه مانده بود، از این که آبروی چندین ساله اش در محله به باد رفته تحت فشار روحی بود اما کاری از وی ساخته نبود و اندکی بعد او هم از فرط غصه، راهی را که شوهرش رفته بود، پیمود و هر چند او از رنج دنیا و اندوه بی وفایی پسرش آسوده شد اما دختر جوان و بی پناه او ماند که چه کند و به کجا برود.

ولی سرانجام آه مادر پیر که در این اواخر از سینه تنگش به زحمت بیرون می آمد، و قطرات اشک خواهر مظلومه و درمانده وی کار خودش را کرد و در حالی که پسر و نوعروس، خود را در زندگی موفق می دیدند صاحب دختری شدند که از هر دو چشم نابینا بود و بدین ترتیب اندوه عمیقی تا پایان عمر مانند خوره از درون، وجودشان را



فرسوده ساخت و بر آنان سایه افکند و برای همیشه شادی و خنده از زندگی آنان رخت بربست. (1)

نتیجه: در این داستان، اگر فرزند به جای ظلم و تعدی به مادر، عشق و محبت می ورزید، هرگز خوشبختی و موفقیت در زندگی آنان بدل به تیره بختی و ناکامی نمی گردید، و فرزند، پاداش عشق و محبت خویش به والدین را در دنیا و آخرت می دید و سعادت‌مندتر و کامیاب تر می گردید.

## 8 - تحکیم آینده شغلی

«مدیران امور پرسنلی متفقا معتقدند که بیش از دو سوم کسانی که کارشان را از دست می دهند به این دلیل است که نمی توانند با مردم کنار بیایند. کتاب مقدس می گوید: عشق هرگز شکست نمی خورد، و محبت معادل انجام شریعت است.»

«ای حبیبان یکدیگر را محبت نمایم زیرا که محبت از خداست و هر کس محبت می نماید از خدا مولود شده است و خدا را می شناسد. و کسی که محبت نمی کند خدا را نمی شناسد، زیرا خدا محبت است. اگر یکدیگر را محبت کنیم خدا در ما ساکن است و محبت او در ما کامل شده است. اگر کسی گوید که خدا را محبت می نمایم و از برادر خود نفرت کند دروغگو است، زیرا کسی که برادری را که دیده است محبت ننماید چگونه ممکن است خدایی را که ندیده است محبت نماید.» (2)

## 9 - محبوبیت نزد مردم

## 10 - عشق و محبت، عامل موفقیت و خوشبختی



«بووی» گوید:

مهربانی زبانی است که لال می تواند با آن سخن گوید و کر می تواند آن را

ص: 369

1- رضوی، جواد، عاقبت گناهکاران، ص 56 تا 58.

2- باب چهارم، رساله اول یوحنا رسول، اسکاوول شین.

بشود و بفهمد. (1)

«لاندور» نیز می گوید:

مهربانی ها همچون عسلی که نیش نامهربانی را در دیگری کند می کند.

عشق و محبت فواید و آثار فراوان دیگری نیز دارد که مجال صحبت آنها نیست که همگی آن آثار و فواید انسان را به سوی موفقیت و خوشبختی رهنمون می سازد.

بزرگان علم و ادب و دانشمندان بزرگ قرون متمادی بر آثار فراوان عشق و محبت تأکید دارند و همگی آن فواید و آثار را راز موفقیت و خوشبختی می شمارند.

ائمه معصومین علیهم السلام نیز محبت نمودن به مردم و عشق ورزیدن به خداوند بزرگ را رمز سعادت و کامیابی دنیوی و اخروی انسان برشمرده اند، که احادیث متواتر در این زمینه گواه بر این مدعاست.

ص: 370

1- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 382.

### سیمای موفقِ محبین (محبت کنندگان)

1- صمیمیت و علاقه مندی

محبین در گام اول برای جلب محبت مردم نسبت به آنان علاقه مند و صمیمی هستند، و آنان را دوست می دارند.

2- تبسم

در زیر دیدگاه «مترلینگ» درباره تبسم را می خوانید:

محبت گوهر گرانبهائی است که در بعضی از قلبها، خاکستری روی آن را گرفته است. این پوشش نازک و مختصر را با تبسم و خندیدن بزدايید تا گوهر گرانبهائی که پنهان شده است، آشکار شود و با درخشش خود روح و قلب همگان را روشن سازد. (1)

محبین در گام دوم همیشه تبسمی بر لب دارند.

3- صدا زدنِ نام اشخاص

در گام سوم، در اوقات مناسب نام شخص (شخصی که می خواهند به او محبت کنند) را بر زبان می آورند، زیرا نام هر کس برای او شیرین ترین، زیباترین و مهمترین لغت در فرهنگ هاست.

