



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



ارشد
علیه
اصحاب

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



راسخانی سدن به بوختی فقیرت و خوشی

جلد اول - دوم
 محمد رفقا رحمانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راه‌های رسیدن به موفقیت و خوشبختی

نویسنده:

محمدرضا رجایی

ناشر چاپی:

اقیانوس معرفت

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فهرست	۵
راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی	۴۵
مشخصات کتاب	۴۵
جلد ۱	۴۶
اشاره	۴۶
فهرست مطالب	۵۰
مقدمه	۸۲
بخش اول: دانش	۸۴
اشاره	۸۴
علم، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی	۸۵
اهمیت علم (تأکید قرآن کریم بر موفقیت آمیز بودن علم)	۸۶
علم از دیدگاه قرآن	۸۶
اهمیت دانش از دیدگاه پیامبر و ائمه اطهار علیهم السلام	۸۹
علم، حیات اسلام و ستون ایمان	۸۹
علم، بهترین صدقه	۸۹
مقام والا (مقام عالمان باسعادت و موفق)	۹۰
خصوصیات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین دانش	۹۴
۱- درنوردیدن زمان و مکان	۹۴
۲- گمشده مؤمن	۹۴
۳- نور علم	۹۵
۴- غذای روح	۹۷
۵- دانش و معنویت	۹۸
۶- ارزش دانش	۹۹
۷- عزیز بودن دانشمند و دانشجو	۱۰۰

۱۰۱	۸- راه رسیدن به موفقیت
۱۰۱	خدمت ابوعلی سینا به جهان دانششعر از: دانش بزرگ نیا
۱۰۳	دانش فاسد (عامل شقاوت و بدبختی)
۱۰۳	ترغیب به علم
۱۰۳	کتاب و مطالعه (گامی به سوی موفقیت و خوشبختی)
۱۰۵	عشق به مطالعه و تحقیق (عالم موفق) (داستان)
۱۰۶	نشانه کتاب خوب
۱۰۶	ای کتابخانه
۱۰۸	عشق به مطالعه کتاب (داستان)
۱۱۰	بخش دوم: خرد
۱۱۰	اشاره
۱۱۱	خرد، عامل موفقیت و خوشبختی
۱۱۴	عوامل بدبختی
۱۱۴	۱- نشانه بی خردی
۱۱۴	۲- کار نابخردانه
۱۱۴	۳- نادان تر از همه
۱۱۵	ویژگی های ده گانه عاقل
۱۱۶	ارزش خرد
۱۱۶	زمان فراگرفتن رموز عقل
۱۱۶	نشانه کمال عقل
۱۱۷	راه افزون شدن خرد (گامی به سوی خوشبختی)
۱۱۷	روایت
۱۱۷	خردمندی و آینده نگری
۱۱۹	بخش سوم: تفکر
۱۱۹	اشاره
۱۲۰	تفکر، راز موفقیت و خوشبختی

۱۲۱		روایت
۱۲۲		با اهل تفکر همنشین شوید (راه سعادت و خوشبختی)
۱۲۲		اندیشه و آینده نگری (راز خوشبختی)
۱۲۳		ارزش فکر
۱۲۳		فکر، نیرویی برتر
۱۲۴		تفکر و معنویت
۱۲۵		کار فکری عامل جوان ماندن (عامل خوشبختی)
۱۲۶		افکار مطبوع
۱۲۶		فکر بزرگ
۱۲۷		بخش چهارم: اراده و تصمیم گیری
۱۲۷		اشاره
۱۲۸		اراده و تصمیم گیری، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی
۱۲۹		اراده قوی (عامل موفقیت)
۱۳۰		سلامتی، پایه اراده قوی
۱۳۰		یکی از راه های تقویت اراده
۱۳۱		تصمیم گیری
۱۳۲		(داستان)
۱۳۳		موانع تصمیم گیری درست (گامی به سوی موفقیت در تصمیم گیری)
۱۳۴		عاقبت تصمیم
۱۳۴		عدم سخت گیری در تصمیم
۱۳۵		آمادگی برای عمل
۱۳۷		بخش پنجم: مقاومت و پایداری
۱۳۷		اشاره
۱۳۸		مقاومت و پایداری، راهی به سوی موفقیت و خوشبختی
۱۳۹		صبر و مقاومت، رمز پیروزی، موفقیت و خوشبختی
۱۴۱		تشویق به اعمال نیکو

۱۴۱	انواع صبر
۱۴۱	الف) بردباری در مصیبت ها:
۱۴۲	ب) بردباری در ابتلا:
۱۴۳	ج) بردباری در زمان خشم:
۱۴۳	کمال خرد آدمی
۱۴۴	الگوی صبر و مقاومت (داستان)
۱۴۴	گذشت و بزرگی
۱۴۴	آثار و ثمرات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین حلم و خویشتن داری
۱۴۴	آثار فردی:
۱۴۵	آثار اجتماعی:
۱۴۵	ادیسون با مقاومت و پایداری به پیروزی می رسد (داستان)
۱۴۷	گروه های مختلف مردم
۱۴۸	گام اول
۱۴۸	راه رسیدن به هدف
۱۴۹	صبر، نشانه خرد
۱۴۹	امید و پشتکار (گامی به سوی سعادت)
۱۵۰	استقامت والا
۱۵۰	اقسام صبر
۱۵۱	پاداش استقامت
۱۵۱	چیرگی صبر بر طوفان
۱۵۱	درس استقامت از میخ
۱۵۳	ثبات قدم (نظامی)
۱۵۳	شکیبایی سردار ایرانی (داستان)
۱۵۴	بخش ششم: عمل
۱۵۴	اشاره
۱۵۵	عمل، عامل موفقیت و خوشبختی

۱۵۷	تداوم عمل (گامی به سوی سعادت و خوشبختی)
۱۵۷	عمل به اندازه توانایی
۱۵۸	نکوهش از سستی در عمل (عامل شقاوت و بدبختی)
۱۵۸	استفاده از فرصت ها
۱۵۹	ضرورت عمل گرایی (عمل گرایی عامل سعادت و خوشبختی)
۱۶۰	بخش هفتم: کار (شغل)
۱۶۰	اشاره
۱۶۱	کار، راز موفقیت و خوشبختی
۱۶۲	محبوب خدا
۱۶۲	اگر نکاری ندروی (شعر)
۱۶۴	تنبلی و سستی (عامل بدبختی)
۱۶۴	کم کاری
۱۶۵	میانه روی در کار
۱۶۶	تداوم و تکمیل کار
۱۶۶	ارزش کار مداوم و تخصصی (عامل پیروزی)
۱۶۶	ارزش کار نشاط آور و متداوم
۱۶۸	برنامه ریزی صحیح زندگی
۱۷۰	بخش هشتم: سلامتی تن و روان
۱۷۰	اشاره
۱۷۱	سلامتی، راز موفقیت و خوشبختی
۱۷۳	اعتدال، کلید سلامتی (کلید موفقیت و خوشبختی)
۱۷۳	اشاره
۱۷۳	۱- تنفس
۱۷۳	اشاره
۱۷۵	تنفس پرانا
۱۷۶	طریقه تنفس پرانا

۱۷۶	۲- تغذیه
۱۷۸	۳- خواب
۱۷۸	یک راه برای خوابیدن
۱۷۹	روایت
۱۷۹	خواب ظهر
۱۷۹	پاکیزگی
۱۸۰	شخصیت عادی اجتماع
۱۸۰	ورزش
۱۸۱	تفریح
۱۸۳	بخش نهم: دوست
۱۸۳	اشاره
۱۸۴	دوست، راه رسیدن به موفقیت و کامیابی
۱۸۵	پرهیز از دشمنی و توجه به دوستی
۱۸۵	دوست شناسی
۱۸۶	گفتار سقراط حکیم درباره آیین دوست یابی (گامی به سوی خوشبختی)
۱۸۸	دوست نادان
۱۸۸	قدم اول (گامی به سوی سعادت)
۱۹۰	معیار دوستی و دشمنی
۱۹۰	تداوم دوستی
۱۹۰	طریقه دوست شدن
۱۹۱	دوستی شایسته (گامی به سوی خوشبختی)
۱۹۱	شناخت دوستان و دشمنان
۱۹۱	اعتدال در دوستی ها و دشمنی ها
۱۹۲	ره آورد دوستی پدران
۱۹۲	حقوق دوستان
۱۹۲	آفات دوستی

بخش دهم: سخن	۱۹۴
اشاره	۱۹۴
سخن، گامی به سوی خوشبختی	۱۹۵
فضیلت خاموشی (شعر)	۱۹۸
ضرورت کنترل زبان (راه سعادت و پیروزی)	۲۰۰
شمشیر زبان (زبان او را به کام مرگ فرو برد) (داستان)	۲۰۲
فایده سکوت	۲۰۳
پرهیز از کلام پست و سبک	۲۰۳
سخن عالمانه	۲۰۳
آداب سخن گفتن (راه سعادت و خوشبختی)	۲۰۵
الگوی سخن	۲۰۸
بخش یازدهم: رازداری	۲۱۱
اشاره	۲۱۱
رازداری، راز موفقیت و خوشبختی	۲۱۲
آن مراد زودتر حاصل شود (شعر)	۲۱۳
بخش دوازدهم: نیکی	۲۱۶
اشاره	۲۱۶
نیکی، راهی به سوی سعادت و کامیابی	۲۱۷
روش پاسخ دادن به ستایش ها و نیکی ها	۲۲۱
بی توجهی به سپاس گذاری مردم	۲۲۱
نیکی از دیدگاه حضرت علی علیه السلام (نیکی موجب شرافت، بزرگی و سعادت)	۲۲۱
نیکی به ناهلان، خودنمایی ممنوع	۲۲۲
(داستان)	۲۲۲
(داستان)	۲۲۳
طواف کعبه دلمولوی	۲۲۴
بخش سیزدهم: زن و فرزندان	۲۲۵

۲۲۵	 اشاره
۲۲۶	 زن و فرزند، عامل موفقیت و خوشبختی
۲۲۷	 عوامل خوشبختی
۲۲۸	 بهترین گنج مرد
۲۲۹	 فرزند
۲۳۰	 تربیت فرزندان (مایه آرامش، آسایش و سعادت خانواده)
۲۳۰	 الگوی تربیت فرزندان
۲۳۱	 فرزندان کمتر و آسایش زندگی
۲۳۱	 دعای امام علی بن الحسین علیهما السلام برای فرزندان
۲۳۳	 بخش چهاردهم: اخلاق نیک
۲۳۳	 اشاره
۲۳۴	 اخلاق نیک، گامی به سوی سعادت و کامیابی
۲۳۴	 نیک خویی، مایه خوشبختی
۲۳۵	 گرمی ترین ارزش خانوادگی
۲۳۷	 ارزش های والای اخلاقی
۲۳۹	 نشانه های مکارم اخلاق (عوامل موفقیت آمیز و سعادت آفرین)
۲۳۹	 قسمتی از دعای مکارم اخلاق امام سجاد علیه السلام
۲۴۰	 الگوی اخلاقی
۲۴۳	 بخش پانزدهم: جوانی
۲۴۳	 اشاره
۲۴۴	 غنیمت شمردن جوانی، عامل موفقیت و خوشبختی
۲۴۵	 جوانی چیست؟ (ایام موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین)
۲۴۸	 جوانی و پیری از دیدگاه شعرا
۲۵۱	 بخش شانزدهم: خوشحالی
۲۵۱	 اشاره
۲۵۲	 خوشحالی، گامی به سوی خوشبختی

۲۵۳	شادی (فخرالدین اسعد گرگانی)
۲۵۴	پند زمانه (رودکی)
۲۵۴	غم مخور - حافظ
۲۵۶	راز کامیابی (داستان) (به قلم دیل هیوز)
۲۵۸	غم مخور - عمادالدین نسیمی
۲۵۹	خندان باش - علی نظمی
۲۵۹	بخندید
۲۵۹	لبخند بزید
۲۶۱	بخش هفدهم: دین داری
۲۶۱	اشاره
۲۶۲	دین داری، راز موفقیت و سعادت
۲۶۴	بهترین کار
۲۶۵	آثار یاد خداوند (راز خوشبختی)
۲۶۵	الهی (مناجات)
۲۶۶	جویای یقین (امام محمد غزالی به موفقیت و خوشبختی رسید) (داستان)
۲۷۱	بخش هیجدهم: احترام به پدر و مادر
۲۷۱	اشاره
۲۷۲	احترام به پدر و مادر، گامی به سوی سعادت و خوشبختی
۲۷۴	مادر
۲۷۴	احترام به پدر، او را به خوشبختی رساند. (داستان)
۲۷۷	بخش نوزدهم: آراستگی و زیبایی
۲۷۷	اشاره
۲۷۸	آراستگی و زیبایی، گامی به سوی سعادت و کامیابی
۲۸۱	زیبایی و محبوبیت (شعر)
۲۸۱	زیبایی - قآنی شیرازی
۲۸۳	الگوی زیبایی و آراستگی

۲۸۵	بخش بیستم: اعتماد به نفس
۲۸۵	اشاره
۲۸۶	اعتماد به نفس، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی
۲۸۷	معنی اعتماد به نفس
۲۸۷	انواع اعتماد به نفس
۲۹۰	بیماری های روحی ناشی از عدم اعتماد به نفس
۲۹۱	(داستان)
۲۹۲	اولین گام در راه اعتماد به نفس برتر
۲۹۳	اعتماد به نفس و شکست
۲۹۳	موانع اعتماد به نفس
۲۹۵	راه های تقویت اعتماد به نفس
۲۹۵	نشانه های موفقیت آمیز اعتماد به نفس
۲۹۷	(داستان)
۲۹۸	اعتماد به نفس راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی
۳۰۱	اعتماد به نفس از دیدگاه نهج البلاغه
۳۰۲	اعتماد به نفس از دیدگاه بزرگان
۳۰۸	اشعاری در مورد اعتماد به نفس
۳۱۲	بخش بیست و یکم: امید
۳۱۲	اشاره
۳۱۳	امید؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی
۳۱۶	امید از دیدگاه قرآن
۳۱۷	امید از دیدگاه ائمه معصومین علیهم السلام
۳۲۱	امید و آرزو (داستان)
۳۲۲	نومید مباش (شعر)
۳۲۲	سراب آرزو - صدارت
۳۲۴	خانه مهمان گُش (داستان)

۳۲۶	امید از دیدگاه بزرگان
۳۳۰	بخش بیست و دوم: تجربه
۳۳۰	اشاره
۳۳۱	تجربه، عامل موفقیت و خوشبختی
۳۳۵	نکته ای مهم، در راه کسب تجربه
۳۳۶	تجربه از دیدگاه حضرت امیر علیه السلام
۳۳۸	افراد واجد شرایط برای کسب تجربه (راه موفقیت آمیز کسب تجربه)
۳۳۸	انواع تجربه
۳۴۰	تجربیات دیگران
۳۴۰	الگوی تجربه
۳۴۱	تجربه از دیدگاه بزرگان
۳۴۳	بخش بیست و سوم: مشورت
۳۴۳	اشاره
۳۴۴	مشورت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی
۳۴۵	اهمیت مشورت
۳۴۷	با چه کسانی مشورت کنیم؟ (راه موفقیت آفرین تجربه)
۳۴۷	کسانی که شایسته مشورت نیستند
۳۴۸	حقوق مشورت کننده
۳۴۹	مشورت عامل خوشبختی و موفقیت (داستان)
۳۵۰	مشورت از دیدگاه شعرا
۳۵۱	عوامل تقویت روح
۳۵۲	مشورت از دیدگاه بزرگان
۳۵۵	بخش بیست و چهارم: وجدان
۳۵۵	اشاره
۳۵۶	وجدان عامل خوشبختی و موفقیت
۳۵۶	تعریف وجدان

۳۵۶	الف) تعریف عمومی
۳۵۷	ب) تعریف خصوصی وجدان اخلاقی
۳۵۸	وجدان ضامن رشد و شکوفایی شخصیت
۳۵۹	مورد اعتماد بودن انسان با وجدان
۳۶۰	محکمه وجدان، راهنمای مطمئن
۳۶۱	عذاب وجدان
۳۶۱	آرامش وجدان
۳۶۲	وجدان پاک
۳۶۳	اهمیت وجدان
۳۶۵	فروزندگی وجدان بزرگ (والا ترین الگوی وجدان)
۳۶۸	پیروی از ندای درونی
۳۶۸	آیین معاشرت براساس وجدان
۳۶۸	وجدان پاک (شعر)
۳۶۹	وجدان از دیدگاه بزرگان
۳۷۶	بخش بیست و پنجم: اعتدال
۳۷۶	اشاره
۳۷۷	اعتدال، عامل موفقیت و خوشبختی
۳۸۰	انواع اعتدال
۳۸۱	اعتدال از دیدگاه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله
۳۸۲	بُعد معنوی اعتدال
۳۸۳	اعتدال در عبادت
۳۸۳	تعال در عبادت را رعایت کنیم (داستان)
۳۸۴	میانه روی در زندگی (داستان)
۳۸۶	الگوی میانه روی
۳۸۶	ز کار زمانه میانه گزین فردوسی
۳۸۷	اعتدال در امر معاش (شعر)

۳۸۷	اعتدال در دشمنی-کلیم کاشانی
۳۸۷	اعتدال در خوردن سعدی
۳۸۹	میانه روی از دیدگاه بزرگان
۳۹۱	بخش بیست و ششم: تواضع و فروتنی
۳۹۱	اشاره
۳۹۲	تواضع و فروتنی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی
۳۹۳	فواید تواضع و فروتنی (آثار خوشبختی آفرین فروتنی)
۳۹۴	معنی تواضع از دیدگاه امام جعفر صادق علیه السلام
۳۹۵	تواضع و فروتنی از دیدگاه پیامبر و امامان علیهم السلام
۳۹۵	فروتنی عامل معنویت
۳۹۶	با فروتنی مورد حسد واقع نمی شویم
۳۹۷	اهمیت تواضع و فروتنی
۳۹۷	ظاهر شدن حکمت در دل فروتن
۳۹۸	داشتن روابط درست و شایسته اکثریت مردم با متواضع
۳۹۸	فروتنی، نشان انسان های بزرگ
۳۹۹	خودبینی هرگز (داستان)
۴۰۰	فروتنی از دیدگاه بزرگان
۴۰۳	الگوهای تواضع و فروتنی
۴۰۵	فروتنی از دیدگاه شعرا
۴۰۷	بخش بیست و هفتم: سیاست و تدبیر فرد عادی اجتماع
۴۰۷	اشاره
۴۰۸	سیاست راه موفقیت و خوشبختی
۴۰۹	۱- سیاست در محیط خانواده
۴۰۹	اشاره
۴۱۰	دشووارترین سیاست
۴۱۱	چند سیاست و تدبیر ساده برای شاد کردن شوهر

سیاست و تدبیر در محیط کار	۴۱۳
اشاره	۴۱۳
سیاست و تدبیرهای ساده برای زنان و مردان شاغل	۴۱۳
سیاست و تدبیر در اجتماع	۴۱۴
اشاره	۴۱۴
تدبیر موجب سعادت و خوشبختی	۴۱۴
دشواری سیاست فرد عادی اجتماع	۴۱۵
سیاست و تدبیر از دیدگاه بزرگان	۴۱۵
سیاست طوطی(شعر)	۴۱۸
بخش بیست و هشتم: لذت های مشروع	۴۲۲
اشاره	۴۲۲
لذت های مشروع، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی	۴۲۳
تعریف لذت	۴۲۵
انواع لذت	۴۲۵
لذت از نظر دین اسلام	۴۲۶
اهمیت کسب لذت	۴۲۶
لذت بندگی(شعر)	۴۲۹
راه لذت بردن از غذا	۴۳۱
از همه چیز لذت ببرید، حتی از فشار عصبی!	۴۳۱
لذت از دیدگاه بزرگان	۴۳۱
بخش بیست و نهم: نظم و انضباط	۴۳۵
اشاره	۴۳۵
نظم در جهان آفرینش	۴۳۶
تعریف انضباط	۴۳۷
نظم راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی	۴۳۸
سفارش به نظم	۴۴۱

نظم از دیدگاه بزرگان	۴۴۱
نظم و نحوه برقراری آن در زندگی	۴۴۴
نقش نظم و تأثیر آن در پیروزی	۴۴۵
الگوی برنامه ریزی و انضباط	۴۴۶
بخش سی ام: عدالت	۴۴۸
اشاره	۴۴۸
عدالت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی	۴۴۹
معنی عدل	۴۵۱
صفات عادل	۴۵۱
عادل در گفتار پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله	۴۵۵
علی؛ مظهر عدالت (والاثرین الگوی عدالت)	۴۵۵
فواید عدالت	۴۶۳
عدالت از دیدگاه شعرا	۴۶۳
افسانه عدل - جمشیدی	۴۶۷
عدالت از دیدگاه بزرگان	۴۶۷
قرآن و عدالت اجتماعی	۴۷۰
روایت	۴۷۰
بی عدالتی موجب بدبختی	۴۷۲
سخن ارسطو درباره عدالت	۴۷۲
توضیح سخن ارسطو از زبان حاجیه خانم امین	۴۷۳
بخش سی و یکم: آزادی	۴۷۷
اشاره	۴۷۷
آزادی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی	۴۷۸
آزادی و اختیار	۴۸۰
تعریف آزادی	۴۸۱
جوان قانون شکن (داستان)	۴۸۳

۴۸۵	انواع آزادی
۴۸۷	لحظه ای اسیر خشم شد (داستان)
۴۸۸	نتیجه:
۵۰۰	آزادی در دین مقدس اسلام موجب سعادت و خوشبختی است.
۵۰۶	آزادی از دیدگاه بزرگان
۵۱۱	فهرست منابع
۵۱۸	جلد ۲
۵۱۸	مشخصات کتاب
۵۱۹	اشاره
۵۲۳	فهرست مطالب
۵۶۳	مقدمه
۵۶۵	بخش اول: زیرکی
۵۶۵	اشاره
۵۶۶	هوش، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی
۵۶۸	تعریف هوش
۵۶۹	هوشیاری، ارثی است
۵۶۹	راه های موفقیت آمیز تقویت هوش
۵۶۹	۱ - طرز فکر
۵۶۹	۲ - تلقین
۵۷۰	۳ - هیپنوتیزم
۵۷۰	۴ - دوستان زیرک
۵۷۰	۵ - تمرین و ممارست
۵۷۰	۶- کتاب
۵۷۰	۷- تحصیل علم
۵۷۰	زیرکی از دیدگاه معصومین علیهم السلام (نیک بختی هوشیاران)
۵۷۰	الف) زیرک ترین زیرکان

ب) زیرکی در انتخاب پیشوا	۵۷۲
ج) زیرکی در همه زمینه ها	۵۷۳
امتحان هوش (روایت)	۵۷۳
باهوش ترین مردمان	۵۷۴
غلام تیزهوش (روایت)	۵۷۵
رشد هوشی و عوامل مؤثر در آن	۵۷۵
فراسـت علی علیه السلام (الگوی هوشیاری)	۵۷۸
بخش دوم: حافظه	۵۸۰
اشاره	۵۸۰
حافظه، رمز موفقیت و خوشبختی	۵۸۱
انواع حافظه	۵۸۳
تعریف حافظه کوتاه مدت و حافظه بلندمدت	۵۸۴
راه های تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر)	۵۸۴
اشاره	۵۸۴
۱- حفظ نمودن	۵۸۴
۲- تمرکز حواس	۵۸۵
۳- تصور	۵۸۵
۴- ارتباط	۵۸۵
۵- فاصله	۵۸۵
۶- تکرار	۵۸۵
۷- استراحت	۵۸۶
۸- روش خواندن	۵۸۶
راه های تقویت حافظه از دیدگاه اهلبیت علیهم السلام	۵۸۶
راه های طبیی تقویت حافظه	۵۸۷
راه های معنوی تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر)	۵۸۸
۱- توجه به معنویات	۵۸۸

داستان) ----- ۵۸۹

۲- درخواست حافظه قوی از او ----- ۵۹۲

حافظه برتر چیست؟ (راهکاری جهت موفقیت بیشتر) ----- ۵۹۳

حفظ کردن در خردسالی ----- ۵۹۴

حافظه از دیدگاه بزرگان ----- ۵۹۴

شعر ----- ۵۹۵

بخش سوم: مدیریت زمان (زمان شناسی) ----- ۵۹۷

اشاره ----- ۵۹۷

زمان شناسی و مدیریت زمان، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ----- ۵۹۸

تعریف واژه زمان شناسی و مدیریت زمان ----- ۶۰۰

سیمای موفقِ زمان شناسان و مدیران زمان ----- ۶۰۰

۱- فرصت شناسی ----- ۶۰۰

۲- برنامه ریزی ----- ۶۰۱

۳- حرکت ----- ۶۰۲

۴- بهره برداری ----- ۶۰۲

۵- هوشیاری در مدیریت زمان ----- ۶۰۳

۶- عدم شتاب ----- ۶۰۴

۷- آرامش ----- ۶۰۶

۸- موفقیت و خوشبختی ----- ۶۰۶

بر عمر خود بخیل باش ----- ۶۰۸

راه های افزایش عمر از دیدگاه معنوی ----- ۶۰۸

زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت) ----- ۶۱۱

الف) راه کامیابی ----- ۶۱۱

ب) انسان مجموعه روزها ----- ۶۱۲

پ) ضرورت استفاده از فرصت ها ----- ۶۱۲

ت) نشانه بی خردی ----- ۶۱۲

- ج) غنیمت شمردن فرصت ها ----- ۶۱۳
- د) فرصت های گرانبها ----- ۶۱۳
- م) لحظات زودگذر ----- ۶۱۳
- ن) زمان و معنویت ----- ۶۱۳
- و) نشانه عاقل ----- ۶۱۵
- ه-) عمر عزیز است ----- ۶۱۵
- ی) لحظه های خوشحالی و تفریح ----- ۶۱۵
- زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه بزرگان ----- ۶۱۷
- زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه شعرا ----- ۶۱۹
- بخش چهارم: ادب و تربیت ----- ۶۲۳
- اشاره ----- ۶۲۳
- ادب، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ----- ۶۲۴
- معنی ادب ----- ۶۲۵
- سیمای مؤدبان موفق ----- ۶۲۵
- ۱- رعایت خصلت های اخلاقی ----- ۶۲۵
- ۲- رعایت آداب معاشرت ----- ۶۲۷
- (داستان) تواضع و ادب «آبراهام لینکن» ----- ۶۲۷
- ۳- رعایت آداب همسرداری ----- ۶۲۷
- ۴- احترام به والدین ----- ۶۲۸
- ۵- احترام به استاد ----- ۶۲۸
- ۶- رعایت آداب پسندیده و دوری از ردیلت ها ----- ۶۲۸
- آثار موفقیت آمیز ادب ----- ۶۲۸
- ۱- ازدیاد دوستان یکدل ----- ۶۲۸
- ۲- عزیز و گرامی نزد مردم ----- ۶۲۸
- ۳- استحکام زندگی زناشویی ----- ۶۲۹
- ۴- پدر و مادر، یار و غمخوار فرزند مؤدب ----- ۶۲۹

۵ - استحکام روابط در محیط کار	۶۲۹
۶ - آرامش	۶۲۹
۷ - معنویات	۶۲۹
۸ - الگوی فرزندان	۶۳۰
تشویق به ادب کردن فرزند	۶۳۰
تفسیر سعادتمندانه ادب	۶۳۰
بهترین ادب	۶۳۱
موارد لازم در آموختن ادب	۶۳۱
اشاره	۶۳۱
۱ - عدم تأدیب در هنگام خشم	۶۳۱
۲ - پاداش به مؤدب (تشویق مؤدب)	۶۳۳
۳ - تأدیب بی ادب	۶۳۳
۴ - برخورد طبق روحیه ها	۶۳۳
۵ - قهر کردن در هنگام بی ادبی	۶۳۵
الگوهای ادب و تربیت	۶۳۵
الف) پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله	۶۳۵
ب) تربیت امام حسن و امام حسین علیهما السلام توسط پیامبر صلی الله علیه و آله	۶۳۶
ج) امام حسن و امام حسین علیهما السلام؛ الگوی ادب	۶۳۷
د) ادب زلیخا	۶۳۸
نمونه هایی از بی ادبی و عذاب خدا بر اثر آن	۶۳۸
ادب و تربیت از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت)	۶۳۹
الف) ارزش ادب	۶۳۹
ب) میراث پدران	۶۳۹
ج) برترین تبار و والاترین خویشاوندی	۶۳۹
د) والاترین زینت	۶۴۱
ر) زن بی ادب، عامل بدبختی	۶۴۱

- ۶۴۱ - (و) چگونگی تربیت
- ۶۴۳ - (م) دعای امام حسین علیه السلام درباره ادب
- ۶۴۳ - (هـ) عقل و ادب
- ۶۴۳ - (ی) جوان و ادب
- ۶۴۴ - بخش پنجم: شجاعت
- ۶۴۴ - اشاره
- ۶۴۵ - شجاعت، راه رسیدن به موفّقیت و خوشبختی
- ۶۴۸ - معنی شجاعت از دیدگاه سردار اسعد
- ۶۴۸ - انواع شجاعت
- ۶۴۸ - اشاره
- ۶۴۸ - الف) شجاعت فکری
- ۶۴۹ - ب) شجاعت جسمی
- ۶۵۰ - (داستان) شهامت در جوانی (شخصیت موفق)
- ۶۵۲ - ج) شجاعت معنوی
- ۶۵۳ - الگوی سعادتمندان ۱: شجاعت مسلم بن عقیل (روایت)
- ۶۵۳ - (داستان)
- ۶۵۳ - الگوی سعادتمندان ۲: سفیر باشهامت.
- ۶۵۷ - سیمای موفّقیت آمیز دلاوران و شجاعان
- ۶۵۷ - ۱- تعقل و دانایی
- ۶۵۸ - ۲- پیرو حق و حقیقت و جوانمردی
- ۶۶۰ - ۳- بلند همتی
- ۶۶۰ - ۴- غیرت
- ۶۶۰ - ۵- موفّقیت و خوشبختی
- ۶۶۱ - ریشه های ترس و ضعف انسان (ریشه های عدم کامیابی)
- ۶۶۳ - چگونه بر ترس پیروز شویم؟ (راه های موفّقیت آمیز افزایش دلاوری)
- ۶۶۳ - اشاره

- ۱- تقویت نیروی تصمیم و اراده ۶۶۳
- ۲- تلقین ۶۶۳
- ۳- مطالعه در زندگی قهرمانان شجاع ۶۶۳
- ۴- شناخت حقیقت زندگی دنیا و ارزیابی ارزش ها ۶۶۳
- ۵- استقبال خطر ۶۶۳
- ۶- مستحکم ساختن پیوند خود با خدا ۶۶۵
- ۷- مسؤولیت پذیری ۶۶۵
- ۸- معاشرت با افراد قوی دل ۶۶۵
- ۹- توجه به خطرهای هولناک آخرت، در برابر مشکلات ناچیز دنیا ۶۶۵
- ۱۰- حسابگری ۶۶۵
- ترس انسان های مشهور جهان (عبرت بیاموزیم و بر ترس های خویش غلبه کنیم) ۶۶۶
- یکی از راه های موفقیت آفرین درمان ترس های بی مورد ۶۶۷
- ترس، عامل بدبختی و سقوط ۶۶۸
- شهامت و دلاوری از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت) ۶۶۹
- الف) ترس چیست؟ ۶۶۹
- ب) شجاعت چیست؟ ۶۶۹
- پ) منش های سه گانه شجاعت ۶۶۹
- ج) شجاعت و اقدام و جرأت تمام برای اجرای احکام (الگوهای شجاعت) ۶۷۰
- د) شجاعت با راستی در آمیخته است ۶۷۱
- ذ) اهمیت شجاعت ۶۷۱
- و) عوامل شجاعت را ۶۷۱
- ه-) شجاع ترین مردم ۶۷۱
- ی) آفت شجاعت ۶۷۳
- شجاعت از دیدگاه شعرا ۶۷۳
- شجاعت و دلاوری از دیدگاه بزرگان ۶۷۵
- بخش ششم: شکست ۶۸۱

- ۶۸۱ - اشاره
- ۶۸۲ - شکست، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی
- ۶۸۳ - برخورد افراد مختلف با شکست
- ۶۸۳ - اشاره
- ۶۸۳ - ۱- درس تجربه آموختن از شکست
- ۶۸۴ - ۲- برخورد طبیعی با شکست
- ۶۸۴ - ۳- هنگام شکست، از کوره در می روند
- ۶۸۶ - عوامل شکست (ریشه های بدبختی)
- ۶۸۶ - ۱- افکار منفی و شکست پذیری
- ۶۸۷ - ۲- ترس و دلهره
- ۶۸۷ - ۳- سست عنصری و بی ارادگی
- ۶۸۷ - ۴- کبر و غرور
- ۶۸۸ - ۵- عدم مدیریت صحیح
- ۶۸۸ - ۶- یأس از شکست
- ۶۸۹ - ۷- عدم تحمل شکست
- ۶۸۹ - ۸- ناقص بودن اطلاعات
- ۶۸۹ - ۹- عدم آمادگی
- ۶۸۹ - ۱۰- نقص تجهیزات
- ۶۹۰ - ۱۱- عدم سعی و تلاش پیگیر
- ۶۹۰ - ۱۲- عدم تجربه
- ۶۹۰ - ۱۳- عدم استقامت و پشتکار
- ۶۹۲ - شکست از دیدگاه نهج البلاغه
- ۶۹۲ - الف) پیروزی و شکست
- ۶۹۲ - ب) روان شناسی مردم شکست خورده و پراکنده
- ۶۹۲ - اشاره
- ۶۹۴ - ۱- توجیهات ناپخرانه

- ۶۹۴ - ۲- عدم پرهیزکاری و تقوا
- ۶۹۴ - ۳- امید به غیر خدا
- ۶۹۴ - ج) علل پیروزی و شکست ملت ها
- ۶۹۵ - د) روش برخورد با شکست خوردگان
- ۶۹۵ - شکست از دیدگاه بزرگان
- ۶۹۹ - بخش هفتم: استقلال
- ۶۹۹ - اشاره
- ۷۰۰ - استقلال، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی
- ۷۰۱ - سیمای شخص موفق مستقل
- ۷۰۱ - ۱- سیاستمداری
- ۷۰۱ - ۲- آزادی
- ۷۰۲ - ۳ - قانونمندی
- ۷۰۲ - ۴- طرز فکر استقلال طلبانه
- ۷۰۳ - ۵ - دانش، تجربه و توانایی
- ۷۰۳ - ۶- حسابگری
- ۷۰۳ - استقلال اقتصادی (راه خوشبختی)
- ۷۰۴ - انگیزه استقلال طلبی
- ۷۰۴ - توجه به استقلال نوجوانان و جوانان (نیک بختی نوجوانان و جوانان)
- ۷۰۵ - سخنی با بزرگان (هموار نمودن راه کامیابی برای دیگران)
- ۷۰۵ - آزادی و استقلال (شعر)
- ۷۰۷ - بخش هشتم: نماز
- ۷۰۷ - اشاره
- ۷۰۸ - نماز، راه کامیابی و سعادت
- ۷۰۹ - انواع نماز
- ۷۰۹ - اشاره
- ۷۰۹ - ۱- خواندن نماز ریاکارانه و... (گامی به سوی بدبختی)

۷۱۱	برپاداشتن نماز (گامی به سوی نیک بختی)
۷۱۳	(داستان)
۷۱۳	گریه در نماز شب (بر پا داشتن نماز، راه خوشبختی)
۷۱۴	خضوع در نماز (نمازگزاران واقعی، سعادتمندان و کامیابان دنیا و آخرت)
۷۱۵	آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین نماز
۷۱۶	عوامل حضور قلب در نماز
۷۱۷	عواملی که باعث حضور قلب در نماز می شوند عبارتند از:
۷۱۷	۱- اهمیت دادن به نماز
۷۱۷	۲- شرایط لازم در مراحل نماز
۷۱۷	اشاره
۷۱۷	الف) اراده و تصمیم گیری.
۷۱۷	ب) مداومت و مراقبت.
۷۱۷	۳- شناخت و آگاهی
۷۱۷	اشاره
۷۱۹	الف) احساس نیاز
۷۱۹	ب) احساس عظمت و بزرگی حق تعالی
۷۱۹	۴- حضور قلب در تمام حالات
۷۱۹	۵- فهمیدن معانی نماز
۷۲۱	۶- آمادگی
۷۲۱	اشاره
۷۲۱	الف) احکام قبل از نماز
۷۲۱	ب) مستحبات داخل نماز
۷۲۱	۷- مکان معین و اختصاصی
۷۲۳	۸- نماز اول وقت
۷۲۳	۹- آخرین نماز
۷۲۳	۱۰- درخواست حضور قلب از خداوند بزرگ

داستان) ----- ۷۲۳

علی و پیکان تیر (الگوی سعادت‌مندان ۱) ----- ۷۲۳

نماز خالصانه (الگوی سعادت‌مندان ۲) (داستان) ----- ۷۲۴

قرآن و نماز (راه سعادت ۱) ----- ۷۲۵

الف) نماز ----- ۷۲۵

ب) آثار نماز ----- ۷۲۷

ج) خشوع در نماز ----- ۷۲۷

د) نهی از کاهلی در نماز ----- ۷۲۷

و) مواظبت بر اوقات نماز ----- ۷۲۷

هـ-) بی نماز و کفر ----- ۷۲۷

نماز از دیدگاه معصومین (راه سعادت ۲) ----- ۷۲۸

الف) سستی در نماز؛ عامل بدبختی ----- ۷۲۸

ب) فواید نماز ----- ۷۲۹

ج) منزلت نمازگزار ----- ۷۳۰

د) نماز جماعت ----- ۷۳۰

اشاره ----- ۷۳۰

فلسفه نماز جماعت ----- ۷۳۰

الگوی نماز جماعت (امام جماعت سعادت‌مند موفق) ----- ۷۳۲

ذ) نماز شب ----- ۷۳۳

هـ-) احادیث متواتر ----- ۷۳۴

بخش نهم: شوخ طبعی و خنده ----- ۷۳۵

اشاره ----- ۷۳۵

شوخ طبعی و خنده؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ----- ۷۳۶

مزاح پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله (الگوی سعادت‌مندان ۱) (روایت) ----- ۷۳۹

آثار موفقیت آمیز شوخ طبعی و خنده ----- ۷۴۰

۱- پیوند، محبت و عشق ----- ۷۴۰

- ۲- خوشحالی و خوشبختی ۷۴۰
- ۳- دوست کننده دشمن ۷۴۲
- ۴- تداعی کننده بهترین خاطرات ۷۴۳
- اشاره ۷۴۳
- (داستان) ۷۴۳
- شوخی در صبح عاشورا (الگوی سعادت‌مندان ۲) ۷۴۳
- مرد لطیفه گو (داستان) ۷۴۵
- نعیمان شوخ طبع به دام افتاد (داستان) ۷۴۶
- ۵- خنده و تبسم؛ نیروی غلبه بر مشکلات ۷۴۶
- ۶- خنده و تبسم؛ راه معاشرت ۷۴۷
- ۷- خنده و شوخ طبعی؛ عامل سلامت ۷۴۷
- اعتدال در خندیدن و شوخ طبعی (راه نیک بختی) ۷۴۸
- امام زین العابدین علیه السلام و دلکد بدبخت (روایت) ۷۴۸
- چگونه خندان باشیم؟ (راز کامیابی) ۷۴۹
- چند لطیفه از لطائف الطوائف ۷۵۱
- لطیفه (۱) ۷۵۱
- لطیفه (۲) ۷۵۱
- غذای مَوْلَد خنده ۷۵۲
- شوخ طبعی، خنده و شادی از دیدگاه شعرا ۷۵۲
- شوخ طبعی از دیدگاه معصومین علیهم السلام؛ راز پیروزی در این زمینه ۷۵۴
- الف - شوخی کنید ۷۵۴
- ب) نکوهش زیاد و بیجا ۷۵۶
- شوخ طبعی، خنده و شادی از دیدگاه بزرگان ۷۵۷
- بخش دهم: توبه بازگشت و پرهیز از گناه ۷۶۲
- اشاره ۷۶۲
- بازگشت و پرهیز از گناه؛ راه سعادت و خوشبختی ۷۶۳

معنی توبه	۷۷۱
آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین توبه و پرهیز از گناه	۷۷۱
۱- محبوب خدا	۷۷۱
۲- تبدیل بدی ها و گناهان به خوبی ها و حسنات	۷۷۲
۳- استجابت دعا	۷۷۲
۴- حفظ آبرو و عزیز شدن نزد مردم	۷۷۳
۵- بازگشت به معنویات	۷۷۳
۶- بازگشت به دانایی	۷۷۴
۷- بهشت جایگاه توبه کنندگان	۷۷۴
۸- ایجاد آرامش	۷۷۴
۹- مایه سعادت و خوشبختی	۷۷۵
۱۰- آمرزش گناهان	۷۷۵
شرایط توبه	۷۷۵
اشاره	۷۷۵
۱- پشیمانی از گناه	۷۷۵
۲- اعتراف به گناه	۷۷۵
۳- انجام واجباتی که قبل از توبه ترک کرده است	۷۷۷
۴- برگرداندن حقوق مردم	۷۷۷
۵- ترک گناه بعد از توبه (باز نگشتن به گناه)	۷۷۷
۶- تأسف بر گناهان گذشته	۷۷۷
۷- کنترل زبان (از گناه)	۷۷۹
۸- ترک دوستان گمراه	۷۷۹
۹- رعایت خصلت های اخلاقی	۷۷۹
۱۰- نیکی و بخشش	۷۷۹
درمان گناه (روایت)	۷۷۹
گناهایی که توبه آنها مشکل است	۷۸۳

۷۸۳ اشاره

۷۸۳ ۱- بدعت

۷۸۳ ۲- توبه هنگام مرگ

۷۸۳ ۳- توبه کافران

۷۸۳ ۴- توبه منافقین

۷۸۳ ۵- ظلم کردن

۷۸۵ (داستان) توبه، باعث سعادت و خوشبختی

۷۸۶ گناه، عامل بدبختی و رسوایی (روایت)

۷۸۷ بازگشت و پرهیز از گناه از دیدگاه بزرگان

۷۹۶ بخش یازدهم: آرامش

۷۹۶ اشاره

۷۹۷ آرامش؛ عامل موفقیت و خوشبختی

۸۰۰ اثرات موفقیت آمیز آرامش

۸۰۱ راه های موفقیت آمیز رسیدن به آرامش از دیدگاه علمی

۸۰۱ ۱- در زمان حال زندگی کنید

۸۰۲ (داستان) دم، غنیمت است

۸۰۴ ۲- طرز فکر صحیح

۸۰۵ ۳- پذیرش زندگی، همان گونه که هست

۸۰۶ ۴- پذیرش دیگران همان گونه که هستند

۸۰۶ ۵- پرهیز از باید و نبایدهای خودساخته

۸۰۶ داستان

۸۰۸ ۶- دوری گزیدن از مکان هایی که آرامش ما را سلب می کند

۸۰۸ ۷- از وسایل رفاهی خویش استفاده کنید.

۸۰۹ ۸- گلدان گل

۸۱۰ ۹- ویتامین ث

۸۱۰ ۱۰- نوشیدن آب سرد

۱۱ - تنفس عمیق	۸۱۰
۱۲ - ورزش	۸۱۰
۱۳ - استراحت	۸۱۰
۱۴ - انتخاب دوست آرام	۸۱۰
۱۵ - صلح طلب باشید.	۸۱۰
۱۶ - زنگ تفریح ذهن	۸۱۱
۱۷ - تمرین آرامش	۸۱۱
راه های سعادت آفرین رسیدن به آرامش از دیدگاه دینی	۸۱۱
۱- ایمان به خدا	۸۱۱
۲ - شکرگزاری و سپاس گزاری	۸۱۳
۳ - توکل	۸۱۳
۴ - رضا	۸۱۴
روایت	۸۱۵
۵ - همسر سازگار	۸۱۶
۶ - پرهیز از شتاب زدگی، خیره سری، خودپسندی و سستی	۸۱۶
۷ - زهد	۸۱۶
۸ - دعا	۸۱۸
۹ - توبه	۸۱۹
۱۰ - دیدار مؤمن	۸۱۹
قرآن؛ کتاب خشنودی و آرامش خاطر	۸۱۹
آرامش از دیدگاه بزرگان	۸۲۰
بخش دوازدهم: ثروت	۸۲۵
اشاره	۸۲۵
ثروت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی	۸۲۶
سیمای (موفقیت آمیز) ثروتمندان واقعی	۸۳۰
۱- خردمندی	۸۳۰

۲ - اسیر ثروت خویش نیستند ۸۳۰

۳ - عدم بیم و عذاب ۸۳۱

۴ - ادا کردن قرض ۸۳۱

۵ - چشمشان به ثروت دیگران نیست. ۸۳۱

۶ - ثرویشان را حراج نمی کنند. ۸۳۲

۷ - سخاوت ۸۳۲

(داستان) سخاوت نجاشی، فرمانروای اهواز ۸۳۲

۸ - عدم حرص و آز ۸۳۴

راه مبارزه با حرص ۸۳۴

راه های (موفقیت آفرین) به دست آوردن ثروت ۸۳۵

۱ - طرز فکر مثبت ۸۳۵

داستان ۸۳۶

۲ - تصمیم گیری ۸۳۷

۳ - تلاش، کوشش و صرفه جویی ۸۳۸

۴ - پشتکار و مداومت ۸۳۸

۵ - خطر کردن ۸۳۸

۶ - شکرگزاری ۸۳۹

۷ - دعا ۸۳۹

ثروت از دیدگاه بزرگان ۸۴۲

پندها و اندرزهایی راجع به ثروت (راه سعادت) ۸۴۵

الف) مال حرام ۸۴۵

ب) اندرز لقمان حکیم ۸۴۶

ج) رحم بر ثروتمندی که فقیر گشته ۸۴۷

بخش سیزدهم: قناعت ۸۴۸

اشاره ۸۴۸

قناعت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۸۴۹

تعریف قناعت	۸۵۰
فواید و آثار (موفقیت آمیز) قناعت	۸۵۰
۱- توانگری و بی نیازی	۸۵۰
۲- معنویت	۸۵۲
۳- فراغت خاطر در امور مادی	۸۵۳
۴- عزت نفس	۸۵۳
۵- آرامش	۸۵۴
۶- آزادی معنوی	۸۵۴
۷- فقرزدایی	۸۵۴
۸- تواضع و فروتنی	۸۵۵
۹- عامل تقویت روح	۸۵۵
۱۰- موفقیت و خوشبختی	۸۵۵
سیمای قانعانِ موفق	۸۵۵
۱- خردمندی و دانایی	۸۵۵
۲- قدر مال خویش را می دانند	۸۵۶
۳- تداوم	۸۵۶
۴- عدم توقع بیجا	۸۵۶
۵- عزم راسخ	۸۵۶
چگونگی دست یابی به قناعت و مناعت در جوانان	۸۵۶
الگوهای قناعت (جهت الگوگیری برای موفقیت در قناعت)	۸۵۷
(داستان) فرمانروای بی بدیل در کمال زهد و قناعت	۸۵۹
قناعت از دیدگاه سلمان فارسی	۸۵۹
قناعت از دیدگاه معصومین علیهم السلام	۸۶۰
الف) اهمیت قناعت	۸۶۰
ب) آنچه باعث قناعت می شود	۸۶۰
۱. دوری کردن از آزمندی	۸۶۰

۲. از نظر مادی به تهیدستان نگاه کنید ۸۶۰
۳. خویشتن داری ۸۶۲
۴. عقل ۸۶۲
۵. خودشناسی ۸۶۲
- ج) میوه قناعت ۸۶۲
۱. میانه روی و خویشتن داری ۸۶۲
۲. عزت ۸۶۲
۳. خودسازی ۸۶۲
۴. آسایش و آرامش ۸۶۳
- و) کسی که به اندک قانع نباشد ۸۶۴
- قناعت از دیدگاه شعرا ۸۶۴
- قناعت از دیدگاه بزرگان ۸۶۹
- بخش چهاردهم: صلح و سازش ۸۷۲
- اشاره ۸۷۲
- صلح، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۸۷۳
- فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین صلح و سازش ۸۷۴
- ۱- اتحاد ۸۷۴
- ۲- معنویت ۸۷۵
- ۳- امنیت ۸۷۵
- ۴- قانونمندی ۸۷۵
- ۵- تجارت و آبادانی ۸۷۶
- ۶- صلح و آشتی باعث استحکام خانواده ۸۷۶
- (داستان) آشتی با همسر ۸۷۶
- ۷- تحکیم موقعیت شغلی ۸۷۷
- ۸- آرامش ۸۷۷
- ۹- موفقیت و خوشبختی ۸۷۸

سیمای صلح و صلح طلبان (آشتی جویانِ موفق) ۸۷۸

۱- خردمندی ۸۷۸

۲- انسانیت و مروت ۸۷۹

۳- تابع ارزشها ۸۷۹

۴- مردان علم و عمل ۸۷۹

۵- مدارا ۸۸۱

صلح و سازش از دیدگاه قرآن کریم ۸۸۱

الف) اهمیت آشتی دادنِ مردم ۸۸۱

ب) جایز بودن دروغ برای اصلاح ۸۸۲

صلح و سازش از دیدگاه معصومین علیهم السلام ۸۸۴

الف) اهمیت صلح و سازش ۸۸۴

ب) صلح امام حسن علیه السلام ۸۸۴

ج) اهمیت اصلاح میان مردم ۸۸۴

ی) صلح ناروا ۸۸۵

صلح و سازش از دیدگاه شعرا ۸۸۵

صلح و سازش از دیدگاه بزرگان ۸۸۷

بخش پانزدهم: خوش بینی ۸۹۰

اشاره ۸۹۰

خوش بینی راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۸۹۱

سوءظن و بدگمانی چیست؟ ۸۹۲

خوش بینی یعنی چه؟ ۸۹۲

انواع خوش بینی ۸۹۳

۱- خوش بینی نسبت به همسر و فرزندان ۸۹۳

۲- خوش بینی نسبت به طبقات مختلف مردم ۸۹۴

۳- خوش بینی در محل کار ۸۹۵

۴- خوش بینی به خدا ۸۹۵

- با حُسن ظن به خدا به بهشت برویم ۸۹۶
- ۵ - خوش بینی به آینده ۸۹۷
- فواید و آثار (موفقیت آمیز) خوش بینی ۸۹۷
- ۱- آرامش ۸۹۷
- ۲- صحت و سلامت ۸۹۸
- ۳- ازدیاد دوستان ۸۹۸
- ۴- رو به راه شدن کارها ۸۹۹
- ۵ - امنیت ۸۹۹
- ۶- تحکیم روحیه اعتماد بین مردم ۸۹۹
- ۷- تحکیم روحیه تعاون و همکاری ۸۹۹
- ۸ - استحکام بنیان خانواده ۹۰۰
- ۹- تحکیم موقعیت شغلی ۹۰۰
- ۱۰- موفقیت و خوشبختی ۹۰۰
- سیمای خوش بینانِ موفق ۹۰۰
- ۱- خردمندی و دانایی ۹۰۰
- ۲- توانایی ۹۰۱
- ۳- عدم ترس و وحشت ۹۰۱
- ۴- دارا بودن روحیه عاطفی ۹۰۱
- ۵ - عدم متابعت از هوای نفس ۹۰۱
- عقاید باشگاه خوشبینان ۹۰۲
- خوش بینی از دیدگاه شعرا ۹۰۲
- بخش شانزدهم: تلقین مثبت ۹۰۶
- اشاره ۹۰۶
- تلقین مثبت؛ راه موفقیت و خوشبختی ۹۰۷
- فواید و آثار موفقیت آمیز تلقین به خود ۹۱۰
- ۱- استقلال اقتصادی، (به دست آوردن مال و ثروت) ۹۱۰

- ۲- پیروزیهای نظامی ۹۱۰
- ۳- دانش و فرهنگ ۹۱۰
- ۴- بهبود بعضی از بیماریهای روحی و جسمی ۹۱۰
- ۵- تحکیم روابط خانوادگی ۹۱۰
- ۶- استحکام موقعیت شغلی ۹۱۰
- ۷- معنویت ۹۱۱
- ۸- آرامش ۹۱۱
- ۹- اعتماد به نفس ۹۱۱
- ۱۰- ترک عاداتهای ناپسند ۹۱۱
- ۱۱- لذت ۹۱۱
- ۱۲- موفقیت و خوشبختی ۹۱۲
- راه های القای تلقین مثبت به خود ۹۱۳
- ۱- هیپنوتیزم ۹۱۳
- ۲- به وسیله نوار کاست ۹۱۴
- ۳- به صورت کتبی ۹۱۴
- ۴- به صورت تصور ۹۱۴
- ۵- الگو گرفتن جهت تلقین ۹۱۴
- ۶- تداوم در تلقین به خود ۹۱۵
- تلقین به خود از دیدگاه بزرگان ۹۱۵
- بخش هفدهم: دعا ۹۱۸
- اشاره ۹۱۸
- دعا راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۹۱۹
- اولین راز موفقیت آفرینی دعا ۹۱۹
- دومین راز موفقیت آفرینی دعا ۹۱۹
- سومین راز موفقیت آفرینی طلب و درخواست از خداوند ۹۲۰
- چهارمین راز موفقیت آفرینی دعا ۹۲۱

داستان	۹۲۱
تعریف دعا	۹۲۲
شرایط دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)	۹۲۲
اشاره	۹۲۲
۱- عمل	۹۲۳
۲- به دست آوردن مال حلال	۹۲۳
۳- حق الناس	۹۲۳
۴- عدم درخواست گناه	۹۲۴
۵- ایمان و یقین	۹۲۴
۶- پافشاری در دعا	۹۲۴
۷- عدم درخواست از مردم	۹۲۵
آداب دعا (راه های موفقیت آمیز دعا)	۹۲۵
زمان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)	۹۲۶
مکان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)	۹۲۸
دعاهای مستجاب جهت نیک بختی	۹۲۸
بخش هیجدهم: محبت و عشق	۹۳۲
اشاره	۹۳۲
محبت و عشق راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی	۹۳۳
تعریف محبت	۹۳۶
تعریف عشق	۹۳۶
اشاره	۹۳۶
۱- عشق ها و محبت های نامعقول (راه بدبختی)	۹۳۹
الف) عشق ها و محبت های جنسی نامشروع	۹۳۹
اشاره	۹۳۹
عشق و مؤذن (داستان)	۹۴۳
سرانجام عشق های خیابانی (داستان)	۹۴۳

- ب) محبت دنیا برای خودِ دنیا ۹۴۶
- ۲- عشق ها و محبت های معقول (راز خوشبختی) ۹۵۰
- الف) محبت و عشق ورزیدن به خانواده ۹۵۰
- ب) محبت به طبقات مختلف اجتماع ۹۵۰
- (داستان) عشق بلال و فرار دختر ۹۵۲
- ج) محبت به همکاران ۹۵۴
- ه) محبت به دشمن ۹۵۴
- ی) محبت به پدر و مادر ۹۵۴
- ۳- محبت و عشق حقیقی (راز سعادت) ۹۵۵
- اشاره ۹۵۵
- الف) محبت و عشق به خداوند بزرگ ۹۵۶
- اشاره ۹۵۶
- مهمان عشق در خانه داوود ۹۵۶
- (داستان) شبلی و چهل عاشق دلسوخته ۹۵۷
- داستان ۹۵۷
- ب) محبت و عشق به اهل بیت علیهم السلام ۹۵۸
- اشاره ۹۵۸
- محبت خاندان نبوت ۹۵۹
- فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین محبت و عشق ۹۶۱
- ۱- شادی و نشاط معنوی ۹۶۱
- ۲- آرامش ۹۶۱
- ۳- صلح و صفا ۹۶۲
- ۴- معاشرتی دلپذیر و روابطی زیباتر ۹۶۲
- ۵- وجدانی آرام ۹۶۴
- ۶- مایه افتخار ۹۶۵
- ۷- تحکیم خانواده ۹۶۶

الف) محبت و عشق به همسر	۹۶۶
ب) محبت و عشق به فرزندان	۹۶۷
ج) عشق و محبت به والدین	۹۶۹
داستان)	۹۷۰
۸ - تحکیم آینده شغلی	۹۷۲
۹ - محبوبیت نزد مردم	۹۷۲
۱۰ - عشق و محبت، عامل موفقیت و خوشبختی	۹۷۲
سیمای موفقی محبتین (محبت کنندگان)	۹۷۴
۱- صمیمیت و علاقه مندی	۹۷۴
۲- تبسم	۹۷۴
۳- صدا زدن نام اشخاص	۹۷۴
۴- گوش دادن به سخنان دیگران	۹۷۴
۵ - صحبت کردن در محدوده علاقه مندی فرد	۹۷۴
۶- تعریف و تمجید	۹۷۴
۷- اعتدال در محبت	۹۷۶
۸ - عدم انتظار محبت دیگران	۹۷۶
۹ - تداوم محبت	۹۷۷
عشق و محبت از دیدگاه معصومین علیهم السلام	۹۷۷
الف) دوستی، نوعی خویشاوندی است.	۹۷۷
ب) اهمیت محبت	۹۷۸
ج) چو عضوی به درد آید، عضوهای دیگر آرام نمی گیرند.	۹۷۸
د) نشانه های محبت	۹۷۸
۱- نهی کردن از زشتیها	۹۷۸
۲- آشکار بودن عشق و محبت	۹۸۰
۳- ترجیح دادن محبوب بر همه چیز	۹۸۰
ذ) عوامل محبت زا	۹۸۰

۹۸۲ ----- (و) محبت شدید مؤمنان به خدا

۹۸۲ ----- (ه) دوست داشتن و حب اهل بیت علیهم السلام

۹۸۴ ----- (ی) مهربانی به مؤمن و گرامی داشتن او

۹۸۴ ----- عشق و محبت از دیدگاه شعرا

۹۹۰ ----- عشق و محبت از دیدگاه بزرگان

۹۹۵ ----- فهرست منابع

۱۰۰۲ ----- درباره مرکز

مشخصات کتاب

سرشناسه: رجائی، محمدرضا، ۱۳۴۱ -

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

مشخصات نشر: اصفهان: اقیانوس معرفت، ۱۳۸۸ -

مشخصات ظاهری: ۲ ج.

شابک: دوره : ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۱-۵۰۴-۵ ؛ ۵۵۰۰۰ ریال ج. ۱ : ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۱-۷۰۰-۷ ؛ ۶۰۰۰۰ ریال: ج. ۲ : ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۱-۲-۰۵-۵۳۰۱

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: ج. ۲، چاپ اول: ۱۳۹۰.

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: BP۲۵۸/ر۲۶ر۲ ۱۳۸۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۲۰۰۸۲

تقدیم به پدر و مادر مهربانم؛

محمدعلی رجایی و فاطمه موسوی

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

و تقدیم به همسر و فرزندان عزیزم؛

که در این راه یاریم کرده اند.

ص: ۲

راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی جلد اول

محمد رضا رجایی

ص: ۳

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: ٤

مقدمه ... ۲۱

بخش اول: دانش

علم، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۲۴

اهمیت علم (تأکید قرآن کریم بر موفقیت آمیز بودن علم) ... ۲۵

علم از دیدگاه قرآن ... ۲۵

اهمیت دانش از دیدگاه پیامبر و ائمه اطهار علیهم السلام ... ۲۸

علم، حیات اسلام و ستون ایمان ... ۲۸

علم، بهترین صدقه ... ۲۸

مقام والا (مقام عالمان باسعادت و موفق) ... ۲۹

خصوصیات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین دانش ... ۳۱

۱- درنوردیدن زمان و مکان ... ۳۱

۲- گمشده مؤمن ... ۳۱

۳- نور علم ... ۳۲

۴- غذای روح ... ۳۳

۵- دانش و معنویت ... ۳۳

۶- ارزش دانش ... ۳۴

۷- عزیز بودن دانشمند و دانشجو ... ۳۵

۸- راه رسیدن به موفقیت ... ۳۶

خدمت ابوعلی سینا به جهان دانش (شعر) ... ۳۶

دانش فاسد (عامل شقاوت و بدبختی) ۳۷۰۰۰

ترغیب به علم ۳۷۰۰۰

ص: ۵

کتاب و مطالعه (گامی به سوی موفقیت و خوشبختی) ... ۳۷

عشق به مطالعه و تحقیق (عالم موفق) (داستان) ... ۳۹

نشانه کتاب خوب ... ۴۰

ای کتابخانه (شعر) ... ۴۰

عشق به مطالعه کتاب (داستان) ... ۴۱

بخش دوم: خرد

خرد، عامل موفقیت و خوشبختی ... ۴۴

عوامل بدبختی ... ۴۶

۱- نشانه بی خردی ... ۴۶

۲- کار نابخردانه ... ۴۶

۳- نادان تر از همه ... ۴۶

ویژگی های ده گانه عاقل ... ۴۷

ارزش خرد ... ۴۸

زمان فراگرفتن رموز عقل ... ۴۸

نشانه کمال عقل ... ۴۸

راه افزون شدن خرد (گامی به سوی خوشبختی) ... ۴۹

روایت ... ۴۹

خردمندی و آینده نگری ... ۴۹

بخش سوم: تفکر

تفکر، راز موفقیت و خوشبختی ... ۵۲

روایت ۵۳۰۰۰

با اهل تفکر همنشین شوید (راه سعادت و خوشبختی) ۵۴۰۰۰

اندیشه و آینده نگری (راز خوشبختی) ۵۴۰۰۰

ارزش فکر ۵۵۰۰۰

ص: ۶

فکر، نیرویی برتر ۵۵

تفکر و معنویت ۵۶

سلاست فکر (راه های پیروزی فکر) ۵۶

کار فکری عامل جوان ماندن (عامل خوشبختی) ۵۷

افکار مطبوع ۵۸

فکر بزرگ ۵۸

بخش چهارم: اراده و تصمیم گیری

اراده و تصمیم گیری، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی ۶۰

اراده قوی (عامل موفقیت) ۶۱

سلامتی، پایه اراده قوی ۶۲

یکی از راه های تقویت اراده ۶۲

تصمیم گیری ۶۳

موانع تصمیم گیری درست (گامی به سوی موفقیت در تصمیم گیری) ۶۵

عاقبت تصمیم ۶۶

عدم سخت گیری در تصمیم ۶۶

آمادگی برای عمل ۶۷

بخش پنجم: مقاومت و پایداری

مقاومت و پایداری، راهی به سوی موفقیت و خوشبختی ۷۰

صبر و مقاومت، رمز پیروزی، موفقیت و خوشبختی ۷۱

تشویق به اعمال نیکو ۷۲

انواع صبر ۷۲

الف) بردباری در مصیبت ها ۷۲

ب) بردباری در ابتلا ۷۳

ج) بردباری در زمان خشم ۷۴

ص: ۷

کمال خرد آدمی ... ۷۴

الگوی صبر و مقاومت (داستان) ... ۷۵

گذشت و بزرگی ... ۷۵

آثار و ثمرات موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین حلم و خویشتن داری ... ۷۵

آثار فردی ... ۷۵

آثار اجتماعی ... ۷۶

ادیسون با مقاومت و پایداری به پیروزی می رسد (داستان) ... ۷۶

گروه های مختلف مردم ... ۷۷

گام اول ... ۷۸

راه رسیدن به هدف ... ۷۸

صبر، نشانه خرد ... ۷۹

امید و پشتکار (گامی به سوی سعادت) ... ۷۹

استقامت والا ... ۸۰

اقسام صبر ... ۸۰

پاداش استقامت ... ۸۱

چیرگی صبر بر طوفان ... ۸۱

درس استقامت از میخ (شعر) ... ۸۱

ثبات قدم (شعر) ... ۸۲

شکلیابی سردار ایرانی (داستان) ... ۸۲

بخش ششم: عمل

عمل، عامل موفقیت و خوشبختی ۸۴۰۰۰

تداوم عمل (گامی به سوی سعادت و خوشبختی) ۸۶۰۰۰

عمل به اندازه توانایی ۸۶۰۰۰

نکوهش از سستی در عمل (عامل شقاوت و بدبختی) ۸۷۰۰۰

استفاده از فرصت ها ۸۷۰۰۰

ص: ۸

ضرورت عمل گرایی (عمل گرایی عاملِ سعادت و خوشبختی) ۸۸ ***

بخش هفتم: کار (شغل)

کار، راز موفقیت و خوشبختی ۹۰ ***

محبوب خدا ۹۱ ***

اگر نکاری ندروی (شعر) ۹۱ ***

تنبلی و سستی (عامل بدبختی) ۹۲ ***

کم کاری ۹۲ ***

میانہ روی در کار ۹۳ ***

تداوم و تکمیل کار ۹۴ ***

ارزش کار مداوم و تخصّصی (عامل پیروزی) ۹۴ ***

ارزش کار نشاط آور و متداوم ۹۴ ***

برنامه ریزی صحیح زندگی ۹۵ ***

بخش هشتم: سلامتی تن و روان

سلامتی، راز موفقیت و خوشبختی ۹۸ ***

اعتدال، کلید سلامتی (کلید موفقیت و خوشبختی) ۱۰۰ ***

۱- تنفس ۱۰۰ ***

تنفس پرانا ۱۰۱ ***

طریقه تنفس پرانا ۱۰۲ ***

۲- تغذیه ۱۰۲ ***

۳- خواب ۱۰۴ ***

یک راه برای خوابیدن ۱۰۴۰۰۰

روایت ۱۰۵۰۰۰

خواب ظهر ۱۰۵۰۰۰

پاکیزگی ۱۰۵۰۰۰

ص: ۹

شخصیت عادی اجتماع ۱۰۶۰۰۰

ورزش ۱۰۶۰۰۰

تفریح ۱۰۷۰۰۰

بخش نهم: دوست

دوست، راه رسیدن به موفقیت و کامیابی ۱۱۰۰۰

پرهیز از دشمنی و توجه به دوستی ۱۱۱۰۰۰

دوست شناسی ۱۱۱۰۰۰

گفتار سقراط حکیم درباره آیین دوست یابی (گامی به سوی خوشبختی) ۱۱۲۰۰۰

دوست نادان ۱۱۴۰۰۰

قدم اول (گامی به سوی سعادت) ۱۱۴۰۰۰

معیار دوستی و دشمنی ۱۱۵۰۰۰

تداوم دوستی ۱۱۵۰۰۰

طریقه دوست شدن ۱۱۵۰۰۰

دوستی شایسته (گامی به سوی خوشبختی) ۱۱۶۰۰۰

شناخت دوستان و دشمنان ۱۱۶۰۰۰

اعتدال در دوستی ها و دشمنی ها ۱۱۶۰۰۰

ره آورد دوستی پدران ۱۱۷۰۰۰

حقوق دوستان ۱۱۷۰۰۰

آفات دوستی ۱۱۷۰۰۰

۱- دوری ۱۱۷۰۰۰

۲- حسد ۱۱۸۰۰۰

۳- خشم ۱۱۸۰۰۰

بخش دهم: سخن

سخن، گامی به سوی خوشبختی ۱۲۰۰۰۰

ص: ۱۰

فضیلت خاموشی (شعر) ۱۲۲۰۰۰

ضرورت کنترل زبان (راه سعادت و پیروزی) ۱۲۳۰۰۰

شمشیر زبان (زبان او را به کام مرگ فرو برد) (داستان) ۱۲۴۰۰۰

فایده سکوت ۱۲۵۰۰۰

پرهیز از کلام پست و سبک ۱۲۵۰۰۰

سخن عالمانه ۱۲۵۰۰۰

آداب سخن گفتن (راه سعادت و خوشبختی) ۱۲۶۰۰۰

الگوی سخن ۱۲۸۰۰۰

بخش یازدهم: رازداری

رازداری، راز موفقیت و خوشبختی ۱۳۲۰۰۰

آن مرادت زودتر حاصل شود (شعر) ۱۳۳۰۰۰

بخش دوازدهم: نیکی

نیکی، راهی به سوی سعادت و کامیابی ۱۳۶۰۰۰

روش پاسخ دادن به ستایش ها و نیکی ها ۱۳۹۰۰۰

بی توجهی به سپاس گذاری مردم ۱۳۹۰۰۰

نیکی از دیدگاه حضرت علی علیه السلام (نیکی موجب شرافت، بزرگی و سعادت) ۱۳۹۰۰۰

نیکی به ناهلان، خودنمایی ممنوع ۱۴۰۰۰۰

طواف کعبه دل (شعر) ۱۴۲۰۰۰

بخش سیزدهم: زن و فرزند

زن و فرزند، عامل موفقیت و خوشبختی ۱۴۴۰۰۰

عوامل خوشبختی ... ۱۴۵

بهترین گنج مرد ... ۱۴۶

فرزند ... ۱۴۷

ص: ۱۱

تربیت فرزندان (مایه آرامش، آسایش و سعادت خانواده) ۱۴۸ ...

الگوی تربیت فرزندان ۱۴۸ ...

فرزندان کمتر و آسایش زندگی ۱۴۹ ...

دعای امام علی بن الحسین علیهما السلام برای فرزندان ۱۴۹ ...

بخش چهاردهم: اخلاق نیک

اخلاق نیک، گامی به سوی سعادت و کامیابی ۱۵۲ ...

نیک خویی، مایه خوشبختی ۱۵۲ ...

گرامی ترین ارزش خانوادگی ۱۵۳ ...

ارزش های والای اخلاقی ۱۵۴ ...

نشانه های مکارم اخلاق (عوامل موفقیت آمیز و سعادت آفرین) ۱۵۵ ...

قسمتی از دعای مکارم اخلاق امام سجاد علیه السلام ۱۵۵ ...

الگوی اخلاق ۱۵۶ ...

بخش پانزدهم: جوانی

غنیمت شمردن جوانی، عامل موفقیت و خوشبختی ۱۶۰ ...

جوانی چیست؟ (ایام موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین) ۱۶۱ ...

جوانی و پیری از دیدگاه شعرا ۱۶۳ ...

بخش شانزدهم: خوشحالی

خوشحالی، گامی به سوی خوشبختی ۱۶۶ ...

شادی (شعر) ۱۶۷ ...

پند زمانه (شعر) ۱۶۸ ...

غم مخور (شعر) ... ۱۶۸

راز کامیابی (داستان) به قلم دیل هیوز ... ۱۶۹

غم مخور (شعر) ... ۱۷۱

ص: ۱۲

خندان باش (شعر) ۱۷۲ ***

بخندید ۱۷۲ ***

لبخند بزید ۱۷۲ ***

بخش هفدهم: دین داری

دین داری، راز موفقیت و سعادت ۱۷۴ ***

بهترین کار ۱۷۶ ***

آثار یاد خداوند (راز خوشبختی) ۱۷۷ ***

الهی (مناجات) ۱۷۷ ***

جویای یقین (امام محمد غزالی به موفقیت و خوشبختی رسید) (داستان) ۱۷۸ ***

بخش هیجدهم: احترام به پدر و مادر

احترام به پدر و مادر، گامی به سوی سعادت و خوشبختی ۱۸۴ ***

مادر ۱۸۶ ***

احترام به پدر، او را به خوشبختی رساند. (داستان) ۱۸۶ ***

بخش نوزدهم: آراستگی و زیبایی

آراستگی و زیبایی، گامی به سوی سعادت و کامیابی ۱۹۰ ***

زیبایی و محبوبیت (شعر) ۱۹۲ ***

زیبایی (شعر) ۱۹۲ ***

الگوی زیبایی و آراستگی ۱۹۳ ***

بخش بیستم: اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی ۱۹۶ ***

معنی اعتماد به نفس *** ۱۹۷

انواع اعتماد به نفس *** ۱۹۷

ص: ۱۳

الف) اعتماد به نفس علمی، رفتاری ۱۹۷۰۰۰

ب) اعتماد به نفس معنوی ۱۹۸۰۰۰

ج) اعتماد به نفس روحی ۱۹۹۰۰۰

بیماری های روحی ناشی از عدم اعتماد به نفس ۲۰۰۰۰۰

اولین گام در راه اعتماد به نفس برتر ۲۰۲۰۰۰

اعتماد به نفس و شکست ۲۰۳۰۰۰

موانع اعتماد به نفس ۲۰۳۰۰۰

راه های تقویت اعتماد به نفس ۲۰۵۰۰۰

نشانه های موفقیت آمیز اعتماد به نفس ۲۰۵۰۰۰

اعتماد به نفس راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۲۰۷۰۰۰

اعتماد به نفس از دیدگاه نهج البلاغه ۲۱۰۰۰۰

اعتماد به نفس از دیدگاه بزرگان ۲۱۱۰۰۰

اشعاری در مورد اعتماد به نفس ۲۱۵۰۰۰

بخش بیست و یکم: امید

امید؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۲۱۸۰۰۰

امید از دیدگاه قرآن ۲۲۰۰۰۰

امید از دیدگاه ائمه معصومین علیهم السلام ۲۲۱۰۰۰

امید و آرزو (داستان) ۲۲۴۰۰۰

نومید مباش (شعر) ۲۲۵۰۰۰

سراب آرزو (شعر) ۲۲۵۰۰۰

خانه مهمان‌گش (داستان) ۲۲۶۰۰۰

امید از دیدگاه بزرگان ۲۲۸۰۰۰

بخش بیست و دوم: تجربه

تجربه، عامل موفقیت و خوشبختی ۲۳۲۰۰۰

ص: ۱۴

نکته ای مهم، در راه کسب تجربه ... ۲۳۶

تجربه از دیدگاه حضرت امیر علیه السلام ... ۲۳۷

افراد واجد شرایط برای کسب تجربه (راه موفقیت آمیز کسب تجربه) ... ۲۳۹

انواع تجربه ... ۲۳۹

تجربیات دیگران ... ۲۴۰

الگوی تجربه ... ۲۴۰

تجربه از دیدگاه بزرگان ... ۲۴۱

بخش بیست و سوم: مشورت

مشورت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۲۴۴

اهمیت مشورت ... ۲۴۵

با چه کسانی مشورت کنیم؟ (راه موفقیت آفرین تجربه) ... ۲۴۷

کسانی که شایسته مشورت نیستند ... ۲۴۷

حقوق مشورت کننده ... ۲۴۸

مشورت عامل خوشبختی و موفقیت (داستان) ... ۲۴۹

مشورت از دیدگاه شعرا ... ۲۵۰

ای برادر یار دانایی بجوی (شعر) ... ۲۵۰

عوامل تقویت روح ... ۲۵۰

مشورت از دیدگاه بزرگان ... ۲۵۱

بخش بیست و چهارم: وجدان

وجدان عامل خوشبختی و موفقیت ... ۲۵۴

تعریف وجدان ۲۵۴۰۰۰

الف) تعریف عمومی ۲۵۴۰۰۰

ب) تعریف خصوصی وجدان اخلاقی ۲۵۵۰۰۰

وجدان ضامن رشد و شکوفایی شخصیت ۲۵۶۰۰۰

ص: ۱۵

مورد اعتماد بودن انسان با وجدان ... ۲۵۷

محکمه وجدان، راهنمای مطمئن ... ۲۵۸

عذاب وجدان ... ۲۵۹

آرامش وجدان ... ۲۵۹

وجدان پاک ... ۲۶۰

اهمیت وجدان ... ۲۶۱

فروزندگی وجدان بزرگ (والاترین الگوی وجدان) ... ۲۶۳

پیروی از ندای درونی ... ۲۶۶

آیین معاشرت براساس وجدان ... ۲۶۶

وجدان پاک (شعر) ... ۲۶۶

وجدان از دیدگاه بزرگان ... ۲۶۷

بخش بیست و پنجم: اعتدال

اعتدال، عامل موفقیت و خوشبختی ... ۲۷۲

انواع اعتدال ... ۲۷۵

۱- اعتدال در سیاست ... ۲۷۵

۲- اعتدال در معیشت ... ۲۷۵

۳- اعتدال در عبادت ... ۲۷۶

اعتدال از دیدگاه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله ... ۲۷۶

بعد معنوی اعتدال ... ۲۷۷

اعتدال در عبادت ... ۲۷۸

تعادل در عبادت را رعایت کنیم (داستان) ۲۷۸ ...

میانه روی در زندگی (داستان) ۲۷۹ ...

الگوی میانه روی ۲۸۱ ...

ز کار زمانه میانه گزین (شعر) ۲۸۱ ...

اعتدال در امر معاش (شعر) ۲۸۲ ...

ص: ۱۶

اعتدال در دشمنی (شعر) ۲۸۲ ...

اعتدال در خوردن (شعر) ۲۸۲ ...

میانه روی از دیدگاه بزرگان ۲۸۳ ...

بخش بیست و ششم: تواضع و فروتنی

تواضع و فروتنی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۲۸۶ ...

فواید تواضع و فروتنی (آثار خوشبختی آفرین فروتنی) ۲۸۷ ...

معنی تواضع از دیدگاه امام جعفر صادق علیه السلام ۲۸۸ ...

تواضع و فروتنی از دیدگاه پیامبر و امامان علیهم السلام ۲۸۹ ...

فروتنی عامل معنویت ۲۸۹ ...

با فروتنی مورد حسد واقع نمی شویم ۲۹۰ ...

اهمیت تواضع و فروتنی ۲۹۱ ...

ظاهر شدن حکمت در دل فروتن ۲۹۱ ...

داشتن روابط درست و شایسته اکثریت مردم با متواضع ۲۹۲ ...

فروتنی، نشان انسان های بزرگ ۲۹۲ ...

خودبینی هرگز (داستان) ۲۹۳ ...

فروتنی از دیدگاه بزرگان ۲۹۴ ...

الگوهای تواضع و فروتنی ۲۹۶ ...

الف) پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله ۲۹۶ ...

ب) حضرت موسی علیه السلام ۲۹۷ ...

فروتنی از دیدگاه شعرا ۲۹۸ ...

بخش بیست و هفتم: سیاست و تدبیر فرد عادی اجتماع

سیاست راه موفقیت و خوشبختی ۳۰۰ ۳۰۰

۱- سیاست در محیط خانواده ۳۰۱ ۳۰۰

دشوارترین سیاست ۳۰۲ ۳۰۰

ص: ۱۷

چند سیاست و تدبیر ساده برای شاد کردن شوهر ۳۰۳۰۰۰

۲- سیاست و تدبیر در محیط کار ۳۰۵۰۰۰

سیاست و تدبیرهای ساده برای زنان و مردان شاغل ۳۰۵۰۰۰

۳- سیاست و تدبیر در اجتماع ۳۰۶۰۰۰

تدبیر موجب سعادت و خوشبختی ۳۰۶۰۰۰

دشواری سیاست فرد عادی اجتماع ۳۰۷۰۰۰

سیاست و تدبیر از دیدگاه بزرگان ۳۰۷۰۰۰

سیاست طوطی (شعر) ۳۰۹۰۰۰

بخش بیست و هشتم: لذت های مشروع

لذت های مشروع، گامی به سوی موفقیت و خوشبختی ۳۱۲۰۰۰

تعریف لذت ۳۱۴۰۰۰

انواع لذت ۳۱۴۰۰۰

لذت از نظر دین اسلام ۳۱۵۰۰۰

اهمیت کسب لذت ۳۱۵۰۰۰

اگر لذت ترک لذت بدانی (شعر) ۳۱۶۰۰۰

لذت بندگی (شعر) ۳۱۷۰۰۰

راه لذت بردن از غذا ۳۱۸۰۰۰

از همه چیز لذت ببرید، حتی از فشار عصبی! ۳۱۸۰۰۰

لذت از دیدگاه بزرگان ۳۱۸۰۰۰

بخش بیست و نهم: نظم و انضباط

نظم در جهان آفرینش ... ۳۲۲

تعریف انضباط ... ۳۲۳

نظم راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۳۲۴

سفارش به نظم ... ۳۲۷

ص: ۱۸

نظم از دیدگاه بزرگان... ۳۲۷

نظم و نحوه برقراری آن در زندگی... ۳۳۰

نقش نظم و تأثیر آن در پیروزی... ۳۳۱

الگوی برنامه ریزی و انضباط... ۳۳۱

بخش سی ام: عدالت

عدالت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی... ۳۳۴

معنی عدل... ۳۳۶

صفات عادل... ۳۳۶

عادل در گفتار پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله... ۳۳۹

علی؛ مظهر عدالت (والا ترین الگوی عدالت)... ۳۳۹

الف) علی از عدالت می گوید... ۳۴۰

ب) علی و بیت المال... ۳۴۰

ج) چگونه به کسی ستم روا دارم؟... ۳۴۱

د) روش بازپرسی و قضاوت علی علیه السلام... ۳۴۱

هـ) حکومتی دادگر... ۳۴۵

و) حکومت عدل امام زمان (عج)... ۳۴۵

فواید عدالت... ۳۴۶

عدالت از دیدگاه شعرا... ۳۴۶

اگر عدل کردی (شعر)... ۳۴۶

چون ز آستین عدل برون رفت دست قهر (شعر)... ۳۴۷

بهر کار فرمان مکن جز به داد (شعر) ۳۴۷

هیچ هنر خوب تر از داد نیست (شعر) ۳۴۷

افسانه عدل (شعر) ۳۴۸

عدالت از دیدگاه بزرگان ۳۴۸

قرآن و عدالت اجتماعی ۳۵۰

ص: ۱۹

بی عدالتی موجب بدبختی ... ۳۵۲

سخن ارسطو درباره عدالت ... ۳۵۲

توضیح سخن ارسطو از زبان حاجیه خانم امین ... ۳۵۳

بخش سی و یکم: آزادی

آزادی، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۳۵۸

آزادی و اختیار ... ۳۶۰

تعریف آزادی ... ۳۶۱

جوان قانون شکن (داستان) ... ۳۶۳

انواع آزادی ... ۳۶۵

الف) آزادی درونی ... ۳۶۵

لحظه ای اسیر خشم شد (داستان) ... ۳۶۶

ب) آزادی اجتماعی ... ۳۶۸

هموارکنندگان راه موفقیت و خوشبختی ... ۳۶۹

الگوهای عدالت و آزادی ... ۳۶۹

الف) امام خمینی: معمار انقلاب؛ معمار موفقیت و خوشبختی ... ۳۷۰

ب) آیت الله گلپایگانی: هموارکننده راه موفقیت و خوشبختی ... ۳۷۰

ج) آیت الله مدرّس: هموارکننده راه موفقیت و خوشبختی ... ۳۷۶

آزادی در دین مقدّس اسلام موجب سعادت و خوشبختی است. ... ۳۷۹

آزادی غربی موجب بدبختی است ... ۳۸۲

آزادی از دیدگاه بزرگان ... ۳۸۵

شعر (ویس و رامین) ۳۸۷۰۰۰

پادشاهی نزد اهل معرفت آزادگی است (شعر) ۳۸۷۰۰۰

فهرست منابع ۳۸۹۰۰۰

ص: ۲۰

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

اهمیت و علل موفقیت را به صورت مشروح بیان کرده‌ام و سخنان پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله، ائمه معصومین علیهم السلام و همچنین سخنان بزرگان علم، ادب و فرهنگ دنیا را درباره هر موضوعی شرح داده‌ام. داستان‌های شیوا، روایت و شعر نیز از منابع مختلف آورده‌ام. امیدوارم با مطالعه این کتاب و عمل به آن، به موفقیت و خوشبختی رهنمون گردید.

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

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

محمد رضا رجایی

۱۳۸۶ ه. ش.

ص: ۲۱

بخش اول: دانش

اشاره

ص: ۲۳

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، کسب علم و دانش است. هر قدر بر معلومات خویش بیفزاییم و از مجهولات بکاهیم، به سعادت و نیک بختی نزدیک تر می شویم. ما می توانیم با آموختن علم و دانش از پله های ترقی و تکامل بالا رفته و سرانجام، نیک بختی را در آغوش بگیریم.

حضرت علی علیه السلام در این باره می فرمایند:

«إِعْمَلُوا بِالْعِلْمِ تَسْعُدُوا»؛^(۱)

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

آن حضرت در حدیثی دیگر می فرمایند:

«جَالِسِ الْعُلَمَاءِ تَسْعَدُ»؛^(۲)

«با عالمان همنشین باش تا سعادتمند شوی».

حضرت علی علیه السلام در جایی دیگر می فرمایند:

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

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

ص: ۲۴

۱- مبانی اخلاق اسلامی، ص ۱۴۴.

۲- مبانی اخلاق اسلامی، ص ۱۴۴.

توانا بود هر که دانا بود

ز دانش دل پیر برنا بود

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

درخت تو گر بار دانش بگیرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را

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

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

«من هم مانند شوپنهاور معتقدم که نیرومندترین علت رو کردن به علم، ضرورت فرار از زندگی تاریک و غم انگیز است»^(۱).

هنگامی که تاریکی جهل و نادانی سایه افکن شده است، با چراغ دانش از آن فاصله بگیریم، و زندگی خویش را به نور علم و دانش روشن کنیم. این تاریکی غم انگیز، یکی از عوامل بدبختی به شمار می رود. هنگامی که نور علم و دانش در وجودمان روشن گردید، دشواری های زندگی آسان و قابل تحمل می شود.

علم از دیدگاه قرآن

«هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ»^(۲)

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

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

ص: ۲۵

۱- کشکول جاویدان، ص ۱۱۶.

۲- سوره زمر / ۹.

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

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

«إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * إِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ» (۱)

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

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

«وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا»؛ (۲)

«و بگو: پروردگار! دانش مرا زیاد کن».

و این آیه شریفه را در هنگام راز و نیاز با خدا و در قنوت نماز بخوانیم و دعا کنیم که خداوند بزرگ دانش ما را زیاد گرداند، تا آن شاء الله نور علم و معرفت در وجودمان

روشن گردد.

«وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا»؛ (۳)

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

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

«إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلُوكِ الَّتِي

ص: ۲۶

۱- .سوره علق / ۵ - ۱.

۲- .سوره طه / ۱۱۴.

۳- .سوره بقره / ۲۶۹.

تَجْرَى فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَ بَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَ تَصْرِيفِ
الرِّيَّاحِ وَ السَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»؛(۱)

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

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

«إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ»؛(۲)

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

«وَ مَا لَهُمْ بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ»؛(۳)

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

«إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ وَ مَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوْتُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ»؛(۴)

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

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

ص: ۲۷

۱- .سوره بقره / ۱۶۴.

۲- .سوره فاطر / ۲۸.

۳- .سوره جاثیه / ۲۴.

۴- .سوره آل عمران / ۱۹.

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

«تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ وَتَعَلَّمُوا لِلْعِلْمِ السَّكِينَةَ وَالْوَقَارَ وَتَوَاضَعُوا لِمَنْ تَعَلَّمُونَ مِنْهُ»؛^(۱)

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

آن بزرگوار در جایی دیگر می فرماید:

«عَالِمٌ يُتَنَفَّعُ بِعِلْمِهِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ عَابِدٍ»؛^(۲)

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

علم، حیات اسلام و ستون ایمان

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

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

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

«علم، حیات اسلام و ستون ایمان است و هر که علمی بیاموزد، خدا پاداش او را کامل کند و هر که تعلیم گیرد و عمل کند، خدا آنچه نمی داند به او تعلیم دهد».^(۳)

علم، بهترین صدقه

«أَفْضَلُ الصَّدَقَةِ أَنْ يَتَعَلَّمَ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ عِلْمًا ثُمَّ يُعَلِّمُهُ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ»؛^(۴)

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

ص: ۲۸

۱- نهج الفصاحه، ص ۲۹، حدیث ۱۲۱.

۲- همان، ص ۲۹، حدیث ۱۲۵.

۳- همان، ص ۱۴۶، حدیث ۱۰۰۰.

۴- همان، حدیث ۱۰۰۳.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرموده اند:

«فَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الْعَابِدِ كَفَضْلِي عَلَى أُمَّتِي» (۱)

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

همچنین آن حضرت می فرماید:

«ثَلَاثٌ تَحْرُقُ الْحُجُبَ، وَتَنْتَهِي إِلَى مَا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ: صِرَيرُ أَقْلَامِ الْعُلَمَاءِ، وَطَيُّ أَقْدَامِ الْمَجَاهِدِينَ وَصَيُوتُ مَغَازِلِ الْمُخْصَنَاتِ» (۲)

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

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

«يَشْفَعُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثَلَاثَةٌ الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْعُلَمَاءُ ثُمَّ الشُّهَدَاءُ» (۳)

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

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

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

«فَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الشَّهِيدِ دَرَجَةٌ، وَ فَضْلُ الشَّهِيدِ عَلَى الْعَابِدِ دَرَجَةٌ... وَ فَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى سَائِرِ النَّاسِ كَفَضْلِي عَلَى أَذْنَاهُمْ» (۴)

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

ص: ۲۹

۱- نهج الفصاحه، ص ۳۵۳، حدیث ۲۵۴۱.

۲- یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۱۳.

۳- . همان، ص ۱۱.

۴- . همان، ص ۱۰.

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«الْعُدُوُّ وَالزَّوْاحُ فِي تَعْلِيمِ الْعِلْمِ أَفْضَلُ عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الْجِهَادِ» (۱)

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

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

«پرازش ترین مردم، دانشمندترین آنها است».

«دانش، منشأ هر گونه خیری است».

«گرامی ترین عزّت، دانش است».

«دانش، مایه بزرگواری است».

«دانش، زندگی و درمان است».

«دانش، بهترین همدم است».

«دانش، بهترین زیبایی است».

«دانش، برترین هدایت است».

«دانش، برترین شرف است».

«دانش، حرز (نگه دارنده) است».

«دانش، پوشاننده عیوب است».

«گنجی سودمندتر از دانش نیست».

«دانش، بهترین میراث است».

«دانش، بهترین مال است».

و...

١- . نهج الفصاحه، ص ١٦٤، حديث ١٠٠١.

۱- درنوردیدن زمان و مکان

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

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

«أَطْلُبُوا الْعِلْمَ وَ لَوْ بِالصَّيْنِ»؛ ^(۱)

«دانش را بجوید اگرچه در چین باشد».

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

۲- گمشده مؤمن

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

«الْحِكْمَةُ ضَالَّةُ الْمُؤْمِنِ»؛

«حکمت، گمشده مؤمن است».

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

ص: ۳۱

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

معصوم علیه السلام می فرمایند:

«دانش، نور و پرتویی است که خدا در دل های دوستانش می تاباند».(۱)

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

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

اولیا زان گنج، فیض اندوختند

خَلَقَ را از وی، علوم آموختند

ذره گیرند و فلک روشن کنند

قطره بخشند و جهان گلشن کنند

«عَلَّمَ الاسماء» بهر آدمست

چشمه این علم، رشح آن یم است

قطره ای زان یافت ادريس جلیل

در سما شد همنشین جبرئیل

نوح چون گشتی قرین التفات

یافت با کشتی از آن طوفان نجات

نرم سازد دست داود ار حدید

دادش این علم، آن که آهن آفرید

گر سلیمان منطق الطیر آورد

علم را زان منبع خیر آورد
کرد موسی جاری از یک سنگ آب
یافت از دریای علم او حباب
کرد عیسی مرده زنده با نفس
شعله آن علم دادش این قبس
چون افاضت یافت زان بحر عظیم
شد محمد صاحب خلق کریم
شهر علم آباد، از این خاطر است
هر کجا علم است زین شهر و در است
از در این شهر اگر داخل شوی
زرّ دانش سازدت، ایمان قوی
مظهر العالم آمد آن ولی
کز علوم اوست عالم منجلی
جلوه از دریا بر آن منظور شد
زان تجلی عالمی معمور شد

ص: ۳۲

ابر از دریا گرفت آب و بخار

گشت عالم خوان او را ریزه خوار

چون ز مبدأ، فیضش آید بالدوام

خلق را بر وی نظر هر صبح و شام

گفت: «اوتیتُ جوامع الکلم»

و علیّ جامع العلم علم

گفت: پیغمبر علی عالم تر است

در قضاوت از همه افزون تر است

عالم دین و امام المتقین

هادی حق و امیر المؤمنین

بعد از آن ابناء عالیقدرشان

منشرح از علم و رحمت صدرشان

در حدیث دیگر از قول معصوم علیه السلام آمده است:

«الْعِلْمُ نُورٌ يَقْذِفُهُ اللَّهُ فِي قَلْبِ مَنْ يَشَاءُ»^(۱)

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

بنابراین در حالی که دانش می آموزیم، دست به دعا برمی داریم و از خداوند بزرگ می خواهیم دل هایمان را به نور علم و معرفت روشن گردانند. در کتاب های حدیث،^(۲) بابی به نام «باب علم» داریم که احادیث بسیار زیادی در این موضوع است که هر کس طالب آن است به آن کتاب ها مراجعه نماید.

۴- غذای روح

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«کتاب خوب، غذای روح بشر است».^(۳)

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

ص: ۳۳

۱- . مبانی اخلاق اسلامی، ص ۱۴۷.

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

۳- . کوتاه سخن، ص ۵۵.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«داناترین مردم کسی است که دانش مردم را بر دانش خود بیافزاید. گران بهاترین مردم کسی است که از همه داناتر باشد و کم بهاترین مردم کسی است که دانشش از همه کمتر باشد»^(۱).

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

ولتر می گوید:

«برگ های کتاب، مثل بال هایی هستند که روح ما را به عالم نور و روشنایی پرواز می دهند»^(۲).

حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرمایند:

«فَبَادِرُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِ تَضْوِيحِ نَبْتِهِ، وَ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُشْغَلُوا بِأَنْفُسِكُمْ عَنْ مُسْتَثَارِ الْعِلْمِ مِنْ عِنْدِ أَهْلِهِ»^(۳).

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

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

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

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

ص: ۳۴

۱- . یکصد موضوع اخلاقی، ص ۱۲.

۲- . کوتاه سخن، ص ۵۵.

۳- . نهج البلاغه، خطبه ۱۰۵، ص ۱۳۶.

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

ای کمیل! ثروت اندوزان بی تقوا مرده اند. گرچه به ظاهر زنده اند، اما دانشمندان، تا دنیا برقرار است زنده اند، بدن هایشان گرچه در زمین پنهان، اما یاد آنان در دل ها همیشه زنده است»^(۱).

قال امیرالمؤمنین علی علیه السلام:

«الْعِلْمُ وَرِاثَةُ كَرِيمَةٍ، وَالْأَدَبُ حُلٌّ مُجَدَّدَةٌ، وَالْفِكْرُ مِرْآةٌ صَافِيَةٌ»^(۲)

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

۷- عزیز بودن دانشمند و دانشجو

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

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

«فَضْلُ الْعِلْمِ خَيْرٌ مِنْ فَضْلِ الْعِبَادَةِ وَ كَمَالُ الدِّينِ الْوَرَعُ»^(۳)

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

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

ص: ۳۵

۱- نهج البلاغه، حکمت ۱۴۷، ص ۴۷۱.

۲- همان، حکمت ۵، ص ۴۴۴.

۳- چهل حدیث از امام حسین علیه السلام، ص ۱۳.

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

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

۸- راه رسیدن به موفقیت

انسان در نتیجه آموختن دانش، رشد و تکامل می یابد و از ضریب هوشی بسیار بالاتری برخوردار می شود. دانشمند و دانشجو نسبت به مراتب علمی خویش رشد فکری دارند. به همین علت می توانند مشکلات مختلف زندگی را زودتر و بهتر حل نمایند و راه حل های مناسب تری برای آنها پیدا کنند و در نتیجه، پیروزی و موفقیت آنها نیز بیشتر است.

خدمت ابوعلی سینا به جهان دانش: دانش بزرگ نیا

بین چه خدمت شایسته ابن سینا کرد

کلید فلسفه گم گشته بود پیدا کرد

هزار سال گذشت و هنوز شاداب است

گلی که او ز حقایق به خلق اهدا کرد

زمینه های علوم و خزینه های فنون

پی سعادت نسل بشر مهیا کرد

هنوز به دوره او صورت معما داشت

هنرنمایی او حلّ این معما کرد

رساند پایه دانش به طارم اعلا

که بذل همّت و کوشش به حدّ اعلا کرد

ز نوک خامه او دُرّ معرفت بارید

به صورتی که نیارم درست احصا کرد

نجوم و حکمت و طبابت و ریاضی را

چو شعر و منطق و طب و طبیعی احیا کرد

اساس علم قوی شد ز نظم قانونش

«شفای» او اثر معجز مسیحا کرد

خوشم که جاذبه مهر او ز کشورها

هنروران را مجذوب کشور ما کرد

ص: ۳۶

درود «دانش» بر بوعلی که گوهرها

ز بحر علم و فضیلت نثار دنیا کرد(۱)

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

سعدیا مرد نکونام نمیرد هرگز

مرده آن است که نامش به نکویی نبرن

دانش فاسد (عامل شقاوت و بدبختی)

تمامی مطالب بالا- در مورد دانش مطلوب و خوب است. مانند علم دین، فلسفه، ریاضیات، فیزیک، طب و غیره، امّا دانش فاسد، باعث تمامی بدبختی هاست. عربی می گوید: «دانش فاسد، جهانی را فاسد می کند».(۲)

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

ترغیب به علم

امام سجاد علیه السلام فرموده اند:

«لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي طَلَبِ الْعِلْمِ لَطَأْتُوهُ وَ لَوْ بِسَفْكِ الْمُهْجِ وَ خَوْضِ اللَّجَجِ»(۳)

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

کتاب و مطالعه (گامی به سوی موفقیت و خوشبختی)

اتاق بدون کتاب، مانند جسم بی روح است.(۴)سیسرون

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

ص: ۳۷

۱- . کشکول جاویدان، ص ۳۷۴.

۲- . کوتاه سخن، ص ۲۲.

۳- . سیره و سخن پیشوایان، ص ۱۳۴.

۴- . کوتاه سخن، ص ۵۷.

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

«هرگز غصه ای نداشته ام که یک ساعت مطالعه آن را برطرف نکرده باشد».(۱)

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

وقتی افکار ناخوشایند، منفی و آزاردهنده به مغزتان هجوم می آورد، با مطالعه و یا پرداختن به کارهای شادی آور و ورزش، از آن فکرها بگریزید،(۲) زیرا با مطالعه کتاب می توانیم تمرکز ایجاد کنیم و افکار ناسالم را کنار زده و به موضوعی که مطالعه می کنیم، سرگرم شویم. شکسپیر می گوید:

«کتاب، بزرگ ترین اختراع بشر می باشد».(۳)

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

«خوشبخت کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: کتاب های خوب، دوستانی که اهل کتاب باشند».(۴)

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

ص: ۳۸

۱- کوتاه سخن، ص ۵۷.

۲- می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۸.

۳- همان، ص ۵۶.

۴- همان، ص ۵۶.

تولستوی در مورد مطالعه می گوید:

«در دنیا لذتی نیست که با لذت مطالعه برابری کند».^(۱)

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

الیور اسمیت درباره کتاب چنین می گوید:

«در مرتبه اول که یک کتاب خوب می خوانیم، مانند آن است که با یک دوست جدید آشنا شده ایم، وقتی که همان کتاب را دومرتبه می خوانیم، مانند آن است که دوست قدیمی را مجدداً ملاقات کرده ایم».^(۲)

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

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

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

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

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

نویسنده این کتاب ارزشمند «مرحوم آیه الله العظمی آقای حاج شیخ محمدحسن نجفی» (متوفی ۱۲۶۵ ه ق) هستند. نقل شده است: یکی از پسران این عالم نامدار به

ص: ۳۹

۱- همان، ص ۵۸.

۲- همان، ص ۵۷.

صورت ناگهانی از دنیا رفت. به ایشان خبر دادند که پسران از دنیا رفت. دست از نوشتن کشید، و کنار جنازه پسر آمد و پس از تلاوت آیاتی از قرآن، همان جا به نوشتن ادامه کتاب «جواهر الکلام» مشغول شد. و در حاشیه همان صفحه نوشت: «این روایت را در کنار بدن بی جان پسر نوشتم، و ثواب آن را به روح او هدیه کردم». آنگاه خطاب به پسر بی جان خود گفت: «تو رفتی و تکلیفت به پایان رسید، اما من مکلف به تمام کردن این کتاب هستم».(۱)

نشانه کتاب خوب

«نشانه یک کتاب خوب آن است که هرچه انسان پیر شود، از خواندن آن بیشتر لذت می برد».(۲)

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

ای کتابخانه

شعر از: رشید یاسمی

ای کار خرد، ای کتابخانه

جز تو در تو نیم هیچ شادمانه

در گلشن تو برگزیده پیوست

افکار بزرگان آشیانه

احساس دوصد دل به گنج تو در

اندیشه صد سر به هر کرانه

هر دم که بیابم مر خویشتن را

بر تیر مصایب شده نشانه

نزدیک توام خوش پناهگاهی است

از کین و جفا و غم زمانه

جان ها نگرم در هر شاخسارت

جانم را فرستم در آن میانه

گیتی و شکنج روان گزایش

در چشم من آید همه فسانه

خوشبخت کسی کو حیات خود را

در تو بگذارد به جاودانه (۳)

ص: ۴۰

۱- . کشکول جاویدان، ص ۱۵۱.

۲- . همان، ص ۳۸۲.

۳- . همان، ص ۳۳۵.

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

در همین حال به ناگاه متوجه شدم که تمامی حجره را دود گرفته و طلاب به تصور این که حجره من آتش گرفته، برای کمک و نجات من آمده اند، و من از شدت توجه به مطالعه، متوجه نبوده ام» (۱).

از دیرباز فضیلت علم و دانش بر کسی پوشیده نبوده است و علاوه بر کلام خداوند بزرگ و ائمه اطهار علیهم السلام و سخنان دانشمندان و بزرگان که در این بخش نقل شده، در پایان دو جمله از کتاب «آکولاتوم» (۲) برای شما نقل می کنیم:

«دانش را از هر کس که می بینی بُرُبا».

«دانش، انتخاب عقل است» (۳).

ص: ۴۱

۱- همان، ص ۴۵۶.

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

۳- کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، سخن ۴۰ و ۸۷.

بخش دوم: خرد

اشاره

ص: ۴۳

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

شکسپیر می گوید:

«کسی که از خرد، بهره داشته باشد، هر جا برود، فرشته سعادت و خوشبختی بر سرش بال می گستراند»^(۱)

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَفْلَحَ مَنْ رَزَقَ لُبًّا»^(۲)

«آن که خرد دارد، رستگار است».

در حدیثی دیگر از آن حضرت است که می فرمایند:

«اسْتَرْشِدُوا الْعَاقِلَ تَرْشِدُوا وَ لَا تَعْصُوهُ فَتَنْدُمُوا»^(۳)

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

ص: ۴۴

۱- . کشکول جاویدان، ص ۱۵۲.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۲۱۱، حدیث ۱۴۷۷.

۳- . همان، ص ۲۱۱، حدیث ۱۴۸۰.

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

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

قال الحسين بن علي عليه السلام:

«مِنْ دَلَائِلِ الْقَبُولِ الْجُلُوسُ إِلَى أَهْلِ الْعُقُولِ» (۱)

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

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

دوستی با مردم دانا نکوست

دشمن دانا به از نادان دوست

دشمن دانا بلندت می کند

بر زمینت می زند، نادان دوست

قال علي عليه السلام:

«هُوَ الَّذِي يَضَعُ الشَّيْءَ مَوَاضِعَهُ» (۲)

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

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«وَ نَاطِرُ قَلْبِ اللَّيِّبِ بِهِ يُبْصِرُ أَمَدَهُ، وَ يَعْرِفُ غَوْرَهُ وَ نَجْدَهُ» (۳)

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

- ۱- . چهل حدیث، ص ۴۴.
- ۲- . نهج البلاغه، ص ۴۸۴، حکمت ۲۳۵.
- ۳- . همان، خطبه ۱۵۴، ص ۲۰۲.

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

عوامل بدبختی

۱- نشانه بی خردی

قال علی علیه السلام:

«مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَاجِلَةِ قَبْلَ الْأَمْكَانِ، وَ الْأَنَاءِ بَعْدَ الْفُرْصَةِ» (۱)

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

۲- کار نابخردانه

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

«پنجه با شیر زدن و مشت با شمشیر، کار خردمندان نیست» (۲)

۳- نادان تر از همه

در حدیث است:

«أَحْمَقُ النَّاسِ مَنْ ظَنَّ أَنَّهُ أَعْقَلُ النَّاسِ»؛

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

کولستون می گوید:

«آن که خود را خردمندتر از همه می انگارد، از همه نادان تر است» (۳)

ص: ۴۶

۱- نهج البلاغه، ص ۵۱۰، حکمت ۳۶۳.

۲- کوتاه سخن، ص ۳۱.

۳- همان، ص ۳۲.

قال علی بن موسی الرضا علیه السلام:

«لَا يَتِمُّ عَقْلُ امْرِئٍ مُسْلِمٍ حَتَّى تَكُونَ فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ: الْخَيْرُ مِنْهُ مَأْمُولٌ وَالشَّرُّ مِنْهُ مَأْمُونٌ. يَسْتَكْثِرُ قَلِيلَ الْخَيْرِ مِنْ غَيْرِهِ، وَ يَسْتَقِلُّ كَثِيرَ الْخَيْرِ مِنْ نَفْسِهِ. لَا يَسْأَلُ مَنْ طَلَبَ الْحَوَائِجَ إِلَيْهِ، وَ لَا يَمِلُّ مَنْ طَلَبَ الْعِلْمَ طَوْلَ دَهْرِهِ. الْفَقْرُ فِي اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنَ الْغِنَى. وَ الدُّلُّ فِي اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنَ الْعِزِّ فِي عَدُوِّهِ. وَ الْخُمُولُ أَشْهَى إِلَيْهِ مِنَ الشُّهْرَةِ».

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

«لَا يَرَى أَحَدًا إِلَّا قَالَ: هُوَ خَيْرٌ مِنِّي وَ أَتَقَى» (۱).

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

۱- از او امید خیر باشد.

۲- از بدی او در امان باشند.

۳- خیر اندک دیگری را بسیار شمارد.

۴- خیر بسیار خود را اندک شمارد.

۵- هر چه حاجت از او خواهند، دلتنگ نشود.

۶- در عمر خود از دانش طلبی خسته نشود.

۷- فقر در راه خدایش از توانگری محبوب تر باشد.

۸- خواری در راه خدایش، از عزّت با دشمنش محبوب تر باشد.

۹- گمنامی را از پرنامی خواهان تر باشد.

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

ص: ۴۷

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«شرافت آدمی به عقل و ادب اوست، نه به مال و حسب و نسب»^(۱).

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

خواجه عبدالله انصاری در مناجات نامه خویش می گوید:

«پروردگارا! به آن که عقل دادی چه ندادی، به آن که عقل ندادی چه دادی؟»^(۲)

زمان فراگرفتن رموز عقل

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

ژان ژاک روسو می گوید:

«جوانی، زمان فراگرفتن رموز عقل است و پیری، هنگام عمل کردن به این رموز»^(۳).

نشانه کمال عقل

قال علی علیه السلام:

«إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ»^(۴)

«چون خرد کمال گیرد، سخن کم شود».

ص: ۴۸

۱- کوتاه سخن، ص ۳۱.

۲- همان، ص ۳۱ و ۳۳.

۳- همان، ص ۳۱ و ۳۳.

۴- سیره و سخن پیشوایان، ص ۱۱۱.

قال الحسین بن علی علیه السلام:

«طُولُ التَّجَارِبِ زِيَادَةٌ فِي الْعَقْلِ»^(۱)

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

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

روایت

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

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

«إِنَّ الْأَحْمَقَ يُصِيبُ بِحُفَّتِهِ أَكْثَرَ مِنْ فَجْرِ الْفَاجِرِ، وَإِنَّمَا يَرْتَفِعُ الْعِبَادُ غَدَا فِي الدَّرَجَاتِ، وَيَنَالُونَ الزُّلْفَى مِنْ رَبِّهِمْ عَلَى قَدْرِ عَقُولِهِمْ!»

«مصیبتی که از ناحیه حماقت احمق حاصل می شود، بدتر است از فجور فاجران و گناه بدکاران. خداوند فردای قیامت مقام بندگان را به مقدار عقل و خرد آنها بالا می برد، و بر این اساس به قرب خداوند نائل می گردند».^(۲)

خردمندی و آینده نگری

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

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

ص: ۴۹

۱- . چهل حدیث، ص ۳۶.

۲- . یکصد موضوع اخلاقی، ص ۲۴.

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

«خردمند، در بهار به فکر زمستان می افتد».(۱)

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

ص: ۵۰

۱- . کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، سخن ۳۵ و ۸۰ و ۱۳۹.

بخش سوم: تفکر

اشاره

ص: ۵۱

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

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

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

«وَإِنَّكُمْ لَتَمُرُّونَ عَلَيْهِمْ مُصْبِحِينَ * وَبِاللَّيْلِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (۱)

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

«إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (۲)

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

«وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ وَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَخْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَ تَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (۳)

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

ص: ۵۲

۱- . سوره صافات / ۱۳۷ و ۱۳۸.

۲- . سوره زمر / ۴۲.

۳- . سوره جاثیه / ۵.

آن، زمین را بعد از مرگش حیات بخشیده و همچنین در وزش بادهای، برای گروهی که اهل تفکرند، نشانه های روشنی است». کسانی که مشتاق آیات دیگری از قرآن مجید درباره موضوع تفکر هستند، به کشف الایات و یا کتاب المعجم المفهرس کلمه فکر و تفکر و... رجوع نمایند.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«فِكْرُهُ سَاعَةٌ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةٍ سِتِّينَ سَنَةٍ» (۱)

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

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

روایت

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

نقل می کنند:

«تَفَكَّرُ سَاعَةٌ خَيْرٌ مِنْ قِيَامٍ لَيْلَةٍ»؛

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

منظور از آن چیست؟ و چگونه باید تفکر کند؟

امام علیه السلام در پاسخ فرمود:

«لِمَرٍّ بِالْحَرْبَةِ أَوْ بِالْأَدَارِ فَيَقُولُ أَيْنَ سَاكِنُوكَ؟ أَيْنَ بَانُوكَ؟ مَا لَكَ لَا تَتَكَلَّمِينَ؟»

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

ص: ۵۳

بگوید: ساکنان تو کجا رفتند؟ بنیان گذاران تو چه شدند؟ چرا سخن نمی گویی؟»^(۱)

با اهل تفکر همنشین شوید (راه سعادت و خوشبختی)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِذَا رَأَيْتُمْ أَهْلَ الْجُوعِ وَالتَّفَكُّرِ فَادْنُوا مِنْهُمْ فَإِنَّ الْحِكْمَةَ تَجْرِي عَلَى أَلْسِنَتِهِمْ»^(۲)

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

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

اندیشه و آینده نگری (راز خوشبختی)

قال علي عليه السلام:

«الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ وَالْحَزْمُ بِإِجَالِهِ الرَّأْيُ وَالرَّأْيُ بِتَحْصِينِ الْأَسْرَارِ»^(۳)

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

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

«در اندیشه آنچه کرده ای مباح. در اندیشه آنچه نکرده ای باش»^(۴) فلون

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

ص: ۵۴

۱- . یکصد موضوع اخلاقی، ص ۲۲.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۱۴۸، حدیث ۱۰۱۴.

۳- . نهج البلاغه، حکمت ۴۸، ص ۴۵۲.

۴- . کوتاه سخن، ص ۱۲۸.

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

ارزش فکر

قال علی علیه السلام:

«الْفِكْرُ مِرَآةٌ صَافِيَةٌ وَالْإِعْتِبَارُ مُنْذِرٌ نَاصِحٌ وَكَفَى أَدَبًا لِنَفْسِكَ تَجَبُّبُكَ مَا كَرِهَتْهُ لَغَيْرِكَ» (۱)

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

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

فکر، نیرویی برتر

حضرت علی علیه السلام در مورد این موضوع می فرمایند:

«لَيْسَتْ الرِّوْيَةُ كَالْمُعَايَنَةِ مَعَ الْأَبْصَارِ؛ فَقَدْ تَكْذِبُ الْعُيُونُ أَهْلَهَا، وَلَا يَغُشُّ الْعَقْلُ مَنِ اسْتَنْصَحَهُ» (۲)

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

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

«الماس را جز در قعر زمین نمی توان پیدا کرد و حقایق را جز در اعماق فکر نمی توان یافت» (۳).

ص: ۵۵

۱- نهج البلاغه، حکمت ۳۶۵، ص ۵۱۰.

۲- همان، حکمت ۲۸۱، ص ۴۹۸.

۳- کوتاه سخن، ص ۱۴۵.

دیل کارنگی درباره فکر چنین گفته است:

«برای زندگی فکر کنید، اما غصه نخورید».^(۱)

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

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

«اندیشه های خوب، تراویده روح پاک است و بوی خوش، تراویده گل خوشبو».^(۲)

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

تفکر و معنویت

قال الامام حسن المجتبی علیه السلام:

«أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَادَامَةِ التَّفَكُّرِ فَإِنَّ التَّفَكُّرَ أَبُو كُلِّ خَيْرٍ وَأُمُّهُ»^(۳)

«شما را به پرهیزکاری و ترس از خدا و ادامه تفکر و اندیشه سفارش می کنم، زیرا که تفکر و اندیشه، پدر و مادر (ریشه و اصل) تمام خوبی ها است».

سلاست فکر (راه های پیروزی فکر)

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

چند راه پرورش فکر را اشاره می کنیم:

ص: ۵۶

۱- همان، ص ۱۴۵.

۲- همان، ص ۱۳۴.

۳- سیره و سخن پیشوایان، ص ۱۳۳.

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

۲- فکر، محدودیت زمانی و مکانی ندارد. بنابراین، شما می توانید در هر زمانی که خواستید فکر کنید. شب ها بعد از انجام کار روزانه، حدود ده دقیقه کارهای روزانه فردا را مورد بررسی قرار دهید.

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

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

خودتان را عادت بدهید که دقایقی از وقتتان را در شبانه روز به فکر کردن و سنجش اعمال گذشته و برنامه های آینده اختصاص دهید. (۱)

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

کار فکری عامل جوان ماندن (عامل خوشبختی)

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

ص: ۵۷

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

بنابر گزارش مجله پزشکی منتشره در مونیخ، یک تیم برگزیده از روان شناسان و پزشکان به این نتیجه رسیده اند: آن گروه از مشاغل، که کار فکری شان کمتر بوده، و کارشان یکنواخت و بدون هیجان است، بدن و فکرشان زودتر از گروه هایی فرسوده می گردد که کارشان نیاز به فعالیت فکری دائمی دارد. حتی افزایش توانایی فکری و بدنی آنها بیشتر بوده است. به عبارت دیگر، متفکرین نه فقط ضعیف تر نمی شوند، بلکه قوی تر می شوند.^(۱)

افکار مطبوع

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

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

فکر بزرگ

در کتاب «آکولاتوم» درباره فکر چنین آمده است:

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

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

«اجازه نده هیچ انسانی به جای تو فکر کند».^(۲)

ص: ۵۸

۱- کشکول جاویدان، ص ۵۸۶.

۲- کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، سخن های ۱۶۷، ۱۱۲، ۲۲۷.

بخش چهارم: اراده و تصمیم گیری

اشاره

ص: ۵۹

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

ابتدا باید راه های تقویت اراده را بیاموزیم. چون:

«با داشتن اراده قوی مالک همه چیز هستید».(۱)پیتاگور

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

گوستاولوبون می گوید:

«دانستن بدون خواستن، هرگز توانستن بار نمی آورد».(۲)

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

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

«برای تربیت اراده، بهترین وقت، ایام جوانی است».(۳)فیثاغورث

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

ص: ۶۰

۱- کوتاه سخن، ص ۴۵.

۲- همان.

۳- همان.

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

ماکسیم گورکی می گوید:

«معنی حیات را در قدرت اراده باید جستجو کرد».(۱)

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

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

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

یکی از بزرگان گفته است:

«انسان های بی اراده بآبادک هایی هستند که سرنخشان به دست دیگری است».(۲)

گوستاولوبون نیز در این زمینه می گوید:

«نتیجه اراده ضعیف، حرف است و نتیجه اراده قوی، عمل».(۳)

«ز عمل کار برآید، به سخنرانی نیست».

حرف زدن دردی را دوا نمی کند!

اراده قوی (عامل موفقیت)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

ص: ۶۱

۱- . کوتاه سخن، ص ۴۶.

۲- . همان.

۳- . همان.

«ما ضَعْفَ بَدَنٍ عَمَّا قَوَّيْتُ عَلَيْهِ النَّبِيُّ» (۱)

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

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

سلامتی، پایه اراده قوی

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

دکتر کرلینگ می گوید:

«سلامتی، اولین اساس و پایه اراده قوی است. پس نگهداری سلامتی و حفظ آن اولین تکلیف و مهم ترین وظیفه ماست. حفظ سلامتی در زندگی بشری، نه تنها اساس تصمیم و اراده است، بلکه به طور کلی زیبایی قوت اراده از نتایج آن محسوب می گردد» (۲).

یکی از راه های تقویت اراده

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

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

ص: ۶۲

۱- کشکول جاویدان، ص ۲۲۶.

۲- همان، ص ۳۲۷.

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

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

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

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

این که آنها پس از چهل یا پنجاه سال زندگی، هنوز هم نتوانسته اند برنامه ای برای زندگی روزانه خود تنظیم کنند و عادت کرده اند که از همان کودکی همیشه بگویند: «ولش کن بابا، باشه فردا، باشه هفته دیگر!!» (۱).

تصمیم گیری

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

ص: ۶۳

شخصی که از فشارهای زندگی به ستوه آمده بود، تصمیم به خودکشی گرفت! اما قبل از این که تصمیم خود را عملی کند به یکی از بیمارستان های روانی مراجعه کرد تا از سلامت روانی خود اطمینان یابد. در آن بیمارستان بود که زندگی او به کلی دگرگون شد؛ نه به آن جهت که او را معالجه کردند، بلکه در آن جا کسانی را مشاهده کرد که وضعشان به مراتب بدتر از او بود و ناچار از وضع خود احساس رضایت و شکرگزاری کرد! متوجه شد که هیچ مشکل بزرگی ندارد. آن روز با خود عهد بست که هرگز دچار یأس و افسردگی نشود. تصمیم گرفت با هر شدتی که بتواند و تا هر زمان که قدرت داشته باشد کار کند تا سرانجام به بهترین و موفق ترین انسانی که در خیالش بود، تبدیل شد. و فهمید که هیچ شخص یا مشکلی، ارزش آن را ندارد که به خاطرش دست به خودکشی بزند. زندگی، همیشه ارزش زیستن را دارد، و همیشه چیزی هست که می توان به خاطرش سپاس گزار بود. (۱)

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

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

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

ص: ۶۴

کنونی درآورده است. اگر واقعا بخواهیم زندگی خود را تغییر دهیم، ناچار باید تصمیمات تازه ای بگیریم. (۱)

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

امام علی علیه السلام فرمود:

«الْخِلَافُ يَهْدِمُ الرَّأْيَ» (۲)

«اختلاف، نابودکننده اندیشه است».

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

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

«گذشته را فراموش کنید و برای امروز زندگی کنید و زندگی را از ته دل دوست بدارید تا زندگی هم به شما عشق بورزد. عادت کنید تصمیم بگیرید و عمل کنید». (۳)

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

تصمیمات مثبت و سازنده بگیرید و به آن عمل کنید.

ص: ۶۵

۱- همان، ص ۱۹ و ۲۰.

۲- نهج البلاغه، ص ۴۸۰، حکمت ۲۱۵.

۳- می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۵.

«براساس نقاط مثبت و ویژگی های شخصیتی و ارزشی که برای خود، هدف ها و خواسته های خویش پذیرفته اید، تصمیم بگیرید و برنامه خودتان را از همان جا شروع کنید».(۱)

عاقبت تصمیم

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَفْعَلَ أَمْرًا فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ فَإِنْ كَانَ خَيْرًا فَاْمُضِهِ وَإِنْ كَانَ شَرًّا فَانْتِهِ»(۲)

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

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

عدم سخت گیری در تصمیم

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِذَا هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَاسْتَخِرْ رَبَّكَ فِيهِ سَبْعَ مَرَّاتٍ ثُمَّ انْظُرْ إِلَى الَّذِي يَسْبِقُ إِلَى قَلْبِكَ فَإِنَّ الْخَيْرَ فِيهِ»(۳)

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

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

ص: ۶۶

۱- . همان.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۱۴۵، حدیث ۹۹۳.

۳- . همان، ص ۱۴۵، حدیث ۹۹۴.

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

«تصمیم گرفتن، عمل کردن نیست؛ آمادگی برای عمل است».^(۱)

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

ص: ۶۷

۱- . کتاب نکته های زندگی ۲، نکته ۵۵.

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

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

«الصَّبْرُ رِضًا»^(۱)

«صبر، مایه خشنودی است».

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

«مَا رُزِقَ الْعَبْدُ رِزْقًا أَوْسَعَ عَلَيْهِ مِنَ الصَّبْرِ»^(۲)

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

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

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

«لَوْ كَانَ الصَّبْرُ رَجُلًا لَكَانَ رَجُلًا كَرِيمًا»^(۳)

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

ص: ۷۰

۱- . نهج الفصاحه، ص ۳۳۰، حدیث ۳۲۸.

۲- . همان، ص ۳۳۰، حدیث ۲۰۳۸۳.

۳- . همان، ص ۳۳۰، حدیث ۲۳۸۴.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ» (۱)

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

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

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

«وَعَوِّذُ نَفْسِكَ التَّصَبُّرَ عَلَى الْمَكْرُوهِ وَ نِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ»؛ (۲)

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

آن حضرت در ادامه صفات بنده پرهیزکار می فرمایند:

«... جَعَلَ الصَّبْرَ مَطِيَّةَ نَجَاتِهِ»؛ (۳)

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

صبر و مقاومت، رمز پیروزی، موفقیت و خوشبختی

ناپلئون می گوید:

«پیروزی، متعلق به کسانی است که بیش از دیگران استقامت دارند» (۴).

یکی از بزرگان می گوید:

«هر اندازه که صبر بیشتر باشد، رسیدن به مراد قطعی تر است» (۵).

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«لَا يَغْدُمُ الصَّبْرُ الْظَفَرَ وَ إِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ» (۶)

ص: ۷۱

۱- همان، ص ۳۳۰، حدیث ۲۳۸۲.

۲- نهج البلاغه، ص ۳۷۰، خطبه ۳۱.

٣- . نهج البلاغه، خطبه ٧٦.

٤- . کوتاه سخن، ص ٥١ و ٥٢.

٥- . همان.

٦- . نهج البلاغه، حکمت ١٥٣، ص ٤٧٢.

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

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

قال علی علیه السلام:

«مَنْ لَمْ يُنْجِهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ» (۱)

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

تشویق به اعمال نیکو

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

«الْعَمَلُ الْعَمَلُ، ثُمَّ النَّهَايَةُ النَّهَايَةُ، وَالِاسْتِقَامَةُ الْإِسْتِقَامَةُ، ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ، وَالْوَرَعُ الْوَرَعُ!...» (۲)

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

انواع صبر

الف) بردباری در مصیبت ها:

«يُنْزِلُ الصَّبْرُ عَلَى قَدْرِ الْمُصِيبَةِ، وَ مَنْ ضَرَبَ يَدَهُ عَلَى فَخِذِهِ عِنْدَ مُصِيبَتِهِ حَبَطَ عَمَلُهُ» (۳)

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

ص: ۷۲

۱- نهج البلاغه، حکمت ۱۸۹، ص ۴۷۶.

۲- همان، خطبه ۱۷۶، ص ۲۳۸.

۳- همان، حکمت ۱۴۴، ص ۴۶۸.

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

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«مَنْ يَصْبِرْ عَلَى الرَّزِيَةِ يُعَوِّضَهُ اللَّهُ وَ مَنْ يَكْظَمْ غَيْظَهُ يَأْجِزْهُ اللَّهُ» (۱)

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

(ب) بردباری در ابتلا:

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«ثَلَاثٌ مِنْ كُنُوزِ الْبِرِّ: إِخْفَاءُ الصَّدَقَةِ وَ كِتْمَانُ الْمُصِيبَةِ وَ كِتْمَانُ الشُّكْوَى

يَقُولُ اللَّهُ: إِذَا ابْتَلَيْتُ عَبْدِي فَصَبَرَ وَ لَمْ يَشْكُنِي إِلَى عُوَادِهِ أَبَدَلْتُ لَهُ لَحْمًا خَيْرًا مِنْ لَحْمِهِ وَ دَمًا خَيْرًا مِنْ دَمِهِ فَإِنْ أَبْرَأْتَهُ وَ لَا ذَنْبَ لَهُ وَ إِنْ تَوَفَّيْتَهُ فَإِلَى رَحْمَتِي» (۲)

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

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

ص: ۷۳

۱- نهج الفصاحه، ص ۳۳۱، حدیث ۳۳۸۷.

۲- همان، ص ۳۳۰، حدیث ۲۳۸۶.

«درد، برای انسان صبور مفهومی ندارد».

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

ج) بردباری در زمان خشم:

قرآن کریم می فرماید:

«وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ»^(۱)

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

سقراط نیز می گوید:

«بردباری در زمان خشم مشکل ترین کار است».^(۲)

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

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

کمال خرد آدمی

کمال خرد آدمی آن باشد که خشم نگیرد، پس اگر گیرد، باید که عقل او بر خشم چیره باشد، نه خشم او بر عقل. و هر که را هوای نفس او بر خرد چیره باشد، خشم او چشم خردش را بپوشاند و او از دیوانگان باشد و باز هر که را خردش به هوای نفس او غالب باشد، به وقت خشم، خرد او خواست نفسش را بشکند و او به همه عاقلان نزدیک و پسندیده باشد و مردمان ندانند که او در خشم شده است.^(۳)

ص: ۷۴

۱- .سوره آل عمران / ۱۳۴.

۲- .کوتاه سخن، ص ۵۲.

۳- .فارسی عمومی، ص ۲۷۴.

روزی حسین بن علی علیه السلام با قومی از صحابه و بزرگان عرب، بر سر خوان نشسته بودند و لباس رومی گران مایه نو پوشیده بودند و دستاری به غایت نیکو بر سر بسته بودند. غلامی خواست که کاسه ای غذا در پیش او بنهد. از قضا، کاسه از دست غلام رها شد و بر سر و دوش حسین بن علی علیه السلام آمد و دستار و لباس، از خوردنی آلوده شد و خشمی در حسین پدیدار آمد و از خجالت، رخسار او برافروخت و در غلام نگریست. غلام، چون چنان دید بترسید که او را ادب فرماید. گفت:

«وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ».

حسین علیه السلام روی تازه کرد و گفت:

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

همه حاضران را از آن حلم و بزرگواری حسین علیه السلام در چنان حال، عجب آمد و پسندیده داشتند. (۱)

گذشت و بزرگی

فردوسی درباره این موضوع می گوید:

هر آن کس که او از گنهکار چشم

بخواید و آسان فرو خورد خشم

بزرگیش هر روز افزون شود

شتاب آورد دلش پر خون شود

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

آثار فردی:

۱- آرامش قلب؛

۲- وقار؛

ص: ۷۵

۳- نجابت؛

۴- رفق و مدارا؛

۵- صبر؛

۶- عفو و گذشت؛

۷- سکوت؛

۸- عدم شتاب در مجازات و خوش رویی.

آثار اجتماعی:

۱- کرامت و بزرگواری؛

۲- موفقیت؛

۳- صلح؛

۴- ریاست و بزرگی؛

۵- محبوبیت در قلوب مردم؛

۶- زندگی پسندیده و گوارا. (۱)

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

نقل می کنند از توماس ادیسون (مخترع لامپ) که پس از ۹۹۹۹ بار تلاش، موفق به ساخت لامپ گردید.

کسی به او می گوید: می خواهی برای ده هزارمین بار هم شکست بخوری؟ پاسخ می دهد: «کدام شکست؟... من کشف کردم که نباید از آن راه ها لامپ را بسازم». (۲)

او به قدری پشتکار و مقاومت داشته است که ۹۹۹۹ مرتبه را شکست نمی دیده است، بلکه آن را یک نوع تجربه می دانسته است و به یقین، همین مقاومت و پایداری، رمز موفقیت وی در اختراع لامپ بوده است.

ص: ۷۶

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

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

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

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

گروه های مختلف مردم

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

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

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

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

توماس ادیسون می گوید:

«من دلسرد نمی شوم؛ زیرا هراشتباهی که می کنم، مرا یک قدم به جلو می راند».(۱)

ص: ۷۷

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

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

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

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

آیا می دانستید بعضی ها بیش از صد بار تلاش می کنند تا افکار خود را به مرحله عمل برسانند؟»^(۱)

راه رسیدن به هدف

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

ویلیام روبرت گفته است:

«کسی که میان دو کار تردید داشته باشد، هیچ کدام را عملی نمی سازد. کسی که تصمیمی می گیرد، اما تصمیم خود را عملی نمی سازد و همیشه نقشه و عقیده خود را عوض می کند، و با هر بادی مانند پره های آسیاب به یک طرف می چرخد، هرگز کار مفید و مهمی نخواهد کرد. هیچ چیز در سایه استقامت و ثبات قدم، پا به عرصه وجود نمی تواند بگذارد.»^(۲)

ص: ۷۸

۱- زندگی شادی بخش، ص ۱۱.

۲- می خواهم خوشبخت باشم، ص ۲۴۸.

قال الكاظم عليه السلام:

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

اعْتَزَلَ أَهْلَ الدُّنْيَا وَالرَّاعِيْنَ فِيهَا وَرَغِبَ فِيمَا عِنْدَ رَبِّهِ وَكَانَ اللَّهُ آنَسُهُ فِي الْوَحْشَةِ وَصَاحِبُهُ فِي الْوَحْدَةِ، وَغِنَاهُ فِي الْعَيْلَةِ وَعِزُّهُ فِي غَيْرِ عَشِيرَةٍ» (۱)

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

امید و پشتکار (گامی به سوی سعادت)

قال الامام حسن المجتبی علیه السلام:

«وَأَعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا، وَأَعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا، وَإِذَا أَرَدْتَ عِزًّا بِلا عَشِيرَةٍ، وَهَيْبَةً بِلا سُلْطَانٍ فَاخْرُجْ مِنْ ذُلِّ مَعْصِيَةِ اللَّهِ إِلَى عِزِّ طَاعَةِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ» (۲)

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

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

ص: ۷۹

۱- سیره و سخن پیشوایان، ص ۲۴۸.

۲- همان، ص ۱۳۱.

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

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

استقامت والا

قال الامام الباقر علیه السلام:

«أَوْصِيكَ بِخَمْسٍ: إِنْ ظَلَمْتَ فَلَا تَظْلِمَ وَإِنْ خَانُوكَ فَلَا تَخُنْ، وَإِنْ كُذِّبْتَ فَلَا تَغْضَبْ، وَإِنْ مُدِّحْتَ فَلَا تَفْرَحَ وَإِنْ دُمِمْتَ فَلَا تَجْزَعُ» (۱)

«تو را به پنج چیز سفارش می کنم:

۱- اگر مورد ستم واقع شدی، ستم مکن.

۲- اگر به تو خیانت کردند، خیانت مکن.

۳- اگر تکذیب شدی، خشمگین مشو.

۴- اگر ستایش شدی، شادمان مشو.

۵- و اگر نکوهشت کنند، بی تابی مکن».

اقسام صبر

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

«الصَّبْرُ عَلَى الْمُصِيبَةِ، وَالصَّبْرُ عَلَى الطَّاعَةِ، وَالصَّبْرُ عَلَى الْمَعْصِيَةِ» (۲)

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

ص: ۸۰

۱- همان، ص ۱۹۹.

۲- همان، ص ۱۰۴.

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

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

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

پاداش استقامت

قال الإمام الصادق عليه السلام:

«لَوْ أَنَّ شِيعَتَنَا اسْتَقَامُوا لَصَافَحَتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ وَ لَظَلَّهِمُ الْعَمَامُ وَ لَاشْرَقُوا نَهَارًا وَ لَأَكَلُوا مِنْ فَوْقِهِمْ وَ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ وَ لَمَّا سَأَلُوا اللَّهَ شَيْئًا إِلَّا أَعْطَاهُمْ» (۱)

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

چیرگی صبر بر طوفان

در کتاب آکولاتوم درباره صبر و بردباری آمده است:

«صبر و زمان، بر طوفان چیره خواهند شد.» (۲)

«صبر کردن شجاعت بیشتری می خواهد.» (۳)

درس استقامت از میخ

ملك الشعراى بهار

پافشارى و استقامت میخ

سزد ار عبرت بشر گردد

بر سرش هرچه بیشتر کوبند

پافشاریش بیشتر گردد

ص: ۸۱

۲- کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، سخن ۱۳۶.

۳- کشکول جاویدان، ص ۱۱۹.

رهایی خواهی از سیلاب اندوه

قدم بر جای باید بود چون کوه

گر از هر باد چون بیدی بلرزی

اگر کوهی شوی، کاهی نیززی (۱)

شکیبایی سردار ایرانی (داستان)

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

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

گفت: بیم داشتم از آن ناهمواری شرمگین شود و حاجت خود ناگفته، برود. (۲)

ص: ۸۲

۱- همان.

۲- همان، ص ۴۹۳.

بخش ششم: عمل

اشاره

ص: ۸۳

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

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

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

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«دانشی که بدان عمل نمی شود، مانند گنجی است که از آن خرج نمی شود. صاحبش در جمع آوری آن خود را به رنج می اندازد و به بهره اش نمی رسد».(۱)

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

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«دانشمند بی عمل مانند تیرانداز بی زه (کمان) است».(۲)

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

ص: ۸۴

۱- . سیمای علم و حکمت از قرآن و حدیث، ص ۲۱۸.

۲- . همان.

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«الْعِلْمُ مَقْرُونٌ بِالْعَمَلِ، فَمَنْ عِلِمَ عَمِلَ، وَ الْعِلْمُ يَهْتَفُّ بِالْعَمَلِ فَإِنْ أَجَابَهُ وَ إِلَّا إِرْتَحَلَ عَنْهُ» (۱)

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

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

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَيُّهَا الْأُمَّةُ إِنِّي لَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ فِيمَا لَا تَعْلَمُونَ وَ لَكِنْ أَنْظُرُوا كَيْفَ تَعْمَلُونَ فِيمَا تَعْلَمُونَ» (۲)

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

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

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«مَنْ يَعْمَلْ سُوءً يُجْزَ بِهِ فِي الدُّنْيَا» (۳)

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

ص: ۸۵

۱- . یکصد موضوع اخلاقی، ص ۱۶.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۳۶۲، حدیث ۲۶۲۶.

۳- . همان، ص ۳۶۳، حدیث ۲۶۳۴.

تداوم عمل (گامی به سوی سعادت و خوشبختی)

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

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ»^(۱)

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

حضرت علی علیه السلام نیز می فرمایند:

«کار اندکی که ادامه یابد، از کار بسیاری که از آن به ستوه آیی، امیدوارکننده تر است».^(۲)

عمل به اندازه توانایی

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«به قدر طاقت عمل کنید؛ زیرا ملالت شما مایه ملالت خدا می شود».^(۳)

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

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

ص: ۸۶

۱- همان، ص ۳۶۲، حدیث ۲۶۲۰.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۲۷۸، ص ۴۹۹.

۳- نهج الفصاحه، ص ۳۶۳، حدیث ۲۶۲۸.

نکوهش از سستی در عمل (عامل شقاوت و بدبختی)

حضرت امیر المؤمنین علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتُلِيَ بِالْهَمِّ، وَلَا حَاجَةَ لِلَّهِ فَيَمَنْ لَيْسَ لِلَّهِ فِي مَالِهِ وَنَفْسِهِ نَصِيبٌ» (۱)

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

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

استفاده از فرصت ها

قال علی علیه السلام: «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ» (۲)

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

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

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«الْفُرْصُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ»

«فرصت ها چون ابر می گذرد».

ساعت های از دست رفته، باز نمی گردد.

ص: ۸۷

۱- نهج البلاغه، حکمت ۱۲۷، ص ۴۶۶.

۲- همان، حکمت ۱۱۸، ص ۴۶۴.

ضرورت عمل گرای (عمل گرای عاملِ سعادت و خوشبختی)

قال علی علیه السلام: «مَنْ أَتَطَّأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ» (۱)

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

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

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

ص: ۸۸

بخش هفتم: کار (شغل)

اشاره

ص: ۸۹

انسان بیکار، افسرده و محتاج است و در زمان بیکاری ممکن است به سوی گناه کشیده شود.

ولتر می گوید: ارزش و اهمیت کار، بسته به نتایج آن است. کار، انسان را از سه بلای عظیم دور می کند: افسردگی، احتیاج، گناه. (۱)

بیکاری و یا احساس مفید نبودن موجب بروز اضطراب و نارضایتی در فرد می شود که می تواند پیامدهای ناگواری برای سلامت جسمانی و روانی دربرداشته باشد. در واقع کارکرد اشتغال، تنها رفع نیازهای اقتصادی نیست، چنان که کاپلان و سادوک اشاره کرده اند: تأثیر بیکاری خیلی بیشتر از فقدان درآمد است. عوارضی چون اعتیاد، اَلْکلیسم، خودکشی و خشونت به دنبال بیکاری افزایش می یابد. (۲) کار، سرمایه جاودانی است و باعث سعادت و خوشبختی می شود.

فرانکلین می گوید:

«عروس زندگانی، کار است. اگر شما داماد این عروس شوید، فرزند شما سعادت نام خواهد داشت». (۳)

و نیز می گوید:

ص: ۹۰

۱- . کوتاه سخن، ص ۶۲.

۲- . نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کار، ص ۱۴ و ۱۵.

۳- . کوتاه سخن، ص ۶۲.

«کار و فعالیت نه تنها مخارج زندگی را تأمین می کند، بلکه زندگی کردن را هم به انسان یاد می دهد».(۱)

محبوب خدا

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ الْمُخْتَرِفَ»

«خداوند بنده مؤمن پیشه ور را دوست دارد».

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

اگر نکاری ندروی (شعر)

هیچ وازر و زر غیری بر نداشت

هیچ کس ندرود تا چیزی نکاشت

طمع خامست آن، مخور خام ای پسر

خام خوردن علت آرد در بشر

کان فلانی یافت گنجی ناگهان

من همان خواهم، مه کار و مه دکان

کار بختست آن و آن هم نادرست

کسب باید کرد تا تن قادرست

کسب کردن گنج را مانع کی است؟

پا مکش از کار، آن خود در پی است

تا نگردي تو گرفتار اگر

که اگر این کردمی یا آن دگر

کز اگر گفتن رسول باوفاق

منع کرد و گفت آن هست از نفاق

کان منافق در اگر گفتن بمرد

وز اگر گفتن به جز حسرت نبرد(۲)

صائب تبریزی نیز می گوید:

تا می توان ز آبله دست رزق خورد

بهر چه خوشه چینِ ثریّا شود کسی؟(۳)

ص: ۹۱

۱- . همان، ص ۶۱.

۲- . فارسی عمومی، ص ۸۲.

۳- . همان، ص ۴۲.

فارسی می گوید:

«در سر آدم بیکار، شیطان خانه می سازد».(۱)

یکی از بزرگان می گوید:

«گوسفند تنبل، خیال می کند پشمش سنگین است».(۲)

گفته اند:

«عاقبت تنبلی، احتیاج و شرمساری است».(۳)

سرمایه زندگی هرکس، کار و کوشش است. کار، نیروی تن را می افزاید و کوشش، روح و جان را صیقل می دهد و درخشنده می سازد. در نبرد هستی آن کس پیروز است که تنی توانا و روانی تابناک دارد. بیکاری، بالاترین آفت زندگی است. شما هر اندازه توانگر باشید، بی نیاز از کار نیستید. زیرا کار سلاح نبرد زندگانی است و بیکاری، تن و روان را ناتوان می سازد. هرگاه ماشینی را مدّتی بیکار بگذارند زنگ می زند و آهن های آن، با همه سختی که دارد پوسیده می شود. انسان هم هرگاه بیکار روزگار بگذراند، دستگاه وجود او رو به تعطیلی خواهد رفت و از زندگانی لذّت نمی برد. وقتی از کار خسته شدید، البته خستگی بگیرید، اما در همان هنگام هیولای ترسناک بیکاری و تنگدستی را به خاطر بیاورید تا بی درنگ «عشق و شور کار» در شما باز دمیده شود.(۴)

کم کاری

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

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا فَلْيُتِقِنْهُ»(۵)

ص: ۹۲

۱- . کوتاه سخن، ص ۶۱.

۲- . همان، ص ۶۳.

۳- . همان.

۴- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۴۷.

۵- . نهج الفصاحه، ص ۵۳۷.

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

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

«ارتقاء فرهنگ کار یعنی ایجاد فرهنگ درست کار کردن، عمل به تعهدات حتی در زمانی که کنترل خارجی نیز وجود ندارد و احساس مسئولیت در قبال کار».(۱) اگر شغلی یافتید و با عقل و فکر و مشورت آن را پذیرفتید، با یاد خداوند بزرگ آن را انجام بدهید.

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«إِذَا أَرَدْتَ أَمْرًا فَعَلَيْكَ بِالتَّوَدُّهِ حَتَّى يُرِيكَ اللَّهُ مِنْهُ الْمَخْرَجَ»(۲)

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

فراهم آوردن وضعیّت ارادی مطلوب به معنای این است که نه تنها فرد از تنبلی و سستی گریز دارد، بلکه مشتاق انجام کار است. در واقع در این حالت، فرد با اراده مثبت به انجام کار و حرفه اش می پردازد. در صورتی که اگر فرد، از روی اجبار و با اراده منفی به کار پردازد، موجب احساس بیگانگی و دوگانگی در رابطه با کارش می شود. این چنین وضعیّتی نه تنها به شکل گیری هویت مثبت و رشد شخصیت سالم در فرد کمک نمی کند، بلکه احساس پوچی، نارضایتی، فشار روانی، عدم خلاقیت و عدم احساس عزّت نفس را پدید می آورد که از پیامدهای این وضعیت افسردگی، اعتیاد و خودکشی است.(۳)

میانۀ روی در کار

پیامبر گرامی اسلام صلى الله عليه و آله می فرمایند:

«خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا»(۴) «بهترین کارها، معتدل ترین آنها است».

ص: ۹۳

۱- . نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کاری، ص ۱۳.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۳۹۵، حدیث ۲۸۵۹.

۳- . نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کاری، ص ۲۴.

۴- . نهج الفصاحه، ص ۳۹۵، حدیث ۲۸۶۵.

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

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«مِلَاكُ الْأَمْرِ خَوَاتِمُهُ» (۱)

«اعتبار کار به سرانجام آن است».

آن حضرت در حدیثی دیگر می فرمایند:

«يُحِبُّ اللَّهُ الْعَامِلَ إِذَا عَمِلَ أَنْ يُحْسِنَ» (۲)

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

ارزش کار مداوم و تخصصی (عامل پیروزی)

قال علي عليه السلام:

«مَنْ أَوْمَأَ إِلَى مُتَفَاوِتٍ خَذَلَتْهُ الْحِيلُ» (۳)

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

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

ارزش کار نشاط آور و متداوم

قال علي عليه السلام:

«قَلِيلٌ مَدُومٌ عَلَيْهِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُولٍ مِنْهُ» (۴)

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

ص: ۹۴

۱- همان، ص ۳۹۶، حدیث ۲۸۶۸.

۲- همان، ص ۳۹۶، حدیث ۲۸۶۹.

٣- . نهج البلاغه، حكمت ٤٠٣، ص ٥٢٠.

٤- . همان، حكمت ٤٤٤، ص ٥٢٦.

قال علی علیه السلام:

«لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَحْدَتَيْهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ. وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَةٍ لِكَاشٍ أَوْ خُطْوَةٍ فِي مَعَادٍ، أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»؛^(۱)

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

در کتاب «آکولاتوم» آمده است:

«در انجام هر کاری، شرافتمندانه تلاش کن».^(۲)

ص: ۹۵

۱- نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰، پص ۵۱۸.

۲- کتاب کوچک نکته‌های زندگی ۲، سخن ۴۷.

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

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

«الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ» (۱)

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

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

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«بَادِرْ بِأَرْبَعٍ قَبْلَ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» (۲)

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

ص: ۹۸

۱- نهج الفصاحه، ص ۱۵۸، حدیث ۱۰۹۰.

۲- همان، ص ۱۵۷، حدیث ۱۰۸۵.

حضرت علی علیه السلام چنین می فرمایند:

«...فَإِنْ أَتَاكُمْ اللَّهُ بِعَافِيَةٍ فَاقْبَلُوهَا، وَإِنْ ابْتُلِيتُمْ فَاصْبِرُوا» (۱)

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

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

قال علی علیه السلام:

«مَا الْمُبْتَلَى الَّذِي قَدْ اشْتَدَّ بِهِ الْبَلَاءُ، بِأَحْوَجَ إِلَى الدُّعَاءِ مِنَ الْمُعَافَى الَّذِي لَا يَأْمَنُ الْبَلَاءُ» (۲)

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

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

شوپنهاور می گوید:

«وقتی تندرستی ناقص باشد، لذت های این جهان، همچون نوشابه های گوارایی است که در دهان آلوده به سم بریزند» (۳).

«تندرستی، تاجی است بر سر مرد سالم؛ ولی هیچ کس جز یک بیمار این تاج را نمی بیند» (۴).

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

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

ص: ۹۹

۱- نهج البلاغه، خطبه ۹۸، ص ۱۲۸.

۲- همان، حکمت ۲۰۳، ص ۵۰۰.

۳- کوتاه سخن، ص ۱۳۴.

۴- همان، ص ۱۳۷.

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«دو نعمت است که قدرش مجهول است، صحت و امنیت».(۱)

اعتدال، کلید سلامتی (کلید موفقیت و خوشبختی)

اشاره

حضرت علی علیه السلام فرموده اند:

«مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَعَلَيْهِ بِالْقَصْدِ»(۲)

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

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

«خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا».(۳)

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

۱- تنفس ۲- تغذیه ۳- خواب.

۱- تنفس

اشاره

در قرون گذشته هوا آلوده نبوده است. اما در قرن حاضر، عبور و مرور وسایل نقلیه، دود ناشی از ماشین آلات کارخانجات، ترافیک و... هوا را آلوده نموده است. به گونه ای که شهرهای بزرگ تهران و اصفهان و... از جمله شهرهای آلوده دنیا محسوب می گردند و شهرهای دیگر ایران نیز همین راه را می روند. در درون منزل نیز شعله ور کردن گاز خوراک پزی، بخاری های نفتی و گازی، آبگرمکن و... هوای اتاق را تا

۱- . همان، ص ۱۳۴.

۲- . کشکول جاویدان، ص ۲۴۲.

۳- . نهج الفصاحه، ص ۳۹۵، حدیث ۲۸۶۵.

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

«... ولی امروز با وجود تأسیسات جدید ساختمانی مثل شופاز، بخاری، کولر و دستگاه های خنک کننده و حرارت مرکزی، مجبور به تحمیل سرما و گرما نیستیم... ولی به نظر شما آیا این هوا را می توان مطبوع دانست یا نه؟ اگر این هوا، آلوده به گازهای سمی و ذرات بیماری زا نبود، بدون شک عنوان مطبوع برای آن مناسب بود. ولی افسوس که این هوای خنک تابستان و این هوای معتدل و گرم زمستان که تمدن و شهرنشینی به ما اعطا کرده است، نه تنها اکسیژن کافی برای استنشاق و سوخت و ساز بدن ما ندارد، بلکه در اثر دود کارخانجات و بخاری ها و دود نفت و گازوئیل وسایل نقلیه و کوره ها و تنورها و گلخن ها، معجونی است از یک هوای آلوده پر از گازهای سمی و خفکان آور و نامناسب».(۱)

تنفس پرانا

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

«پرانا، بیانگر نیروی زندگی است و به تمامی عالم حیات می بخشد. تمام نظام های پزشکی و درمانی طبیعی، بر پایه درک این موضوع استوار گردیده اند».(۲)

شفای پرانایی، راهکاری ملایم و آسان جهت دست یافتن به سلامتی است و هر کس می تواند آن را بیاموزد. زیرا در برابر بدن، ذهن و عواطف، حالت تهاجمی ندارد، هیچ گونه زحمتی نداشته و هیچ نوع سیستم یا طبقه بندی خاصی ندارد. با انرژی دادن به بدن، پرانا به بدن تجدید حیات طبیعی می بخشد و آن را قادر می سازد تا در مقابل بیماری ها استقامت ورزیده و به سلامت کامل برسد.(۳)

ص: ۱۰۱

۱- . خواب و خوراک و تنفس، ص ۲۱.

۲- . آتريا، پرانا، پیشگفتار.

۳- . همان، ص ۱۱.

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

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

«مهم ترین تمرین برای خوددرمانی، پرداختن به تنفس پرانایی است. این تمرین، تمامی بدن را از پرانا سرشار، و شرایط مناسبی را چه برای خوددرمانی چه درمان کردن دیگران فراهم می کند. به همراه تنفس پرانایی می توانید تصور کنید که با فرو بردن دم، پرانای تازه و سالم وارد بدن می شود و ضمن بازدم، تمامی دردها و بیماری های شما خارج می گردند»^(۱)

۲- تغذیه

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

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

ص: ۱۰۲

وجود می آید، اشاره کرده است که تغذیه صحیح، می تواند مرگ ناشی از بیماری های قلبی را بیست و پنج درصد، بیماری های تنفسی و عفونی را بیست درصد، سرطان را بیست درصد و بیماری قند را پنجاه درصد کاهش دهد. مبلغی که سالیانه صرف پیشگیری و درمان این بیماری ها می شود میلیون ها دلار برآورد شده است. تغذیه خوب ممکن است راه بهتر و باصرفه تری در پیشگیری از این بیماری ها باشد»^(۱).

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

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

به هر حال، کار اصلی غذا در بدن، ایجاد انرژی، تأمین رشد، ترمیم بافت های بدن و تنظیم فعالیت بدن می باشد. موادی که این اعمال را انجام می دهند عبارتند از کربوهیدرات، لیپید، پروتئین، املاح، ویتامین ها و آب»^(۲).

در ضمن حتما صبحانه کامل میل نمایید؛ زیرا پزشکان خوردن صبحانه را تأکید نموده اند.

«به صبحانه اهمیت بدهید. صبحانه بهترین غذای روز است. زیرا اخلاق و رفتار و نیروی انسان در روز، به آن بستگی دارد»^(۳).

ص: ۱۰۳

۱- . مبانی تغذیه، ص ۶.

۲- . مبانی تغذیه، ص ۸.

۳- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۴۰.

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

«خواب و خوراک لازم و ملزوم یکدیگرند، به گونه ای که اگر خواب نبود کسی به خوراک احتیاج نداشت و اگر خوراک نبود، خوابی به وجود نمی آمد»^(۱).

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

۱- حتی الامکان اتاق خواب داشته باشید.

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

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

۴- در اتاق خواب، سکوت حاکم باشد.

۵- از تشک و بالش مناسب استفاده نمایید.

۶- رو به قبله بخوابید.

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

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

یک راه برای خوابیدن

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

ص: ۱۰۴

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

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

روایت

شخصی به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گفت: قبلاً حافظه ام خوب بود، ولی اکنون دچار فراموشی شده ام. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: چون عادت داشته ای هنگام ظهر استراحت کنی و این کار را ترک کرده ای. گفت: آری. پیامبر صلی الله علیه و آله به او فرمود: «استراحت نیمه روز را ترک نکن که حافظه ات همچون نخست خواهد شد».^(۱)

خواب ظهر

پزشکان می گویند ۱۰ دقیقه خواب ظهر برابر با چند ساعت خواب شب است. خواب ظهر خیلی مؤثر و مفید است و آرامش ما را در وسط روز بیشتر می کند.

پاکیزگی

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

ص: ۱۰۵

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

«استحمام روزانه با آب گرم مفید است و باعث نشاط روح و سلامتی بدن می‌شود».^(۱)

شخصیت عادی اجتماع

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

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

گر با ادب و تمیز باشی

نزد همگان عزیز باشی

ورزش

ورزش برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها بسیار مناسب و مفید است و به انسان، شادابی و نشاط می‌دهد و او را جوان نگه می‌دارد.

پزشکان برای ورزش توصیه‌های زیادی دارند. یکی از بزرگان گفته‌اند: روح سالم در بدن سالم است.

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

ص: ۱۰۶

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

«با ورزش کردن، پیری دیرتر به سراغتان می آید و سلامتی، این نعمت خدا، همراه شما خواهد شد. با ورزش، جریان خون بیشتر می شود و خستگی های روحی و جسمی برطرف می گردد، سوخت و ساز بدن بهتر انجام می گیرد، چربی های بدن کاهش می یابد، وزن بدن کم می شود، اشتها بهتر می گردد، خواب راحت تر می شود و عمر طولانی تر می گردد. انسان با ورزش، بهتر می تواند با مشکلات و معضلات فردی و اجتماعی مقابله کند.» (۱)

تفریح

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

«سعی کنید در هفته یک روز را استراحت کنید. روزهای پرکاری را پشت سر گذاشته و سخت کار کرده اید. آن روز را تعطیل کنید و به تفریح بپردازید و احساس زنده بودن را در تمام وجودتان بیدار کنید.» (۲)

ص: ۱۰۷

۱- . چگونه عمر طولانی و روانی سالم داشته باشیم، ص ۸۳.

۲- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۲.

بخش نهم: دوست

اشاره

ص: ۱۰۹

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

فاگه می گوید:

«دوست، برادری است که انسان به میل خود انتخاب می کند».(۱)

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

بوذرجمهر حکیم در مورد این موضوع می گوید:

«غریب در دنیا، کسی است که دوست ندارد».(۲)

«دوست، مانند چتری است که باید روزهای بارانی همراه شما باشد».(۳)

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

سیسرون می گوید:

ص: ۱۱۰

۱- . کوتاه سخن، ص ۷۱.

۲- . همان، ص ۷۳.

۳- . همان، ص ۷۳.

«کسانی که دوستی را از زندگی برمی دارند، مثل آن است که آفتاب را از عالم برداشته اند».(۱)

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

«زینت و زیبایی خانه، دوستانی هستند که به آن جا رفت و آمد دارند».(۲)

حکیم ارسطو گفته است انسان در همه حال، محتاج به دوستان است. در حال خوشی و نعمت، برای آن که ندیم و مونس او باشند و در حال سختی و تعب، برای آن که او را کمک کند. و حکیم نامبرده، به جان خود قسم خورده که هم سلطان، محتاج دوستانی است که در امور مملکتی او را کمک و یاری نمایند و او در عوض به آنها احسان کند و هم فقیر، محتاج به دوستانی است که در امور زندگانی به وی کمک نمایند.(۳)

پرهیز از دشمنی و توجه به دوستی

امام سجاد علیه السلام می فرماید:

«لَا تُعَادِيَنَّ أَحَدًا وَإِنْ ظَنَنْتَ أَنَّهُ لَا يَضُرُّكَ وَلَا تَرْهَدَنَّ فِي صِدَاقِهِ أَحَدٍ وَإِنْ ظَنَنْتَ أَنَّهُ لَا يَنْفَعُكَ»(۴)

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

دوست شناسی

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

ص: ۱۱۱

۱- همان، ص ۷۶.

۲- همان، ص ۷۶.

۳- اخلاق و راه سعادت، ص ۲۷۵.

۴- سیره و سخن پیشوایان، ص ۱۸۷.

امام حسن علیه السلام به یکی از فرزندان فرمود:

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

الْخَيْرَةَ وَ رَضِيتَ الْعِشْرَةَ فَأَخِ عَلَيْهِ إِقَالَهِ الْعَثْرَةَ وَ الْمُؤَاسَاةَ فِي الْعُشْرَةِ» (۱)

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

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

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

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

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

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

ص: ۱۱۲

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

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

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

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

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

«... و کسی که طالب دوست و رفیق گردید، بایستی از عیوب کوچکی که غالب بشر خالی از آن نیست، چشم پوشی کند و گرنه باید بدون دوست و رفیق بماند و از سعادت دوستی محروم باشد. پس باید از عیب های مردم چشم پوشیده و در خود نگریست و عیوب خود را در نظر گرفت» (۱).

امام زین العابدین علیه السلام می فرمایند:

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

ص: ۱۱۳

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

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

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

۵- مبادا با آن که از خویشان خود جدا شده است، مصاحبت کنی که من او را در قرآن ملعون یافتم. (۱)

دوست نادان

دگر با خردمند مردم، نشین

که نادان نباشد بر آیین دین

که دانا تو را دشمن جان بود

به از دوست مردی، که نادان بود (۲)

نوشین روان در قابوسنامه گفته است:

«با مردم بی هنر دوستی مکن که مردم بی هنر نه دوستی را شاید و نه دشمنی را». (۳)

قدم اول (گامی به سوی سعادت)

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

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

در حدیث از معصوم علیه السلام نقل شده است:

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

«همیشه به خاطر داشته باشیم اولین دوست ما خداست. بنابراین سعی کنیم در درجه اول همان گونه رفتار کنیم و همان گونه زندگی کنیم که این دوست از ما می خواهد. اگر این گونه زندگی کنیم باید بدانیم که دوستان خوب بسیاری را به دست خواهیم آورد». (۴)

- ۱- . سیره و سخن پیشوایان، ص ۱۷۷.
- ۲- . فارسی عمومی، ص ۶۳.
- ۳- . همان، ص ۱۰۸.
- ۴- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۵۴.

قال الحسین علیه السلام:

«مَنْ أَحَبَّكَ نَهَاكَ وَ مَنْ أَبْغَضَكَ أَغْرَاكَ» (۱)

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

تداوم دوستی

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْمُدَاوِمَةَ عَلَى الْأَخَاءِ الْقَدِيمِ فِدَاوِمُوا» (۲)

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

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

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

یکی از بزرگان می گوید:

«دوست جدید پیدا کن و دوستان قدیمی ات را حفظ کن، چون دوست جدید مثل نقره است و دوستان قدیمی مثل طلا» (۳).

طریقه دوست شدن

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «ثَلَاثُ صِفَاتٍ لَكَ وَدَّ أَخِيكَ: تُسَلِّمُ عَلَيْهِ إِذَا لَقِيْتَهُ وَتُوسِعُ لَهُ فِي الْمَجْلِسِ وَتَدْعُوهُ بِأَحَبِّ أَسْمَائِهِ إِلَيْهِ» (۴)

ص: ۱۱۵

۱- . چهل حدیث، ص ۱۶.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۲۵۱، حدیث ۱۰۸۵.

۳- . چیزهایی که آموخته ام، ص ۷۵.

۴- . نهج الفصاحه، ص ۲۵۱، حدیث ۱۸۰۶.

«سه چیز محبت دوست به تو را خالص می کند: ۱) وقتی او را دیدی سلامش کنی؛ ۲) در مجلس، جای او را باز کنی؛ ۳) او را به بهترین نام هایش بخوانی».

دوستی شایسته (گامی به سوی خوشبختی)

قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «مَنْ أَرَادَ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا رَزَقَهُ اللَّهُ خَلِيلًا صَالِحًا» (۱)

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

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

شناخت دوستان و دشمنان

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

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

۱- دوست تو ۲- دوستِ دوست تو ۳- دشمنِ دشمن تو.

و اما دشمنان:

۱- دشمن تو ۲- دشمنِ دوست تو ۳- دوستِ دشمن تو» (۲)

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

اعتدال در دوستی ها و دشمنی ها

قال علی علیه السلام: «أَحَبُّ حَبِيبِكَ هُوَ مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ بِغَيْضِكَ يَوْمَ مَا، وَ

ص: ۱۱۶

۱- همان، ص ۲۵۲، حدیث ۱۸۱۶.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۲۹۵، ص ۵۰۰.

أَبْغَضُ بَغِيضِكَ هَوْنًا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبُكَ يَوْمًا مَا» (۱)

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

ره آورد دوستی پدران

قال علی علیه السلام: «مَوَدَّةُ الْأَبَاءِ قَرَابَةُ بَيْنَ الْإِبْنَاءِ وَالْقَرَابَةُ إِلَى الْمَوَدَّةِ أَخْوَجُ مِنَ الْقَرَابَةِ» (۲)

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

حقوق دوستان

قال علی علیه السلام: «لَا يَكُونُ الصَّدِيقُ صَدِيقًا حَتَّى يَحْفَظَ أَخَاهُ فِي ثَلَاثٍ: فِي نَكَّتِهِ، وَغَيْبَتِهِ، وَوَفَاتِهِ» (۳)

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

۱- در روزگار گرفتاری.

۲- آن هنگام که حضور ندارد.

۳- پس از مرگ».

آفات دوستی

۱- دوری

قال علی علیه السلام: «زُهِدُكَ فِي رَاغِبٍ فِيكَ نُقْصَانٌ حَظٌّ، وَرَعْبُكَ فِي زَاهِدٍ فِيكَ ذُلٌّ نَفْسٍ» (۴)

ص: ۱۱۷

۱- همان، حکمت ۲۶۸، ص ۴۹۴.

۲- همان، حکمت ۳۰۸، ص ۵۰۲.

۳- همان، حکمت ۱۳۴، ص ۴۶۸.

۴- همان، حکمت ۴۵۱، ص ۵۲۶.

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

۲- حسد

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

«حسادت بر دوست، از آفات دوستی است».

۳- خشم

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

«وقتی مؤمن برادرش را به خشم آورد، به یقین از او جدا شده است (از او جدا می شود)».(۱)

ص: ۱۱۸

۱- . همان، حکمت ۴۸۰، ص ۵۳۳.

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

تا مرد سخن نگفته باشد

عیب و هنرش نهفته باشد

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

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«زبان شما، شناسنامه شما است».(۱)

ژاپنی در مورد این موضوع می گوید:

«یک کلمه محبت آمیز، می تواند سه ماه زمستان را گرم کند».(۲)

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

ص: ۱۲۰

۱- کوتاه سخن، ص ۹۱.

۲- همان، ص ۹۴.

«عموما اشخاصی که زیاد می دانند، کم حرف می زنند و کسانی که کم می دانند، پر حرف هستند».^(۱) ژان ژاک روسو
مونتسکیو می گوید:

«کسی که بدون تأمل حرف می زند، مانند صیادی است که بدون نشانه، تیر می اندازد».^(۲)

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

سقراط می گوید:

«اگر خاموش باشی تا دیگران تو را به سخن آورند، بهتر از این است که در حال سخن گفتن، دیگران خاموش نمایند».^(۳)

پیامبر گرامی اسلام درباره این مطلب می فرماید:

«أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ حِفْظُ اللِّسَانِ»^(۴)

«بهترین کارها در پیش خدا نگهداری زبان است».

«أَكْثَرُ خَطَايَا بَنِ آدَمَ فِي لِسَانِهِ»^(۵)

«بیشترین گناهان فرزند آدم، از زبان اوست».

«طُوبَى لِمَنْ مَلَكَ لِسَانُهُ وَبَكَى عَلَى خَطِيئَتِهِ»^(۶)

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

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

ص: ۱۲۱

۱- . همان، ص ۹۳.

۲- . همان، ص ۹۱.

۳- . همان، ص ۹۱.

۴- . نهج الفصاحه، ص ۲۷۹، حدیث ۱۹۹۷.

۵- . همان، ص ۲۷۹، حدیث ۱۹۹۵.

۶- . همان، ص ۲۸۰، حدیث ۲۰۰۴.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «مَنْ كَثُرَ كَلَامُهُ كَثُرَ سَيِّئَاتُهُ وَمَنْ كَثُرَ ذُنُوبُهُ كَثُرَ ذُنُوبُهُ كَانَتْ النَّارُ أُولَىٰ بِهِ» (۱)

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

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

«أَتْرَكَ فُضُولَ الْكَلَامِ وَ حَسْبُكَ مِنَ الْكَلَامِ مَا تَبْلُغُ بِهِ حَاجَتَكَ» (۲)

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

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

قال علی علیه السلام: «لِسَانُ الْعَاقِلِ وَرَاءَ قَلْبِهِ، وَقَلْبُ الْأَخْمَقِ وَرَاءَ لِسَانِهِ» (۳)

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

فضیلت خاموشی (شعر)

سعدی در بوستان چنین سروده است:

اگر پای در دامن آری چو کوه

سرت ز آسمان بگذرد در شکوه

زبان درکش ای مرد بسیار دان

که فردا قلم نیست بر بی زبان

صدف وار گوهرشناسان دهر

دهان جز به لؤلؤ نکردند باز

فراوان سخن باشد آکنده گوش

نصیحت نگیرد مگر در خموش

چو خواهی که گویی نفس بر نفس

نخواهی شنیدن مگر گفت کس؟

نباید سخن گفت ناساخته

نشاید بر بدن نینداخته

ص: ۱۲۲

۱- . همان، ص ۲۸۰، حدیث ۲۰۱۲.

۲- . همان، ص ۲۸۱، حدیث ۲۰۱۷.

۳- . نهج البلاغه، حکمت ۴۰، ص ۴۵۰.

تأمل کنان در خطا و صواب

به از ژاژخایان حاضر جواب

کمان است در نفس انسان سخن

تو خود را به گفتار ناقص مکن

کم آواز هرگز نیننی خجل

جوی مشک بهتر که یک توده گل

حذر کن ز نادان ده مرده گوی

چو دانا یکی گوی و پرورده گوی

صد انداختی تیر و هر صد خطاست

اگر هوشمندی یک انداز و راست

چرا گوید آن چیز در خُفیه مرد

که گر فاش گردد شوی روی زرد؟

مکن پیش دیوار غیبت بسی

بود کز پشش گوش دارد کسی

درون دلت شهر بندست راز

نگر تا نبیند در شهر باز

از آن مرد دانا دهان دوخته ست

که بیند که شمع از زبان سوخته ست (۱)

ضرورت کنترل زبان (راه سعادت و پیروزی)

مبادا حرفی بزنید که رنجش خاطر کسی را فراهم آورید. این کار با تمرین و ممارست میسر است. قبل از هر صحبتی فکر

کنید؛ آیا آن سخن منفعت دارد؟ آیا خردمندانه است؟ آیا موجبات رنجش خاطر کسی را فراهم نمی کند؟! و... .

امیرالمؤمنین حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«اللِّسَانُ سَبْعٌ إِنْ خُلِيَ عَنْهُ عَقْرٌ» (۲)

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

«الْكَلَامُ فِي وَثَاقِكَ مَا لَمْ تَتَكَلَّمْ بِهِ، فَإِذَا تَكَلَّمْتَ بِهِ صِرْتَ فِي وَثَاقِهِ، فَاخْزُنْ لِسَانَكَ كَمَا تَخْزُنُ ذَهَبَكَ وَوَرِقَكَ، فَرُبَّ كَلِمَةٍ سَلَبَتْ نِعْمَةً وَجَلَبَتْ نِقْمَةً» (۳)

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

ص: ۱۲۳

۱- . فارسی عمومی، ص ۱۶۳.

۲- . نهج البلاغه، حکمت ۶۰، ص ۴۵۲.

۳- . همان، حکمت ۳۸۱، ص ۵۱۶.

ارنست همینگوی می گوید:

«همیشه موقعی که حواست کاملاً جمع است قُول بده، آن وقت می فهمی که در مواقع دیگر باید دهانت را بسته نگه داری».(۱)

ما می گوئیم همیشه هروقت حواست کاملاً جمع است، صحبت کن و همیشه حرف های بااهمیت را بزن.

قال الحسین علیه السلام: «السُّكُوتُ كَالذَّهَبِ، وَ الْكَلَامُ كَالْفِضَّةِ»(۲)

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

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

بِالصَّمْتِ، فَإِنَّهُ دَعَا حَسَنَةً وَقَلَّ وَزْرٌ، وَ خَفَّ مِنْ الذُّنُوبِ»(۳)

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

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

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

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

ص: ۱۲۴

۱- . چیزهایی که آموخته ام، ص ۷۲.

۲- . چهل حدیث، ص ۳۲.

۳- . سیره و سخن پیشوایان، ص ۱۹۷.

- کجا می روی؟

- به همان جا که مرا فرستادی.

- پس سلام مرا به پدر و مادرم برسان.

- من از راه جهنم نمی روم.

ابن الرومی به خانه خویش رفت و به معالجه پرداخت، ولی معالجه ها فایده نداشت و بالاخره با شمشیر زبان خویش، از پای درآمد. (۱)

فایده سکوت

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

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

حَالَاتٍ تَضُرُّ، فَاخْذِرِ الْأَحْمَقَ» (۲)

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

پرهیز از کلام پست و سبک

حضرت سیدالشهداء، امام حسین علیه السلام فرمود:

«لَا تَقُولُوا بِاللِّسَانِ مَا يَنْقُصُ عَنْ قَدْرِكُمْ» (۳)

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

سخن عالمانه

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«تَكَلَّمُوا فِي الْعِلْمِ تَبَيَّنَ أَقْدَارُكُمْ» (۴)

«عالمانه سخن گوید تا قدر شما روشن گردد».

- ۱- . داستان راستان، ج ۱، ص ۱۶۷.
- ۲- . سیره و سخن پیشوایان، ص ۲۵۱.
- ۳- . همان، ص ۱۶۵.
- ۴- . همان، ص ۱۰۶.

خواجه نصیرالدین طوسی در «اخلاق ناصری» می گوید:

«... باید که بسیار نگوید و سخن دیگری، به سخن خود قطع نکند و هر که حکایتی یا روایتی کند که او بر آن واقف باشد، وقوف خود بر آن اظهار نکند تا آن کس، آن سخن به اتمام رساند. و چیزی را که از غیر او پرسند، جواب نگوید و اگر سؤال از جماعتی کنند که او داخل آن جماعت بود، بر ایشان سبقت ننماید. و اگر کسی به جواب مشغول شود و او بر بهتر از آن جوابی قادر بود، صبر کند تا آن سخن تمام شود، پس جواب خود بگوید بر وجهی که در متقدم طعن نکند. و در مجاراتی (۱) که با حضور او در میان دو کس رود، خوض (۲) ننماید، و اگر از او پوشیده دارند، استراق سمع نکند و تا او را با خود در آن سرّ مشارکت ندهند، مداخله نکند. و با مهتران، سخن به کنایت گوید و آواز نه بلند دارد و نه آهسته، بلکه در اعتدال نگاه دارد. و اگر در سخن او، معنی، غامض افتد در بیان آن به مثال های واضح جهد کند و الاّ شرط ایجاز نگاه دارد و الفاظ غریب و کنایات نامستعمل به کار ندارد. و تا سخنی که با او تقریر می کنند تمام نشود و به جواب مشغول نگردد، و تا آنچه خواهد گفت در خاطر مقرر نگرداند، در نطق نیاورد. و سخن مکرر نکند مگر که بدان محتاج شود و اگر بدان محتاج شود، قَلَق (۳) و ضجرت (۴) ننماید و فحش و شتم در لفظ نگیرد، و اگر به عبارت از چیزی فاحش مضطر گردد، بر سبیل تعریض کنایت کند از آن، و مزاج منکر نکند.

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

ص: ۱۲۶

۱- مجارات: با یکدیگر سخن گفتن.

۲- خوض: فرو رفتن و دقت کردن.

۳- قَلَق: اضطراب، ناراحتی.

۴- ضجرت: دلتنگی، ملالت.

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

و چون در پیش مهتری شود، ابتدا به سخنی کند که به فال ستوده دارند. و از غیبت و نَمّامی و بهتان و دروغ گفتن تجنّب کند، چنان که به هیچ حال به آن اقدام ننماید و با اهل آن مداخلت نکند و استماع آن را کاره باشد. و باید که شنیدن او را، از گفتن بیشتر بود. از حکیمی پرسیدند که چرا استماع تو از نطق زیادت هست؟ گفت: زیرا که مرا دو گوش دادند و یک زبان، یعنی دوچندان که گویی می شنو. (۱)

فردوسی می گوید:

سخن بهتر از گوهر شاهوار

چو بر جایگاه برندش به کار

چو مهتر سراید سخن سخته به

ز گفتار بد کام پرداخته به (۲)

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

ندهد مردِ هوشمند جواب

مگر آنگه کز او سؤال کنند

گرچه بر حق بود فراخ سخن

حمل دعویش بر مُحال کنند (۳)

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

«کم گوی و گزیده گوی چون در»

صائب تبریزی می گوید:

در مقام حرف بر لب مُهر خاموشی زدن

تیغ را زیر سپر در جنگ پنهان کردن است (۴)

۱- . فارسی عمومی، ص ۱۷۶.

۲- . همان، ص ۶۳.

۳- . همان، ص ۴۱.

۴- . همان، ص ۴۱.

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

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

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

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

امام صادق علیه السلام فرموده اند:

«مَا كَلَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ الْعِبَادَ بِكُنْهِ عَقْلِهِ قَطُّ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ: إِنَّا مَعَاشِرُ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا أَنْ نُكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ»

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

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

«كَانَ كَلَامُهُ فَضْلًا يَتَّبِعُهُ كُلُّ مَنْ سَمِعَهُ».

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

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

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

«كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا حَدَّثَ بِحَدِيثٍ تَبَسَّمَ فِي حَدِيثِهِ».

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

«كَانَ أَقْصَرَ النَّاسِ خُطْبَةً وَأَقْلَهُ هَذَرًا»

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

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

«وَكَانَ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ لَا يَقُولُ إِلَّا حَقًّا».

انس بن مالک می گوید: من نه سال خدمتکار پیامبر صلی الله علیه و آله بودم، به یاد ندارم که یک بار آن حضرت به من فرموده باشد: «چرا چنین و چنان کردی؟» یا آن که چیزی را بر من عیب گرفته باشند. [\(۱\)](#)

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

«سخن بگو، اما با زبان نیکو».

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

«سکوت را فقط با آوازی شیرین بشکن» [\(۲\)](#).

ص: ۱۲۹

۱- . سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، ص ۴۴ - ۴۹.

۲- . کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، سخن ۲۰۳ - ۲۰۸ - ۲۶۵.

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

مولا علی علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ كَتَمَ سِرَّهُ كَانَتْ الْخَيْرَةُ بَيْدَهُ»^(۱)

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

«صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقُ سِرِّهِ»^(۲)

«سینه خردمند، گنجینه اسرار اوست».

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

«الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ، وَ الْحَزْمُ بِاجَالِهِ الرَّأْيِ، الرَّأْيُ بِتَخَصُّصِ الْأَسْرَارِ»^(۳)

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

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

ص: ۱۳۲

۱- نهج البلاغه، حکمت ۱۶۲، ص ۴۷۴.

۲- همان، حکمت ۶، ص ۴۴۴.