4- گوش دادن به سخنان دیگران

محبین با گوش دادن به سخنان طرف مقابل او را به شوق می آورند، و او را از این عمل خویش خوشحال می نمایند.

#### 5- صحبت کردن در محدوده علاقه مندی فرد

در هنگام صحبت کردن باشخص، از سخنانی که باعث رنجش و ناراحتی فرد می گردد حذر می کنند و فقط درباره آن چیزهایی که به آن علاقه مند است سخن می گویند.

#### 6- تعریف و تمجید

محبین از کارهای دیگران تعریف و تمجید می نمایند و اهمیت اشخاص و

ص: 371

---

#### 1- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 677.

کارهایشان را به آنان گوشزد می نمایند.

#### 7- اعتدال در محبت

در هر امری به اعتدال سفارش شده است، و انسان معتدل مورد تعریف و تمجید قرار گرفته است. در مورد محبت نمودن نیز رعایت این نکته لازم و ضروری است. لذا محبین در محبت کردن نیز معتدل هستند و از محبت مفرط پرهیز می نمایند.



بزرگان علم و ادب نیز همیشه بر اهمیت رعایت اعتدال در این زمینه سخن به میان آورده اند و مردم را از افراط و تفریط در محبت کردن بر حذر داشته اند، سقراط در این زمینه می گوید:

برای دوست خود یک دفعه تمام محبت خود را اظهار مکن، زیرا هر وقت اندک تغییری مشاهده کرد تو را دشمن می دارد. (1)

ارسطو نیز گفته است:

رحیم و رثوف باش ولی دقت کن که مهربانی و عطوفت تو به مستحقین و سختی شامل نشود تا موجب فساد نگردد. (2)

#### 8 - عدم انتظار محبت دیگران

محبین از دیگران انتظار ندارند، که به آنان محبت کنند. آنها بدون چشم داشت به همگان محبت می کنند و عشق می ورزند، از کسی دلخور نیستند.

اگر بخواهند کسی به آنان محبت کند، خودشان دست به کار می شوند و با محبت کردن و عشق ورزیدن بذر محبت را در دل آنها می پاشند، در نتیجه دیگران نیز به آنان محبت کرده و عشق می ورزند.

محمد حجازی در مورد این موضوع چنین گفته است:

بیهوده از دیگران انتظار محبت نداشته باشید، این محبت را شما باید در دل دیگران ایجاد کنید. (3)



1- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 500.

2- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 673.

3- همان، ص 672.

9- تداوم محبت

محبت محبین مربوط به زمان و مکان خاصی نیست. آنها از جمله کسانی نیستند که چند روزی به دیگران محبت کنند و چند روزی نیز به جای محبت، ستیزه جویی نمایند. آنها هنگام خشم نیز خونسردی خویش را از دست نمی دهند و همیشه در چارچوبه ای معین محبت و عشق می ورزند.

«واشنگتن» می گوید:

محبت واقعی شبیه گیاهست که آهسته رشد و نمو می کند و مادام که در برابر مشکلات و مشقات پایداری نکند لایق اینکه آن را محبت واقعی بخوانند، نخواهد بود. (1)

«کومگزیو» در این زمینه می گوید:

هیچ بلای آسمانی بدتر از محبتی نیست که به تنفر و کینه تبدیل شده باشد. (2)

### عشق و محبت از دیدگاه معصومین علیهم السلام

الف) دوستی، نوعی خویشاوندی است.



با دوستی و محبت به طور اکتسابی بر تعداد خویشاوندان خویش بیفزایید، زیرا به واسطه محبت و دوستی می توانیم دوستانی بیابیم که در ردیف خویشاوندان وفادار هستند، و در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی به ما کمک خواهند کرد.

امام حسن علیه السلام می فرمایند:

خویش کسی است که پیوند دوستی (و محبت) او را نزدیک کرده باشد هر چند نسبتش دور باشد و بیگانه کسی است که از دوستی (و محبت) به دور است هر چند نسبتش نزدیک باشد. هیچ چیزی به بدن نزدیک تر از دست نیست اما همین دست وقتی بشکند (و معیوب شود) آن را ببرند و از بدن جدا کنند. (3)

ص: 373

1- همان، ص 676.

2- همان، ص 679.

3- حرانی، ابو محمد، تحف العقول، ص 234.