۳- همان، حکمت ۴۸، ص ۴۵۲.

نوشین روان در قابوسنامه گفته است:

«اگر خواهی راز تو دشمن نداند، با دوست مگوی» (۱).

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

جلال الدین مولوی در این زمینه چنین سروده است:

آن مرادت زودتر حاصل شود (شعر)

گور خانه رازِ تو چون دل شود

آن مرادت زودتر حاصل شود

گفت پیغمبر که هر که سر نهفت

زود گردد با مُرادِ خویش جفت

دانه چون اندر زمین پنهان شود

سرّ او سرسبزیِ بستان شود

زر و نقره گر نبودندی نهان

پرورش کی یافتندی زیرِ کان؟

وعده ها باشد حقیقی دلپذیر

وعده ها باشد مجازی تا سه گیر

وعده اهل کرم گنج روان

وعده نااهل شد رنج روان (۲)

ص: ۱۳۳

شوینهاور گفته است:

«اسرار شخص، حال زندانیان را دارند که چون رها شوند، تسلط بر آنها غیر میسر است».^(۱)

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

«صَدْرُ الْأَخْرَارِ، صَنْدُوقُ الْأَسْرَارِ»

«سینه های آزادگان، صندوقچه اسرار است».

ص: ۱۳۴

۱- . کوتاه سخن، بخش سخنان پراکنده.

بخش دوازدهم: نیکی

اشاره

ص: ۱۳۵

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

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

قال علی علیه السلام:

«افْعَلُوا الْخَيْرَ وَ لَا تَحْقِرُوا مِنْهُ شَيْئًا، فَإِنَّ صَغِيرَهُ كَبِيرٌ وَ قَلِيلُهُ كَثِيرٌ، وَ لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: إِنَّ أَحَدًا أَوْلَى بِالْخَيْرِ مِنِّي، فَيَكُونَ وَاللَّهِ كَذَلِكَ إِنَّ لِلْخَيْرِ وَ الشَّرِّ أَهْلًا، فَمَهْمَا تَرَكْتُمُوهُ مِنْهُمَا كَفَاكُمُوهُ أَهْلُهُ» (۱)

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

ویکتور هوگو می گوید:

«اشک دیگران را مبدل به نگاه های پرشادی کردن، بزرگ ترین خوشبختی است» (۲).

ص: ۱۳۶

۱- نهج البلاغه، حکمت ۴۲۲، ص ۵۲۲.

۲- کوتاه سخن، ص ۶۸.

ویلیام شکسپیر نیز گفته است:

«این قانون طبیعت است که هیچ کس به تنهایی نمی تواند خوشبخت باشد، بلکه خوشبختی و سعادت را باید در سعادت و خوشبختی دیگران جستجو کرد».^(۱)

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

بر اثر نیکی کردن به دیگران، آنها نیز ما را تنها نمی گذارند و در هنگام سختی ها و مشکلات به یاری ما می شتابند، و همچون یاری وفادار و دلسوز به نابسامانی های ما، سامان می بخشند.

«یگانه راه برای افزودن خوشبختی بر روی زمین، آن است که تقسیمش کنید».

پول شرر

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

زیرا:

بنی آدم اعضای یکدیگرند

که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی

سعدی

گوته گفته است:

«خوشبخت کسی است که راه خدمت دیگران را بلد است، و شادی دیگران را به قدر شادی خود حس می کند».^(۲)

خواجہ عبداللہ انصاری گفته است:

ص: ۱۳۷

۱- . همان.

۲- . همان، ص ۶۷.

«نیکویی نمودن، به دل ها راه یافتن است و دل نوازی کردن، به خشنودی شتافتن است».(۱)

«اگر بر روی آب روی، خسی باشی و اگر در هوا پری، مگسی باشی؛ دل به دست آر تا کسی باشی».(۲)

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«مَنْ أُولَى مَعْرُوفًا فَلْيُكَافِ بِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَذْكُرْهُ فَإِنْ ذَكَرَهُ فَقَدْ شَكَرَهُ».(۳)

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

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

«مَنْ يَزْرَعُ خَيْرًا يَحْصِدُ زُعْبَهُ وَمَنْ يَزْرَعُ شَرًّا يَحْصِدُهُ».(۴)

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

در کتاب قانون طلایی سقراط آمده است:

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

مکن».(۵)

«اینها، کارهایی است که باید انجام بدهی: زمین و خورشید و حیوانات را دوست بدار، به نیازمندان کمک کن، دست نادانان و ابلهان را بگیر، از دسترنجت به دیگران سهمی بده، از زورگویان متنفر باش، در برابر هر کس و ناکسی خم و راست نشو، نیرومندان دانش نیاموخته، و جوانان و مادران را آزادانه دوست بدار... در این صورت آدمی وارسته و پرمعناترین شعر می شوی، نه تنها در واژگان بلکه در سکوتی که بین خطوط لبان و چهره و مژگان و در هر حرکت اندامت وجود دارد».(۶)

ص: ۱۳۸

۱- . همان، ص ۱۳۷.

۲- . همان، ص ۱۳۳.

۳- . نهج الفصاحه، ص ۴۳۹، حدیث ۳۲۰۱.

۴- . همان، ص ۴۳۹، حدیث ۳۱۹۹.

۵- . چیزهایی که آموخته ام، ص ۲۹.

۶- . الوال ویتمن همان، ص ۱۳۵ - ۱۳۶.

قال علی علیه السلام:

«إِذَا حُيِّتَ بِحَيِّهِ فَحَيَّ بِأَحْسَنَ مِنْهَا وَإِذَا أُسْدِيَتْ إِلَيْكَ يَدٌ فَكَافِئْهَا بِمَا يُزِبِي عَلَيْهَا، وَ الْفَضْلُ مَعَ ذَلِكَ لِلْبَادِي» (۱)

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

بی توجهی به سپاس گذاری مردم

قال علی علیه السلام:

«لَا يُزْهَدَنَّكَ فِي الْمَعْرُوفِ مَنْ لَا يَشْكُرُهُ لَكَ، فَقَدْ يَشْكُرَكَ عَلَيْهِ مَنْ لَا يَسْتَمْتِعُ بِشَيْءٍ مِنْهُ، وَقَدْ تُدْرِكُ مَنْ شَكَرَ الشَّاكِرِ أَكْثَرَ مِمَّا أَضَاعَ الْكَافِرُ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (۲)

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

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

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

ص: ۱۳۹

۱- نهج البلاغه، حکمت ۶۲، ص ۴۵۲.

۲- همان، حکمت ۲۰۴، ص ۴۷۸.

برابر پرداخت حقوق دیگران و مشکلاتی که در این راه به او می رسد شکبیا باشد، زیرا به دست آوردن صفات یادشده، موجب شرافت و بزرگی دنیا و درك فضایل سرای آخرت است».(۱)

نیکی به ناهلان، خودنمایی ممنوع

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«وَلَيْسَ لِوَأَضِعَ فِي غَيْرِ حَقِّهِ، وَ عِنْدَ غَيْرِ أَهْلِهِ، مِنَ الْحِظِّ فِيمَا أَتَى إِلَّا مَحْمَدَهُ اللَّئَامُ، وَ ثَنَاءُ الْأَشْرَارِ، وَ مَقَالَهُ الْجُهَّالِ، مَا دَامَ مُنْعِمًا عَلَيْهِمْ».(۲)

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

(داستان)

در کتاب «بحر السعاده» آورده اند که شخصی به خدمت حضرت امام حسن علیه السلام

آمده در حالی که آن حضرت در اعتکاف بودند. آن شخص گفت: یابن رسول الله هزار دینار از فلان کس برعهده من است، و مرا امان نمی دهد، زمانش گذشته و در نزد من از مال دنیا چیزی نیست. مرا از دست او خلاص کن.

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

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

ص: ۱۴۰

۱- نهج البلاغه، خطبه ۱۴۲، ص ۱۸۵.

۲- همان، خطبه ۱۴۲، ص ۱۸۴.

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

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

دل به دست آور که حج اکبر است

یک دم از صد حج اکبر بهتر است (۱)

(داستان)

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

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

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

ای عزیز! چون دانستی که کعبه معنوی دل است، پس جحد کن تا دلی به دست آری که عمارت کعبه گل، مرتبه دیگر دارد و عمارت کعبه دل پایه دیگر. (۲)

ص: ۱۴۱

۱- . کلیات جامع التمثیل، ص ۱۰۰.

۲- . همان، ص ۱۰۱.

طواف کعبه دل کن اگر دلی داری

دل است کعبه معنی، تو گل چه پنداری

طواف کعبه صورت، حقت از آن فرمود

که تا به واسطه آن، دلی به دست آری

هزار بار پیاده، طواف کعبه کنی؟

قبول حق نشود گر دلی بیازاری

هزار بدره زر، گر بری به حضرت حق

حقت بگوید: دل آر گر به ما آری(۱)

ای قوم به حج رفته کجایید کجایید؟

معشوق همین جاست بیاید بیاید

معشوق تو همسایه و دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته، شما در چه هوایید؟! (۲)

ص: ۱۴۲

۱- . فارسی عمومی، ص ۳۰.

۲- . همان.

قال الحسین بن علی علیه السلام:

«ما مِنْ شابٍّ تزوّجَ فی حداثَةِ سنِّهِ إِلَّا عَجَّ شَیْطَانُهُ یا وِیْلَهُ یا وِیْلَهُ عَصِمَ مِنْی ثُلُثُ دِینِهِ» (۱)

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

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

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

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

ص: ۱۴۴

رولاند درباره این موضوع چنین می گوید:

«ازدواجی که به خاطر پول صورت بگیرد، به خاطر پول هم به هم می خورد»^(۱).

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

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

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

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

فِي مَثَبِ سُوءٍ»^(۲).

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

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

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

عوامل خوشبختی

زن خوب فرمانبر پارسا

کند مرد درویش را پادشا

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

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

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

ص: ۱۴۵

۱- . کوتاه سخن، ص ۱۳۹.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۲۸۷، حدیث ۲۰۶۲.

۲- سواری خوب که تو را به مقصد رساند.

۳- خانه ای که وسیع باشد.

و سه چیز که مایه بدبختی است:

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

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

۳- خانه کوچک که جای کم داشته باشد» (۱).

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«تَزَوَّجُوا النِّسَاءَ فَإِنَّهُنَّ يَأْتِينَ بِالْمَالِ» (۲)

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

بهترین گنج مرد

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

«أَلَا أُخْبِرُكَ بِخَيْرِ مَا يَكْنِزُ الْمَرْءُ؟... الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سِرَّتُهُ وَإِذَا أَمَرَهَا أَطَاعَتْهُ وَإِذَا غَابَ عَنْهَا حَفِظَتْهُ» (۳)

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

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

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

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

ص: ۱۴۶

۱- نهج الفصاحه، ص ۳۰۸، حدیث ۲۲۲۰.

۲- همان، ص ۲۸۹، حدیث ۲۰۷۸.

۳- همان، ص ۲۸۶، حدیث ۲۰۵۹.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«الْوَلَدُ مِنْ رِيحَانِ الْجَنَّةِ» (۱)

«فرزند، از گل های بهشتی است».

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

فرزندى که از خصلت های اخلاقى بویى نمى برد و دارای صفات زشت اخلاقى است و اسیر نفس خویشتن است و فریب شیطان را مى خورد، و یا این که بی ادبانه حرف های پدر و مادر را گوش فرا نمى دهد و با آنها به تندی برخورد مى کند و... ممکن است مانع پیشرفت و ترقّی انسان گردد و مانع نیکبختی شود.

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

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

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«از سعادت آدمی، داشتن فرزند صالح است» (۲).

ویکتور هوگو چنین می گوید:

«گل فرح انگیز زندگی فقط با تبسم ملکوتی کودک شکفته می گردد» (۳).

ص: ۱۴۷

۱- . همان، ص ۳۷۷، حدیث ۲۷۳۲.

۲- . کوتاه سخن، ص ۹۸.

۳- . همان، ص ۹۷.

تربیت فرزندان (مایه آرامش، آسایش و سعادت خانواده)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«هیچ پدری هدیه ای بهتر از ادب به فرزند نداده است».(۱)

اگر فرزندان خویش را خوب تربیت کنیم، مایه آسایش، آرامش و سعادت و یار و مددکار ما خواهند شد و ما را در مشکلات زندگی یاری می کنند.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«فرزند را بر پدر، و پدر را بر فرزند حقّی است:

۱- حقّ پدر بر فرزند این است که فرزند در همه چیز جز نافرمانی خدا، از پدر اطاعت کند.

۲- حقّ فرزند بر پدر آن که نام نیکو بر فرزند نهد، خوب تربیتش کند، و او را قرآن بیاموزد».(۲)

الگوی تربیت فرزندان

امام علی علیه السلام خطاب به فرزندشان امام حسن علیه السلام چنین می فرمایند:

«پسرم! هنگامی که دیدم سالیانی از من گذشت و توانایی، رو به کاستی رفت، پیش از آن که اجل فرا رسد، و رازهای درونم را به تو منتقل نکرده باشم، و در نظرم کاهشی پدید آید، چنان که در جسمم پدید آمد، و پیش از آن که خواهش ها و دگرگونی های دنیا به تو هجوم آورند، و پذیرش و اطاعت مشکل گردد، زیرا قلب نوجوان چونان زمین کاشته نشده، آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود. پس، در تربیت تو شتاب کردم، پیش از آن که دل تو سخت شود، و عقل تو به چیز دیگری مشغول گردد، تا به استقبال کارهایی

ص: ۱۴۸

۱- همان، ص ۹۸.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۳۹۹، ص ۵۱۸.

بروی که صاحبان تجربه، زحمت آزمون آن را کشیده اند و تو را از تلاش و یافتن بی نیاز ساخته اند، و آنچه از تجربیات آنها نصیب ما شد، به تو هم رسیده، و برخی از تجربیاتی که بر ما پنهان مانده بود برای شما روشن گردد... به نوشتن وصیت برای تو شتاب کردم، و ارزش های اخلاقی را برای تو برشمردم... .

پس در آغاز تربیت، تصمیم گرفتم تا کتاب خدای توانا و بزرگ را همراه با تفسیر آیات، به تو بیاموزم و شریعت اسلام و احکام آن از حلال و حرام، به تو تعلیم دهم».(۱)

فرزندان کمتر و آسایش زندگی

قال علی علیه السلام:

«قُلُّهُ الْغِيَالِ أَحَدُ الْيَسَارَيْنِ»(۲)

«اندک بودن تعداد زن و فرزند، یکی از دو آسایش است».

دعای امام علی بن الحسین علیهما السلام برای فرزندان

«خداوندا! با بقای فرزندانم برای من، و شایسته قرار دادن آنان و بهره برداریم از آنان، بر من منت گذار.

خدایا! به خاطر من، عمرشان را طولانی و مرگشان را به تأخیر افکن،

کوچکشان را برایم تربیت و ضعیفانشان را برایم نیرومند فرما. بدن هایشان را برایم سالم، دین و اخلاقشان را صحیح و درست دار، و جان هایشان، اعضا و جوارحشان و هرچه از آنها که مورد اهتمام و عنایت من است، مشمول عافیت خود قرار ده و روزی هایشان را برای من و به دست من جاری و افزون ساز، و

ص: ۱۴۹

۱- همان، نامه ۳۱، ص ۳۷۲.

۲- همان، حکمت ۱۴۱، ص ۴۶۸.

آنان را افرادی نیکوکار، متقی و پرهیزکار و بینایان و شنوایان راه حق، و مطیع و رهرو راه خویش، و دوستدار و خیرخواه اولیایت، و دشمن دشمنان و کینه توزان خود قرار ده، آمین».(۱)

دعای پدر و مادر در حق فرزندان مستجاب می گردد، پس به فرزندان خویش دعا کنیم و عافیت دنیا و آخرت آنها را از خداوند بزرگ بخواهیم.

ص: ۱۵۰

۱- . صحیفه کامله سجادیه، ص ۱۴۹ - ۱۵۰.

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، اخلاق نیک است. کسی که از صفات زشت و رذیلت های اخلاقی پرهیز کند و دارای خصوصیات اخلاقی نیکو باشد، سرانجام موفقیت و خوشبختی را در آغوش می کشد.

ویژگی های اخلاقی مانند، صبر، استقامت، قناعت، آداب معاشرت، حیا و عفت و... که بعضی از آنها را قبلاً شرح دادیم، موجب سعادت و خوشبختی هستند.

در این فصل نیز به بعضی از رفتارها مانند خوش رویی و آداب معاشرت که با اثر معجزه آسای خود، انسان را در راه رسیدن به اهداف یاری می نماید، اشاره می کنیم.

هنگامی که با مردم، خوب برخورد کنیم و آداب معاشرت را رعایت کنیم، آنها با نگاهی دیگر به ما نگاه می کنند، و بعضی از آنها با دل و جان به یاری ما می شتابند و در سختی ها یار و مددکار ما هستند.

نیک خویی، مایه خوشبختی

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ مِنْ شَقَاوَتِهِ سُوءُ الْخُلُقِ»^(۱)

«نیک خویی، نیکبختی انسان است و بدخویی، بدبختی او است».

ص: ۱۵۲

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«عَلَيْكَ بِحُسْنِ الْخُلُقِ وَ طُولِ الصَّمْتِ فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا تَجَمَّلَ الْخَلَائِقُ بِمِثْلِهَا» (۱)

«نیک خویی کن و خموشی طولانی گزین، قسم به خدایی که جان من به دست اوست، خلائق زینتی مانند آن ندارند».

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«حُسْنُ الْخُلُقِ يُنْبِتُ الْمَوَدَّةَ» (۲)

«نیک خویی، دوستی را استوار می کند».

لقمان حکیم می گوید:

«بداخلاق، با خویش بیگانه باشد و خوش اخلاق با بیگانه، خویش» (۳)

گرامی ترین ارزش خانوادگی

امام علی علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام فرمود:

«پسرم! چهار چیز از من یاد گیر (در خوبی ها)، و چهار چیز به خاطر بسپار (هشدارها) که تا به آنها عمل می کنی، زیان نمی بینی:

۱- همانا ارزشمندترین بی نیازی، عقل است.

۲- بزرگ ترین فقر، بی خردی است.

۳- ترسناک ترین تنهایی، خودپسندی است.

۴- گرامی ترین ارزش خانوادگی، اخلاق نیکوست» (۴)

با اخلاق، خانواده ها از هم پاشیده نمی شود، و طلاق و جدایی دور می گردد. بلکه خوش خویی موجب تداوم دوستی و پیوند همیشگی آنها است.

ص: ۱۵۳

۱- همان، ص ۳۹، حدیث ۲۱۰.

۲- همان، ص ۳۸، حدیث ۱۹۹.

۳- . کوتاه سخن، ص ۱۴۰.

۴- . نهج البلاغه، حکمت ۳۸، ص ۴۵۰.

حضرت علی علیه السلام در مورد ارزش های والای اخلاقی چنین می فرمایند:

- ۱- هیچ سرمایه ای، سودمندتر از عقل نیست.
- ۲- هیچ تنهایی، ترسناک تر از خودبینی نیست.
- ۳- هیچ عقلی، چون دوراندیشی نیست.
- ۴- هیچ بزرگواری ای، چون تقوا نیست.
- ۵- هیچ همنشینی، چون اخلاق خوش نیست.
- ۶- هیچ میراثی، چون ادب نیست.
- ۷- هیچ رهبری، چون توفیق الهی نیست.
- ۸- هیچ تجارتی، چون عمل صالح نیست.
- ۹- هیچ سودی، چون پاداش الهی نیست.
- ۱۰- هیچ پارسایی، چون پرهیز از شبهات نیست.
- ۱۱- هیچ زهدی، چون بی اعتنائی به دنیای حرام نیست.
- ۱۲- هیچ دانشی، چون اندیشیدن نیست.
- ۱۳- هیچ عبادتی، چون انجام واجبات نیست.
- ۱۴- هیچ ایمانی، چون حیا و صبر نیست.
- ۱۵- هیچ خویشاوندی، چون فروتنی نیست.
- ۱۶- هیچ شرافتی، چون دانش نیست.
- ۱۷- هیچ عزّتی، چون بردباری نیست.
- ۱۸- هیچ پشتیبانی، مطمئن تر از مشورت کردن نیست. (۱)

١- . همان، حکمت ١١٣، ص ٤٦٣.

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

حضرت امام حسن مجتبی علیه السلام در مورد نشانه های مکارم اخلاق می فرمایند:

مکارم و فضایل اخلاق، ده چیز است:

۱- راستگویی.

۲- راستگویی در وقت سختی و گرفتاری.

۳- بخشش به سائل.

۴- خوش خلقی.

۵- پاداش در مقابل کارها و ابتکارات.

۶- پیوند با خویشان.

۷- حمایت از همسایه.

۸- حق شناسی درباره دوست و رفیق.

۹- میهمان نوازی.

۱۰- و در رأس همه اینها شرم و حیاست. (۱)

قسمتی از دعای مکارم اخلاق امام سجّاد علیه السلام

«خدایا! بر محمّد و آل او درود فرست و ایمانم را به کامل ترین ایمان برسان و باورم را (به آنچه پیامبران آورده اند) بهترین یقین، و نیت مرا بهترین نیت ها، و رفتارم را نیکوترین رفتارها قرار ده.

خدایا! نیت مرا به لطف خود کامل گردان و باورم را به رحمت خویش پابرجا نما و آنچه از من تباه شده، به قدرت خود اصلاح فرما.

... و مرا به بندگی خود آرام ساز و عبادتم را با خودپسندی تباه مگردان و خیر

ص: ۱۵۵

و نیکی برای مردم را به دست من روان ساز و آن را به منت نهادن من، باطل مفرما، و صفات پسندیده به من ببخش و مرا از فخرفروشی نگاه دار...» (۱).

الگوی اخلاق

عبدالملک بن مروان، بعد از بیست و یک سال حکومت استبدادی، در سال ۸۶ هجری از دنیا رفت. بعد از وی پسرش ولید جانشین او شد. ولید برای آن که از نارضایتی های مردم بکاهد، تصمیم گرفت در روش دستگاه خلافت و رفتار با مردم تعدیل بنماید. به خصوص در جلب رضایت مردم مدینه - که یکی از دو شهر مقدس مسلمین و مرکز تابعین و باقی ماندگان صحابه پیغمبر و اهل فقه و حدیث بود - برآمد. از این رو، هشام بن اسماعیل مخزومی، پدر زن عبدالملک را که قبلاً حاکم مدینه بود و ستم ها کرده بود و مردم همواره آرزوی سقوط وی را می کردند، از کار برکنار کرد.

هشام بن اسماعیل در ستم و توهین به اهل مدینه بیداد کرده بود. سعید بن مسیب، محدث معروف و مورد احترام اهل مدینه را به خاطر امتناع از بیعت، شصت تازیانه زده بود و جامه ای درشت بر وی پوشانده، بر شتری سوارش کرده، دور تا دور مدینه گردانده بود. با خاندان علی علیه السلام و به خصوص سرور علویین، امام علی بن الحسین زین العابدین علیه السلام بیش از دیگران بدرفتاری کرده بود.

ولید، هشام را معزول ساخت و به جای او عمر بن عبدالعزیز، پسرعموی جوان خود را که در میان مردم به حسن نیت و انصاف معروف بود حاکم مدینه قرار داد. عمر برای باز شدن عقده دل مردم، دستور داد هشام بن اسماعیل را مقابل خانه مروان حکم نگاه دارند و هر کس که از هشام بدی دیده یا شنیده، بیاید و تلافی کند و داد دل خود را بگیرد. مردم، گروه گروه می آمدند و هرچه دشنام و ناسزا و لعن و نفرین بود، نثار هشام بن اسماعیل می شد. خود هشام بن اسماعیل، بیش از همه،

ص: ۱۵۶

نگران امام علی بن الحسین علیهما السلام و علویین بود. با خود فکر می کرد انتقام علی بن الحسین در مقابل آن همه ستم ها و دشنام ها و لعن ها نسبت به پدران بزرگوارش کمتر از کشتن نخواهد بود. ولی از آن طرف، امام به علویین فرمود رفتار ما این گونه نیست که به افتاده لگد بزنیم و از دشمن، بعد از آن که ضعیف شد انتقام بگیریم؛ بلکه اخلاق ما این است که به افتادگان کمک و مساعدت کنیم. هنگامی که امام، با جمعیت انبوه علویین به طرف هشام بن اسماعیل می آمد، رنگ در چهره هشام باقی نماند. هر لحظه، انتظار مرگ را می کشید. ولی برخلاف انتظار وی، امام، با صدای بلند فرمودند: «سلام علیکم» و با او دست داد و بر حال او ترحم کرده به او فرمودند:

«اگر کمکی از من ساخته است حاضرم». بعد از این جریان، مردم مدینه نیز دشمنی با او را تمام کردند.^(۱)

شانینگ می گوید:

«اگر به منحرفان اخلاق بیاموزید، مانند آن است که به مردگان، جان بخشیده اید».^(۲)

ص: ۱۵۷

۱- . داستان راستان، ص ۲۸۸.

۲- . کوتاه سخن، ص ۱۳۱.

یکی دیگر از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، غنیمت شمردن دوران جوانی است. در ایام جوانی، نیروی آدمی بیشتر، اراده قوی تر، قوای جسمی و روحی عالی تر است و بهتر می تواند تلاش کند، و بر مشکلات پیروز شود.

باید ایام جوانی را قدر بدانیم تا به آنچه که می خواهیم برسیم و خویش را برای دوران پیری آماده کنیم.

انگلیسی می گوید:

«جوانی، بهار عمر و پیری، پاییز آن است».

«برای شب پیری، در روز جوانی، چراغی باید تهیه کرد».^(۱) پلوتارک

بنابراین در جوانی اهدافی چون علم و دانش، ثروت، دین داری و... را انتخاب کرده و آن را دنبال کنیم و خویش را برای دوران پیری آماده کنیم. و در دوران پیری از آن بهره ببریم، مبدا در جوانی، با انتخاب دوستان بد و یا با انجام اعمال خلاف شرع و عرف به بیراهه کشیده شویم و زندگی خویش را تباه کنیم.

شوپنهاور چنین می گوید:

«تفاوت میان جوانی و پیری آن است که مقصود اول، زندگی است و انتهای دومی، مرگ است».^(۲)

ص: ۱۶۰

۱- . کوتاه سخن، ص ۱۴۴.

۲- . همان، ص ۱۴۴.

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسْمِ فِي الْحَجَرِ وَ مَنْ تَعَلَّمَ وَ هُوَ كَبِيرٌ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الْكِتَابِ عَلَى وَجْهِ الْمَاءِ» (۱)

«هر که در جوانی دانش آموزد، علم او همچون نقشی است که بر سنگ حکاکی شود و هر که در بزرگسالی بیاموزد، کارش همچون نوشتن بر روی آب است».

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«ای بندگان خدا! تا ریسمان های مرگ بر گلوی شما سخت نشده، و روح شما برای کسب کمالات آزاد است، و بدن ها راحت، و در حالتی قرار دارید که می توانید مشکلات یکدیگر را حل کنید، مهلت دارید به اعمال نیک پردازید» (۲).

همچنین آن حضرت فرمود:

«شَيْئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا: الشَّبَابُ وَ الْعَافِيَةُ» (۳)

«دو نعمت است که قدر آن را ندانند مگر کسی که از دستشان دهد: جوانی و تندرستی».

جوانی چیست؟ (ایام موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین)

جوانی، منزلی است که میان مسافت کودکی و پیری واقع شده است و ایام سلطنت و کامیابی زندگی، در آن جا می گذرد.

جوانی، گره ای است که رشته طفولیت را به کهولت می بندد.

جوانی، ستاره ای است که فقط یک بار در آسمان عمر طلوع می کند.

جوانی، ترکیبی است که از ترکیب بی تجربگی، و شادمانی و غفلت به وجود می آید.

ص: ۱۶۱

۱- همان، ص ۵۲۲.

۲- نهج البلاغه، خطبه ۸۳، ص ۹۸.

۳- منتخب میزان الحکمه، ص ۵۲۲.

جوانی، فصلی از کتاب ترجمه حال انسان است که مهم ترین قسمت آن را نشان می دهد.

جوانی، بهار دوره های سه گانه حیات است.

جوانی، قدرتی است که مغلوب نمی شود.

جوانی، بازیچه ای است که قدر و قیمت آن مجهول است.

جوانی، فرصتی است که بیش از یک مرتبه نتوان آن را به دست آورد.

جوانی، آفتابی است که با غروب خود، جز خسارت و افسوس چیزی باقی

نمی گذارد.

جوانی، نعمتی است که به خیر یاد می شود، و فقدان آن همیشه موجب تأسّف است. (۱)

هانیه می گوید:

«تجربه، مدرسه خوبی است ولی افسوس که خرجش سنگین است». (۲)

فرانکلین نیز می گوید:

«تجربه، مدرسه ای است که دانش آموزان خود را با قیمتی گران بار می آورد». (۳)

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«رَأَى الشَّيْخُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ جَلَدِ الْغُلَامِ» (۴)

«اندیشه پیر در نزد من، از تلاش جوان خوشایندتر است».

یکی از نکاتی که در دوران جوانی باید به آن توجه کنیم، غرور جوانی است. در این دوران به خویش مغرور نگردیم. غرور کاذب موجب تخریب است و عواقب ناگواری دربردارد.

ص: ۱۶۲

۱- کشکول جاویدان، ص ۶۰.

۲- کوتاه سخن، ص ۱۴۱.

۳- کوتاه سخن، ص ۱۴۱.

جوانی و پیری از دیدگاه شعرا

تبه کردم جوانی، تا کنم خوش زندگانی را

چه سود از زندگانی، چون تبه کردم جوانی را

***حبيب یغمایی

صد حیف که ما پیر جهان‌دیده نبودیم

روزی که رسیدیم به ایام جوانی

***واعظ قزوینی

شدیم پیر ز بار غم تو، رحمی کن

به ما که رحم نکردیم بر جوانی خویش

***لسانی شیرازی

سلامی ساقی از من عهد عیش و کامرانی را

که چون گل داده ام بر باد ایام جوانی را

***حالتی ترکمان

بهار آمد به صحرا و در و دشت

جوانی هم بهاری بود و بگذشت

***باباطاهر عریان

رحمی بده خدایا، آن سنگدل جوان را

یا طاقتی و صبری، این پیر ناتوان را

***جامی

به گرد میکده ها گردم و نمی یابم

از آن شراب که در ساغر جوانی بود

***کلیم کاشانی

ص: ۱۶۳

از آن به باد فنا داده ام جوانی را

که بی تو خاک به سر باد زندگانی را

***امیر فیروز کوهی

افسوس که نامه جوانی طی شد و

آن تازه بهار زندگانی دی شد

آن مرغ طرب که نام او بود شباب

فریاد ندانم که کی آمد کی شد! (۱)

خیام

ص: ۱۶۴

«خوشحالی، نوعی خوشبختی است. غصه و غم خوردن انسان را پیر و ناتوان می سازد و خوشحالی انسان را جوان نگه می دارد. خنده، فریاد موتور نیرومند بدن است در حالی که گریه (برای امور مادی)، نماینده ضعف و ناتوانی است»^(۱).

ژیون ژور

سقراط نیز می گوید:

«خنده، بزرگ ترین اسلحه در جنگ زندگی است»^(۲).

هرگاه زندگی در نظرم کسالت بار می شد، به آدم های شاد نگاه می کردم و با تعجب از خود می پرسیدم: «زندگی این آدم ها چگونه تا به این حد، شیرین شده است؟ بعدها متوجه شدم که همه این آدم ها در زمانی از زندگی خود، گام اول را برای شاد زیستن برداشته اند و همان گام، مقدمه قدم های بعدی شده است»^(۳).

مؤثرترین عوامل استراحت و شادی، ایمان، خواب و خنده است: به خدا ایمان داشته باش، خوب خوابیدن را بیاموز^(۴).

لرد آویوری، خوشحالی را نیز عامل خوشبختی می شمرد. بنابراین از هم اکنون تصمیم بگیریم غم نخوریم و خوشحال باشیم^(۵).

ص: ۱۶۶

۱- . کوتاه سخن، ص ۱۴۰.

۲- . همان.

۳- . آخرین راز شاد زیستن، ص ۴۲.

۴- . آیین زندگی، ص ۲۸۲.

۵- . آغوش خوشبختی.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«خنده دو قسم است: خنده ای که خدا آن را دوست دارد و خنده ای که خدا آن را دشمن دارد، اما خنده ای که خدا آن را دوست دارد، آن است که مرد، بر برادر خویش از شوق دیدار وی لبخند زند. اما خنده ای که خدای والا آن را دشمن دارد آن است که مرد، سخن خشن و ناروا گوید که بخندد یا بخنداند و به سبب آن هفتاد پاییز (هفتاد سال) در جهنم، سرنگون رود». (۱)

خنده زیاد از حد، دل را می میراند و در روایات اسلامی مذمت شده است. (۲) ولی خوشحالی، تبسم و لبخند سفارش شده است و غم و غصه خوردن نهی شده است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله همیشه تبسم بر لب داشتند.

«لبخند، محبت می آورد و کدورت را می زداید. از این شیوه افسون کننده و محبت آور، رسول خدا فراوان استفاده می کردند. اغلب، خندان و متبسم بودند، مگر آن گاه که قرآن فرود می آمد، یا در حال وعظ و پند دادن بود».

رسول خدا صلی الله علیه و آله، کلام خویش را با تبسم می آمیختند. چهره ای خندان داشتند. به چهره دیگران لبخند می زدند و خوشرویی و خوشخویی با مردم از خصلت های ایشان بود. در حدیث است:

«كان صلی الله علیه و آله أَكْثَرُ النَّاسِ تَبَسُّمًا وَ ضَحْكًا فِي وُجُوهِ أَصْحَابِهِ»

«[رسول اکرم] بیش از همه، لبخند داشت و در روی یارانش لبخند می زد». (۳)

شادی (فخرالدین اسعد گرگانی)

به شادی دار، دل را تا توانی

که بفزاید ز شادی زندگانی

چو روز ما همی بر ما نپاید

درو بیهوده غم خوردن چه باید (۴)

ص: ۱۶۷

۱- . نهج الفصاحه، ص ۲۱۵، حدیث ۱۵۱۵.

۲- . بنگرید نهج الفصاحه، باب الضحک.

۳- . سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، ص ۲۴.

۴- . کشکول جاویدان، ص ۳۸.

زمانه، پندی آزادوار داد مرا

زمانه، چون نگری، سر به سر همه پند است

به روز نیک کسان گفت تا تو غم نخوری

بسا کسا که به روز تو آرزومند است

زمانه گفت مرا خشم خویش دار نگاه

که را زبان نه به بند است، پای در بند است (۱)

ویکتور هوگو می گوید:

«بهترین دوستان من، کسانی هستند که پیشانی و ابروهای آنها باز است» (۲)

بنابراین دلیلی ندارد که ما غصه دار باشیم. اگر به پایین تر از خود نگاه کنیم و خود را با طبقات پایین تر مقایسه کنیم، می بینیم که آنها آرزو دارند مثل ما زندگی کنند. پس قدر زندگی خویش را بدانیم و هرگز غم را به وجود خویش راه ندهیم.

باید برای نعمت هایی که خدا به ما عنایت کرده است خوشحال باشیم و شکر نعمت های او را به جا آوریم. همیشه به چیزهایی که داریم توجه کنیم و برای چیزهایی که نداریم، غم نخوریم.

حکیمی گفته است:

«شادی دنیا در آن است که به آنچه داری خرسند باشی و اندوه دنیا در آن است که غم آن خوری که روزی تو نیست» (۳)

غم مخور – حافظ

یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم مخور

کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور

ص: ۱۶۸

۱- . همان، ص ۱۵۴.

۲- . همان، ص ۲۷۰.

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نبود

دائما یکسان نباشد حال دوران غم مخور

گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید

هیچ راهی نیست کان را نیست پایان، غم مخور

ای دل ار سیل فنا بنیاد هستی بر کند

چون تو را نوح است کشتیان، ز طوفان غم مخور

در بیابان گر ز شوق کعبه خواهی زد قدم

سرزنش ها گر کند خار مگیلان غم مخور

هان مشو نومید چون واقف نه ای از سرّ غیب

باشد اندر پرده بازی های پنهان غم مخور

حافظا! در کنج فقر و خلوت شب های تار

تا بود وِردت دعا و درس قرآن غم مخور(۱)

هیچ وقت اجازه ندهید چیزهای کوچک زندگی شما را تباه کند. به خاطر داشته باشید که زندگی، کوتاه تر از آن است که کوچکش شمارید.(۲)

راز کامیابی (داستان) (به قلم دیل هیوز)

در سال ۱۹۴۳ سه دنده ام سخت آسیب دید و ریه ام سوراخ شد و به یکی از بیمارستان های مکزیک منتقل شدم. این واقعه «شوم»، هنگامی روی داد که در یکی از تمرین های دریایی در جزایر هاوایی برای پریدن از روی قایق موتوری خود را حاضر کرده بودم که ناگهان موجی عظیم قایق را تکان داد؛ تعادل خود را از دست دادم و با چنان فشاری روی شن ها زمین خوردم که دنده های راستم شکست و ریه ام

ص: ۱۶۹

۱- دیوان شمس الدین محمد حافظ شیرازی، ص ۱۹۹ - ۲۰۰.

۲- آیین زندگی، ص ۸۱.

مجروح شد. بعد از سه ماه بستری بودن در بیمارستان، دکتر به من اطلاع داد که اثری از بهبودی در من دیده نمی شود.

پس از مدتی فکر کردن، دریافتم که نگرانی مانع بزرگی است که جلوی بهبودی مرا می گیرد. در گذشته، زندگی پرفعالیتی داشتم و ظرف این سه ماه جز این که ۲۴ ساعت شبانه روز فکر کنم کار دیگری نداشتم. هرچه بیشتر فکر می کردم، نگرانی من بیشتر می شد، بیم داشتم که بعدها نتوانم جای خود را در این دنیا بگیرم یا نتوانم ازدواج کرده و زندگی معمولی داشته باشم.

دکتر به درخواست من، موافقت کرد که مرا به بیمارستانی به نام باشگاه حومه شهر که در آنجا بیماران می توانستند خود را به هر کاری که مایل بودند مشغول کنند، منتقل نماید. در این باشگاه، به بازی بریج علاقه پیدا کردم. بعد از شش هفته به خوبی این بازی را یاد گرفتم و کتاب هایی را که در این باره نوشته بودند، مطالعه کردم. بعد از این مدت، تقریباً هر روز عصر مشغول بازی می شدم. و همچنین به نقاشی علاقه مند گشته و زیر نظر استاد، هر روز از ساعت ۳ تا ۵ بعدازظهر در این رشته کار می کردم. اگر امروز آن نقاشی ها را ببینید، باور نمی کنید که با آن وضعی که داشتم کار من باشد. به قدری خود را مشغول داشتم که وقتی برای نگرانی درباره نقص بدن خود پیدا نمی کردم.

بعد از سه ماه، پزشکان به ملاقات من آمده و به من تبریک گفتند. جملات آنها شیرین ترین کلماتی بود که در عمرم شنیده بودم و می خواستم از شادی فریاد بکشم. نکته ای که می خواهم یادآور شوم این است که وقتی به پشت می خوابیدم و برای آینده نگران می شدم، کوچک ترین اثری از بهبودی در من نبود. من جسم خود را با نگرانی های بی حاصل مسموم می کردم و حتی نمی گذاشتم دنده های شکسته ام جوش بخورند، ولی وقتی خود را با بازی بریج و نقاشی مشغول کردم، پزشکان اظهار داشتند که معجزه ای به وقوع پیوسته و من شفا یافته ام.

اکنون زندگانی عادی و راحتی را می گذرانم. ریه و دنده هایم مانند شما سالم و قوی شده است.

به یاد داشته باشید که جرج برنارد شاو چه می گوید:

«راز بدبختی ما، داشتن ایام فراغت است که درباره خوشبختی فکر می کنیم». (بلکه باید خوشحال باشیم و به تفریح پردازیم)، زیرا در این داستان متوجه شدید که چگونه سرگرمی و شادی و خوشحالی ناشی از آن چگونه دیل هیوز را خوشبخت و موفق نمود.)

پیوسته خود را سرگرم کنید. (۱)

غم مخور – عمادالدین نسیمی

تکیه کن بر فضل حق، ای دل ز هجران غم مخور

وصل یار آید، شوی زان خرم ای جان غم مخور

غنچه باز آید، شود روزی گلستان غم مخور

یک دو روزی دور اگر گردید برعکس مراد

همچنین دائم نخواهد گشت دوران، غم مخور

جور گردون گرچه بسیار است و قهرش بی شمار

رحمت رحمان چو بی حد است و پایان غم مخور

گر جهان از فتنه یاجوج برطوفان شود

چون تویی با نوح در کشتی ز طوفان غم مخور

گر هوای کعبه داری در سر، ای عاشق چو ما

ساز راهش خون دل کن، وز مگیلان غم مخور

ص: ۱۷۱

«کنت کنتر» مخفی از ادراک هر بی دیده است

چون که داری گوهر آن گنج پنهان غم مخور

ای «نسیمی» با تو چون دارد نظر فضل اله

قید و زندانش همه لطف است و احسان غم مخور

خندان باش - علی نظامی

نظمی از نیک و بدت، هرچه رسد خندان باش

چون به تقدیر قضا، جنگ نباید کردن

در چنین عمر که چون آب روان می گذرد

بر دل خویش، جهان تنگ نباید کردن

ای دوست بیا تا غم فردا نخوریم

وین یک دم عمر را غنیمت شمريم

فردا که از این دیر فنا در گذریم

با هفت هزار سالگان سر به سریم [\(۱\)](#)

خیام

بخوانید

وقتی خوشحال هستید، مطمئناً ناراحت نیستید، پس احساسات را با خنده نشان دهید. [\(۲\)](#)

لبخند بزنید

یک لبخند ساده، محرّکی تولید می کند که باعث تحریک مرکز لذت در مغز

می شود. از لبخند زدن کمی پافراتر بگذارید و آن را به خنده تبدیل کنید؛ می بینید که اثر آن چند برابر می شود. (۲)

ص: ۱۷۲

۱- . کشکول جاویدان، ص ۲۷۵.

۲- . ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار، ص ۳۴.

۳- . همان، ص ۵۴.

یکی از عوامل موفقیت و خوشبختی، خداشناسی و دینداری است. هنگامی که دیندار باشیم و به عبادت خداوند بزرگ پردازیم و به او تقرب جوییم، از معنویات بهره برده ایم.

انسان همان گونه که به مادیات و همچنین به آب، غذا و لوازم زندگی احتیاج دارد، به معنویات نیز نیاز دارد، و باید روح او تغذیه شود. با خداشناسی و دینداری و تقرب به خداوند بزرگ، به این مهم می رسیم، روح ما از عالم بالا سیراب می گردد.

خداوند بزرگ نیز در کارها، مشکلات و نابسامانی ها... به ما کمک خواهد کرد و مشکلات ما حل خواهد شد، نابسامانی های ما سامان می گیرد و کارهای ما رونق می یابد.

در مسیر زندگی، تنها نیستیم و به او تقرب می جوییم و همیشه از او مدد می گیریم. با او به راز و نیاز می پردازیم و دعا می کنیم و او نیز دعاهای ما را به هدف اجابت می رساند و حاجات ما را برآورده می کند.

اگر کسی قدم در عالم دین بگذارد و از روی صدق و حقیقت تسلیم اوامر خداوند شود و خواست و سلیقه شخصی خود را مقدم بر تعالیم دینی نگرفته و صادقانه خود را بر تعالیم آسمانی منطبق گرداند، محال است خوشبخت نشود. (۱)

ص: ۱۷۴

ویلیام جیمس می گوید:

«من قادر نیستم بدون خدا زندگی کنم».(۱)

«آن دل که از یاد خدا تهی و بی نصیب است، همانند محکمه ای است که از قاضی تهی باشد».(۲) لامارتین

برای این کار باید کتاب های خداشناسی را مطالعه کنیم و در نظام خلقت تفکر و تعقل کنیم:

«تنها قوه جاذبه، برای تعلیل و تفسیر نظام شگفت عالم سیارات کافی نیست، بلکه باید یک منبع علم و قدرتی، جرم و فاصله و سرعت حرکت همه آنها را سنجیده و هر یک را در مدار معینی قرار داده باشد و او خداست».(۳) نیوتن

کتاب های خداشناسی بسیار زیاد است. شما می توانید چند عدد از آنها را تهیه کنید و روزی چند صفحه از آن را بخوانید و بر روی آنها تفکر کنید و به عظمت و یگانگی خدا پی ببرید.

چون اصول دین تحقیقی است، پس بر روی اصول پنج گانه، تحقیق و بررسی کنیم و فروع دین را نیز از مجتهد اعلم تقلید نماییم تا ان شاءالله خداوند بزرگ، در همه کارها به ما کمک و یاری نماید.

آلفرد می گوید:

«هنگامی پروردگار به ما پاسخ خواهد داد که به او نزدیک شده باشیم».(۴)

بنابراین هنگامی که به قرب الهی رسیدیم، او به زندگی ما سامان می بخشد، و به سرانجام نیک بختی خواهیم رسید.

هنگامی که ایمان به خداوند مهربان داشته باشیم، همه مشکلات در برابر اراده او آسان است، خدایی که می توانیم همیشه با او راز و نیاز کنیم و مشکلات خود را با او در میان گذاریم و از قدرتش مدد بگیریم، به او تقرب جویم و با خودسازی و

ص: ۱۷۵

۱- . کوتاه سخن، ص ۱۴.

۲- . همان، ص ۱۳.

۳- . همان، ص ۱۲.

۴- . همان، ص ۱۲.

نیکوکاری به او نزدیک شویم و از گناهان خود، در پیشگاهش آمرزش طلبیم. (۱)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«بازرگان زیان دیده، ورشکست نیست، بلکه در حقیقت آن کس که گوهر ایمان خود را از کف داد، زیانکار و ورشکست است.» (۲)

بلی، ما بارها مشاهده کرده ایم کسانی که به خدا و جهان آخرت ایمان ندارند و شیطان در وجود آنان رسوخ کرده است، در صحنه زندگی شکست را پذیرفته اند و به سرمنزل مقصود نرسیده اند.

میزان آرامش قلبی هر کس، متناسب با میزان توجه او به خدا است. دل هایی که از یاد خدا غافلند، چون زورقی بر سطح دریا هستند که با کوچک ترین نسیم، به حرکت درآمده و با اولین موجی که برمی خیزد، متلاطم شده و غرق می شوند. اما کشتی های بزرگ، به تلاطم نمی افتند و تکان نمی خورند. (۳)

«قوی ترین قدرتی که مانند جاذبه زمین، وجودش حقیقی و قابل احساس است، عبادت و دعا است. در زندگی پزشکی خود، به کسانی برخورد کرده ام که هیچ کدام از وسایل درمان برایشان مؤثر نبوده است، ولی به مدد دعا نجات یافته اند.» (۴) دکتر الکسیس کارل

مهماتما گاندی نیز گفته است:

«اگر دعا و عبادت نبود، من مدت ها قبل دیوانه شده بودم.» (۵)

بهترین کار

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ الْعِلْمُ بِاللَّهِ إِنَّ الْعِلْمَ يَنْفَعُكَ مَعَهُ قَلِيلُ الْعَمَلِ وَكَثِيرُهُ وَإِنَّ

ص: ۱۷۶

۱- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۴۸.

۲- . کوتاه سخن، ص ۱۷.

۳- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۴۱.

۴- . همان، ص ۱۴۶.

۵- . همان، ص ۱۴۶.

الْجَهْلَ لَا يَنْفَعُكَ مَعَهُ قَلِيلُ الْعَمَلِ وَلَا كَثِيرُهُ» (۱)

«بهترین کارها خداشناسی است. کاری که با دانش همراه است اندک و بسیار آن سودمند است و کاری که با نادانی همراه است، نه اندک آن سود می دهد و نه بسیار آن».

آثار یاد خداوند (راز خوشبختی)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِلْقُلُوبِ، تَسْمَعُ بِهِ بَعْدَ الْوَقْرِهِ وَتُبْصِرُ بِهِ بَعْدَ الْعَشَوِهِ، وَتَنْقَادُ بِهِ بَعْدَ الْمُعَانَدِهِ...» (۲)

«همانا خدای سبحان و بزرگ، یاد خود را روشنی بخش دل ها قرار داد، تا گوش، پس از شنوایی بشنود، و چشم، پس از کم نوری بنگرد، و انسان پس از دشمنی رام گردد...».

الهی (مناجات)

الهی: بنیاد توحید ما و باغ امید ما را خراب نکن.

الهی: دلی ده که در کار تو جان بازیم و جانی ده که در کار آن جهان پردازیم.

الهی: دانایی ده که از راه نیفتیم.

الهی: دست گیر که دست آویز نداریم، عذر ما بپذیر که جای گریز نداریم.

الهی: مخلصان به محبت تو می نازند و مشتاقان به سوی تو می تازند، کار ایشان را تو ساز که دیگران نسازند و ایشان را تو نواز که دیگران ننوازند.

الهی: پیاموز تا معرفت بدانیم و برافروز تا در تاریکی نمایم.

الهی: همه را از مکر شیطان نگاه دار، و همه ما را از قید خود آگاه دار، و همه را از کید نفس اماره در پناه دار.

ص: ۱۷۷

۱- . نهج الفصاحه، ص ۲۰۶، حدیث ۱۴۴۳.

۲- . نهج البلاغه، خطبه ۲۲۲، ص ۳۲۲.

الهی: بر آر کار من و ننگر بر کردار من.

الهی: دلی ده که در کار تو طاعت افزون کند، و توفیق توبه و بازگشتی ده که به تو رهنمون کند.

الهی: دیده ای ده که جز تماشای ربوبی تو نبیند و دلی ده که غیر از مهر عبودیت تو نگزیند.

الهی: نفسی ده که حلقه بندگی تو در گوش کند و جانی ده تا زهر حکمت تو را نوش کند.

الهی: آفریدی ما را رایگان، و روزی دادی ما را رایگان، بیامرز ما را رایگان که تو

خدایی نه بازرگان.

الهی: عبدالله را از سه آفت نگه دار: از وسواس شیطان و خواهش های نفسانی و غرور نادانی.

الهی: در دل های ما، جز تخم محبت مکار و بر این جان ها جز الطاف و مرحمت مدار و بر این کشت ها جز باران رحمت مبار.

الهی: بر تارک ما، خاک خجالت نثار مکن و ما را به بلای خود گرفتار مکن.

الهی: همتی ده که شوق طاعت تو افزون کند، و طاعتی ده که خشنودی تو رهنمون کند. [\(۱\)](#)

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

در همه کشور عظیم سلجوقی، نظامیه بغداد و نظامیه نیشابور مثل دو ستاره روشن می درخشیدند. طالبان علم و جویندگان بینش، بیشتر به یکی از این دو دانشگاه عظیم هجوم می آوردند. ریاست و کرسی بزرگ تدریس نظامیه نیشابور، در حدود سال های ۴۷۸ - ۴۵۰ هجری، به عهده ابوالمعالی امام الحرمین جوینی بود.

ص: ۱۷۸

صدها نفر دانشجوی جوان جدّی در حوزه تدریس وی حاضر می شدند و می نوشتند و حفظ می کردند. در میان همه شاگردان امام الحرمین، سه نفر جوان پرشور و با استعداد بیش از همه جلب توجه می کردند و انگشت نما شده بودند. محمّد غزالی طوسی، کیاهراسی، احمد بن محمّد خوافی.

سخن امام الحرمین درباره این سه نفر گوش به گوش و دهان به دهان می گشت که: غزالی، دریایی است مّواج؛ کیا، شیری است درّنده؛ خوافی، آتشی است سوزان. از این سه نفر نیز محمّد غزالی مبرزتر و برازنده تر می نمود، از این رو چشم و چراغ حوزه

علمیه نیشابور آن روز، محمّد غزالی بود.

امام الحرمین در سال ۴۷۸ هجری وفات کرد. غزالی که دیگر برای خود عتدل و همپایه ای نمی شناخت، آهنگ خدمت وزیر دانشمند سلجوقی، خواجه نظام الملک طوسی کرد که محضرش ارباب فضل و دانش بود.

در آنجا نیز مورد احترام و محبت قرار گرفت و در مباحثات و مناظرات بر همه اقران پیروز شد! ضمناً کرسی ریاست نظامیه بغداد خالی شده بود و انتظار استادی بالیاق را می کشید که بتواند از عهده تدریس آنجا برآید.

جای تردید نبود. شخصیتی لایق تر از این نابغه جوان که تازه از خراسان رسیده بود، پیدا نمی شد. در سال ۴۸۴ هجری قمری غزالی باشکوه و جلال تمام، وارد بغداد شد و بر کرسی ریاست دانشگاه نظامیه تکیه زد.

عالی ترین مقامات علمی و روحانی آن روز، همان بود که غزالی بدان رسید. بزرگ ترین دانشمند زمان و عالی ترین مرجع دین به شمار می رفت. در مسائل بزرگ سیاسی روز، مداخله می کرد. خلیفه وقت، المقتدر بالله، و بعد از او المستظهر بالله

برای وی احترام زیادی قائل بودند. همچنین پادشاه بزرگ ایران ملکشاه سلجوقی و وزیر دانشمند مقتدر وی خواجه نظام الملک طوسی نسبت به او ارادت می ورزیدند و کمال احترام را مرعی می داشتند. غزالی به نقطه اوج ترقیات خود رسیده بود و دیگر مقامی برای مثل او باقی نمانده بود که احراز نکرده باشد.

ولی در همان حال که بر عرش سیادت علمی و روحانی جلوس کرده بود و دیگران غبطه مقام او را می خوردند، از درون روح وی شعله ای که کم و بیش در همه دوران عمر وی سوسو می زد زبانه کشید که خرمن هستی و مقام و جاه و جلال وی را یکباره سوخت. غزالی در همه دوران تحصیل خویش، احساسی مرموز را در خود می یافت که از او آرامش و یقین و اطمینان می خواست، ولی حس تفوق بر اقران و کسب نام و شهرت و افتخار، مجال بروز و فعالیت زیادی به این حس نمی داد. همین که به نقطه اوج ترقیات دنیای خود رسید و اشباع شد، فعالیت حس کنجکاوی و حقیقت جوایی وی آغاز گشت. این مطلب بر وی روشن شد که جدل ها و استدلالات وی که دیگران را اقناع و ملزم می کند، روح کنجکاوی و تشنه خود او را اقناع نمی کند. دانست که تعلیم و تعلم و بحث و استدلال کافی نیست، سیر و سلوک و مجاهدت و تقوا لازم است؛ با خود گفت: از نام شراب، مستی، و از نام نان، سیری، و از نام دوا، بهبود پیدا نمی شود. از بحث و گفتگو درباره حقیقت و سعادت نیز آرامش و یقین و اطمینان حاصل نمی شود.

باید برای حقیقت، خالص شد و این با حبّ جاه و شهرت و مقام سازگار نیست. کشمکش عجیبی در درون وی پیدا شد. دردی بود که جز خود او و خدای او کسی از آن آگاه نبود. شش ماه این کشمکش به صورت جانکاهی دوام یافت و به قدری شدت کرد که خواب و خوراک از وی سلب شد. زبانش از گفتار بازمانده و دیگر قادر به تدریس و بحث نبود. بیمار شد و در جهاز هاضمه اش اختلال پیدا شد.

پزشکان معاینه کردند؛ بیماری روحی تشخیص دادند. راه چاره از هر طرف بسته شده بود. جز خدا و حقیقت، دادرسی نبود. از خدا خواست که او را مدد کند و از این کشمکش برهاند. کار آسانی نبود. از یک طرف، آن حس مرموز به شدت فعالیت می کرد و از طرف دیگر، چشم پوشیدن از آن همه جلال و عظمت و احترام و محبوبیت دشوار می نمود. تا آن که یک وقت احساس کرد که تمام جاه و جلال ها از نظرش ساقط شد. تصمیم گرفت از جاه و مقام چشم بپوشد. از ترس ممانعت مردم

اظهار نکرد و به بهانه سفر مکه از بغداد بیرون رفت، ولی همین که مقداری از بغداد دور شد و مشایعت کنندگان، همه برگشتند، راه خود را به سوی شام و بیت المقدس برگرداند. برای آن که کسی او را نشناسد و مزاحم سیر درونی اش نشود، در جامه فقرا در آمد. سیر آفاق و انفس را آن قدر ادامه داد تا آنچه را که می خواست، (یعنی یقین و

آرامش درونی) پیدا کرد. ده سال مدّت تفکّر و خلوت و ریاضت وی طول کشید. (۱)

از این داستان نتیجه می گیریم که او به مطالعاتش در خداشناسی و دینداری ادامه داد و به یقین رسید و به کمک خداوند بزرگ، آرامش روحی به او بازگشت و شفا یافت.

ص: ۱۸۱

بخش هیجدهم: احترام به پدر و مادر

اشاره

ص: ۱۸۳

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، نیکی به پدر و مادر است. آنان سنّ زیادتري دارند و در نتیجه تجربه بیشتری از زندگی دارند. آنان به راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی (به علّت دارا بودن تجربه) آگاه هستند و با اطاعت از سخنان والدین و یاری آنها، راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی هموار می گردد.

«احترام به والدین لازمه خوشبختی است».(۱)

پندها و نصیحت های آنان می تواند برای ما راهگشا باشد و با اطاعت از آنان که خیر و صلاح ما را می خواهند، راه را از چاه تشخیص می دهیم و در مسیر نیک بختی گام برمی داریم تا به سرمنزل مقصود برسیم.

«مطمئن باشید! اگر تمام وسایل راحتی زندگی را فراهم نمایید، ولی به والدین احترام نکنید، خوشبخت نخواهید شد».(۲)

قرآن کریم می فرماید:

«وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَمَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ»(۳)

ص: ۱۸۴

۱- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۱۶.

۲- . همان، ص ۱۸.

۳- . سوره لقمان / ۱۴.

«و ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم، مادرش او را با ناتوانی روی ناتوانی، حمل کرد و دوران شیرخوارگی او در دو سال پایان می یابد، (به او توصیه کردم) که برای من و برای پدر و مادرت شکر به جا آور که بازگشت (همه) به سوی من است!»

خداوند بزرگ پس از اطاعت و شکر خودش، اطاعت و احسان به والدین را سفارش کرده اند و در چند آیه، به این مطلب تأکید فرموده اند.

احادیث زیادی درباره نیکی به پدر و مادر و اطاعت از آنان نقل گردیده است که به این موضوع تأکید نموده اند که در این جا به ذکر چند حدیث اکتفا می کنیم:

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«الْعَبْدُ الْمُطِيعُ لِوَالِدَيْهِ وَ لِرَبِّهِ فِي أَعْلَى عِلِّيْنَ» (۱)

«کسی که مطیع پدر و مادر و پروردگار خویش باشد، در مقام اعلای بهشت است».

«مَلْعُونٌ مَنْ سَبَّ أَبَاهُ، مَلْعُونٌ مَنْ سَبَّ أُمَّهُ»

«هر که به پدر خویش ناسزا گوید، ملعون است و هر که به مادر خویش ناسزا گوید، ملعون است».

«مَنْ أَرْضَى وَالِدَيْهِ فَقَدْ أَرْضَى اللَّهَ وَ مَنْ أَسْخَطَ وَالِدَيْهِ فَقَدْ أَسْخَطَ اللَّهَ» (۲)

«هر که پدر و مادر خویش را خشنود کند، خدا را خشنود کرده و هر که پدر و مادر خویش را خشمگین کند، خدا را خشمگین کرده است».

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«همانا فرزند را به پدر، و پدر را به فرزند حقی است: حق پدر بر فرزند این است که فرزند، در همه چیز جز نافرمانی خدا، از پدر اطاعت کند، و حق فرزند بر پدر آن که: نام نیکو بر فرزند نهد، خوب تربیتش کند، و او را قرآن بیاموزد» (۳).

ص: ۱۸۵

۱- . نهج الفصاحه، ص ۱۲۷، حدیث ۸۵۹.

۲- . همان، ص ۱۲۸، حدیث ۸۶۳.

۳- . نهج البلاغه، حکمت ۳۹۹، ص ۵۱۹.

مادر به خدا جز تو کسی یار ندارم

جز مهر تو در پرده پندار ندارم

مادر به خدا با صنمی دلبر و زیبا

بعد تو دگر وعده دیدار ندارم

مادر به خدا شاخه امید و جوانی

فرسوده و جز مشت خسی بار ندارم

مادر به خدا عشق تو زد شعله به جانم

از داغ تو جز پیکر تب دار ندارم (۱)

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

در داستان گاو بنی اسرائیل که یک نفر از بنی اسرائیل به شکل مرموزی کشته می شود و قاتل آن معلوم نمی شود و موسی علیه السلام برای پیدا کردن قاتل دستور می دهد گاوی را بکشند و قطعه ای از بدن آن را به مقتول بزنند تا زنده شود و قاتل را معرفی کند، پس از آن که بنی اسرائیل ایرادات بسیار گرفتند، موسی مشخصات گاو را بیان کرد و آنها به دنبال پیدا کردن گاو رفتند.

می گویند: این گاو در آن محیط منحصر به فرد بوده است و بنی اسرائیل آن را به قیمت بسیار گزافی خریدند.

می گویند صاحب این گاو مرد نیکوکاری بود و نسبت به پدر خویش احترام فراوان قائل می شد. در یکی از روزها که پدرش در خواب بود، معامله پرسودی برای او پیش آمد، ولی او به خاطر این که پدرش ناراحت نشود، حاضر نشد وی را بیدار سازد و کلید صندوق را از او بگیرد، در نتیجه از معامله صرف نظر کرد. و به قول بعضی فروشندگان حاضر می شود آن جنس را به هفتاد هزار بفروشد به شرط این که نقد

ص: ۱۸۶

بپردازد، و پرداختن پول نقد مقید به این بوده است که پدر را بیدار کند و کلید صندوق را از او بگیرد، ولی جوان مذکور حاضر می گردد که به هشتاد هزار بخرد ولی پول را پس از بیداری پدر بپردازد!

بالاخره معامله انجام نشد. خداوند به جبران گذشت این جوان، معامله پرسود بالا را برای او فراهم می سازد.

بعضی نیز می گویند: پدر پس از بیدار شدن از ماجرا آگاه می شود و گاو را به پاداش این عمل به پسر خود می بخشد که سرانجام آن سود فراوان را برای او به بار می آورد.^(۱)

ص: ۱۸۷

۱- . یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۲۳۹ - ۲۴۰.

افلاطون می گوید:

«زیبایی، امضایی است که خداوند بر صورت اشخاص می گذارد».(۱)

زیبایی انسان، تأثیر مستقیم بر اطرافیان دارد. عده زیادی شخص زیباروی را دوست دارند و او را گرمی می دارند.

انسان زیبا نزد عده ای از افراد عزیز است و اگر با زیبایی باطن و خوشخویی و ادب درآمیخته باشد، نزد همگان عزیز و محترم است.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«زیبایی ظاهر خوب رویی، و زیبایی باطن خوش خویی است».(۲)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ وَيُحِبُّ الْجَمَالَ»(۳)

«خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد».

«وَسُئِلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ قَوْلِ الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ «غَيَّرُوا الشَّيْبَ، وَ لَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ» فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّمَا قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ ذَلِكَ وَ الدِّينُ قُلٌّ، فَأَمَّا الْآنَ وَ قَدْ اتَّسَعَ نِطَاقُهُ، وَ ضَرَبَ بِجِرَانِهِ، فَأَمْرُؤٌ وَ مَا اخْتَارَ»(۴)

ص: ۱۹۰

۱- کوتاه سخن، ص ۱۲۸.

۲- همان، ص ۱۳۹.

۳- نهج الفصاحه، ص ۱۷۲، حدیث ۱۱۸۸.

۴- نهج البلاغه، حکمت ۱۷، ص ۴۴۶.

«از امام علیه السلام پرسیدند: که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: موها را رنگ کنید، و خود را شبیه یهود نسازید، یعنی چه؟ فرمود: پیامبر صلی الله علیه و آله این سخن را در روزگاری فرمود، که پیروان اسلام اندک بودند، اما امروز که اسلام گسترش یافت، و نظام اسلامی استوار شده، هر کس آنچه را دوست دارد، انجام دهد».

زیبایی، یک نعمت الهی است و باید در حفظ این نعمت الهی کوشا باشیم.

امروزه برای حفظ پوست، کرم های مختلفی وجود دارد که باید با استفاده از آنها پوست خویش را از آفات، سرما و گرما حفظ کنید. رنگ موهای مختلف وجود دارد، می توانید موهای خویش را رنگ بزنید.

به امام علی علیه السلام گفتند: «چه شد موی خود را رنگ می کردی؟ حضرت فرمود: رنگ کردن مو، آرایش است، اما ما در عزای پیامبر صلی الله علیه و آله به سر می بریم».

قال الامام الصادق علیه السلام:

«أَلَيْسَ وَ تَجَمَّلُ فَإِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَلَيْكُنْ مِنْ حَلَالٍ» (۱)

«لباس زیبا بپوش؛ زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. اما باید از حلال باشد».

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«الشَّعْرُ الْحَسَنُ مِنْ كِسْوِهِ اللَّهِ فَأَكْرَمُوهُ» (۲)

«موی زیبا پوششی خدایی است؛ پس آن را ارج نهید».

نبی اکرم اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«هر کس مو بگذارد، باید خوب به آن برسد و گرنه کوتاهش کند» (۳).

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«خداوند عزوجل زیبایی زن را در رخسار او و زیبایی مرد را در گفتارش قرار داده است» (۴).

ص: ۱۹۱

۱- . منتخب میزان الحکمه، ص ۱۹۷.

۲- . منتخب میزان الحکمه، ص ۱۹۷.

۳- . همان، ص ۱۹۷.

پس انسان باید لباس های پاک و تمیز و مرتب بپوشد، و با آرایش و رنگ مو، موهای خود را حالت دهد، و همچنین زیبایی خویش را از هرگونه آفتی حفظ کند.

زیبایی و محبوبیت (شعر)

شاهد آن جا که رود عزّت و حرمت بیند

ور برانند ز خدمت، پدر و مادر خویش

پر طاووس در اوراق مصاحف دیدم

گفتم این منزلت، از قدر تو می بینم بیش

گفت: خاموش، که هر کس که جمالی دارد

هر کجا پای نهد، دست نیارندش پیش^(۱)

زیبایی - قآنی شیرازی

تو در خوبی و زیبایی چنان امروز یکتایی

که خورشید ار به خود بندی به زیبایی نیفزایی

حدیث روز محشر هر کسی در پرده می گوید

شود بی پرده آن روزی که روی از پرده بنمایی

چه نسبت با شکر داری که سر تا پای شیرینی؟

چه خویشی با قمر داری که پا تا فرق زیبایی؟

مگر همسایه نوری که در وهمم نمی گنجی؟

مگر همشیره حوری که در چشمم نمی آیی؟

به هرجا رو کنی در روشنی چون ماه مشهوری

به هرجا پا نهی در راستی چون سرو یکتایی

۱- . کشکول جاویدان، ص ۲۱۱.

جمال خوبرویان را به زیور زینت افزایش

تو گر زیور به خود بندی به خوبی زیور افزایی

اگر خواهد خدا روزی که هستی را بیاراید

تو را گوید تجلی کن که هستی را بیارایی

گنه کن هرچه می خواهی و از محشر مکن پروا

که با این چهره در دوزخ درِ فردوس بگشایی (۱)

الگوی زیبایی و آراستگی

آراستگی سر و صورت و وضعیّت موی چهره و سر، از نشانه های واضح اهمیّت دادن به این سنت اسلامی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله در آینه نگاه می کردند و موی سر خود را مرتّب می ساختند و خود را برای خانواده آراسته می کردند، و برای برادران دینی هم خود را می آراستند:

«وَ كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله يَنْظُرُ فِي الْمِرْآةِ وَ يُرْجِلُ وَ جَمَّتُهُ وَ يَمْتَشِطُ وَ رُبَّمَا نَظَرَ فِي الْمَاءِ وَ سَوَّى جَمَّتَهُ فِيهِ وَ لَقَدْ كَانَ يَتَجَمَّلُ لِأَصْحَابِهِ فَضْلًا عَلَى تَجَمُّلِهِ لِأَهْلِهِ» (۲)

نیز نقل شده است که وقتی همسرش عایشه، دید که آن حضرت در ظرف آبی نگاه می کند که در اتاق اوست و خود را می آراید، گفت: «پدر و مادرم فدایت! تو پیامبری و بهترین آفریدگان، چرا چنین می کنی؟» فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ مَنْ عَبْدَهُ إِذَا خَرَجَ إِلَى إِخْوَانِهِ أَنْ يَتَهَيَّأَ لَهُمْ وَ يَتَجَمَّلَ» (۳)

«خداوند از بنده اش این را دوست دارد که هرگاه نزد برادران دینی اش بیرون می رود، خود را برای آنان آماده و آراسته سازد».

ص: ۱۹۳

۱- همان، ص ۵۰۹.

۲- بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۴۹.

۳- منتخب میزان الحکمه، ص ۱۹۷.

روشن است که این شیوه، سبب جذب و توجّه دیگران می شود و نفوذ دعوت تبلیغی یک پیشوا را افزایش می دهد.

از نشانه های دیگر آراستگی، استفاده از عطریّات است که هم عامل نشاط و روحیه خود شخص معطر است و هم به دیگران نشاط و شادی می بخشد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله آن قدر عطر بر سر و صورت خود می زدند که گاهی جلوه و برّاقی آن در موهای سرشان دیده می شد، با مشک و عنبر خود را خوشبو می ساختند، گاهی هم با عود خود را معطر می کردند... (۱).

قال الصادق علیه السلام:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يُنْفِقُ عَلَى الطِّيبِ أَكْثَرَ مَا يُنْفِقُ عَلَى الطَّعَامِ» (۲)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به این نکته آن قدر اهمّیت می دادند و معطر می کردند که هرگاه از کوچه و گذرگاهی می گذشتند، پس از عبورش، آنان که از آن مسیر می گذشتند، از بوی خوش بر جای مانده، می دانستند که پیامبر از این کوچه گذشته است!

هرگاه عطری به ایشان عرضه می شد، از آن استفاده می کردند و می فرمودند: بوی آن خوش است و سنگینی هم ندارد! و استفاده از بوی خوش را همیشه دوست داشتند و از آن لذّت می بردند. (۳)

به فرموده امام صادق علیه السلام رسول خدا، هر جمعه عطر می زدند و خود را خوشبو می ساختند و اگر عطری هم در اختیار نداشتند، روسری بعضی از همسرانشان را آب پاشیده و بر سر و روی خود می کشیدند تا خوشبو گردند:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَتَطَيَّبُ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ فَإِذَا لَمْ يَجِدْ، أَخَذَ بَعْضَ خُمُرِ نِسَائِهِ فَرَشَهُ بِالْمَاءِ وَ يَمَسُحُ بِهِ» (۴)

ص: ۱۹۴

۱- مکارم الاخلاق، ص ۳۴.

۲- بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۴۸.

۳- همان، ص ۲۴۹.

۴- مکارم الاخلاق، ص ۴۱؛ سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، ص ۵۷ - ۶۱.

بخش بیستم: اعتماد به نفس

اشاره

ص: ۱۹۵

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، اعتماد به نفس است. کسانی که در زندگی اعتماد به نفس دارند، بیماری های روحی مانند انزوا، گوشه گیری، افسردگی، ترس های بی مورد و ... ندارند. افکارشان مثبت است و از تفکر منفی پرهیز دارند. بانشاط و سالم هستند. فرصت را غنیمت شمرده، هر روز گامی برای نزدیک شدن به هدف خویش برمی دارند. آنها از تعیین اهداف جدید ترسی به خود راه نمی دهند و در راه رسیدن به سرمنزل مقصود هیچ گونه توجیهی نمی نمایند، مانند این که «من در حد خود به این هدف رسیده ام، و بیشتر از این نمی خواهم به راه خویش در راه مقصود گام بردارم!!» یا «من از اوّل گفته بودم تا مرحله نهایی این کار ادامه نمی دهم». افراد بااعتماد بدون بهانه جویی به مقصود نهایی خویش نایل می شوند و از رسیدن به سرانجام موفقیت آمیز رضایت دارند.

افراد بدون اعتماد، ناامید، مأیوس، بی روح و تندخو هستند و توانایی، صبر، استقامت و شکیبایی را تا گام آخر ندارند. ترس های بی مورد در درون آنان وجود دارد و در چهره بعضی از آنان، دلهره، اضطراب، نگرانی و امراض روحی دیگر مشخص است. افراد بی اعتماد، منفی گرا هستند و از تفکر مثبت روگردانند.

اعتماد به نفس، به معنی خودباوری است، و هنگامی که خودتان را باور کنید، اعتماد به نفس دارید. بعضی از افراد اعتماد به نفس را با غرور و خودبینی اشتباه می‌کنند، و با تعریف‌هایی از خویش مغرور و خودپسند هستند، در صورتی که خودباوری تعریف از خویش‌نمودن نیست و با این رذیلت اخلاقی هیچ گونه ارتباطی ندارد.

یکی از رموز موفقیت، داشتن روحیه خودباوری و اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس به معنای خوداتکایی است و نقطه مقابل، اعتماد به انسان‌های دیگر است. (۱)

انواع اعتماد به نفس

۱- علمی، رفتاری.

۲- معنوی.

۳- اعتماد به نفس روحی.

الف) اعتماد به نفس علمی، رفتاری:

در نوع اول معنای اعتماد به نفس و راههای بااعتماد شدن را می‌یابید. اهمیت و ویژگی‌های اعتماد به نفس و افراد بااعتماد را فرا می‌گیرید، با ضررهای ناشی از عدم اعتماد آشنا می‌شوید و...

پس از آگاهی از این موضوع و مطالعه کتاب‌های مربوط به آن، و الگوبرداری از افراد بااعتماد عملاً در این راه گام برمی‌دارید و هر روز بیشتر از روز قبل با تمرین و ممارست، اعتماد به نفس را در وجود خویش زنده می‌نمایید و به سرانجام موفقیت و خوشبختی نایل می‌شوید. و با رفتار خویش فرد بااعتماد می‌گردید تا این که اعتماد به نفس جزء ذات و معنی شما گردد.

ص: ۱۹۷

اعتماد به نفس معنوی، اعتماد و ایمان به خداوند بزرگ است. اعتماد و ایمان به این که خداوند متعال، آفریننده جهان هستی است. او نباتات، حیوانات و انسان را آفریده است و راه سعادت و خوشبختی را به ما نشان داده است. ما با توکل به خداوند مَنان نیروی نامرئی تازه ای می گیریم و به اعتماد ما افزوده می گردد.

با اراده ای قوی و با استقامت و پایداری از پای نمی نشینیم تا به اهداف خود نایل گردیم. او را می خوانیم و از او یاری می طلبیم، آغاز کارها را با نام او شروع نموده و با توکل به او، با تصمیم جدی به سرانجام نیکبختی خواهیم رسید.

انسان، دارای روح بلند و عزت نفس و دارای استعدادهای شگفت انگیز خدادادی است. خداوند متعال توان انجام هر کاری را در وجود آدمی نهفته است، تنها کشف و استفاده از آن مهم است. وجود انسان همچون جهان هستی است که تمام نیازهای زیستی بشر در آن به امانت ذخیره گشته، اما کشف و بهره برداری از آن و به کارگیری آن همه ذخایر را به دست انسان داده است.

انسان جوهره ای است که توان خلیفه الله شدن را دارد، او گوهر گران قدری است که تاج «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (۱) بر سرش نهاده شد و در کمالات و معنویات می تواند به «قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى» (۲) برسد، می تواند به معراج رود و پا بر فرق هستی بگذارد؛ تا جایی که جبرئیل امین از حرکت و از رفتن و اوج گرفتن باز ماند.

«... اسلام جهت کشف استعدادهای انسان و ظهور و بروز جوهره گران قدر او، وی را به استقلال فرا خوانده است».

استغنا و بی نیاز دانستن خود از دیگران، از صفات مؤمن و از کمالات اوست. مؤمن خود را از همه کس، جز خدا، بی نیاز می داند و اظهار عجز، زبونی و ناتوانی

نمی کند. لذا طمع داشتن، از صفات رذیله و پست و گدایی کردن برای امور دنیا و مادیات، از صفات مؤمن نیست.

جوان مسلمان قبل از هر چیز باید به خود متکی باشد، اعتماد به نفس داشته باشد و بداند که می تواند؛ زیرا «مَنْ جَدَّ وَجَدَ»؛^(۱) «جوینده، یابنده است».

ایمان به توانستن است که به انسان قدرت، شجاعت و پشتکار می دهد و بالاخره او را به مقصد می رساند. این مسأله با خودرأی بودن و بی اعتنایی به دیگران فرق می کند. مشورت و استفاده از تجربه و عقل دیگران کار خردمندانه ای است.

کسی که می خواهد اعتماد به نفس داشته باشد باید از تجربه دیگران بهره گیرد، عقل دیگران را به عقل خود بیافزاید. ولی خودباوری و اعتماد به نفس را هیچ جوانی نباید از دست بدهد.

هر که نان از عمل خویش خورد

مَنْت حاتم طایی نبرد^(۲)

ج) اعتماد به نفس روحی:

هنگامی که با اعتماد شدیم، بیماری های روحی از قبیل ترس های بی مورد، دلهره و اضطراب، افسردگی و... جای خود را به ترس های صحیح و یا شجاعت، نشاط و سلامتی خواهد داد. علاوه بر این که فرد موفق و خوشبختی هستیم از سلامت روحی و جسمی نیز برخورداریم. زیرا روح سالم در بدن سالم است.

بنابراین، برای اعتماد بیشتر، به سلامت جسمی خود بها بدهید. از رژیم غذایی مناسب، خواب، ورزش، تفریح و... غافل نمانید. مانند این که: گاهی از اوقات یک قوری چایی تهیه کنید و در فراغت بال چایی بنوشید، و یا این که گاهی اوقات یک دوش آب گرم بگیرید.

ص: ۱۹۹

۱- شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۱۹، ص ۳۳۴.

۲- جوان موفق، ص ۱۵۴ - ۱۵۳.

۱- احساس انزوا و تنهایی.

۲- دستپاچگی و ناشی گری.

۳- ترس و ضعف.

۴- بی ارزشی، بی فایده گی و ناقابل بودن.

۵- گناهکاری و سزاوار سرزنش.

۶- بدبینی و هدفی برای سعی و تلاش نداشتن.

۷- بی روحی و افسردگی.

۸- کج فهمی.

۹- از این که می بینیم زندگی بدون این که لذتی از آن ببریم در حال گذر است، مأیوس و ناامیدیم.

۱۰- تندخویی و رنجیدگی.

«افراشته و مقتدرانه با حالت آرامش و گام های استوار راه بروید. ثابت شده افرادی که چنین راه می روند، به خود اعتماد دارند».(۱)

دارا بودن آرامش، از سلامت روحی نشأت می گیرد. بنابراین افراد بااعتماد از سلامت روحی و آرامش برخوردارند.

حالت قامت و بدن شما نشان دهنده اطمینان به نفس و قدرت شخصی شما می باشد. سعی کنید تا حدّ امکان راست و صاف بایستید. هنگامی که می نشینید، از کج و کوله شدن خودداری کنید. صورت خود را با دستان پوشانده و دست های خود را به هم نفشرید».(۲)

نشانه های بالا همچون صورت خود را با دستان پوشاندن و دست های خود را به هم فشردن متألّم از دردهای روحی است. بنابراین، اعتماد به نفس بهتر در بهبود امراض روحی مؤثر و مفید است.

ص: ۲۰۰

۱- . می خواهم خوشبخت باشم، ص ۱۴.

۲- . همان، ص ۲۹.

اکنون داستان دوران بچگی «گیل لیدن فیلد» را بخوانید. او پس از تحمّل سختی ها و مشکلات، یکی از بهترین نویسندگان معاصر، لقب گرفته است. کتاب «اعتماد به نفس برتر» (یکی از پرفروش ترین کتاب های بین المللی و ده ها کتاب دیگر) از اوست.

من دوران بچگی داشتم که اعتماد به نفس را از دل هر مرد و زن و جاننداری خالی می کرد. به خاطر الکلی بودن مادرم، بیشتر سال های بچگی ام را در پرورشگاه ها گذراندم. من دختر بزرگ و فرزند ارشد خانواده بودم و برای مراقبت از برادر و خواهرم، احساس مسؤولیت می کردم. به یاد دارم که حتی وقتی بچه کوچکی بودم، نیازهای سخت و بد خانواده را درک می کردم و سعی داشتم که راه هایی پیدا کنم که از عهده آنها برآیم. به سرعت فهمیدم که باید سیمایی از اعتماد به نفس و خوش بینی اتخاذ کنم که ترس هایم را بپوشاند و اطمینان مجدد برایم ایجاد کند.

در مواقع زیادی تلاشم در راه مواظبت از خودم و برادر و خواهرم به وسیله افراد بزرگسال مورد خنده قرار می گرفت. بعضی از کارهایی که من انجام می دادم شاید برای هر شخصی خنده دار به نظر می رسید؛ مثلاً موقعی که هفت ساله بودم با برادر و خواهر کوچکم در خانه تنها بودم. سعی کردم برای خواهرم که از شدت گرسنگی داد و فریاد می کرد، شام درست کنم. همان طور که روی صندلی و کنار چراغ خوراک پزی ایستاده بودم و مشغول جوشاندن تعدادی سیب زمینی پوست نکنده و کثیف بودم، پلیس در خانه را شکست و آن را باز کرد. یک مددکار اجتماعی به طرف آشپزخانه آمد و هنگامی که با آنچه انجام می دادم رو به رو شد، خندید و پلیس را صدا کرد تا صحنه را ببیند. پلیس نیز از این کار من خنده اش گرفت. همان طور که پیش بینی می کنید، خواهرم را به سرعت از تحت مراقبت من بردند و شاهد بردن او به یک

شیرخوار گاه بودم و با سکوت، صحنه را تماشا می کردم. سپس من و برادرم را به یک مؤسسه بزرگ تر و حتی در میان افرادی بی شخصیت تر بردند که خاطره شادی از آن در ذهن ندارم.

زندگی ما برای سالیان زیاد با آشفتگی ادامه یافت. در آن روزها مراقبت از کودک در شیرخوار گاه ها دور از کمال محسوب می شد و معمولاً ما را تهدید می کردند و از لحاظ جسمی ما را وادار به کار و مورد سوءاستفاده قرار می دادند. طریقه ای که به ما لباس می پوشانند، نشان می داد که ما از شهروندان درجه دو هستیم. فقط گه گاهی ما را از این طریق زندگی بیرون می بردند تا در هفته و تعطیلات در میان آداب متفاوت اقوام و خانواده شاغل و طبقه متوسط پدرم بگذرانیم. ما هر جا بودیم، احساس غربت می کردیم، ولی یاد گرفتیم که در مقابل رحم و شفقت های کم و ناچیز سپاسگزار باشیم. (۱)

نتیجه

گیل لیندن فیلد در دوران بچگی با چنین وضع ناگواری زندگی می کرده است، ولی همان طور که خودش هم در داستانش گفته است، انواع اعتماد به نفس را در خویشتن تقویت نمود، (علمی، رفتاری، معنوی، روحی) و به اعتماد به نفس برتر دست یافته است و در ایام جوانی، نویسنده ای بزرگ شده است.

اولین گام در راه اعتماد به نفس برتر

اولین قدم در راه بااعتماد شدن، غنیمت شمردن فرصت است. از همین حالا به سوی سرمنزل مقصود حرکت نماییم، و هر روز بدون بهانه تراشی به حرکت خویش در راه مطلوب ادامه دهیم. اگر حرکت به سوی اهداف خویش را به فردا و فرداها

ص: ۲۰۲

موکول نماییم، شخصی بی اعتماد هستیم. بنابراین برای تقویت اعتماد به نفس در خویشتن، فرصت را غنیمت شمرده و هر روز گامی به جلو برداریم.

اعتماد به نفس و شکست

شخص بااعتماد از شکست ترسی به خود راه نمی دهد و شکست را مقلّم بر پیروزی می داند. او از شکست، درس های زیادی می آموزد و تجربه کسب می نماید. در هنگام شکست ها دست از هدف نمی کشد و با تجربه افزون تری به دنبال موفقیت است، تا به پیروزی برسد.

موانع اعتماد به نفس

۱. احساسات آزاردهنده و بازدارنده را از خودتان دور کنید. احساس خجالت، شرمندگی، عجز، حقارت، بی کفایتی، اجتماع گریزی و... آفات رشد و تعالی شخصیت هستند. (۱)

۲. جنبه های مختلف شخصیت و مجموعه رفتار خودتان را از نظر زیستی

(جسمانی)، ذهنی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مورد بررسی قرار دهید. مطمئن باشید که شما دچار ضعف شخصیتی نیستید، لذا بر سلامت کامل شخصیت خود اطمینان حاصل کنید. (۲)

۳. هرگز خود را مورد سرزنش و شماتت قرار ندهید و هیچ گونه احساس و نگرش منفی نسبت به شخصیت خود نداشته باشید، چرا که وجود احساسات منفی و مزاحم، مانع اضطراب زدایی و تقویت اعتماد به نفس خواهد بود. (۳)

بعضی از موانع اعتماد به نفس و راههای مقابله با آن به طور اجمالی در بالا آمده است، شما می توانید تا حدّ امکان آن موانع را به وسیله تمرین و ممارست از خود دور نمایید و شخصیت خویش را با اعتماد به نفس عجین سازید.

ص: ۲۰۳

۱- می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۷.

۲- می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۷.

۳- می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۷.

۴. سعی کنید پیوستگی شما به دیگران، موجب تقلید کورکورانه شما از آنها نشود تا استقلال و اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. (۱)

یکی از موانع اعتماد به نفس، تقلید کورکورانه است. تقلید از کسانی که اعتماد ندارند ما را در این راه تضعیف می کند. بنابراین، باید از الگوهای با اعتماد درس بگیریم و با آنان دوست شویم تا اثرات اعتماد آنان در ما زیادتر گردد.

«کاترین پاندر» می گوید:

«یکی از راه های فرح انگیز ایجاد و پرورش اعتماد به نفس، تماس با کسانی است که دارای اعتماد به نفس هستند». (۲)

۵. اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. قبول شکست همیشه با «اندیشه شکست» شروع می شود. (۳)

همان طور که قبلاً گفتیم شکست مقدمه پیروزی است. باید از شکست ها درس بگیریم و تجربه بیاموزیم و افکار منفی نیز یکی از موانع اعتماد به نفس است. بنابراین، در این راه، افکار مثبت را به ذهن خویش تراوش دهیم. ولی مواظب باشیم خویش را در راه رسیدن به هدف گول نزیم.

«اگر اعتماد به نفس را می خواهید، اما به طور معمول از داشتن آن بی بهره اید، همین امروز فقط برای یک بار کاری کنید که در این جهان مادی خود را دارای اعتماد به نفس حس کنید». (۴) وین دایر

۶. تنها چیزی که انسان را از پیشرفت باز می دارد، عدم اعتماد به نفس است. به محض این که تصمیم بگیرید از این صفت نامطلوب رهایی یابید، پیشرفت شما شروع شده و پس از آن با اراده قوی و کوشش پایدار و افکار مثبت موفق خواهید شد. وقتی یک فکر منفی به شما هجوم می آورد، یک فکر مثبت را با قوت جانشین آن کنید. (۵)

ص: ۲۰۴

۱- . همان، ص ۲۳.