حضرت امام علی علیه السلام فرمود:

نزدیک ترین خویشی، دوستی دلهاست. (1)

ب) اهمیت محبت

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:





رَأْسُ الْعَقْلِ بَعْدَ الْإِيمَانِ بِاللَّهِ التَّوَدُّدُ إِلَى النَّاسِ وَاصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ إِلَى كُلِّ بَرٍّ وَفَاجِرٍ. (2)

اساس عقل پس از ایمان به خدا دوستی با مردم و نیکوکاری با نیک و بد است.

أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ بَعْدَ الْإِيمَانِ بِاللَّهِ التَّوَدُّدُ إِلَى النَّاسِ. (3)

بهترین کارها پس از ایمان به خدا دوستی (و محبت) با مردم است.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

دوستی کردن (و محبت)، نیمی از خردمندی است. (4)

ج) چو عضوی به درد آید، عضوهای دیگر آرام نمی گیرند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

مؤمنان در مهربانی و دوستی یکدیگر چون اعضای یک پیکرند که وقتی عضوی به درد

آید، اعضای دیگر آرام نگیرند. (5)

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی (6)

د) نشانه های محبت



### 1- نهی کردن از زشتیها

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ص: 374

- 1- . غرر الحکم، ص 81.
- 2- . نهج الفصاحه، نشر: خاتم الانبياء، ص 341.
- 3- . همان، ص 338.
- 4- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص 469، حکمت 341.
- 5- . نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبياء، ص 341.
- 6- . سعدی.

هر که تو را دوست داشته باشد (از زشتیها) نهیت می کند. (1)

### 2- آشکار بودن عشق و محبت

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

دوستی را زبان اظهار می کند و عشق و محبت از چشمها پیداست. (2)

### 3- ترجیح دادن محبوب بر همه چیز

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

نشانه محبت، ترجیح دادن محبوب است بر هر چه جز اوست. (3)

ذ) عوامل محبت زا

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

سه چیز دوستی و محبت می آورد: 1- دین داری، 2- افتادگی، 3- بخشندگی. (4)

امام علی علیه السلام در این زمینه می فرمایند:

سه خصلت موجب جلب دوستی و محبت می شود:

1- خوش خویی 2- مهربانی 3- فروتنی. (5)

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

چهره شاد و روی باز، وسیله جلب دوستی و مایه تقرب به خداست و ترش رویی و گرفتگی

چهره سبب جلب دشمنی و مایه دوری از خداست. (6)

امام جواد علیه السلام در مورد این موضوع می فرمایند:

سه خصلت است که به وسیله آنها جلب محبت می شود:

1- رعایت انصاف در معاشرت با دیگران.

2- کمک مالی به دیگران در سختی و خوشی.

ص: 375



- 1- . غرر الحکم، 7718.
- 2- . همان، 3471.
- 3- . بحار الانوار، ج 70، ص 22.
- 4- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 316.
- 5- . غرر الحکم، 4684.
- 6- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص 296.

3- برخورداری از قلبی سلیم و مهربان. (1)

(و) محبت شدید مؤمنان به خدا

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

ایمان انسان به خدا ناب و خالص نباشد مگر آن که خداوند را از خودش و پدر و مادر و فرزند و زن و مالش و از همه مردم بیشتر دوست بدارد. (2)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

آقای من! من گرسنه سیری ناپذیر محبت به توام، من تشنه سیراب ناشدنی محبت به توام. وه که این چه شوقی است به کسی که او مرا می بیند و من او را نمی بینم. (3)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

محبت (خدا) برتر از ترس (از خدا) است. (4)

ه) دوست داشتن و حب اهل بیت علیهم السلام



پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

هر کس که خداوند محبت امامانِ خاندانِ مرا روزیش فرماید، به خیر دنیا و آخرت دست یافته باشد و شک نداشته باشد که بهشتی است. دوست داشتن خاندان من بیست فایده دارد، ده فایده در دنیا و ده در آخرت. [\(5\)](#)

\*\*\*

[دوست داشتن من] و دوست داشتن خاندان من در هفت جای بس وحشتناک به کار آید: در هنگام مردن، در گور، در هنگام رستاخیز، در هنگام نوشتن، در هنگام حسابرسی اعمال، در هنگام میزان و سنجیدن اعمال و در هنگام گذشتن از صراط. [\(6\)](#)

ص: 376

---

1- . کشف الغمه، ج 3، ص 139.

2- . بحار الانوار، ج 70، ص 25.

3- . اقبال الاعمال، ج 1، ص 135؛ میزان الحکمه، ج 2، ص 945.

4- . میزان الحکمه، ج 2، ص 945.

5- . میزان الحکمه باب محبت 3.

6- . همان.