۲- . هدیه، ص ۳۳۵.

۳- . همان، ص ۳۴.

۴- . چراغ راه زندگی، ص ۱۵۲.

۵- . همان، ص ۴۴.

نداشتن اراده قوی و عمل نیز از موانع اعتماد به نفس است. پس باید با اراده ای قوی (۱) موانع اعتماد به نفس را کنار بزنیم و بر مشکلات فایق آییم.

راه های تقویت اعتماد به نفس

۱. یادداشت موفقیت ها.
۲. منتظر تأیید دیگران نبودن.
۳. استقلال در فکر و کار.
۴. تقلد دیگران نبودن.
۵. شهادت در گفتن «نمی دانم».
۶. باوراندن این نکته به خود که «همیشه داشتن استعداد، ارثی نیست».
۷. مقاومت در برابر بیماری ها.
۸. شهادت اعتراف به خطا.
۹. توکل به خدا.
۱۰. عدم منفی نگری.
۱۱. خسته نکردن خود در کارها.
۱۲. پرهیز از سستی و تنبلی.
۱۳. نهراسیدن از شکست ها.

نشانه های موفقیت آمیز اعتماد به نفس

۱. انسان با اعتماد به نفس، کارهای شخصی اش را خود انجام می دهد و انجام کارهایش را به دیگران واگذار نمی کند. (این مسأله با تک محوری و خودرأیی تفاوت دارد؛ یعنی فرد، در انجام کار ناتوان نیست و انجام کارهایش را از دیگران انتظار ندارد).

۱- . در مورد اراده قوی و عمل در بخش چهارم به تفصیل توضیح داده شد.

۲. دچار تردید و تزلزل نیست و با یقین کارهایش را انجام می دهد.

۳. در شکست ها از میدان به در نمی رود.

۴. از خودستایی و خودمحموری دوری می کند. از تمجید دیگران لذت نمی برد. چون هدف عالیهست، تشویق و تحقیر دیگران برایش فرقی ندارد.

۵. از تحقیر و بدگویی دیگران ناراحت نمی شود، زیرا به هدف خود اعتماد دارد. (اگر همه عالم با امام(ره) درمی افتادند، بیم نداشت. اگر علی علیه السلام ۲۵ سال خانه نشین شد، ناراحت نبود. اگر در جنگ از یک شهر ۱۰۰ هزار نفری فقط تعداد کمی به جبهه می رفتند، بسیجی را هراسی نبود).

۶. کاستی ها و اشکالات خود را می پذیرد.

۷. مسؤولیت پذیر است، در حدّ توان، از انجام مسؤولیت سرباز نمی زند. (کسانی که زیر بار مسؤولیت نمی روند، اعتماد به نفس ندارند، برای ایجاد اعتماد به نفس، پذیرفتن مسؤولیت لازم است. پس، روی اعتماد به نفس باید زیاد کار شود، زیرا اکثر افراد، در اعتماد به نفس، ضعف دارند. باید خود را تقویت کرد و عواملی را که باعث تقویت اعتماد به نفس می شود، به کار برد). (۱)

(داستان)

بی گمان داستان های فراوانی از زندگی کسانی شنیده اید که از هیچ شروع کرده و در شغل خود به شکلی باورنکردنی موفق شده اند. ممکن است داستان مردی را که فروش مرغ سوخاری را در یک شهر کوچک شروع کرد و سپس آن را به کار و تجارتی ۲۰ میلیون دلاری تبدیل نمود، شنیده باشید. شاید هنگامی که داستان زندگی او را خواندید یا شنیدید پیش خودتان فکر کردید، چه شانس؟! به موقع شانس به او رو کرده و او هم توانسته از آن استفاده کند!

ص: ۲۰۶

اما دیگر این قسمت داستان را کسی برایتان تعریف نکرده که او چند بار شکست خورده و سرمایه اش را از دست داد و مجبور شد دوباره از صفر شروع کند. بارها با مشکلات بزرگی رو به رو شد که فکر نمی کرد بتواند از آنها جان سالم به در ببرد. اما این میلیونر چه چیزی داشت که اغلب ما نداریم؟

او به خودش اعتماد داشت و می دانست که هرگز از پا نخواهد نشست. هر اتفاقی که می افتاد برای او کوچک ترین اهمیتی نداشت. شاید نمی دانست که چگونه می خواهد به حرکت ادامه دهد، یا راه درست آن کدام است. فقط می دانست مأیوس نخواهد شد. او اعتماد داشت که هرگز نمی خواهد جا بزند، حتی موقعی که اشتباه می کرد و شکست می خورد. (۱)

اعتماد به نفس راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی

«بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشید». (۲) میکال آنژ

میکال آنژ بهترین دستور زندگی را که باعث موفقیت و خوشبختی می شود، اعتماد به نفس دانسته است. بلی! اعتماد به نفس یکی از بهترین دستورهای زندگی است که انسان را به موفقیت و خوشبختی سوق می دهد و عدم اعتماد به نفس موجب بدبختی و فلاکت است.

وین دایر درباره اعتماد به نفس و ارتباط به موفقیت و خوشبختی چنین می گوید:

«همیشه اعتماد به نفس خویش را حفظ کنید و به دیگران نیز مجال ندهید آن را سست و متزلزل سازند و بدانید که خودکم بینی و عدم اطمینان مانعی بر سر راه موفقیت و کامیابی است. کسی که قدرت خلاقه درونی و ارزش های وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد». (۳)

ص: ۲۰۷

۱- . اعتماد به نفس، ص ۳۱.

۲- . هدیه، ص ۱۵۰.

۳- . همان، ص ۲۲۸.

بنابراین، عدم اعتماد به نفس مانعی در راه رسیدن به سرانجام موفقیت و خوشبختی است. افراد با اعتماد این مانع را از سر راه خویش برداشته اند و در مسیری بدون سنگلاخ و مانع به سوی سرمنزله مقصود در حرکتند.

أشو درباره این موضوع چنین می گوید:

«کسی که به خودش اعتماد می کند، به زیبایی اش شناخت می یابد. به این شناخت می رسد که هر قدر بیشتر به خود اعتماد کنی، بیشتر شکوفا می شوی؛ بیشتر در حالتی از رهایی و فراغی بال قرار داری، هر قدر بیشتر در صلح و صفا و آسودگی خیال باشی، ساکن تر و خنک تر و ساکت تری»^(۱).

بنابراین، اعتماد به نفس انسان را شکوفا می سازد، و او را به راحتی به سرانجام نیکبختی می رساند و در این راه از آسودگی و آرامش درونی بهره مند است و از ناراحتی های جسمی و روحی به دور است.

هیلر ویلمن گنجینه های طالع و خوشبختی را در اعتماد به نفس جستجو می کند و می گوید:

«طالع با گنجینه های خود به استقبال کسانی می رود که با اعتماد به نفس و جرأت بسیار در جستجوی حق خویش اند. شانس و اقبال به معنای استفاده به جا از فرصت های پیش آمده است. شانس به معنای توانایی درک موفقیت ها و انتخاب بهترین هاست»^(۲).

کاترین پاندر اعتماد به نفس را توانگری می داند و در تعریف توانگری می گوید:

«گویاترین تعریف برای توانگری «اعتماد به نفس» است. اعتماد به نفس یعنی ایمان به توانایی های ذاتی و استعدادهای فطری خویش و ایمان به یاری خدا در پرورش و گسترش آنها»^(۳).

شیلر اعتماد به نفس را تنها راه موفقیت می داند:

ص: ۲۰۸

۱- همان، ص ۲۷۲.

۲- همان، ص ۲۹۱.

۳- همان، ص ۳۳۵.

«در دنیا تنها کسی موفق می شود که به انتظار دیگران ننشیند و همه چیز را از خود بخواهد».(۱)

دانیل دیفو عظمت واقعی را در اعتماد به نفس می داند:

«عظمت واقعی این است که بر نفس خود مسلط باشید».(۲)

سعید نفیسی درباره اعتماد به نفس چنین می گوید:

«هیچ چیز بیش از نیروی درونی، بیش از اعتماد به نفس، شخص را قوی و نیرومند نگه نمی دارد، وقتی که این قوت باطنی متزلزل شود، یک باره قوای بدنی شخص فرو می ریزد و او را از پای در می آورد».

«پوشه» شرط اساسی کامرانی را اعتماد به نفس می شمارد:

«بر خویشتن تکیه کنید و این و آن را پیرو نشوید. شرط اساسی کامرانی اعتماد به نفس است».(۳)

«تا بر مکارم اخلاق خویش اعتماد نکنیم و آنچه را که از دیگران می خواهیم از خود نطلبیم، بر هیچ گونه کار بزرگی توان نیابیم و نامی پایدار از خویشتن در روزگار نگذاریم».(۴) یکی از بزرگان

رمز انجام دادن کارهای بزرگ، اعتماد به نفس در ابعاد مختلف آن است، اعتماد به نفس رفتاری، معنوی و روحی رمز فایق آمدن بر مشکلات و گرفتاری های بزرگ و موفقیت و کامیابی در اهداف بزرگ است.

اعتماد به نفس در تمامی جوانب آن به آسانی ما را به آرمان های بزرگ رهنمون می سازد و در زندگی نامی نیک از خویش برجا خواهیم گذاشت، چنانچه «امرسون» گفته است:

«مردی که از تمام مساعدت های خارجی چشم بپوشد و آن را دور اندازد و شخصا وارد میدان شود، به نیروی خود برپا ایستد، او همان مردی است که

ص: ۲۰۹

۱- . رهنمون، ص ۸۹.

۲- . همان، ص ۸۹.

۳- . چراغ راه زندگی، ص ۱۵۴.

۴- . همان، ص ۱۵۵.

نیرومندی و موفقیت را برایش پیش بینی می کنم» (۱).

«هرکس که بر نفس خود مالک شد، عزیز شد و بر نفوس دیگران نیز مالک و مستولی شد» (۲) سهل بن عبدالله

بنابراین، اعتماد به نفس موجب عزیز شدن نزد دیگران است، کسی که از حیث رفتاری، معنوی و روحی متکی به خود است و خویش را محتاج به دیگران نمی پندارد، دست نیاز به سوی دیگران دراز نمی کند و به نفس خویش تکیه دارد و بدون سلب آسایش از دیگران با آرامش به سوی اهداف بلند خویش در حرکت است و طبیعتاً نزد مردم عزیز است.

او آزادی فردی را کسب کرده است و در قید و بند رذیلت های نفسانی نیست. با تکیه بر نفس خویش اسیر قید و بندهای نفس آمیازه نیست، همچنین اسیر دوستان، آشنایان و کلاً مردم اجتماع نیست، زیرا متکی به خود است، و به خوبی با تسلط و آرامش و بدون احتیاج به دیگران راه خویش را ادامه می دهد.

پرسیس نیز می گوید:

«هرکس قادر به تملک و اداره نفس خود باشد، آزادی حقیقی را به دست آورده است» (۳).

اعتماد به نفس از دیدگاه نهج البلاغه

حضرت علی علیه السلام در آخر خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه می فرمایند:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ» (۴)

«ای مردم، خوشا به حال کسی که عیب شناسی نفس، او را از عیب جویی دیگران باز می دارد».

ص: ۲۱۰

۱- همان، ص ۱۵۵.

۲- همان.

۳- همان، ص ۱۵۵.

۴- نهج البلاغه دشتی، ص ۲۴۰.

«مطمئنم که مهارت های افزایش اعتماد به نفس را می توان به آسانی فرا گرفت و هنگامی که همه آنها به طور مرتب و منظم تمرین بشوند، بدون تردید، زندگی شخص را بهبود خواهند داد».(۱)

«هیچ کس نمی تواند بدون اجازه و موافقت شما باعث شود شما احساس پستی و حقارت کنید».(۲)ایلینر روزولت

«هدف نهایی شما این است که احساس اطمینان داشته باشید، نه این که فقط مطمئن به نظر برسید».(۳)گیل لیندن فیلد

«شاید یکی از آشکارترین نشانه های کمبود اعتماد به نفس، مشکل مداوم در تصمیم گیری باشد. این مشکل گاهی اوقات، در اضطراب و رفتار تعلل آمیز (امروز و فردا کردن) نمایان می شود؛ اما می تواند شکل مخالفی نیز به خود بگیرد. افراد غالباً خیلی سریع تصمیم گیری می کنند؛ زیرا تمایل دارند راه آشنا و بی دردسر را انتخاب کنند و این بدین معنی است که در عمل، از تصمیم گیری واقعی خود خودداری می کنند».(۴)گیل لیندن فیلد

«مردم به او معمّای چند تکه ای می گویند که با کوچک ترین مشکلی فرو می ریزد».(۵)آنون

«افزایش اعتماد به نفس مهارتی است که هر کس برای ادامه زندگی طبیعی روزمره و طلب حق خود به آن احتیاج دارد».(۶)

«اگر به دیگران اعتماد نمی کنید، این بدان دلیل است که به خودتان اعتماد ندارید

و از خودتان حمایت نمی کنید، تکیه گاه و پشتیبانی برای خودتان ندارید. اگر واقعا همین جا از آن خودتان باشید، پس به خودتان اعتماد می کنید و آنگاه که به خودتان اعتماد کردید، به دیگران نیز اعتماد خواهید کرد».(۷)لوئیزی

ص: ۲۱۱

۱- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

۲- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

۳- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

۴- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

۵- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

۶- اعتماد به نفس برتر، جملات مهم کتاب.

۷- . چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.

«شما در حال طیّ فرآیندی هستید که باید براساس آن بهترین دوست خود باشید؛ دوستی که از بودن با وی به وجد درآید». (۱) لوئیزی

«اگر از اعتماد به نفس بهره ای ندارید به کاری بپردازید که در نتیجه آن نسبت به خود احساس رضایت کنید». (۲) وین دایر

«برای یافتن مفاهیم و آرمان های ژرف و عمیق زندگی، نباید تنها در آراء و عقاید دیگران به جستجو پرداخت، بلکه باید به هوشمندی و اقتدار باطن خویش متوسّل شد». (۳) وین دایر

«تنها زمانی نعمت و فراوانی و ثروت بیکران در زندگی شما پدید می آید که باور کنید برای شادمانی و کامروایی کمبودی ندارید، آن گاه با احساس ضعف از توانایی خود به استقبال زندگی بروید و از لحظه به لحظه آن کام بجوید». (۴) وین دایر

«وقتی تردیدهای ذهن شما به یقین تبدیل شوند، قابلیت لازم برای شکوفا شدن و به کمال رسیدن و همچنین نیروی دست یابی به منظور غایی و نهایی زندگی به شما عطا خواهد شد». (۵) وین دایر

«اگر اعتماد به نفس داشته باشید برای آغاز هر کار و حرکتی تنها باید خود را متقاعد کنید، اما اگر فاقد چنین موهبتی باشید، برای ارزیابی هر تصمیم و هدفی باید دست نیاز به سوی دیگران دراز کنید و داوطلب قربانی شدن باشید». (۶) وین دایر

«مدارسی که از دانش آموزان انتظار نمره بیست دارند، آنها را در دام رقابتی پلید می اندازند. این مدارس ممکن است گاهی چند چهره درخشان نیز تربیت کنند، اما در عین حال این چهره های تابناک به جای اتکا به خود، رضایت خود را در تحسین دیگران می یابند، و در نتیجه زندگی آنها دستخوش احساس ناامنی باطنی و کمبود اطمینان خواهد شد». (۷) وین دایر

«قدم های خود را به سوی کسی که تو را از خودش کمتر و کوچک تر می بیند، بلند

ص: ۲۱۲

-
- ۱- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۲- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۳- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۴- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۵- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۶- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۷- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.

برندار و برای مقابله با تکبر او ارتباط خود را با وی قطع کن؛ چرا که عزّت نفس انسان با حشمت و جاه و پادشاهی برابری می کند».(۱) حضرت علی علیه السلام

«من هیچ وقت نمی خواهم مردم از من بترسند، بلکه می خواهم از روی واقعیت مورد احترام مردم قرار گیرم».(۲) زغلول پاشا
«قوّت رأی و ثبات عزم هر کس را در هنگام نکبت توان آزمود؛ زیرا که حوادث زمانه، بوته وفا و محک ثبات مردان است».(۳) کليلة و دمنه

«آن زمان می توان به نفس خود اعتماد نمود که همه خصلت های نیکو و حکمت های عملی، پایه استوار اخلاق باشد».(۴) اخلاق روحی

«من می خواهم گریبان سرنوشت را بگیرم، او نمی تواند سر مرا در برابر زندگانی خم کند».(۵) امرسون

«تمام وعده و نویدهای دنیا، فریبی بیش نیست و بهترین دستور زندگی انسان این است که اعتماد به نفس داشته باشد و در پرتو سعی و مجاهدت خود به مقام و منزلتی برسد».(۶) میکال آثر

کسانی که عزّت نفس ندارند، الم ذلّت و اهانت را درک نمی کنند، لیکن صاحبان نفوس شریفه با یک سخن کوتاه و یا یک کلمه، ملول و متأثر می شوند».(۷) ارسطو

«هر کس که بر نفس خود مالک شد، عزیز شد و بر نفوس دیگران نیز مالک و مستولی شد».(۸) سهل بن عبدالله

«به گرسنگی مردن بهتر که نان فرومایگان خوردن».(۹) سعدی

«به هر اندازه که محتاج خدمتکار باشیم، او فرمانروا خواهد بود».(۱۰)

«تا می توانی از درخواست کردن خویشتن داری کن».(۱۱) حضرت محمد

«تمام وعده و نویدهای دنیا، فریبی بیش نیست و بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشی و در پرتو سعی و مجاهدت خود به مقامی برسی».(۱۲) میکال آثر

ص: ۲۱۳

-
- ۱- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۲- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۳- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
 - ۴- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.

- ۵- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- ۶- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- ۷- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- ۸- چراغ راه زندگی، بخش اعتماد به نفس.
- ۹- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۱۰- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۱۱- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۱۲- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.

«جوانمرد آن است که دارایی خود را بدهد و آبروی خویش را نگاه دارد».(۱)

حضرت امیر

«خواری در درخواست از خلق است».(۲) حضرت امیر

«خلعت سلطان اگرچه عزیز است، جامه خلقان خود به عزّت تر و خوان بزرگان اگرچه لذیذ است، خرده انبان خود به لذّت».(۳) سعدی

«خودستا مایل است که به وسیله شما اعتماد به خود را بیاموزد، وی از نگاه های شما تغذیه می کند و در دست های شما تعریف و تمجید نسبت به خود را می بلعد».(۴)

نیچه

«شرافت مانند تیری است که چون از کمان گذشت، بازگشت آن ممتنع است».(۵)

حضرت امیر

«کسی که از سرنوشت خود شکایت کند، از کوچکی و ناچیزی روح خود شکایت کرده است».(۶) مترلینگ

«کسی که بر نفس خود غلبه نکرد، بر هیچ چیز غالب نخواهد شد».(۷) زرتشت

«کسی که به خود اطمینان دارد، به تعریف کسی احتیاج ندارد».(۸) گوستاولوبون

«کسی که هرچه ببیند و بشنود به او بر نخورد و متغیر نشود، من اصلاً با او کاری نخواهم داشت».(۹) پرسیس

«مانند پرنده باش که روی شاخه سست و ضعیف لحظه ای می نشیند و آواز می خواند و احساس می کند شاخه می لرزد ولی مع ذلک به آواز خواندن خود ادامه می دهد؛ زیرا مطمئن است که بال و پر دارد».(۱۰) هوگو

«محترم و عزیز بدارید خود را تا پیش همه کس عزیز بمانید».(۱۱) بهروز

«نمی دانید تا چه حد اعتماد به نفس باعث اعتماد به هر چیز دیگر می شود».(۱۲)

هوگو

ص: ۲۱۴

- ۲- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۳- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۴- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۵- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۶- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۷- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۸- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۹- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۱۰- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۱۱- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.
- ۱۲- رهنمون، قسمت اعتماد به نفس.

«هنگامی که اعتماد به نفس و خودباوری خود را بر اساس آنکه و آنچه به راستی هستید و نه بر اساس موفقیت ها و دست یابی ها، شکست ها و ناکامی های خود بنا می کنید؛ چیزی را در خود خلق می نمایید که هیچ کس و هیچ چیز یارای گرفتنش را از شما نخواهد داشت».(۱) دکتر باربارادی آنجلیس

«نقطه ای که در آن از تعقیب رؤیاهایتان چشم پوشی می کنید همان نقطه ای است که اعتماد به نفس شما در آن آسیب دیده و مختل شده است، این نقطه همان نقطه ای است که در آن به خودتان اعتماد کافی ندارید».(۲)

«چنانچه بخواهید صبر کنید تا اعتماد به نفس کافی برای تعقیب رؤیاهایتان به دست آورید، ممکن است مجبور باشید تا ابد صبر کنید».(۳)

«هنگامی که فقط دست به کارهایی می زنید که می دانید و مطمئن هستید از دستتان برآید و توان انجامش را دارید، هرگز به اعتماد به نفس واقعی دست نخواهید یافت».(۴)

«اعتماد به نفس حقیقی این نیست که نترسیم. اعتماد به نفس واقعی آن است که بدانید و مطمئن باشید با این که می ترسید، اما بی گمان دست به عمل خواهید زد».(۵)

سه دلیل مهم برای درخواست کردن:

۱. درخواست کردن، نشانه اعتماد به نفس و ارزش قائل بودن برای خود است.

۲. درخواست کردن، اولین قدم منطقی برای تفهیم خواسته های خود است.

۳. درخواست کردن برای دیگران هم لذت کمک کردن به ما را دارد.(۶)

اشعاری در مورد اعتماد به نفس

اشعاری در مورد اعتماد به نفس(۷)

اظهار عجز پیش ستم پیشه ابله‌یست

اشک کباب موجب طغیان آتش است

صائب تبریزی

ص: ۲۱۵

- ۲- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
- ۳- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
- ۴- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
- ۵- دکتر باربارادی آنجلیس، اعتماد به نفس، جملات مهم.
- ۶- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۲۱۶.
- ۷- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۹۱.

خاک انگشت خویش لیسى به

گر ز پالوده کسان انگشت

***نظامی

دست حاجت ز در ناکس و کس کوتاه کن

آخر این دست بلند تو هنرها دارد

چون بخارد پشت من انگشت من

خم شود از بار مَنّت پشت من

همّتی کو تا نخارم پشت خویش

وارهم از مَنّت انگشت خویش

***مولوی

دو قرص نان اگر از گندم است یا که ز جو

دوتای جامه گر از کهنه است یا که ز نو

چهار گوشه دیوار خود به خاطر جمع

که کس نگوید از اینجاى خیز و آنجا رو

هزار مرتبه بهتر به نزد «ابن یمین»

ز فرّ مملکت کيقباد و کيخسرو

***ابن یمین

دائم جوانم از مدد همّت بلند

یعنی ز بار مَنّت کس، خم نگشته ام

***غنی کشمیری

سرمه ای را که بود منت غیری همراه

کور بادا که کنم چشم بدان سرمه سیاه

عقل و همت را نمی دانم کدامین بهتر است

آنقدر دانم که همت هرچه کرد از پیش بُرد

ص: ۲۱۶

بخش بیست و یکم: امید

اشاره

ص: ۲۱۷

یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی امید است. انسان به امید زنده است، و زندگی امیدوارانه، پیروزمندانه است. شخصی که در زندگی امیدوار باشد، در جهت امید خویش خواب هایی می بیند و سپس تصمیم می گیرد و با اراده به سوی آن حرکت می کند. ولی اگر انسانی مأیوس باشد و امید نداشته باشد، نیروی محرکه ای ندارد که با عوامل حرکت به سوی آن جهت حرکت نماید، بنابراین همیشه در زندگی، درجا می زند و به موفقیت و خوشبختی نایل نمی گردد.

امید، همچون بال برای پرندگان است؛ یعنی همان طور که دارا بودن بال برای پرندگان حیاتی می باشد، امید نیز برای انسان زندگی ساز است و او را در جهت نیل به اهدافش کمک شایان می نماید.

اکنون به نصیحت سرچیس گوش فرا دهید:

«این جمله کوتاه حاوی جمیع نصایح است؛ امیدوار باشید».(۱)

یک ضرب المثل ترکی می گوید: «امید نصف خوشبختی است».(۲)

کانت نیز درباره امید چنین می گوید:

«اگر از انسان امید و خواب گرفته شود، بدبخت ترین موجود روی زمین می شود».(۳)

ص: ۲۱۸

۱- چراغ راه زندگی، ص ۳۹.

۲- همان، ص ۵۳۲.

۳- همان، ص ۵۳۱.

ناپلئون نیز ریشه تمام موفقیت هایش را امید می داند و می گوید:

«من تمام توفیق های خود را مرهون امیدهایی هستم که در دوران جوانی در قلب خود پرورش می دادم».^(۱)

اسمایلز در جمله ای امید را چنین معرفی می نماید:

«وقتی اسکندر کبیر به تخت سلطنت مقدونیه نشست، هرچه املاک و اراضی از پدرش به ارث برده بود بین دوستانش تقسیم کرد، پیرو مکامس از او پرسید: پس برای خودت چه نگاه خواهی داشت؟ در جواب گفت: امید، که بزرگ ترین دارایی و تملک انسان است».^(۲)

کاظم زاده ایرانشهر، امید را کلید کامیابی می داند:

«متانت ریشه امید است و امید کلید کامیابی».^(۳)

تاگور نیز در مورد این موضوع چنین می گوید:

«امید، نان روزانه آدمی است».^(۴)

بنابراین امید چراغ راه زندگی است و می تواند به سرانجام مقصود رسیدن، موفقیت و خوشبختی را در دل انسان زنده نماید، و انسان نیز در جهت این امید و آرزو با تصمیم و اراده، حرکت نماید و سرانجام نیکبختی را در آغوش کشد.

انسان مایوس به سرمنزل مقصود نمی رسد؛ زیرا چراغ امید به سرانجام موفقیت و خوشبختی در او خاموش است و در نتیجه امید و ایده آلی ندارد. ناپلئون می گوید:

«مقصرترین مردم کسانی هستند که روح مایوس دارند».^(۵)

او ناامیدی را گامی به سوی گور دانسته است:

«ناامیدی نخستین گامی است که شخص به سوی گور برمی دارد».^(۶)

ناامیدی موجب برخی از بیماری های روانی نیز هست، و موجب افسردگی روح و روان در برخی از افراد می گردد. شکسپیر می گوید:

ص: ۲۱۹

۱- چراغ راه زندگی، ص ۵۳۳ - ۵۳۲.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۵۳۳ - ۵۳۲.

۳- چراغ راه زندگی، ص ۵۳۳ - ۵۳۲.

۴- چراغ راه زندگی، ص ۵۳۳ - ۵۳۲.

۵- . رهنمون، ص ۹.

۶- رهنمون، ص ۹.

«عاملی که این گونه زندگی را بر ما غم انگیز ساخته، پیری و پایان لذت ها نیست، بلکه قطع امید است».(۱)

رشید یاسمی، آینده نگری را همراه با امید ذکر کرده است:

«گذشته، مکان یادگارها؛ آینده، مقام امیدها و حال جایگاه تکلیف هاست».(۲)

بلی، با امید به آینده می توانیم در زمان حال با تصمیم، اراده، استقامت و پایداری به آنچه می خواهیم برسیم. و اگر امید به آینده و ایده آل ها نباشد، ما در زمان حال، تکلیفی برای رسیدن بدان امید نداریم.

امید از دیدگاه قرآن

خداوند متعال می فرماید:

«وَمَنْ يَقْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ»؛(۳)

«فقط گمراهان از رحمت پروردگارشان ناامید می شوند».

«وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ»(۴)

«از رحمت خدا ناامید نشوید».

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنُطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا»(۵)

«بگو به بندگان من، از رحمت خدا ناامید نشوید که او همه گناهان شما را می آمرزد».

«وَلَئِنْ أَدْقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ رَحْمَةٍ ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُؤْوِسُ كَفُورًا»(۶)

«و اگر از جانب خود رحمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از وی سلب کنیم، قطعاً او بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود».

ص: ۲۲۰

۱- همان، ص ۸.

۲- همان، ص ۹.

۳- سوره حجر / ۵۶.

۴- سوره یوسف / ۸۷.

۵- سوره زمر / ۵۳.

۶- سوره هود / ۹.

در قرآن مجید از یأس و ناامیدی نکوهش شده است که به عنوان نمونه به موارد دیگری اشاره می شود:

«فرشتگان به ابراهیم گفتند: «تو را مژده ای راستین دادیم، پس از نومیدان مباش! گفت: کیست جز گمراهان که از بخشایش پروردگار خویش نومید باشد؟!». (۱)

«چون فرستادگان نومید گشتند و پنداشتند که دعوت آنان را کسی پذیرا نخواهد شد، یاری ما به ایشان در رسید، و آن کسانی که خواستیم رهایی یافتند؛ و البته مجرمان را از قدرت ما (در کیفر دادن) رهایی نخواهد بود». (۲)

«سران قوم فرعون گفتند: «موسی و قومش را وامی گذاری تا در این سرزمین تباهی کنند و تو و خدایانِ تو را فرو گذارند؟»

فرعون در پاسخ گفت: ما پسران ایشان را خواهیم کشت و زنانشان را (همچون اسیر) زنده خواهیم گذارد، و ما بر ایشان چیره ایم. موسی به قوم خود گفت: از خدا یاری جویید و بردبار باشید، که زمین از آنِ خداست، و آن را به هر کس از بندگان که بخواهد به میراث می دهد، و پایانِ خوش، ویژه پرهیزپیشگان است. گفتند: پیش از آن که تو بیایی، و پس از آن که تو آمدی، ما را آزار کردند؛ گفت: امید است که پروردگارتان دشمن شما را هلاک کند، و شما را در زمین جانشین سازد، تا بنگرد که چگونه اعمالی خواهید داشت». (۳)

امید از دیدگاه ائمه معصومین علیهم السلام

نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله در مورد امید می فرماید:

«إِنَّمَا الْأَمَلُ رَحْمَةٌ مِنَ اللَّهِ لِأُمَّتِي لَوْلَا الْأَمَلُ مَا أَرْضَعَتْ أُمٌّ وَلَدًا وَلَا غَرَسَ غَارِسٌ شَجَرًا» (۴)

ص: ۲۲۱

۱- . سوره حجر / ۵۶ - ۵۵.

۲- . سوره يوسف / ۱۱۰.

۳- . سوره اعراف / ۱۲۹ - ۱۲۷.

۴- . نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبياء، ص ۸۵ - ۸۴.

«امید، رحمت خدا برای امت من است. اگر امید نبود، مادری فرزند خود را شیر نمی داد و کسی درختی نمی کاشت».

همچنین فرمود:

«کسی به بهشت می رود که امید آن دارد و کسی از جهنم دور می ماند که از آن بیمناک باشد، خداوند فقط به کسی رحم می کند که رحم کند».(۱)

در گفتار دیگری پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«حَسْبِيَ رَجَائِي مِنَ خَالِقِي وَ حَسْبِيَ دِينِي مِنَ دُنْيَايَ»(۲)

«امید خدایم مرا بس و بیم از دنیایم مرا کافی است».

و نیز می فرمایند:

«امید و ترس در دل مؤمن مجتمع نشود جز آن که خدای عزوجل امید به او عطا کند و از بیم ایمنش سازد».(۳)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«در آنچه ناامیدی، امیدوارتر باش از آنچه به آن امید بسته ای»؛ زیرا موسی علیه السلام رفت تا برای خانواده اش آتش بیاورد، خدا با او سخن گفت و مقام پیامبری یافت و برگشت و ملکه سبا رفت و هنگام همراهی کردن او مسلمانی اختیار کرد و جادوگران فرعون برای آن که نزد او عزت یابند [به مبارزه موسی علیه السلام] رفتند، ولی مؤمن باز گشتند».(۴)

و نیز آن حضرت فرمود:

«أَعْظَمُ الْبَلَاءِ انْقِطَاعُ الرَّجَاءِ»(۵)

«بزرگ ترین بلا، نومیدی است».

اما همان طور که در آیات قرآن و سخنان دُرربار ائمه معصومین علیهم السلام ملاحظه

ص: ۲۲۲

۱- نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبیاء، ص ۸۵ - ۸۴.

۲- همان.

۳- همان.

۴- حرّانی، ابو محمد، تحف العقول، ص ۳۵۵.

٥- . محمدى رى شهرى، محمد، منتخب ميزان الحكمه، ص ٦٢١.

نمودید، امید به زندگی همراه با امید به خداوند گره گشاست و کسی که از فیض الهی مأیوس باشد نمی تواند با امید به زندگی به خواسته هایش برسد؛ زیرا امید به زندگی و امید به خداوند بزرگ لازم و ملزوم یکدیگرند و کسی که از رحمت الهی ناامید است هرگز نمی تواند در زندگی موفق باشد.

نکته قابل ذکر دیگر این است که نگذاریم امید ما به زندگی به تشویش، دلهره و نگرانی مبدل شود و همه فکر و ذکر ما، ایده آل ما گردد، در این صورت روح و روان آدمی به بیماری مبتلا می گردد و نه تنها پیروز و موفق نمی شویم، بلکه صحت و سلامت خویش را نیز از دست می دهیم.

امیرالمؤمنین علیه السلام از فرزندش حسین علیه السلام پرسید: «بی چیزی و فقر چیست؟» حسین علیه السلام فرمود: «آزمندی و شدت ناامیدی است».(۱)

امام علی علیه السلام فرمود:

«فرزندم! تو از خزینه های رحمت خدا، چیزهایی خواستی که هیچ کس جز او توانایی بخشیدن آنها را ندارد، همچون طول عمر و تندرستی و فراوانی روزی؛ و خدا خود کلید خزاین خویش را در دست تو نهاد، زیرا که اذن داد هرچه خواهی از او بخواهی و تو هر وقت بخواهی می توانی درهای نعمت او را با دعا بگشایی، و سیلاب رحمت او را بر خوشتن فرو ریزی؛ چون چنین است مبادا دیرکرد اجابت تو را نومید سازد، که بخشش به اندازه نیت (و تصمیم و استقامت در دعا و طلب) است».(۲)

امام کاظم علیه السلام از پدرانش، از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت کرده است:

«خدا نومیدکنندگان مردم را از رحمت خویش، روز قیامت با روی سیاه برمی انگیزد؛ و برای معرفی آنان مأموران رستاخیز می گویند: اینانند کسانی که مردمان را از رحمت خدا مأیوس کردند».(۳)

ص: ۲۲۳

۱- . فرزانه، احمد، نهج الشهاده، ص ۳۲۹.

۲- . نهج البلاغه / ۹۲۴؛ عبده ۲ / ۵۰ - ۴۹ از الحياه.

۳- . بحار، ۲/۵۵؛ «نوادر» راوندی / ۱۸ از الحياه.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«تا زمانی که مؤمن، در نتیجه شتاب زدگی برای اجابت دعای خود، نومید نشود و دعا را فرو نگذارد، در خیر و آسایش و رحمت خدا قرار دارد. (راوی حدیث گوید) به امام گفتم: چگونه شتاب می کند؟ گفت: می گوید از فلان و فلان وقت پیوسته دعا کردم و اجابت نشد». (۱)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«نومیدی از رحمت خدا سردتر از زمهریر است». (۲)

امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

«خداوندا! مرا از آرزوهایی که در تو بسته ام مأیوس مکن، تا یأس از رحمت بر من چیره نشود». (۳)

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«برای آنچه بدان امید نداری، امیدوارتر از چیزی باش که بدان امیدواری». (۴)

امام رضا علیه السلام از پدرانش، از پیامبر اکرم نقل می کند که خدای متعال گفت:

«ای پسر آدم! گناه مردم تو را به گناه خود مغرور نکند، و نعمت مردمان تو را از شکر نعمتی که خدا به تو داده است غافل ندارد؛ و زنده مردمان را از رحمت خدای، که خود امید آن را داری، نومید مکن». (۵)

امید و آرزو (داستان)

روزی حضرت عیسی در جایی نشسته بود، پیرمردی را دید که زمین را با بیل برای زراعت زیر و رو می کند.

حضرت عیسی به پیشگاه خدا عرضه داشت: «خدایا آرزو را از دل او ببر!» ناگهان

ص: ۲۲۴

۱- . بحار، ۹۳/۳۷۴، از کتاب «عده الداعی» از کتاب الحیاه.

۲- . امالی صدوق / ۲۱۷، از کتاب الحیاه.

۳- . صحیفه سجادیه / ۳۴۸ دعای ۴۷، از کتاب الحیاه.

۴- . تحف العقول / ۱۴۸، از کتاب الحیاه.

۵- . بحار، ۷۰ / ۳۸۸، از کتاب «صحیفه الرضا»، از کتاب الحیاه.

پیرمرد بیل را به یک طرف انداخت و روی زمین دراز کشید و خوابید. کمی گذشت، حضرت عیسی علیه السلام عرض کرد: خداوندا! امید و آرزو را به او برگردان! ناگاه مشاهده کرد که پیرمرد از جا برخاست و دوباره شروع به کار کرد! حضرت عیسی از او پرسید و گفت: پیرمرد چطور شد بیل را به کنار انداختی و خوابیدی و کمی بعد ناگهان برخاستی و مشغول کار شدی؟

پیرمرد در پاسخ گفت: در مرتبه اول با خود گفتم من پیر و ناتوانم، ممکن است امروز بمیرم و یا همچنین فردا، چرا به خود این همه زحمت دهم؟ با این اندیشه بیل را به یک طرف انداختم و خوابیدم! ولی کمی که گذشت با خود گفتم: از کجا معلوم که من سال ها بمانم و اکنون که زنده هستم و انسان تا زنده است وسایل زندگی برایش لازم است، باید برای خود زندگی آبرومندی تهیه نماید، این بود که برخاستم و بیل را برداشتم و مشغول کار شدم». (۱)

نومید مباش (شعر)

غزه مشو که مرکب مردان راه را

در تنگنای بادیه پی ها بریده اند

نومید هم مباش که رندان جرعه نوش

گاهی به یک ترانه به منزل رسیده اند

سراب آرزو - صدارت

فریب دورنماهای آرزو خوردم

ره سراب گرفتم ز آرزو مُردم

با همه جُرمم امید با همه خوفم رجاست

گر درم مامس است لطف شما کیمیاست

چون عرصه تنگت ندهد رخصت پرواز

رو آرزوی نعمت بی بال و پری کن

خرامان از درم باز آ که از جان آرزومندم

به دیدار تو خشنودم به گفتار تو خرسندم

ص: ۲۲۵

۱- . بحار، ج ۱۴، ص ۳۲۹، از کتاب احسن القصص، ص ۲۰۳.

در باغ امل شاخ عبادت نشانید

وز بحر عمل دُر مکافات بر آید

سعدی

خانه مهمان کش (داستان)

جناب آقای سبط نقل فرمودند که مرحوم آقا سید ابراهیم شوشتری - یکی از ائمه جماعت اهواز که بسیار محتاط و مقدّس بود - پس از ازدواج سخت پریشان و مبتلا به فقر و تهیدستی می گردد، به طوری که از عهده مخارج خود و خانواده اش بر نمی آید، ناچار مخفیانه به نجف اشرف می رود و نزد یکی از طلبه های شوشتر در مدرسه می ماند. چند ماه که می گذرد، کاروانی از شوشتر می آید و به او خبر می دهند که خانواده ات از رفتن تو به نجف باخبر شده اند و اینک همسر و پدر و مادر و خواهرانت آمده اند.

نامبرده سخت پریشان می شود که در این موقعیت که نه جا دارد، نه تمکن مالی، چه کند؟ به هر طوری که بود سراغ خانه ای خالی را از این و آن می گیرد، به او نشانی دکان داری را می دهند که کلید خانه ای خالی در دست اوست. به او مراجعه می کند، می گوید: بلی، ولی این خانه بدقدم است و هر کس در آن نشسته مبتلا به پریشانی و مرگ زودرس می شود.

سید می گوید: چه مانعی دارد (اگر هم بمیرم چه بهتر از این زندگی فلاکت بار زودتر راحت می شوم و مأیوس و ناامید نشد). پس کلید خانه را می گیرد و داخل خانه می گردد، می بیند تار عنکبوت همه جا را گرفته و خانه پر از کثافت و آشغال است و معلوم است که مدّت ها مسکونی نبوده است.

پس از نظافت، خانواده اش را در آن جای می دهد. شب که می خوابد ناگهان می بیند عربی با عقّال لف (که از عقّال های معمولی عربی، سنگین تر و محترمانه تر است) آمد و با تشدد بر روی سینه اش نشست و گفت: سید! چرا در خانه من آمدی؟

الآن تو را خفه می کنم.

سید در جواب گفت: من سید اولاد پیغمبرم، گناهی ندارم. عرب گفت: بلی، چرا در خانه من نشستی؟

سید گفت: حالا هرچه بفرمایی انجام می دهم و از تو هم اکنون اجازه می گیرم. عرب گفت: خوب حالا یک چیزی، باید در سرداب بروی و آن را پاک و تمیز کنی و پرده گچی که بر آن کشیده شده برداری، آن گاه قبر من پیدا می شود. باید زباله های آن

را بیرونبری و هر شب یک زیارت حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام (ظاهرا زیارت امین الله گفته بود) و روزانه فلان مقدار (که از خاطر ناقل، محو گردیده است) قرآن بخوانی، آن وقت مانعی ندارد در این خانه بمانی.

سید گوید: به همان ترتیب سطح مرداب را که گچینه بود کندم و به قبر رسیدم و سرداب را تنظیف کردم و هر شب زیارت امین الله و هر روز به تلاوت قرآن مجید مشغول بودم، ولی از جهت مخارج، سخت در فشار بودم. تا این که روزی در صحن مطهر نشسته بودم، شخصی که بعد معلوم شد حاج رئیس التّجار معروف به سردار اقدس وابسته شیخ خزعل بود، مرا دید و احوال پرسید و به عدد افراد خانواده ام یک لیره عثمانی داد و ماهیانه مبلغ معین مکفی حواله داد و خلاصه وضعیّت معیشت ما خوب شد و کاملاً در آسایش واقع شدیم.

نتیجه: در سختی ها نباید مأیوس شد.

به مناسبت داستان مزبور، دو مطلب دیگر نیز تذکر داده می شود:

مطلب اوّل آن که آدمی اگر در شدّت و سختی واقع شد، نباید مأیوس و ناامید شود، خصوصاً اگر سختی پشت سختی و بلا پس از بلا به او رسید، باید بیشتر امیدوار و منتظر فرج باشد مانند این سید بزرگوار که چون سختی هایش زیاد شد به طوری که مرگ خود را فرج می دید، خداوند سختی هایش را برطرف فرمود و گشایش ها در کارش داد. در کتاب منتهی الآمال، محدّث قمی گوید از کلمات امام جعفر صادق علیه السلام است

ص: ۲۲۷

که فرمود:

«هرگاه اضافه شود بلایی بر بلایی، از آن بلا، عافیت خواهد بود».

و امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

«نزد پایان رسیدن سختی، گشایش است و نزد تنگ شدن حلقه های بلا آسایش است».

و خداوند در قرآن فرمود: «با دشواری آسانی است». و باز فرمود: «همانا با دشواری، آسانی است» (۱). (۲)

پس همیشه (مخصوصا در سختی ها) باید امیدوار باشیم و هرگز امید خویش را قطع ننماییم.

امید از دیدگاه بزرگان

«امید در زندگانی همان قدر اهمیت دارد که بال برای پرندگان». (۳) ویکتور هوگو

«هرگز مأیوس مشو؛ زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری قفل را بگشاید». (۴) تووونی ویک

«نامیدی اولین قدمی است که شخص به سوی گور برمی دارد». (۵) ناپلئون

«آن که امید را از دست می دهد، خیلی چیزها را از دست می دهد». (۶) مثل اسپانیایی

«از دست دادن امید پوچ و آرزویی محال، خود موفقیت و پیشرفت بزرگی است». (۷) شکسپیر

«افکار خوب، معمار و آفریننده هستند و آرزو قلابی است که هر چیز را به جانب ما می تواند بکشد». (۸) دیل کارنگی

ص: ۲۲۸

۱- . سوره انشراح / ۶ - ۵: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا».

۲- . دستغیب، داستان های شگفت، ص ۲۱۷ - ۲۱۴.

۳- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۱۲۸.

۴- . نیکنام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ۱۴۲.

۵- . نیکنام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ۱۴۲.

۶- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۲.

۷- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۲.

۸- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۲.

«امید سرابی است که اگر ناپدید شود، همه از تشنگی خواهند سوخت».(۱)حجازی

«امید، مادر ایمان است».(۲)لاندور

«ای امیدهای دوره زندگی، اگر شما نبودید و به روی این حیات پر از مصیبت تبسم نمی کردید، بشر چگونه زنده می ماند؟»یکی از بزرگان

«به امید فکر و کوشش خود باشیم، نه به انتظار بخت و اتفاق».(۳)حجازی

«بدبختی عبارت است از این که ندانیم چه آرزویی داریم و برای رسیدن به آن هزار جور مشقت را تحمیل کنیم».موریل اولاکس

«بهترین وسیله برای فتح و پیروزی انسان، امیدواریست. اگر می خواهید پیروز شوید، امیدوار باشید».(۴)وایلر

«حیات بی امید، همدوش و همسفر ممات است».(۵)اعتصام الملک

«خدا امید و خواب را برای جبران غم های زندگی به ما ارزانی داشته است».(۶)ولتر

«خوشبختی در این است که شخص بداند چه می خواهد و آنچه آرزو دارد

مشتاقانه بخواهد».(۷)فیلین ماریسر

«خوشبختی این است که انسان دنیا را همان طور که آرزو می کند ببیند».(۸)

یکی از بزرگان

«دنیا به امید برپاست و آدمی به امید زنده است».(۹)امثال و حکم دهخدا

«راه زندگی پر از موانع و مشکلات است. تنها کسی می تواند از این راه پر خطر عبور کند که روحش از امید لبریز باشد و نومیدی در وی نفوذ نکند».(۱۰)لرد آویبوری

«راستی اگر احلام و رؤیاهای ما را از ما می گرفتند، چگونه می توانستیم حقایق ملال انگیز این زندگانی مسکین و پست را تحمّل کنیم؟»(۱۱)یکی از بزرگان

«سراب امید هرچند ما را می فریبد، اقلّاً دوره زندگی ما را به خوشی به آخر می رساند».(۱۲)هامرلینگ

- ١- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٢- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٣- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٤- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٥- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٦- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٧- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٨- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ٩- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ١٠- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ١١- رهنمون، ص ١٢ - ٢.
- ١٢- رهنمون، ص ١٢ - ٢.

«عاملی که این گونه زندگی را بر ما غم انگیز ساخته، پیری و پایان لذت ها نیست، بلکه قطع امید است». شکسپیر

«گریه چرا؟ فتح آرزو کنید». استفن گرین

«مرد بینوا و تیره بخت، درمانی جز امید ندارد». شکسپیر

«ویکتور هوگو در پانزده سالگی روی دفتر یادداشت خود نوشته بود که من می خواهم شاتوبریان باشم، یا هیچ نباشم. سرانجام برتر از آن نویسنده نامدار شد».

«همواره عزم، مرا از خانه مذلت دور دارد، و از شهری کوچم دهد و به شهر دیگر افکند، اگر پای رسیدن آرزو در میان نباشد، ورود مرگ را خواستارم». سید رضی

«همین قدر که برای به دست آوردن آرزویی اراده کنیم یک گام بلند در راه نیل بدان برداشته ایم». سی فاستر

«یگانه تسکین دهنده آرزوهای طلایی دو چیز است: صبر و امید». الکساندر دوما

«یأس در کارها، یک نوع خودکشی است. به واقع وقتی قطع امید می کنی، گویی از زندگی رشته پیوند بریده ای». (۱) یکی از بزرگان

«هروقت در آسمان حیات خود قطعه ابری مشاهده کردیم، نباید همه چیز را سیاه و ظلمانی پنداریم و بایستی متوجه آفتاب و روشنایی کامل هم که در پس آن ابرهای موقت موجود است بشویم». (۲) اسمایلز

«امید، دارویی است که شفانمی دهد، اما درد را قابل تحمل می کند». (۳) مارسل آشار

«امید یکی از اصلی ترین اهرم هاست که موجب حرکت و بالندگی انسان می شود». (۴) توماس فولر

«بدون امید، مردم نیمه زنده هستند. به واسطه امید، اندیشه کرده، خواب دیده و عمل می کنند». (۵) چارلز ساویر

ص: ۲۳۰

۱- ۱ تا . رهنمون، ص ۱۲ - ۲.

۲- . چراغ راه زندگی، ص ۵۳۲ - ۵۳۱.

۳- . همان.

۴- . همان، ص ۶۲۰ - ۶۱۹.

۵- . همان.

بخش بیست و دوم: تجربه

اشاره

ص: ۲۳۱

«خوشبخت آن است که از سرگذشت دیگران پند گیرد».(۱) حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«کسب تجربه یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی است. چه بسا کسانی که تجربه کسب نکرده اند و یا از تجربیات دیگران استفاده ننموده اند، و یک اشتباه را بارها تکرار نموده اند و وقت خویش را بارها برای تکرار آن عمل گذاشته اند.

تجربه به ما درس های زیادی می دهد، اگر در یک شکست، تجربه بیاموزیم و یا از پیرمرد دنیادیده ای پند بگیریم، می توانیم همان شکست را به پل پیروزی تبدیل نماییم، و در آینده ای نزدیک به جای آن که وقت خویش را صرف شکست بعدی نماییم، شاهد موفقیت و خوشبختی را در آغوش بگیریم.

«ناتوان ترین مردم کسی است که از پیش آمدها و جزر و مدهای روزگار تجربه نیاموزد». حضرت امیر

ابن سینا می گوید:

«التجربة فوق العلم»؛ «تجربه بالاتر از علم است».(۲)

بلی، باکسب تجربه از شکست، پلی به سوی پیروزی می سازیم، و سرانجام نیک بختی را در آغوش می کشیم و شاید راه چندین ساله را در عرض یک روز طی نماییم و مشقت و بدبختی ناشی از عدم تجربه را بدل به آسایش و خوشبختی می کنیم.

ص: ۲۳۲

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۸۱.

۲- . همان، ص ۱۷۹.

حجازی درباره کسب تجربه چنین می گوید:

«اگر آنچه از گذشته تجربه گرفته ایم، در آینده به کار بریم، مثل این که دوبار عمر کرده باشیم»^(۱).

زیرا همان طور که گفتیم به علت عدم تجربه، وقت گرانبهای خویش را چندین مرتبه صرف همان کار نمی کنیم و با آموختن تجربه از یک شکست، پلی به سوی پیروزی می سازیم.

«گذشته سرمایه ای است که اندوخته ایم، می توان آن را به تأسف و اندوه صرف کرد و یا برای موفقیت آینده به کار برد»^(۲). حجازی

فرانکلین، تجربه را به مدرسه ای تشبیه کرده است که درس های گران باری به ما می دهد:

«تجربه مدرسه ایست که محصلین خود را با قیمتی گران بار می آورد».

تجربه، کاری ارزشمند و سودمند است و ارزش آن فراوان است و تجربه آموزان گران قیمت هستند، زیرا آنها خوشبخت و موفق و پیروز هستند.

هاینه، تجربه را به طبیعی حاذق تشبیه نموده است:

«تجربه، طبیعی حاذق است که فقط پس از بیماری به ملاقات شخص می آید». اگر می خواهید از این طبیب حاذق بهره مند باشید و بیماری های شما را درمان کند، تجربه بیاندوزید. از شکست های خویش، سخنان بزرگان، زندگی نامه الگوها، پندهای پیرمردها و اشخاص باتجربه، راه های مقابله با مشکلات و گرفتاری ها، راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی را بیاموزید و در صحنه زندگی به آن جامه عمل بپوشید.

سیسرون نیز تجربه را درسی گرانبها و ارزشمند می داند:

«تجربه، درسی است گرانبها که ارزش آن از کلیه دروس مهم اساتید عالی قدر بالاتر است».

ص: ۲۳۳

آن درسی ارزشمند است که کلیه درس های تئوری را تحت تأثیر خویش قرار داده است و اساتید عالقدر آن با آموزش آن راههای پیروزی و موفقیت را به شاگرد خویش فرا می دهند.

یکی از بزرگان می گوید:

«حقیقت تجربه به مراتب عالی تر از تمام تئوری ها و فلسفه بافی هاست».

لیر نیز تجربه را والاترین استاد می داند و می گوید:

«در هیچ زمینه ای استادی پرمایه تر و آموزنده تر از تجربه نیست».^(۱)

استادی که راه را نشان می دهد و انسان را از بیراهه و حتی چاه ضلالت و گمراهی دور می کند. این استاد، آدمی را به سرانجام نیکبختی رهنمون می سازد و از بدبختی برحذر می دارد. یک ضرب المثل تازی می گوید:

«در دنیا سه طبقه مردم وجود دارند: گروه اول از تجارب خود می آموزند و اینها خردمنداند؛ گروه دوم، از تجربه دیگران می آموزند و اینها سعادتمندانند و گروه سوم نه از تجربه خود و نه از تجارب دیگران چیزی می آموزند و اینها بی نوایانند».^(۲)

نظاؤفا کاشانی اداره دنیا را به واسطه تجربه دانسته است:

«دنیا به همت جوانان و تجربه پیران اداره می شود».

همچنین لئوناردو داوینچی گفته است:

«یگانه ترجمان عالم طبیعت آزمایش است، پس باید همیشه به تجربه پرداخت و هر کار را به هزار شکل آزمود».^(۳)

زندگی باتجربه موجب بزرگی آدمی می گردد و سربلندی را نصیب وی می گرداند.

«زندگی یک مشت تجربه است. هر کدام از آنها موجب بزرگی و بلندی ما می شوند، گرچه گاهی درک این امر دشوار می باشد».^(۴) هنری فورد

ص: ۲۳۴

۱- . همان، ص ۱۸۱.

۲- . همان، ص ۱۸۱.

۳- . همان، ص ۱۸۲.

۴- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۷۴۱.

کریستف وایلند تجربه را والاترین علم دانسته است و انسان بدون تجربه را نادان توصیف نموده است.

«انسان غیر از آنچه را که از طریق تجربه آموخته است، چیزی دیگری را نمی داند».(۱)

جرج برنادر شادو کسب تجربه را در ردیف عقل آورده است و انسان را به همان مقدار که تجربه می آموزد، عاقل دانسته است:

«انسان ها نه به نسبت تجارت خود، بلکه به نسبت ظرفیتی که برای تجربه کردن دارند عاقلند».(۲)

قال الحسین بن علی علیه السلام:

«طُولُ التَّجَارِبِ زِيَادَةٌ فِي الْعَقْلِ»(۳)

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

آنتونی رابینز نیز تجربه را عامل نیرومندی شمرده است:

«به خاطر داشته باشید که آینده اتومبیل برای این نیست که رو به عقب رانندگی کنید، باید از گذشته درس بیاموزیم؛ نه این که در گذشته ها زندگی کنیم. به اموری توجه کنید که شما را نیرومند گردانند».(۴)

البته باید مواظب باشیم در راه به کارگیری تجربه اشتباه نکنیم و از تجربه در جای خود استفاده نماییم. اگر از تجربه در کاری که به ظاهر مشابه آن استفاده کنیم، ولی در باطن، با آن عمل منافات داشته باشد، هرگز نمی توانیم از به کارگیری تجربه، سود و بهره ای ببریم.

«تجربه همیشه اوقات به نفع انسان نیست؛ زیرا در بسیاری از اوقات، حوادث دوباره به یک نحو رخ نمی دهد».(۵) سرونستون چرچیل

ص: ۲۳۵

۱- همان.

۲- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۹۲.

۳- احمدیان، ابراهیم، چهل حدیث، ص ۳۶.

۴- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۳۱۵.

۵- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۳۱.

این امر مسلّم است که ما در دنیایی از روابط انسانی زندگی می کنیم و در این بین، هم بر دیگران تأثیر می گذاریم و هم تأثیر می پذیریم، تأثیرات مثبت و منفی! گاه کاملاً ناخودآگاه راه و طریقی را پیش می گیریم با این تصوّر که فکر خودمان است، در صورتی که به ما تحمیل شده و متوجّه نیستیم. امّا راه دیگران راه ما نیست، به همین دلیل لازم است هر آینه خود و حرکاتمان را بیازماییم تا راه خود را برویم و برای این مستقل عمل کردن، همواره دلایل منطقی داشته باشیم و بتوانیم حدّ اقل خود را توجیه کنیم که چرا و به چه علّت این راه را رفتیم و چرا آن دیگری را نه.

بی همتا بودن هر یک از ما، خود بهترین دلیل برای کشف راه پیشرفت مختص به خودمان است. در این بین شاید بزرگ ترین آفت آن باشد که بخواهیم به الگوبرداری و نمونه گزینی از دیگران پردازیم، بدون آن که متوجّه باشیم چرا آنها به آن طریق عمل کردند و اصولاً چرا موفق شدند.

ما در هنگام مواجهه با یک چهره موفق یا یک چهره شکست خورده، فقط با تصویری ظاهری روبه روییم و در بطن قضیه هیچ کس بهتر از خود آن شخص نمی داند که چرا موفق شد و یا چرا شکست خورد. حال تصوّر کنید که عکس برداری از روی زندگی و راه و روش دیگران دربردارنده چه مضراتی می تواند باشد. چه بسا که یک موفقیت بسته به استعدادی خاص باشد یا کشف رابطه ای اجتماعی که اصولاً ما فاقد آن هستیم و نخواهیم توانست پا جای او بگذاریم، زیرا او پستی و بلندی هایی را دیده و می بیند که ما از وجود آنها اطلاعی نداریم. صرف این که شخصی از راهی توانسته به مدارج ترقی دست یابد، هیچ گاه نشان گر راه ما نیست.

در این بین، بهترین کار، مطالعه راه های مختلف پیشرفت است و نه رفتار کردن مانند آنها. بسیار پیش می آید که تجربه زندگی افراد شکست خورده بیش از تجربه زندگی موفق ها به کار ما می آید، امّا کوچک ترین توجهی به زندگی آنها نمی کنیم، زیرا در این موارد است که می توان خطرات احتمالی آینده را به وضوح مشاهده کرد. باید

با خود تصوّر کنیم که شاید راه من مشابه راه فردی باشد که به موفقیت نینجامیده است. باید شکست او را مطالعه کنیم و ببینیم چه چیزی را در نظر گرفته است. شاید آنچه را او در نظر نگرفته، من هم در نظر نداشته‌ام و شاید طریقه‌ای که من برای پیشرفت در نظر دارم، استعدادی خاص می‌خواهد که من از آن بی‌بهره‌ام.^(۱)

پس باید در کسب تجربه نهایت دقت را مبذول نماییم و همه شرایط امر را بسنجیم که مبادا تجربه را در عملی به ظاهر مانند آن به کار بندیم؛ زیرا با این کار تجربه برای ما ثمره‌ای نخواهد داشت. باید همه دقت خویش را به کار گیریم تا تمامی جوانب آن تجربه با آن عمل هماهنگ باشد و نتیجه مطلوب داشته باشد.

تجربه از دیدگاه حضرت امیر علیه السلام

قال الامام علی علیه السلام:

«العقل حِفْظُ التَّجَارِبِ»؛^(۲) «خرد، اندوختن تجربه هاست».

همان طور که قبلاً (در بحث اهمیت تجربه) گفتیم، عقل و خرد را در ردیف اندوختن تجربه آورده‌اند. و هرچه به تجربه آدمی اندوخته گردد، او خردمندتر است. بنابراین، با کسب تجربه، به جرگه خردمندان درآییم و لحظه‌ای از کسب تجربه غافل نگردیم.

قال الامام علی علیه السلام:

«العقلُ غَرِيزَةٌ تَزِيدُ بِالْعِلْمِ وَالتَّجَارِبِ»

«خرد، قریحه‌ای است که با دانش و تجربه زیاد می‌شود».

حضرت امیر در حدیثی دیگر در این باب چنین می‌فرمایند:

«التَّجَارِبُ عِلْمٌ مُسْتَفَادٌ»؛^(۳) «تجربه‌ها، دانشی اکتسابی است».

قبلاً هم متذکر شدیم که بزرگان، ادیبان و خردمندان جهان نیز تجربه را والاترین

ص: ۲۳۷

۱- . سجادی، محمدکاظم، می‌خواهم خوشبخت باشم.

۲- . محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمه، ص ۱۰۰.

۳- . همان، ص ۱۰۱ - ۱۰۰.

علم دانسته اند. پس آیا سزاوار است کسب تجربه را که عقل، دانش و طرز فکر به ما اعطا می کند و ما را به سرانجام مقصود می رساند، رها کنیم؟!۱

مولا علی علیه السلام می فرمایند:

«اندیشه مرد به اندازه تجربه اوست».(۱)

امام علی علیه السلام در گفتاری دیگر کسب تجربه را، جان سالم به در بردن از هلاکت می شمارند:

«هر کس به درستی تجربه آموزد، از هلاکت ها جان سالم به دربرد و هر کس از تجارب بی نیازی جوید، عواقب امور را نبیند».(۲)

همان طور که گفتیم، تجربه، انسان را از فتنه و فلاکت، دشواری ها، گرفتاری ها، سختی ها و ناملازمات نجات می دهد و به آسایش و راحتی، خوشبختی و کامیابی، موفقیت و پیروزی رهنمون می سازد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در سفارش به فرزند بزرگوارش درباره این موضوع چنین می فرمایند:

«پیش از آن که دلت سخت و فکرت مشغول گردد به تربیت و تأدیب تو مبادرت کردم تا با اندیشه استوارت به اموری که خداوندان تجربه آنها را جسته اند و آزموده اند روی آوری و بدین سان رنج جستجو از تو برداشته شود و از دست زدن به تجربه معاف گردی».(۳)

حضرت امیر علیه السلام نیاموختن تجربه را عامل فریب خوردن می داند:

«مَنْ لَمْ يُجَرِّبِ الْأُمُورَ خُدِعَ»؛ ۴ «هر کس کارها را نیاماید، فریب خورد».

بنابراین بی تجربگی، موجب فریب انسان است. طبق احادیث فوق، اگر کسی تجربه کسب نکند، فریب خورده و در جهل و نادانی غوطه ور شده و باعث هلاکت خویش گردیده است؛ زیرا بی تجربگی مساوی است با بی عقلی، بی فکری،

ص: ۲۳۸

بی دانشی، فریب و هلاکت و اندوختن تجربه مساوی است با عقل و خرد، فکر، دانش، خوشبختی و دانایی.

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

از افرادی باید تجربه کسب نماییم که:

۱. باتقوا باشند. ۲. خردمند باشند.
۳. آگاه و باسواد باشند. ۴. خوشبین باشند و نظر سوء نداشته باشند.
۵. مشفق و مهربان باشند. ۶. باتجربه باشند.
۷. و...

انواع تجربه

۱. کسب تجربه از تاریخ:

«قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ» (۱)

«از تاریخ درس بگیریم و تجربه بیاموزیم».

۲. کسب تجربه از زندگی نامه الگوهای مذهبی، علمی، ادبی و

۳. کسب تجربه از زندگی نامه بدکاران، مانند: زندگی پسر نوح.

پسر نوح با بدان بنشست

خاندان نبوتش گم شد

سگ اصحاب کهف روزی چند

پی مردم گرفت و مردم شد

۴. کسب تجربه از سخنان خردمندان، مانند بزرگ ترها و پیرمردهای خردمند.

۵. کسب تجربه از پدر و مادر (بالاخره آنها مسن تر هستند و سردی و گرمی زندگی را چشیده اند و می توانند در این راه به ما کمک کنند).

۶. کسب تجربه از سخنان بزرگانِ مذهبی، علمی، ادبی و

ص: ۲۳۹

۱- . سوره انعام / ۱۱.

۱. برای آن که جوانی را دوباره بیابید، کافی است دیوانگی ها را از سر بگیرید. اسکار وایلد
۲. زندگی، میوه کرم خورده ای است که باید به نقطه سالم آن گاز زد. برنارد شاو
۳. شوهری که به تماشای آرایش کردن زن بایستد، یا فیلسوف است یا احمق. بالزاک
۴. بین زن و سلمانی فرقی نیست. چون هر دو سر آدم را می تراشند.
۵. مردمان دنیا چهار نوعند: عاشق، بلندپرواز، واقع بین و احمق و در این میان احمق، خوشبخت ترین آنهاست. (۱)

الگوی تجربه

حضرت علی علیه السلام در وصیت نامه شان به امام حسن علیه السلام فرمودند:

«أَيُّ بُنَى وَإِنْ لَمْ أَكُنْ عُمَرْتُ عُمَرَ مَنْ كَانَ قَبْلِي فَقَدْ نَظَرْتُ فِي أَعْمَالِهِمْ،

وَفَكَّرْتُ فِي أَخْبَارِهِمْ وَ سِرَّتْ فِي آثَارِهِمْ حَتَّى كَأَحَدِهِمْ... فَاسْتَخَلَصْتُ

لَكَ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ نَخِيلَهُ وَ تَوَخَّيْتُ لَكَ جَمِيلَهُ وَ صَرَفْتُ عَنْكَ مَجْهُولَهُ وَ رَأَيْتُ حَيِّثُ عَنَانِي مِنْ أَمْرِكَ مَا يَغْنَى الْوَالِدَ الشَّفِيقَ...» (۲)

«پسر! اگرچه من عمری دراز نداشته ام و به اندازه گذشتگان زندگی نکرده ام، ولی در کارهای آنها نگرستم و در اخبارشان و آثارشان به گونه ای اندیشیدم که گویا با اول و آخرشان زندگی کرده ام (من خوبی و بدی کارهای آنها را شناخته ام) و خلاصه و برگزیده خوبی های آنها را برای تو بیان می کنم تا از گرفتار شدن در مجهولات، خلاصی یابی و چون پدر مهربانی برایت هستم تو را بدین صورت تربیت نمودم...».

ص: ۲۴۰

۱- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۳۱.

۲- نهج البلاغه، نامه ۳۱.

«همه ما یک علت هستیم. اندیشه ها و افکار ما باعث به وجود آمدن شرایط خاص ما می گردند و با تغییر کردن ما، شرایط هم تغییر می کند. تا زمانی که درسی را درباره کار، قرض یا دوستانمان یاد نگرفته ایم یا در همان کلاس باقی می مانیم و یا همان درس را در قالب های دیگر تجربه می کنیم و این، رسم زندگی است. اول با یک ریگ تلنگری به ما می زند که این در حقیقت نوعی هشدار است و وقتی آن ریگ را نادیده می گیریم با پاره آجری بر سرمان می کوبد و اگر باز هم عبرت نگیریم این بار نوبت به تخته سنگ می رسد. اگر صادقانه در گذشته خود بنگریم علایم هشداردهنده ای را می یابیم که با بی توجهی از کنارشان گذشته بودیم و باز با وقاحت می گوییم: «چرا من؟»» (۱) اندرو میتوس

«هرکسی که قدم به زندگی شما می گذارد، یک معلم است. حتی اگر شما را عصبی کند، باز هم یک درسی به شما آموخته است؛ زیرا محدودیت های شما را نشانتان داده است. اما این که دیگران معلم های شما هستند، دلیل بر این نمی شود که حتما باید آنها را دوست داشته باشید» (۲) اندرو میتوس

«برای درس گرفتن نباید گذشته را فراموش کنیم». جمله ای از قرون وسطی

«گذشته را نه پنهان کن و نه در آن زندگی کن» (۳) جمله ای از قرون وسطی

«تجربه، پارچه ای است که تاروپود آن را کلمات تشکیل می دهند» (۴) آلدوس هاکسلی

«حالا- که در جهنمی، ازش نتیجه بگیر! با فهم و شعوری بیش از گذشته، با آن مواجه شو، تا ثمرات نیکوی این تجربه دوام یابد» (۵) کاترین پاندر

«تجربه، عبارت از وقایعی که بر آدمی می گذرد، نیست؛ بلکه عملکرد او در برابر وقایع است» (۶) آلدوس هاکسلی

ص: ۲۴۱

۱- آخرین راز شاد زیستن، ص ۲۸ - ۲۵.

۲- آخرین راز شاد زیستن، ص ۲۸ - ۲۵.

۳- کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، نکته های ۲۰۲ و ۲۵۶.

۴- هدیه، ص ۹۶.

۵- همان، ص ۱۱۷.

۶- همان، ص ۲۴۸.

«چرا از آنچه تجربه نکرده ایم، بگریزیم؟ بیاییم به تجربه آنچه نکرده ایم بپردازیم».(۱)وین دایر

«اگر برآنید که راه رفتن بر روی طناب یا اسکی روی آب را بیاموزید، نویسندۀ بشوید، کسب و کار تازه ای را آغاز کنید، روش کار خود را تغییر دهید و به جستجوی تازه برآیید، ناگزیرید که گنج عافیت را واگذارید و احساس امنیت خود را دستخوش خطر کنید».(۲)وین دایر

«برای کسانی که به جستجوی تجربه های تازه برنمی آیند، ترس از شکست به ترس از موفقیت بدل می شود».(۳)وین دایر

«همین که تصمیم بگیرید در قلمرو مجهول و ناشناخته ای که تضمینی برای آن ندارید، گام بردارید، مجالی شگفت خواهید یافت تا از تمام گستره تجربه های بشری که از این پس از آن شما خواهد بود، بهره مند شوید».(۴)وین دایر

«تجربه را در روی تختخواب نرم معطر و متکای پر قو نمی توان به دست آورد».(۵) هاینه

«سعادت‌مند کسی است که از هر خبط و خطایی، تجربه تازه ای به دست آورد».(۶)سقراط

«آزموده را آزمودن خطاست».(۷)ضرب المثل ایرانی

«عیب در این نیست که انسان اشتباه کند، بلکه عیب در این است که به اشتباه خود پی نبرد».(۸)ضرب المثل روسی

«کسی که یک بار مرا فریب می دهد برای او ننگ است، ولی کسی که دوبار فریبم می دهد، ننگ برای من است».(۹)ضرب المثل اسکاتلندی

«معایب دیگران، معلمان خوبی هستند».(۱۰)ضرب المثل آلمانی

ص: ۲۴۲

۱- چراغ راه زندگی، ص ۱۷۴ - ۱۷۳.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۱۷۴ - ۱۷۳.

۳- چراغ راه زندگی، ص ۱۷۴ - ۱۷۳.

۴- چراغ راه زندگی، ص ۱۷۴ - ۱۷۳.

۵- کوتاه سخن، ص ۱۴۱ - ۱۴۰.

۶- کوتاه سخن، ص ۱۴۱ - ۱۴۰.

۷- رهنمون، ص ۱۷۹.

۸- همان، ص ۱۸۳ - ۱۸۲.

۹- همان، ص ۱۸۳ - ۱۸۲.

۱۰- همان، ص ۱۸۳ - ۱۸۲.

بخش بیست و سوم: مشورت

اشاره

ص: ۲۴۳

«و آنان که (ندای) پروردگارشان را اجابت کردند و نماز گزاردند و کارشان میانشان مشورت با همدیگر است و از آنچه روزیشان کرده ایم، انفاق می کنند».(۱)

یکی از راه های موفقیت و خوشبختی، مشورت است. انسان، برای رسیدن به سرانجام مقصود، به مشاوره احتیاج دارد و نباید خودرأی باشد. او در راه هایی که برای رسیدن به اهدافش انتخاب می کند و نمی داند کدام راه بهتر است، باید مشورت نماید و سپس بهترین راه را انتخاب کند. انتخاب ناآگاهانه یک راه، پیامدهای ناگواری دارد و بدبختی را نصیب انسان خودرأی می نماید. ولی با مشورت با افراد واجد شرایط از علم، آگاهی، خرد و تجربه دیگران استفاده می نمایم و بهترین راه را جهت رسیدن به هدف خویش انتخاب کرده و به سرانجام موفقیت و خوشبختی نایل خواهیم شد.

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله چنین فرموده است:

«ما تَسْقَى عَبْدٌ قَطُّ بِمَشْوَرَةٍ مَا سَعَدَ بِاسْتِغْنَاءٍ بِرَأْيٍ»(۲)

«هیچ کس از مشورت بدبخت نشد و از خودرأیی خوشبخت نشد».

ص: ۲۴۴

۱- .سوره شوری / ۳۸.

۲- . نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبیاء، ص ۵۷۲.

آن حضرت در گفتاری دیگر چنین بیان فرموده است:

«لَنْ يَهْلِكَ امْرُؤٌ بَعْدَ مَشُورَةٍ» (۱)

«هیچ کس بعد از مشورت هلاک نشود».

بنابراین، مشورت هلاکت را از بین می برد، و سعادت و خوشبختی را به ما ارزانی می دارد. زیرا (همان طور که قبلاً متذکر شدیم) از علم، آگاهی، تجربه، خرد و زیرکی افراد واجد شرایط و مورد اعتماد استفاده می نماییم و به مقصود خویش می رسیم. از باب مثال؛ ما چندین راه را برای رسیدن به هدف، انتخاب نموده ایم و یک راه را که به نظر خودمان اصلی تر است، جهت حرکت در راه مقصود بهتر دانسته ایم. حال از دو حال خارج نیست یا ما خودرأی می باشیم و یا به مشورت می پردازیم.

پس از چند روز، تصمیم به مشورت می گیریم و شخصی که دارای شرایط

مشورت کردن است را انتخاب می کنیم و با او به مشاوره می پردازیم و او چنین می گوید: «اتّفاقا این راه را من دو سال پیش برای رسیدن به هدفی برگزیده بودم. ولی به این دلایل، ضرر هنگفتی گریبانم را گرفت و این راه ما را به نتیجه نمی رساند».

در نتیجه ما با یک مشورت چنددقیقه ای با یک فرد مورد اعتماد از ناکامی و بدبختی نجات می یابیم و یک راه عالی دیگر را برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی انتخاب می نماییم.

اهمیت مشورت

ائمہ معصومین علیہم السلام سخنان فراوانی درباره «مشورت» بیان نموده اند و روایات زیادی در این باره بیان شده است. بزرگان علم و ادب نیز در این باره بسیار سخن گفته اند و مردم را ترغیب به مشورت نموده اند. ما در این فصل به ذکر چند حدیث دیگر اکتفا می نماییم.

ص: ۲۴۵

پیامبر ختمی مرتبت صلی الله علیه و آله چنین می فرمایند:

«الْمُشَاوَرَةُ حِصْنٌ مِنَ النَّدَامَةِ وَ أَمْنٌ مِنَ الْمَلَامَةِ» (۱)

«مشورت، حصار ندامت است و ایمنی از ملامت».

هر کس مشورت کند، پس از انجام آن کار پشیمان نمی شود، زیرا با مشورت، آن کار مطابق خواسته و آرزوی اوست و به هدفش می رسد و کسی نیز او را سرزنش و ملامت نمی کند، زیرا او بدبخت نشده است.

حضرت محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله راه انجام دادن معقول ترین کارها را مشورت می داند:

«هر که اراده کاری کند و با مرد مسلمانی درباره آن مشورت کند، خدایش به معقول ترین کارها توفیقش دهد» (۲).

بلی، اگر با خردمندان (و افراد واجد شرایط) مشورت نماییم، می توانیم از طرز فکر معقول آنان استفاده نماییم و اگر خودرأی باشیم، به چاه فلاکت، نادانی و جهالت می افتیم.

یکی از بزرگان می گوید:

«اگر با یک مرد عاقل به مشورت پردازی، نصف حکمت و خردمندی او به تو کمک خواهد کرد» (۳).

امام علی علیه السلام مشورت را بهترین پشتیبان می شمارد:

«هیچ پشتیبانی، چون مشاوره نیست» (۴).

آنچه از احادیث مذکور بر می آید این است که مشورت، پشتیبان در راه رسیدن به موفقیت، نیمی از خرد و حکمت، و در نتیجه توفیق انجام معقول ترین کارها در راه رسیدن به هدف است، و درباره مشورت هرچه بگوییم کم گفته ایم؟

ص: ۲۴۶

۱- همان، ص ۵۷۲.

۲- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۷۰۶.

۳- همان.

۴- نهج البلاغه، حکمت ۲۱۱.

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

با افرادی مشورت نماییم که دارای ویژگی های زیر باشند:

۱- خردمند؛

۲- آزاده و متدین (متقی و پرهیزکار)؛

۳- دوست و مانند برادر (مورد اعتماد)؛

۴- رازدار؛

۵- عالم و آگاه؛

۶- باتجربه؛

۷- و...

قال الامام الصادق عليه السلام:

«إِنَّ الْمَشُورَةَ لَا تُكُونُ إِلَّا بِحُدُودِهَا الْأَرْبَعَةِ... فَأَوَّلُهَا أَنْ يَكُونَ الَّذِي تُشَاوِرُهُ عَاقِلًا، وَالثَّانِيهِ أَنْ يَكُونَ حُرًّا مُتَدَيِّنًا، وَالثَّالِثَهُ أَنْ يَكُونَ صَدِيقًا مُوَاخِيًا، وَالرَّابِعَهُ أَنْ تُطْلِعَهُ عَلَى سِرِّكَ فَيَكُونَ عِلْمُهُ بِهِ كَعِلْمِكَ ثُمَّ يُسِرَّ ذَلِكَ وَ يَكْتُمَهُ» (۱)

«مشورت جز با حدود چهارگانه آن تحقق نپذیرد؛ نخستین حد آن این است که کسی که با او مشورت می کنی، خردمند باشد، دوم این که آزاده و متدین باشد، سوم این که دوست و مانند برادر باشد و چهارم این که راز خود را به او بگویی و او به اندازه خودت از آن راز آگاه باشد، اما آن را پوشاند و به کسی نگوید».

کسانی که شایسته مشورت نیستند

۱- ترسو؛ ۲- بخیل؛

۳- حریص؛ ۴- دروغگو؛

ص: ۲۴۷

قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

«يا علي، لا تُشاوِرَ جَبانا فَإِنَّهُ يُضَيِّقُ عَلَيْكَ الْمَخْرَجَ، وَ لا تُشاوِرِ الْبَخِيلَ فَإِنَّهُ يَقْصِرُ بِكَ عَنْ غَايَتِكَ، وَ لا تُشاوِرَ حَرِيصا فَإِنَّهُ يُزَيِّنُ لَكَ شَرَّهَا» (۱)

«ای علی! با ترسو مشورت مکن؛ زیرا او راه حل مشکل را بر تو تنگ می کند و با بخیل مشورت مکن؛ زیرا او تو را از هدف باز می دارد و با آدم حریص مشورت مکن؛ زیرا او آزمندی را در نظرت جلوه می دهد».

امام علی علیه السلام فرمود:

«با دروغگو مشورت مکن؛ چون دروغگو، مانند سراب، دور را در نظرت نزدیک نشان می دهد و نزدیک را دور» (۲).

حقوق مشورت کننده

۱- اگر برای راهنمایی او نظری داری، راهنمایش کنی.

۲- اگر در مورد آن مطلب اطلاعی نداری، به کسی که آگاهی دارد راهنمایش کنی.

۳- خالصانه و به صورت عالی او را راهنمایی کنی.

امام سجّاد علیه السلام می فرمایند:

«حق مشورت کننده این است که اگر برای راهنمایی او نظری داری، راهنمایش کنی و اگر اطلاعی نداشته باشی او را به کسی که (در آن زمینه) آگاهی دارد، راهنمایی کنی» (۳).

امام صادق علیه السلام نیز می فرمایند:

«هر که با برادر خود مشورت کند و او خالصانه راهنمایش نکند، خداوند اندیشه او را از وی بگیرد» (۴).

ص: ۲۴۸

۱- . علل الشرایع، ج ۱، ص ۵۵۹.

۲- . غرر الحکم، ۱۰۳۵۱.

۳- . الخصال، ج ۱، ص ۵۷۰.

۴- . المحاسن، ج ۲، ص ۴۳۸، ۲۵۲۱.

در بنی اسرائیل مرد نیکوکاری بود که مانند خود، همسری نیکوکار داشت. مرد نیکوکار، شبی در خواب دید کسی به او گفت: خدای متعال عمر تو را فلان مقدار کرده که نیمی از آن در ناز و نعمت و نیم دیگر آن در سختی و فشار خواهد گذشت. اکنون بسته به میل توست که کدام را اول و کدام را آخر قرار دهی. مرد نیکوکار گفت: من شریک زندگی دارم که باید با وی مشورت کنم. چون صبح شد به همسرش گفت: شب گذشته در خواب به من گفتند: نیمی از عمر تو در وسعت و نعمت و نیم دیگر آن در سختی و تنگدستی خواهد گذشت. اکنون بگو من کدام را مقدم بدارم؟

زن گفت: همان ناز و نعمت را در نیمه اول عمرت انتخاب کن.

مرد گفت: پذیرفتم.

بدین ترتیب مرد نصف اول عمرش را برای وسعت روزی انتخاب کرد. به دنبال آن، دنیا از هر طرف به او روی آورد؛ ولی هرگاه نعمتی به او می رسید، همسرش می گفت: از این اموال به خویشان خود و نیازمندان کمک کن و به همسایگان و برادرانت بده و بدین گونه هرگاه نعمتی به او می رسید از نیازمندان دستگیری نموده و به آنان یاری می رساند و شکر نعمت را به جای می آورد تا این که نصف اول عمر ایشان در وسعت و نعمت گذشت و چون نصف دوم فرا رسید، بار دیگر در خواب به او گفتند: «خداوند متعال به خاطر قدردانی از اعمال و رفتار تو که در این مدت انجام دادی، همه عمر تو را در ناز و نعمت قرار داد و فرمود: «تا پایان عمرت در آسایش و نعمت زندگی کن»^(۱).

ص: ۲۴۹

مشورت از دیدگاه شعرا

ای برادر یار دانایی بجوی

ای برادر یار دانایی بجوی

ماجرای مشورت با او بگوی

مشورت ادراک و هشاری دهد

عقل ها مر عقل را یاری دهد

می کند دانا در چاره پدید

رأی او بر بسته ها آمد [کلید \(۱\)](#)

***مولوی

بهر کار با کاردان راز گوی

در چاره از رأی او باز جوی [\(۲\)](#)

***فردوسی

عقل قوّت گیرد از عقل دگر

پیشه گر کامل شود از پیشه گر [\(۳\)](#)

***مولوی

فتحی که جهان از او گشادند

در بازوی مشورت نهادند

گر عقل تو عقده می گشاید

با ناخن شور خوش تر آید [\(۴\)](#)

***نظامی

گویند که بی مشورت کار مکن

الحق سخنی خوشست انکار مکن

لیکن به کسی که از غمت غم نخورد

گر دُر ز دهن بریزد، اظهار مکن (۵)

***صفوت

عوامل تقویت روح

۱- تغذیه خوب و مناسب و حفظ سلامتی.

۲- داشتن روحیه قناعت.

ص: ۲۵۰

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۷۰۹.

۲- همان.

۳- همان، ص ۷۰۹.

۴- همان.

۵- همان.

۳- داشتن خانواده متعادل و برخورداری از تربیت اسلامی.

۴- داشتن دوست صادق و اهل دل.

۵- تثبیت وضع عمومی و عدالت اجتماعی و قانون.

۶- دارا بودن روحیه مشورت.

۷- پایبند بودن به اصول دینی، اخلاقی، اجتماعی.

۸- داشتن تفریحات سالم. (۱)

بنابراین، یکی از عوامل تقویت روح، دارا بودن روحیه مشورت است.

مشورت از دیدگاه بزرگان

«آنکه به آراء دیگران می پردازد، از خطاها در امان است». (۲) حضرت امیر علیه السلام

«اگر می خواهی کاری را خوب انجام دهی، با سه تن از سالخوردگان مشورت کن». (۳)

ضرب المثل چینی

«با کسی که خود گرفتار و یا گرسنه و یا هراسان است شور مکن، هرچند که صاحب رأی باشد». (۴) ابن ساعده

«با عاقل مشورت کن که رأی او خالی از هوای نفسانی است و با نادان مشورت مکن؛ زیرا که او تابع هوای نفس می باشد،

مشورت مکن با آن که محاط زمان است بلکه مشورت کن با آن که محیط به زمان است». (۵) سقراط

«باید در مشاوره، دقیق و خونسرد باشیم و در اجرای آن سخت و جدی». (۶)

ناپلئون

«چون تو را شغلی پیش آید هرچند تو را کفایت آن باشد، مستبد بر رأی خود مباش که هر که مستبد به رأی بود پشیمان شود

و از مشورت کردن عیب مدار، اما با پسران عاقل و دوستان مشفق». (۷) قابوس بن وشمگیر

ص: ۲۵۱

۱- . کشکول جاویدان، ص ۱۹۴.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

۳- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

۴- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

۵- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

۶- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

۷- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

«مشورت با هزار کس کن و راز خود را به کسی مگو».(۱) امثال و حکم دهخدا

«هر که با دانا مشورت کند، از رسوایی ایمن باشد».(۲) از تاریخ گزیده

ص: ۲۵۲

۱- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۴۹۸ - ۴۹۶.

بخش بیست و چهارم: وجدان

اشاره

ص: ۲۵۳

یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی، «وجدان بیدار» است. اشخاصی هستند که به علت دارا نبودن وجدان بیدار، مرتکب کارهای خلاف انسانی، اخلاقی و... می شوند و شیرازه زندگی خود را به دست خویش از هم می پاشند و دنیا و آخرت خویش را تباہ می سازند.

«وجدان بیدار» در زندگی سبب می شود انسان کارهای انسانی، اخلاقی، نیکو و پسندیده انجام دهد و کارهای خلاف شرع مرتکب نشود. این ندای درونی در هر انسانی بیدار باشد، او را به سرمنزل مقصود می رساند و سرانجام نیکبختی را در آغوش می کشد، زیرا انجام دادن کارهای انسانی، اخلاقی، نیکو و پسندیده (همان طور که در بخش اخلاق نیک بیان شد) راز رسیدن به موفقیت و خوشبختی می باشد.

هر کسی که وجدانی خفته دارد با اعمال غیرانسانی و رذیلت های اخلاقی و نامشروع، سرانجام ناکامی و بدبختی را از آن خویش خواهد نمود.

تعریف وجدان

الف) تعریف عمومی

وجدان عبارتست از آگاهی به «من» یا آگاهی به «شخصیت». این تعریف تقریباً

مدلول مستقیم «کونسیانس» «کانشنس» در مغرب زمین می باشد. اصطلاح عالی این پدیده در فلسفه و علم النفس اسلام «علم حضور» (خودآگاهی) نامیده می شود.

این تعریف چنین می گوید: انسان در حال اعتدال روانی می تواند «من» یا «شخصیت» خود را برای خود برنهد؛ به این معنا که انسان می تواند خود را درک کند. این برنهادن و درک در موقع اختلالات روانی مخصوصا در تجهیز شخصیت دگرگون گشته و در نتیجه شخصیت فرد برای خود مبهم جلوه می کند و به جهت تجزیه شخصیت نمی تواند از خودآگاهی صحیح برخوردار بوده باشد و یا این که شخصیت های متعدّد را در موقعیت های مختلف برای خود مطرح می کند.

یک مثال ساده برای چنین حالت دگرگونی روانی این است که فرض کنیم یک تابلو که مرکب از خطوط و اشکال و رنگ های گوناگون بوده و در عین حال با نظر به مجموع آنها یک منظره واحد را تشکیل می دهد، اگر اختلالی در قوه باصره داشته باشیم که خطوط و اشکال و رنگ ها را درهم و برهم ببینیم، آن تابلو وحدت مجموعی خود را برای ما از دست خواهد داد. همچنین اگر تماشای همین تابلو، گاهی در تاریکی و گاهی در روشنی و گاهی در حال حرکت و گاهی در حالت سکون برای ما مطرح بوده باشد. (۱)

(ب) تعریف خصوصی وجدان اخلاقی

وجدان اخلاقی، که قسمت تکامل حکمت عملی را به عهده می گیرد اگر

شخصیت انسانی برای خود یک ایده آل تشخیص داده و در رسیدن به آن ایده آل عامل تحریک درونی داشته باشد، این عامل درونی وجدان نامیده می شود. درباره تعریف این عامل درونی تعریفات بسیار گوناگونی شده است که ما بعضی از آنها را در اینجا متذکر می شویم:

ص: ۲۵۵

۱- وجدان، بایستگی ها را از نبایستگی ها و شایستگی ها را از ناشایستگی ها تفکیک می کند.

۲- وجدان، قاضی امین است.

۳- وجدان، نظاره گر (تماشاگر) امین است و در نظاره خود هیچ نوع

بازیگری ندارد.

۴- وجدان، راهنمای مطمئن است.

۵- وجدان، شکنجه می دهد و شکنجه می بیند.

۶- وجدان، زشت و زیبا می شود.

۷- وجدان، خود را برای خود برمی نهد و به راز و نیاز مشغول می گردد.

۸- وجدان، قطب نماست.

اینها و دهها نمونه دیگر، به عنوان پدیده های مربوط به تکامل اخلاقی در درون انسان که بدون آن فلسفه و هدفی را برای زندگی نمی توان به رسمیت شناخت، قابل مشاهده قطعی است. (۱)

وجدان ضامن رشد و شکوفایی شخصیت

مال و ثروت، جمال و زیبایی و بسیاری از چیزهای دیگر نمی توانند ضامن رشد و شکوفایی شخصیت انسان باشند. مانند این که انسان اگر علم داشته باشد ولی با آن علم عجین نشده باشد، وجدان علمی ندارد. ولتر می گوید:

«علم بی وجدان، ویرانی روح است».

بنابراین، علم نیز هنگامی که از وجدان تهی باشد، ضامن رشد و شکوفایی انسان نیست. با این مثال درمی یابیم که وجدان ضامن رشد و شکوفایی شخصیت انسان است.

ص: ۲۵۶

«عشق» این احساس که از حضور دیگری در فرد ایجاد می شود، همراه معرفت شخصی رشد و نضج می گیرد، بنابراین فقط با وجدان متفکر انسانی رشد و شکفتگی می کند»^(۱).

«فقط مقیاس انسانیت با قلب و وجدان است که انسانی را عظمت می بخشند»^(۲)،^(۳).

مورد اعتماد بودن انسان با وجدان

«وقتی که کرومبول از پارلمان تقاضا کرد که به جای نفرت نالایق و از کار افتاده قشونی، سربازانی جوان و دلاور به وی بدهند، گفت: برای این مقصود باید اشخاصی انتخاب شوند که در اعمال خود حس وجدانی را مراعات نمایند»^(۴).

اشخاص بی وجدان مورد اعتماد نیستند، کسانی که ضد ندای درونی خویش عمل می کنند و یا حتی به وجدان خویش توجهی ندارند، فقط به نفع خویش عمل می کنند و منافع شخصی خود را در نظر می گیرند. در جایی که ضرری متوجه آنها می شود وجدان خویش را زیر پا می گذارند و حاضر نیستند به آن ندای انسانی، اخلاقی توجه نمایند. ما در جامعه خویش مشاهده کرده ایم که کسانی که با وجدان و انسانیت هستند، مورد اعتماد مردم نیز می باشند و مردم آنان را با دید دیگری نگاه می کنند و به آنان اطمینان دارند؛ زیرا آنان وجدان خویش را زیر پا نمی گذارند و وجدانی پاک و بیدار دارند و هرگاه می خواهند کاری انجام دهند از محکمه وجدان پاک و بیدار خویش استعانت می جویند و به بهترین وجه آن کار را به سرانجام موفقیت می رسانند.

شاید شنیده باشید که افراد مورد اعتماد جامعه هرگاه شخصی را مورد اطمینان ندانند و از آن شخص کاری خلاف اعتماد و اطمینان سرزده باشد به او «بی وجدان»

ص: ۲۵۷

-
- ۱- . فیزیولوژی غرایز، شوستار، ص ۶۵.
 - ۲- . صوت العدالة الانسانية الامام علی، جورج جرداق، ص ۲۱.
 - ۳- . ر.ک: وجدان، علامه جعفری، ص ۱۶۲ - ۱۶۰.
 - ۴- . روان شناسی در خدمت سیاست، پروفیسور اتو فریدمان، ص ۳۱. از کتاب وجدان.

خطاب می کنند. و به کسی که در اطمینان و اعتماد به او شک داشته باشند به او قسم وجدان می دهند، مانند: تو را به وجدانت راست می گویی؟

محکمه وجدان، راهنمای مطمئن

«وجدان غریزه فناپذیر خدایی، ندای آسمانی، راهنمای مطمئن افراد نادان (ناخودآگاه) و محدود اما هوشیار و آزاد، داور درستکار و نیک اندیش و ممیز نیک و بد است».^(۱)

«همیشه قضایا را قبل از اخذ تصمیم به محکمه وجدان تسلیم نمایید، وجدان راهنمای بی نظیر و قاضی بی طرفی است».^(۲)

همان طور که در جمله بالا آمده است، آن ندای درونی که انسانی را به سوی خصلت های انسانی اخلاقی سوق می دهد، و او را از رذیلت های اخلاقی، انسانی برحذر می دارد، وجدان است. وجدان راهنمایی مطمئن است که در افراد با وجدان به خوبی انجام وظیفه می نماید و راه های صحیح را می نمایاند. اما این راهنمای مطمئن در افرادی است که وجدان را در درون خویش پرورش داده اند و هرگز آن را سرکوب ننموده اند.

وجدان در افراد مختلف، متفاوت است. کسانی از این راهنمای مطمئن بهره مندند که آن ندای درونی را فراراه خویش قرار داده اند، ولی کسانی که در محکمه وجدان فقط منافع خویش را در نظر می گیرند و به آن راهنمای مورد اطمینان، توجهی ندارند و حتی با سرکوب آن به بی راهه می روند، پس از چندی آن راهنمای اطمینان بخش را از دست می دهند و از این نعمت خدایی بی بهره اند.

ص: ۲۵۸

۱- چه می دانم، جنایت، نقل از امیل، ژان ژاک روسو، ص ۱۵.

۲- منتسکیو از کتاب وجدان.

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«عذاب وجدان آتشی است که هستی را خاکستر خواهد کرد. از این آتش سهمناک بهراسید».(۱)

«عذاب وجدان بدتر از مرگ در بیابان سوزان است».(۲) هوگو

هنگامی که انسان به وظایف انسانی، اخلاقی خود جامه عمل نمی پوشاند، و فقط منافع خویش را در نظر می گیرد و به ندای درونی خویش گوش فرا نمی دهد، و وجدان را زیر پا می گذارد، وجدان او معذب می شود و به عذاب وجدان مبتلا می گردد. میزان عذاب وجدان در افراد مختلف، متفاوت است، و بستگی به میزان وجدان افراد دارد. هرچه افراد، با وجدان پاک تر و بیدارتر باشند، به همان میزان، در هنگام عمل نکردن به آن ندای درونی، عذاب وجدان بیشتر است.

هوگو می گوید:

«از کردار زشت دودی برمی خیزد، تنفس آن برای وجدان خفقان آور است. وقتی شرافت اغوا شد، انسان به سرگیجه جهنمی و تاریکی مبتلا می شود. هر ماجرای بویی دارد، اشخاص نیرومند از بوی آن هشیار و ضعفا دچار سرگیجه می شوند».(۳). (۴)

آرامش وجدان

«حکمای الهی برآنند که وجدان، نخستین عطیه الهی است که بشر بدان سرافراز و

سریچی از فرمان وجدان، گناه و فرمانبرداری از وی موجب آرامش روان و آسایش ضمیر است».(۵) یکی از بزرگان

ص: ۲۵۹

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۷۸۶.

۲- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۷۸۶.

۳- مردی که می خندد، ج ۲، ص ۲۸.

۴- علامه جعفری، وجدان، ص ۱۷۹.

۵- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۷۸۴.

هنگامی که انسان به وظایف اخلاقی، انسانی خویش عمل نمود و به ندای درونی خویش گوش فرا داد، و هرگز وجدان را زیر پا نگذاشت، آرامشی درونی می یابد و وجدان او آرام است. او هرگز به عذاب وجدان مبتلا نمی گردد و در حقیقت آرامشی وصف ناپذیر بر اثر آرامش وجدان وجود او را فرا می گیرد.

اگر شخصی برحسب اتفاق در یکی از اعمال خویش طبق وجدان عمل نکند، به عذاب وجدان مبتلا می گردد، اما هنگامی که پشیمان گردید و در همان عمل به ندای درونی خویش گوش فرا داد و به آن جامه عمل پوشانید، آن عذاب وجدان جای خود را به آرامش وجدان می دهد، و وجدان او آرامش می یابد.

«بدیهی است که من می توانستم بدون کمک تو خود را معالجه کنم، اما به هر حال اینک مرا معاینه کن، من برای آرامش وجدان و آسودگی خیال خویش به اندرز طبیعانه تو نیازمندم».(۱)

«من با آسایش خیال و آرامش وجدان در برابر وراپاولونا گستاخی کرده ام»(۲). (۳)

وجدان پاک

یک ضرب المثل هندی می گوید:

«اگر وجدان پاک داری، پس چرا غصه می خوری؟ تو که چیزی کسر نداری؟»(۴)

«چنین کسانی می توانند شجاعانه امیدوار باشند که وجدانی پاک دارند (پیوسته در معرکه حیات از شجاعت و جرأت مردانگی برخوردار خواهند بود). به علاوه می توانند به ثبات قدم و متانت خویش در تمام مراحل زندگانی اطمینان کنند».(۵) افرادی که همیشه و در همه حال به ندای درونی خویش پاسخ مثبت می دهند و در گفتار و کردار خویش، وجدان پاک دارند و هرگز لحظه ای از ندای وجدان سرپیچی

ص: ۲۶۰

۱- . چه باید کرد، ص ۲۹۲.

۲- . همان، ص ۵۲۸.

۳- . وجدان، ص ۱۹۰.

۴- . رهنمون، ص ۷۸۳.

۵- . وجدان، ص ۳۶۹.

نمی کنند، این حالت والاترین مرتبه انسانی است و همیشه افراد معدودی هستند، که دارای وجدان پاک هستند.

ابن سینا می گوید:

«اینان رب النوع های انسانی هستند که در بین انسان ها زندگی می کنند. اینان نمونه بارز عظمت خداوند هستند و با وجود خود دلیل های قانع کننده ای به اشارات ماورای طبیعی می باشند که آنها دارای مدلول های واقعی آن هستند».(۱)

اهمیت وجدان

ناپلئون می گوید:

«یک وجدان خوب، به هزار شمشیر می ارزد».(۲)

«وجدان، وجدان، ای وفادارترین دوست آدمی».(۳)

لامارتین نیز وجدان را به صدای خداوند تشبیه کرده است:

«وجدان صدای خداوندی است که از دل انسان خارج می شود».(۴)

الکساندر دوما نیز وجدان را نماینده تقوا و پاکدامنی و عفت و صداقت دانسته است.(۵)

«وجدان تحصن گاه غیرقابل تعرض آزادی انسان است».(۶) ناپلئون

درباره اهمیت وجدان سخنان فراوانی به رشته تحریر درآمده است. بزرگان علم، ادب و فرهنگ درباره وجدان کتاب ها نوشته اند و درباره اهمیت به سزای وجدان سخن گفته اند.

ما در این قسمت چند سخن از بزرگان را آورده ایم. که از نظر شما گذشت. ناپلئون وجدان خوب را از سلاح تیز و برنده برتر دانسته است. انسان در موقع خطر بدون سلاح محکوم به نابودی است و همین طور در مواقعی که ندای درونی آدمی را به

ص: ۲۶۱

۱- . وجدان، ص ۲۰۰.

۲- رهنمون، ص ۷۸۸.

۳- رهنمون، ص ۷۸۸.

۴- رهنمون، ص ۷۸۸.

۵- رهنمون، ص ۷۸۸.

۶- رهنمون، ص ۷۸۸.

انسانیت و خصلت های اخلاقی امر می کند و او را از رذیلت های اخلاقی باز می دارد و هنگامی که انسان را از انجام دادن کارهای خلاف باز می دارد و به خوبی ها و نیکی ها سوق می دهد، در واقع انسان را از بدبختی بازداشته و به خوشبختی سوق داده است. راز موفقیت انسان نیز همین است، انجام ندادن کارهای خلاف شرع و عرف و انجام دادن اعمال انسانی، اخلاقی، نیکو و پسندیده و اعمالی که انسان را به آرمان های بزرگ در جهت موفقیت و خوشبختی نایل می سازد که وصف آن در این کتاب آمده است.

پوشه والتری می گوید:

«قائدی که بر مجموعه قوای شما حکومت تواند کرد، وجدان اخلاقی شما خواهد بود».(۱)

با حکومت وجدان اخلاقی انسان از رذیلت های اخلاقی مبرا می شود و خصلت های اخلاقی سراسر وجود او را می گیرد و حتی اخلاق جزو ذات و معنی وی می گردد، و - همان طور که در بخش اخلاق بیان شد - باعث موفقیت و خوشبختی آدمی است.

مناندر درباره اهمیت وجدان چنین می گوید:

«در سینه ما خدایی است که وجدان نام دارد».(۲)

شکسپیر نیز می گوید:

«در سینه خود شراره آسمانی دارم که نامش وجدان است».(۳)

بنابراین با تشبیهاتی که از سخنان بزرگان خواندید وجدان را:

«۱. از هزار شمشیر بالا-تر؛ ۲. وفادارترین دوست آدمی؛ ۳. صدای خداوند؛ ۴. نماینده تقوا، پاکدامنی، عفت و صداقت؛ ۵. تحصن گاه غیرقابل تعرض آزادی انسان؛ ۶. قائدی که بر مجموعه قوای شما حکومت می کند؛ ۷. شراره آسمانی»

ص: ۲۶۲

۱- همان، ص ۷۸۷ - ۷۸۵.

۲- همان، ص ۷۸۷ - ۷۸۵.

۳- همان، ص ۷۸۷ - ۷۸۵.

نامیده اند و بر اهمیت آن تأکید نموده اند. در مورد انسان های بی وجدان که غالباً انسان های بدبخت و ناکام هستند نیز تعبیرهای متفاوتی شده است. مانند این دو ضرب المثل آمریکایی و چینی که در زیر می خوانید:

ضرب المثل آمریکایی: «کسی که شرم ندارد، وجدان هم ندارد».(۱)

ضرب المثل چینی: «کسی که وجدانش را برای کسب شهرت فدا می کند، تابلوی نقاشی را برای تحصیل خاکستر سوزانیده است».(۲)

آمریکایی، انسان بی وجدان را فقیرترین فرد روی زمین می داند:

«کسی که وجدان ندارد، فقیرترین فرد روی زمین است».(۳)

بلی، وجدان ثروتی عظیم است، که شخص بی وجدان از آن محروم است و در فقر و بدبختی روحی، روانی دست و پا می زند.

شکسپیر درباره وجدان چنین دعا می کند:

«خدایا! مرا تأیید فرما تا شراره کوچک آسمانی را که در سینه دارم و وجدان نام دارد، پاک و محفوظ نگاه دارم».(۴)

فروزندی وجدان بزرگ (والا ترین الگوی وجدان)

امام علی علیه السلام می فرمایند:

چه چیز شقی ترین فرد شما را از آن باز می دارد که بیاید و مرا بکشد؟... گفتند: یا امیرالمؤمنین! ما را از کسی که محاسنت را با خون سرت خضاب می کند (قاتل خود) آگاه نما تا دودمانش را براندازیم.

امام علی علیه السلام فرمود: «در آن صورت، به خدا سوگند، کسی که هنوز مرا نکشته است (و قاتل نیست) می کشید؟!»(۵)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ص: ۲۶۳

۱- همان، ص ۷۸۷ - ۷۸۵.

۲- همان، ص ۷۸۷ - ۷۸۵.

۳- کوتاه سخن، ص ۱۴۶.

۴- کوتاه سخن، ص ۱۴۶.

۵- . بحار، ۴۲/۱۹۶.

«ای بنی عبدالمطلب! مبادا به ریختن خون مسلمانان دست بیازید و بگویید امیرالمؤمنین کشته شد، در برابر کشتن من تنها قاتلم را بکشید. اگر از ضربت او کشته شوم، در مقابل ضربتی که زده، ضربتی به او بزنید. دست و پا یا گوش و بینی او را مبرید که از پیامبر صلی الله علیه و آله شنیدم که گفت: «از مثله کردن پرهیزید، حتی اگر سگ گیرنده باشد».(۱)

امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

چون ابن ملجم - لعنه الله - به امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب علیه السلام ضربه زد، او در سجده بود و ضربه به سر او فرود آمد، جایی که پیشتر نیز (در جنگ ها) زخم برداشته بود. در آن هنگام حسن و حسین بیرون آمدند و ابن ملجم را گرفتند و در بند کردند. مردم امیرالمؤمنین را برداشته به درون خانه اش بردند، و لبابه بر بالای سر و ام کلثوم در کنار پاهایش نشستند. چون چشم گشود و آنان را در کنار خود دید، گفت: «بهشت برین، نیکوترین قرارگاه و بهترین خوابگاه است. اگر از دنیا رفتم، در برابر ضربه ای که

زده، ضربه ای به او بزنید، یا او را عفو کنید...».(۲)

امام علی علیه السلام چون به هوش آمد، امام حسن علیه السلام کاسه ای شیر به او داد، اندکی از آن نوشید، و سپس آن را از دهان دور کرد و گفت: «این را برای اسیرتان (ابن ملجم) ببرید». سپس به حسن علیه السلام گفت:

«پسرم! تو را به حقی که بر تو دارم قسم می دهم که به او خوردنی و نوشیدنی خوب بدهید، و تا هنگام مرگ من، با او مهربانی کنید، تو خود از آنچه می خوری به او بخوران، و از آنچه می نوشی به او بنوشان، تا از او برتر و شریف تر باشی...».(۳). (۴)

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«با این جامه ها (ی مندرس) به سرزمین شما آمدم، و بار و بنه ام همین است که

ص: ۲۶۴

۱- . نهج البلاغه، عبده ۳/۸۷ - ۸۶.

۲- . امالی طوسی، ۱/۳۷۵.

۳- . بحار، ۴۲/۲۸۹.

۴- . الحیاه، ص ۲۶۹ - ۲۶۸.

می بینید، اکنون اگر از بلاد شما با چیزی جز آنچه با آن آمده بودم بیرون روم، از خیانتکاران خواهم بود».(۱)

بر تن علی علیه السلام شلوار درشتی دیدند که آن را به پنج درهم خریده بود، نیز شلوار وصله داری دیدند و با او در این باره سخن گفتند، گفت:

«مؤمنان به این گونه لباس (ساده) پوشیدن اقتدا می کنند، و دل به آن خشوع پیدا می کند، و نفس خوار می شود، و آن که ولخرج است به صرفه جویی می افتد». و در روایت دیگر فرمود: «...این لباس به شعار صالحان شباهت بیشتر دارد».(۲)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«خدای متعال بر امامان راستین واجب کرده است که زندگی خود را با ضعیف ترین مردمان هم سطح سازند تا فقر فقیر او را از جا به در نبرد».(۳)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«چون علی علیه السلام به ولایت رسید، بر بالای منبر رفت و پس از سپاس و ستایش خدا گفت: «به خدا سوگند! که تا درختی در مدینه داشته باشیم، درمی از سهم غنایم شما نخواهم برداشت، باید این را باور کنید...». آنگاه عقیل برخاست و گفت: به خدا قسم! تو مرا با برده ای در مدینه، برابر قرار خواهی داد. علی گفت: «بنشین! در این جا هیچ کس جز تو برای سخن گفتن نبود؟ بدان که تو را بر همان برده سیاه جز به سابقه (در دین و مبارزه) و تقوا برتری نیست».(۴)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«ای کمیل! به کسانت دستور ده که روز را به کسب مکرمات ها و بزرگواری ها به شب رسانند، و شب را در اندیشه برآوردن نیازمندی خفتگان بگذرانند».(۵)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ص: ۲۶۵

۱- مناقب، ۲/۹۸.

۲- مناقب ۲/۹۶.

۳- نهج البلاغه، عبه ۲/۲۱۳.

۴- کافی، ۸/۱۸۲.

۵- نهج البلاغه، عبه ۳/۲۰۹.

«ای نوف! اگر دوست داری که فردای قیامت با من باشی، یاور ستمکاران مباش» (۱). (۲)

پیروی از ندای درونی

فی خبر الشَّيْخِ الشَّامِيِّ قَالَ اميرالمؤمنين عليه السلام: «يا شيخ! اَرْضَ لِلنَّاسِ

مَا تَرْضَى لِنَفْسِكَ وَ آتِ إِلَى النَّاسِ مَا تُحِبُّ أَنْ يُؤْتِيَ إِلَيْكَ» (۳)

امیر المؤمنین علی علیه السلام به شیخ شامی فرمود:

«برای مردم آن را بخواه که برای خود می خواهی و با دیگران طوری رفتار کن که مایلی درباره ات آنچنان کنند». (۴)

آیین معاشرت براساس وجدان

امام باقر علیه السلام در تفسیر آیه «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (۵) فرمود:

«قولوا لِلنَّاسِ أَحْسَنَ مَا تُحِبُّونَ أَنْ يُقَالَ لَكُمْ» (۶)

«درباره مردم آن را بگویند که دوست دارید مردم در حق شما بگویند».

وجدان پاک (شعر)

کسی که پاک ز آلودگیست وجدانش

کجا رواست چو یوسف مکان به زندانش

در این جهان هوس خیز هر که را نگرَم

فتاده است به دست هوس گریبانش

ص: ۲۶۶

۱- . مستدرک نهج البلاغه / ۵۳.

۲- . الحیاه، ص ۲۷۰ - ۲۶۸.

۳- . فلسفی، محمد تقی، جوان از نظر عقل و احساسات.

۴- . جامعه امداد گران امام صادق علیه السلام، حدیث تربیت، ص ۱۳۲.

۵- . سوره بقره / ۸۳: «به مردم نیک بگویند».

۶- . کشکول جاویدان، ص ۵۱۴.

میان ما اگر آزاده ای شود پیدا

روا بود که سر و جان کنیم قربانش

هر آن که خلق پریشان و خون جگر خواهد

مدام فکر پریشان کند پریشانش

به حق کسی که سخن گفت همچو «جمشیدی»

همیشه راحت و آسوده است وجدانش (۱)

وجدان از دیدگاه بزرگان

«وجدان اشخاص مثل ساعت خود آنهاست، همه ادعا دارند که ساعتشان دقیق و خوب کار می کند». (۲) ولتر

«وجدان چون آینه ماند؛ نه تملّق گوید و نه تحقیر نماید». (۳) جورج واشنگتن

«قبل از اخذ تصمیم، قضایا را به محکمه وجدان تسلیم نمایید». (۴) مونتسکیو

«اگر شما به اختیار خود برای وجدانتان احترام قایل نشوید، احترام به خود را نادیده گرفته اید و دیری نخواهد پایید که در

ارزیابی زندگی، خود را ناتوان می یابید». (۵) وین دایر

«من هر روز از سه جهت در خود می نگرم: اوّل آن که آیا در رفتار با دیگران از حکم وجدان سر نمی تابم، دوم این که آیا با

دوستان از راه صدق و صفا بیرون نمی روم، سوم آن که در هدایت دیگران آیا خود به خلاف آنچه تعلیم می دهم، عمل نمی

کنم». (۶) کنفوسیوس

«انسانی که دارای وجدانی پاک است در هر وضعی که باشد، خشنود است و با آرامش خاطر زندگی می کند، حال هرطور که

می خواهند با او رفتار کنند». (۷) حضرت عیسی

ص: ۲۶۷

۱- . رهنمون، ص ۷۹۰.

۲- . کوتاه سخن، ص ۱۴۶.

۳- . همان، ص ۱۴۶ و ۱۴۷.

۴- . همان.

۵- . چراغ راه زندگی، ص ۲۸۶.

۶- . همان.

۷- . همان، ص ۵۹۶.

«ای وجدان! تو باعث عظمت وجود انسان و اخلاقی بودن کارهای او هستی و بدون تو من چیزی در وجود خود احساس نمی کنم که مرا در جهانی برتر از حیوانات قرار دهد».(۱) روسو

«حس وجدان بزرگ ترین فیلسوف است».(۲) روسو

«حس وجدان سرچشمه مکارم اخلاق و پرده دار حریم عنایت است».(۳)

کاظم زاده ایرانشهر

«دانش بدون وجدان، جز ویرانی نیست».(۴) رابله

در مسائل اعتقادی و دیانت باید هر شخص عاقل و بالغ حکم وجدان خود را پیروی نماید».(۵) مانتیگ

«در زندان به سر بردن با یک وجدان پاک و فکر راحت بهتر از به سر بردن در باشکوه ترین بناها در تشویش و دغدغه است».(۶) ابوالعلاء

«رضایت وجدان بالاترین مرتبه ها است».(۷) ژول سیمون

«کسی که در هر امری از وجدان خود تبعیت می کند، خسته نمی شود و از زندگی ملول و از روزگار متألم نمی شود».(۸) بیکن

«کسی که وجدانش پاک باشد، همیشه شادمان است».(۸) مثل چینی

«معلم نفس خود و شاگرد وجدان خویش باش».(۹) ارسطو

«من مایلم امور دولت را به نحوی اداره کنم که در پایان فرمانروایی دولتم اگر همه دوستانم را در آن زمان از دست بدهم، اقلاً یکی از دوستانم باقی بماند و آن وجدان و قلب من است».(۱۰) آبراهام لینکلن

«به هیچ وجه به انسانی اعتماد مکن که به چیزی باور نداشته و اساساً مفهوم وجدان را نمی داند».(۱۱) استرن

«ما در طول چهار هزار سال در باتلاق شکست و تردید دست و پا زده ایم. اکنون

ص: ۲۶۸

۱- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.

۳- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.

۴- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.

- ۵- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.
- ۶- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.
- ۷- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.
- ۸- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.
- ۹- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.
- ۱۰- چراغ راه زندگی، ص ۵۹۸ - ۵۹۶.
- ۱۱- چراغ راه زندگی، ص ۶۲۲.

زمان آن رسیده که چیزی را برخلاف وجدانمان انجام ندهیم. با چنین رازی از زندگی لذت برده و از مرگ هراس نخواهیم داشت». (۱) ولتر

«دو چیز در من شگفتی و ستایش همیشگی و فزاینده برمی انگیزد: افلاک پرستاره فراز سرم و حکم اخلاقی درونم». (۲) ایمانوئل کانت

«جهنم واقعی، وجدان مخرب است». (۳) مثل آلمانی

«حقیقت این است که پیش از آن که آدمی مالک وجدان باشد، وجدان مالک آدمی است». (۴) دورنو

«دانای بی وجدان، هیچ گاه صاحب روحی پاک نخواهد بود». (۵) رابله

«در این ظلمات هول انگیز دنیا، وجدان برای ما نه فقط راهنمای خوبی است بلکه شاهی است عادل و باوفا که اعمال ما را می بیند و مطابق آن گواهی می دهد». (۶)

لرد آویوری

«رضایت وجدان، بالاترین مرتبه ها است». (۷) ژول سیمون

«وجدان به منزله ستاره قطبی است که گم شدگان راه زندگی را نجات

می دهد». (۸) غلامحسین ذوالفقاری

«وجدان پاک، ترمز زبان است». (۹) مثل فرانسوی

«هر کجا می خواهی برو آنجا هم وجدانت را می بینی». (۱۰) دیدرو

ص: ۲۶۹

۱- چراغ راه زندگی، ص ۶۲۲.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۶۲۲.

۳- رهنمون، ص ۷۸۴.

۴- رهنمون، ص ۷۸۴.

۵- همان، ص ۷۸۹ - ۷۸۴.

۶- همان، ص ۷۸۹ - ۷۸۴.

۷- همان، ص ۷۸۹ - ۷۸۴.

۸- همان، ص ۷۸۹ - ۷۸۴.

۹- همان، ص ۷۸۹ - ۷۸۴.

۱۰- همان، ص ۷۸۹ - ۷۸۴.

اعتدال و میانه روی، عامل خوشبختی است و انسان معتدل می تواند به سرانجام مقصود نایل آید. انسانی که افراط و تفریط نکند و معتدل باشد، شاهد خوشبختی را در آغوش می کشد. افراط و تفریط نوعی مرض روانی است که نتیجه آن بدبختی و ناکامی می باشد.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«آن که ترک میانه روی کند، سرگردان است».(۱)

تورو می گوید:

«بسیاری از اشیاء لوکس و چیزهایی که وسایل آسایش خوانده شده، نه تنها ضروری نیستند، بلکه موانع بزرگی فراراه ترقی و تعالی انسانند».(۲)

بلی، سرگرمی و آلودگی به تجملات که نوعی افراط است و انسان را به خود مشغول می نماید. هنگامی که انسان به تجملات سرگرم و مشغول شد، فرصت رسیدن به ترقی، تعالی و موفقیت را از دست می دهد، زیرا مولی علی علیه السلام می فرماید:

«فرصت ها همچون ابر در حرکت هستند» و زمان هایی را که به سرگرمی و بطالت برای چنین کارهایی (کلاً افراط در هر کاری مانند آن) می گذرانیم، بازگشتنی نیستند.

ص: ۲۷۲

۱- و ۲. رهنمون، ص ۷۵.

۲- رهنمون، ص ۷۵.

در نتیجه زمان هایی را که می توانیم در راه ترقی، تکامل و رسیدن به موفقیت و خوشبختی سپری نماییم، با افراط در کارهایی مانند آن به بطلالت گذرانیده ایم.

حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«بهترین کار، میانه روی است».(۱)

سعادت دین و دنیای ما در گرو اعتدال است، سلامت جسم و روح ما را تأمین می نماید و در بعضی از کارها به قدری گره گشا می شود، که مشاهده می نمایم، اعتدال ضامن سعادت، خوشبختی و موفقیت ما شده است، و اگر در آن کارها افراط و تفریط کرده بودیم، هرگز سرانجام نیکبختی را در آغوش نکشیده بودیم.

حسینعلی راشد می گوید:

«تا انسان تمایلات خود را در حد اعتدال نگه ندارد، سعادت و خوشی نخواهد داشت».(۲)

دکتر مارون نیز در مورد اعتدال چنین گفته است:

«حوادث و پیش آمدها هر قدر مهم و بزرگ باشد، شخص خونسردی که توازن و اعتدال را از دست نمی دهد، می تواند بر آنها چیره شود».(۳)

شخصی که از نظر جسمی و روحی معتدل باشد و آرامش خویش را حفظ نماید (مثال آن از نظرتان گذشت)، می تواند بر حوادث و پیش آمدها چیره شود و موانع موفقیت و خوشبختی را از میان بردارد.

در کتاب های روان شناسی و روانکاوای بحث های مهمی درباره «اعتدال» به میان آمده است، که اهمیت چشمگیر اعتدال را در زندگی بیان می کند. یکی از روانکاوان بزرگ، رعایت اعتدال را همچون رفتن انسان به فضا دانسته است و رعایت اعتدال را برای انسان واجب و ضروری دانسته اند.

ص: ۲۷۳

۱- تا ۳. همان، ص ۷۶.

۲- همان، ص ۷۶.

۳- همان، ص ۷۶.

اعتدال، طبیعی است که طبیعت با دست خود آن را تقدیس می نماید و او از همه طبیبان کمتر اشتباه می کند و کمتر گول می خورد.^(۱) انگل

بور که درباره موضوع اعتدال گفته است:

«تندرستی و ارزش اخلاقی و خوشبختی اجتماعی و آسایش سیاسی ما همه بسته به ضبط حیات و هوس های ماست و این آن صنعتی است که حکمای قدیم آن را به اسم فضیلت اساسی اعتدال نامیده اند».^(۲)

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَعَلَيْهِ بِالْقَصْدِ»

«هر کس که سلامتی را می خواهد، پس باید در همه امور زندگی میانه رو باشد».^(۳)

مترلینگ در مورد این موضوع چنین گفته است:

«مرد عاقل و خردمند سرنوشت حقیقی را، طرز استنباط از زندگی و حفظ تعادل بین افکار و قوای طبیعت می داند».^(۴)

اعتدال، در تمامی زمینه ها سودمند است و تعادل بین افکار آدمی و قوای طبیعت لازم و ضروری است. فکر ما باید از هر گونه افراط و تفریط در هر بُعدی از ابعاد زندگی در امان باشد و همیشه میانه روی را در فکر خویش و همه کارها و اعمال خویش پرورش دهیم. به مثال زیر توجه نمایید، سعدی با این مثال بهترین کار را میانه روی می داند:

«نه چندان نرمی کن که بر تو دلیر شوند و نه چندان درشتی که از تو سیر گردند».^(۵)

کنفسیوس گفته است:

ص: ۲۷۴

۱- . چراغ راه زندگی، ص ۱۹.

۲- . همان.

۳- . غرر الحکم؛ کشکول جاویدان، ص ۲۴۲.

۴- . رهنمون، ص ۷۷.

۵- . همان.

«میانه روی و اندازه نگاه داشتن، کمال طبیعت آدمی است».(۱)

بلی، انسان عاقل و خردمند اندازه نگاه می دارد و معتدل است، و شخص جاهل و نادان به افراط و تفریط می پردازد.

بیاییم با تمرین و ممارست از افراط و تفریط دوری جویم و اعتدال را جزء معنی و ذات خویش نمایم، زیرا فیثاغورث می گوید:

«اعتدال نفس را قوی می سازد و نفس آن را منور می کند».(۲) کاظم زاده ایرانشهر نیز میانه روی را غذای دانایان برشمرده است:

«اعتدال و میانه روی، غذای دانایان و فضیلت فرشتگان است. هر که از شاهراه اعتدال بیرون نرود، از افتادن به چاه بدبختی محفوظ می ماند».(۳)

خدایا! به ما چشم بصیرت و بینایی ده که در چاه ضلالت و نادانی نیفتیم. انسان با علم و آگاهی، به مسائل پیرامون خویش(۴) و عمل به آن(۵) می تواند از چاه ضلالت و نادانی فاصله بگیرد و در جاده علم، آگاهی و عمل در مسیر سعادت گام بردارد. و همان طور که گفتیم یکی از مسائلی که ما را از چاه تیره بختی دور می سازد، رعایت اعتدال است. گوته نیز خوشبختی را در میانه روی دانسته است:

«از میانه روی یک خوشبختی پاک سر می زند».

انواع اعتدال

۱- اعتدال در سیاست: (در این جا منظور سیاست فرد عادی اجتماع است). آنچه را مربوط به سیاست یک فرد عادی اجتماع در صحنه زندگی است، رعایت نماید. مانند اعتدال در خوراک و پوشاک (آهسته برو و همیشه برو).

۲- اعتدال در معیشت: کسی که برای به دست آوردن پول حرص و ولع نداشته

ص: ۲۷۵

۱- همان.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۱۹.

۳- همان، ص ۱۸.

۴- به بخش دانش مراجعه فرمایید.

۵- به بخش عمل رجوع شود.

باشد و در خرج اندازه را رعایت نماید. (چو دخلت نیست، خرج آهسته تر کن)

۳- اعتدال در عبادت: در عبادت رنج و تعب بیش از اندازه و خارج از توان، به اصطلاح «مرتاض بازی» را متحمل نشود.

اعتدال از دیدگاه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«أَكْبَرُ أَمْتِي الَّذِينَ لَمْ يُعْطُوا فَيَبْطَرُوا وَلَمْ يُقْتَرْ عَلَيْهِمْ فَيَسْأَلُوا» (۱)

«بزرگ ترین افراد امت من آنها هستند که نه چندان توانگرند که خود را گم کنند و نه چندان فقیرند که دست به سؤال گشایند».

این گونه افراد، حرص برای به دست آوردن مال نمی زنند و برای به دست آوردن درآمد نیز کم کاری نمی کنند و در زمینه اقتصادی معتدل هستند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله در جایی دیگر در این باره می فرمایند:

«وقتی خداوند برای مردم خانه نیکی خواهد، آنان را در کار دین دانا سازد و خردسالانشان، سالخوردگانشان را محترم دارند. مدارا در معیشت و اعتدال در خرج را نصیب آنها سازد و عیوبشان را به آنها بنمایاند» (۲).

چنین افرادی ولخرجی نمی کنند و اگر حقوق آنها ناچیز است، هرگز درآمد خویش را بذل و بخشش نمی کنند و خرج آنها به اندازه دخل آنها است. چنانچه سعدی می گوید: «چو دخلت نیست، خرج آهسته تر کن»؛ بنابراین در زمینه اقتصادی «اعتدال» دارند.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«رُحَمَاءُ أَمَّتِي أَوْسَاطُهَا» (۳)

«رحیمان امت من متوسطانند».

ص: ۲۷۶

۱- نهج الفصاحه، ص ۷۰.

۲- همان.

۳- همان، ص ۷۱.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله مردم معتدل را در ردیف رحیمان امت خویش آورده اند. این حدیث و احادیث و روایات فراوان دیگر که برای رعایت اعتدال آمده است نشان از اهمیت والای آن دارد. اهمیت ویژه این موضوع علاوه بر احادیث و روایات، در سخنان بزرگان علم، ادب و فرهنگ نیز به خوبی واضح و روشن است. و با الگو گرفتن از بزرگانی که در این راه سرمشق بوده اند، به انسانی معتدل در همه ابعاد زندگی مبدل شویم.

بُعد معنوی اعتدال

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«السَّمْتُ الْحَسَنُ وَ التَّوَدُّ وَ الْاِقْتِصَادُ جُزْءٌ مِنْ اَرْبَعَةٍ وَ عِشْرِينَ جُزْءً

مِنْ التَّبَوُّهِ» (۱)

«نام نیک و ملایمت و اعتدال یک جزء از بیست و چهار جزء پیغمبری است».

رعایت نمودن اعتدال نیز از جمله کارهایی است که هم برای کارهای مادی لازم و ضروری است و هم از جمله کارهای معنوی است و فضیلت فراوانی دارد و در حدیث بالا- پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آن را یک جزء از بیست و چهار جزء پیغمبری شمرده اند. رعایت اعتدال، سعادت دنیوی و اخروی را شامل حال انسانی می نماید و به او از بعد مادی و معنوی کمک شایان توجهی می نماید.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

«السَّابِقُ وَ الْمُقْتَصِدُ يَدْخُلَانِ الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ وَ الظَّالِمُ لِنَفْسِهِ يُحَاسِبُ حِسَابًا يَسِيرًا ثُمَّ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ»

«پیشرو و میانه رو، بی حساب به بهشت می روند و کسی را که به خود ستم کرده، محاسبه ای سبک کنند، آن گاه به بهشت رود».

ص: ۲۷۷

درباره اعتدال در سیاست و اعتدال در معیشت مطالبی بیان کردیم، اکنون به اعتدال در عبادت می پردازیم.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره اعتدال در عبادت نیز فرموده اند:

«چه نیک است اعتدال هنگام بی نیازی، چه نیک است اعتدال هنگام نداری، و چه نیک است اعتدال در عبادت».(۱)

در گفتار زیر اعتدال در بُعد عبادی آن توضیح داده شده است:

عن أبي جعفر عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْغِلُوا فِيهِ بِرَفْقٍ وَلَا تُكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ إِلَى عِبَادَةِ اللَّهِ فَتَكُونُوا كَالزَّائِكِ الْمُبْتَلِ الَّذِي لَا سَفَرًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى».(۲)

امام باقر علیه السلام فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «همانا این دین محکم و متین است. پس با ملایمت و آرامی در آن درآیید و عبادت خدا را به بنده های خدا به زور و اکراه تحمیل نکنید، تا مانند سوار درمانده ای باشید که نه مسافت را پیموده و نه مرکبی به جا گذاشته است».

تعادل در عبادت را رعایت کنیم (داستان)

روزی پیامبر صلی الله علیه و آله درباره قیامت و وضع مردم در آن دادگاه عدل الهی، سخنانی فرمود. فرمایشات پیامبر صلی الله علیه و آله مردم را تکان داد و عده ای گریستند. به دنبال آن گروهی از یاران آن حضرت تصمیم گرفتند، پاره ای از لذت ها و راحتی های دنیا را بر خود حرام کنند و به جای آن به عبادت بپردازند.

ص: ۲۷۸

۱- همان، ص ۷۱.

۲- برگزیده ای از اصول کافی، ص ۲۸۸.

یکی سوگند یاد کرد که شب ها اصلاً نخوابد و به عبادت پردازد. دیگری قسم خورد که همه روزها را روزه بگیرد. عثمان بن مظعون هم قسم یاد کرد که آمیزش جنسی را با همسرش ترک کند و مشغول عبادت گردد.

روزی همسر عثمان بن مظعون، ژولیده و بی آرایش نزد عایشه آمد، او زن صاحب جمالی بود. عایشه به وضع او اعتراض کرد و گفت: این چه وضعی است؟ چرا آرایش نمی کنی؟!

در پاسخ گفت: برای چه کسی آرایش کنم؟ شوهرم مدّتی است که با من ارتباط ندارد، او ترک دنیا کرده و از لذّت های آن چشم پوشیده است.

وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله به منزل آمد، عایشه گفتار همسر عثمان را به حضرت رساند. پیامبر صلی الله علیه و آله دستور داد همه مسلمانان به مسجد بیایند. مسلمانان که جمع شدند، پیامبر صلی الله علیه و آله بالای منبر قرار گرفت. پس از حمد و ثنای پروردگار فرمود: چرا بعضی از شما چیزهای پاک و حلال را بر خود حرام کرده اند؟ من قسمتی از شب را می خوابم، و با همسرانم آمیزش دارم، و همه روزها را روزه نمی گیرم.

آگاه باشید! این راه و روش زندگی من است. هرکس از آن روی گرداند از من نیست. (۱)

بدین گونه پیامبر صلی الله علیه و آله، مسلمانان را به این نکته متوجه ساخت که لذّت ها و راحتی های مشروع دنیا را نباید به خاطر آخرت ترک نمود. البته آخرت را نیز نباید به دنیا فروخت. (۲)

میانه روی در زندگی (داستان)

علاء بن زیاد یکی از ارادتمندان ثروتمند علی علیه السلام در بصره بیمار بود، امیرالمؤمنین علیه السلام به عیادت او رفت. زندگی وسیع و اتاق های مجلل و بزرگ توجه

ص: ۲۷۹

۱- بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۱۱۶.

۲- داستان های بحار الانوار، ج ۶، ص ۴۵ - ۴۴.

امام را به خود جلب کرد، معلوم بود علاء در زندگی زیاده روی کرده است. فرمود: «ای علاء! تو خانه ای به این بزرگی را در دنیا برای چه می خواهی، در صورتی که تو در آخرت به چنین خانه ای محتاج تری (زیرا که در این خانه بیش از چند روز نمی مانی ولی در آن خانه همیشه خواهی بود).

آری! اگر بخواهی در آخرت نیز چنین خانه وسیع داشته باشی در این خانه مهمان نوازی کن، صله رحم به جا آور و حقوق الهی برادران دینی را پرداز.

اگر این کارها را انجام دهی، خداوند به شما در جهان دیگر مانند همین خانه را می دهد. علاء گفت: دستور شما را اطاعت خواهم کرد. سپس عرض کرد: یا امیرالمؤمنین! من از برادرم عاصم شکایت دارم.

حضرت فرمود: برای چه؟ مگر چه کرده است؟ علاء در پاسخ گفت: لباس خشن پوشیده، از دنیا کناره گیری نموده، به طوری که زندگی را بر خود و خانواده اش تلخ کرده است. حضرت فرمود: او را نزد من بیاورید.

عاصم را آوردند. امیرالمؤمنین علیه السلام چون او را دید، چهره درهم کشید و فرمود: ای دشمن جان خویش! شیطان، عقلت را برده و تو را به این راه کشانده است، از اهل و عیالت خجالت نمی کشی؟ چرا به فرزندت رحم نمی کنی؟ گمان می کنی خدایی که نعمت های پاکیزه را بر تو حلال کرده نمی خواهد از آنها استفاده کنی؟ تو در پیشگاه خداوند کوچک تر از آنی که چنین اندیشه ای داشته باشی.

عاصم گفت: یا امیرالمؤمنین! چرا شما به خوراک سخت و لباس خشن اکتفا نموده ای؟ من از تو پیروی می کنم.

حضرت فرمود: «وای بر تو! من مانند تو نیستم، من وظیفه دیگر دارم، زیرا من پیشوای مسلمانان هستم، من باید خوراک و پوشاک خود را تا آن حد پایین بیاورم که فقیرترین مردم در دورترین نقاط حکومت اسلام، تلخی زندگی را تحمل کند، با این اندیشه که بگوید: رهبر و پیشوای من هم مانند من می خورد و مانند من می پوشد، این وظیفه زمامداری من است. تو هرگز چنین تکلیفی نداری. پس از سخنان حضرت،

عاصم لباس معمولی پوشید و به کار و زندگی پرداخت. (۱)

نتیجه: حضرت امیر علیه السلام در این داستان، این دو برادر را از افراط و تفریط برحذر داشته است و امر به اعتدال و میانه روی فرموده اند.

الگوی میانه روی

خبر درست است از مُغیره بن شعبه که رسول خدا صلی الله علیه و آله چندان نماز کرد که به شب پاهای مبارکش آماس گرفت. و آورده اند که بر یک پای بایستادی و نماز کردی و این در ابتدای اسلام بود، پیش از نزول فرایض و تعیین نماز پنج گانه، او را گفتند:

«لِمَ تَفْعَلُ وَقَدْ غَفَرَ اللَّهُ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأْخَرُهُ؟»

چرا این می کنی و الله تعالی گناهان تو آمرزیده است، گذشته و آینده؟

رسول صلی الله علیه و آله جواب داد: «أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا؟» من وی را بنده سپاس دار نباشم؟ پس رب العالمین تخفیف وی را آیت فرستاد: «طه»؛ «أَيُّ طَيِّ الْأَرْضِ بِقَدَمَيْكَ» ای محمّد! هر دو پای بر زمین نه و این همه رنج بر خود منه که ما رنج بی طاقت از بنده نخواهیم، طاعت معروفه (۲) خواهیم، خدمتی به چم (۳)، راهی میانه، نه افراط و نه تفریط همان است که گفت: «و ابتغ بين ذلك سبيلاً» (۴) «و على الله قصد السبيل» (۵) راه میانه را روی به الله - تعالی - است و کردار میانه به پسند - الله - تعالی است. (۶)

ز کار زمانه میانه گزین فردوسی

ز کار زمانه میانه گزین

چو خواهی که یابی ز خلق آفرین

ص: ۲۸۱

۱- داستان های بحار الانوار، ج ۳، ص ۵۵ - ۵۳.

۲- اطاعت و عبادت پسندیده و نیکو.

۳- به چم: میانه حال و خوش قید است.

۴- سوره اسراء / ۱۱۰: «در نماز صدایت را بلندتر مکن و آهسته نیز مکن و راهی میانه بطلب».

۵- سوره نحل / ۹.

۶- گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص ۴۹ - ۴۸.

کسی گو میانه گزیند ز کار

پسند آیدش گردش روزگار

ستوده کسی کو میانه گزید

تن خویش را آفرین گسترید

چو داری به دست اندرون خواسته

زر و سیم و اسبان آراسته

هزینه چنان کن که بایدت کرد

نباید فشاند و نباید فشرد^(۱)

اعتدال در امر معاش (شعر)

چون تیشه مباحش و جمله بر خود متراش

چون رنده ز کار خویش بی بهره مباحش

تعلیم ز اژه گیر در امر معاش

چیزی سوی خود می کش و چیزی می پاش^(۲)

اعتدال در دشمنی – کلیم کاشانی

کمند مهر چنان پاره کن که گر روزی

شوی ز کرده پشیمان به هم توانی بست^(۳)

اعتدال در خوردن سعدی

نه چندان بخور کز دهانت برآید

نه چندان که از ضعف جانت برآید

ص: ۲۸۲

۱- . رهنمون، ص ۷۹.

۲- . همان.

۳- . کشکول جاویدان، ص ۵۹۱.

«انسان عاقل در سخن گفتن و لباس پوشیدن، از هرگونه افراط و تفریط و بدگمانی

پرهیز می کند. با شتاب و برای تظاهر لباس نبوش، همواره رسومات و سلیقه ها را مدّ نظر قرار بده».^(۱) مولیر

«مدآفرین مباش، زیاد هم از آن دور مباش، و در آن نیز غرقه مشو».^(۲) فرانسیس کوآرلز

«نه زیاد شیرین باش که قورت دهند و نه زیاد تلخ باش که قی ات کنند».

ضرب المثل عبری

«در یک مهمانی شام، فرد باید عاقلانه غذا بخورد و سیر نگردد. خوب صحبت بکند، ولی چندان عاقلانه و خردمندانه
نمایاند».^(۳) سامرست موام

«زمانی که از خوردنی ها و آشامیدنی ها کاملاً اشباع باشیم، نمی توانیم به خوبی اندیشه و تعمّق کنیم».^(۴) سیسرو

«تنها عمل است که به زندگی توان بخشید و میانه روی است که موجب نشاط و گیرایی زندگی می شود».^(۵) یکی از بزرگان

«کار و انرژی زیاد مثل گناهان و نوشیدنی های بی حد و حساب، موجب مرگ انسان می شود».^(۶) کیپلینگ

«تنها انسان متوسط الحال در اوج خویش است».^(۷) سامرست موآم

«نه زیاد دور باش و نه زیاد نزدیک».^(۸) چارلز پرنس ولز

«متوسط الحال بودن، نیازمند سیکلی بوده تا منزلت خویش را حفظ کند».

چارلز داوز

«او که آهسته گام برمی دارد، خیلی دور می رود».^(۹) ضرب المثل چینی

«از آهسته رفتن مترس، از بی حرکت ایستادن بترس».^(۱۰) ضرب المثل چینی

ص: ۲۸۳

۱- تا ۱۰. چراغ راه زندگی، ص ۷۲۴ - ۷۲۵.

۲- . همان، ص ۲۸۲.

۳- . رهنمون، ص ۷۵.

«آهسته برو و همیشه برو».^(۱) مثل آمریکایی

«از فرط غرور «نه» و از فرط ضعف «آری» مگو».^(۲) مثل اسپانیایی

«انسان در هر کار باید بداند کجا باید ترمز کرد».^(۳) مثل فرانسوی

«نمی گویم دستخوش هیجان نشو، اما خودت را به آتش هیجان نسوزان».

مثل انگلیسی

ص: ۲۸۴

۱- تا ۴. همان.

یکی از راه های موفقیت و خوشبختی «تواضع و فروتنی» است. آدمی با تواضع و فروتنی عزّت و بزرگی می یابد و نزد مردم عزیز می شود. اگر شخصی تکبر و غرور داشته باشد، مردم از او دوری می جویند و او را دوست ندارند. به همین علت، آدمی در زندگی دوستان کمتری دارد و مردم به وی نزدیک نمی شوند و در موقع سختی ها و مشکلات به وی کمک و یاری نمی رسانند.

حضرت امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«تواضع اصل هر شرف و بزرگی است، اگر تواضع زبانی بود که مردم می فهمیدند از حقایق عاقبت های پنهان خبر می دادند. نزدیک ترین مردم به خدا فروتنانند و دورترین مردم به خدا متکبرین».(۱)

یکی دیگر از برکات تواضع و فروتنی این است که آن باعث ترقی و تکامل است. شخصی که متکبر و مغرور است، به علت این که خودش را بالاتر از دیگران می بیند، بنابراین بالاتر از خویش را نمی بیند و در مسیر ترقی، تکامل، موفقیت و خوشبختی متوقف می گردد و از حرکت باز می ماند. در کتاب «اخلاق روحی» در مورد تواضع چنین آمده است:

ص: ۲۸۶

«نردبان ترقی، استوار بر تواضع است. هر سخت دلی همین که فروتنی دید، نرم و گرم گردید».(۱)

هر کس می خواهد برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی از نردبان ترقی و تکامل استفاده نماید، باید متواضع و فروتن باشد. و این بهترین وسیله برای حرکت به سرانجام مقصود است. به علاوه که مردم سخت دل نیز با فروتنان نرم و گرم می شوند و همه چیز جهت حرکت به سوی هدف مهیا می گردد. و وی با آرامش از نردبان ترقی بالا می رود.

اسمایلز درباره این موضوع می گوید:

«تواضع محبوبانه، تاج زیبایی و جمال است».(۲)

با تاج زیبایی و جمال خویشتن را بیارایید، و خود را نزد مردم محبوب نمایید. تواضع سبب محبوبیت نزد مردم می گردد و همین محبوبیت در سختی ها و مشکلات برای آدمی گره گشا است و حتی می تواند به یاری مردم، موانع رسیدن به هدف را کنار بزند و سرانجام نیکبختی را از آن خویش نماید.

«فروتنی، زیور علم و کمال است و زینت جاه و جلال. اهل هنر، اگر فروتن باشند

هنر آنان بهتر جلوه کند، هم چنان که سایه عکس، عکس را برجسته نمودار می کند، فروتنی هنر را نمایان می کند».(۳) دکتر نصر

فواید تواضع و فروتنی (آثار خوشبختی آفرین فروتنی)

۱- زیور علم و کمال.

۲- زینت جاه و جلال.

۳- تاج زیبایی و جمال.

۴- نردبان ترقی در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی.

ص: ۲۸۷

۱- . همان، ص ۲۱۷.

۲- . همان.

۳- . همان، ص ۲۱۸.

۵- محبت و دوستی مردم.

۶- شرف و بزرگی.

۷- نزدیکی مردم به خدا.

۸- مورد حسد واقع نشدن.

۹- سعادت دنیا و آخرت.

۱۰- ظاهر شدن اثر حکمت در مردم حکیم.

۱۱- خم شدن اما نشکستن مانند درختان بارور که خم می شوند ولی نمی شکنند. (درختان بارور خم می شوند و مردان بزرگ متواضع می باشند، فقط شاخه های خشک و مردان نادان هستند که می شکنند، اما خم نمی شوند)^(۱).

۱۲- شناختن کامل نقایص و کمبودهای خویش.

۱۳- ترک عادت زشت تکبر و غرور.

۱۴- خون گرم بودن و خلق نیک داشتن.

۱۵- ارزان ترین لذت ها (فروتنی لذت معنوی دارد).

۱۶- ۹۰٪ مردم روابطی درست و شایسته با متواضع خواهند داشت.

۱۷- نشان انسان های حقیقتاً بزرگ.

۱۸- فروتنی از معنویات است.

معنی تواضع از دیدگاه امام جعفر صادق علیه السلام

تواضع آن است که انسان در جایی که پست تر از جای او باشد و به مکانی که پایین تر از مکان او باشد، بنشیند و با هر کس ملاقات کند سلام نماید و ترک جدال گوید، هرچند حق با او باشد و میل نکند که او را به صفت تقوا مدح کنند.^(۲)

ص: ۲۸۸

۱- یک ضرب المثل سانسکریت.

۲- همان، ص ۲۱۶.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«اجْتَنِبُوا التَّكَبُّرَ فَإِنَّ الْعَبْدَ لَا يَزَالُ يَتَكَبَّرُ حَتَّى يَقُولَ اللَّهُ وَتَعَالَى أَكْتُبُوا عَبْدِي هَذَا فِي الْجَبَّارِينَ» (۱)

«از تکبر پرهیزید؛ زیرا بنده همین که به تکبر خو گرفت، خداوند می گوید این بنده را در شمار گردنکشان به شمار آرید».

تکبر و غرور از کارهای شیطان است. هنگامی که خداوند تبارک و تعالی به شیطان فرمود به آدم سجده کند، شیطان کبر و غرور ورزید و گفت: من از آتش آفریده شده ام و آدم از خاک آفریده شده است، و به آدم سجده نکرد. یک لحظه غرور شیطان (که آن موقع ملک مقربى بود)، باعث شد از درگاه خداوند بزرگ رانده شود. بنابراین خدا انسان متکبر و مغرور را دوست ندارد و رسول او حضرت محمد صلی الله علیه و آله و جانشینان وی، امامان ما، بارها و بارها مردم را از تکبر و غرور برحذر داشته اند و امر به تواضع و فروتنی نموده اند.

فروتنی عامل معنویت

چون که تواضع و فروتنی امر خدا و پیغام رسول اوست، و انسان فروتن به واسطه تواضع به خدا تقرب می جوید، در نتیجه تواضع از معنویات است. ائمه معصومین علیهم السلام در احادیث بارها بیان فرموده اند که خدای بزرگ انسان متکبر را دوست ندارد. فروتنی فضیلت و پاداش دارد. معنویت این عمل مانند اعمال معنوی دیگر ما را انسانی معنوی می سازد و اثرات معنوی فراوانی در روح ما باقی می گذارد.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«در آنچه که خدای عزوجل به داوود وحی کرد این بود که: «ای داوود! چنانچه

ص: ۲۸۹

نزدیک ترین مردم به خدا کسانی هستند که تواضع می کنند، دورترین مردم از خدا هم متکبرانند».(۱)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«مَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ اللَّهُ وَ مَنْ تَكَبَّرَ وَضَعَهُ اللَّهُ وَ مَنْ يَتَأَلَّ عَلَى اللَّهِ يُكَذِّبُهُ اللَّهُ»(۲)

«هر که برای خدا فروتنی کند، خدایش بردارد و هر که گردن افرازد، خدایش پست کند و هر که به خدا قسم دروغ خورد، خدایش تکذیب کند».

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«بر تو باد فروتنی؛ زیرا که آن از بزرگ ترین عبادت هاست».(۳)

با فروتنی مورد حسد واقع نمی شویم

حضرت محمد صلی الله علیه و آله در مورد تواضع و در معرض حسد قرار نگرفتن شخص متواضع چنین می فرمایند:

«كُلُّ ذِي نِعْمَةٍ مَحْسُودٌ إِلَّا صَاحِبَ التَّوَضُّعِ»

«هر که نعمتی دارد، به معرض حسد است مگر آن که تواضع دارد».

همین که آدمی غرور نورزد، و خودش را بالاتر از دیگران ببیند و فخر بفروشد انسان های دیگر با نگاهی رئوف به وی نگاه می کنند و به وی حسد نمی ورزند.

ولی اگر فخر بفروشد و مال، اموال و دارایی خویش را به رُخ دیگران بکشد، به وی حسد خواهند برد.

ابن مقفع نیز درباره رابطه فروتنی و مورد حسد واقع شدن چنین می گوید:

«اگر متواضع باشید، کمتر مورد حسد واقع می شوید».(۴)

ص: ۲۹۰

۱- . برگزیده ای از اصول کافی، ص ۳۱۷.

۲- . همان، ص ۲۰۷.

۳- . بحارالانوار، ۷۵/۱۱۹؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۵۹۷.

۴- . چراغ راه زندگی، ص ۳۱۴.

قال علی علیه السلام:

«التَّوَاضُّعُ يَكْسُوكَ الْمَهَابَةَ» (۱)

«فروتنی جامه ابهت بر (قامت) تو می پوشاند».

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز در حدیثی می فرماید:

«همانا فروتنی، بر رفعت صاحب خود می افزاید، پس فروتن باشید، تا خداوند شما را رفعت بخشد» (۲)

جمال زاده نیز راه سعادت را تواضع می داند:

«تنها راه سعادت همان سادگی و شبیه شدن به مردم ساده است و مابقی همه فریب و دردسر است» (۳)

حضرت امیر علیه السلام فروتنی را والاترین شرافت می دانند:

«هیچ شرافتی چون فروتنی نیست» (۴)

مولی علی علیه السلام فروتنی را عامل سامان یافتن کارها می دانند:

«با فروتنی کارها سامان می یابد».

ظاهر شدن حکمت در دل فروتن

قال الامام الكاظم علیه السلام:

«إِنَّ الزَّرْعَ يَنْبُتُ فِي السَّهْلِ وَلَا يَنْبُتُ فِي الصَّفَا؛ فَكَذَلِكَ الْحِكْمَةُ تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَوَاضِعِ، وَلَا تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَكَبِّرِ الْجَبَّارِ؛ لِأَنَّ اللَّهَ جَعَلَ التَّوَاضِعَ آلَةَ الْعَقْلِ، وَجَعَلَ التَّكَبُّرَ مِنْ آلِهِ الْجَهْلَ» (۵)

ص: ۲۹۱

۱- . بحار الانوار، ۷۵/۱۱۸.

۲- . الکافی ۲/۱۲۱.

۳- . چراغ راه زندگی، ص ۳۱۵.

۴- . نهج البلاغه، حکمت ۱۱۳.

۵- . بحار الانوار، ۷۸/۳۱۲.

«همانا زراعت در خاک می روید و روی تخته سنگ نمی روید. حکمت نیز چنین است، در دل شخص فروتن می روید و در دل انسان متکبر و گردن فراز نمی روید، زیرا خداوند فروتنی را ابزار خود قرار داده است و تکبر را ابزار نابخردی».

سقراط نیز اثر حکمت در مردم حکیم را از فروتنی می داند:

«دانی که اثر حکمت در مردم حکیم کی ظاهر شود، آن وقت که خویشتن را ناچیز و حقیر می شمارند».(۱)

داشتن روابط درست و شایسته اکثریت مردم با متواضع

حضرت امیر علیه السلام عامل انتشار فضایل را تواضع می داند:

«فروتنی باعث انتشار فضایل (انسان متواضع در میان مردم) می شود».(۲)

با بیان فضیلت های فروتن، او نزد مردم عزیز می گردد و اکثر مردم نیز خصلت های اخلاقی و آداب معاشرت را در ارتباط با آنها رعایت خواهند نمود. روزولت نیز در مورد موضوع مذکور چنین می گوید:

«اگر با مردم درست رفتار کنید، بدون تردید نود درصدشان روابطی درست و شایسته با تو خواهند داشت».

فروتنی یکی از رفتارهای درست است که شامل سخن فوق الذکر می گردد.

فروتنی، نشان انسان های بزرگ

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«خداوند دو فرشته را مأمور بندگان خود قرار داده که به حالات آنها رسیدگی کنند، اگر دیدند کسی نسبت به دیگران تواضع و فروتنی نشان می دهد، مأمورند

ص: ۲۹۲

۱- چراغ راه زندگی، ص ۳۱۵.

۲- غرر الحکم، ص ۵۲۲.

که او را بالا- ببرند و در جامعه مطرح و بزرگش کنند و اگر دیدند تکبر می کند و خودش را بزرگ نشان می دهد، وظیفه دارند که او را به زمین بکوبند و خوار و ذلیلش کنند. و این یکی از کارهای خداوند است که آدم متکبر در همین دنیا ذلیل و آدم متواضع سربلند باشد». (۱)

جان راسکین نیز چنین می گوید:

«بر این باورم که نخستین نشان انسان های حقیقتاً بزرگ، فروتنی است». (۲)

«عظمت مردان بزرگ از طرز رفتارشان با مردم کوچک، آشکار می شود».

دیل کارنگی

خودبینی هرگز (داستان)

یکی از یاران حضرت عیسی علیه السلام که قد کوتاهی داشت و همیشه در کنار حضرت دیده می شد، در یکی از مسافرت ها که همراه عیسی علیه السلام بود، در راه به دریا رسیدند. حضرت عیسی با یقین خالصانه گفت: «بسم الله» و بر روی آب حرکت کرد!

مرد کوتاه قد، هنگامی که دید عیسی بر روی آب راه می رود، با یقین راستین گفت: «بسم الله»، و روی آب به راه افتاد تا به حضرت عیسی رسید. در این حال مرد دچار خودبینی و غرور شد و با خود گفت: عیسی روح الله روی آب راه می رود و من هم روی آب راه می روم. بنابراین، عیسی علیه السلام چه فضیلتی بر من دارد؟ هر دو روی آب راه می رویم.

همان دم یک مرتبه به زیر آب رفت و فریادش بلند شد: «ای روح الله! مرا بگیر و از غرق شدن نجاتم ده!» حضرت عیسی دستش را گرفت و از آب بیرون آورد و فرمود: ای مرد! مگر چه گفتی که در آب فرو رفتی؟ مرد کوتاه قد گفت: من گفتم، همان طور که روح الله روی آب می رود، من نیز روی آب راه می روم. پس با این

ص: ۲۹۳

۱- بحار الانوار، ج ۷، ص ۱۴۷.

۲- چراغ راه زندگی، ص ۶۵۵.

حساب چه فرقی بین ماست! خودبینی به من دست داد و به کیفرش گرفتار شدم. حضرت عیسی فرمود: تو خود را (در اثر خودبینی) در جایگاهی قرار دادی که شایسته آن نبودی، بدین جهت خداوند بر تو غضب نمود و اکنون از آنچه گفتی توبه کن! مرد توبه کرد و به رتبه و مقامی که خداوند برایش قرار داده بود، باز گشت و موقعیت خود را دریافت.

امام صادق علیه السلام پس از نقل این قضیه فرمود:

«فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا يَخْسَدَنَّ بَعْضُكُمْ بَعْضًا»

«پس شما نیز از خدا بترسید و پرهیزکار باشید و به یکدیگر حسد نورزید» (۱). (۲)

فروتنی از دیدگاه بزرگان

«با تواضع، چیزی از دست نمی رود، زیرا ارزان ترین لذت هاست، قیمت نداشته، لیکن پر بازتاب است. این امر هم فرد فروتن را دلشاد می کند و هم دریافت دارنده آن را، بنابراین موهبتی مضاعف است» (۳). اراستوس و یمن

«آسان ترین راه برای از بین بردن افتخارات، خودستایی است» (۴). مثل ایرانی

اگر می دانید خطاکار هستید، بی درنگ و از صمیم قلب به خطای خود اعتراف نمایید». دیل کارنگی

«انیشتین، دانشمند و ریاضیدان معروف، در جواب زنش که از لباس نامرتب او ایراد می گرفت، گفت: تأسف آور است که تو می خواهی کیسه ای از محتویاتش عالی تر باشد».

«پرده غرور را از پیش خود بردارید زیرا این پرده نمی گذارد که دیدنی ها را ببینید و شنیدنی ها را بشنوید». حضرت امیر علیه السلام

ص: ۲۹۴

۱- بحارالانوار ۱۴/۲۵۴.

۲- داستان های بحارالانوار، جلد ۱، ص ۲۰۸ - ۲۰۷.

۳- چراغ راه زندگی، ص ۶۱۹.

۴- تا ۷. همان، ص ۳۱۷ - ۳۱۴.

«تواضع با همه کس به کار دار و هیچ متواضع را حقیر مشمار».(۱) اخلاق ناصری

«خطایی که تو را پشیمان و فروتن کند، بهتر از ثوابی است که تو را سرکش و خودبین سازد». حضرت امیر علیه السلام

«خود را از پایه ای که داری فروتر آر تا مردم تو را از پایه ات فراتر برند».

حضرت امیر علیه السلام

«سه عادت از عادت ناهلان است: یکی خود را بی عیب پنداشتن، دوم دیگران را در مرتبه دانش از خود فروتر نهادن، سوم به علم خویش خرم بودن و خود را به قدم انتها دانستن و در غایت کمال، کمال پنداشتن». مرزبان نامه

«شبلی گفت: از یوسف انبساط پرسیدند که غایت تواضع چیست؟ گفت: آن که از خود بیرون آیی. هر که بینی چنان دانی که از تو بهتر است». تذکره الاولیاء

«فروتنی آن نیست که انسان ذوق و استعداد خود را پنهان سازد و تصوّر کند که کوچکتر و بدتر از آنچه هست می باشد بلکه عبارت است از شناختن کامل نقایص و کمبودهای خویش». لاکورد

«هرچه غرور بیشتر باشد سقوطش در درّه ها عمیق تر و بیشتر است».

یکی از بزرگان

«خوارترین مردم، کسی است که پست شمرد مردم را». (۲) حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«خودپرستی، آفت دوستی و باعث تباهی فرد است». حضرت امیر علیه السلام

«خودپسندی برخاسته از نادانی دماغ و سستی خرد و کوتاهی اندیشه است».

یکی از بزرگان

«خودپسندی، محصول جهل و نادانی و شاهد متابعت از هوای نفس است».

خصال شفایی

«در زندگی، ثروت حقیقی، مهربانی است و بینوایی حقیقی، خودخواهی». وینه

ص: ۲۹۵

«غرور و خودخواهی نماینده شکست و ذلّت است، هروقت غرور قیام کرد منتظر شکست فوری باشیم».(۱) غلامحسین ذوالفقاری

«مغرور، به صدای عقل و دین گوش نمی دهد». ناپلئون

«کبر، گناهی است که قابل بخشش نیست». حضرت محمد صلی الله علیه و آله

الگوهای تواضع و فروتنی

الف) پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله

فروتنی و تواضع، در آداب غذا خوردن، در نوع غذا، جای غذا، کیفیت خوردن و افراد هم غذا و هم سفره روشن می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله با محرومان و بینوایان هم غذا می شد، حتی با دست خود به آنان غذا می داد:

«يُؤَاكِلُ الْمَسَاكِينَ وَيُنَاوِلُهُمْ بِيَدِهِ».(۲)

نحوه نشستن او بر سر سفره و کنار غذا نیز، متواضعانه بود. آن حضرت، روی زمین می نشست، روی زمین غذا می خورد، مثل بندگان می نشست، و همچون آنان غذا می خورد و می دانست که بنده است:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَأْكُلُ أَكْلَ الْعَبْدِ وَيَجْلِسُ جُلُوسَ الْعَبْدِ وَ يَعْلَمُ أَنَّهُ عَبْدٌ».(۳)

روزی زنی بر آن حضرت گذر کرد، به پیامبر که روی زمین مشغول غذا خوردن

بود، گفت: یا محمد! مثل بردگان غذا می خوری و مثل آنان می نشینی! پیامبر فرمود: وای بر تو! کدام بنده است که از من بنده تر باشد؟(۴)

امام صادق علیه السلام مثل بندگان می نشست، دست چپ خود را بر زمین می نهاد، با سه انگشت غذا می خورد و می فرمود: پیامبر خدا این گونه غذا می خورد و مثل جباران و

ص: ۲۹۶

۱- تا ۳. همان.

۲- . بحار الانوار ۱۶/۲۲۸.

۳- . محاسن برقی، ص ۴۵۶.

۴- . همان، ص ۴۵۷؛ مکارم الاخلاق، ص ۱۶.

متکبران نبود که با دو انگشت غذا بخورد.(۱)

به روایت حضرت امیر علیه السلام، رسول خدا صلی الله علیه و آله سر سفره مانند بردگان می نشست و به ران چپ خود تکیه می داد.(۲)

به فرموده امام صادق علیه السلام، هرگز آن حضرت از آغاز بعثت تا دم مرگ، در حال تکیه دادن غذا نخورد. مثل بردگان غذا می خورد، به خاطر فروتنی در پیشگاه خدا(۳) می فرمود: پنج چیز را تا عمر دارم رها نمی کنم: ...یکی هم غذا خوردن با بردگان.(۴) از نشانه های دیگر فروتنی او نسبت به غذا و نعمت الهی آن بود که هر کس آن حضرت را به طعام دعوت می کرد، اجابت می نمود و فرقی میان برده و آزاد و فقیر و غنی نمی گذاشت، حتی اگر به تگه ای گوشت هم دعوتش می کردند، رد نمی کرد. هدیه این و آن را می پذیرفت، اگر چه یک جرعه شیر هم بود، می گرفت و آن را می نوشید، ولی صدقه نمی خورد.(۵)

ب) حضرت موسی علیه السلام

امام صادق علیه السلام فرمود:

خدای - عزوجل - به موسی علیه السلام وحی کرد که: ای موسی! می دانی چرا تو را برای سخن گفتن با خود در برابر همه خلقم برگزیدم؟ عرض کرد: پروردگارا برای چه بوده؟

خدای تبارک و تعالی به او وحی کرد که ای موسی! همانا من بنده هایم را زیرورو کردم و در میان آنها کسی را از تو فروتن تر در برابر خود نیافتم، ای موسی! هنگامی که تو نماز می گزاری، چهره خویش را بر خاک (یا زمین) می گذاری.(۶)

ص: ۲۹۷

۱- سنن النبی، ص ۱۶۴.

۲- همان.

۳- همان، ص ۱۶۲.

۴- بحارالانوار ۱۶/۲۲۰.

۵- سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، ص ۸۰ - ۷۸.

۶- برگزیده ای از اصول کافی، ص ۳۱۵.

فروتنی از دیدگاه شعرا

افسوس که ما عاقبت اندیش نه ایم

داریم لباس فقر و درویش نه ایم(۱)

***احمد غزالی

از کبر مدار هیچ در دل هوسی

کز کبر به جایی نرسیده است کسی

چون زلف بتان شکستگی عادت کن

تا صید کنی هزار دل در نفسی(۲)

***باباافضل کاشانی

به خواری منگر ای منعم ضعیفان و نحیفان را

که صدر مجلس عشرت گدای ره نشین دارد(۳)

***حافظ

تواضع سر رفعت افرازدت

تکبر به خاک اندر اندازدت

تواضع ز گردن فرازان نکوست

گدا گر تواضع کند خوی اوست(۴)

***سعدی

تکبر مکن زینهار ای پسر

که روزی ز دستش درآیی به سر

تکبر بود عادت جاهلان

تکبر نیاید ز صاحب دلان [\(۵\)](#)

***سعدی

عیب است بزرگ بر کشیدن خود را

از جمله خلق برگزیدن خود را

از مردمک دیده بیاید آموخت

دیدن همه کس را و ندیدن خود را [\(۶\)](#)

***انصاری هروی

ص: ۲۹۸

۱- تا ۶. رهنمون، ص ۲۱۸ - ۲۱۷.

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«مَنْ سَاسَ نَفْسَهُ أَدْرَكَ السِّيَاسَةَ» (۱)

«هر که نفس خود را سیاست کند (و بر آن امیر و فرمانروا باشد) به سیاست کردن (بر مردم) دست یابد».

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی شخص عادی اجتماع «سیاست و تدبیر» خویشتن است.

سیاست و تدبیر در سه محیط خانواده، کار و اجتماع برای یک فرد عادی اجتماع خوشبختی آفرین و موفقیت آمیز است.

در مرحله اول سیاست، شخص باید بر نفس خویش مسلط شود و عادت های غلط را در همه زمینه ها از بین ببرد، و بر نفس خویش تسلط یابد.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام درباره این موضوع چنین می فرمایند:

«مِنْ حَقِّ الْمَلِكِ أَنْ يَسُوسَ نَفْسَهُ قَبْلَ جُنْدِهِ»

«بر فرمانروا لازم است که پیش از سیاست سپاهیان خود، خویشتن را سیاست کند».

ص: ۳۰۰

همان طور که بیان شد، شخص عادی اجتماع باید در سه محیط خانواده، کار و اجتماع سیاست و تدبیر را مراعات نماید.

۱- سیاست در محیط خانواده

اشاره

هر شخص با سیاست های عاقلانه و پس از سیاست تسلط بر نفس و ترک

عادت های غلط در محیط خانه یار و وفادار به همسر خویش است. به عنوان نمونه هرگز خشمگین نمی گردد. حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«رَأْسُ السِّيَاسَةِ إِسْتِعْمَالُ الرَّفْقِ»^(۱)

«نرمی به خرج دادن، رأس سیاست است».

با همسر و فرزندان خویش با نرمی و ملاطفت رفتار می نماید. او همیشه همسرش را (طبق روحیه همسر خویش) برای خود حفظ می کند.

مانند اینکه: به پاس زحمات همسر خویش گاهی از اوقات یک دسته گل و یا هدیه ای خریداری نموده و به مناسبتی به وی می دهد. او در تربیت فرزندانش کوشا است و طبق روحیات آنها رفتار می نماید. سعی می کند استعداد فرزندانش را تشخیص دهد و آنها را به فراخور استعدادشان تربیت نماید.

اینک به یک سیاست درباره فرزندان توجه فرمایید:

پدر با رعایت بازتاب شرطی، فرزندان را شرطی می نماید. یعنی هرگاه فرزند کار خوبی انجام داد او را تشویق می نماید و هرگاه فرزند کار خلاف ادب انجام داد، او را تنبیه ساده و مختصری می کند.

پدر می تواند با استفاده از بازتاب شرطی استعدادهای فرزند خویش را شکوفا کند و او را سربلند گرداند.

ص: ۳۰۱

اما اگر سیاست اولیّه - که همان تسلّط بر نفس خویشتن است - را نداشته باشد و عادت های غلط در وی بارور باشد، درصد موفقیت و خوشبختی او بسیار کمتر است، زیرا عادت های غلط در محیط خانواده موجبات سلب آسایش از زن و فرزند را فراهم می نماید، و چه بسا از خود شخص سلب آرامش می کند.

مولا علی علیه السلام می فرماید:

«أَصْعَبُ السِّيَاسَاتِ نَقْلُ الْعَادَاتِ»^(۱)

«دشوارترین سیاست ها، تغییر عادت هاست».

بلی، سیاست تغییر عادت، دشوارترین سیاست است، اما اگر با تمرین و ممارست (به طور متداوم) عادت های غلط را از درون خویش ریشه کن نمودید، می توانید موفقیت های فراوانی به دست آورید، و شاهد خوشبختی را در آغوش کشید.

اگر عادت عصیّت را در مقابل زن و فرزندان از بین ببرید و عادت صبر و شکیبایی (به بخش پایداری و مقاومت مراجعه شود) را جایگزین آن نمایید، می توانید از فروپاشی زندگی خانواده خویش جلوگیری نمایید و زندگی سعادتمندانه ای را از آن خویش نمایید.

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«با چیره شدن بر عادت ها است که می توان به بالاترین مقامات رسید».^(۲)

یکی از رموز زندگی سعادتمندانه، پیروزی بر عادت های غلط و تسلط بر نفس خویشتن است که انسان را در دنیا و آخرت سعادتمند می سازد و به او معنویت می بخشد.

ص: ۳۰۲

۱- . غرر الحکم، ص ۲۹۶۹.

۲- . غرر الحکم، ص ۴۳۰۰.

اگر به خود عادت دهید که در منزل، همسر خویش را شاد و خوشحال کنید می توانید موجب دلگرمی بیشتر شوهر خود گردید، آرامش بیشتری به محیط خانواده ببخشید و چنین فضایی در منزل، رسیدن به سرانجام مقصود را آسان تر و راحت تر خواهد نمود و سرانجام، نیک بختی را در آغوش خواهید کشید.

چند سیاست و تدبیر ساده برای شاد کردن شوهر

۱- اگر می خواهید کاری کنید که شوهرتان خوشحال تر باشد، اوّل خودتان شاد باشید!

۲- علاقه شما به کار می تواند تفاوت بزرگی در او ایجاد کند. وقتی هوشمندانه و با علاقه به کار می پردازید، خودتان شاد می شوید و شوهرتان از شغل خود و شما راضی تر خواهد بود. وقتی کسی به شغلش عشق می ورزد، این شغل در حدّ کار باقی نمی ماند، بلکه به تفریح تبدیل خواهد شد. به این مسئله فکر کنید، درباره اش صحبت کنید...، در آخر، هر دو خوشحال تر و راضی تر خواهید بود؛ یک زوج خوشحال!

۳- در روابطتان با هم زیاد واقع گرا نباشید، محبت های کوچک شوهرتان را تحویل بگیرید.

۴- در عوض هر کار یا هدیه شوهر (شاخه گل یا...) به خوبی تشکر کنید. به خاطر هر کاری که شوهرتان انجام می دهد، تشویقش کنید. فکر کنید این کارها وظیفه اوست. در این صورت شوهرتان بهتر هم خواهد شد.

۵- وقتی شوهرتان از سرکار برمی گردد، به خاطر خوشحالی خودتان هم که شده بدخلقی نکنید. در این لحظه هیچ چیز مهم تر از آن نیست که با لبخند به استقبال او بروید. یاد بگیرید که دختر بزرگی باشید، به جای اینکه کوچک ترین مشکلاتتان را برای او مطرح کنید، شخصا آنها را حل کنید. زن خوب کسی است که پشه ها (مشکلات خیلی کوچک) را خودش می کشد و برای کشتن ببرها (مشکلات خیلی

بزرگ) از شوهرش کمک می گیرد. تازه این کار را هم وقتی می کند که شوهرش خسته نباشد. یادتان باشد که در نود دقیقه اولی که شوهرتان تازه به خانه رسیده است، حرف ناراحت کننده ای به زبان نیاورید. آسمان که به زمین نمی آید!

۶- از مطرح کردن اختلافات، اجتناب کنید.

۷- سر شوهرتان فریاد نزنید.

۸- روزهای تعطیل را برای شوهرتان کنار بگذارید و به کارهایی اختصاص دهید که مورد علاقه هردوی شما است. شما ابتکار عمل را به دست بگیرید و صلح را برقرار کنید. ریاست با شماست. یاد بگیرید از شادی های ساده زندگی لذت ببرید. آخر هفته ها، هفته گذشته را مرور کنید؛ درباره مسائل هفته با شوهرتان صحبت کنید و سوء تفاهم ها را برطرف سازید.

۹- اگر شوهر تنبلی دارید، از وجودش لذت ببرید، همین طور از زندگی. او را با دیگر مردها مقایسه نکنید. هیچ فایده ای ندارد جز اینکه مضطرب شوید. اگر زندگی به شما یک شوهر لیمویی داده، می توانید هر روز شربت آب لیمو بخورید!

۱۰- هیچ چیز قدرت صداقت را ندارد، شاید لازم نباشد این حقیقت را امشب مطرح کنید، اما وقتی بالاخره این کار را کردید، شوهرتان به شما مثل فرشته ای اعتماد خواهد کرد!

۱۱- مطمئناً می توانید به کاهش اضطراب و اندوه شوهرتان کمک کنید. البته نه در عرض یک شب، نه در عرض یک ماه، و نه حتی در عرض یکسال! شاید لاک پشت از خرگوش آهسته تر بدود، اما مسابقه را می برد. بنابراین تحقیق کنید و دریابید که چه چیزی روح شوهرتان را می خورد. شاید شوهرتان از «اگر چی بشود» و «چی» های مختلف و ترس های بی دلیل رنج ببرد. وقتی بالاخره او را درک کردید، به ۹۰ درصد موفقیت رسیده اید. احتمال دارد بخواهید درباره شکست هایش بدانید، در روابط اجتماعی، شغلی، و دیگر فعالیت ها و مسائل احمقانه ای که او برای خودش بزرگ کرده است.

راه حل ساده است، تشویقش کنید دست به عمل بزند، ذره، ذره، دوباره و دوباره، این حتما کارساز خواهد شد.

۱۲- اگر شوهرتان مرد خوب و دست و دل بازی است، بقیه اشتباهاتش را ببخشید، این معامله خوبی است. (۱)

۲- سیاست و تدبیر در محیط کار

اشاره

اگر در محل کار خویش سیاست و تدبیر نداشته باشید، ممکن است، شغل خویش را از دست بدهید. بنابراین، همان طور که متذکر شدیم عادت های بد همچون رذیلت های اخلاقی، رفتار و کردار خلاف ادب و کارهای خلاف شرع و عرف را کنار بگذارید و عادت های خوب را در خود پرورش دهید. از هم اکنون فرد مدبر باشید و رضایت مدیر و همکاران را جلب نمایید و خود را در دل آنها جا دهید.

سیاست و تدبیرهای ساده برای زنان و مردان شاغل

۱- از این که نوک پایتان توی آب برود می ترسید؟ تحصیلات، شبکه امنیتی محکمی است. از آن برای افزایش استقلال و ظرفیت ریسک پذیری خود استفاده کنید. (مهارت هایتان را افزایش دهید و تکامل بخشید).

۲- طوری رفتار کنید که انگار غیرممکن است در هیچ سطحی دچار شکست

شوید.

۳- در کی روشن و شفاف از این که چه کسی هستید و اهداف شما در زندگی چیست، سرآغازی برای توانا شدن شماست.

۴- وقتی گرفته و ناراحتید، در همان حالت نمانید، یک کاری بکنید.

۵- نمی توانید هم خدا را داشته باشید و هم خرما را؛ در محل کار، بازی های عاشقانه راه نیندازید. (با خودتان و دیگران صادق باشید).

ص: ۳۰۵

۱- ر.ک: راه های ساده برای شاد کردن شوهر.

۶- مسئولیت پذیری، در دسترس بودن، خوش رفتاری، هنر ارتباط را در خود پرورش دهید. (۱)

۳- سیاست و تدبیر در اجتماع

اشاره

در تمامی کارها سیاست و تدبیر داشته باشید، در کارهای اجتماعی و در میان مردم نیز مدبر باشید. خصلت های اخلاقی و آداب معاشرت (در بخش اخلاق آمده است) را مراعات فرمایید. به عنوان مثال تا آنجا که می توانید بر تعداد دوستان واجد شرایط (در بخش دوست یابی بیان شده است) بیفزایید و تا حد توان از تعداد دشمنان بکاهید. گاهی با سیاست و مدبرانه می توانید با محبت کردن به دشمنی، او را متعاقد سازید دست از دشمنی بردارد و حتی دوست شما گردد. اگر قادر به این کار نیستید، حداقل با دشمن خویش مدارا کنید تا او را از در دشمنی برنخیزد و سد راه شما در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی نگردد و صدمه ای متوجه تان نگردد.

بنابراین، در تمامی موارد زندگی مدبرانه رفتار نمایید و مانند یک سیاستمدار که با سیاست عده ای را اداره می نماید، شما نیز زندگی خویش را به بهترین وجه اداره نمایید.

تدبیر موجب سعادت و خوشبختی

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«سُوءُ التَّدْبِيرِ سَبَبُ التَّدْمِيرِ» (۲) «سوء تدبیر، موجب ویرانی است».

مولی علی علیه السلام در حدیثی دیگر حُسن تدبیر را از حُسن سیاست می شمارد:

«حُسْنُ التَّدْبِيرِ وَ تَجَنُّبُ التَّبْذِيرِ مِنْ حُسْنِ السِّيَاسَةِ» (۳)

«حسن تدبیر و پرهیز از حیف و میل، از حُسن سیاست است».

ص: ۳۰۶

۱- ر.ک: راه های ساده برای زنان شاغل، مردان شاغل و مدیریت.

۲- منتخب میزان الحکمه، ص ۲۸۶.

۳- منتخب میزان الحکمه، ص ۲۸۶.

رفتار و کردار مدبرانه، موجب سعادت و خوشبختی است، همان طور که سوءتدبیر موجب ویرانی می باشد. سعی کنیم سیاست و تدبیر را در رأس اعمال خویش قرار دهیم، و از زندگی سعادت‌مندانه ای بهره مند باشیم. هوشنگ شهریاری درباره این مطلب چنین گفته است:

«گره کارهای دشوار را به سرانگشت تدبیر گشودن بهتر از ستیزه کردن با مردم است».