ی) مهربانی به مؤمن و گرامی داشتن او

امام صادق علیه السلام فرمود:



هر که خار و خاشاکی از چهره برادر مؤمنش برگیرد، خدای عزوجل برای او ده حسنه و نیکی بنویسد و هر که به روی برادرش لبخند بزند، برای او یک حسنه و نیکی است. (1)

### عشق و محبت از دیدگاه شعرا

ای که با درد محبت زندگانی می کنی

روزگارت خوش که عیش جاودانی می کنی

\*\*\*ابوالحسن درزی

درس ادیب اگر بود زمزمه محبتی

جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را

\*\*\*نظیری نیشابوری

ز جانان مهر و از ما جانفشانیست

جواب مهربانی مهربانیست

\*\*\*«همام تبریزی»

عاشقی مایه شادی بود و گنج مراد

دل خالی ز محبت صدف بی گهر است

\*\*\*«رهی معیری»



گرفتار محبت را نشانهاست

که خود خاموش و حرفش بر زبانهاست

\*\*\*«شاملو»\*\*\*

ما قصه سکندر و دارا نخوانده ایم

از ما به جز حکایت مهر و وفا می‌پرس

\*\*\*«حافظ شیرازی»\*\*\*

نامم ز کارخانه عشاق محو باد

گر جز محبت تو بود شغل دیگرم

ای عاشقان روی تو از ذره بیشتر

من کی رسم به وصل تو کز ذره کمترم (2)

\*\*\*«حافظ شیرازی»\*\*\*

ص: 377

---

1- برگزیده ای از اصول کافی، ص 391.

2- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 681.



تن خسته، دل شکسته، نظر بسته، لب خموش

ای عشق کار ما همه بر مدّعی توست

\*\*\*«نشاط اصفهانی»\*\*\*

سعدی ار عشق بنازد چه کند ملک وجود

حیف باشد که همه عمر به باطل برود

\*\*\*«سعدی»\*\*\*

غم عشق آمد و غمهای دگر پاک ببرد

سوزنی باید کز پای در آرد خاری

\*\*\*«سعدی»\*\*\*

ای شعله عشق خانمان سوز

ای جان ده و جان ستان و جان سوز

هر چند که حاصل تو غم بود

قربان غمت شوم که کم بود(1)

\*\*\*

خلل پذیر بود هر بنا که می بینی





مگر بنای محبت که خالی از خلل است

\*\*\*«حافظ»\*\*\*

بین بنای محبت چه محکم است که شکست

به طاق کسری خورده است و بی ستون برجاست

\*\*\*«عارف قزوینی»\*\*\*

گر محبت در میان باشد تکلف، گو مباش

شیر مادر در حلاوت بی نیاز از شکر است

\*\*\*«صائب تبریزی»\*\*\*

ز مست جام محبت مخواه چهره سرخ

نشان مستی این باده زرد رخساری است (2)

\*\*\*«غنی کشمیری»\*\*\*

ای مرغ سحر! عشق ز پروانه بیاموز

کان سوخته را جان شد و آواز نیامد

ص: 378



1- همان، ص 520.

2- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 147.

این مدعیان در طلبش بی خبرانند

آن را که خبر شد، خبری باز نیامد(1)

\*\*\*«سعدی»\*\*\*

شب از فراق در فغان، روز از غمت در زاریم

دارم عجب روز و شبی آن خواب و این بیداریم

\*\*\*«عاشق اصفهانی»\*\*\*

مرا هرگز نباشد خواب، دارم آرزو گاهی

که خواب آید به چشمم، بلکه جانانم به خواب آید

\*\*\*«شیدای کردستانی»\*\*\*

هر شب از افغان من بیدار خلق، اما چه سود

آن که باید بشنود افغان من، بیدار نیست

\*\*\*هاتف اصفهانی\*\*\*

شب ز آه آتشین یک دم نیاسایم چو شمع



در میان آتش سوزنده جای خواب نیست (2)

\*\*\*

ما ز خرابات عشق مست «آلت» (3) آمدیم

نام «بلی» چون بریم؟ چون همه مست آمدیم

پیش ز ما جان ما خورده شراب آلتما همه زان یک شراب، مست آلت آمدیم

خاک بد آدم که دوست جرعه بدان خاک ریختما همه زان جرعه دوست به دست آمدیم

ساقی جام آلت چون «و سَقَاهُمْ» (4) بگفتما ز پی نیستی عاشق هست آمدیم

ص: 379

---

1- همان، ص 178.

2- همان، ص 293.

3- اشاره است به آیه 172 از سوره اعراف.

4- اشاره است به آیه 21 از سوره انسان.