ناپلئون نیز می گوید:

«تدبیر همیشه بر شمشیر غالب است».

حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز تدبیر را نیمی از معاش شمرده اند:

«تدبیر، نصف معاش است».

یکی از بزرگان، تدبیر را راه رسیدن به مراد دانسته است:

«مدبر باشید تا آسان تر به مراد خود برسید».^(۱)

دشواری سیاست فرد عادی اجتماع

روزی از میلتون، شاعر بزرگ انگلیسی، پرسیدند: «علّت چیست که ولی عهد انگلستان می تواند در چهارده سالگی به جای پدر بنشیند و تاجگذاری کند، اما تا هجده سال نداشته باشد، نمی تواند زن بگیرد؟ جواب داد: «برای این که اداره یک مملکت از اداره یک زن آسان تر است».^(۲)

سیاست و تدبیر از دیدگاه بزرگان

«آن کس تواند از دانش خود استفاده برد که اندرز دهد و خود این اندرزها را به کار بندد».^(۳) تولستوی

ص: ۳۰۷

۱- ۱ تا . چراغ راه زندگی، ص ۳۶۹ - ۳۶۸.

۲- . کشکول جاویدان، ص ۳۶۰ - ۳۵۹.

۳- . چراغ راه زندگی، ص ۳۶۸.

«آنهايي که زرنگ ترند، راهي آسان تر مي گزينند».(۱)خانلري

«انسان وقتي در کار سياست آسان فريب مي خورد که تصوّر مي کند ديگران را فريب داده است».ژول کاميون

«تدبير ارزنده تر از زور است».مثل آفريقايي

«در نفوس نفوذ نمي توان کرد مگر به آرامي».لوکوو

«دختر را که پدر تربيت کند، مرد از آب درمي آيد و پسري را که مادر تربيت کند، زن صفت مي شود».مثل آذربايجاني

«درستکاري، بهترين سياست است».مثل انگليسي

«سلامت ذوق و اخلاق نيك براي سياستمدار، سودمندتر از هوشمندی است».

گوستاولوبون

«سياستمدار کسي است که حوادث فردا و يک ماه و يک سال بعد را پيش بيني کند و بعدا بتواند دلایلي بياورد که چرا اتفاق

نيفتاد».چرچيل

«نيک بختي من کاميابي من قبول عام من و نفع بيشتري وابسته به مهارتي است که در معاشرت با ابناء نوع خود بتوانم به کار

برم».يکي از بزرگان

«آدمي نبايد با دست برهنه مار بگيرد».(۲)مثل يوگسلاوي

«اگر نمي توان با مار درآويخت مي توان او را به نوای ني مسحور کرد و به رقص درآورد».خانلري

«اگر نمي خواهي سگ تو را گاز بگيرد با دمش بازي مکن».

«اگر عيوب خودمان را به خاطر داشته باشيم، عيوب ديگران را از ياد مي بريم».

مثل عربي

«براي فرار از دود، وارد آتش مشو».مثل آذربايجاني

«ترس به ما ياد مي دهد که چطور برويم».مثل تازي

۱- تا ۹. چراغ راه زندگی، ص ۳۶۹ - ۳۶۷.

۲- تا ۱۵. رهنمون، ص ۴۵۸ - ۴۵۶.

«تمام بناها وقتی تمام شد، چوب بست ها را از میان برمی دارند».(۱) مثل عربی

«چاپلوسان ثناگو را از خود دور دار، زیرا آن ناکسان همیشه طالب نعمت و آسایشند، و در روز سختی چه آسان تو را به چنگ بلا سپرده و خود به گرد دیگری حلقه زنند».حضرت امیر علیه السلام

«راز موفقیت در این است که بدانیم چگونه می توان افکار مردم را عوض کرده، همین قدرت است که وکیل، بقال، سیاستمدار و واعظ را موفق می گرداند».

دکتر فرانک گرین

سیاست طوطی(شعر)

حکیم هند سوی شهر چین شد

به قصر شاه ترکستان زمین شد

شهی می دید طوطی همنشینش

قفس کرده ز سختی آهنینش

چو طوطی دید هندو را برابر

زبان بگشاد طوطی همچو شکر

که از بهر خدا ای کارپرداز

اگر روزی به هندستان رسی باز

سلام من به یارانم رسانی

جوابی باز آری گر توانی

بدیشان گوی آن مهجور مانده

ز چشم همنشینان دور مانده

به زندان و قفس چون سوگواری

نه هم دردی مرا نه غمگساری

چه سازد تا رسد نزد شما باز
چه تدبیر است گفتم با شما راز
حکیم آخر چو با هندوستان شد
بر آن طوطیان دلستان شد
هزاران طوطی دل زنده می دید
به گرد شاخ ها پرنده می دید
گرفته هر یکی شکر به منقار
همه در کار فارغ از هر کار
حکیم هند آن اسرار برگفت
غم آن طوطی غمخوار برگفت
چو بشنودند پاسخ نیکبختان
درافتادند یک سر از درختان

ص: ۳۰۹

چنان از شاخ افتادند بر خاک
که گفתי جان برآمد جمله را پاک
ز حال مرگ ایشان مرد هشیار
عجب ماند و پریشان شد ز گفتار
به آخر سوی چین چون باز افتاد
سوی آن طوطی آمد راز بگشاد
که یاران از غم تو جان نبردند
همه بر خاک افتادند و مردند
چو طوطی آن سخن بشنید در حال
نبرد اندر قفس لختی پر و بال
چو بادی آتشی در خویشتن زد
تو گفתי جان بداد او نیز و تن زد
یکی آمد فریب او بشناخت
گرفتش پای و اندر گلخن انداخت
چو در گلخن فتاد آن طوطی خوش
ز گلخن بر پرید و شد چو آتش
نشست او بر سر قصر خداوند
حکیم هند را گفت ای هنرمند
مرا تعلیم دادند آن عزیزان
که هم چون برگ شو بر خاک ریزان

بمیر از خویش تا یابی رهایی

که با مرده نگیرند آشنایی

چو مردی زنده جاوید گشتی

خدا را بنده جاوید گشتی [\(۱\)](#)

ص: ۳۱۰

۱- . عطار نیشابوری، اسرارنامه.

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی، استفاده از لذت های مشروع است. استفاده از لذت هایی که خداوند تبارک و تعالی آنها را حلال دانسته است و انسان با انجام چنین اعمالی مرتکب گناه نمی شود. ما باید از زندگی خود لذت ببریم و قدر نعمت هایی را که خداوند متعال به ما عطا فرموده است، بدانیم. هرگز خویش را با افرادی که از لحاظ امکانات در وضع عالی تری قرار دارند مقایسه نکنیم. همیشه از حیث امکانات روزمره، زندگی خویش را با زیردستان مقایسه نماییم و از نعمت های خدادادی که در اختیارمان است، لذت ببریم.

تعدادی از افراد با اینکه از لحاظ مادی در وضع خوبی به سر می برند و هیچ گونه مشکلی ندارند، هر روز بر سر مسائل پیش پافتاده غم و غصه می خورند و از زندگی خویش هیچ گونه لذتی نمی برند.

باید با چشمان باز داشته های خود را ببینیم و لذت ببریم تا باعث موفقیت و خوشبختی در صحنه زندگی گردد.

امام علی علیه السلام فرمودند:

«لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَهُ لِمَعَاشِهِ، أَوْ خُطْوُهُ لِمَعَادِهِ، أَوْ لَذَّةٌ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»^(۱)

ص: ۳۱۲

«خردمند در پی سه کار باشد: به سازی زندگی یا گام برداشتن برای آخرت یا کام جویی از لذت های مشروع».

در حدیث بالا حضرت علی علیه السلام کسب روزی حلال و عبادت خداوند بزرگ و کامجویی از لذت های مشروع را از کارهای خردمندان دانسته اند و در نهج البلاغه نیز حدیثی به همین مضمون آمده است که یک سوم از ساعات زندگی خویش به لذت های مشروع پردازیم.

بنابراین، هرکس باید با توجه به طبع و میل خویش، هرگونه لذت مشروعی را که دوست دارد، از آن بهره مند گردد.

کسب لذت باعث آرامش روح و روان می گردد و تشویش و نگرانی را از انسان می زداید، زیرا باعث تجدید قوا می گردد.

امام موسی کاظم علیه السلام در مورد این موضوع می فرمایند:

«اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةً لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ الَّذِينَ يُعَرِّفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يُخَلِّصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلْمَذَانِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ، وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثَةِ سَاعَاتٍ»^(۱)

«تلاش کنید که وقت شما چهار ساعت باشد (یعنی به چهار قسمت تقسیم کنید): ساعتی برای مناجات با خدا، ساعتی برای کار زندگی، ساعتی برای معاشرت با برادران و اشخاص مورداعتماد که شما را از عیب هایتان آگاه نمایند و از دل با شما خالص و یک رو باشند و ساعتی که در آن برای لذت های غیرحرام خویش خلوت کنید و با این ساعت، برای سه ساعت دیگر نیرو می یابید».

بنابراین، کسب لذت های مشروع اعم از تفریح، دیدن فیلم های سینمایی یا

ص: ۳۱۳

ورزشی، خلوت با زن و فرزند و... باعث تجدید قوا می گردد و به شما نیرو می دهد تا برای ساعت های کار و تلاش، عبادت و بندگی خدا و... آماده شوید و با سعی و کوشش به سوی موفقیت و کامیابی گام بردارید. اگر دقت کرده باشید، مشاهده کرده اید کسانی که از زندگی خویش لذت نمی برند، زودتر پیر می شوند و یا گاهی به بیماری های روحی مبتلا می گردند، و برعکس کسانی که از زندگی خویش لذت می برند و به لذت های مشروع می پردازند، دیرتر پیر می شوند و یا این که به بیماری های روحی مبتلا نمی گردند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«عمل به قدر طاقت کنید، زیرا ملالت شما مایه ملالت خدا می شود».(۱)

بنابراین، عمل به اندازه توانایی پسندیده است و بیش از اندازه آن نه تنها در پیشبرد کارها مؤثر نیست، بلکه باعث ضررهای روحی می گردد.

تجدید نیرو به واسطه لذت، در پیشبرد کارها چشمگیر است و گاهی با تجدید نیرو می توانیم به جای یک کار چندین کار مفید و مؤثر را در راه پیشبرد اهداف خویش انجام دهیم.

تعریف لذت

کاظم زاده ایرانشهر لذت را چنین تعریف می کند: لذت، عبارت از آن خوشحالی است که در حصول یک آرزو به انسان دست می دهد و چون آمال انسانی را نهایت نیست، حظوظ و لذایذ را هم کرانه ای پیدا نمی شود.

انواع لذت

۱- لذت جسمی: لذت هایی که به وسیله جسم حس می کنیم مانند غذا خوردن.

ص: ۳۱۴

۱- . محمد پیامبر رحمت و مهربانی، ص ۵۶.

۲- لذت روحی: به وسیله روح خویش این لذت ها را حس می نماییم، مانند انجام دادن کارهای نیک.

لذت از نظر دین اسلام

۱- لذت های مشروع

همان طور که قبلاً بیان شد، لذت های مشروع آن دسته از لذت هایی هستند که از نظر دین اسلام حلال شمرده شده است و شرعی است.

۲- لذت های نامشروع

لذت های نامشروع، لذت های زودگذری است که از دیدگاه مقدس اسلام حرام هستند و یا انجام دادن آنها گناه محسوب می شوند.

اهمیت کسب لذت

پاسکال درباره این موضوع می گوید:

«بشر برای لذت بردن به دنیا آمده است، زیرا همان قدر که بتواند احساس لذت کند، کافی است و نیازی به دلیل دیگر ندارد».

کندورسه نیز درباره لذت می گوید:

«از زندگی خود لذت ببرید، بدون آن که آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید».

همچنین گفته اند:

«از گلستان روزگار گلی باید چید که خارش به دست نخلد و از پیمانه عمر باده ای باید نوشید که پس از شب مستی خمار صبحش جان را نیازارد».

آ.س. ماردن

سخنان بزرگان درباره اهمیت کسب لذت فراوان است و در این بحث نمی گنجد. بزرگان علم و ادب درباره لذت بردن کتاب ها نوشته اند و مردم را به کسب لذت فراخوانده اند. ما به چند گفتار دیگر درباره اهمیت آن اکتفا می کنیم:

ص: ۳۱۵

لوگان پیرسال اسمیت درباره آن چنین گفته است:

«هدف زندگی دو چیز است: آنچه را که می‌خواهیم به دست آوریم و آنگاه از آن لذت ببریم».^(۱)

آنتونی رابینز رابطه راز موفقیت و لذت را چنین بیان کرده است:

«راز موفقیت آن است که بدانید چگونه از نیروهای رنج و لذت استفاده کنید و نگذارید که این نیروها شما را در اختیار بگیرند. اگر چنین کنید بر زندگی خود مسلط خواهید شد، در غیر این صورت، زندگی بر شما مسلط خواهد شد».^(۲)

«هستی پر از نعمت فراوانی است، ما قادر به تحلیل بردن آن نیستیم. هستی پایان ناپذیر است به لحاظ زیبایی، به لحاظ لذت بخش بودن و به لحاظ پاکیش».^(۳) اُشو

اگر لذت ترک لذت بدانیسعدی

اگر لذت ترک لذت بدانی

دگر شهوت نفس لذت نخوانی

هزاران در از خلق بر خود ببندی

گرت باز باشد دری آسمانی

سفرهای علوی کند مرغ جانت

گر از چنبر آذ بازش پرانی

و لیکن تو را صبر عنقا نباشد

که در دام شهوت به گنجشک مانی

ز صورت پرستیدنت می هراسم

که تا زنده ای ره به معنی ندانی

ص: ۳۱۶

۱- . هدیه، ص ۹۸، ۱۱۲.

۲- . همان.

گر از باغ انست گیاهی برآید

گیاهت نیاید گل بوستانی

دریغ آیدت هر دو عالم خریدن

اگر قدر نقدی که داری بدانی

بیا تا به از زندگانی به دست

چه افتاد تا صرف شد زندگانی

چنان می روی ساکن و خواب در سر

که می ترسم از کاروان بازمانی

وصیت همین است جان برادر

که اوقات ضایع مکن تا توانی

لذت بندگی (شعر)

جز خدا را بندگی حیف است حیف

بی غم او زندگی حیف است حیف

در غمش در خلد عشرت چون کنم

ماندگی از بندگی حیف است حیف

جز به درگاه رفیعش سر منه

بهر غیر افکندگی حیف است حیف

اهل دنیا را سبک کن ناتوان

با گران افکندگی حیف است حیف

یا رب از عشقت بده شوری مرا

فیض را افسردگی حیف است حیف [\(۱\)](#)

ص: ۳۱۷

۱- . کشکول جاویدان، ص ۲۰۲.

۱- به غذا خوردن بها دهید.

۲- قبل از خوردن غذا کمی مکث کنید، و لحظاتی را به سکوت بگذرانید.

۳- وقتی گرسنه هستید، غذا بخورید، در غیر این صورت از خوردن غذا خودداری نمایید.

۴- اگر ناراحت و نگران هستید، از خوردن غذا خودداری نمایید. تا زمانی که احساس بهتری پیدا نکرده اید، از خوردن غذا خودداری کنید.

۵- برای خوردن غذا وقت صرف کنید. عجله را کنار بگذارید، و غذا را به خوبی بجوید.

۶- در صورت امکان، تنها غذا نخورید و از دست پُختِ آشپز قدردانی کنید.

۷- از غذا خوردن با کسانی که با آنها توافق ندارید، خودداری کنید تا حدّ امکان با دوستان و افراد خانواده خود غذا بخورید. [\(۱\)](#) دکتر دی پاک چوپرا

از همه چیز لذت ببرید، حتّی از فشار عصبی!

برخی فشارهای عصبی برای ما خوب هستند. مثل سوار شدن قطارِ وحشت،

انتظار دریافت یک خبر خوش و به سرعت بالا رفتن از پله ها. برخی از این فشارها را به برنامه روزانه خود اضافه کنید. اینها به شما کمک می کنند تا آرامش خود را حفظ کنید. [\(۲\)](#)

لذت از دیدگاه بزرگان

«ابله به دنبال لذت های موهوم می گردد و جز یأس و ناامیدی نتیجه دیگری در راه

ص: ۳۱۸

۱- . همان، ص ۴۶۹.

۲- . ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار، ص ۴۹.

خود مشاهده نمی کند، ولی عاقل می کوشد تا سرحد امکان خویشتن را از مشقّات و مصایب زندگانی برکنار دارد». یکی از بزرگان

«انسان به وسیله برآوردن تمایلات خود نمی تواند به لذّت و شادکامی برسد، بلکه در صورتی می تواند به آن سرچشمه راه یابد که پا بر سر این تمایلات بگذارد».

آندره ژید

«برای خوشی و لذّت های بزرگ باید ناراحتی های بزرگ تری را تحمّل کرده و به استقبال آنها برویم». غلامحسین ذوالفقاری
«در لذّتی که آمیخته به قباحّت بود، خوشحال نباشید و تفکّر کنید که لذّت نمی ماند و قباحّت می ماند».سقراط

«لذّت های جسمانی در اوّل کار به ما لبخند می زند، ولی عاقبت نیش زهرآلود خود را در روح ما فرو برده و هلاکمان می کند».توماس

«لذّت دنیا در خرج کردن است نه در جمع کردن و ثروتمند واقعی کسی است که خرج می کند، نه کسی که روی هم می گذارد».جمال زاده

«لذّت را در عمق هر چیز می توان یافت، اما نصیب کسی است که آن را بیرون بیاورد». (۱) یکی از بزرگان

«بهترین لذّت ها، کار و فعالیت است به شرط آنکه هدفی هم در نظر باشد. در این

صورت کار جزو زندگی خواهد شد». غلامحسین ذوالفقاری

«وجدان همان اندازه لذّت بخش است که پاک است».پولن

«همیشه کوتاه ترین لذّت ها، شیرین ترین لذّت هاست». یکی از بزرگان

«یکی از ناشناخته ترین لذّت ها در زندگی حرف زدن با خویشتن است» (۲).

فرانسیس رواتر

«در لذّتی که پشیمانی به دنبال دارد، خیری نیست» (۳). امام باقر علیه السلام

ص: ۳۱۹

بخش بیست و نهم: نظم و انضباط

اشاره

ص: ۳۲۱

آفرینش تمامی جهان هستی، کرات آسمانی، کهکشان ها، خورشید، ماه، حرکت کرات آسمانی و همه و همه بر اساس نظم صورت گرفته است. انسان نیز موجودی از موجودات خداوند متعال است که با نظم خاصی آفریده شده است و هر قسمت از بدن انسان با نظم خاص خود مبین حکمتی از آفریدگار جهان است.

یکی از راه های اثبات وجود خداوند بزرگ، برهان نظم است و به دلیل نظمی که بر جهان آفرینش حکم فرما است، وجود آفریدگار جهان را اثبات می کنند.

انسان نیز برای زندگی موفق و کامیاب مانند تمام جهان آفرینش باید نظم را در همه امور رعایت نماید. نظم در امور سفارش مولی علی بن ابیطالب علیه السلام نیز است:

«من به شما و همه فرزندان و کسانم و کسانی که این نامه من به او برسد، سفارش می کنم که تقوا پیشه سازید و کارهای خود را نظم دهید».

اندرومتیوس در کتاب «آخرین راز شاد زیستن» درباره نظم و ترتیب، چنین بیان کرده است:

«اولین قانون توسعه، نظم و ترتیب است و هر چیزی برای رشد یافتن، نیاز به نظم دارد. به یک گل نگاه کنید، یک پرتغال را بشکافید، تقارن یک درخت یا یک کندو را بررسی کنید، همه اینها نشانه نظم است.

طبیعت، هرچه را که ضروری باشد، نگه می دارد و زباله ها را دور می ریزد، این را نظم دهی می نامند.

اگر می خواهید کسب و کارتان رشد کند، اگر می خواهید زندگیتان شکوفا شود، باید تابع نظم و روش خاص باشید.

فرد می گوید: اتاق کار من درهم و برهم است، اما این یک به هم ریختگی نظام دار است. من در کارم بسیار موفق هستم. واقعاً؟ حال مجسم کنید که فرد برای یک عمل جراحی مغز به اتاق عمل برده می شود و در آنجا با یک تیم جراحی مواجه می شود که در میان کوهی از باند و سوزن و پنس و بطری های کهنه ایستاده اند، جراح می گوید: راحت باش فرد! درست است که اینجا خیلی به هم ریخته است، اما ما کاملاً بر اوضاع، مسلط هستیم.

هرجا سخن از کار برجسته است، سازمان دهی و نظم هم وجود دارد. مأموران آتش نشانی همیشه می دانند که کجا باید به دنبال کلاه ایمنی شان بگردند. رانندگان آمبولانس همیشه برای کلیدهایشان، جای مخصوص دارند. از بی نظمی، هیچ نتیجه ای به بار نمی آید. کشوی پرونده ها را مرتب نگاه کنید، گاراژ را سروسامانی بدهید.

به این نکته هم توجه داشته باشید: «از کوزه همان برون تراود که در اوست» محیط پیرامون شما نشان دهنده نوع تفکر شماست. به هم ریختگی خانه، معمولاً نشانه به هم ریختگی زندگی است». (۱)

تعریف انضباط

انضباط به معنای ضابطه پذیری می باشد و مرادف آن در فارسی اصطلاحاتی چون قانون پذیری، فرهنگ پذیری، سامان گرفتن، خوب نگاه داشته شدن، آراستگی و نظم و ترتیب است. (۲)

ص: ۳۲۳

۱- . آخرین راز شاد زیستن، ص ۴۷.

۲- . وجدان کاری، سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع، ص ۱۱۵ - فرهنگ فاطمیه، ص ۱۳۲.

یکی دیگر از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی «نظم و انضباط» است. در کتاب «آکولاتوم»^(۱) درباره نظم و انضباط چنین آمده است:

«همه چیز در نظم کامل است».^(۲)

بلی، صورت گرفتن کارها و اعمال انسان بستگی به نظم و انضباط او در رفتار و کردارش دارد. اگر کسی نظم را رعایت نکند، موفقیت و خوشبختی کمتری در صحنه زندگی دارد، زیرا نظم و انضباط در پیشبرد کارها نقش مؤثری را ایفا می کند و سرنوشت ساز است.

شاید شما دقت کرده باشید، بعضی از کارها که منظم و مرتب نیست رکود چشمگیری دارد و آن کار پیشرفت نمی کند. ولی کاری که با اسلوب، نظم و انضباط است به زودی انجام می گیرد.

ثانیا، رعایت نکردن نظم و انضباط آرامش انسان را به مخاطره می اندازد و روح آدمی را مشوش می گرداند و انسان را به بیماری های روحی مبتلا می سازد.

جاناناتان میلر درباره نظم چنین می گوید:

«جوهره اصلی زندگی انسان ایده ها می باشند. ایده ها زندگی ما را هدایت کرده و حتی بر حرکات ما نیز کنترل دارند. ابتدا باید آنها را به نظم کشید و سپس آناتومی آنها را عرضه داشت».^(۳)

بنابراین، قدم اول برقراری نظم است. اگر انسان نظم و ترتیب را رعایت نماید، می تواند به زودی شاهد موفقیت و خوشبختی را در آغوش کشد، اما اگر این گام اول را مراعات نکند، سرانجام نیکبختی دور از دسترس او خواهد بود.

کورنارو در مورد این موضوع چنین گفته است:

«هرکس که در زندگی از نظم و مقررات پیروی می کند، به ندرت منحرف

ص: ۳۲۴

۱- . کتابی که از دورانی دوردست که به قرون وسطی معروف است به ما رسیده است.

۲- . کتاب کوچه های نکته های زندگی ۲، سخن ۲۴۶.

۳- . چراغ راه زندگی، ص ۶۱۴.

می شود. این در حالی است که زندگی بدون قاعده و نظم، بسیار مخرب می باشد»^(۱).

برای این که در راه اهداف خویش دچار سردرگمی و منحرف نشویم، باید منظم باشیم و بدانیم که عوارض سوء بی نظمی زیاد است و حتی می تواند مخرب باشد، زیرا آن حالت روحی که بر اثر بی نظمی در انسان به وجود می آید، بعضی از انسان ها را تا حد جنون پیش می برد و روح آدمی را مشوش و ناراحت می سازد.

«پی.لیدون» در مورد نظم می گوید:

«آنچه را که در برابر مواقع بحرانی از خود نشان می دهیم، به احتمال قوی وابسته به این است که اساسا کی هستیم. موقعیت فعلی مان نیز ارتباط تنگاتنگ با چگونگی نظم و انضباط سال های پیش دارد»^(۲).

مراعات نظم و انضباط سالیان دراز اثر مثبت می گذارد و می تواند در مواقع بحرانی ما را یاری کند.

به مثال زیر توجه کنید:

اگر میز شما پر از کاغذ باطله و کاغذهای پاره باشد و داخل کشوی میز شما و کلاً تمام اتاق شما بدون نظم و انضباط باشد، داخل کمد و بوفه شما نیز مملو از کاغذ باطله و کاغذهای پاره و... باشد، مدارکتان را نیز داخل آن اتاق گذاشته اید. شاید شما

چند روز دنبال یک کاغذی که احتیاج دارید می گردید و پیدا نمی کنید، شاید همین الان آن کاغذ را احتیاج دارید و اگر آن کاغذ را نیابید، شکست را پذیرا می شوید، زیرا موفقیت شما در گرو یافتن آن کاغذ مهم است ولی شاید یک ماه به دنبال آن می گردید ولی پیدا نمی کنید.

شخصی را سراغ دارم که مدرک تحصیلی دیپلم داشت و برای آن مدرک تحصیلی المثنی صادر نمی گردید. او پس از چندی به علت عدم نظم و انضباط (مانند مثال

ص: ۳۲۵

۱- همان، ص ۶۱۴.

۲- همان، ص ۶۱۵.

بالا) آن مدرک را گم کرد و دو سال به دنبال آن گشت ولی پیدا نکرد و به مکان آن دبیرستان مراجعه کرد ولی آن دبیرستان غیرانتفاعی بود و بسته شده بود و برای وی مدرک دیپلم المثنی صادر نگردید. او در همان سال در امتحان کنکور شرکت کرده بود و قبول شده بود ولی نتوانست به دانشگاه راه یابد و دو سال بعد که گواهی دیپلم را گرفت باز در امتحان کنکور شرکت کرد ولی قبول نشد و نتوانست به دانشگاه راه یابد.

پاول ویلسون نیز جهت آرامش در زندگی چنین گفته است:

«هرچه زودتر خود را از شرّ اطلاعات بی مصرفی که مدّت هاست به آنها احتیاجی ندارید، رها کنید و کاغذهای باطله را در سطل بریزید».^(۱)

پاول ویلسون در جایی دیگر درباره نظم چنین بیان کرده است:

«بی نظمی، مخالف آرامش است. بی نظمی باعث آشفتگی می شود، وقت زیادی را می گیرد و شما را به یاد تمام کارهایی می اندازد که باید انجام دهید. نظم، فضای آرامی را برای شما مهیا می کند و در آن احساس آرامش می کنید».^(۲)

الن لکین نیز چنین گفته است:

«برنامه ریزی یعنی حضور بخشیدن به آینده در اکنون، طوری که بتوان بر آن اثر گذاشت».^(۳)

ناپلئون هیل نیز پیمودن نیمی از راه را در برنامه ریزی دقیق و منظم می داند:

«برنامه ریزی دقیق و منظم پیمودن نیمی از راه است».^(۴)

برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی با برنامه ریزی دقیق و منظم، نیمی از راه را طی نماییم.

ص: ۳۲۶

۱- ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار، ص ۶.

۲- همان، ص ۱۲.

۳- چراغ راه زندگی، ص ۶۱۵.

۴- هدیه، ص ۱۹۷.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گفت: ای مردم! صف های خود را (در نماز جماعت) راست کنید و شانه ها را به یکدیگر بچسبانید تا شکافی میانتان نباشد و با یکدیگر مخالفت نکنید که در آن صورت خدا میان قلب های شما اختلاف می اندازد و بداند که من شما را در پشت سر خود می بینم».(۱)

امام کاظم علیه السلام درباره برنامه ریزی و نظم (و تقسیم منظم ساعات شبانه روز) فرموده اند:

«در آن بکوشید که زمانتان را به چهار بخش تقسیم کنید: ساعتی برای مناجات با خدا، و ساعتی برای امر زندگی، و ساعتی برای آمیزش با برادران و معتمدانی که عیب های شما را به شما بشناسانند و در باطن به شما اخلاص داشته باشند و ساعتی برای پرداختن به لذت هایی که حرام نباشد و به این ساعت است که برای گذراندن آن سه ساعت توانایی پیدا می کنید».(۲)

نظم از دیدگاه بزرگان

«سخت کوشی به معنای آن نیست که دیوانه وار به دنبال هدفی باشید، باید سعی کنید با نظم و سازمان دهی بر ارزش کار خویش بیفزایید».(۳) توماس هاکسلی

«با نظم و سازمان دهی می توانید به سرانجام نیکبختی خویش نزدیک تر گردید. اگر نظم نداشته باشید و دیوانه وار به دنبال هدف خود باشید، باز هم در راه رسیدن به نیکبختی سخت کوش نبوده اید.

هر اندیشه یا عمل را که برای عوض کردن وضع به نظرتان می رسد، دنبال کنید. از

ص: ۳۲۷

۱- . وسائل الشیعه ۵/۴۷۲.

۲- . تحف العقول، ۳۰۲.

۳- . هدیه، ص ۱۵.

اندیشیدن یا سخن گفتن درباره نارضایتی کنونی باز ایستید. فراموشش کنید. بگذارید برود. آن گاه در کار فعلی خود نظم و هماهنگی و زیبایی ایجاد کنید. اگر از کارت‌ان ناراضی هستید، دست به هر کاری بزنید تا آن را دلپذیر و منظم کنید. کوشایان را تمیز و پرونده هایتان را مرتب و میز کارت‌ان را منظم کنید. یک گلدان گل یا مجسمه یا یک شیء بسیار زیبا را روی میزتان بگذارید تا دیگران فوراً متوجه آن شوند و سلیقه تان را بستانند، یا هرگاه دلتان گرفت با نگرستن به آن شادمان شوید و به یاد آورید که شما بخشی از ذهن وضعیتی هستید که در آن قرار دارید». (۱) کاترین پاندر

«تلاش منظم و متوالی، پاداشی چند برابر دارد». (۲) جیم ران

«ذهن شما مثل یک جریب زمین است. مراقب آن باشید. کار سخت، به زراعت می ماند، مطالعه خوب، شبیه کود است و نظم و ترتیب در حکم داروی ضد آفات». (۳) پرمودابترا

«برنامه ریزی دقیق و منظم، پیمودن نیمی از راه است». (۴) ناپلئون هیل

«تلاش منظم، پاداش چند برابر دارد». (۵) جیم ران

«در هر جایی که هستید و در هنگام انجام هر کاری انضباط داشته باشید. به ذهن خود انضباط دهید، به حواس خود انضباط دهید، به بدنتان انضباط دهید. وقتی در انتظار یک جایزه بزرگ هستیم، باید بهای زیادی برای آن پردازیم». (۶) سات چید آناندا

«نظم و انضباط را در زمینه مسائل کوچکی که دوست ندارید، رعایت کنید تا تمام عمر خود را به انجام کارهای بزرگی که دوست دارید، بگذرانید. انضباط، کلمه محبوب همه آدم‌ها نیست. در واقع، انضباط از لحاظ میزان محبوبیت، جایی در نزدیکی مطب دندانپزشکی و اسهال قرار دارد. اما خود انضباطی می تواند زندگی انسان را متحول کند. زندگی، موازنه ای میان لذت های آنی و پاداش های درازمدت.

ص: ۳۲۸

۱- . همان، ص ۳۴.

۲- . همان، ص ۹۷.

۳- . همان، ص ۱۳۸.

۴- . همان، ص ۱۹۷.

۵- . همان، ص ۲۳۰.

۶- . همان، ص ۳۹۴.

مکلف کردن خویشتن به انجام کارهای کوچک، مثلاً مطالعه کردن به جای تماشای تلویزیون، پاداش های بزرگی را برای انسان به ارمغان می آورد. به عنوان مثال مکلف کردن خود به انجام کارهای ساده ای همچون سه جلسه ورزش در هفته، منجر به پاداش بزرگ «سلامت جسمانی» می شود. مکلف کردن خویشتن به انجام کار کوچک «پس انداز کردن بیست دلار در هر روز» منجر به پاداش بزرگ «آپارتمان شخصی» می گردد.

کلید خودانضباطی، وجود یک اراده آهنین نیست، کافی است بدانیم که چرا چیزی را می خواهیم. اگر واقعا بدانیم که چرا می خواهیم از زیر بار قرض بیرون بیاییم، پس انداز کردن آسان تر می شود. اگر به وضوح بدانیم که چرا به دنبال درجات تحصیلی بالاتر هستیم، درس خواندن آسان تر می گردد.

نکته ای دیگر در مورد انضباط: اگر خود شما عامل انضباط خود باشید، دیگر نیازی نیست که انضباط از جایی دیگر به شما دیکته شود. در نتیجه، سوار بر زندگی خود خواهید بود و دیگران به شما خط نخواهند داد. اما وقتی که انضباط از سوی خود شما رعایت نشود، بدون تردید از بیرون اعمال می گردد. کسانی که حس خودانضباطی ندارند، غالبا به طرف شغل هایی کشیده می شوند که در آنها مجبور به اجرای دستورات دیگران هستند» (۱) اندرو متیوس

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

بزرگ ترین علل درماندگی بیشتر مردم این است که حتی پس از چهل یا پنجاه سال زندگی هنوز هم نتوانسته اند برای زندگی روزانه خود، برنامه ای تنظیم کنند و عادت کرده اند که از همان اوان کودکی همیشه بگویند: «ولش کن بابا، باشه فردا، باشه هفته دیگر!!» (۲)

ص: ۳۲۹

۱- آخرین راز شاد زیستن، ص ۴۶ - ۴۵.

۲- می خواهم خوشبخت باشم، ص ۲۰.

- ۱- تشخیص اولویّت ها در تحصیل و کار و... .
- ۲- تشخیص نقاط ضعف خود و سعی در رفع آنها.
- ۳- دوری از کارهای بی فایده و غیرضروری.
- ۴- تقسیم اوقات شبانه روز به زمان مطالعه، کار، عبادت، تفریح، بازدید و... برای استفاده بهتر از وقت و رعایت دقیق زمان بندی.
- ۵- قرار دادن هریک از وسایل تحصیل، کار و... در جای مناسب خود.
- ۶- داشتن دلیل منطقی و عقل پسند در یکایک کارها.
- ۷- توجه به امکانات، استعدادها و محدودیّت ها.
- ۸- برنامه ریزی در همه امور.
- ۹- ارزیابی نحوه پیشرفت کارها و تجدیدنظر در موارد نقص برنامه.
- ۱۰- غافل نشدن از رعایت احترام به والدین، کمک به برادران، خواهران و دوستان و... (۱). (۲).

ص: ۳۳۰

۱- . ره توشه راهیان نور، ص ۳۷۲.

۲- . فرهنگ جوان، ص ۵۶۳.

نقش نظم و تأثیر آن در پیروزی

* نقش نظم و تأثیر آن در پیروزی (۱)

نظم و برنامه ریزی

* فواید برنامه ریزی و تنظیم وقت

۱- انجام کارها با سرعت و دقت بیشتر.

۲- انسجام افکار.

۳- پیدا شدن فرصت های تازه.

۴- عدم تأخیر در کارها.

۵- آرامش اعصاب و روان.

۶- ارتباط بهتر با خدا و راز و نیاز با او.

۷- تلف نشدن بیهوده وقت.

* مراحل تنظیم وقت

مرحله اول: ارزیابی از نحوه گذراندن اوقات.

مرحله دوم: تهیه فهرست کارهایی که باید انجام شود.

مرحله سوم: تعیین کارهای مهم.

مرحله چهارم: شناخت اوقات حداکثر و حداقل کارآیی و انرژی.

مرحله پنجم: شناخت هدردهنده های وقت.

مرحله ششم: تنظیم جدول برنامه هفتگی.

مرحله هفتم: تنظیم جدول برنامه ماهانه و سالانه.

یکی از نگاه های لازم به زندگی حضرت زهرا علیها السلام، نگاه جهت کشف انضباط خاص و برنامه ریزی دقیقی است که بر زندگی و رفتار حضرت حاکم بوده است. حضرت زهرا علیها السلام از آنجا که بازآفریده مکتب رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می باشد و

ص: ۳۳۱

۱- . همان، ص ۶۵۴.

حضرتش تدبیری فوق انسانی؛ یعنی الهی، ترتیب دهنده زندگی مبارکش بوده است، و از آن رو که خود فردی حکیم و علیم و صاحب حکمت عملی عالی بود (به همین دلیل یکی از القاب حضرت، حکیمه می باشد)، می تواند دارای یک سبک زندگی متعالی و دارای یک منطق عملی قابل اقتدا باشد. از طرفی همسر خانه فاطمه، علی علیه السلام، به عنوان انسانی کامل است که از سویی شاگرد و مؤدب به آداب نبوی است و از سویی خود امامی معصوم و اسوه برای دیگران است.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «أنا أديب الله و عليٌّ أديبي».

از نظر کمالات رفتاری نیز حضرت زهرا علیه السلام دارای مقام عصمت کبری است و الگو برای ماست. لذا رجوع به خانه فاطمه علیها السلام و دقت در رفتار او تفسیری زیبا و آینه ای زلال از نظم و دقت و برنامه ریزی در یک زندگی فردی و خانوادگی را در برابر ما به نمایش می گذارد، هرچند ما اقرار می کنیم که همه زوایای شخصیتی حضرت زهرا علیها السلام نه قابل درک برای ماست و نه در تاریخ نقل شده است. (۱)

ص: ۳۳۲

امام علی علیه السلام:

«عدالت شالوده ای است که هستی بر آن استوار است».(۱)

دومین اصل از اصول دین و مذهب ما شیعیان عدل است. خداوند بزرگ، جهان هستی را بر اساس عدل بنیان نهاده است. گردش سیارات در مدار خود، گردش زمین به دور خود و به دور خورشید، تابش خورشید بر زمین، روشنایی ماه و ستارگان در شب و آفرینش انسان و چگونگی آن همه و همه بر اساس عدل است و هر چیزی بر جای خویش قرار داده شده است.

در جوامع نیز باید «عدالت» برقرار باشد، تا همه در صلح، صفا، آرامش و خوشبختی زندگی کنند و سرانجام نیکبختی را در آغوش گیرند. اگر عدالت برپا نباشد و در جوامع، حاکمان جور به مردم ظلم و ستم روا دارند، تبعیض ها و نابرابری ها مردم آن جوامع را از پای درخواهد آورد و روی موفقیت و خوشبختی را نخواهند دید.

وقتی که به مردم جوامع ظلم و ستم شود، آنان از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی باز داشته می شوند و یا شرایط رسیدن به سرانجام مقصود از مردم گرفته

ص: ۳۳۴

می شود، و طبیعتاً آن جوامع به ناکامی و بدبختی می گرایند، و یا اینکه به اهداف سعادت‌مندانه خویش نخواهند رسید.

چگونه با حق کُشی، نابرابری و تبعیض، آدمی می تواند راه های موفقیت و خوشبختی را طی نماید و شادکام باشد. تنها در سایه عدالت و به دور از حق کُشی، تبعیض و ظلم و ستم انسان می تواند در کمال آرامش زمینه های رسیدن به اهداف خویش را فراهم نماید و با سعادت قرین گردد.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«خداوند سبحان، عدالت را قوام بخش (زندگی) مردم قرار داده است و مایه دوری از حق کُشی ها و گناهان و وسیله آسانی و گشایش برای اسلام».(۱)

و امام صادق علیه السلام فرمود:

«الْعَدْلُ أَحْلَى مِنَ الْمَاءِ يُصْبِيهِ الظَّمَانُ»(۲)

«عدالت، از آبی که شخص تشنه به آن می رسد شیرین تر است».

مسأله عدالت، مسأله حیاتی است و همه جوامع به عدالت احتیاج دارند، مانند شخص تشنه ای که به آب می رسد، باید عدالت برقرار گردد. همان طور که شخص تشنه در صورت نیافتن آب، تلف می گردد، شخصی که تشنه عدالت باشد، ولی ظلم و ستم تداوم یابد، به خوشبختی نخواهد رسید و در گرداب نابرابری، تبعیض و ظلم و ستم نابود می شود و از بین می رود و یا اینکه زندگی طاقت فرسا و سختی را می گذراند.

امانوئل کانت می گوید:

«اگر عدالت محو شود، دیگر زندگی مردم بر روی زمین به زحمتش نمی ارزد».(۳)

قال الامام الصادق علیه السلام:

ص: ۳۳۵

۱- . غرر الحکم، ۴۷۸۹.

۲- . اصول کافی، ج ۲، ص ۱۴۶.

۳- . رهنمون، ص ۵۰۷.

«الْعَدْلُ أَحْلَى مِنَ الشَّهَادَةِ وَالْزُّبْدُ مِنَ الرِّيحِ وَأَطْيَبُ رِيحًا مِنَ الْمِسْكِ»^(۱)

«عدالت از عسل شیرین تر، از کوه نرم تر و از مشک خوشبو تر است».

در کتاب «سردار جنگل» چنین آمده است:

«بزرگ ترین درد اجتماع بشریت، بی عدالتی است».^(۲)

افلاطون می گوید:

«فقط عدالت است که می تواند موجب خوشبختی شود».^(۳)

خواجه نصیرالدین طوسی نیز عدالت را از همه فضایل کامل تر می داند:

«در فضایل هیچ فضیلتی کامل تر از فضیلت عدالت نیست».^(۴)

معنی عدل

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

«عدل آن است که هر چیز در جای خودش قرار گیرد».

صفات عادل

صفات عادل عبارتند از:

۱- صداقت.

۲- الفت: عدالت باعث اتفاق آرا در عقاید است. ملتی که اکثر افراد آن متفق در رأی و عقیده باشند و در تدبیر معاش به یکدیگر کمک نمایند، مملکت آنها آباد و امور زندگانی آن مرتب می گردد.

۳- صله رحم: شخص عادل، به اقربا و خویشانش، کمک، احسان و نیکی - به مال و... از کلیه خیرات - می نماید و نزدیکان خود را در هر کار نفعی با خود شریک می گرداند، برای آنکه به آنها منفعت رساند.

ص: ۳۳۶

۱- اصول کافی، ج ۲، ص ۱۴۷.

۲- رهنمون، ص ۵۰۷.

۳- . همان، ص ۵۰۹.

۴- . همان، ص ۵۰۸.

۴- مکافات: پاداش نمودن احسان به احسان:

«هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ»

شخص عادل در مقابل احسانی که به وی شده احسان می نماید با زیاده.

۵- حسن شرکت: عادل طریق شرکت و معامله او با شریک خود نیکو است و در دادوستدها به طور اعتدال و مساوات عمل می نماید به قسمی که موافق حال تمام شرکا باشد.

۶- نیکو قضاوت نمودن: عادل، حقوقی را که به ازای عمل وی، به دیگری رد می کند دیگر منت بر او نمی نهد و نیز از این عمل نیک خویش پشیمانی ندارد.

۷- دوستی: اظهار دوستی و طلب مودت و با محبت با اهل فضل و همدوشان خود رفتار کردن؛ یعنی از صفات ممتازه عادل این است که با خوش رویی و خوش زبانی با دوستان و اهل فضل سلوک می نماید، به طوری که محبت وی در دل آنها جای گیرد، لکن از حد شرع و اعتدال بیرون نرود.

۸- عبادت: انقیاد و بندگی حق تعالی و تعظیم و تمجید او و فرمانبرداری و اکرام و احترام اولیای او از انبیا و ملائکه و خلفای پیغمبر صلی الله علیه و آله و عمل نمودن به دستور شریعت، خلاصه، تقوا جامع تمام آنها است. یعنی شخص متقی کسی است که ظاهر و باطن خود را نگاه دارد که در غیر اطاعت و فرمانبرداری حق تعالی عمل نکند و از طریق شرع تجاوز ننماید.

۹- ترک کینه.

۱۰- جبران شرّ به خیر.

۱۱- لطف و مهربانی.

۱۲- مروّت.

۱۳- ترک دشمنی.

۱۴- خودداری از حکایت غیرعادل.

۱۵- تفتیش و تفحص نمودن از حال کسی که عادلش گویند.

ص: ۳۳۷

۱۶- خودداری نمودن از کلامی که فایده برای مسلمانی ندارد چه رسد به کلامی که موجب حدّ شرعی گردد، مثل نسبت زنا یا لواط به کسی دادن یا کلامی که حد آن کشتن یا دست بریدن باشد.

۱۷- اعتماد و اتّکال نمودن به قول مردم پست.

۱۸- عدم اعتنا به قول مردمی که بین خلق گدایی می کنند، چه در ظاهر گدایی کنند چه در باطن (یعنی به وسایلی از مردم پول بگیرند) و در گدایی و سؤال مُصرّ باشند و این جماعت از سفله و پست ترین خلق به شمار می روند، زیرا به اندک چیزی که به آنها داده شود راضی می شوند و زبان به تعریف و تمجید دهنده می گشایند و از اندک چیزی که از آنها منع گردد، به غضب می آیند و زبان به مذمت و بدگویی منع کننده می گشایند.

۱۹- ترک شره؛ یعنی حرص نزدن در کسب و کار، اگرچه کسب حلال باشد و متحمّل عمل های پست نشود، اگرچه برای عیالات خود باشد.

۲۰- همیشه و در همه حال هم در گفتار و هم در کردار متذکّر حق تعالی باشد و ملتفت عهد و میثاقی که در عالم ذرّ از وی گرفته شده؛ که اطاعت نفس و شیطان را نکند و در هر فعل و عملی حتی به هر کلامی که خواهد تکلم کند یا فکرهای فاسدی که درباره دشمنان به قلبش می گذرد، تأمل نماید. خلاصه در تمام افعال متذکّر حکم حق تعالی و رضای وی باشد.

۲۱- خودداری نمودن از این که در هیچ موردی قسم نخورد، نه به اسماء حق تعالی و نه به یکی از اوصاف او؛ نه به حق و نه به باطل، و عادل نیست کسی که گرامی ندارد زن خود و خویشاوندان زن خود را و اهل علم و معرفت را و نیز عادل نیست کسی که گرامی ندارد آشنایان و دوستان خود را.

به توضیح زیر توجّه فرماید:

اگرچه از مجموع ملکات سه گانه که عبارت از ملکه حکمت، عفت و شجاعت باشد، عدالت تولید می گردد؛ یعنی کسی که دارای این فضایل سه گانه گردید، به

اصطلاح علمای علم اخلاق، وی را عادل گویند، زیرا که عدالت در اخلاق این است که شخص اعتدال و میانه روی را در تمام امور محفوظ دارد و تمامی قوای نفسانی و احساسات خود را تحت حکومت تعقل درآورد و هیچ یک از آنها از حد خود تجاوز ننماید. لیکن چنانچه معلوم است کمال کل، غیر از کمال اجزاء است و ملکات سه گانه وقتی با هم جمع شدند علامه بر فضیلت هر یک یک آنها، بر مجموع، اثر و خاصیتی است که در هر یک یک آنها نیست و آنها به منزله ماده و آلاتند برای کاخ فضیلت انسانی و عدالت به منزله صورت آن کاخ است. پس به این لحاظ برای خود عدالت که صورت مجموعه کمالات است، خصوصیات و آثاری است زاید بر آنچه در هر یک از ملکات دیگر است. این است که برای عدالت نیز آثار مخصوص بیان کرده اند، چنانچه تذکر داده شد. (۱)

عادل در گفتار پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

«أعدل الناس من رضى للناس ما يرضى لنفسه و كره لهم ما كره لنفسه». (۲)

«عادل تر از همه کسی است که آنچه برای خود پسندد برای مردم نیز پسندد و آنچه بر خود روا ندارد بر مردم نیز روا ندارد».

علی؛ مظهر عدالت (والاثرین الگوی عدالت)

حکومت علی علیه السلام، الگوی عدالت (سعادت و خوشبختی) بوده است که چند نمونه از عدالت های آن حضرت را با هم می خوانیم:

ص: ۳۳۹

۱- . اخلاق و راه سعادت، ص ۴۹ - ۴۶.

۲- . نهج الفصاحه، ص ۴۷۲.

الف) علی از عدالت می گوید.

یکی از خصوصیات حضرت علی علیه السلام این بود که بیت المال را به طور مساوی میان مردم تقسیم می کرد و بین مسلمانان تبعیض قایل نمی شد؛ این امر باعث شده بود، برخی از طرفداران تبعیض و انحصارطلب ها به معاویه بپیوندند.

عده ای از دوستان علی علیه السلام به حضور حضرت رسیدند و گفتند: چنانچه افراد سیاس و انحصارطلب ها را با پول راضی کنی، برای پیشرفت امور شایسته تر است.

امام علیه السلام از این پیشنهاد خشمگین شد و فرمود:

آیا نظرتان این است به کسانی که تحت حکومت من هستند ظلم کنم و حق آنان را به دیگران بدهم و با تضييع حقوق آنان یارانی دور خود جمع نمایم؟ به خدا سوگند! تا دنیا وجود دارد و تا آفتاب می تابد و ستارگان در آسمان می درخشند، این کار را نخواهم کرد. اگر مال، از آن خودم بود آن را به طور مساوی تقسیم می کردم، چه رسد به این که مال، مال خداست.

سپس فرمود:

ای مردم! کسی که کار نیک را در جای نادرست انجام داد، چند روی نزد افراد نااهل و تاریک دل مورد ستایش قرار می گیرد و در دل ایشان محبت و دوستی می آفریند؛ ولی اگر روزی حادثه بدی برای وی پیش بیاید و به یاریشان نیازمند شود، آنان بدترین و سرزنش کننده ترین دوستان خواهند شد. (۱)

ب) علی و بیت المال

زاذان نقل می کند: من با قنبر، غلام امام علی علیه السلام، محضر امیرالمؤمنین علیه السلام وارد شدیم. قنبر گفت: یا امیرالمؤمنین! چیزی برای شما ذخیره کرده ام! حضرت فرمود: آن چیست؟

ص: ۳۴۰

عرض کرد: تعدادی ظرف طلا- و نقره! چون دیدم تمام اموال غنائم را تقسیم کردی و از آنها برای خود برنداشتی، من این ظرف ها را برای شما ذخیره کردم.

حضرت علی علیه السلام شمشیر خود را کشید و به قبر فرمود: وای بر تو! دوست داری که به خانه ام آتش بیاوری؟! خانه ام را بسوزانی؟! سپس آن ظروف را قطعه قطعه کرد و نمایندگان قبایل را طلبید و آنها را به آنان داد، تا عادلانه بین مردم تقسیم کنند. (۱)

ج) چگونه به کسی ستم روا دارم؟

امام علی علیه السلام در فرازی از سخنان زیبایش می فرماید:

«سوگند به خدا! اگر تمام شب را بر روی خارهای سعدان (۲) بی خواب به سر برم و با غل و زنجیر آهنین مرا به این سو و آن سو بکشند، خوش تر دارم از این که روز قیامت، خدا و رسول او را ملاقات کنم در حالی که به یک بنده خدا ستم کرده و چیزی از اموال کسی غصب کرده باشم. چگونه به کسی ستم کنم به خاطر نفسی که شتابان به سوی کهنگی و فرسودگی پیش می رود و در زیر خاک مدت طولانی ماندنی است». (۳)

د) روش بازپرسی و قضاوت علی علیه السلام

روزی علی علیه السلام وارد مسجد شد. جوانی را دید که گریه می کند و چند نفری در اطراف او هستند.

امام علیه السلام پرسید: چرا گریه می کنی؟

جوان پاسخ داد که شریح برخلاف انصاف درباره او حکم داده است.

حضرت از قضیه اش پرسید. او در جواب به آن چند نفر که اطرافش بودند اشاره نمود و گفت: اینان پدر مرا با خود به سفر بردند، پس از آنکه از سفر باز گشتند، پدرم

ص: ۳۴۱

۱- . بحارالانوار، ج ۴۱، ص ۱۳۵.

۲- . گیاهی است دارای خارهای تیز.

۳- . بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۵۹.

با آنان نبود. پرسیدم: پدرم چه شد؟ گفتند: مُرد. من از پولی که او موقع سفر با خود داشت پرسیدم، گفتند: از مال او خبر نداریم.

برای احقاق حق و کشف واقعیت به شریح قاضی مراجعه نمودم. او همسفرهای پدرم را احضار نموده، جریان امر را از آنان پرسید و از اموال پدرم سؤال کرد؟ اظهار بی اطلاعی نمودند. دستور داد همسفرها قسم یاد کنند که از پول پدرم اطلاع ندارند.

آنان قسم خوردند که بی اطلاع هستند. شریح همه آنها را آزاد کرد و به من گفت: از این پس نباید کاری با اینان داشته باشی.

علی علیه السلام دستور داد متهمان را احضار کنند و به قنبر فرمود: عده ای از اعضای شرطه الخمیس (گروهی از مأموران) را خبر نموده، هر کدام از متهمان را در اختیار یک نفر مأمور قرار داد.

حضرت نشست و گروهی که پدر جوان را با خود به سفر برده بودند نزد خود طلبید. آنان نیز نشستند و جوان شاکی را نزد آنان نشاند و مجلس قضا تشکیل گردید و به جوان فرمود سخنانش را تکرار نماید. او در حالی که گریه می کرد، ادعای خود را مطرح کرد و گفت:

یا امیرالمؤمنین! به خدا قسم! من این عده را در خون پدرم متهم می دانم، به طمع مالش از راه حيله اغفالش کردند و با خود به سفر بردند.

علی علیه السلام از گروه همسفر پرسید: چه می گوئید؟

آنان نیز همان پاسخ را که به شریح در محکمه قضا داده بودند، تکرار کردند و گفتند: پدر این جوان مُرد و ما از اموالش اطلاعی نداریم. حضرت به صورت آنان نظر عمیقی افکند و فرمود: فکر می کنید من نمی دانم با پدر این جوان چه کرده اید؟ اگر چنین باشد علم و آگاهی من ناچیز خواهد بود.

سپس دستور داد افراد متهم را از یکدیگر جدا کنند. مأمورین آنها را در مسجد متفرق نموده و هریک را در کنار یکی از ستون های مسجد نگه داشتند. آنگاه خود، ابن ابی رافع را احضار کرد و فرمود: بنشین و بنویس!

بعد یکی از متهمان را به حضور طلبید و فرمود: به پرسش های من جواب بگو! ولی صدایت را بلند مکن و آهسته جواب بده.

امام علیه السلام: چه روزی از منازل خود خارج شدید و آیا پدر این جوان با شما بود؟

متهم: در فلان روز.

- خروج شما در چه ماهی بود؟

- در فلان ماه.

- پدر این جوان چه مرضی داشت؟

- فلان مرض.

- او در چه منزلی از دنیا رفت؟

- در فلان منزل و در فلان موضع.

- چه کسی او را غسل و کفن نمود؟

- فلانی.

- در چه پارچه ای او را کفن نمودید؟

- در فلان پارچه.

- چه کسی بر او نماز خواند؟

- فلانی.

- چه کسی او را داخل قبر گذاشت؟

- فلانی.

ابن ابی رافع تمام مطالب را نوشت.

وقتی بازپرسی متهم اوّل به پایان رسید. علی علیه السلام با صدای بلند تکبیر گفت، به طوری که تمام اهل مسجد شنیدند و تکبیر گفتند.

سپس دستور داد او را به زندان بردند و متهم دومی را احضار نمود. او را نزدیک خود نشاند. پرسش هایی که از اولی نموده بود از او نیز پرسید. او جواب هایی برخلاف متهم اول داد و ابن ابی رافع تمام آنها را نوشت. پس از پایان سؤالات،

ص: ۳۴۳

دوباره حضرت با صدای بلند تکبیر گفت که اهل مسجد شنیدند.

حضرت دستور داد متهم دوم را نیز از مسجد بیرون برده و به طرف زندان ببرند.

امام علیه السلام با صدای بلند فرمود: آن دو را زندانی کنید! (گویا مقصود حضرت این بود که به سایر متهمان بفهماند که پاسخ های آن دو با هم اختلاف داشته و این خود حاکی از وقوع جنایت است و دیگر متهمان در فکر پنهان ساختن حقیقت نباشند). سپس متهم سوم را به حضور طلبید. پس از محاکمه، حضرت با صدای بلند تکبیر گفت، مردم نیز تکبیر گفتند. دستور داد سومی را نیز به دو نفر اول ملحق کنند.

متهم چهارم را طلبید، او سخت نگران و مضطرب شده با لکنت زبان سخن گفت. حضرت وی را موعظه نموده و ترسانید. او در کمال صراحت اعتراف نمود که من و دیگر همراهان، پدر جوان را کشتیم، اموالش را برداشتیم و در فلان نقطه نزدیک کوفه دفن نمودیم.

در این موقع باز هم امام علیه السلام با صدای بلند تکبیر گفت و دستور داد او را که صریحا اعتراف نمود به زندان ببرند. متهم پنجم را احضار کرد و به او فرمود:

باز هم می گوید آن مرد به مرگ طبیعی از دنیا رفته با آنکه حقیقت روشن شده است. آن مرد هم صریحا اعتراف نمود.

سپس بقیه متهمان را به حضور خواست و تمام آنها با هم به قتل پدر جوان و بردن اموالش اعتراف نمودند.

آنگاه دستور داد چند نفر با متهمان بروند و نقطه دفن مال را بشناسند. آنان از زیر خاک اموال را خارج نمودند و نزد امام آمدند.

حضرت فرمود: اموال را به فرزند مقتول تسلیم نمایید. سپس به وی فرمود: اکنون دانستی اینان با پدرت چه کردند، حال می خواهی چه کنی؟

جوان پاسخ داد:

می خواهم حکم بین من و اینان در پیشگاه الهی باشد، از خون آنها در دنیا گذشتم.

علی علیه السلام آنها را سخت تنبیه کرد و آزادشان نمود.(۱)

ه- (حکومتی دادگر

بانوی سالخورده و فربه‌ی به نام «دارمیه» که از ارادتمندان علی علیه السلام بود، در مکه زندگی می‌کرد. معاویه در موسم حج وارد مکه شد، مأمور فرستاد آن بانو را آوردند. از او پرسید: هیچ می‌دانی چرا احضارت کردم؟

دارمیه در پاسخ گفت: نه، خدا می‌داند.

معاویه: چرا علی را دوست می‌داری و مرا دشمن؟

دارمیه: علی را دوست می‌دارم چون دادگر بود، و مساوات را رعایت می‌کرد، او مستمندان را دوست و دین داران را گرامی می‌داشت و تو را دشمن می‌دارم زیرا با او که برای خلافت از تو بهتر بود جنگیدی، تو خون مردم را به خواهش دل می‌ریزی، به ستم قضاوت کرده و با هوا و هوس حکومت می‌کنی.(۲)

و) حکومت عدل امام زمان(عج)

از امام صادق علیه السلام روایت شده است:

هنگامی که امام زمان قیام نمود، به عدالت حکم می‌کند و در حکومت او ظلم و ستم از بین می‌رود و راه‌ها ایمن می‌گردد، برکات زمین آشکار می‌شود، هر حقی به صاحبش می‌رسد، پیروان هیچ مذهبی نمی‌مانند مگر این که مسلمان شده و مؤمن شناخته می‌شوند و خداوند می‌فرماید: هرکس در زمین و آسمان از روی میل و رغبت تسلیم او می‌شود...(۳)

ص: ۳۴۵

۱- بحارالانوار، ج ۴، ص ۲۵۹ - برگرفته از: داستان‌های بحارالانوار، ص ۶۹ - ۶۵.

۲- بحارالانوار، ج ۳۳، ص ۲۶۰ - برگرفته از: داستان‌های بحارالانوار، ص ۶۱ - ۶۰.

۳- داستان‌های بحارالانوار، ص ۱۷۰.

فایده های برقراری عدالت به شرح زیر است:

- ۱- باعث ازدیاد دوستان می شود و بیگانگان نیز دوست می شوند.
- ۲- نام نیک عادل تا ابد برده می شود.
- ۳- باعث موفقیت و خوشبختی می گردد.
- ۴- سرای آخرتِ عادل، آباد می گردد.
- ۵- سلاطین دیگر به ملکِ عادل غبطه می خورند.
- ۶- محبت او در دل ها گذاشته می شود.
- ۷- عادل در کمال امتیت زندگانی می کند.
- ۸- عدالت باعث پایداری عادل می گردد.
- ۹- باعث شرف و بزرگی عادل می شود.
- ۱۰- عدالت باعث عدم کینه ورزی و زیان به مردم می گردد.
- ۱۱- برخورداری از فضیلت، معنویت و لذت معنوی.
- ۱۲- باعث آسایش و راحتی می شود.
- ۱۳- ...

عدالت از دیدگاه شعرا

اگر عدل کردی

اگر عدل کردی در این ملک و مال

به سالی به ملکی رسی بی زوال

خدا مهربان است، بس دادگر

چون ز آستین عدل برون رفت دست قهر

با قوم عاد باد فنا بین چها نمود

خاکی به فرق مردم آتش مآب کرد

چون ز آستین عدل برون رفت دست قهر

با مردم ثمود چه سوط عذاب کرد(۱)

بهر کار فرمان مکن جز به داد فردوسی

بهر کار فرمان مکن جز به داد

که از داد باشد روان تو شاد

جز از داد و خوبی مکن در جهان

چه در آشکار و چه اندر نهان(۲)

هیچ هنر خوب تر از داد نیست نظامی

گردن عقل از هنر آزاد نیست

هیچ هنر خوب تر از داد نیست

داد کن از همت مردم بترس

نیم شب از تیر تظلّم بترس

داد گری شرط جهاننداری است

شرط جهان بین که ستمکاری است

هر که در این خانه شبی داد کرد

ص: ۳۴۷

۱- . همان.

۲- . رهنمون، ص ۵۱۰.

۳- . همان.

افسانه عدل - جمشیدی

گفتم به رفیق نکته دانی

نیکوسیری و خوش زبانی

افسانه عدل چیست کاین سان

پر کرده زهای و هو جهانی

بنمود تبسمی و گفتا

از نیست نداده کس نشانی(۱)

عدالت از دیدگاه بزرگان

«انسان از اعمال عادل شمرده می شود نه از ایمان تنها». حضرت عیسی علیه السلام

«انصاف و عدل راهنمای سعادت و راهبر رستگاری است. کسی که به عدل و انصاف گرایش نمود، هیچ گاه گرفتار کینه ورزی و زیان به مردم نمی گردد».

یکی از بزرگان

«بالاترین جهادها، سخن عدل است که در نزد پیشوای ستمکار گفته شود».

حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«برای اجرای عدالت اگر فحش و صدمه خوردید به خاطر خدا نرنجید، بخندید و شاد باشید». دکتر مارون

«بهترین دستوری که حاوی معنای عدالت باشد، همان مثل قدیم فارسی است: «چیزی که برای خود نمی پسندی، به دیگران مپسند». یکی از بزرگان

«دو چیز است که ثواب آن دو را نتوان سنجید: یکی گذشت از گناه و دیگری عدل و داد». حضرت امیر علیه السلام

«عادل ترین مردم کسی است که آنچه را بر خود نمی پسندد، بر دیگران نپسندد».

حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«عادل معمار وجود است و ظالم مخرب آن. بلوغ معنوی وقتی است که ملکه عدالت در انسان راسخ باشد، زیرا عدالت مقدم

بر سایر فضایل است».(۲) یکی از بزرگان

ص: ۳۴۸

۱- . همان.

۲- ۲ تا . چراغ راه زندگی، ص ۳۴۶ - ۳۴۵.

«کامل ترین نوع بی عدالتی آن است که عادل به نظر برسیم در حالی که عادل نیستیم». افلاطون

«کسی که مغلوب هوا و مقهور خودپسندی نباشد، روزی چند دفعه در کارهای خود ندای عدالت را می شنود». یکی از بزرگان

«کسی که انصاف به کار بندد، اگر بی سرمایه و بی چیز باشد همیشه محترم است». (۱) ابن مقفع

«اگر عدالت محو شود، دیگر زندگی مردم بر روی زمین به زحمتش نمی ارزد».

امانوئل کانت

«اگر دارای قلب مهربان باشیم، هرگز نمی توانیم عادل باشیم». یکی از بزرگان

«انسان اگر بخواهد واجبات خود را بشمارد، پیش از همه باید عدل را تعیین نماید». پل دومو

«با نیکان بدی نکن؛ چه آنان را از نیکی باز می داری». حضرت امیر علیه السلام

«بزرگ ترین درد اجتماع بشریت بی عدالتی است». از کتاب سردار جنگل

«بی عدالتی تواناترین افراد روی زمین را به سوی تباهی می کشاند». سالیسبوری

«در مخاصمه، صفت عدل پیشه خود کن». یکی از بزرگان

«در اجرای عدالت منتظر مکافات شدن، منتهی درجه بی عدالتی است». سیسرون

«زرنگی آن است که شما یک کیک را طوری تقسیم کنید که همه فکر کنند بزرگ ترین تکه به آنها رسیده است». پروفیسور ادهارد

«زکات توانایی، دادگستری است». حضرت امیر علیه السلام

«عدالت متساوی و عمومی، بهترین آرزوی هیئت اجتماعیه است». گیزو

«عدالت انتظار پاداش ندارد، بلکه خود عمل دارای مسرت و بهجت است». (۲) مترلینگ

ص: ۳۴۹

«عدالت حکم می کند که زندگی دیگران را مورد تعرض قرار ندهیم».(۱) جان کایزل

قرآن و عدالت اجتماعی

در قرآن کریم - کتاب سعادت و خوشبختی - به عدالت - این راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی - تأکید شده است و سفارش به رعایت عدالت در کارهای گوناگون نموده است:

الف) «إِنَّ اللَّهَ يُأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ»(۲)

«خداوند (همه را) به برپاداری عدالت و احسان و نیکی کردن به یکدیگر فرمان می دهد».

روایت

عثمان بن مظعون که از صحابه معروف پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله است می گوید: من در آغاز، اسلام را تنها به طور ظاهری پذیرفته بودم نه با قلب و جان، دلیل آن هم این بود که پیامبر کرارا پیشنهاد اسلام به من کرد و من هم از روی حیا پذیرفتم، این وضع همچنان ادامه یافت تا اینکه روزی خدمتش بودم، دیدم سخت در اندیشه فرو رفته است، ناگهان چشم خود را به طرف آسمان دوخت، گویی پیامی را دریافت می دارد، وقتی به حال عادی باز گشت از ماجرا پرسیدم؟ فرمود: آری، هنگامی که با شما سخن می گفتم ناگهان جبرئیل را مشاهده کردم که این آیه را برای من آورد:

«إِنَّ اللَّهَ يُأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَ آيَتَاءِ ذِي الْقُرْبَى...».

پیامبر صلی الله علیه و آله آیه را تا آخر برای من خواند، چنان محتوای آیه در قلب من اثر گذاشت که از همان ساعت اسلام در جان من نشست. من به سراغ ابوطالب، عموی پیامبر صلی الله علیه و آله آمدم و جریان را به او خبر دادم. فرمود: ای طایفه قریش از محمد صلی الله علیه و آله پیروی کنید که

ص: ۳۵۰

۱- . رهنمون، ص ۵۰۸ - ۵۰۷.

۲- . سوره نحل / ۹۰.

هدایت خواهید شد، زیرا او شما را جز به مکارم اخلاق دعوت نمی کند. سپس به سراغ ولید بن مغیره (دانشمند معروف عرب و یکی از سران شرک) آمدم و همین آیه را بر او خواندم، او گفت اگر این سخن از خود محمد صلی الله علیه و آله است بسیار خوب گفته و اگر از پروردگار است، باز هم بسیار خوب است. (۱)

ب) «فَلِذَلِكَ فَادْعُ وَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ وَقُلْ آمَنْتُ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ كِتَابٍ وَأُمِرْتُ لِأَعْدِلَ بَيْنَكُمْ...» (۲)

«پس (مردمان) را به دین حق دعوت کن و آنچنان که مأمور شده ای استقامت نما و از هوی و هوس های آنان پیروی مکن، و بگو: به هر کتابی که خدا نازل کرده ایمان آورده ام و مأمورم در میان شما عدالت کنم...».

ج) «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ...» (۳)

«ای کسانی که ایمان آورده اید همواره برای خدا قیام کنید و از روی عدالت، گواهی دهید. دشمنی با جمعیتی شما را به گناه و ترک عدالت نکشاند. عدالت کنید، که به پرهیزکاری نزدیک تر است...».

د) «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا» (۴)

«خداوند به شما فرمان می دهد که امانت ها را به صاحبانش بدهید، و هنگامی که میان مردم داوری می کنید، به عدالت داوری کنید. خداوند، اندر زهای خوبی به شما می دهد. خداوند، شنوا و بیناست.».

هـ) «وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانْكُحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَىٰ وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً...» (۵)

ص: ۳۵۱

۱- . مجمع البيان، ذیل آیه ۹۰ سوره نحل - یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۲۶۹ - ۲۶۸.

۲- . سوره شوری / ۱۵.

۳- . سوره مائده / ۸.

۴- . سوره نساء / ۵۸.

۵- . سوره نساء / ۳.

«و اگر می ترسید که (به هنگام ازدواج با دختران یتیم) عدالت را رعایت نکنید، (از ازدواج با آنان چشم پوشی کنید و) با زنان پاک (دیگر) ازدواج نمایید، دو یا سه یا چهار همسر، و اگر می ترسید عدالت را (درباره همسران متعدد) رعایت نکنید، تنها یک همسر بگیرید...».

بی عدالتی موجب بدبختی

در جامعه ای که حاکمان ظالم و ستمگر حکومت می کنند و عدالت را زیر پا گذاشته اند، مردم در نهایت بدبختی زندگی می کنند. چنانچه امام حسین علیه السلام در این باره می فرمایند:

«... شما ناتوانان را به دست ایشان (ستمگران) تسلیم کردید، تا بعضی به بردگی و تحمل فشار ناگزیر شدند و بعضی ناتوان و از طلب روزی محروم گشتند. مردمان همچون خادمان و بندگان ایشان شدند و از دفاع از خود ناتوان ماندند؛ اینان ستمکارانی خیره سرنند که سخت بر بیچارگان چیره شده اند و خدای آفریننده بازگرداننده را نمی شناسند.

شگفتا! و چرا در شگفت نشوم؟! از این دغلكاران ستمگر، و جیره دهندگان جفاییشه، و مأموران سنگدلی که به کسی رحم نمی کنند»^(۱).

سخن ارسطو درباره عدالت

ارسطو، عدالت، (این راه موفقیت و خوشبختی) را چنین تشریح کرده است:

«عدالت به سه قسم تقسیم می شود:

۱- نخستین وظیفه مردم نسبت به حق تعالی و آنچه بین آنها و خلق آنها است که واصل الخیرات و منشأ فیوضات است و هر نعمتی از خوان نعم او پدید گشته و از

ص: ۳۵۲

فضل و کرم و رحمت غیرمتناهی او ظهور نموده و عدالت اقتضا دارد که هر فردی به قدر طاقت و وسع، بین خود و مولای خود به آنچه وظیفه بندگی است عمل نماید، زیرا چنانچه گفته شد معنای عدل قرار دادن هر چیزی است به جای خویش و رساندن هر ذی حقی را به حق خود و حفظ نمودن روابط بین موجودات و چگونه می توان گفت که حق تعالی که فیاض وجود و منشأ خیرات است، حقی به مخلوق خود نداشته باشد، یا آنکه مراعات حق او را لازم نشماریم.

۲- حقوقی که بعضی افراد نسبت به دیگری دارند که بایستی مراعات گردد. مثل این که رؤسای دین خود را معزز و گرامی دارند و امانات را به اهل آن برسانند و در معاملات به طریق انصاف عمل نمایند.

۳- حقوقی که نسبت به آباء و گذشتگان بایستی مراعات گردد، مثل این که اگر مدیونند، دین آنها را ادا کنند و به وصایای آنها عمل نمایند و امثال اینها» (۱).

توضیح سخن ارسطو از زبان حاجیه خانم امین

اگرچه کلام ارسطو در حقوق الهی ظاهر است، لکن برای وضوح و به قدری که لایق این مقام است در مقام تحقیق و توضیح برمی آییم.

و گوییم هرگاه عدالت را به لحاظ اخذ و بخشش و آنچه راجع به کرامت و عطا و انعام و اکرام است بنگریم، بایستی به ازای هر نعمتی، حقی به گردن خود ثابت نماییم و بالاترین نعمت ها، نعمت غیرمتناهی حق تعالی است که حقوقی به گردن ما ثابت می گرداند. چنانچه اگر کسی به کسی احسانی نماید ولو آنکه اندک باشد و در مقابل آن تلافی نشود، عقلا این را از اقسام ظلم و جور محسوب می دارند، چه جای نعمت های غیرمتناهی دایمی همیشگی که به ازای آن پاداش و عوضی منظور نگردد. البته عادل همیشه کوشش می نماید که به قدر وسع و طاقت، هر احسانی که

ص: ۳۵۳

به وی می رسد تلافی نماید. مثل اینکه پادشاهان عادل که از آثار سیاست و مملکت داری او مملکت امن و ولایت معمور گردیده و آواز عدل وی در آفاق هویدا گشته و در حمایت ناموس و مال ملت و جلوگیری از تعدی بعضی بر بعضی و مهیا نمودن اسباب و آنچه مصالح معاش و معاد عموم مردم است، به هیچ وجه اهمال و مسامحه کاری ننموده و علاوه بر احسان عام وی به هر یک افراد رعیت احسان مخصوصی درخور وی مرحمت نموده تا آنکه احسان و فیض او هم عام باشد و هم خاص.

آیا به حکم عقل نباید هر یک از افراد به قدر امکان در مقابل احسان شاه، احسانی بنماید، البته کسی که به حق سلطان قیام نمود آن کس از ظالمین و جائزین محسوب می گردد و احسان رعیت نسبت به سلطان جز دعای او و ذکر خیر و نشر فضایل او و شکر بر انعام و اکرام او و اطاعت اوامر او و حفظ مملکت او و محبت واقعی نسبت به او در آشکار و پنهان و اقتدا به او در تدبیر منزل و نظام خانوادگی خود چیز دیگری نخواهد بود.

و همان طوری که سلطان موظف تنظیم و تدبیر امور مملکت است، صاحب منزل نیز وظیفه او تنظیم و ترتیب دادن امور منزل است، زیرا که نسبت صاحب خانه به خانه خود مثل نسبت سلطان است به مملکت خود.

وقتی معلوم شد که وظیفه رعیت نسبت به سلطان عادل این است که بایستی به حق وی قیام نماید و محبت او را در دل خود پیوراند و گرنه در عداد ظالمین محسوب خواهد شد، معلوم می شود تلافی نمودن احسان برابر احسان، هرگاه در مقابل نعمت های بی شمار واقع گردد، البته به مراتب بسیار قبیح تر و فاحش تر است. زیرا که ظلم اگرچه به تمام انواع و اقسام آن قبیح است، لکن مراتب بسیار دارد. هر قدر نعمت فزون تر و بزرگ تر و موفقیت آن بهتر و فواید آن بیشتر و عاید آن فراوان تر و عدد آن زیاده تر شد، بایستی در عوض شکر و سپاس گویی و محبت و اطاعت انعام کننده بیشتر گردد.

وظیفه انسان نسبت به مالک الملوک: وقتی وظیفه ما نسبت به سلاطین و رؤسای مملکت این است که باید در ظاهر و باطن ممنون و متشکر باشیم و محبت آنها را در دل پیورانیم، بین وظیفه ما نسبت به مالک الملوک و سلطان السلاطین و آن کسی که علی الدوام نعمت های بی انتهای او بر جسم و روح ما می رسد به طوری که از تحت تعداد و شماره بیرون است، چیست؟ نخستین نعم الهی، افاضه وجود ما و حیات ما است، پس از آن در خلقت جسد ما و نظام ترتیبی که در هر عضوی از اعضای ما مرتب نموده که تحت عدد و شماره نمی آید، چنانچه صاحب کتاب تشریح و منافع الاعضاء در مقام تشریح بدن آدمی برآمده و هزار ورق شرح و بسط داد و اندکی از بسیار آن را نتوانسته احصا و شماره نماید.

قدری در خود فرو رود و خلقت نفس خود را بنگرد و قوا و مشاعر و اوصاف و ملکات نفسانی خود را تدبّر نما و بین دست قدرت ازلی چه عجایب صنعتی به کار برده و چگونه آن قوا را موزون و معادل قرار داده و پیوسته از فیض عقل و نور و بها و مجد او به نفس ما مدد می رساند. و از همه بالاتر، آن روح الهی و آن فیض دایمی و آن حیات همیشگی و ملک سرمدی و جوار حضرت احدی است که ما را در معرض قبول استراد وی درآورده. «لا لعمری مایجهل هذه النعمة الا النعم».

اگرچه خالق عالم نیازمند به ما نیست و غنی بالذات است لکن بسیار قبیح و جور است که نعمت های غیرمتناهی حق تعالی را در همه حال مشاهده نماییم و در مقابل آن حقی بر خود قائل نشویم و در برابر احسان غیرمتناهی او به چیزی ملتزم نگردیم تا آن که در نتیجه از ظالمین و جائزین محسوب گردیم و از شریعت عدل بیرون رویم. (۱)

ص: ۳۵۵

یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی «آزادی» است. آزادی می تواند انسان را از اسارت ها رهایی بخشد و او را از زیر یوغ ستمگری ها و دیکتاتوری ها نجات دهد و او را خوشبخت و موفق نماید.

هنگامی که انسان آزاد نباشد و زنجیرهای اسارت و بردگی به پاهایش بسته باشد، نمی تواند به سوی موفقیت و خوشبختی حرکت نماید، و به سرانجام نیکبختی برسد و اسارت و بردگی او را از پای درخواهد آورد.

او را در زندان مخوف درونی خویش و زندان اجتماعی (جامعه بدون آزادی) به حالت سکون درمی آورد، او ساکن است و زمینه های حرکت برای او مهیا نیست، تا بتواند سیر صعودی خویش را طی نماید و اگر حرکتی بنماید، استبداد و دیکتاتوری او را بر جای خویش می نشاند و حرکت را از او می گیرد و سدّ راه وی می گردد.

دکتر شفق می گوید:

«آزادی عبارت است از امکانی انسانی برای همه نوع ترقی و تکامل».^(۱)

در باب اهمیت آزادی، سامرست موام چنین می گوید:

«اگر عقل چیزی را بر آزادی ترجیح دهد، همه چیز را از دست خواهد داد».^(۲)

دارا بودن همه چیز در گرو داشتن آزادی است. آزادی نعمتی گرانبها است که با

ص: ۳۵۸

۱- چراغ راه زندگی، ص ۵۵۸.

۲- همان، ص ۵۶۰.

دارا بودن آن به همه چیز دست می یابیم. آزادی لازمه موفقیت، خوشبختی و سعادت است. اگر آزادی نباشد، خوشبختی و سعادت رخت برمی بندد. چگونه می توان زیر یوغ بردگی و بندگی دیکتاتورها و هنگامی که زنجیرهای استبداد بر پاهای مردم اجتماعی بسته شده است، با سعادت و خوشبختی قرین شد؟!

چارلز فوکس نیز در باب اهمیت آزادی، پرورش یافتن ملکات فاضله انسانی را بسته به آزادی دانسته است:

«جای شک و شبهه نیست که فضایل انسانی همه بسته به آزادی است. در خاک حاصل خیز آزادی است که ملکات فاضله انسانی ریشه می گیرد و پرورش می کند».(۱)

زیر سایه آزادی است که فضیلت های درونی و برونی انسانی رشد می کند، شکوفا می شود، پرورش می یابد و ترقی و تکامل پیدا می کند. در جامعه ای که آزادی نباشد، هیچ چیز وجود ندارد و همه مردم آن در بدبختی زندگی می کنند و به سرانجام مقصود نرسیده اند.

«ویکتی بوم» آزادی فکر را لازمه سعادت شمرده است و چنین می گوید:

«زندگی وقتی مقرون به سعادت است که توأم با آزادی فکر باشد».(۲)

البته آزادی فکر، یکی از انواع آزادی است و یقیناً با وجود داشتن اقسام آزادی آدمی با موفقیت، سعادت و خوشبختی قرین خواهد شد.

چخوف نیز یکی از مقدس ترین چیزها برای سلامت انسان را آزادی دانسته است:

«مقدس ترین چیزها برای سلامت انسان، روح، هوش، عشق و آزادی مطلق است».(۳)

اکنون به مشروح بحث آزادی (این عامل موفقیت و خوشبختی) می پردازیم، تا بیشتر با آن آشنا گردیم.

ص: ۳۵۹

۱- همان، ص ۵۶۱.

۲- همان.

۳- همان، ص ۵۶۲.

خداوند بزرگ انسان را «آزاد» آفریده است و انسان با آزادی و اختیار می تواند به والاترین درجات انسانی (اعلا علیین) برسد و نیز می تواند به پست ترین مرتبه ها (اسفل السافلین) سقوط نماید. بنابراین، انسان در انتخاب راه خود مختار و آزاد است و خودش باید راه را از چاه ضلالت و گمراهی انتخاب نماید و در آن راه، گام بردارد. اگر به فرامین الهی گردن نهد و دستورات خداوند بزرگ را اطاعت نماید، به سعادت و خوشبختی می رسد و اگر فریب شیطان را بخورد و از فرامین الهی سرپیچی کند و راه شقاوت و بدبختی را انتخاب کند، به چاه ضلالت و گمراهی خواهد افتاد.

قال الامام الصادق علیه السلام فیما روی مُفَضَّلُ بْنُ عُمَرَ: «لَا- جَبَرَ وَلَا- تَفْوِیضَ وَ لَكِنْ أَمْرٌ بَيْنَ أَمْرَيْنِ». قَالَ: قُلْتُ: مَا أَمْرٌ بَيْنَ أَمْرَيْنِ؟ قَالَ: «مَثَلُ ذَلِكَ مَثَلُ رَجُلٍ رَأَيْتَهُ وَ عَلَى مَعْصِيَةٍ فَنَهَيْتُهُ فَلَمْ يَنْتَهُ، فَتَرَكْتُهُ فَفَعَلَ تِلْكَ الْمَعْصِيَةَ،

فَلَيْسَ حَيْثُ لَمْ يَقْبَلْ مِنْكَ فِتْرَتَهُ كُنْتَ أَنْتَ الَّذِي أَمَرْتَهُ بِالْمَعْصِيَةِ».(۱)

امام صادق علیه السلام در روایت مفضل بن عمر از آن حضرت فرمود: «نه جبر است و نه تفویض، بلکه امری است میان این دو». پرسیدم: امر میان این دو امر چیست؟ فرمود: «برای مثال مردی را می بینی که گناه می کند و تو او را از آن باز می داری، اما او نمی پذیرد و تو به حال خود رهاش می کنی و او گناه خود را انجام می دهد. پس، چون او به نهی تو اعتنایی نکرده و در نتیجه به حال خود رهاش کرده ای، نباید گفت که تو او را به گناه دستور داده ای».

بلی، جبر در کار نیست، و انسان خودش راه خودش را انتخاب می نماید. پس باید با دانش و آگاهی، مسیر سعادت و خوشبختی را انتخاب نماید و در این راه گام بردارد تا به سرمنزل مقصود برسد.

ص: ۳۶۰

آزادی عبارت است از حق اختیار در انتخاب اعمال و اقوال مختلف در چهارچوب قوانین پذیرفته شده هر جامعه. (۱)

بعضی سؤال می کنند که چرا آزادی باید در چهارچوب قانون باشد؟ برای روشن تر شدن مطلب به مثالی ساده توجه کنید: اگر همسایه شما بگوید من آزاد هستم و قوانین وضع شده جامعه دست و پاگیر است و مطابق میل من نیست، فرض کنید او خواننده است و با گروه ارکست همکاری دارد، او دوست دارد هر شب تا ساعت ۵/۱ بعد از نیمه شب (شب نشینی) در حیاط منزل (در فصل بهار و تابستان) تمرین آواز داشته باشد. برای این کار هر شب تا دیروقت گروه ارکست با صدای بلند می نوازند و آن همسایه نیز آواز می خواند و تمرین آواز می کند و صدای آنها در منزل شما می پیچد. شما نیز فرد متعصب مذهبی هستید و در عین حال مریضی سختی به شما عارض شده است و به همین خاطر شب ها زود می خوابید ولی صدای آنها استراحت و خواب را از شما گرفته است و آرام و قرار ندارید. این کار از دیدگاه همسایه آزادی است و می گوید من آزاد هستم، هر کار دلم خواست انجام می دهم، ولی با این کار به آزادی شما تجاوز کرده است و در حقیقت آزادی را (در مورد این موضوع) از شما سلب کرده است.

بنابراین، آزادی باید در چهارچوب قانون باشد و به آزادی کسی تجاوز نگردد و همگان آزادی داشته باشند. زیرا آزادی در انحصار کسی نیست و مختص به عده خاصی در جامعه نمی باشد و همگان باید آزاد باشند.

سیسرون گفته است:

«برای این که ما از بندگی همه آزاد گردیم، باید همه، بنده قانون باشیم». (۲)

ص: ۳۶۱

۱- . بهشت آزادی، ص ۲۰.

۲- . چراغ راه زندگی، ص ۵۶۰.

حضرت امام خمینی رحمه الله درباره آزادی و قانون چنین می گویند:

«آزادی در حدود قانون است. همه جای دنیا این طور است که آزادی که هر ملّتی دارد، در حدود قانون، آزادی دارد. نمی تواند کسی به اسم آزادی، قانون شکنی بکند. آزادی این نیست که مثلاً شما بایستید در کوچه به هر کس رد می شود یک ناسزایی بگویید خدای ناخواسته یا با چوب بزنید او را که: «من آزادم!». آزادی این نیست که قلم را بردارید و هرچه دلتان می خواهد بنویسید ولو بر ضدّ اسلام باشد؛ ولو بر ضدّ قانون باشد».(۱)

«آزادی در حدود ضوابط است. «من آزادم حالا، من آزادم سیلی بزنم به ایشان» نه، آزاد نیستم. من آزادم اطاعت از - مثلاً - فرماندارم نکنم نه، این آزادی نیست. در حدود قواعد و قوانین آزادی هست... آزادی این نیست که من هر کاری دلم بخواهد بکنم».(۲)

آیه الله العظمی خامنه ای نیز آزادی و قانون را چنین بیان می کنند:

«در درجه اوّل باید بدانیم که آزادی به معنای رها بودن از هر قید و بند و ندیدن مانع بر سر راه خود و این که هر کس هر کاری که مایل است و دوست دارد آن را بتواند انجام دهد؛ در هیچ یک از مکتب ها، فرهنگ ها و نظرات فلسفی و اجتماعی به صورت یک ارزش ذکر نشده است. از آزادی بی بندوباری و آزادی مطلق، هیچ کس در دنیا طرفداری نکرده، و ممکن هم نیست در برخورداری از آن کسی موفق باشد. اگر فرض کنیم در جامعه بشری، انسان هر کاری که مایل است انجام دهد آزاد باشد و هیچ مانعی بر سر راه او نباشد، نفس این آزادی به طور طبیعی آزادی بسیاری از مردم دیگر را محدود و راحتی، امنیت و آزادی آنها را سلب خواهد کرد. بنابراین، آزادی انسانی و جامعه انسانی به صورت مطلق، اصلاً نه ممکن است و نه کسی طرفدار آن

ص: ۳۶۲

۱- . صحیفه نور، ج ۸، ص ۱۱۹.

۲- . صحیفه نور، ج ۶، ص ۴۴۶.

است. حتی آنارشیست‌هایی^(۱) که در قرون نوزدهم و بیستم در اروپا پیدا شدند و شعار آزادی از تمام قوانین و قیود اجتماعی را سر دادند، به حدود و قیودی معتقد بودند و در عمل آنها را رعایت می‌کردند. خلاصه، آزادی به معنای مطلق یعنی این که انسان هر کاری که مایل بود و هر چه که اراده کرد، برایش مباح باشد نه منطقی است و نه ممکن و نه هیچ کس در دنیا از آن طرفداری کرده است»^(۲).

جوان قانون شکن (داستان)

روزی علی علیه السلام در شدت گرما بیرون از منزل بود. سعد پسر قیس حضرت را دید و پرسید:

- یا امیرالمؤمنین! در این گرمای شدید چرا از خانه بیرون آمدید؟ فرمود:

- برای این که ستم‌دیده‌ای را یاری کنم، یا سوخته دلی را پناه دهم. در این میان زنی در حالت ترس و اضطراب آمد مقابل امام ایستاد و گفت:

- یا امیرالمؤمنین! شوهرم به من ستم می‌کند و قسم یاد کرده است مرا بزند. حضرت با شنیدن این سخن سر فرو افکند و لحظه‌ای فکر کرد، سپس سر برداشت و فرمود: نه به خدا قسم! بدون تأخیر باید حق مظلوم گرفته شود.

این سخن را گفت و پرسید:

- منزلت کجاست؟

زن منزلش را نشان داد. حضرت همراه زن حرکت کرد تا در خانه او رسید.

علی علیه السلام در جلوی درب خانه ایستاد و با صدای بلند سلام کرد. جوانی با پیراهن رنگین از خانه بیرون آمد، حضرت به وی فرمود:

ص: ۳۶۳

۱- آنارشیسم: سرورستیزی، دولت ستیزی.

۲- آیه الله خامنه‌ای، خطبه‌های نماز جمعه تهران ۵/۱۰/۶۵. محمدی، منوچهری، آزادی، ص ۲۱-۲۲

- از خدا بترس! تو همسرت را ترسانیده ای و او را منزلت بیرون کرده ای. جوان در کمال خشم و بی ادبانه گفت:

کار همسر من به شما ارتباطی ندارد. «وَاللّٰهُ لَا تُخْرِقُهَا بِالنَّارِ لِكَلَامِكَ»؛ به خدا سوگند! به خاطر این سخن شما او را آتش خواهم زد.

علی علیه السلام از حرف های جوان بی ادب و قانون شکن سخت برآشفته! شمشیر از غلاف کشید و فرمود:

- من تو را امر به معروف و نهی از منکر می کنم، فرمان الهی را ابلاغ می کنم، حال تو به من تمرد کرده، از فرمان الهی سرپیچی می کنی؟ توبه کن والا تو را می کشم. در این فاصله که بین حضرت و آن جوان سخن ردوبدل می شد، افرادی که از آنجا عبور می کردند محضر امام علیه السلام رسیدند و به عنوان امیرالمؤمنین سلام می کردند و از ایشان خواستار عفو جوان بودند.

جوان که حضرت را تا آن لحظه نشناخته بود، از احترام مردم متوجه شد در مقابل رهبر مسلمانان خودسری می کند، به خود آمد و با کمال شرمندگی سر را به طرف دست علی علیه السلام فروود آورد و گفت:

- یا امیرالمؤمنین! از خطای من درگذر، از فرمانت اطاعت می کنم و حداکثر تواضع را درباره همسر رعایت خواهم نمود.

حضرت شمشیر را در نیام فرو برد و از تقصیرات جوان گذشت و امر کرد داخل منزل خود شود و به زن نیز توصیه کرد که با همسرت طوری رفتار کن که چنین رفتار خشن پیش نیاید. (۱)

نتیجه:

آن جوان، قانون همسررداری را رعایت نکرده و به آزادی همسرش تجاوز کرده است. بنابراین، با پیروی از قانون هم خودمان آزادی داشته باشیم و هم اینکه به آزادی دیگران تجاوز نکنیم.

ص: ۳۶۴

۱- آزادی درونی.

۲- آزادی اجتماعی.

الف) آزادی درونی

آزادی درونی این است که انسان اسیر هواهای نفسانی خویش نگردد. و کارهای خلاف شرع و رذیلت های اخلاقی را مرتکب نشود.

در دیدگاه علی علیه السلام، آزادگان، نجات یافتگان از قید اسارت شهوات هستند:

«مَنْ تَرَكَ الشَّهَوَاتِ كَانَ حُرًّا» (۱)

«هرکس دست از تمایلات نفسانی بردارد، آزاد است».

«قَرِينُ الشَّهَوَاتِ أَسِيرُ التَّبَعَاتِ» (۲)

«انسان شهوت زده، برده خواسته های خود است».

«عَبْدُ الشَّهْوَةِ أَسِيرٌ لَا يَنْفِكُ أُسْرَهُ» (۳)

«بنده شهوت، اسیری است که هیچ گاه از اسارت آزاد نمی شود».

«لَا يَسْتَرِقَنَّكَ الطَّمَعُ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا» (۴)

«طمع و دنیاگرایی تو را به بندگی و بند نکشاند؛ چرا که خدا تو را آزاد آفریده است».

کسی که اسیر شهوات و هوای نفس خویش نشود و رذیلت های نفسانی و اخلاقی را از خویش دور کند و به سوی کمالات انسانی و خصلت های اخلاقی حرکت کند و به تکامل برسد، آزادی درونی خویش را به دست آورده است. آزادی درونی نقش

ص: ۳۶۵

۱- . بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۲۳۸؛ فرهنگ فاطمیه، ص ۲۱.

۲- . فرهنگ فاطمیه، ص ۲۲.

۳- . همان.

٤- . میزان الحکمه، ج ٢، ح ٣٥٥٨، ص ٥٨٢؛ فرهنگ فاطمیّه، ص ٢٢.

مهم و مؤثری در آزادی شخص دارد و تعیین کننده است. سعادت و خوشبختی فرد بستگی به این نوع آزادی نیز دارد و شخصی که اسیر شهوات و هوای نفس خویش باشد، نیکبخت نیست. او اسیر و بنده نفس خویش است و تابع فرامین نفس اماره می باشد و این اسارت و بندگی، آزادی را از وی سلب و سعادت و خوشبختی را از او گرفته است.

اپیکتوس گفته است:

«آن کس که مالک نفس خویش نیست، آزاد نیست».(۱)

حسینعلی راشد نیز درباره آزادی درونی چنین گفته است:

«تا بشر روحاً آزاد نشود؛ یعنی رفاه فکر و علو همت و قوه گذشت از علایق جزیی در وی پیدا نشود، نمی تواند آزادی اجتماعی و سیاسی به دست آورد. هر ملت، به هر اندازه اخلاقش عالی تر است، بهره اش از آزادی بیشتر و هر قدر اخلاقش پست تر است، بدون شک از آزادی محروم تر است».(۲)

لحظه ای اسیر خشم شد (داستان)

خوله و اوس، زن و شوهر، هر دو مسلمان بودند. روزی اوس، زن خوش اندام خود را در سجده نماز دید و به او تمایل کرد، صبر کرد تا نماز همسرش تمام شد، خواست با او هم بستر شود، زن که می بایست اطاعت کند، تمکینی نداد، اوس ناراحت شد و تصمیم گرفت همسرش را طلاق بگوید و به رسم جاهلیت گفت: «أَنْتَ عَلَيَّ كَظْهَرِ أُمِّي»؛ «تو بر من، مانند پشت مادرم هستی».(۳)

کمی گذشت. اوس گفت: گمان می کنم تو بر من حرام شده ای. خوله از این پیش آمد سخت ناراحت شد و گفت: این حرف را نگو، این طلاق دوران جاهلیت

ص: ۳۶۶

۱- . چراغ راه زندگی، ص ۵۵۹.

۲- . همان، ص ۵۶۱.

۳- . در دوران جاهلیت، زنانشان را با این جمله طلاق می داده اند.

بود. ما اکنون مسلمان شده ایم، برو مسأله را از پیامبر صلی الله علیه و آله پیرس! اوس خجالت کشید مسأله اش را پیرسد. خوله، خودش به محضر پیامبر گرامی رسید و ماجرا را بیان نمود. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: آری، تو بر شوهرت حرام شده ای.

زن خیلی ناراحت شد و گفت: به خدا سوگند شوهرم اسمی از طلاق نبرد، او پدر فرزندان من است و از همه بیشتر دوستش دارم، من دوران جوانیم را با او سپری کرده ام، تحمّل جداییش را ندارم، در این باره اگر راه چاره ای هست بیان فرما.

پیامبر فرمود: تو به همسرت حرام شده ای و فعلاً دستور تازه در این مورد ندارم. خوله، بارها خدمت پیامبر رسیده و اظهار ناراحتی می نمود و عرض می کرد: خدایا! از گرفتاریم به تو شکایت دارم، خداوندا راه نجات را به وسیله پیامبرت بیان فرما.

مدّتی از این قضیه گذشت. زن و شوهر در شکنجه بودند تا اینکه خداوند به وسیله جبرئیل، آیه های اوّل تا چهارم سوره مجادله را در این زمینه بر پیامبر صلی الله علیه و آله نازل کرد که خلاصه اش این است که شوهر باید به عنوان جریمه یک بنده آزاد کند یا شصت روز، روزه بگیرد و یا شصت مسکین را طعام دهد و سپس به همسرش رجوع کند...^(۱)

در این قضیه هر دو مقصرند، زن چون تمکین نکرد و باعث آن همه ناراحتی و گرفتاری گردید و تقصیر مرد هم از این لحاظ است که صبر نکرد و در نتیجه گرفتار گردید و این همه مشکلات را خودشان به وجود آوردند. لذا نباید انسان کاری کند که باز آرد پشیمانی.^(۲)

نتیجه:

شوهر به علّت پیروی از هوای نفس، اسیر خشم خویش شد (عدم رعایت آزادی درونی) و مشکلات و گرفتاری هایی برای آنان به وجود آمد و حتی ممکن بود خانواده آنها از هم پاشیده شود و از هم جدا شوند. در نتیجه آزادی درونی، موجب سعادت و خوشبختی است.

ص: ۳۶۷

۱- . بحار الانوار، ج ۲۲، ص ۵۷ و ۷۱ و با تفاوت در ج ۹۳، ص ۷۱ و ج ۱۰۴، ص ۱۶۶.

۲- . داستان های بحار الانوار، ج ۷، ص ۲۹ - ۲۸.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«إِنَّ الْحُرَّ حُرٌّ عَلَى جَمِيعِ أَحْوَالِهِ؛ إِنْ نَابَتْهُ نَابَتُهُ صَبَرَ لَهَا، وَإِنْ تَدَاكَتْ عَلَيْهِ الْمَصَائِبُ لَمْ تَكْسِرْهُ وَإِنْ أُسِرَ وَقُهِرَ وَاسْتَبْدَلَ بِالْإِسْرِ عُسْرًا، كَمَا كَانَ يُوسُفُ الصَّدِيقُ الْأَمِينُ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ: لَمْ يَضُرُّ حُرِّيَّتَهُ أَنْ اسْتَعْبَدَ وَقُهِرَ وَأُسِرَ» (۱)

آزاده، در همه حال آزاده است؛ اگر بلا و سختی به او رسد، شکیبایی ورزد و اگر مصیبت ها بر سرش فرو ریزند او را نشکنند، هرچند به اسیری افتد و مقهور شود و آسایش را از دست نهاده به سختی و تنگدستی افتد. چنان که یوسف صدیق امین (صلوات الله علیه) به بندگی گرفته شد و مقهور و اسیر گشت، اما این همه، به آزادی او آسیب نرساند.

آزاده، هرگز تسلیم نفس اماره نمی گردد و از آزادی درونی برخوردار است.

(ب) آزادی اجتماعی

آزادی اجتماعی نیز موجب سعادت، خوشبختی و موفقیت انسان است. همان طور که بیان کردیم هنگامی که آدمی برده و بنده غیر خدا نباشد، راه های ترقی و تکامل به روی او باز است و با سعادت قرین است:

«قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُولُوا اشْهَدُوا بِأَنَّا مُسْلِمُونَ» (۲)

«بگو ای اهل کتاب! بیایید به سوی سخنی که میان ما و شما یکسان است؛ که جز خداوند یگانه را نپرستیم و چیزی را همتای او قرار ندهیم؛ و بعضی از ما،

ص: ۳۶۸

۱- . اصول کافی، ج ۲، ص ۸۹؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۱۴۲.

۲- . سوره آل عمران / ۶۴.

بعض دیگر را - غیر از خدای یگانه - به خدایی نپذیرد. هرگاه (از این دعوت) سرباز زنند، بگویند گواه باشید که ما مسلمانیم».

سر تعظیم نزد افراد دیگر خم نکنیم و برده و بنده دیگران نباشیم. اسلام در هزار و چهارصد سال پیش که بردگی و بندگی رواج داشته است و هیچ کس از موضوع آزادی چیزی نمی دانسته است، همگان را به آزادی و آزادی اجتماعی فرا خوانده است و تاکنون کسی نتوانسته است آزادی اجتماعی را به این زیبایی بیان کند. برده و بنده سلاطین، فرمانروایان و... نباشیم. سلاطین و فرمانروایان جور را اعانت و یاری نکنیم، پیرو آزادی اجتماعی باشیم، و فقط بنده خداوند بزرگ باشیم.

هنگامی که بنده سلاطین و فرمانروایان جور نباشیم و به حکومت ظلم و ستم اعانت و یاری نکنیم، آزادی اجتماعی به وجود می آید و در سایه آزادی اجتماعی می توانیم سعادت‌مندان و خوشبخت زندگی کنیم.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ آدَمَ لَمْ يَلِدْ عَبْدًا وَلَا أَمَةً، وَإِنَّ النَّاسَ كُلَّهُمْ أَحْرَارٌ»^(۱)

«ای مردم! آدم، نه بنده ای زایید و نه کنیزی. مردم همه آزادند».

«لَا تَكُونَنَّ عَبْدَ غَيْرِكَ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ حُرًّا»^(۲)

«بنده دیگران مباش؛ که خداوند سبحان تو را آزاد آفریده است».

ص: ۳۶۹

۱- . نهج السعادة، ۱/۱۹۸؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۱۴۲.

۲- . نهج البلاغه، کتاب ۳۱؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۱۴۲.

«لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ» (۱)

«در قبول دین، اکراهی (زور و اجباری) نیست. (زیرا) راه درست از راه انحرافی، روشن شده است».

در اختیار کردن دین اسلام هیچ گونه زور و اجباری وجود ندارد و هر کسی با آزادی و اختیار می تواند مسلمان شود و اسلام اختیار کند.

ص: ۳۷۹

کسانی که ادّعا می کنند اسلام دین زور و شمشیر است، هیچ گونه اطلاعی از اسلام ندارند و این آیه صریح قرآن مجید را نمی دانند که مسلمانان با آزادی و اختیار

اسلام را پذیرفته اند. شاید آنها تبلیغ و آگاهی دادن به مردم درباره دین مقدّس و مبین اسلام را با زور و اجبار اشتباه گرفته اند.

تبلیغ دین مقدّس اسلام، آگاهی رساندن به مردم است و دانش و آگاهی در هر موضوعی برای مردم لازم و ضروری است. اگر ما درباره شاخه ای از علم طب دانش و آگاهی نداشته باشیم نمی توانیم در مورد آن موضوع (آن شاخه علم طب) به سلامت جسم دست یابیم. پس آگاهی و دانش در مورد هر موضوعی پسندیده است. در مورد ادیان (مخصوصاً دین مبین اسلام) نیز باید آگاهی و دانش کسب نماییم، تا بتوانیم با آزادی و اختیار، دین کامل و آسمانی را انتخاب نماییم.

بنابراین، موضوع تبلیغ دین با زور و شمشیر تضاد دارد و در انتخاب دین اسلام هیچ گونه زور و اجباری وجود ندارد و اختیار و آزادی در قبول نمودن اسلام وجود دارد.

همان طور که قبلاً بیان کردیم، دین مبین اسلام هزار و چهارصد سال قبل انواع آزادی ها را مانند آزادی روح انسان از هوا و هوس ها و رذایل و آزادی های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، آزادی فکر و اندیشه و... را برای انسان به ارمغان آورده است و موجبات سعادت و خوشبختی وی را فراهم کرده است. حضرت آیت الله العظمی خامنه ای در این باره چنین می فرمایند:

«آیا اساساً در معارف اسلامی و متون اسلامی چیزی به نام آزادی هست یا خیر؟ ممکن است بعضی این طور تصوّر کنند که اصلاً ادیان با آن چیزی که اسم آن حرّیت و آزادی است، هیچ موافقتی ندارند و ادّعا کنند که آزادی های اجتماعی و آزادی های فردی و آزاد بودن انسان، اوّلین بار در اروپا به وجود

آمد و حدود دویست سال قبل مثلاً در انقلاب کبیر فرانسه مسأله آزاد بودن انسان و آزاد متولد شدن هر انسانی مطرح شد و بگویند این که شما می خواهید مسأله آزادی را به اسلام بچسبانید، یک تلاش بیهوده است؛ اصلاً اسلام و بقیه ادیان با آزادی سروکاری ندارند و این مفهوم اجتماعی - سیاسی که امروز در دنیا رایج است، یک مفهوم اروپایی و غربی و ناشی از انقلاب کبیر فرانسه و انقلاب ها و مکاتب غربی است و ربطی به اسلام ندارد.

ما باید ببینیم که اساساً هیچ مفهومی در اسلام به عنوان آزادی هست یا خیر؟ در پاسخ به این سؤال باید عرض کنم که به عکس، مفهوم آزاد بودن انسان ها، قرن ها پیش از آن که در اروپا مطرح شود، در اسلام مطرح شده است و قرن ها پیش از آن که متفکران، روشنفکران، انقلابی ها و رهبران اروپایی به فکر بیفتند که آزادی بشر را یکی از حقوق اساسی بشر بدانند، در اسلام چنین کاری صورت گرفته است. حالا اگر آزادی را به معنای لطیف و بلند آن معنی کنیم، که آزادی روح انسان از آلائش، از هوا و هوس ها، از رذایل و از قید و بندهای مادی است، این معنی تا امروز هم هنوز در انحصار مکاتب الهی است و اصلاً مکاتب غربی و اروپایی آن را استشمام نکرده اند. آزادی ای که در انقلاب کبیر فرانسه در قرن هیجدهم و بعد از آن در دنیای غرب مطرح شد، خیلی کوچک تر و محدودتر و کم ارزش تر از آن آزادی ای است که انبیای الهی و مکاتب الهی درباره آن بحث کردند. اگر آزادی را به این معنا بگیریم، این مخصوص مکاتب الهی است. اما اگر آزادی را با همان معنی و مفهومی که امروز در مکاتب سیاسی مطرح می شود، آزادی های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و آزادی فکر و اندیشه و عقیده مدّ نظر قرار دهیم، علی رغم تفاسیر مختلفی که در هریک از این عناوین وجود دارد، در همین مسائل هم اسلام

قرن ها قبل از انقلاب ها و مکاتب اروپایی این آزادی را به ارمغان آورده است.^(۱)

سعادت، در عمل به احکام دین است، چون عدالت، در عمل به احکام دین است؛ چون آزادی و آزادگی انسان، در عمل به احکام دین است. از کجا می خواهند آزادی را پیدا کنند؟ زیر چتر احکام دین است که همه خواسته های انسان ها برآورده می شود.

انسان امروز، با انسان هزار سال قبل، با انسان ده هزار سال قبل، از لحاظ نیازهای اصلی هیچ تفاوت نکرده است. نیازهای اصلی انسان اینهاست: امنیت می خواهد، آزادی می خواهد، معرفت می خواهد، زندگی راحت می خواهد، از تبعیض گریزان است، از ظلم گریزان است، نیازهای متبادر زمانی، چیزهایی است که در چارچوب اینها و زیر سایه اینها ممکن است تأمین شود. این نیازهای اصلی، فقط به برکت دین خداست که تأمین می شود و لاغیر.^(۲)

اسلام به ملت ها استقلال و آزادی می دهد؛ هم آزادی در محیط زندگی خودشان، آزادی از قدرت های دیکتاتور و مستبد، آزادی از خرافات و جهالت ها، آزادی از تعصب های جاهلانه و کج فکری ها و هم آزادی از کمند قدرت اقتصادی و فشار سیاسی استکبار. اسلام به ملت ها رفاه و پیشرفت اقتصادی همراه با عدالت اجتماعی هم می دهد.^(۳)

ص: ۳۸۲

۱- . آیه الله العظمی خامنه ای، خطبه های نماز جمعه تهران، ۱۴/۹/۱۳۶۵.

۲- . آیه الله العظمی خامنه ای در دیدار علما و روحانیون و مبلغان در آستانه محرم الحرام، ۲۳/۱/۱۳۷۸.

۳- . آیه الله العظمی خامنه ای در دیدار با میهمانان دهمین سالگرد ارتحال حضرت امام، ۱۲/۳/۱۳۷۸.

«یکی از مختصات اصلی آزادی این است که آن را کاملاً از نظر فردی نمی توان تصوّر و ادراک کرد. آزادی هر فرد بستگی خیلی نزدیک با آزادی دیگران دارد».

پول لانژون

«هیچ کس نمی تواند آزاد باشد، مگر وقتی که همه از آزادی کاملاً برخوردار گردند، هیچ کس نمی تواند کاملاً از اصول اخلاقی پیروی کند، مگر اینکه همه اخلاقی گردند و بالا-خره هیچ کس نمی تواند کاملاً سعادتمند شود، مگر اینکه همه سعادتمند باشند». اسپنسر

«همه کشمکش و تحمّل آلام و مشقّات انسان در عرصه گیتی، خواه این کشمکش موافق یا مخالف عقل باشد، برای آزادی است». کارلایل

«همه باید بدانند و یقین کنند و تسلیم شوند که بنی آدم آفریده شده و آدم از خاک به وجود آمده است، و همه با هم یکسان و برابرند یعنی سیاه و سفید و توانگر با تهیدست و شاه با گدا کوچک ترین تفاوتی در برابر آزادی و مساوات نخواهند داشت». حضرت محمد صلی الله علیه و آله

«هرکس باید سعی کند در حیات خود خشتی محکم بر اساس کاخ آزادی

بگذارد». اسپرت سیسیل

«هر مرد باید در خانه اتاقی به اندازه یک قبر برای خود اختصاص دهد و هر روز چند دقیقه ای را در آن بگذراند، فقط در آن دقیق است که احساس آزادی مطلق خواهد نمود». ایوموتتان

«هر امری که آزادی را به مخاطره اندازد شایان قبول نیست هرچند از مقامات عالی و اشخاص مقتدر صادر گردد». سعد زغلول پاشا

«وقتی نهال آزادی ریشه گرفت، به سرعت رشد و نمو می کند». (۱) ژرژ واشنگتن

ص: ۳۸۵

«ما ترجیح می دهیم که آزادانه بمیریم، اما یوغ اسارت به گردن نگیریم». فرانکلین

«کشور در صورتی دارای آزادی و استقلال است که افرادش آزاد و مستقل باشند». منتسکیو

«کسی شایسته آزادی است که هر روز بتواند به هوس های خود چیره شود».

گوته

«کسی که برای حفظ جان خود از آزادی صرف نظر کند، استحقاق آزادی و سلامتی ندارد». فرانکلین

«قبل از هر آزادی به من نعمت آزادی دانستن، فکر کردن، باور کردن و از روی حق و وجدان سخن گفتن را عطا کنید». میلتن

«قامت مردانگی را در برابر اغیار به طمع درهم و دینار خم مکن و طوق بندگی دیگران به گردن نینداز، ارزش آزادی را بدان و این گوهر شریف را در میان قلب گرم و خون مواج خویش معزز و محترم بدار». حضرت امیر علیه السلام

«طبیعت حتی به حیوانات زبان بسته نیز آزادی بخشیده است». تاس توس

«صرفه جویی را می توان دختر دوراندیش، خواهر میانه رو و پدر آزادی شمرد، آنکه ولخرج است به زودی فقیر می شود و ناداری و محرومیت از آزادی فساد را در بردارد». جانسون

«خواهیدیم و در خواب هم از آزار در امان نبودیم». ابوالعلا مَعری

«چون در انجام کاری مردّد باشی، آن طرف را اختیار کن که بی آزارتر باشد». (۱) سعدی

«همین که خود را از دلبستگی به مال و منال دنیا برهانید، از زیر سلطه آنها آزاد خواهید شد». (۲) وین دایر

ص: ۳۸۶

۱- ۱ تا ۱. رهنمون، ص ۲۵ - ۲۲.

۲- . چراغ راه زندگی، ص ۲۹۰.

«آزادترین مردم روی زمین کسانی اند که به صلح و صفای درون دست یافته اند».

وین دایر

«اگر باور ندارید که در اندیشه و عمل آزاد هستید، نام کسانی را که سر رشته زندگی

شما را به دست گرفته اند، بنویسید و برای من بفرستید تا من با هدایت ایشان شما را از این تنگنا برهانم».^(۱) وین دایر

«ما از آزادی سخن می گوئیم و حال آنکه اسیر گناهان خویش هستیم».^(۲)

یکی از بزرگان

* شعر - ویس و رامین

منم آزاد و هرگز هیچ آزاد

چو بنده برنگیرد جور و بیداد

نباشد هیچ بیگانه ستمگر

نباشد هیچ آزاده ستم بر^(۳)

* پادشاهی نزد اهل معرفت آزادگی استابن یمین

پادشاهی نزد اهل معرفت آزادگیست

هر که بند آرزو بگشاد از دل پادشاست

گرد و خاک آستان کلبه آزادگی

گر خرد دارد کسی چشم خرد را توتیاست

ره به معنی بر که در صورت به هم ماند دوئی

از یکی خیزد شکر و آن یک ز بهر بوریاست

ص: ۳۸۷

۲- . پائولو کوئلیو، عارفانه ها، ص ۱۳۰.

۳- . رهنمون، ص ۲۶.

گر صفا خواهی ره وحدت سپر زیرا که آب
ز امتزاج خاک باشد گه گهی گر بی صفاست
می رسد خواری ز آمیزش به مرغ خانگی
عزّتی گر هست عنقا را ز بهر انزواست
گنج عزلت گیر و دهقانی کن ای ابن یمین
تا بدانی آنچه می کاریش در نشو و نماست
جُستن گوگرد احمر عمر ضایع کردنست
روی بر خاک سیه آور که یک سر کیمیاست(۱)

پایان

ص: ۳۸۸

۱- . همان.

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه.

* صحیفه سجادیّه.

۱- آخرین راز شاد زیستن، اندرو میتوس، ترجمه: وحید افضلی راد، نشر: نیریز، چاپ بیستم.

۲- آزادی، مجموعه سخنان حضرت امام خمینی درباره آزادی، منوچهر محمدی، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول.

۳- آیه الله گلپایگانی، مسلم ناصری، نشر مدرسه، چاپ اول.

۴- آیین زندگی.

۵- احسن القصص، محمود ناصری، (داستان های کتاب بحارالانوار مرحوم مجلسی).

۶- اخلاق اسلامی.

۷- اخلاق و راه سعادت، حاجیه خانم امین، نشر: گلپهار، چاپ دوم، اصفهان.

۸- اسرارنامه، عطار نیشابوری.

۹- اصول کافی، شیخ کلینی.

۱۰- اعتمادبه نفس برتر، گیل لیندن فیلد، ترجمه: اسماعیل حسین هاشمی، نشر غزل، چاپ اول.

۱۱- اعتمادبه نفس، باربارادی انجلیس، مترجم: هادی ابراهیمی، نشر نسل نواندیش، چاپ ششم.

۱۲- الحیاه، ترجمه: احمد آرام، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم.

۱۳- الخصال.

۱۴- المحاسن.

۱۵- امالی، طبرسی.

۱۶- بحارالانوار، مرحوم مجلسی.

۱۷- برگزیده ای از اصول کافی، مترجم: سیدجواد رضوی، نشر: بنی زهرا، چاپ اول.

۱۸- بهشت آزادی، محسن کاظمی، نشر: مشهور، چاپ اول.

۱۹- پرانا.

۲۰- تحف العقول، ابو محمد حرانی، ترجمه: صادق حسن زاده، نشر: آل علی، چاپ هفتم.

۲۱- جامع الشتات، عین الله ملک احمدی، نشر: نجابت، چاپ اول.

۲۲- جوان از نظر عقل و احساسات، محمدتقی فلسفی.

۲۳- جوان موفق، عباس رحیمی، نشر جمال، چاپ سوم.

۲۴- چراغ راه زندگی، قاسم احسانی کناری، انتشارات علمی، چاپ چهارم.

۲۵- چگونه عمری طولانی و روانی سالم داشته باشیم.

۲۶- چه باید کرد، چرنیشفسکی.

۲۷- چهل حدیث، ابراهیم احمدیان، نشر: پردیسان، چاپ اول.

۲۸- چهل حدیث از امام حسین علیه السلام.

۲۹- چیزهایی که آموخته ام.

۳۰- حدیث تربیت، جامعه امدادگران امام صادق علیه السلام، نشر: پیام آزادی.

۳۱- خواب و خوراک و تنفس.

۳۲- داستان راستان، استاد شهید مرتضی مطهری.

۳۳- داستان های بحارالانوار (جلد سوم)، محمود ناصری، نشر: دارالهدی، چاپ دوم.

۳۴- داستان های شگفت، شهید دستغیب، نشر: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ یازدهم.

۳۵- دیوان حافظ.

۳۶- راز و نیاز علی با خدا.

ص: ۳۹۰

۳۷- راه های ساده برای زنان شاغل، مردان شاغل و مدیریت، پرومودباترا، ترجمه: طوبی یکتایی، نشر تندیس، چاپ اول.

۳۸- راه های ساده برای شاد کردن شوهر، پرومودباترا، ترجمه طوبی یکتایی، نشر تندیس، چاپ دوم.

۳۹- روان شناسی در خدمت سیاست، پروفیسور راتو فریدمان.

۴۰- روش های موفقیّت و خلاقیت.

۴۱- ره توشه راهیان نور.

۴۲- رهنمون، غلامحسین ذوالفقاری، نشر: اوسان، چاپ نوزدهم.

۴۳- زندگی شادی بخش.

۴۴- سیره و سخن پیشوایان.

۴۵- سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله.

۴۶- سیمای علم و حکمت در قرآن و حدیث.

۴۷- شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید.

۴۸- شهید مدرس، کامران پارسی نژاد، نشر: مدرسه، چاپ اول.

۴۹- صحیفه نور، مجموعه سخنان امام خمینی رحمه الله.

۵۰- صوت العدالة الانسانیة الامام علی، جورج جرداق.

۵۱- عارفانه ها، پائولو کوئلیو، ترجمه: نفیسه سلطانی، نشر: شولا، چاپ اول.

۵۲- علل الشرایع.

۵۳- غرر الحکم.

۵۴- فارسی عمومی.

۵۵- فرهنگ جوان، مهدی نیلی پور، نشر: سلسیل، چاپ اول.

۵۶- فرهنگ فاطمیه، مهدی نیلی پور، نشر: شهید مدرس، چاپ پنجم.

۵۷- فیزیولوژی غرائز، شوستار، ترجمه: معتمدی.

۵۸- کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، باتلریاتس، ترجمه: زهره زاهدی، نشر جیحون، چاپ دوم.

ص: ۳۹۱

- ۵۹- کشکول جاویدان، محسن کتابچی، نشر: الف، چاپ اول.
- ۶۰- کلیات جامع التمثیل.
- ۶۱- کوتاه سخن، محمد کاظم نیکنام، نشر: مؤلف، چاپ چهارم.
- ۶۲- گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، بهروز ثروتیان، نشر: سوره مهر، چاپ اول.
- ۶۳- مبانی اخلاق اسلامی.
- ۶۴- مبانی تغذیه.
- ۶۵- مجمع البیان.
- ۶۶- محمد پیامبر رحمت و مهربانی، ابوالفضل فقیهی، نشر: شهید فهمیده، چاپ اول.
- ۶۷- مکارم الاخلاق.
- ۶۸- منتخب میزان الحکمه، محمدی ری شهری، ترجمه: حمیدرضا شیخی، نشر دارالحديث، چاپ پنجم.
- ۶۹- موقّعیّت برای همه.
- ۷۰- می خواهم خوشبخت باشم، محمد کاظم سجادی، نشر مرکز فرهنگی شهید مدرس، چاپ پنجم.
- ۷۱- نقش خانواده در ارتقاء فرهنگ کار.
- ۷۲- ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار، پاول ویلسون، ترجمه: سپیده خلیلی، نشر قدیانی، چاپ اول.
- ۷۳- نهج السعاده.
- ۷۴- نهج الشهاده، احمد فرزانه، نشر: فرهنگ اهل بیت، چاپ اول.
- ۷۵- نهج الفصاحه، انتشارات خاتم الانبیاء، چاپ اول، اصفهان.
- ۷۶- نیازمندی های جوان.
- ۷۷- وجدان کاری، سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع.
- ۷۸- وجدان، محمدتقی جعفری، مؤسسه نشر آثار علامه جعفری، چاپ دوم.

۷۹- هدیہ، منصور فلاحی، نشر محور، چاپ سوم.

۸۰- یکصد موضوع اخلاقی، آیہ اللہ مکارم شیرازی، نشر: دارالکتب اسلامیہ، چاپ سوم.

ص: ۳۹۲

سرشناسه: رجائی، محمدرضا، ۱۳۴۱ -

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

مشخصات نشر: اصفهان: اقیانوس معرفت، ۱۳۸۸ -

مشخصات ظاهری: ۲ ج.

شابک: دوره : ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۱-۵۰۴-۵ ؛ ۵۵۰۰۰ ریال ج. ۱ : ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۱-۷۰۰-۷ ؛ ۶۰۰۰۰ ریال: ج. ۲ : ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۱-۲۰۵-۵۳۰۱

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: ج. ۲، چاپ اول: ۱۳۹۰.

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: BP۲۵۸/ر۲۶ر۲ ۱۳۸۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۲۰۰۸۲

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: ٢

راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی

مؤلف محمد رضا رجایی

ص: ۳

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: ۴

مقدمه ... ۲۵

بخش اول: زیرکی

هوش، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۲۸

تعریف هوش ... ۳۰

هوشیاری، ارثی است ... ۳۱

راه های موفقیت آمیز تقویت هوش ... ۳۱

۱ - طرز فکر ... ۳۱

۲ - تلقین ... ۳۱

۳ - هیپنوتیزم ... ۳۲

۴ - دوستان زیرک ... ۳۲

۵ - تمرین و ممارست ... ۳۲

۶- کتاب ... ۳۲

۷- تحصیل علم ... ۳۲

زیرکی از دیدگاه معصومین علیهم السلام (نیک بختیِ هوشیاران) ... ۳۲

الف) زیرک ترین زیرکان ... ۳۲

ب) زیرکی در انتخاب پیشوا ... ۳۴

ج) زیرکی در همه زمینه ها ... ۳۵

امتحان هوش (روایت) ... ۳۵

باهوش ترین مردمان ... ۳۶

غلام تیزهوش (روایت) ۳۷۰۰۰

رشد هوشی و عوامل مؤثر در آن ۳۷۰۰۰

فراست علی علیه السلام (الگوی هوشیاری) ۳۹۰۰۰

بخش دوم: حافظه

حافظه ۴۱۰۰۰

ص: ۵

حافظه، رمز موفقیت و خوشبختی ... ۴۲

انواع حافظه ... ۴۴

تعریف حافظه کوتاه مدت و حافظه بلندمدت ... ۴۵

راه های تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر) ... ۴۵

۱- حفظ نمودن ... ۴۵

۲- تمرکز حواس ... ۴۶

۳- تصور ... ۴۶

۴- ارتباط ... ۴۶

۵- فاصله ... ۴۶

۶- تکرار ... ۴۶

۷- استراحت ... ۴۷

۸- روش خواندن ... ۴۷

راه های تقویت حافظه از دیدگاه اهل بیت علیهم السلام ... ۴۷

راه های طبی تقویت حافظه ... ۴۸

ویتامین گروه ۴۸ ... E

ویتامین گروه ۴۸ ... B

راه های معنوی تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفقیت بیشتر) ... ۴۹

۱- توجه به معنویات ... ۴۹

خداوند متعال به کربلایی کاظم حافظه ای استثنایی داد. (داستان) ... ۵۰

۲- درخواست حافظه قوی از او ... ۵۳

حافظه برتر چیست؟ (راهکاری جهت موفقیت بیشتر) ... ۵۴

حفظ کردن در خردسالی ... ۵۵

حافظه از دیدگاه بزرگان ... ۵۵

شعر ... ۵۶

بخش سوم: زمان شناسی و مدیریت زمان

زمان شناسی و مدیریت زمان، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۵۸

تعریف واژه زمان شناسی و مدیریت زمان ... ۶۰

سیمای موفق زمان شناسان و مدیران زمان ... ۶۰

۱- فرصت شناسی ... ۶۰

۲- برنامه ریزی ... ۶۱

ص: ۶

۳- حرکت ۶۲۰۰۰

۴- بهره برداری ۶۲۰۰۰

۵- هوشیاری در مدیریت زمان ۶۳۰۰۰

دزدان فرصت های خود را بشناسید ۶۴۰۰۰

۶- عدم شتاب ۶۴۰۰۰

۷- آرامش ۶۵۰۰۰

۸- موفقیت و خوشبختی ۶۵۰۰۰

بر عمر خود بخیل باش ۶۷۰۰۰

راه های افزایش عمر از دیدگاه معنوی ۶۷۰۰۰

۱- وضو ۶۷۰۰۰

۲- صله رحم ۶۸۰۰۰

۳- زود خوردن صبحانه ۶۸۰۰۰

۴- پوشیدن کفش مناسب ۶۸۰۰۰

۵- ادای قرض ۶۸۰۰۰

۶- آمیزش جنسی کمتر ۶۸۰۰۰

۷- زیارت قبر امام حسین علیه السلام ۶۸۰۰۰

۸- حسن نیت ۶۸۰۰۰

۹- روابط نیکوی خانوادگی ۶۸۰۰۰

۱۰- احسان به پدر و مادر ۶۸۰۰۰

۱۱- دعا و صدقه ۶۹۰۰۰

زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت) ... ۶۹

الف) راه کامیابی ... ۶۹

ب) انسان مجموعه روزها ... ۷۰

پ) ضرورت استفاده از فرصت ها ... ۷۰

ت) نشانه بی خردی ... ۷۰

ج) غنیمت شمردن فرصت ها ... ۷۱

د) فرصت های گرانبها ... ۷۱

م) لحظات زودگذر ... ۷۱

ن) زمان و معنویت ... ۷۱

و) نشانه عاقل ... ۷۲

هـ-) عمر عزیز است ... ۷۲

ص: ۷

ی) لحظه های خوشحالی و تفریح ... ۷۲

زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه بزرگان ... ۷۳

زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه شعرا ... ۷۵

بخش چهارم: ادب و تربیت

ادب، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۷۸

معنی ادب ... ۷۹

سیمای مؤدبان موفق ... ۷۹

۱- رعایت خصلت های اخلاقی ... ۷۹

۲- رعایت آداب معاشرت ... ۸۰

تواضع و ادب «آبراهام لینکن» (داستان) ... ۸۰

۳- رعایت آداب همسررداری ... ۸۰

۴- احترام به والدین ... ۸۱

۵- احترام به استاد ... ۸۱

۶- رعایت آداب پسندیده و دوری از رذیلت ها ... ۸۱

آثار موفقیت آمیز ادب ... ۸۱

۱- ازدیاد دوستان یکدل ... ۸۱

۲- عزیز و گرامی نزد مردم ... ۸۱

۳- استحکام زندگی زناشویی ... ۸۲

۴- پدر و مادر، یار و غمخوار فرزند مؤدب ... ۸۲

۵- استحکام روابط در محیط کار ... ۸۲

۶- آرامش ۸۲۰۰۰

۷- معنویات ۸۲۰۰۰

۸- الگوی فرزندان ۸۳۰۰۰

تشویق به ادب کردن فرزند ۸۳۰۰۰

تفسیر سعادت‌مندان ادب ۸۳۰۰۰

بهترین ادب ۸۴۰۰۰

موارد لازم در آموختن ادب ۸۴۰۰۰

۱- عدم تأدیب در هنگام خشم ۸۴۰۰۰

۲- پاداش به مؤدب (تشویق مؤدب) ۸۵۰۰۰

۳- تأدیب بی ادب ۸۵۰۰۰

ص: ۸

۴- برخورد طبق روحیه ها ۸۵ ...

پاسخ جوان بی تربیت (روایت) ۸۵ ...

۵- قهر کردن در هنگام بی ادبی ۸۶ ...

قهر امام سجاد علیه السلام از یک جوان بی ادب ۸۶ ...

الگوهای ادب و تربیت ۸۶ ...

الف) پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله ۸۶ ...

ب) تربیت امام حسن و امام حسین علیهما السلام توسط پیامبر صلی الله علیه و آله ۸۷ ...

ج) امام حسن و امام حسین علیهما السلام؛ الگوی ادب ۸۸ ...

د) ادب زلیخا ۸۹ ...

نمونه هایی از بی ادبی و عذاب خدا بر اثر آن ۸۹ ...

بی ادب آتش بر همه آفاق زد (شعر) ۹۰ ...

ادب و تربیت از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت) ۹۰ ...

الف) ارزش ادب ۹۰ ...

ب) میراث پدران ۹۰ ...

ج) برترین تبار و والاترین خویشاوندی ۹۰ ...

د) والاترین زینت ۹۱ ...

ر) زن بی ادب، عامل بدبختی ۹۱ ...

و) چگونگی تربیت ۹۱ ...

م) دعای امام حسین علیه السلام درباره ادب ۹۲ ...

هـ-) عقل و ادب ۹۲ ...

ی) جوان و ادب ۹۲ ***

بخش پنجم: شجاعت

شجاعت، راه رسیدن به موفقیّت و خوشبختی ۹۴ ***

معنی شجاعت از دیدگاه سردار اسعد ۹۷ ***

انواع شجاعت ۹۷ ***

الف) شجاعت فکری ۹۷ ***

ب) شجاعت جسمی ۹۸ ***

شهامت در جوانی (شخصیتِ موفق) ۹۹ ***

درس شهامت و شجاعت؛ درس عملیِ پیروزی در میدان نبرد (خاطره) ۱۰۱ ***

ج) شجاعت معنوی ۱۰۱ ***

ص: ۹

الگوی سعادتمندان ۱: شجاعت مسلم بن عقیل (روایت) ۱۰۲۰۰۰

الگوی سعادتمندان ۲: سفیر باشهامت (داستان) ۱۰۲۰۰۰

سیمای موفقیت آمیز دلاوران و شجاعان ۱۰۶۰۰۰

۱- تعقل و دانایی ۱۰۶۰۰۰

۲- پیرو حق و حقیقت و جوانمردی ۱۰۷۰۰۰

۳- بلند همتی ۱۰۸۰۰۰

۴- غیرت ۱۰۸۰۰۰

۵- موفقیت و خوشبختی ۱۰۸۰۰۰

ریشه های ترس و ضعف انسان (ریشه های عدم کامیابی) ۱۰۹۰۰۰

۱- وراثت نامطلوب ۱۰۹۰۰۰

۲- مشکلات دوران بارداری و تولد ۱۰۹۰۰۰

۳- تربیت ناصحیح ۱۰۹۰۰۰

۴- ضعف ایمان ۱۰۹۰۰۰

۵- وابستگی به دنیا و لذات آن ۱۰۹۰۰۰

چگونه بر ترس پیروز شویم؟ (راه های موفقیت آمیز افزایش دلاوری) ۱۱۰۰۰۰

۱- تقویت نیروی تصمیم و اراده ۱۱۰۰۰۰

۲- تلقین ۱۱۰۰۰۰

۳- مطالعه در زندگی قهرمانان شجاع ۱۱۰۰۰۰

۴- شناخت حقیقت زندگی دنیا و ارزیابی ارزش ها ۱۱۰۰۰۰

۵- استقبال خطر ۱۱۰۰۰۰

۶- مستحکم ساختن پیوند خود با خدا *** ۱۱۱

۷- مسئولیت پذیری *** ۱۱۱

۸- معاشرت با افراد قوی دل *** ۱۱۱

۹- توجه به خطرهای هولناک آخرت، در برابر مشکلات ناچیز دنیا *** ۱۱۱

۱۰- حسابگری *** ۱۱۱

ترس انسان های مشهور جهان *** ۱۱۲

یکی از راه های موفقیت آفرین درمان ترس های بی مورد *** ۱۱۳

ترس، عامل بدبختی و سقوط *** ۱۱۴

شهامت و دلاوری از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت) *** ۱۱۵

الف) ترس چیست؟ *** ۱۱۵

ب) شجاعت چیست؟ *** ۱۱۵

ص: ۱۰

پ) منش های سه گانه شجاعت ۱۱۵

ج) شجاعت و اقدام و جرأت تمام برای اجرای احکام ۱۱۶

د) شجاعت با راستی در آمیخته است ۱۱۷

ذ) اهمیت شجاعت ۱۱۷

و) عوامل شجاعت ۱۱۷

ه-) شجاع ترین مردم ۱۱۷

ی) آفت شجاعت ۱۱۸

شجاعت از دیدگاه شعرا ۱۱۸

شجاعت و دلاوری از دیدگاه بزرگان ۱۱۹

بخش ششم: شکست

شکست، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۱۲۴

برخورد افراد مختلف با شکست ۱۲۵

۱- درس تجربه آموختن از شکست ۱۲۵

۲- برخورد طبیعی با شکست ۱۲۶

۳- هنگام شکست، از کوره در می روند ۱۲۶

عوامل شکست (ریشه های بدبختی) ۱۲۸

۱- افکار منفی و شکست پذیری ۱۲۸

۲- ترس و دلهره ۱۲۹

۳- سست عنصری و بی ارادگی ۱۲۹

۴- کبر و غرور ۱۲۹

۵- عدم مدیریت صحیح ... ۱۳۰

۶- یأس از شکست ... ۱۳۰

۷- عدم تحمّل شکست ... ۱۳۱

۸- ناقص بودن اطلاعات ... ۱۳۱

۹- عدم آمادگی ... ۱۳۱

۱۰- نقص تجهیزات ... ۱۳۱

۱۱- عدم سعی و تلاش پیگیر ... ۱۳۲

۱۲- عدم تجربه ... ۱۳۲

۱۳- عدم استقامت و پشتکار ... ۱۳۲

شکست از دیدگاه نهج البلاغه ... ۱۳۳

ص: ۱۱

الف) پیروزی و شکست ۱۳۳۰۰۰

ب) روان شناسی مردم شکست خورده و پراکنده ۱۳۳۰۰۰

۱- توجیهات نابخردانه ۱۳۵۰۰۰

۲- عدم پرهیزکاری و تقوا ۱۳۵۰۰۰

۳- امید به غیر خدا ۱۳۵۰۰۰

ج) علل پیروزی و شکست ملت ها ۱۳۵۰۰۰

د) روش برخورد با شکست خوردگان ۱۳۶۰۰۰

شکست از دیدگاه بزرگان ۱۳۶۰۰۰

بخش هفتم: استقلال

استقلال، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۱۴۰۰۰

سیمای شخص موفق مستقل ۱۴۱۰۰۰

۱- سیاستمداری ۱۴۱۰۰۰

۲- آزادی ۱۴۱۰۰۰

۳- قانونمندی ۱۴۲۰۰۰

۴- طرز فکر استقلال طلبانه ۱۴۲۰۰۰

۵- دانش، تجربه و توانایی ۱۴۳۰۰۰

۶- حساسگری ۱۴۳۰۰۰

استقلال اقتصادی (راه خوشبختی) ۱۴۳۰۰۰

انگیزه استقلال طلبی ۱۴۴۰۰۰

توجه به استقلال نوجوانان و جوانان (نیک بختی نوجوانان و جوانان) ۱۴۴۰۰۰

سخنی با بزرگان (هموار نمودن راه کامیابی برای دیگران) ۱۴۵ ...

آزادی و استقلال (شعر) ۱۴۵ ...

بخش هشتم: نماز

نماز، راه کامیابی و سعادت ۱۴۸ ...

انواع نماز ۱۴۹ ...

۱- خواندن نماز ریاکارانه و... (گامی به سوی بدبختی) ۱۴۹ ...

۲) برپاداشتن نماز (گامی به سوی نیک بختی) ۱۵۰ ...

گریه در نماز شب (برپاداشتن نماز، راه خوشبختی) (داستان) ۱۵۲ ...

خضوع در نماز (نمازگزاران واقعی، سعادت‌مندان و کامیابان دنیا و آخرت) ۱۵۳ ...

ص: ۱۲

آثار موقّیّت آمیز و سعادت آفرین نماز ... ۱۵۴

۱- یاد خدا و آرام بخش دلها ... ۱۵۴

۲- مایه مغفرت و آمرزش ... ۱۵۴

۳- سدّی در برابر گناهان آینده ... ۱۵۴

۴- غفلت زدایی ... ۱۵۴

۵- شکننده خودبینی و کفر ... ۱۵۴

۶- وسیله پرورش فضایل اخلاق و تکامل معنوی ... ۱۵۴

۷- به سایر اعمال انسان ارزش و روح می دهد ... ۱۵۴

۸- دعوت به پاک سازی ... ۱۵۵

۹- عامل مؤثر برای ترک بسیاری از گناهان ... ۱۵۵

۱۰- تقویت نمودن روح انضباط ... ۱۵۵

عوامل حضور قلب در نماز ... ۱۵۵

چگونگی برپاداشتن نمازی که ما را خوشبخت و سعادتمند می سازد ... ۱۵۵

۱- اهمیّت دادن به نماز ... ۱۵۶

۲- شرایط لازم در مراحل نماز ... ۱۵۶

۳- شناخت و آگاهی ... ۱۵۶

۴- حضور قلب در تمام حالات ... ۱۵۷

۵- فهمیدن معانی نماز ... ۱۵۷

۶- آمادگی ... ۱۵۸

۷- مکان معین و اختصاصی ... ۱۵۸

۸ - نماز اوّل وقت ... ۱۵۹

۹ - آخرین نماز ... ۱۵۹

۱۰- درخواست حضور قلب از خداوند بزرگ ... ۱۵۹

علی علیه السلام و پیکان تیر (الگوی سعادت‌مندان ۱) (داستان) ... ۱۵۹

نماز خالصانه (الگوی سعادت‌مندان ۲) (داستان) ... ۱۶۰

قرآن و نماز (راه سعادت ۱) ... ۱۶۱

الف) نماز ... ۱۶۱

ب) آثار نماز ... ۱۶۲

ج) خشوع در نماز ... ۱۶۲

د) نهی از کاهلی در نماز ... ۱۶۲

و) مواظبت بر اوقات نماز ... ۱۶۲

ص: ۱۳

ه- بی نماز و کفر ... ۱۶۲

ی) نماز شب ... ۱۶۳

نماز از دیدگاه معصومین علیهم السلام (راه سعادت ۲) ... ۱۶۳

الف) سستی در نماز؛ عامل بدبختی ... ۱۶۳

ب) فواید نماز ... ۱۶۴

ج) منزلت نمازگزار ... ۱۶۵

د) نماز جماعت ... ۱۶۵

فلسفه نماز جماعت ... ۱۶۵

الگوی نماز جماعت (امام جماعت سعادت‌مند موفق) ... ۱۶۶

ذ) نماز شب ... ۱۶۷

ه- احادیث متواتر ... ۱۶۸

بخش نهم: شوخ طبعی و خنده

شوخ طبعی و خنده؛ راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۱۷۰

مزاح پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله (الگوی سعادت‌مندان ۱) (روایت) ... ۱۷۳

آثار موفقیت آمیز شوخ طبعی و خنده ... ۱۷۴

۱- پیوند، محبت و عشق ... ۱۷۴

۲- خوشحالی و خوشبختی ... ۱۷۴

۳- دوست کننده دشمن ... ۱۷۵

۴- تداعی کننده بهترین خاطرات ... ۱۷۶

شوخی در صبح عاشورا (الگوی سعادت‌مندان ۲) (داستان) ... ۱۷۶

مرد لطیفه گو (داستان) ۱۷۷۰۰۰

نعیمان شوخ طبع به دام افتاد (داستان) ۱۷۸۰۰۰

۵- خنده و تبسم؛ نیروی غلبه بر مشکلات ۱۷۹۰۰۰

۶- خنده و تبسم؛ راه معاشرت ۱۷۹۰۰۰

۷- خنده و شوخ طبعی؛ عامل سلامت ۱۷۹۰۰۰

اعتدال در خندیدن و شوخ طبعی (راه نیک بختی) ۱۸۰۰۰۰

امام زین العابدین علیه السلام و دلچک بدبخت (روایت) ۱۸۰۰۰۰

چگونه خندان باشیم؟ (راز کامیابی) ۱۸۱۰۰۰

چند لطیفه از لطائف الطوائف ۱۸۳۰۰۰

لطیفه (۱) ۱۸۳۰۰۰

ص: ۱۴

لطیفه (۲) ۱۸۳۰۰۰

لطیفه (۳) ۱۸۴۰۰۰

غذای مَوْلَد خنده ۱۸۴۰۰۰

شوخی طبعی، خنده و شادی از دیدگاه شعرا ۱۸۴۰۰۰

شوخی طبعی از دیدگاه معصومین علیهم السلام؛ راز پیروزی در این زمینه ۱۸۵۰۰۰

الف - شوخی کنید ۱۸۵۰۰۰

ب) نکوهش زیاد و بیجا ۱۸۶۰۰۰

شوخی طبعی، خنده و شادی از دیدگاه بزرگان ۱۸۷۰۰۰

بخش دهم: توبه

بازگشت و پرهیز از گناه؛ راه سعادت و خوشبختی ۱۹۲۰۰۰

معنی توبه ۱۹۹۰۰۰

آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین توبه و پرهیز از گناه ۱۹۹۰۰۰

۱- محبوب خدا ۱۹۹۰۰۰

۲- تبدیل بدی ها و گناهان به خوبی ها و حسنات ۲۰۰۰۰

۳- استجاب دعا ۲۰۰۰۰

۴- حفظ آبرو و عزیز شدن نزد مردم ۲۰۱۰۰۰

۵- بازگشت به معنویات ۲۰۱۰۰۰

۶- بازگشت به دانایی ۲۰۲۰۰۰

۷- بهشت جایگاه توبه کنندگان ۲۰۲۰۰۰

۸- ایجاد آرامش ۲۰۲۰۰۰

۹- مایه سعادت و خوشبختی ۲۰۳۰۰۰

۱۰- آمرزش گناهان ۲۰۳۰۰۰

شرایط توبه ۲۰۳۰۰۰

۱- پشیمانی از گناه ۲۰۳۰۰۰

۲- اعتراف به گناه ۲۰۳۰۰۰

۳- انجام واجباتی که قبل از توبه ترک کرده است ۲۰۴۰۰۰

۴- برگرداندن حقوق مردم ۲۰۴۰۰۰

۵- ترک گناه بعد از توبه (باز نگشتن به گناه) ۲۰۴۰۰۰

۶- تأسف بر گناهان گذشته ۲۰۴۰۰۰

۷- کنترل زبان (از گناه) ۲۰۵۰۰۰

ص: ۱۵

۸- ترک دوستان گمراه ۲۰۵۰۰۰

۹- رعایت خصلت های اخلاقی ۲۰۵۰۰۰

۱۰- نیکی و بخشش ۲۰۵۰۰۰

درمان گناه (روایت) ۲۰۵۰۰۰

گناهانی که توبه آنها مشکل است ۲۰۷۰۰۰

۱- بدعت ۲۰۷۰۰۰

۲- توبه هنگام مرگ ۲۰۷۰۰۰

۳- توبه کافران ۲۰۷۰۰۰

۴- توبه منافقین ۲۰۷۰۰۰

۵- ظلم کردن ۲۰۷۰۰۰

توبه، باعث سعادت و خوشبختی (داستان) ۲۰۸۰۰۰

گناه، عامل بدبختی و رسوایی (روایت) ۲۰۹۰۰۰

بازگشت و پرهیز از گناه از دیدگاه بزرگان ۲۱۰۰۰۰

طلب آمرزش از گناهان (شعر) ۲۱۲۰۰۰

بخش یازدهم: آرامش

آرامش؛ عامل موفقیت و خوشبختی ۲۱۸۰۰۰

اثرات موفقیت آمیز آرامش ۲۲۱۰۰۰

راه های موفقیت آمیز رسیدن به آرامش از دیدگاه علمی ۲۲۲۰۰۰

۱- در زمان حال زندگی کنید ۲۲۲۰۰۰

دَم، غنیمت است (داستان) ۲۲۳۰۰۰

۲ - طرز فکر صحیح ... ۲۲۵

۳ - پذیرش زندگی، همان گونه که هست ... ۲۲۶

۴ - پذیرش دیگران همان گونه که هستند ... ۲۲۷

۵ - پرهیز از باید و نبایدهای خودساخته ... ۲۲۷

داستان ... ۲۲۸

۶ - دوری گزیدن از مکان هایی که آرامش ما را سلب می کند ... ۲۲۹

۷ - از وسایل رفاهی خویش استفاده کنید ... ۲۳۰

۸ - گلدان گل ... ۲۳۱

۹ - ویتامین ث ... ۲۳۱

۱۰ - نوشیدن آب سرد ... ۲۳۱

ص: ۱۶

۱۱ - تنفس عمیق ... ۲۳۱

۱۲ - ورزش ... ۲۳۱

۱۳ - استراحت ... ۲۳۱

۱۴ - انتخاب دوست آرام ... ۲۳۲

۱۵ - صلح طلب باشید. ... ۲۳۲

۱۶ - زنگ تفریح ذهن ... ۲۳۲

۱۷ - تمرین آرامش ... ۲۳۲

راه های سعادت آفرین رسیدن به آرامش از دیدگاه دینی ... ۲۳۳

۱- ایمان به خدا ... ۲۳۳

۲ - شکرگزاری و سپاس گزاری ... ۲۳۴

۳ - توکل ... ۲۳۴

۴ - رضا ... ۲۳۵

روایت ... ۲۳۶

۵ - همسر سازگار ... ۲۳۷

۶ - پرهیز از شتاب زدگی، خیره سری، خودپسندی و سستی ... ۲۳۸

۷ - زهد ... ۲۳۸

۸ - دعا ... ۲۳۸

۹ - توبه ... ۲۳۹

۱۰ - دیدار مؤمن ... ۲۴۰

قرآن؛ کتاب خشنودی و آرامش خاطر ... ۲۴۰

آرامش از دیدگاه بزرگان ... ۲۴۱

بخش دوازدهم: ثروت

ثروت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۲۴۶

سیمای (موفقیت آمیز) ثروتمندان واقعی ... ۲۴۹

۱- خردمندی ... ۲۴۹

۲- اسیر ثروت خویش نیستند ... ۲۴۹

۳- عدم بیم و عذاب ... ۲۵۰

۴- ادا کردن قرض ... ۲۵۰

۵- چشمشان به ثروت دیگران نیست. ... ۲۵۰

۶- ثرویشان را حراج نمی کنند ... ۲۵۱

ص: ۱۷

۷ - سخاوت ... ۲۵۱

سخاوت نجاشی، فرمانروای اهواز (داستان) ... ۲۵۱

۸ - عدم حرص و آز ... ۲۵۳

راه مبارزه با حرص ... ۲۵۳

راه های (موفقیت آفرین) به دست آوردن ثروت ... ۲۵۴

۱ - طرز فکر مثبت ... ۲۵۴

داستان ... ۲۵۵

۲ - تصمیم گیری ... ۲۵۶

۳ - تلاش، کوشش و صرفه جویی ... ۲۵۷

۴ - پشتکار و مداومت ... ۲۵۷

۵ - خطر کردن ... ۲۵۸

۶ - شکر گذاری ... ۲۵۸

۷ - دعا ... ۲۵۸

ثروت از دیدگاه شعرا ... ۲۵۹

ثروت از دیدگاه بزرگان ... ۲۶۰

پندها و اندرزهایی راجع به ثروت (راه سعادت) ... ۲۶۲

(الف) مال حرام ... ۲۶۲

(ب) اندرز لقمان حکیم ... ۲۶۳

(ج) رحم بر ثروتمندی که فقیر گشته ... ۲۶۴

بخش سیزدهم: قناعت

قناعت، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۲۶۶

تعریف قناعت ... ۲۶۷

فواید و آثار (موفقیت آمیز) قناعت ... ۲۶۷

۱- توانگری و بی نیازی ... ۲۶۷

۲- معنویت ... ۲۶۸

۳- فراغت خاطر در امور مادی ... ۲۶۹

۴- عزت نفس ... ۲۶۹

۵ - آرامش ... ۲۷۰

۶- آزادی معنوی ... ۲۷۰

۷- فقرزدایی ... ۲۷۰

ص: ۱۸

۸- تواضع و فروتنی ... ۲۷۱

۹- عامل تقویت روح ... ۲۷۱

۱۰- موفقیت و خوشبختی ... ۲۷۱

سیمای قانعانِ موفق ... ۲۷۱

۱- خردمندی و دانایی ... ۲۷۱

۲- قدر مال خویش را می دانند ... ۲۷۲

۳- تداوم ... ۲۷۲

۴- عدم توقع بیجا ... ۲۷۲

۵- عزم راسخ ... ۲۷۲

چگونگی دست یابی به قناعت و مناعت در جوانان ... ۲۷۲

الگوهای قناعت (جهت الگوگیری برای موفقیت در قناعت) ... ۲۷۳

فرمانروای بی بدیل در کمال زهد و قناعت (داستان) ... ۲۷۵

قناعت از دیدگاه سلمان فارسی ... ۲۷۵

قناعت از دیدگاه معصومین علیهم السلام ... ۲۷۶

الف) اهمیت قناعت ... ۲۷۶

ب) آنچه باعث قناعت می شود ... ۲۷۶

ج) میوه قناعت ... ۲۷۷

و) کسی که به اندک قانع نباشد ... ۲۷۸

قناعت از دیدگاه شعرا ... ۲۷۸

قناعت از دیدگاه بزرگان ... ۲۸۱

بخش چهاردهم: صلح و سازش

صلح، راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۲۸۴

فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین صلح و سازش ... ۲۸۵

۱- اتحاد ... ۲۸۵

۲- معنویت ... ۲۸۶

۳- امنیت ... ۲۸۶

۴- قانونمندی ... ۲۸۶

۵- تجارت و آبادانی ... ۲۸۷

۶- صلح و آشتی باعث استحکام خانواده ... ۲۸۷

آشتی با همسر (داستان) ... ۲۸۷

ص: ۱۹

۷- تحکیم موقعیت شغلی ... ۲۸۸

۸ - آرامش ... ۲۸۸

۹- موفقیت و خوشبختی ... ۲۸۹

سیمای صلح و صلح طلبان (آشتی جویانِ موفّق) ... ۲۸۹

صلح و سازش از دیدگاه قرآن کریم ... ۲۹۱

الف) اهمیت آشتی دادنِ مردم ... ۲۹۱

ب) جایز بودن دروغ برای اصلاح ... ۲۹۲

صلح و سازش از دیدگاه معصومین: ... ۲۹۳

الف) اهمیت صلح و سازش ... ۲۹۳

ب) صلح امام حسن علیه السلام ... ۲۹۳

ج) اهمیت اصلاح میان مردم ... ۲۹۳

ی) صلح ناروا ... ۲۹۴

صلح و سازش از دیدگاه شعرا ... ۲۹۴

صلح و سازش از دیدگاه بزرگان ... ۲۹۵

بخش پانزدهم: خوش بینی

خوش بینی راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۲۹۸

سوءظن و بدگمانی چیست؟ ... ۲۹۹

خوش بینی یعنی چه؟ ... ۲۹۹

انواع خوش بینی ... ۳۰۰

۱- خوش بینی نسبت به همسر و فرزندان ... ۳۰۰

۲- خوش بینی نسبت به طبقات مختلف مردم ۳۰۱

۳- خوش بینی در محل کار ۳۰۲

۴- خوش بینی به خدا ۳۰۲

با حُسن ظن به خدا به بهشت برویم ۳۰۳

۵- خوش بینی به آینده ۳۰۴

فواید و آثار (موفقیت آمیز) خوش بینی ۳۰۴

۱- آرامش ۳۰۴

۲- صحت و سلامت ۳۰۵

۳- ازدیاد دوستان ۳۰۵

۴- رو به راه شدن کارها ۳۰۶

ص: ۲۰

۵- امتیّت ۳۰۶۰۰۰

۶- تحکیم روحیه اعتماد بین مردم ۳۰۶۰۰۰

۷- تحکیم روحیه تعاون و همکاری ۳۰۷۰۰۰

۸- استحکام بنیان خانواده ۳۰۷۰۰۰

۹- تحکیم موقعیت شغلی ۳۰۷۰۰۰

۱۰- موفقیت و خوشبختی ۳۰۷۰۰۰

سیمای خوش بنیانِ موفق ۳۰۷۰۰۰

۱- خردمندی و دانایی ۳۰۷۰۰۰

۲- توانایی ۳۰۸۰۰۰

۳- عدم ترس و وحشت ۳۰۸۰۰۰

۴- دارا بودن روحیه عاطفی ۳۰۸۰۰۰

۵- عدم متابعت از هوای نفس ۳۰۸۰۰۰

عقاید باشگاه خوشبینان ۳۰۹۰۰۰

خوش بینی از دیدگاه شعرا ۳۱۰۰۰۰

بخش شانزدهم: تلقین مثبت

تلقین مثبت؛ راه موفقیت و خوشبختی ۳۱۲۰۰۰

فواید و آثار موفقیت آمیز تلقین به خود ۳۱۵۰۰۰

۱- استقلال اقتصادی، (به دست آوردن مال و ثروت) ۳۱۵۰۰۰

۲- پیروزیهای نظامی ۳۱۵۰۰۰

۳- دانش و فرهنگ ۳۱۵۰۰۰

۴- بهبود بعضی از بیماریهای روحی و جسمی ... ۳۱۵

۵- تحکیم روابط خانوادگی ... ۳۱۵

۶- استحکام موقعیت شغلی ... ۳۱۵

۷- معنویت ... ۳۱۶

۸- آرامش ... ۳۱۶

۹- اعتماد به نفس ... ۳۱۶

۱۰- ترک عاداتهای ناپسند ... ۳۱۶

۱۱- لذت ... ۳۱۶

۱۲- موفقیت و خوشبختی ... ۳۱۷

راه های القای تلقین مثبت به خود ... ۳۱۸

ص: ۲۱

۱- هیینوتیزم ۳۱۸ ...

۲- به وسیله نوار کاست ۳۱۹ ...

۳- به صورت کتبی ۳۱۹ ...

۴- به صورت تصور ۳۱۹ ...

۵- الگو گرفتن جهت تلقین ۳۱۹ ...

۶- تداوم در تلقین به خود ۳۲۰ ...

تلقین به خود از دیدگاه بزرگان ۳۲۰ ...

بخش هفدهم: دعا

دعا راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ۳۲۴ ...

اولین راز موفقیت آفرینی دعا ۳۲۴ ...

دومین راز موفقیت آفرینی دعا ۳۲۴ ...

سومین راز موفقیت آفرینی طلب و درخواست از خداوند ۳۲۵ ...

چهارمین راز موفقیت آفرینی دعا ۳۲۶ ...

داستان ۳۲۶ ...

تعریف دعا ۳۲۷ ...

شرایط دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر) ۳۲۸ ...

۱- عمل ۳۲۸ ...

۲- به دست آوردن مال حلال ۳۲۸ ...

۳- حق الناس ۳۲۹ ...

۴- عدم درخواست گناه ۳۲۹ ...

۵- ایمان و یقین ... ۳۲۹

۶- پافشاری در دعا ... ۳۳۰

۷- عدم درخواست از مردم ... ۳۳۰

آداب دعا (راه های موفقیت آمیز دعا) ... ۳۳۱

زمان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر) ... ۳۳۱

مکان های استجاب دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر) ... ۳۳۲

دعاهای مستجاب جهت نیک بختی ... ۳۳۳

بخش هیجدهم: محبت و عشق

محبت و عشق راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی ... ۳۳۶

ص: ۲۲

تعریف محبت ... ۳۳۸

تعریف عشق ... ۳۳۸

انواع محبت و عشق ... ۳۳۹

۱- عشق ها و محبت های نامعقول (راه بدبختی) ... ۳۳۹

عشق و مؤذن (داستان) ... ۳۴۱

سرانجام عشق های خیابانی (داستان) ... ۳۴۲

محبت دنیا برای خود دنیا ... ۳۴۶

شعر ... ۳۴۷

۲- عشق ها و محبت های معقول (راز خوشبختی) ... ۳۴۸

الف) محبت و عشق ورزیدن به خانواده ... ۳۴۸

ب) محبت به طبقات مختلف اجتماع ... ۳۴۹

عشق بلال و فرار دختر (داستان) ... ۳۵۱

ج) محبت به همکاران ... ۳۵۲

ه) محبت به دشمن ... ۳۵۲

ی) محبت به پدر و مادر ... ۳۵۳

۳- محبت و عشق حقیقی (راز سعادت) ... ۳۵۴

الف) محبت و عشق به خداوند بزرگ ... ۳۵۴

مهمان عشق در خانه داوود ... ۳۵۵

شبلی و چهل عاشق دلسوخته (داستان) ... ۳۵۵

داستان ... ۳۵۶

ب) محبت و عشق به اهل بیت علیهم السلام ... ۳۵۶

عشق سوزان (داستان) ... ۳۵۷

محبت خاندان نبوت ... ۳۵۸

فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین محبت و عشق ... ۳۵۹

۱- شادی و نشاط معنوی ... ۳۵۹

۲- آرامش ... ۳۶۰

۳- صلح و صفا ... ۳۶۰

۴- معاشرتی دلپذیر و روابطی زیباتر ... ۳۶۱

۵- وجدانی آرام ... ۳۶۱

۶- مایه افتخار ... ۳۶۲

۷- تحکیم خانواده ... ۳۶۳

ص: ۲۳

الف) محبت و عشق به همسر ... ۳۶۳

ب) محبت و عشق به فرزندان ... ۳۶۵

ج) عشق و محبت به والدین ... ۳۶۶

ظلم به مادر (داستان) ... ۳۶۸

۸ - تحکیم آینده شغلی ... ۳۶۹

۹ - محبوبیت نزد مردم ... ۳۷۰

۱۰ - عشق و محبت، عامل موفقیت و خوشبختی ... ۳۷۰

سیمای موفقِ محبین (محبت کنندگان) ... ۳۷۱

۱- صمیمیت و علاقه مندی ... ۳۷۱

۲- تبسم ... ۳۷۱

۳- صدا زدنِ نام اشخاص ... ۳۷۱

۴- گوش دادن به سخنان دیگران ... ۳۷۱

۵ - صحبت کردن در محدوده علاقه مندی فرد ... ۳۷۱

۶- تعریف و تمجید ... ۳۷۱

۷- اعتدال در محبت ... ۳۷۲

۸ - عدم انتظار محبت دیگران ... ۳۷۲

۹ - تداوم محبت ... ۳۷۳

عشق و محبت از دیدگاه معصومین علیهم السلام ... ۳۷۳

الف) دوستی، نوعی خویشاوندی است ... ۳۷۳

ب) اهمیت محبت ... ۳۷۴

ج) چو عضوی به درد آید، عضوهای دیگر آرام نمی گیرند ۳۷۴

د) نشانه های محبت ۳۷۴

ذ) عوامل محبت ۳۷۵

و) محبت شدید مؤمنان به خدا ۳۷۶

ه) دوست داشتن و حب اهل بیت: ۳۷۶

ی) مهربانی به مؤمن و گرامی داشتن او ۳۷۷

عشق و محبت از دیدگاه شعرا ۳۷۷

عشق و محبت از دیدگاه بزرگان ۳۸۰

فهرست منابع ۳۸۵

ص: ۲۴

خداوند بزرگ را شکر می‌کنم، که بر این حقیر مَنّت 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 درآوردم.

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

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، ملال‌آور نباشد داستان، اشعار، سخنان بزرگان، نکته‌های خواندنی و مطالب متنوع دیگر بیان گردیده تا شما خواننده عزیز از خواندن آن خسته و کسل نگردید.

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 ۱۳۸۷

ص: ۲۶

بخش اول: زیرکی

اشاره

ص: ۲۷

«اگر هوش نبود، هیچ کدام از اختراعات و اکتشافات به وجود نمی آمد»^(۱) «رابله»

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

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«هوشیاری نور است»^(۲)

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»^(۳)

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: ۲۸

۱- بزرگان چه گفته اند؟ ص ۳۱۱.

۲- غرر الحکم، ص ۱۳.

۳- غرر الحکم، ص ۱۳.

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.

سشوپن می گوید: «آگاهی همه جانبه، همان هوش است و هوش زیاد هم همیشه باعث موفقیت است».^(۱)

چند دهه قبل، (دهه ۱۳۵۰ 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 تباهکاری می کشاند. پس باید کوشید روان را (نیز) پاک کرد».^(۲)

ص: ۲۹

۱- بزرگان چه گفته اند؟ ص ۳۱۲.

۲- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۰۲.

هگل می گوید:

اگر می خواهی خوب زندگی کنی، خوب از هوش استفاده کن. (۱)

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 صلى الله عليه و آله: «الْمُؤْمِنُ كَيْسٌ فَطِنٌ حَذِرٌ». (۲)

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». (۳)

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 عده استعدادهای ذهنی اولیه ترکیب یافته است. استعداد فهمیدن معانی الفاظ، استعداد یادآوری الفاظ به آسانی یا ترکیب

ص: ۳۰

۱- و ۲. بزرگان چه گفته اند؟ ص ۳۱۱.

۲- نهج الفصاحه، نشر: خاتم الانبیاء، ص ۶۱۲.

۳- بزرگان چه گفته اند؟ ص ۳۱۱.

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 تصوّر 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). (۱)

هوشیاری، ارثی است

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «كُلُّ شَيْءٍ بِقَدَرٍ حَتَّى الْعَجْزِ وَالْكَئِيسِ». (۲)

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

۱- 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 وافری بهره مندید.

۲- تلقین

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

ص: ۳۱

۱- روان شناسی رشد، ص ۲۱۳.

۲- نهج الفصاحه، ص ۶۱۲.

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 ۲۰ الی ۲۵ مرتبه به خود بگویید: «من کاملاً هوشیار هستم».

۳- هیپنوتیزم

در هنگام هیپنوتیزم تصور کنید که انسانِ هوشیاری هستید.

۴- دوستان زیرک

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

۵- 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.

۶- کتاب

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

۷- 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 بختیِ 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» (۱).

ص: ۳۲

هوشیار، آن است که برخویش 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 غَيِّهِ فَمَالَ إِلَى رُشْدِهِ»^(۱).

کسی که هدایت خود را از گمراهیش 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 موفقیت و خوشبختی حرکت نماید زیرک ترین مردم است.

همچنین در خطبه ۲۰۰ نهج البلاغه، راه هدایت، رستگاری، سعادت و خوشبختی را زیرکانه 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.^(۲)

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

زیرک ترین زیرکی، پرهیزکاری است و احمقانه ترین حماقت، گنه کاری.^(۳)

و امام حسن علیه السلام درباره زیرکانه ترین زیرکی فرمود:

زیرکانه ترین زیرکی، پرهیزکاری است، و احمقانه ترین احمقی فجور و بدکاری.^(۴)

ص: ۳۳

۱- . منتخب میزان الحکمه، ص ۴۹۹.

۲- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص ۳۰۱.

۳- . منتخب میزان الحکمه، ص ۴۹۹.

۴- . کشف الغمّه، ج ۱، ص ۵۷۱.

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 هشداری وافی را به جوانان بدهیم. امام معصوم علیه السلام که مربی راستین بشریت است، از این نکته نیز غفلت نوزیده و به جوانان هشدار داده اند. از جمله، امام صادق علیه السلام فرمود:

«يَا مَعْشَرَ الْأَخْدَاطِ اتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُؤْتُوا الزُّوْسَاءَ».(۱)

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

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«الطَّمَأْنِينَةُ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ قَبْلَ الْأَخْتِبَارِ مِنْ قُصُورِ الْعَقْلِ».(۲)

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 أَصِغَى إِلَى نَاطِقٍ فَقَدْ عَيَّدَهُ فَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يَنْطِقُ عَنِ اللَّهِ فَقَدْ عَيَّدَ اللَّهُ وَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يَنْطِقُ عَنْ لِسَانِ إِبْلِيسَ فَقَدْ عَيَّدَ إِبْلِيسَ».(۳)

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».(۴)

مبادا کسی را بدون حجّت و دلیل خدایی به عنوان رهبر و پیشوا انتخاب کنی، و هر آنچه گفت تصدیقش کنی! (۵)

ص: ۳۴

۱- وسائل الشیعه، ج ۲۷، ص ۱۳۳.

۲- غرر الحکم.

۳- کافی، ج ۴، ص ۴۳۴.

۴- همان، ص ۲۹۸.

۵- رحیمی، عباس، جوان موفق، ص ۳۶ - ۳۵.

حضرت علی علیه السلام در نامه ۳۳ نهج البلاغه چنین فرموده اند:

در اداره امور خود هوشیارانه و سرسختانه استوار باش. (۱)

امام علی علیه السلام به همّام چنین فرموده است:

ای همّام! مؤمن، زیرک و باهوش است. (۲)

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:

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

مرحوم علامه محمد تقی جعفری فرموده است:

«دلایلی بر این مدّعی 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». (۳)

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: ۳۵

۱- نهج البلاغه، ص ۳۰۱.

۲- اصول کافی، ج ۲، ص ۲۲۶، از کتاب الحیاء، ص ۲۲۲.

۳- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۵۵۶.

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. (۱)»

باهوش ترین مردمان

باهوش ترین مردمان سه تن بوده اند:

۱- 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 ۲۱)

ص: ۳۶

۲- 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 ۳۶)

۳- ابوبکر، هنگامی که عمر را به جانشینی خود برگزید. [\(۱\)](#)

غلام تیزهوش (روایت)

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

سرورم! «الْكَافِرِينَ الْعِظَ»؛ فروخورندگان خشم.

حضرت فرمود: خشم خودم را فرو خوردم.

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

حضرت فرمود: از گناه تو در گذشتم.

غلام در آخر گفت:

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

حضرت فرمود:

«تو را آزاد کردم و دو برابر آنچه پیشتر از من می گرفتی برای تو مقرر می سازم!» [\(۲\)](#)

رشد هوشی و عوامل مؤثر در آن

(۱) 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

۱- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۲۰۴.

۲- . بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۳۵۲، از کتاب احسن القصص، ص ۶۸.

- رشد و نمو بدنی

- بهداشت

- سن

- جنس

- نژاد و ملیت

- سازگاری عاطفی

- وضع اجتماعی

- وضع اقتصادی

۲) 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.

۳) 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.

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

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.

۵) رغبت نوجوانان به برنامه های رادیویی و تلویزیونی از سن و جنس و هوش آنها متأثر می شود ولی زمان گوش دادن به رادیو تقریباً 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.

۶) 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.

۷) 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.

۸) 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.

۹) همچنین سن زمانی، جنس و خانواده موجب پیدایش تفاوت های ذهنی می شود. (۱)

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!

ص: ۳۹

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 کَرّار (۱) 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 (۲) 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 دقت او حقیقت بود (۳)، و ثوانی او سبع مثانی (۴) 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 نُه کشته شود. واللّه که دَه تَبود، و از لشکر دشمن نُه بجهند، (۵) واللّه که ده نجهند. چون حیدر کَرّار 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. (۶)

ص: ۴۰

-
- ۱- . حمله ور، صف شکن.
 - ۲- . همت و فراست من، پیش بینی من.
 - ۳- . دقیقه های زندگی او با حقیقت بگذرد همیشه با خدا باشد.
 - ۴- . ثانیه های عمر او؛ با قرائت سوره فاتحه بگذرد همیشه با قرآن باشد.
 - ۵- . نه نفر از سپاه من شهید می شود و فقط نه نفر از دشمن زنده می ماند.
 - ۶- . ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، نشر: سوره مهر، چاپ اول، ص ۲۵۶.

بخش دوم: حافظه

اشاره

ص: ۴۱

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 مدّتی 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 والا-ترین نعمت های الهی است که در کارهای گوناگون، علوم مختلف، تجربیات، خاطرات و موضوعات مختلف دیگر از آن بهره می جوییم، 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

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 مفصل می فرماید:

أَفْرَأَيْتَ لَوْ نُقِصَ الْإِنْسَانُ مِنْ هَذِهِ الْخِلَالِ الْحِفْظِ وَحَدَهُ كَيْفَ كَانَتْ تَكُونُ حَالُهُ؟! وَ كَمْ مِنْ خَلَلٍ كَانَ يَدْخُلُ عَلَيْهِ فِي أُمُورِهِ وَ مَعَاشِهِ وَ تَجَارِبِهِ إِذَا لَمْ يَحْفَظْ مَالَهُ وَ عَلَيْهِ، وَ مَا أَخَذَهُ وَ مَا أَعْطَى، وَ مَا رَأَى وَ مَا سَمِعَ... ثُمَّ كَانَ لَا يَهْتَدِي لَطَرِيقٍ لَوْ سَلَكَهُ مَا لَا يَحْصِي، وَ لَا يَحْفَظُ عِلْمًا وَلَوْ دَرَسَهُ عُمُرُهُ، وَ لَا يَعْتَقِدُ دِينًا، وَ لَا يَنْتَفِعُ بِتَجْرِبِهِ، وَ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَعْتَبِرَ شَيْئًا عَلَى مَا مَضَى، بَلْ كَانَ حَقِيقًا أَنْ يَنْسَلِخَ مِنَ الْإِنْسَانِيَةِ أَصْلًا. (۱)

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: ۴۳

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».^(۱)

«روو» نیز حافظه را گنجینه ای گرانها 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 سرگرم 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

۱- حافظه کوتاه مدت

۲- حافظه بلندمدت

ص: ۴۴

قسمت اعظم یادگیری انسان موقّتی و ناپایدار است. هنگام ساعات بیداری، انسان ها به طور دایم 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 اوّل را حافظه کوتاه مدّت و قسمت دوم را حافظه بلندمدّت می نامیم. حال این سؤال پیش می آید که تفاوت حافظه کوتاه مدّت و حافظه بلندمدّت در چیست؟

اطلاعات فعلی ظاهراً این طور نشان می دهد که حافظه کوتاه مدّت یعنی پایداری یادگیری در مدارهای بسته سلول ها و حافظه بلندمدّت یعنی تغییرات درازمدّت در ساخت های کلی و ارتباطات سیناپس سلول ها. (۱)

راه های تقویت حافظه (راه کارهایی برای موفّقیت 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:

۱- حفظ نمودن

باید با قصد و نیت قبلی بخواهید مطلبی را یاد بگیرید. اگر معلّم 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: ۴۵

۲- 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.

۳- 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.

۴- 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.

۵- 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.

۶- 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

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

۷- استراحت

پس از یادگیری، استراحت کنید و در صورت ممکن بخواهید تا از تداخل

جلوگیری شود.

۸- 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 بپردازید. (۱)

راه های تقویت حافظه از دیدگاه اهلبیت 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 سُعه (۲) را با

ص: ۴۷

۱- گنجی، حمزه، روان شناسی عمومی، ص ۱۷۲، با تلخیص و تصرف.

۲- 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.(۱)

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 تأثیرگذار 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.(۲)

ویتامین گروه B

ویتامین های گروه B ۱ (تیامین)، ویتامین B ۶ (پیریدوکسین)، B ۹ (اسید فولیک)، و

ص: ۴۸

۱- . کاظمی، محسن، روش های موفقیت و خلاقیت، ص ۹۸.

۲- . داگلاس، جی، میسون، دکتر حافظه، مترجم: فرزانه اختیاری کالتی، نشر: آذربایجان، چاپ اول، ص ۱۰۵.

۱۲B (سیانوکوبالامین) به عنوان ویتامین های ضروری، نقش مهمی در عملکرد حافظه ایفا می کنند. ویتامین B۱ محلول در آب است که در خمیر ترش (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 B۱، لغزش های حافظه شان را کاهش داده و عملکرد آن را بهبود بخشند. B۶ 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. B۹ در مخمّر، جگر، قلوه و سبزیجات با برگ سبز دیده می شود. B۱۲ هم در گوشت قرمز و گوشت برخی از ماهی ها وجود دارد. وقتی در حافظه مشکلی دیده می شود، کمبود ویتامین B۱۲ و B۶ 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. (۱)

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

۱- 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 نماییم 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: ۴۹

سایه آرامش و وجدان آسوده و توجّه 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: ۱- تلاوت قرآن ۲- مسواک زدن ۳- روزه».(۱)

(داستان)

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

محمّد 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 توجّه کند و اهمّیت دهد و زکات مالش را بدهد.

محمّد 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 مشتبّه به حرام اداره می شود.

به صاحب زمین، مسأله پرداخت زکات را یادآوری کرد ولی او زیر بار نرفت و از این رو محمّد 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: ۵۰

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 خرمن شده بود که کاه 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 برسد.

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

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 محمّد کاظم نمی فهمد. در اینجا محمّد 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؟ محمّد کاظم می گوید: من ملّا نرفته ام و سواد ندارم. او می گوید: باید بخوانی، آنگاه دست به سینه محمّد کاظم می گذارد و فشار می دهد و می گوید: حالا بخوان! محمّد کاظم می گوید: چه بخوانم؟ آن آقا آیه ای را می خواند و می گوید: این طور بخوان! محمّد 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 متوجّه 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. محمّد 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

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 اهمیّت 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 زیادتیر کند. (۱)

۲- 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 (۲) 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 الرَّؤُفِ الرَّحِیْمِ، اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِیْ قَلْبِیْ نُورًا وَ بَصْرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا، اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ. (۳)

ص: ۵۳

۱- اکبری، محمدرضا، قصّه های قرآن، نشر: پیام عترت، چاپ ششم، صص ۶۲ - ۵۸.

۲- ر.ک: ویژگی های دعا، اثر همین مؤلف.

۳- کاظمی، محسن، روش های موفقیت و خلاقیت، ص ۹۹.

چنانچه فرد، مطلبی را در موقعیت معمولی مغز (حالت بتا که امواج مغزی بالای ۱۳ 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 تکنیک حافظه برتر را انجام می دهد؛ سرعت یادگیری، به خاطر سپاری و یادآوری فرد تا ۶ 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 بر آیند.

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

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. (۱)

حفظ کردن در خردسالی

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

مَثَلُ الَّذِي يَتَعَلَّمُ فِي صِغَرِهِ كَالنَّقْشِ فِي الْحَجَرِ، وَ مَثَلُ الَّذِي يَتَعَلَّمُ فِي كِبَرِهِ كَالَّذِي يَكْتُبُ عَلَى الْمَاءِ. (۲)

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 توانید بگویید 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: ۵۵

۱- . هاشمی، جمشید، یادگیری خلاق، نشر: تجسم خلاق، چاپ اول، صص ۴۰ - ۳۹.