دوست به چل بامداد در گل ما دست داشتتا چو گل از دست دوست دست به دست آمدیم

شست در افکند یار بر سر دریای عشقما ز پی چل صباح جمله به شست آمدیم

خیز دلا مست شو از می قدسی از آنکما نه بدین تیره جای بهر نشست آمدیم



گوهر «عطار» یافت قدر بلندی ز عشقگر چه ز تأثیر جسم جوهر پست آمدم (1)

«عطار نیشابوری»

### عشق و محبت از دیدگاه بزرگان

محبت، ستاره ای است درخشان که با پرتو دلفریب خود افق زندگی را روشن می کند، وای از آن روز که این ستاره زیبا غروب کند، و فروغ دلنواز عشق از افق زندگی نابود شود، و تیرگی بیم انگیز نومیدی و تنهایی مانند ابرهای سیاه و آتشبار روان ما را در میان بگیرد.

در آن هنگام جهان به دیده ما چون گورستانی ترسناک می شود، و زندگی مانند باری سنگین بر دوشمان فشار می آورد. (2)

در ساده ترین کلام، عشق ورزیدن به خویشان یعنی بخشیدن خویش، یعنی اعتراف به این نکته که تا به این لحظه به بهترین نحوی که بلد بوده ام زندگی کرده ام. دیگر کافی است تا کی می خواهید خود را گناهکار ببینید؟ انسان کامل را فقط در قصه ها می توان پیدا کرد.

فراموشش کنید واقع بین باشید و به جای کمال، پیشرفت را هدف خود قرار دهید. (3)

بدون تردید! بسیاری از ما در پشت چهره های شاد و بذله گویی هایمان، غرق در

ص: 380

1- . فارسی عمومی، نشر دانشگاه آزاد اسلامی، ص 161.

2- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص 147.



3- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص 192.

وحشتیم. می ترسیم از اینکه احمق یا چاق به نظر آییم. می ترسیم که مبادا شغل، پول یا زیبایی خود را از دست بدهیم. از حمله سارقان می ترسیم. از پیر شدن می ترسیم و از تنها ماندن و زندگی کردن و مردن. و به این خاطر است که رفتارهایمان این چنین جنون آساست. و دواى دردمان چیست؟ محبت دیدن، دوست داشته شدن(1) (لذا به دیگران محبت کنیم تا آنها نیز به ما محبت نمایند).

یک کلمه محبت آمیز، زمستانی از بیزاری را گرم می کند.(2)

آنچه را هنگام قدرت نپذیرفته ای، با عشق به دست آور.

زندگی عشق است و عشق، بخشیدن است.

عشق بزرگ ترین هدیه خداست. هنر آن را بیاموز. آواز آن، جشن آن را بیاموز. عشق نیاز قطعی است: درست همان گونه که جسم بدون غذا نمی تواند زنده بماند، بدون عشق روح را یارای زنده ماندن نیست. عشق غذای روح است، آغازگر همه چیزهای باشکوه است، عشق در بارگاه ملکوتی است.(3) «أشو»

زندگی اسم نیست، در واقع زیستن است. عشق نیست، عشق ورزیدن است.(4) «أشو»

هر کسی می تواند بزرگ باشد... زیرا هر کس می تواند خدمت کند. برای آنکه بتوانید به دیگران خدمت کنید، ضرورتی ندارد که مدرک دانشگاهی داشته باشید. ضرورتی ندارد که گفتار و کلامتان را در خدمت دیگران به کار گیرید. کافی است از دلی سرشار از زیبایی و روحی که از عشق نیرو می گیرد، بهره مند باشید.(5)



«مارتین لوتر کینگ»

مأمون از یحیی بن اکثم پرسید: عشق چیست؟ در پاسخ گفت: پیش آمدهایی است که برای آدمی ایجاد می شود که دل را سرگشته می سازد و بدن را می آزارد.

ص: 381

1- همان، ص 200.

2- و 4 و 5. باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی 2، نکته های 92 و 226 و 250.

3- . فلاحی، منصور، هدیه، ص 100.

4- همان، ص 104.

5- همان، ص 210.

ثمامه (1) که حضور داشت، گفت: ای یحیی! ساکت باش. تو باید از مسأله طلاق، یا مُحرمی که در حال احرام، شکار کرده، پاسخ دهی.

این گونه مسائل، ویژه ماست. مأمون گفت: ای ثمامه، عشق را تعریف کن.

گفت: عشق همنشینی است که از ورود دیگری جلوگیری می کند و رفیقی است که سراپای عاشق را در اختیار می گیرد. راه های او در کمال سختی، و فرمان او در همه وجود عاشق، جاری است؛ بدن ها و روح ها را در قبضه خود آورده و دل ها و خاطره ها را در اختیار خود گرفته و عقل ها را تحت فرمان خویش قرار داده؛ آن چنان که عنان اختیار خود را به دست وی داده و از هر گونه تصرفی، ممنوع [می شود]. (2)



در قیامت چون نمازها را بیارند، در ترازو نهند و روزه ها را و صدقه ها را همچین، اما چون محبت را بیارند، محبت در ترازو نگنجد، پس اصل محبت است. (3) «مولوی»

اگر در دل شوق و عشق داری از زندگی خویش بهره بسیار به دست آری چه عشق همواره آدمی را به سوی کمال راه نماید. (4) «پوشه»

چون منصور حلاج را بردند تا بر دار کشند یکی از یارانش گریان و مویان پرسید عشق چیست؟ منصور لبخندی زد و گفت: امروز بین، فردا بین و بازپسین فردا بین، پس در آن روزش بکشتند و دیگر روزش بسوختند و روز سوم خاکسترش بر باد دادند. (5) «تذکره الاولیاء»

شور و عشق و عاشقی آفت آسایش و آرامش خیال است ولی اگر عشق در عالم نبود هنر و صنعت و زیبایی هم نبود، عشق است که بشر را از خاکسترنشینی رهایی بخشید و زیبایی را به زندگانی او راه داد. (6) «آنا تول فرانس»

ص: 382

---

1- ابن ابرش یا اشرس، در گذشته به سال 213 ه. ق ادیب و متکلم نادره گو و نکته سنج هم روزگار مأمون هفتمین خلیفه عباسی. وی سخنانی بر خلاف عقاید عوام می گفت، در مناظره و مجادله، بی رقیب بود و به بی دینی نیز متهم شده بود.

2- .گزیده حکایات کشکول شیخ بهایی، ص 14 و 13.

3- .فارسی عمومی، نشر دانشگاه آزاد اسلامی، ص 199.

4- .ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص 511.



5- . همان.

6- . همان، ص 512.

عشق راهنمای زندگی و تعیین کننده پیشرفت آن است. (1) «غلامحسین ذوالفقاری»

عشق اصل همه چیز، دلیل همه چیز و خاتمه همه چیز است. (2) «لا کوردو»

عشق حقیقی آتش مخربی است که شعله خود را به سایر احساسات نیز سرایت می دهد و آنها را با یک قوت جدید زنده می سازد و از اینجاست که گفته اند، عشق قهرمانیها خلق می کند. (3) «روسو»

عشق وقتی که به سر وقت پیران می رود آنها را جوان می کند. (4) «برنارد شاو»

عشق روح را تواناتر می سازد و انسان را زنده دل نگه می دارد. (5) «توماس مان»

عقل همین که دروازه های بزرگ شهر عشق را به روی ما گشود در آستان آن شهر می نشیند و پاسبانی می کند و از ورود دزدان و غارتگران که بدی ها و اهریمنان عالم هستی را مددکارند، جلوگیری می نماید. (6) «مترلینگ»

یکی از علل بزرگ گرفتاری و بدبختی نوع بشر، عشق (از نوع مبتذل و بی بندوباری) است و اگر در جامعه، عشق از بین می رفت به طور اتوماتیک پنجاه درصد از بدبختی ها و ناکامی ها نیز محو می شد. شما اگر یک آدم منصفی باشید حین خواندن این سطور اعتراف خواهید کرد که عشق خیلی به زندگی شما لطمه زده و اگر اهواء و امیال عاشقانه نبود به طور حتم شما امروز غیر از این بودید که هستید، در زمان جوانی عشق نظیر یک تندباد شدید ما را به





هر طرف می کشاند و قوای جوانی و اوقات ما صرف عشق بازی می شود و در نتیجه از ترقی و تعالی باز می مانیم. (7) «مترلینگ»

ما ناگزیریم که خود را تحت سلطه هر نیرویی خارج از وجود خویش قرار دهیم. عشق و خرد الهی که در قلب و ذهن ما آشیان دارد، همه آنچه را که برای شاد و خوشبختی زیستن بدان نیاز داریم، برای ما فراهم خواهد آورد. (8) «وین دایر»

عشق شما در قلبتان آشیان دارد. این عشق از آن شماسست. شما می توانید خود را از

ص: 383

1. همان.

2. همان، ص 513.

3. همان.

4. همان، ص 514.

5. همان.

6. همان، ص 515.

7. همان، ص 518.

8. احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص 127.

عشق و محبت لبریز کنید و دلپذیرترین و رضایت بخش ترین احساسات را در دل پیورانید. این عشق از آن شماسست تا آن را آن طور که می خواهید بروز دهید. این عشق برای همه یکسان است. پس هرگاه به دیگری عشق ورزیدید و او برخلاف انتظارش در پاسخ شما



کوتاهی کرد، برآشفته نشوید. مگر نه اینکه او نیز در ایثار عشق خویش مختار است؟  
چرامقاومت او از گنجینه عشق و محبت شما بکاهد. (1) «وین دایر»

خوشبخت آن کسی است که خدا به او دلی بخشیده که شایسته عشق و سوز و گداز است.  
هر کس اوضاع عالم و قلب انسانی را در آیین دو روی عشق و درد ندیده باشد او هیچ  
حقیقت ندیده و از دنیا چیزی نفهمیده است. (2)

ص: 384

1- همان.

2- همان، ص 133.

### فهرست منابع

\* قرآن مجید.

\* نهج البلاغه، محمد دشتی، نشر: مشهور، چاپ شانزدهم.

\* نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبیاء، چاپ اول.

\* نهج الشهاده (مجموعه سخنان امام حسین علیه السلام)، احمد فرزانه، نشر: فرهنگ اهل  
بیت علیهم السلام، چاپ اول.

\* صحیفه کامله سجادیه، عباس عزیزی، نشر: صلاه، چاپ پنجم.

\* مفاتیح الجنان، مرحوم شیخ عباس قمی.



- 1- آئین زندگی، جواد تهرانی، نشر در راه حق، چاپ دوم.
- 2- آئین زندگی، دیل کارنگی، ترجمه: محمود آذین فر، نشر: آریان، چاپ یازدهم.
- 3- آخرین راز شاد زیستن، اندرومتیوس، ترجمه: وحید افضلی راد، نشر: نیریز، چاپ بیستم.
- 4- اخلاق در خانواده، علی اکبر حسینی، نشر: پارسایان، چاپ پانزدهم.
- 5- اصول کافی، شیخ کلینی.
- 6- الحیاه، محمد رضا حکیمی و...، ترجمه: احمد آرام، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم.
- 7- الگوهای تربیتی کودکان و نوجوانان.
- 8- برستیغ نور.
- ص: 385
- 9- برگزیده ای از اصول کافی، تنظیم: جواد رضوی، نشر: بنی الزهراء، چاپ اول.
- 10- بزرگان چه گفته اند؟ حبیب الله شاملویی، نشر: امید فردا، چاپ دوم.
- 11- بهشت اخلاق، مهدی نیلی پور، نشر: حضرت ولی عصر، چاپ اول.
- 12- تحف العقول، ابو محمد حرانی، ترجمه: صادق حسن زاده، نشر: آل علی، چاپ هفتم.
- 13- تحلیلی از زندگانی امام سجاد علیه السلام.



- 14- تفسیر نمونه، زیر نظر آیه اله ناصر مکارم شیرازی (جلد دوم).
- 15- ثواب نماز جماعت، عباس عزیزی، نشر: صلاه، چاپ یازدهم.
- 16- جامع الشتات، عین الله ملک احمدی، نشر: نجابت، چاپ اول.
- 17- جوان، مرحوم محمد تقی فلسفی.
- 18- جوان موفق، عباس رحیمی، نشر: جمال، چاپ سوم.
- 19- جوان و نوجوان، محمد حجّتی، نشر: معروف، چاپ سوم.
- 20- چراغ راه زندگی، قاسم احسانی کناری، نشر: علمی، چاپ چهارم.
- 21- چگونه دعایمان مستجاب شود، احمد لقمانی، نشر: بهشت بینش، چاپ اول.
- 22- چگونه عمر طولانی و روانی سالم داشته باشیم، اکرم ادیبی، نشر: شهید فهمیده، چاپ اول.
- 23- حدیث تربیت، نشر: پیام آزادی، چاپ اول.
- 24- حضور قلب در نماز، علی اصغر عزیزی تهرانی، نشر: بوستان کتاب، چاپ پنجم.
- 25- داستان راستان، شهید مرتضی مطهری، (جلد دوم).
- 26- داستان های بحار الانوار، محمود ناصری، نشر: دار الهدی، چاپ دوم.
- 27- داستان های شگفت انگیزی از قرآن، محمد سمّامی، نشر: کاک، چاپ اول.



28- دعا نسخه شفابخش، احمد زین العابدین، حسنعلی احمدی، نشر: میثم تمار، چاپ اول.

29- دکتر حافظه، داگلاس، جی. میتسون، ترجمه: فرزانه اختیار و کالتی، نشر: آذربایجان، چاپ اول.

ص: 386

30- دیداری با اهل قلم، غلام حسین یوسفی، نشر: علمی، چاپ ششم.

31- راز، راندا برن، ترجمه: مهدی قراچه داغی، نشر: پیکان، چاپ سوم.

32- روان شناسی رشد.

33- روانشناسی عمومی، حمزه گنجی، نشر: دانشگاه پیام نور، چاپ بیست و ششم.

34- روایات گهربار، بهروز ثروتیان، نشر: سوره مهر، چاپ اول.

35- روش های موفقیت و خلاقیت، محسن کاظمی، نشر: میم، چاپ دوم.

36- رهنمون، غلامحسین ذوالفقاری، نشر: اوسان، چاپ نوزدهم.

37- سلامتی تن و روان، محمود بهشتی، نشر: پارسایان، چاپ اول.

38- سنن النبی، مرحوم علامه طباطبایی.

39- سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، جواد محدثی، نشر: ام ابیها، چاپ شانزدهم.

40- سیره و سخن پیشوایان، محمدعلی کوشا، نشر: پارسایان، چاپ دوم.



- 41- عارفانه ها، پائولو کوئلیو، نشر: شولا، چاپ اول.
  - 42- عاقبت گناهکاران، جواد رضوی، نشر: پارسایان، چاپ اول.
  - 43- عده الداعی، ترجمه: حسین غفاری، نشر: بنیاد معارف اسلامی، چاپ اول.
  - 44- علی علیه السلام و کمیل، احمد زمردیان، نشر: امیرکبیر، چاپ سوم.
  - 45- عیون اخبار الرضا.
  - 46- فارسی عمومی، گروه مؤلفان، نشر: دانشگاه پیام نور.
  - 47- فارسی عمومی، گروه مؤلفان، نشر: دانشگاه آزاد اسلامی.
  - 48- فرهنگ جوان، مهدی نیلی پور، نشر سلسبیل، چاپ اول.
  - 49- قصه های قرآن، محمدرضا اکبری، نشر: پیام عترت، چاپ ششم.
  - 50- کتاب کوچک نکته های زندگی (2)، باتلریاتس، مترجم: زهره زاهدی، نشر: جیحون، چاپ اول.
  - 51- کشکول جاویدان، محسن کتابچی، نشر: الف، چاپ اول.
  - 52- کلیات جامع التمثیل، محمد جبه رودی.
- ص: 387
- 53- کلید خوشبختی، موسی شریفی، نشر: فخر دین، چاپ اول.

54- کنز العمال.

55- کوتاه سخن، محمد کاظم نیکنام، نشر: مؤلف، چاپ چهارم.

56- گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، بهروز ثروتیان، نشر: سوره مهر، چاپ اول.

57- گزیده حکایات کشکول شیخ بهایی، مقصود پرهیز جوان، مقصود جوانبخت اول، نشر: عابد، چاپ اول.

58- گلستان سعدی.

59- محجّه البیضاء، فیض کاشانی، جلد چهارم.

60- مدیتیشن دو قلب، جمشید هاشمی (آرام)، نشر: تجسم خلاق، چاپ اول.

61- معارف اسلامی (1)، محمد سعیدی مهر، امیر دیوانی.

62- منتخب میزان الحکمه، محمدی ری شهری، ترجمه: حمیدرضا شیخی، نشر: دارالحدیث، چاپ پنجم.

63- می خواهم خوشبخت باشم، محمد کاظم سجّادی، نشر: شهید مدرس، چاپ پنجم.

64- 150 نکته برای آرامش در کار، پاول ویلسون، مترجم: سپیده خلیلی، نشر قدیانی، چاپ اول.

65- نکته های نورانی، حسین دیلمی، نشر: ستاد اقامه نماز، چاپ اول.

66- نماز فرزندگان، عباس عزیزی، نشر: نبوغ، چاپ اول.



67- ویژگی های دعا، محمدرضا رجایی، نشر اقیانوس معرفت، چاپ اول.

68- هدیه، منصور فلاحی، نشر محور، چاپ سوم.

69- هیپنوتیزم کاربردی، جمشید هاشمی، نشر: تجسم خلاق، چاپ اول.

70- یادگیری خلاق و آلفای ذهنی، جمشید هاشمی، نشر: تجسم خلاق، چاپ دوم.

71- یکصد موضوع اخلاقی، ناصر مکارم شیرازی، نشر: دارالکتاب، چاپ سوم.

72- نوار کاست «قانون تلقین به خود» با صدای استاد کابوک.

ص: 388