۲- . منتخب میزان الحکمه، ص ۱۵۶.

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. (۱) توماس دوکوئین

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

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، صص ۲۶۰ - ۲۵۹.

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

کسانی که با چشمانی باز فرصت‌ها را می‌شناسند، و با هوشیاری از اوقات گرانبهای خویش نهایت استفاده را می‌کنند، و تنبلی به خود راه نمی‌دهند، می‌توانند موفقیت و خوشبختی را از آن خویش نمایند.

غنیمت شمردن فرصت‌ها این امکان را به شخص می‌دهد که وی در سه محیط خانواده، اجتماع و دانشگاه خوشبخت و موفق باشد، و همچنین به اهداف موفقیت‌آمیزی که برای خویش انتخاب نموده، نایل شود.

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

اکثر نامرادی‌ها و بدبختی‌هایی که گریبانگیر اشخاص می‌شود، بر اثر عدم توجه و اعتنا به دقایق گرانبهای زندگی است.

بلی، کسانی که به علت بی‌سوادی، تنبلی، عدم اراده و تصمیم‌گیری و... اوقات گرانبهای عمر خویش را به بطالت می‌گذرانند، انسان‌هایی بدبخت هستند، زیرا در زندگی، اهداف موفقیت‌آمیز برای خویش انتخاب ننموده‌اند و در فرصت‌های مختلف زندگی در راه آن اهداف گامی برنداشته‌اند.

راز موفقیت و خوشبختی استفاده از فرصت‌های گرانبهای زندگی است تا با

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».

«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».^(۱)

تعریف واژه زمان شناسی و مدیریت زمان

در تعریف زمان شناسی و مدیریت زمان گفته اند:

«شناخت اهمیت زمان در تکامل و تحوّل و سرنوشت زندگی انسانی و اغتنام فرصت ها و استفاده از اوقات در تحت اختیار، با توجّه به برنامه ریزی و اصول مدیریت زمان و مطالعه پیرامون بهترین کارها در فرصت های باقیمانده زندگی».^(۲)

سیمای موفق زمان شناسان و مدیران زمان

۱- فرصت شناسی

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

«هر موقعیتی که درست ارزیابی شود می تواند مولّد یک شانس و فرصت باشد».^(۳)

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».^(۴)

ص: ۶۰

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۸۰۳ - ۷۹۹.

۲- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۶۵۵.

۳- و ۴. احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، صص ۱۲۴ - ۱۲۳.

۴- همان، ص ۱۲۶.

«سهل بن عبدالله» درباره فرصت های طلایی عمر چنین می گوید: «فرصت، گرانبهاترین اشیای توست؛ به گرانبهاترین کارها صرف کن». (۱)

یکی از بزرگان پند زیر را فرا داده است:

«یک زمان غافل شدم، صد سال راهم دور شد». (۲)

«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». (۳)

۲- 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 ۵۰ سال اخیر بیش از زندگی خزندگان در ۵۰/۱۰۰۰/۰۰۰ 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، چیزفهم می باشد». (۴)

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: ۶۱

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۸۰۵.

۲- همان، ص ۸۱۰.

۳- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۶۵۰.

۴- همان، ص ۱۲۵.

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»^(۱).

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»^(۲).

۳- حرکت

«ویلیا جنیگز براین» توجیهات 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»^(۳).

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»^(۴).

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«گذشته گذشت و آنچه می آید بر تو پوشیده است، آنچه که در دست داری مغتنم شمر و به عمل گرای»^(۵).

۴- بهره برداری

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

ص: ۶۲

۱- همان، صص ۱۲۵ - ۱۲۴.

۲- همان، ص ۶۴۹.

۳- همان، صص ۱۲۶ - ۱۲۳.

۴- همان.

۵- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۸۰۷.

گاهی می‌شنوید که روانپزشکان درباره زیستن در گذشته داد سخن سر می‌دهند. 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 می‌توانید از زمان حال کام بجوید. (۱)

«لونی‌هی» نیز در مورد بهره‌برداری از لحظات چنین بیان کرده است:

می‌توانید 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 می‌توانید وقتتان را با تفکر در مورد تجربیات شیرین موفقیت آمیز سپری سازید. سریع‌ترین شیوه‌ای که می‌توانید با آن یک زندگی شگفت‌آور خلق کنید، این است که خودتان را دوست بدانید و تفکر لذت بخش و اندیشه‌های شادی آور داشته باشید. (۲)

۵ - 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 می‌کنند را از دست ندهیم، مانند تلفن‌های بیجا و یا طولانی که هیچ‌گونه ارزشی ندارد و وقت ما را می‌گیرد، و فرصت‌های طلایی را از دست می‌دهیم. مهرداد مهرین درباره دزدان وقت چنین می‌گوید:

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 می‌کنند و وقت دیگران را می‌دزدند. دزد وقت یعنی کسی که با مزاحمت‌های بی مورد وقت شما را می‌گیرد. با اینکه بدترین دزدهاست ولی مع ذلک جامعه تعقیبش نمی‌کند. بنابراین، این شماست که نباید بگذارید این نوع دزدها وقت شما را به یغما برند. (۳)

ص: ۶۳

۱- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۲۱.

۲- همان، ص ۱۲۶.

۳- همان، ص ۱۲۵.

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

دزدان فرصت های شما عبارتند از:

۱- تلفن ها و ملاقات های غیر ضروری

۲- جلسات غیر مفید

۳- پرداختن به امور غیر مهم

۴- بی نظمی

۵- رودربایستی با دیگران

۶- عدم تفویض کار به دیگران

۷- نداشتن برنامه

۸- تأخیر کارها

۹- تنبلی

۱۰- سرگرمی ها

۱۱- وسواس و تکرار کارها

۱۲- عدم مشورت. (۱)

۶- 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. (۲)

- ۱- . نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۶۵۶.
- ۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۶۴۸.

«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. (۱)

«کنفوسیوس» عَلت 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.

۷- 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

۸ - 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:

۱- فراموش کردن گذشته

۲- غنیمت شمردن حال

۳- امیدوار بودن به آینده.

ص: ۶۵

و این سه ستون بر پایه محکم تری استوار است: ایمان. (۱)

«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. (۲)

«رمود ابتر» 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، میکال آنژ، مادر ترزا، لئوناردو داوینچی، جفرسون و آلبرت اینشتین فرصت داشتند، وقت دارید. (۳)

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. (۴)

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. (۵)

فیثاغورث نیز در این باره به ما پند می دهد:

فرصت از دست مده، در کار سستی مکن که میوه آن ذلت است. (۶)

ص: ۶۶

۱- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۲۰۲.

۲- . همان، ص ۳۵۱.

۳- . همان، ص ۴۵۲.

۴- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۸۰۶ - ۸۰۴.

۵- . همان.

۶- . همان.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

إِعْمَلْ لِكُلِّ يَوْمٍ بِمَا فِيهِ تُرْشَدُ. (۱)

کار هر روزت را همان روز انجام ده تا موفق شوی. (۲)

بر عمر خود بخیل باش

مفسّر 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 أَشَحَّ مِنْكَ عَلَى دِرْهِمِكَ وَ دِينَارِكَ. (۳)

نسبت به عمر خود و مصرف از آن، سخت گیرتر و بخیل تر باش تا مصرف از پول و ثروت. (۴)

راه های افزایش عمر از دیدگاه معنوی

۱- وضو

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می فرمایند:

ص: ۶۷

۱- نوری، مستدرک وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۲۲.

۲- رحیمی، عباس، جوان موفق، ص ۹۱.

۳- مکارم الاخلاق، ۲/۳۶۴، ۲۶۶۱.

۴- نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، صص ۱۲۴ - ۱۲۳.

همیشه با وضو باش، تا خداوند عمرت را دراز گرداند. (۱)

۲- 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.

۳- زود خوردن صبحانه

۴- پوشیدن کفش مناسب

۵- ادای قرض

۶- 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، کفش خوب بپوشد، قرض خود را کم کند و با زنان کمتر آمیزش کند. (۲)

۷- 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.

۸- حسن نیت

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

هر که خوش نیت باشد، عمرش زیاد شود.

۹- روابط نیکوی خانوادگی

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

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

۱۰- احسان به پدر و مادر

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

ص: ۶۸

۱- و ۲. منتخب میزان الحکمه، ص ۴۰۷.

۲- تا ۶. همان، ص ۴۰۹.

اگر دوست داری خداوند بر عمرت بیفزاید، پدر و مادرت را خوشحال کن. (۱)

۱۱- دعا و صدقه

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

بار خدایا! تو را به علم غیب 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:

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

فَاقْضِنِي إِلَيْكَ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَ مَقْتُكَ إِلَيَّ، أَوْ يَسْتَحْكِمَ غَضَبُكَ عَلَيَّ. (۲)

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 نماییم، و همیشه قبل از اینکه بلایی به ما برسد صدقه بدهیم، تا ان شاء الله بتوانیم از عمر خویش بهره برداری کامل نماییم. (۳)

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

الف) راه کامیابی

امام صادق علیه السلام فرمود:

لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ وَ إِنْ سَاعَدَتْهُ الْأُمُورُ بِمُسْتَخْلَصِ غَضَارِهِ عَيْشٍ إِلَّا مِنْ خِلَالِ

ص: ۶۹

۱- و ۲. منتخب میزان الحکمه، ص ۴۰۹.

۲- . عزیزی، عباس، صحیفه کامله سجادیه، نشر: صلاه، چاپ پنجم، ص ۱۱۵.

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

مَكْرُوهٍ، وَ مَنْ اُنْتَظَرَ بِمُعَاجَلَةِ الْفُرْصَةِ مُوَاجَلَةَ الْاِسْتِقْصَاءِ سَلَبَتْهُ الْاَيَّامُ فُرْصَتَهُ، لِأَنَّ مِنْ شَأْنِ الْاَيَّامِ السَّلْبَ، وَ سَبِيلَ الزَّمَنِ الْفَوْتُ. (۱)

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، إِنَّمَا أَنْتَ أَيَّامٌ، كُلَّمَا مَضَى يَوْمٌ ذَهَبَ بَعْضُكَ. (۲)

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:

إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ. (۳)

از دست دادن فرصت، باعث اندوه می شود.

حضرت علی علیه السلام در حکمت ۲۸۵ نهج البلاغه می فرمایند:

آنان که وقتشان پایان یافته خواستار مهلتند، و آنان که مهلت دارند کوتاهی می ورزند! (۴)

ت) نشانه بی خردی

قال علی علیه السلام: مِنَ الْخَزَقِ الْمُعَالَجَةُ قَبْلَ الْاِمْكَانِ، وَ الْاَنَاءَةُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ. (۵)

ص: ۷۰

۱- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۶۹۷.

۲- . فرزانه، احمد، نهج الشهاده مجموعه سخنان امام حسین علیه السلام، نشر: اهل بیت، چاپ اول، ص ۳۴۶.

۳- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص ۴۶۴، حکمت ۱۱۸.

۴- . همان، ص ۴۹۹.

۵- . همان، ص ۵۱۰، حکمت ۳۶۳.

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. (۱)

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:

بَادِرْ بِأَرْبَعٍ قَبْلَ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَمَاتِكَ. (۲)

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

۱- جوانی خویش را پیش از پیری.

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

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

۴- زندگی و حیات خود را پیش از مرگ. (۳)

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. (۴)

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

- ١- . همان، ص ٤٤٦، حكمت ٢١.
- ٢- . خصال صدوق، ج ١، ص ٢٣٨.
- ٣- . حجتى، محمد، جوان و نوجوان، ص ٢٢.
- ٤- . نهج البلاغه، خطبه ١٨٨.

از آن که هر کسی بگوید: ای دریغا! که در کار خدا کوتاهی کردم. (۱)

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. (۲)

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». (۳)

هـ) عمر عزیز است

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

در دنیا چیزی گرانقدرتر و عزیزتر از مکتب آدمی و وقت او نیست. (۴)

ی) لحظه های خوشحالی و تفریح

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

أَوْقَاتُ السُّرُورِ خُلْسَةٌ. (۵)

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: ۷۲

۱- . منتخب میزان الحکمه، ص ۴۰۷.

۲- . منتخب میزان الحکمه، ص ۴۰۷.

۳- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۲۲۱.

۴- . رحیمی، عباس، جوان موفق، ص ۸۳.

«آدمی که وقت شناس است و شما را منتظر نمی گذارد، باین عمل خود نشان 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 دوال

«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

«تیک تیک تاکِ ساعاتِ زندگی باید برای مبارزه حیاتِ استهلاک شوند. بیاید مسامحه ننماییم. لحظاتِ زمان را با افعال نافذ آرایش دهیم و انفاس محدود خود را با آبرومندی و افتخار به پایان رسانیم».^(۱) 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».^(۲) 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 تحرّک 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 بپرهیزید و هرگز کار امروز را به فردا مینفکن که تو برای

ص: ۷۴

امروز زنده ای نه برای فردا».(۱)

«اگر امروز کیسه ات خالی است، از فردا گدایی نکن».(۲) آکولاتوم،(۳) نکته ۷۸

«شتاب برای رسیدن به فردا، امروزت را تباه می کند» آکولاتوم، نکته ۱۳۰

«کسی که آماده تر باشد، فرصت مناسب را بهتر می شناسد. آکولاتوم، نکته ۱۳۱

«آینده را در گذشته طرح ریزی نکن» آکولاتوم، نکته ۱۸۲

«امروز، دوباره باز نخواهد گشت»(۴) آکولاتوم، نکته ۲۱۹

«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».(۵)

«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».(۶) هیوز

زمان شناسی و مدیریت زمان از دیدگاه شعرا

آنچه ندارد عوض ای هوشیار

عمر عزیز است غنیمت شمار(۷)

***سعدی

اگر صد سال باشی شاد و پیروز

همیشه عمر تو باشد یکی روز

ص: ۷۵

۲- . همان.

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

۴- . باتلریاتس، کتاب کوچک زندگی ۲، مترجم: زهره زاهدی، نشر: جیحون، چاپ دوم.

۵- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۶۷۳ - ۶۷۲.

۶- . همان، ص ۶۷۴.

۷- . سعدی.

اگر سختی برد ور کامجویی

تو را آن روز باشد کاندراویی

***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 دریایی

تا کی این باد کبر آتش خشم

شرم بادت که قطره آبی

کهل گشتی و همچنان طفلی

شیخ گشتی و همچنان شابی

سعدی

ص: ۷۶

یکی از راه های رسیدن به موفقیت 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. (۱)

با این سخن 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 فرماید:

ص: ۷۸

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. (۱)

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

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. (۲)

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 موفق

۱- رعایت خصلت های اخلاقی

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

ص: ۷۹

۲- . باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، نکته ۱۱۱.

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

۲- 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. (۱)

(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؟! (۲)

۳- رعایت آداب همسراری

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

ص: ۸۰

۱- . ملک احمدی، عین الله، جامع الشتات، نشر: نجابت، چاپ اول، ص ۲۷۴ با تلخیص و تصرف.

۲- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۶۵.

به تشبیه «دیل کارنگی» در مورد این موضوع توجّه فرمایید:

ادب برای ازدواج همان قدر اهمّیت دارد که روغن برای موتور. (۱)

۴- 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.

۵- 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.

۶- 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 موفّقیت آمیز ادب

۱- ازدیاد دوستان یکدل

به علت مسائلی که در سیمای مؤدبان به آن اشاره شد، شخص باادب، دوستان 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.

۲- 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: ۸۱

۳- استحکام زندگی زناشویی

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

۴- 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.

۵- استحکام روابط در محیط کار

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

۶- آرامش

شخص مؤدب به علّت 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.

۷- معنویات

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

حضرت جواد علیه السلام می فرماید:

آن کس که ادبش بیشتر است، نزد خدا گرامی تر است. (۱)

۸ - الگوی 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. (۲)

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 سعادت‌مندانه و خداپسندانه 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) آموخته می شوید. (۳)

تفسیر سعادت‌مندانه ادب

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

ص: ۸۳

۱- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۳.

۲- منتخب میزان الحکمه، ص ۱۷.

۳- بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۷.

برای تربیت کردن خود همین بس که از آن چه در دیگران نمی پسندی دوری کنی. (۱)

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 نظرم ناپسند آمد از آن پرهیز کردم. (۲)

بهترین ادب

امام علی بن ابیطالب علیه السلام فرمود:

أَفْضَلُ الْأَدَبِ أَنْ يَقِفَ الْإِنْسَانُ عِنْدَ حَدِّهِ وَلَا يَتَعَدَّى 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. (۳)

موارد لازم در آموختن ادب

اشاره

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

۱- عدم تأدیب در هنگام خشم

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از تأدیب کردن در هنگام خشم نهی فرموده است. (۴)

١- و ٢. منتخب ميزان الحكمه، ص ١٧.

٢- . گلستان سعدی.

٣- . منتخب ميزان الحكمه، ص ١٧.

٤- . منتخب ميزان الحكمه، ص ١٧.

۲- پاداش به مؤدب (تشویق مؤدب)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

با پاداش دادن به نیکوکار، بدکار را از بدکرداری باز دار. (۱)

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. (۲)

۳- تأدیب بی ادب

حضرت علی علیه السلام فرمودند:

اصلاح کردن نیکان با گرمی داشتن آنهاست و اصلاح کردن بدکاران با تأدیب آنان. (۳)

۴- 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. (۴)

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! درجلوی ما گردنه بسیار سختی است، اگرمن از آن گردنه گذشتم باکی ندارم هر چه مایلی بگو، و اگر در آن گردنه حیران ماندم از هر چه تو بگویی بدترم. (۵)

ص: ۸۵

- ۲- . اصول کافی، ج ۴، ص ۱۰.
- ۳- . بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۸۱.
- ۴- و ۵. منتخب میزان الحکمه، ص ۱۷.
- ۵- . بحار الانوار، ج ۴۶، ص ۹۶، از کتاب احسن القصص، ج ۷، ص ۱۳۴.

۵ - قهر کردن در هنگام بی ادبی

شخصی نزد امام معصوم علیه السلام از فرزند خود شکایت کرد؛ آن حضرت فرمود: «او را زن بلکه برای مدتی کوتاه با او قهر کن».^(۱)

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.^(۲)

قهر امام سجاد از یک جوان بی ادب

امام محمد باقر علیه السلام می فرمایند:

پدرم امام سجاد علیه السلام مردی را همراه پسرش دید که راه می رفتند، ولی پسر به شانه پدر تکیه کرده بود. امام سجاد از رفتار ناشایسته پسر، خشمگین شد و به همین خاطر با آن پسر سخن نگفت تا از دنیا رفت.^(۳)

الگوهای 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: ۸۶

۱- بحار الانوار، ج ۱۰۴، ص ۹۹.

۲- سجاد، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۳.

۳- بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۶۴، از کتاب احسن القصص، ج ۷، ص ۱۳۲.

كَانَ مِنْ خُلُقِهِ أَنْ يَبْدَأَ مَنْ لَقِيَهُ بِالسَّلَامِ. (۱)

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». (۲)

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 علافگی و سردی در برخورد پیدا کند. به نقل انس بن مالک:

إِذَا لَقِيَهُ أَحَدٌ 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. (۳)

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، فرزندانش 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: ۸۷

۱- فیض کاشانی، المحجّه البیضاء، ج ۴، ص ۱۳۰.

۲- علامه طباطبائی، سنن النبی، ص ۶۲.

۳- محدثی، جواد، سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، ص ۲۵.

«چنین نیست، علّت دفاع من از حسن علیه السلام حق تقدّم اوست، زیرا زودتر آب خواسته بود. باید نوبت را مراعات نمود».(۱)

ج) امام حسن و امام حسین علیهما السلام؛ الکوی 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 ببین 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 متوجّه 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 جدّتان دارید، مرا آگاه ساختید و وضوی درست و صحیح را به من آموختید، سپاسگزارم.(۲)

ص: ۸۸

۱- . بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۲۸۳، از کتاب احسن القصص، ج ۱، ص ۱۹.

۲- . بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۳۱۹ از کتاب داستان های بحار الانوار، ج ۳، ص ۷۴ - ۷۳.

داستان یوسف و زلیخا در قرآن با صفت «احسن القصص» ممتاز گشته است. «هجویری» قبل از «ملای 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. امّا من پیوسته آداب حضرت معبود خود نگاه داشته ام. آن روز که با تو خلوت کردم معبود من بُتی بود، و وی هرگز ندیدی، فامّا 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 الآداب باشم. (۱)

نمونه هایی از بی ادبی و عذاب خدا بر اثر آن

۱- ترک ادب یوسف نسبت به پدر، سبب شد که نبوّت از نسل او منقطع شود.

۲- بی ادبی پسر نوح که کشف عورت پدر را نمود و خندید سبب شد یأجوج و مأجوج - که زبان نمی فهمیدند - از اولاد او شد.

۳- بی ادبی قوم لوط که حتّی در مجالس، بی ادبی می نمودند باعث شد تا به عذاب خداوند بزرگ گرفتار شوند.

۴- بی ادبی قوم موسی که «مَنْ و سَلُوی» 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: ۸۹

منقطع شد نان خوان خوان

ماند رنج و زرع و بیل و داسمان(۱)

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(۲)

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

الف) ارزش ادب

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

يَا مُؤْمِنُ، إِنَّ هَذَا الْعِلْمَ وَالْأَدَبَ ثَمَنُ نَفْسِكَ، فَاجْتَهِدْ فِي تَعْلُمِهِمَا، فَمَا يَزِيدُ مِنْ عِلْمِكَ وَادِّبِكَ يَزِيدُ فِي ثَمَنِكَ وَقَدْرِكَ. (۳)

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

ب) میراث پدران

مولا علی علیه السلام فرمود:

خَيْرُ مَا وَرَّثَ الْأَبَاءُ الْأَبْنَاءَ الْأَدَبُ. (۴)

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

ج) برترین تبار و والاترین خویشاوندی

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ادب نیکو، برترین تبار و والاترین خویشاوندی است. (۵)

آن حضرت در گفتار دیگری می فرمایند:

ادب بیاموز که آن زیور شرافت و افتخارات خانوادگی است. (۶)

ص: ۹۰

۱- . ملک احمدی، عین الله، جامع الشتات، ص ۲۷۵.

۲- . مثنوی مولوی.

۳- . منتخب میزان الحکمه، ص ۱۴.

۴- . همان، ص ۱۴.

۵- . همان، ص ۱۵ - ۱۴.

۶- . 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. (۱)

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. (۲)

(د) والاترین زینت

مولا علی علیه السلام می فرمایند:

زیور شما ادب است.

هیچ زیوری چون آداب نیست. (۳)

(ر) زن بی ادب، عامل بدبختی

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

ثَلَاثَةٌ تُكَدِّرُ الْعَيْشَ: السُّلْطَانُ الْجَائِرُ، وَالْجَارُ السَّوُّءُ، وَالْمَرْأَةُ الْبَذِيئَةُ. (۴)

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. (۵)

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

فرزند، هفت سال آفاست، 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. (۶)

١- . همان.

٢- . همان، ص ١٧.

٣- . همان.

٤- . حرانی، ابو محمد، تحف العقول، ص ٥٧٧.

٥- . منتخب میزان الحکمه، ص ١٧.

٦- . همان.

امام صادق علیه السلام درباره تربیت نوجوان می فرمایند:

کودک را باید از سن پانزده سالگی برای روزه گرفتن تربیت کرد.^(۱)

م) دعای امام حسین علیه السلام درباره ادب

اَللّٰهُمَّ لَا تَسْتَدْرِ بِالْاِخْسَانِ وَلَا تُؤَدِّبْنِي بِالْبَلَاءِ.^(۲)

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، تحمّل یک مشقّت 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.^(۳)

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: اَلْكَبِيرُ، اَلْكَبِيرُ.

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.^(۴)

ص: ۹۲

۱- همان.

۲- فرزانه، احمد، نهج الشهاده، ص ۳۱۸.

۳- کوشا، محمدعلی، سیره و سخن پیشوایان، ص ۲۸۱.

۴- مشکاه الانوار، ص ۱۶۸.

«شجاعت بزرگ ترین معرّف انسانیت است».(۱)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 المثلّی فارسی می گوید:

«ترس بدتر از مرگ است».

زیرا ترس عامل اضطراب و نگرانی است. ترس رنج آور و دردآور 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.(۲)

ص: ۹۴

۱- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۶۱.

۲- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۹۷.

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. (۱)

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: ۹۵

«کامپ پل» نیز همین اعتقاد را دارد:

نخستین شرط پیروزی، دلیری است.^(۱)

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

آن کس که دل باجرأت را راهنمای خود کرد، در پیش او هر تاریکی روشن باشد.^(۲)

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».^(۳)

«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».^(۴)

«ناپلئون» شجاعت را اولین شرط موفقیت می شمارد:

اولین شرط توفیق، شهامت است و بی باکی.^(۵)

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.^(۶)

ص: ۹۶

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۷.

۲- همان، ص ۴۷۲.

۳- سجّادی، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۴.

۴- همان، ص ۱۶.

۵- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۶۲.

۶- همان.

یک مثل ایتالیایی نیز می گوید:

مردان شجاع و بی پروا بر جهان آقایی می کنند.^(۱)

«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.^(۲)

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.^(۳)

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

ص: ۹۷

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۶.

۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۶۲.

۳- . همان، ص ۲۳۰.

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 مرا نداری. (۱)

«ترس، یا دشمن انسان این عصر را، گذشته از این که می توان از مخیله بیرون کرد، به کلی نیز می توان نابود ساخت». (۲)

(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. (۳)

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: ۹۸

۱- . همان، ص ۲۳۱.

۲- . همان، ص ۶۳۴.

۳- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۵.

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. (۱)

(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 «گزر» - 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

ص: ۹۹

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 شهادت 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».(۱)

ص: ۱۰۰

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

سال ۱۳۵۸ روزی در یکی از مناطق غرب کشور هنگام مبارزه با ضد انقلاب با گروهی همراه بودم که شهید صیاد شیرازی، مسئولیت 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). (۱)

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: ۱۰۱

دلاورترین مردم آن است که بر هوای نفس غالب آید. (۱)

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

یکی درهم بخشد، آن دیگری دینار، ولی در میان بخشنندگان 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. (۲)

الگوی سعادتمندان ۱: 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 کشته های خویش از دست یابی به وی ناامید گشته بود، از عیدالله کمک طلبید و پیام فرستاد:

«گمان داری مرا به سوی بقالی کوفه و یا فردی از «جرامقه حیره» (۳) فرستاده ای؟ در حالی که من با شمشیری بر آن از شمشیرهای محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله روبه رو هستم!» (۴)

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

(داستان)

الگوی سعادتمندان ۲: سفیر باشاهت.

روزی امام علی علیه السلام نامه ای 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، یآوری مخلص و عاشقی جان برکف در دستگاه حکومت علوی علیه السلام

ص: ۱۰۲

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۴.

۲- همان، ص ۴۷۷.

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

۴- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۵۳۸.

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 پیوندم. معاویه شخصی را برای گرفتن نامه به سوی او فرستاد.

طرمح 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 طرمح 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

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 تندی و خشونت سخن می گفت، معاویه تحمل کرده و روی خوش نشان می داد؛ زیرا به نظر قاصر خویش، می خواست پیک شایسته و بالیافت 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.

طرمّاح جواب داد: امّا 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؟

طرمّاح 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 درباری 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؟

طرمّاح 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 ادّعی خدایی کرد و مردم را به پرستش خود دعوت نمود، امّا تو تا امروز چنین ادّعایی 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 تندی 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 إِنَّهُ طَغَىٰ، فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا، لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ» (۱)

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 طرماس از رفتار خشونت آمیز خود، شرمند 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 وَمَأْوَاهُمُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ» (۲)

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 ابدا در تو امید هدایت و برگشت ندارم، از این جهت با کمال خشونت و تندی با تو سخن می گویم. معاویه از جوابهای دندان شکن قاصد علی علیه السلام

ص: ۱۰۵

۱- .سوره طه، آیات ۴۴ - ۴۳.

۲- .سوره توبه، آیه ۷۳.

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 حقانیت 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 حب ریاست، اجازه نمی دهد که حق را به صاحبش برگردانی. معاویه گفت: عمرو! به خدا قسم! دنیا را در نظرم تیره و تار کردی. (۱)

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

۱- 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: ۱۰۶

۱- . داستان پیامبران، ج ۲، ص ۳۰۰ و داستان های شگفت انگیز از قرآن، ص ۵۱ - ۴۷.

«گوستاولوبون» شجاعتِ 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. (۱)

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

شهادت واقعی، نتیجه تعقل صحیح است. مغز یک انسان فکور همواره آماده پذیرش افکار جدید است. (۲)

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. (۳)

۲- 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، آنی که 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. (۴)

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. (۵)

«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. (۶)

ص: ۱۰۷

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۴ - ۴۷۳.

۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۲۳۰

۳- . همان.

۴- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۶.

۵- همان، ص ۴۷۴.

۶- همان.

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. (۱)

«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. (۲)

۴- 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. (۳)

۵- موفقیت و خوشبختی

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

ص: ۱۰۸

۱- همان، ص ۴۷۴.

۲- همان، ص ۴۷۶.

۳- منتخب میزان الحکمه، ص ۲۹۳.

بزرگ (و شجاعانه) از شکست و ناکامی، موفقیّت و کامیابی می آفرینند. (۱)

واشنگتن اردینگ

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

می دانید اکثریّت کیست؟ یک انسان با شهامت همیشه اکثریّت است. (۲)

«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. (۳)

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

۱- وراثت نامطلوب

۲- مشکلات دوران بارداری و تولد

۳- تربیت ناصحیح

الف) رفتار با کودک بر اساس القای وحشت.

ب) ترساندن کودک با توسل به دروغ.

ج) اظهار علاقه مفرط به کودک.

۴ - ضعف ایمان

۵ - وابستگی به دنیا و لذّات آن. (۴)

ص: ۱۰۹

۱- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، صص ۲۳۱ - ۲۲۹.

۲- همان.

۳- همان.

۴- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۵۷۷.

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. (۱)

۱- تقویت نیروی تصمیم و اراده

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

۲- تلقین

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

۳- 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.

۴- 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 برحذر 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.

۵- 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:

در کنج عافیت خزیدن، زشت است. گوشه امن و راحت اختیار کردن، فرو رفتن در باتلاق عدم تحرّک است. چهار دیواری! من برگزیدن، رکورد و کسالت است؛ راحتی، امتیّت و تضمین را برای چه می خواهید. (۱)

۶- مستحکم ساختن پیوند خود با خدا

همان طور که در بحث شجاعت معنوی بیان شد، حضرت محمّد 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 جویم و از او درخواست کنیم که شجاعت و دلاوری به ما عنایت فرماید.

۷- 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.

۸- 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.

۹- 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.

۱۰- حسابگری

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

ص: ۱۱۱

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 آزمایشِ شهامت شماست. (۱)

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

آزمون واقعی شهامت، تحمل شکست، بدون خودباختگی است. (۲)

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

یکی از مشهورترین و نام آورترین فرماندهان 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 پهلوی بگیرد و او قدم به خشکی بگذارد. این فرمانده مشهور که صاحب ۱۶ 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: ۱۱۲

۱- همان، ص ۲۳۱.

۲- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۱۴۶.

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، اوّل 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 اوّل» ملکه انگلیس از گل سرخ می ترسیدند.

«فردریک کبیر» پادشاه دانمارک، وحشت بی اندازه از عینک داشت و روزی در خیابان کپنهاگ 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 او گوشت 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 اوّلیه 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 علّت مرور زمان نتوانسته اند آن را از خود ریشه کن کنند. (۱)

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: ۱۱۳

روحی 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 شؤون 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 مروت، با کمال آشنایی پیدا می شوند، و با سهولت تمام بر مرام خود نایل می گردند. ترس در کمترین درجه شئامت و مضرت، مایه تکثیر آلام و اکدار (روان های کدر) بوده و در درجات بالا تر 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 هیکل جامد و بی شعوری و

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.

«نبايد ترسيد» باز واپسين 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! (۱)

شهامت و دلاوری 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. (۲)

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. (۳)

پ) منشی های سه گانه شجاعت

امام صادق علیه السلام فرموده اند:

ص: ۱۱۵

۱- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۴۶ گفتاری از محمد خیابانی.

۲- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۳۹۱.

۳- . 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 برخورداری او در یکی از آن صفات بیشتر باشد، شجاعت او در همان صفت رو به افزایش خواهد گذاشت و استقامتش بیشتر خواهد گشت. (۱)

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. (۲)

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. (۳)

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. (۴)

ص: ۱۱۶

۱- همان، ص ۵۸۱.

۲- الحیاه، ص ۳۱۴.

۳- الحیاه، ص ۳۱۴.

۴- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۱۷۲.

(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. (۱)

(ذ) اهمیت شجاعت

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

شجاعت، نصرتی نقد و فضیلتی آشکار است. (۲)

(و) عوامل شجاعت را

حضرت امیر علیه السلام در مورد عوامل شجاعت را می فرمایند:

شجاعت بر سه خصلت سرشته شده که هر یک از آنها را فضیلت و ارزشی است که دیگری فاقد آن است:

۱- از خود گذشتگی.

۲- تن ندادن به ذلت.

۳- 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. (۳)

(هـ) 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: ۱۱۷

۲- . همان.

۳- . همان، ص ۲۹۱.

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. (۱)

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 فرماید:

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 بیاید گریست

***فردوسی

ص: ۱۱۸

۱- تا ۶. همان، ص ۲۹۳.

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 شرزه در آرد به زیر خَم کمند

***سعدی

شجاعت و دلاوری 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».(۱) «پائولو کوئلیو»

«ترس، علامت بزدلی نیست، ترس است که به ما امکان می دهد در برابر موقعیت های زندگی، شجاع و باوقار باشیم».(۲) (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».(۳)

«پائولو کوئلیو»

«شجاع باشید و رؤیاهای خویش را دنبال کنید».(۴) «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».(۵) «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

۱- . پائولو کوئلیو، عارفانه ها، ص ۵۱ - ۵۰.

۲- . همان.

۳- . همان، ص ۹۳ - ۹۲.

۴- . همان.

۵- . همان، ص ۹۴.

میزان تعهد و جدّیت 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 پیوندند. به این ترتیب، دل به دریا زدن، لطف دیگری خواهد داشت»^(۱).

«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»^(۲). «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»^(۳). «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»^(۴). «اندرومتیوس»

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

ص: ۱۲۰

۱- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۱۴۶.

۲- همان، ص ۱۴۹.

۳- همان، ص ۲۵.

۴- همان، ص ۱۴۴.

ترس از مجازات برای نفس، سرکشی به بار آورده و عوارض نامطلوبی از خود به جای می گذارد.^(۱)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

«چه بسا مرد خائفی که خوفش او را در سرمنزله آرامش و ایمنی مستقر می سازد».^(۲) (البته در مورد ترس های بی مورد چنین نیست)

«صبر کردن شجاعت بیشتری می خواهد».^(۳) کتاب «آکولاتوم»، نکته ۹

«شهامت، درون را تغییر می دهد».^(۴) کتاب «آکولاتوم»، نکته ۱۴۲

«زندگی یک ریسک است، پس باید خطر کنیم و شاهد ثمرات آن باشیم».^(۵)

«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».^(۶) «اُشو»

«بی رفیق شجاع، شجاعت ممکن نیست».^(۷) «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».^(۸) «اسمایلز»

«برق باش که بدرخشی و بسوزانی، نه شمع که برفروزی و خود را بکاهی».^(۹)

«سعید نفیسی»

«شجاع بی مهارت و تدبیر، زود فریب می خورد».^(۱۰) «فردریک کبیر»

ص: ۱۲۱

۱- . جامعه امدادگران امام صادق، حدیث تربیت، ص ۱۱۸.

۲- . همان، ص ۱۱۸.

۳- . باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی ۲.

۴- . همان.

۵- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۲۸۱.

۶- . همان، ص ۳۴۵.

۷- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۷ - ۴۷۲.

۸- . همان.

۹- . همان.

۱۰- . همان.

«شمشیر تیز به دست سرباز شجاع داده می شود».(۱) «مثل چینی»

«نوشیروان از بوذرجمهر پرسید که شجاعت چیست؟ گفت: قوّت دل. سؤال کرد: چرا قوّت دست نمی گویی؟ گفت: اگر دل قوی نباشد، قوّت در دست نمی ماند».(۲)

«مردی قوی دل، آتیه را حقیر می شمارد».(۳) «ناپلئون»

«هر کس در راه دفاع از خانواده کشته شود، شهید است».(۴) «حضرت محمد صلی الله علیه و آله»

ص: ۱۲۲

۱- . همان.

۲- . همان.

۳- . همان.

۴- . همان.

بخش ششم: شکست

اشاره

ص: ۱۲۳

درس گرفتن از «شکست» و شکست را همچون پُلّی 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، رفتاری 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 نشینیم 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.^(۱)

«سوفر کلز» نیز می گوید:

کامیابی بدون دشواری معنی ندارد.^(۲)

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: ۱۲۴

۱- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۷۳۸.

۲- . همان، ص ۷۳۹.

«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.^(۱)

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.^(۲)

«واشنگتن ایروینک»، 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.^(۳)

«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:

۱- 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: ۱۲۵

۱- . همان، ص ۱۱۳.

۲- . همان.

۳- . همان، ص ۱۱۵.

۲- 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.

۳- 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 مرتباً 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

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 بدهکاری 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 گوئید: «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 خویش هستید.

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....

۱- ممکن است به تغییر نگرش شما واکنش مثبت نشان دهد و رفتارش را تغییر دهد.

۲- ممکن است به اداره دیگری منتقل شود.

۳- ممکن است شما کار دیگری بگیرید.

۴- ممکن است او کارش را عوض کند»^(۱).

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 موفقیت 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.^(۲)

عوامل شکست (ریشه های بدبختی)

۱- افکار منفی و شکست پذیری

این گونه افراد دارای افکار بلند نیستند و به پیروزی و موفقیت فکر نمی کنند، بلکه با افکار منفی، فکر خویش را متوجه شکست نموده، و شکست را پذیرا می شوند.

«اندرومتیوس» موفقیت های عظیم را در پرتو افکار مثبت دانسته است:

تقریباً همه موفقیت 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

ص: ۱۲۸

۱- . اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۲۳ - ۲۰.

۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۱۴.

راسخ را به ذهن نیمه هشیار خود نقش کنید که انسانی هستید کاملاً موفق. (۱)

۲- ترس و دلهره

این گونه افراد به علت ترس و دلهره از شکست، حاضر به ریسک و قبول مسئولیت 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. (۲)

۳- سُست 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. (۳)

۴- 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 تصوّر می کنند، به مقصود خویش رسیده اند.

ص: ۱۲۹

۱- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۱۲۰.

۲- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۸۶.

۳- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۱۵.

یک ضرب المثل یونانی می گوید:

اگر به فردا غزه باشی، امروز شکست می خوری. (۱)

۵- 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.

۶- 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. (۲)

یکی از بزرگان می گوید:

شکست ها، پله های نردبان موفقیت هستند. کسی که از اولین شکست مأیوس می شود لیاقت توفیق ندارد. (۳)

ص: ۱۳۰

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۷۶.

۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۱۶.

۳- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۸۶.

۷- عدم تحمّل شکست

چنین افرادی در هنگام شکست غم و غصه می‌خورند و به علل گوناگونی که نزد خویش تصوّر می‌نمایند، تحمّل شکست را ندارند و در آن موقعیت از حرکت باز می‌مانند. «مهرداد مهرین» کسی که طاقت تحمّل شکست را ندارد، شکست خورده می‌شمارد:

شکست خورده کسی است که طاقت ندارد شکست را تحمّل کند. (۱)

۸- ناقص بودن اطلاعات

اطّلاع و آگاهی او درباره شکست و پیروزی کافی نیست و نمی‌تواند با اطلاعات کامل، شکست را پلی برای پیروزی بسازد.

۹- عدم آمادگی

او به علل گوناگون آمادگی کافی برای رهانیدن خویش از شکست ندارد. در نتیجه شکست را پذیرا می‌گردد و یا اینکه با توجیهات گوناگون که از عدم آمادگی وی نشأت می‌گیرد از حرکت باز می‌ماند.

۱۰- نقص تجهیزات

امکانات و تجهیزات برای مقابله با شکست برای وی فراهم نیست و به علت نقص در امکانات و تجهیزات در آن هنگام نمی‌تواند به حرکت خویش در جهت نیل به پیروزی ادامه دهد.

«هربرت کاسون» در مورد این موضوع چنین می‌گوید:

اکثر اشتباهات (و شکستها) در اثر ناقص بودن اطلاعات، عدم آمادگی، نقص تجهیزات و یا عدم ورزیدگی، به وجود می‌آید. با برطرف کردن موانع فوق، می‌توان به موفقیت نایل گردد. هر وقت ادیسون در یک آزمایش با شکست برمی‌خورد، آن مرد بزرگ با گشاده رویی می‌گفت: «خوب، معلوم شد این آزمایش هم به ثمر نرسید.» سپس وی به زیردستانش دستور می‌داد با شدّت

ص: ۱۳۱

هر چه بیشتر به آزمایش های خود ادامه دهند. به کمک چنین تلاش پی گیری بود که ادیسون توانست به اختراعات بزرگ دست بزند.^(۱)

۱۱- عدم سعی و تلاش پیگیر

افرادی هستند که نشانی از عوامل نامبرده بالا را ندارند ولی به علت تبلی 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.^(۲)

«تامریلی الدریچ» راه شکست را عدم سعی و تلاش دانسته است:

فقط کسانی شکست می خورند که تلاش و مبارزه (پیگیر) نکرده اند.^(۳)

۱۲- 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.^(۴)

۱۳- عدم استقامت و پشتکار

عدم استقامت و پشتکار^(۵) نیز یکی از عوامل شکست است، و نمی تواند از

ص: ۱۳۲

۱- همان، ص ۱۱۸.

۲- همان، ص ۱۲۰.

۳- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۸۷.

۴- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۱۳.

۵- . 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.^(۱)

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 ظَفِرَ مَنْ ظَفِرَ الْأَثَمِ بِهِ، وَ الْغَالِبُ بِالشَّرِّ مَغْلُوبٌ.^(۲)

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 ۲۹) نهج البلاغه (زمانی که ضحاک بن قیس از طرف معاویه در سال ۳۸ 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 شکند، 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 کنید.

ص: ۱۳۳

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۸۶.

۲- . 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 سُستی 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 دهد، 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 نمی کنم. راستی شما را چه می شود؟ 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؟^(۱)

بعضی از علل و عوامل شکست در این خطبه بیان شده است که ما به طور فهرست وار متذکر می شویم:

۱- افکار منفی و پراکنده

۲- غرور و کبر

۳- عدم سعی و تلاش (تنبلی)

۴- توجیهات نابخردانه

۵- عدم پرهیزکاری و تقوا

۶- امید به غیر خدا

ص: ۱۳۴

برخی قبلاً شرح داده شد و اکنون به شرح چند عامل دیگر می پردازیم:

۱- توجیهات نابخردانه

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.

۲- 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.

۳- 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 ۱۶۶ نهج البلاغه چنین بیان فرموده اند:

ای مردم! اگر دست از یاری حق برنمی 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.

د) روش برخورد با شکست خوردگان

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

أُولَى النَّاسِ بِالْعَفْوِ أَقْدَرُهُمْ عَلَى الْعُقُوبَةِ. (۱)

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. (۲)

«کاترین پاندر»

نمی توان مسئولیتی را تقبیل کرد بدون این مهم که با پذیرش آن مسئولیت خطری انسان را تهدید نکنند، و پذیرش خطر امکان بروز شکست را به همراه می آورد. (۳) «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. (۴)

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. (۵)

«سر همفری دیوی»

ص: ۱۳۶

۱- همان، ص ۴۵۲.

۲- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۲۴ - ۴۶ - ۶۰.

۳- و ۴. همان.

۴- . همان، ص ۴۳.

۵- . همان، ص ۱۰۸.

اگر فکر کنید که موفق می شوید، یا شکست می خورید، در هر دو صورت درست فکر کرده اید. [\(۱\)](#) «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. [\(۲\)](#)» 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. [\(۳\)](#) «آنتونی رابینز»

معتقدم اگر با تمام وجود در جهت پیشرفت کار خود تلاش کنید، موفقیتتان حتمی است. فردی که با تمام وجود کوشش کند، هرگز شکست نخواهد خورد. [\(۴\)](#)

«کیم وو چونگ»

شکست بیش از موفقیت آموزنده است کسی که هیچ وقت اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد. [\(۵\)](#) «راکفلر»

آن قدر شکست می خورم تا راه شکست دادن را بیاموزم. [\(۶\)](#) «پتر کبیر»

هرگز از کمبود و تنگدستی سخن نگوئید. 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 شکست ها و مصائب یکی می شوید. باید این عادت را در خود پرورانید که در بعد چهارم یا در «دنیای شگفتی ها» زندگی کنید. آنجا که به دیده باطن خود آموخته اید تا از خلال شکست، موفقیت را ببینید و از خلال بیماری،

ص: ۱۳۷

۱- . همان، ص ۱۰۹.

۲- . همان، ص ۱۵۰.

۳- . همان، ص ۱۷۸.

۴- . همان، ص ۲۲۰.

۵- . همان، ص ۳۸۶.

۶- . همان، ص ۳۹۴.

سلامت و از خلال تنگدستی، فراوانی را «تمام این زمین را که می بینی به تو خواهم بخشید.» انسانی که به موفقیت می رسد دیدگان خود را به موفقیت دوخته است.^(۱)

«اسکاول شین»

تصور شکست نبایدها را بترساند.^(۲) کتاب «آکولانوم»

اگر با علم به این موضوع به گذشته خود نگاه کنید شاید دلیل پیمودن راهی را که تاکنون پیموده اید بیابید. بدون تردید کسانی را در زندگی گذشته خود به خاطر خواهید آورد که شما را راهنمایی کرده اند؛ با معلم ها، دوستان و حتی غریبه هایی که در هواپیما در کنارشان نشسته اند. شاید کتابی را به خاطر بیاورید که سال ها قبل در یک کهنه فروشی پیدا کرده اید و تفکرشان 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.^(۳) «اندرومیتوس»

ص: ۱۳۸

۱- همان، ص ۴۰۲.

۲- باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، نکته ۶۸ و ۲۲۲.

۳- اندرومیتوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۳۲.

بخش هفتم: استقلال

اشاره

ص: ۱۳۹

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.^(۱) «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.^(۲)

ص: ۱۴۰

۱- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۲۸۹.

۲- . همان، ص ۶۳۶.

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.^(۱)

لذا باید بهانه ای به دست اشخاص اجتماع ندهد و در باطن مستقل بوده، به سوی هدف خویش حرکت نماید.

سیمای شخصِ موفقِ مستقل

۱- 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 بیفزایی.^(۲)

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.^(۳)

۲- آزادی

باید همه قیدوبندهای جامعه خویش را رها کنیم و آزادانه در مسیر خویش گام

ص: ۱۴۱

۱- همان.

۲- همان، ص ۶۳۵.

۳- همان، ص ۶۳۵ - ۶۳۴.

برداریم، از اسارت های گوناگونی که مربوط به آن جامعه است خویش را رهایی بخشیم و با آزادی کامل به حرکت خویش تداوم دهیم.^(۱)

«ویرجینیا دولف» می گوید:

برای بهره مند شدن از آزادی باید خود را مهار کنیم.^(۲)

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.^(۳)

۳ - 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.^(۴)

۴ - طرز فکر استقلال طلبانه

شخص مستقل از هر گونه افکاری که او را در غل و زنجیر می کند میبَرّاست. 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.^(۵)

ص: ۱۴۲

۱- . همان.

۲- . همان.

۳- . همان، ص ۶۳۶ - ۶۳۵.

۴- . همان، ص ۶۳۴.

۵- . همان، ص ۶۳۴.

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.

۵ - 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 امتیّت بخشی در این دنیا دانش، تجربه و توانایی است. (۱)

۶ - 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. (۲)

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: ۱۴۳

۱- همان، ص ۶۳۶ - ۶۳۴.

۲- 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. (۱)

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 اوّل هنگام به دنیا آمدن و بریدن ناف است؛ مرحله دوم هنگام شیر گرفتن کودک است؛ و بالاخره مرحله سوم، بلوغ است. «موریس دبس»، روانشناس معروف فرانسوی، این دوره را «فطام یا از شیر گرفتن روانی» نام نهاده است. (۲)

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 اوّل والدین، فرزندان را زیاد به خودشان وابسته و متکی ننمایند تا زمینه جداسازی تدریجی از خانواده به سهولت و آرامی انجام پذیرد. معمولاً والدین در برخورد با فرزندان اوّل، 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: ۱۴۴

۱- نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، ص ۷۷.

۲- همان، ص ۹۹ - ۱۰۰.

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.^(۱)

سخنی با بزرگان (هموار نمودن راه کامیابی برای دیگران)

بهتر 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 منبانه را چنین بیان کرده است:

رفتار بزرگ منبانه جز این نیست که دیگران را رها کنیم تا خودشان باشند.^(۲)

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: ۱۴۵

۱- نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، صص ۱۹۸ - ۱۹۷ و دنیای نوجوان، ص ۳۶۸.

۲- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۶۳۶.

گر که با وابستگی داران این دنیا شوی

دورش افکن این چنین دارندگی در کار نیست

گر به شرط پای بوسی سر بماند در تَت

جان ده و رد کن که سرافکندگی در کار نیست

زندگی آزادی انسان و استقلال اوست

بهر آزادی جدل کن بندگی در کار نیست (۱)

ص: ۱۴۶

۱- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۲۵۰ اثر طبع: لاهوتی.

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 الْمُصَلِّيَّ لَيَقْرَعُ بَابَ الْمَلِكِ وَإِنَّهُ مَنْ يَدْمُ قَرَعَ الْبَابِ يُوشِكُ أَنْ يُفْتَحَ لَهُ

نماز گزار در خداوند را می کوبد و هر که پیوسته در را بکوبد عاقبت به روی او باز می شود. (۱)

ص: ۱۴۸

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، «إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ»؛ 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 فرماید:

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. (۱)

لذا، نماز آتش فتنه ها را خاموش می کند، و ما را به راه سعادت و خوشبختی رهنمون خواهد نمود.

ثالثا نماز آرام بخش دل هاست و به انسان آرامش واقعی می بخشد.

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید:

مَا أَهَمَّنِي ذَنْبٌ أُمِهُلْتُ بَعْدَهُ حَتَّى أُصَلِّيَ رَكْعَتَيْنِ وَ أَسْأَلَ اللَّهَ الْعَافِيَةَ. (۲)

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

۱- خواندن

۲- برپاداشتن

۱- 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: ۱۴۹

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 يُرْءَاوُنَ».(۱)

پس وای بر نمازگزارانی 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 حَظُّهُ مِنْ قِيَامِهِ السَّهْرُ وَ رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ.(۲)

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.

۲) 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 مَنَّان به شما توفیق می دهد که گرد گناه نروید و در مسیر

ص: ۱۵۰

۱- .سوره ماعون، آیه ۶- ۴.

۲- . نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبیاء، ص ۵۹۳.

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

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. (۱)

(داستان)

گریه در نماز شب (بر پا داشتن نماز، راه خوشبختی)

حجه الاسلام شفتی (۲) 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: ۱۵۲

۱- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۲۷ - ۲۶.

۲- متولد ۱۱۴۰ ه. ش - متوفی: ۱۲۲۲ ه. ش - مدفن اصفهان.

هنگامی که سید به مسجد می رفت، تا وقتی در آن جا حضور داشت، ذاکرین منبر نمی رفتند. (۱)

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 (نماز گزاران 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 مستمع و واضح می شد که نماز او با نهایت حضور قلب است و در نوافل هم ذکر رکوع و سجود را سه دفعه می خواند. (۲)

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: ۱۵۳

۱- . قصص العلماء، ص ۱۲۳.

۲- . قصص العلماء، ص ۱۰۴، از کتاب نماز فرزندگان.

رسیده اند، و زندگینامه های آنان دلیل بر این مدعاست.

آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین نماز

۱- یاد خدا و آرام بخش دلها.

۲- مایه مغفرت و آمرزش.

۳- سدّی در برابر گناهان آینده: چرا که روح ایمان را در انسان تقویت می کند.

۴- 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 خاطرنشان می سازد، موقعیت او را در جهان به او گوشزد می کند.

۵- 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 صغری 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 علیها السلام می فرمایند:

[خداوند] نماز را برای پاک شدن شما از تکبر قرار داد.

۶- 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 مخصوصاً 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.

۷- 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.

۸- دعوت به پاک سازی: مکان نمازگزار، لباس نمازگزار، 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.

۹- 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.

۱۰- 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. (۱)

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» (۲)

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

ص: ۱۵۵

۱- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی، ص ۳۴ - ۲۹ (با تلخیص و تصرف).

۲- سوره مؤمنون، آیه ۲.

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. (۱)

عواملی که باعث حضور قلب در نماز می شوند عبارتند از:

۱- 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.

۲- 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. (۲)

۳- 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

۱- . مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۳۵.

۲- . محاسن، ج ۱، ص ۴۰۶، از کتاب منتخب میزان الحکمه، ص ۳۲۷.

معرفت می باشد، چنانچه در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است:

مَا مِنْ شَيْءٍ بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ يَغْدِلُ هَذِهِ الصَّلَاةَ. (۱)

بعد از معرفت، عملی وجود ندارد که با نماز رقابت کند. (۲)

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». (۳)

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». (۴)

۴- 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». (۵) «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (۶)

۵- 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: ۱۵۷

۱- . بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۴۰۶.

۲- . عزیزی تهرانی، علی اصغر، حضور قلب در نماز، ص ۱۱۲.

۳- . همان، ص ۱۱۳.

۴- . همان، ص ۱۱۴.

۵- . همان، ص ۱۲۳.

۶- . سوره علق، آیه ۱۴.

همان قسمت از نماز که می خوانیم توجّه 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. (۱)

۶- 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 قوّه 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». (۲)

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 وَ قُوَّتِهِ أَقُومُ وَ أَقْعُدُ» پس از سجده در حین بلند شدن». (۳)

۷- 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.

۱- . مصباح الشریعه، باب ۵، فی الذکر.

۲- . عزیزى تهرانى، على اصغر، حضور قلب در نماز، ص ۱۲۸.

۳- . همان، ص ۱۳۱.

۸ - نماز اوّل وقت

همانطور که در قسمت اوّل این عوامل بیان کردیم به نماز خویش اهمّیت بدهیم و حتما نماز را اوّل وقت به جا آوریم. بهترین وقت برای بر پا داشتن نماز، اوّل وقت آن است که فضیلت بسیار دارد.

امام علی علیه السلام در نامه خود به محمّد 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. (۱)

۹ - 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 گناه نمی رویم.

۱۰ - 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 قلباً از او بخواهیم که به ما حضور قلب عنایت

فرماید.

(داستان)

علی و پیکان تیر (الگوی سعادتمندان ۱)

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 برندارند 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 وُرْد نماز چنان

ص: ۱۵۹

همی بینیم که گویی وی را از این جهان خبر نیست. صبر کردند تا فرایض و شُئِن (۱) فارغ شد و به نوافل (۲) و فضایل نماز ابتدا کرد، مرد معالَج آمد و گوشت برگرفت 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 مُناجات الله باشم اگر جهان زیر و زبر شود یا تیغ سنان (۳) در من می زنند مرا از لذت مناجات الله از درد تن خبر نبود. (۴)

نماز خالصانه (الگوی سعادت‌مندان ۲) (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: ۱۶۰

۱- واجبات و رسوم، مقصود مقدمات و مقارنات نماز و واجبات آن است تا پایان سلام نماز.

۲- نوافل جمع نافله، نافله های نماز یعنی آنچه واجب نیست؛ مانند آیه و دعاهایی که بعد از نماز می خوانند.

۳- سنان: سر نیزه و عصا و نوک تیز هر چیز.

۴- ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص ۳۱.

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 ذَٰلِكَ لَذِكْرًا لِّمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَ هُوَ شَهِيدٌ» (۱)

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. (۲)

قرآن و نماز (راه سعادت ۱)

الف) نماز

«حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ» (۳)

بر نمازها و نماز میانه مواظبت کنید و خاضعانه برای خدا به پا خیزید.

«فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا» (۴)

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 وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ» (۵)

پروردگار من، مرا برپادارنده نماز قرار ده و از فرزندان من نیز ای پروردگار ما، دعای مرا بپذیر.

ص: ۱۶۱

۱- . سوره ق، آیه ۳۷: حقا در این موضوع یادآوری است برای آن کس که دارای قلب هوشیار است یا گوش دل به کلام خدا سپرده و به حقایقش توجه کامل دارد.

۲- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج ۴، ص ۴۲ - ۴۱؛ بحار الانوار، ج ۳۶، ص ۱۹۱.

۳- . سوره بقره، آیه ۲۳۸.

۴- . سوره نساء، آیه ۱۰۳.

ب) آثار نماز

«أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (۱)

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 کنی.

ج) خشوع در نماز

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ» (۲)

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 وَلا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا» (۳)

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 صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ * أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ» (۴)

و کسانی که بر نمازهایشان مواظبت می کنند * آنان همان وارثانند.

هـ) بی نماز و کفر

«فِي جَنَّاتٍ يَتَسَاءَلُونَ * عَنِ الْمُجْرِمِينَ * مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ * قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ» (۵)

ص: ۱۶۲

۱- .سوره عنکبوت، آیه ۴۵.

۲- .سوره مؤمنون، آیه ۲ - ۱.

۳- .سوره نساء، آیه ۱۴۲.

۴- .سوره مؤمنون، آیه ۹ و ۱۰.

۵- .سوره مدثر، آیه ۴۳ - ۴۰.

در میان باغها، از یکدیگر می پرسند، درباره مجرمان: چه چیز شما را در (آتش) سقر درآورد؟ گویند: ما از نمازگزاران نبودیم.

(ی) نماز شب

«وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا» (۱)

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 ۲)

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:

۱- خداوند، برکت را از عمرش می گیرد.

۲- خداوند، برکت را از رزق و روزی اش می گیرد.

۳- خداوند، سیمای صالحین را از چهره اش محو می کند.

۴- هر کاری که بکند بدون پاداش خواهد ماند.

۵- دعایش مستجاب نخواهد شد.

۶- برایش بهره ای از دعای صالحین نخواهد بود.

۷- ذلیل خواهد مرد.

۸- گرسنه جان خواهد داد.

ص: ۱۶۳

۹- تشنه کام خواهد مرد، به طوری که همه نهرهای دنیا آبش دهند، تشنگی اش برطرف نخواهد شد.

۱۰- خداوند، فرشته ای را برمی گزیند تا او را در قبرش ناآرام سازد.

۱۱- قبرش را تنگ گرداند.

۱۲- قبرش تاریک باشد.

۱۳- خداوند فرشته ای را برمی گزیند تا او را به صورتش به زمین کشد، در حالی که خلاق به او بنگرند.

۱۴- به سختی مورد محاسبه قرار گیرد.

۱۵- و خداوند به او ننگرد و او را پاکیزه نگرداند و او را عذابی دردناک باشد. (۱)

ب) فواید نماز

قال رسول الله صلى الله عليه و آله في رجل يصلي معه و يرتكب الفواحش: إن صلاته تنهأ يومًا ما، فلم يلبث أن تاب. (۲)

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. (۳)

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: ۱۶۴

۱- . کوشا، محمدعلی، سیره و سخن پیشوایان، ص ۸۴ - ۸۳ از مسند فاطمه الزهرا، ص ۲۳۵.

۲- . بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۹۸.

۳- . خصال، ۶۲۸/۱۰.

گناهانش را پاک می کند مگر گناهی که او را از ایمان به در برد و بر آن مداومت ورزد. (۱)

ج) منزلت نمازگزار

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

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. (۲)

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. (۳)

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. (۴)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره عده ای از مسلمانان که برای نماز به مسجد نمی آمدند چنین می فرماید:

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. (۵)

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: ۱۶۵

۱- بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۶.

۲- مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۳۶۶.

٣- . خصال، ١٠/٦٣٢.

٤- . محاسن، ١٣٤٨/١٢٦/٢؛ منتخب ميزان الحكمه، ص ٣٢٩.

٥- . وسائل الشيعه، ٢/٤٧٨/٣؛ منتخب ميزان الحكمه، ص ٣٢٩.

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 دربسته 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.^(۱)

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 (۱۳۴۳ 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 خدام 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

ص: ۱۶۶

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. (۱)

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. (۲)

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. (۳)

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. (۴)

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. (۵)

ص: ۱۶۷

۱- . بر ستیغ نور، ص ۷۱، از کتاب نکته های نورانی، حسین دیلمی، ص ۵۱.

۲- . کنز العمال، حدیث ۲۱۴۲۸؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۳۳۱.

۳- . بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۴۳.

۴- . علل الشرایع، ۳۶۳/۱؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۳۳۱.

۵- . سنن ابی داود، ۱۴۵۰؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۳۳۱.

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 تقرب 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...

بخش نهم: شوخ طبعی و خنده

اشاره

ص: ۱۶۹

با شوخی طبیعی 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، شوخی طبیعی، 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 شوخی طبیعی 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. [\(۱\)](#)

«اندرومتیوس» نیز راز سلامتی انسان را خنده و شوخی طبیعی 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. [\(۲\)](#)

ص: ۱۷۰

۱- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۱۳۸.

۲- . همان، ص ۱۶۴.

«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.^(۱)

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.^(۲)

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، دوی 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 برشمرده است:

عقل و هوش خود را با خوشی و نشاط دمساز کن تا هزاران آسیب از میان برود و عمرت دراز شود.^(۳)

«رول سیمون» نیز می گوید:

خنده، فکر را قوی و بدن را توانا می سازد.^(۴)

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: ۱۷۱

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۶۹.

۲- همان، ص ۴۷۰.

۳- همان، ص ۴۶۸.

۴- همان، ص ۴۶۴.

مؤمن، مزاح کننده و خوش حالت است.(۱)

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 دُرِّبَار 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.(۲)

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 ذوق 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. بیایم 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.(۳) «یکی از بزرگان»

ص: ۱۷۲

۱- همان، ص ۴۶۹.

۲- و ۳. همان، ص ۴۶۶.

۳- همان، ص ۴۶۸.

«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. (۱)

شوخی طبیعی 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 فرزندان، به یکدیگر، مهم نیست به چه کسی، این به شما کمک می کند که با عشق نسبت به یکدیگر، گرد هم آید. (۲)

«چارلز فیلد» خنده را پربارترین چیز می داند:

بی ثمرترین روز ما روزی است که نخندیده باشیم. (۳)

مزاح پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله (الگوی سعادتمندان ۱) (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: ۱۷۳

۱- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۸۳.

۲- . همان، ص ۳۲۳.

۳- . همان، ص ۹۲.

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. (۱)

آثار موفقیت آمیز شوخ طبعی و خنده

۱- 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 دوست دارم، تو مرا خوشحال می کنی، از ملاقات خوشحالم». (۲)

۲- 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: ۱۷۴

۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۲۱۲.

«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.»^(۱) دلیل کارنگی»

«فرانکلین تبگر» نیز هر لبخند را گشایشی عنوان کرده است:

با یک لبخند هر دری به سوی انسان گشوده خواهد شد.^(۱)

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 مأیوس 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 تبسم می ارزانی دارید، زیرا هیچ کس به اندازه کسی که تبسمی ندارد که بدهد، احتیاج به تبسم ندارد.»^(۲)

۳- دوست کننده دشمن

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: ۱۷۵

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۶۳.

۲- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۲۱۳ - ۲۱۲.

«جرج نیکولا» معجزه تبسم و لبخند را چنین بیان می کند:

تبسم، دشمن را دوست می کند.^(۱)

۴- 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.^(۲)

«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.^(۳)

ابوالعلا می گوید: «یک خنده بهتر از هزار ناله است».^(۴)

(داستان)

شوخی در صبح عاشورا (الگوی سعادت‌مندان ۲)

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: ۱۷۶

۱- همان، ص ۳۵۵.

۲- همان، ص ۳۵۶.

۳- . همان، ص ۳۵۹ - ۳۵۸.

۴- . همان.

نوره یکی پس از دیگری وارد شوند.

بُریر 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. [\(۱\)](#)

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: ۱۷۷

۱- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج ۳، ص ۷۸ - ۷۷؛ بحار الانوار، ج ۴۵، ص ۱.

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».(۱)

نعیمان شوخ طبع به دام افتاد (داستان)

زمانی سوییپ مهاجری با نعیمان بدری همسفر بود. روزی سوییپ به نعیمان گفت: به من غذا بده.

نعیمان گفت: بگذار رفیق های دیگر هم از سفر بیایند.

سوییپ 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.

سوییپ برای فریب آنها گفت:

غلام من بسیار زبان دار و سخنور 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.

سوییپ 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. سوییپ 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.(۲)

۵ - خنده و تبسم؛ نیروی غلبه بر مشکلات

ص: ۱۷۸

۱- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج ۳، ص ۷۲ - ۷۱؛ بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۱۱۰.

۲- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج ۷، ص ۲۱۳ - ۲۱۲.

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:

سعادت‌مند کسی است که به مشکلات و مصایب زندگی لبخند بزند. (۱)

«برنارد شاو» خنده را قابل ستایش دانسته است:

مردی که در نبرد زندگی می‌خندد، قابل ستایش است.

علّت خنده و تبسم بر مشکلات را چنین بیان کرده اند:

مردمان دل‌زنده و بانشاط (و خندان) هر سختی و دشواری را از پیش رانده و یک تنه گره گشای هر مشکلند. (۲)

۶- 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 نمی‌کند می‌تواند 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 موفقیت آفرین است.

یکی از بزرگان می‌گوید:

مردی که تبسم کردن نمی‌تواند، نباید وارد هیچ دکانی شود. (۳)

۷- خنده و شوخ طبعی؛ عامل سلامت

همان‌طور که قبلاً متذکر شدیم، خنده و شوخ طبعی از امراض روحی پیشگیری می‌نماید و گاهی از اوقات، امراض روحی و روانی را معالجه می‌نماید. کسانی که خندان و شادمان هستند دیرتر از افراد عصبانی و ناراحت که غم و غصه می‌خورند،

به امراض روحی، روانی مبتلا می‌گردند.

ص: ۱۷۹

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۴۶۶.

۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۵۸.

۳- . همان، ص ۳۵۸.

«دیکتز» 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. (۱)

اعتدال در خندیدن و شوخ طبعی (راه نیک بختی)

گاهی بعضی از افراد از اندازه متعارف زیاده تر می خندند و بیشتر از حد معمول و متعارف شوخی می کنند، اما این عمل مذمت 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. (۲)

خنده مؤمن لبخند است.

امام علی علیه السلام می فرمایند: «خنده پیامبر صلی الله علیه و آله لبخند بود». (۳)

حضرت امیر علیه السلام در گفتاری دیگر فرموده است:

هر که زیاد بخندد، اُبْهَتْش می رود. (۴)

امام زین العابدین علیه السلام و دلقک بدبخت (روایت)

در مدینه مرد دلقکی 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

ص: ۱۸۰

۱- همان، ص ۳۵۹.

۲- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۶۶۶.

۳- منتخب میزان الحکمه، ص ۳۳۷.

۴- همان، ص ۳۳۹.

به همراه دو غلامش رد می شد، عباى آن حضرت را از دوش مبارکش برداشت و فرار کرد! امام به رفتار زشت او اهميت نداد. غلامان عبا را از آن مرد گرفته و بر دوش حضرت انداختند.

امام پرسید: این شخص کیست؟

گفتند: دلکى است که مردم را با کارهایش مى خندانند.

حضرت فرمود: به او بگوئید: «إِنَّ لِلَّهِ يَوْمًا يَخْسِرُ فِيهِ الْمُبْطِلُونَ»؛ خدای را روزی است که در آن روز بیهوده گران به زیان خود پى مى برند. (۱)

چگونه خندان باشیم؟ (راز کامیابی)

عده ای به علت اینکه همیشه غم و غصه مى خورند، اصلاً عادت ندارند به زندگى تبسم بزنند، بخندند، شادى و خوشحالى 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 تکاپوى به دست آوردن شادى و شادمانى اند، آن را برون از خویش مى جویند. آنان مى کوشند رضایت خاطر را از کسى و یا چیزى بستانند. چنین طرز فکرى اشتباهى فاحش است، چرا که سرچشمه شادمانى و رضایت خاطر در قلب و ذهن شماست که از طریق اندیشه به بیرون فرستاده مى شود. (۲)

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، خوشحالى کنیم و غم و غصه را کنار بگذاریم. با تغییر طرز فکر شاید مدّتی به سختی این کار انجام پذیرد ولی به تدریج عادت مى کنیم که در زندگى خندان باشیم،

ص: ۱۸۱

۱- . ناصرى، محمود، داستان های بحار الانوار، ج ۴، ص ۸۰؛ بحار الانوار، ج ۴۶، ص ۶۸.

۲- . احسانى کنارى، قاسم، چراغ راه زندگى، ص ۲۷۰.

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».^(۱)

«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.^(۲)

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.^(۳)

«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: ۱۸۲

۱- همان، ص ۲۷۰.

۲- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۲۳۴.

۳- همان، ص ۲۷۰.

جستجوی دوستان جدید و قابل اعتمادتری باشید. (۱)

اکنون با هم سخنان اُشو 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. (۲)

چند لطیفه از لطائف الطوائف

لطیفه (۱)

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 مجرّدان کر گشته اند؛ یعنی نصیحت ما نمی شنوند. (۳)

لطیفه (۲)

ظریفی به درِ 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 الجمله 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. (۴)

لطیفه (۳)

ص: ۱۸۳

۱- همان، ص ۲۷۰.

۲- همان، ص ۱۳۰.

۳- یوسفی، غلامحسین، دیداری با اهل قلم، ج ۱، ص ۳۲۴.

۴- همان، ص ۳۲۴.

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. (۱)

غذای مؤلد 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. (۲)

شوخ طبعی، خنده و شادی از دیدگاه شعرا

بکوشید تا رنجها 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

۱- . همان، ص ۳۲۵ - ۳۲۴.

۲- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۲۱۰.

***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:

إِنِّي أَمْزُحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا. (۱)

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. (۲)

امام باقر علیه السلام درباره شوخی 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. (۳)

امام صادق علیه السلام نیز در حدیثی می فرماید:

هیچ مؤمنی نیست جز این که در او «دعابه» هست. راوی گوید، عرض کردم: دُعابه چیست؟ فرمود: شوخ طبعی. (۴)

امام صادق علیه السلام به یونس شیبانی فرمود: با یکدیگر شوخی هم می کنید؟ (یونس

ص: ۱۸۵

۱- . منتخب میزان الحکمه، ص ۵۱۲.

۲- . همان، ص ۵۱۳.

۳- . همان.

۴- . همان، ص ۵۱۳.

گویند: 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. (۱)

(ب) نکوهش زیاد و بیجا

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

یا علی، لَا تَمْزَحْ فَيَذْهَبَ بِهَاؤُكَ، وَلَا تَكْذِبْ فَيَذْهَبَ نُورُكَ. (۲)

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. (۳)

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.

ص: ۱۸۶

۱- همان، ص ۵۱۵.

۲- همان، ص ۵۱۴.

۳- ۵ و ۶. همان، ص ۵۱۵.

انسان، شادترین همه آفریدگان است، هر چه از آن برتر و فروتر است خشک و سخت است. (۱) «ادیسن»

این کرانه نبود، این ستاره های درخشان، این ابرهای سفید، این شفق طلایی، این اشعه الوان، این زمین سبز، این گل های 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 پرازش 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: ۱۸۷

سخت نگیرید، بر غم ها و نگرانی های ابلهانه خود بخندید تا ببینید چگونه دود می شوند و به هوا می روند.^(۱) «دیل کارنگی»

شما وقتی تبسم می کنید جامه انسانیت می پوشید.^(۲) «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.^(۳) «اُشو»

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.^(۴) «اُشو»

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!^(۵) «سیلوار 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.^(۶)

ص: ۱۸۸

۱- . همان، ص ۴۶۶ - ۴۶۵

۲- . همان.

۳- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۳۳۲.

۴- . همان، ص ۴۱۶.

۵- . همان، ص ۱۹۸.

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.^(۱) «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.^(۲) «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.^(۳) «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.^(۴) (زیرا باعث تبسم، شادی و خوشحالی است) «یکی از بزرگان»

ص: ۱۸۹

۱- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۲۸۰.

۲- . همان، ص ۳۵۸ - ۳۵۳.

۳- . همان.

۴- . همان.

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. (۱) «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: ۱۹۲

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^(۱) (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.^(۲)

«زنون» در باب تقوا و پرهیز از گناه چنین گفته است:

با تقوا و خوبی می توان عالم را خرید.^(۳)

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 دنیا است.^(۴)

غزالی طوسی، پرهیز از گناه و تقوا را شرط زنده بودن می داند:

پرهیزگار باش که هرگز هیچ پرهیزگار از درستی نمی میرد.^(۵)

ص: ۱۹۳

۱- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۳۹.

۲- منتخب میزان الحکمه، ص ۹۳.

۳- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۴۱ - ۱۳۹.

۴- همان.

۵- 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 صَنع. (۱)

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. (۲)

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 ۱۴ سوره مطففین می فرماید:

«چنین نیست که آنها می پندارند بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دلهایشان نشسته است...».

ص: ۱۹۴

۱- و ۲. همان.

۲- . در المنثور، ۶/۳۲۶.

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. (۱)

«هیچ ملتی از آغوش ناز و نعمت زندگی گرفته نشد، مگر به واسطه گناهی 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 یت به پیشگاه خدا تضرع کنند، و با دل های پراشتیاق و آکنده از مهر خدا از او درخواست جبران نمایند، مسلما آنچه از دستشان رفته به آنها باز می گرداند و هر گونه مفسده ای را برای آنها اصلاح می کند». (۲)

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 حجت او را پیروز گرداند و روسفیدش کند و دلخواهش را به او بدهد. (۳)

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: ۱۹۵

۱- مکارم شیرازی، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۴۰۸ - ۴۰۷ با تلخیص و تصرف.

۲- نهج البلاغه، خطبه ۱۷۸.

۳- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۴۰۱.

اثر اعمال بد است. مخصوصاً 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.

«وَ أَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمַغْفِرْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا» (۱)

از پروردگار خویش آمرزش بطلبید، سپس به سوی او باز گردید، 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.

«وَ يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ» (۲)

ای قوم من، از پروردگارتان طلب آمرزش کنید، سپس به سوی او باز گردید.

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: ۱۹۶

۱- . سوره هود، آیه ۳.

۲- . سوره هود، آیه ۵۲.

نوح علیه السلام می فرماید:

«فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا، يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا» (۱)

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 مسئولیت 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:

أَكْثَرُ اسْتَغْفَارٍ تَجْلِبُ الرِّزْقُ. (۲)

زیاد استغفار کن تا روزی را به سوی خود جلب کنی.

در این زمینه پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

وَمَنْ اسْتَبَطَا الرِّزْقَ فَلَيْسَتْغْفِرَ اللَّهُ. (۳)

کسی که روزی اش تأخیر کرده، از خدا طلب آمرزش کند.

علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرماید:

وَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ سَبْحَانَهُ اسْتَغْفَارَ سَبِإٍ لِدُرُورِ الرِّزْقِ وَرَحْمَةِ الْخَلْقِ. (۴)

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: ۱۹۷

٢- . تفسير نور الثقلين، ج ٥، ص ٤٢٢.

٣- . همان.

٤- . نهج البلاغه، خطبه ١٤٣.

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 ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ سوره نوح را تلاوت کرد. (۱)

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 مدّتی در آخر شب صد مرتبه خداوند را استغفار کن». (۲)

در آیات زیادی خداوند بندگانش را به استغفار دعوت می کند که از آن جمله عبارتند از: سوره بقره، آیه ۱۹۹ - نساء، آیات ۴ و ۱۱۰ - انفال، آیه ۳۳ - هود، آیات ۳، ۲۵ و ۶۱ - یوسف، آیه ۲۹ - مؤمن، آیه ۵۵ - محمد، آیه ۱۹ - مزمل، آیه ۴۰ - نصر، آیه ۳، 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:

إِنَّ لِلْقُلُوبِ صَدَاءً كَصَدَاءِ النِّحَاسِ فَاجْلُوهَا بِالْإِسْتِغْفَارِ وَتَلَاوَةِ الْقُرْآنِ. (۳)

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. (۴)

ص: ۱۹۸

۱- . تفسیر مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۳۶۱.

۲- . همان.

۳- . سفینه البحار، ج ۲، ص ۳۲۲.

۴- . احمد زین العابدین و حسنعلی احمدی، دعا نسخه شفابخش، ص ۲۱ - ۱۷.

«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 «تَوَّاب» می شود؛ یعنی بسیار بازگشت کننده به رحمت». (۱)

توبه آن است که شخصی گناه را به دلیل زشتی آن ترک کند و از گناهی 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:

۱- پشیمانی در دل.

۲- آمرزش خواهی به زبان.

۳- عمل کردن با اعضای بدن.

۴- تصمیم بر باز نگشتن (به گناه).

آثار موفقیت آمیز و سعادت آفرین توبه و پرهیز از گناه

۱- 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» (۲)

ص: ۱۹۹

۱- همان.

۲- سوره بقره، آیه ۲۳۲.

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 گر نیست. (۱)

حضرت رسول صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر توأیین 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. (۲)

۲- 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. (۳)

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. (۴)

۳- استجابت دعا

گناهان زیادی مانع استجابت دعا است (۵) که با توبه و بازگشت به خدا دل پاک و نورانی می گردد و آن بدی های یَدِل به خوبی ها می گردد و در نتیجه موانع استجابت دعا از بین می رود و دعا به هدف اجابت می رسد.

ص: ۲۰۰

۱- . منتخب میزان الحکمه، ص ۹۳.

۲- . همان.

۳- . سوره فرقان، آیه ۷۰.

۴- . منتخب میزان الحکمه، ص ۹۵.

۵- . به کتاب ویژگی های دعا، بخش موانع استجابت دعا، اثر همین نویسنده مراجعه شود.

۴- 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. (۱)

۵- بازگشت به معنویات

هنگامی که انسان از گناهان خویش توبه نمود و به خداوند بزرگ تقرب 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 بیخش و آنها را از عذاب دوزخ نگاه دار. (۲)

امام علی علیه السلام می فرماید:

توبه، دلها را پاک می کند و گناهان را می شوید. (۳)

ص: ۲۰۱

۱- همان، ص ۹۵.

۲- سوره غافر، آیه ۷.

۳- منتخب میزان الحکمه، ص ۹۳.

۶- 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. (۱)

۷- 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. (۲)

۸- 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. (۳)

«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. (۴)

ص: ۲۰۲

۱- همان، ص ۹۳.

۲- کثر العمال، ج ۴، ص ۲۲۲.

۳- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۵۴۰.

۴- نیکنام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ۱۰۱.

۹- 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. (۱)

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. (۲)

۱۰- 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. (۳)

شرایط توبه

اشاره

با عمل به شرایط «بازگشت» و پرهیز از گناه، سعادتمند و نیک بخت شویم. شرایط توبه به شرح زیر است:

۱- پشیمانی از گناه

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

النَّدَمُ تَوْبَةٌ (۴)؛ پشیمانی، توبه است.

امام علی علیه السلام نیز می فرمایند:

پشیمانی دل، گناه را می پوشاند. (۵)

۲- اعتراف به گناه

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

ص: ۲۰۳

٢- . سورة هود، آيه ٥٢.

٣- . سورة طه، آيه ٨٢.

٤- . منتخب ميزان الحكمه، ص ٩٤.

٥- . همان، ص ٩٥.

گنهکاری که به گناه خویش اعتراف ورزد بهتر است از فرمانبرداری که به کار خویش بیالد. (۱)

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 بیامرزد.

۳- 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. (۲)

۴- برگرداندن حقوق مردم

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

یکی از شرایط توبه این است که حقوق مردم را پردازی، تا خدا را به گونه ای ملاقات کنی که پاک باشی. (۳)

۵- 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. (۴)

۶- 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: ۲۰۴

٢- . بحار الانوار، ج ٤، ص ٣١.

٣- . نهج البلاغه، حكمت ٤٠٩.

٤- . منتخب ميزان الحكمه، ص ٩٥.

فوت شده است تأسف کند. (۱)

۷- 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. (۲)

۸- 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. (۳)

۹- 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. (۴)

۱۰- 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. (۵)

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: ۲۰۵

- ٢- . بحار الانوار، ج ٦، ص ٢١؛ دعا نسخه شفابخش، ص ٣٢.
- ٣- . بحار الانوار، ج ٦، ص ٣٥؛ دعا نسخه شفابخش، ص ٣٣.
- ٤- . همان.
- ٥- . مستدرک الوسائل، ج ١٢، ص ١٣١؛ دعا نسخه شفابخش، ص ٣٣.

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: هرگاه 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 استغفارکنندگان 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، اوّلین درجه عبادت کنندگان است. به عبارت دیگر، استغفار، اسمی است که شش معنی دارد:

۱- پشیمانی از گذشته.

۲- تصمیم بر باز نگشتن بدان گناه به هیچ وجه (تصمیم بر این که گناهان گذشته را هیچ وقت تکرار نکنی).

۳- پرداخت حق همه انسانها که به آنان بدهکاری.

۴- ادای حق خداوند در تمام واجبات.

ص: ۲۰۶

۵- از بین بردن (آب کردن) هر گونه گوشتی که از حرام بر بدن روییده است، به طوری که پوست به استخوان بچسبد، سپس گوشت تازه میان آنها بروید.

۶- به تنبت 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. (۱)

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:

۱- بدعت

۲- 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. (۲)

۳- 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. (۳)

۴- توبه منافقین

چه برای آنها استغفار کنی و چه نکنی حتی اگر هفتاد بار برای آنها استغفار کنی، هرگز آنها را نمی آمرزد. (۴)

۵- ظلم کردن

کسانی که کافر شدند و ستم کردند، هرگز خدا آنها را نخواهد بخشید. (۵)

ص: ۲۰۷

۱- بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۷؛ احسن القصص، ص ۶۰ - ۵۹.

۲- سوره نساء، آیه ۱۸.

۳- سوره نساء، آیه ۱۸.

۴- . سورة توبه، آيه ۸۰.

۵- . سورة نساء، آيه ۱۶۷.

آورده اند که در ایام ماضی مردی بود با عفت و تقوا و پرهیزگار در زاویه توکل 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 طلبید، 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 سیب به من حلال کن بعد از آن هر چه فرمایی منّت 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

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 توکل 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. (۱)

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 چسباند. 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

ص: ۲۰۹

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. (۱)

چه قدر زشت است گناه، و چه قدر زشت تر است انجام آن، در مکان مقدس. (۲)

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. (۳)

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:

«إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ»؛ (۴)

به درستی که نیکی ها، آثار بدی ها را از بین می برند.

ص: ۲۱۰

۱- . بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۱۸۳.

۲- . ناصری، محمود، احسن القصص، ج ۶، ص ۱۰۹ - ۱۰۸.

۳- . فرزانه، احمد، نهج الشهاده مجموعه سخنان امام حسین علیه السلام، ص ۳۱۲.

۴- . سوره هود، آیه ۱۱۴.

پس تلاش کنید تا از این عامل مغفرت حداکثر استفاده را بنمایید. (۱)

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 ناخودآگاه 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. (۲)

آیا کسی را دیده ای که یک روز تمام فکر و خیال خود را صرف تقوا کند، البتّه چنین کسانی هستند امّا من ندیده ام. (۳) «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، امّا 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 تجلّی 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. (۴) «حضرت علی علیه السلام»

نگاه به زیادی نماز و روزه مرد نکنید، بلکه به پرهیزگاری و امانت داری وی توجه کنید. (۵) «امام صادق علیه السلام»

ص: ۲۱۱

۱- سجّادی، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص ۳۶.

۲- همان، ص ۵۹ - ۵۸.

۳- تا ۸. احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۴۱ - ۱۳۹.

۴- همان، ص ۱۴۰ - ۱۳۹.

۵- همان.

وجاهت در روح باتقوا مثل آینه است که عالم را قشنگ تر جلوه می دهد. (۱) «مادام دوتگر»

آن که به درگاه خدا تقصیر کرده، به که پناه خواهد برد؟! (۲) «کنفوسیوس»

بهترین عمل، اجتناب از گناه است. (۳) «رسول خدا صلی الله علیه و آله»

برای خشنودی مردم کاری که خدا را خشمگین می سازد، مرتکب مشو. (۴)

«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 بیامری 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

١- . همان.

٢- . همان.

٣- . همان، ص ٢٨٥.

٤- . نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ١٠٢.

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 بیخشا از کرم

چون ندارم کس به جز تو لاجرم

وہ 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 اول معذرت خواهد چنان

ص: ۲۱۳

شاید این باشد که دیدم در نهاد

«زار» هم بودش چنین قصد و مراد^(۱)

شعر بالا درباره فرازی از دعای کمیل است که در زیر می خوانید:

خدایا بیامرز برای من گناهی را که تغییر می دهد نعمت ها را.

خدایا بیامرز برای من گناهی را که مانع اجابت دعا می شود.

خدایا بیامرز برای من گناهی 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).^(۲)

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»^(۳)

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 منجلا ب گناهان بیرون آور و همان گونه که در انتقام از من درنگ نمودی، مرا در پرده ستاری ات بپوشان.

بار خدایا، یتیم را در راه اطاعت ثابت و پا برجدار و بصیرتم را در عبادت مستحکم فرما و به اعمال و به کارهایی موفقم 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: ۲۱۴

۱- . زمردیان، احمد، علی و کمیل، ص ۹۸.

۲- . مفاتیح الجنان، دعای کمیل.

۳- . سوره غافر، آیه ۶۰.

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 نهان خود راه نمی دهد، و امّا تو ای خدای من، خود در کتاب محکمت فرموده ای که «توبه بندگان را می پذیری و از گناهان آنان درمی گذری 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. (۱)

ص: ۲۱۵

بخش یازدهم: آرامش

اشاره

ص: ۲۱۷

حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرمایند:

آرامش، غنیمتی است و ترک آن خسارتی است. (۱)

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 اسْتَسْلَمَ فَأَرَّاحَ. (۲)

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

ص: ۲۱۸

۱- نهج الفصاحه، نشر: خاتم الانبیاء، ص ۲۵.

۲- نهج البلاغه، خطبه ۵؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۱۶۳.

دانشگاه 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 ۱۹۷۸، 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 ۶۰ سال معادل با سن بیولوژیکی ۴۸ سال بوده است. (۱)

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: ۲۱۹

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، منع 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. (۱)

چرا ما آدم ها 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 دوخته اند و نگران هستند، بی جهت نیروی خود را از بین می برند و برای خویش گرفتاری های فکری و ناراحتی های عصبی به وجود می آورند. آرامش امروز را با تصور مشکلاتی که با فردا می آیند به هم نزنیم. (۲)

آری، عدم آرامش، نیرو و انرژی ما را هدر می دهد. مگر نه این است که در هنگامی که آرامش نداریم، نیرو و انرژی ما صرف تشویش، نگرانی، عصبیت، خشم، گرفتاری های فکری و عذاب های دردآور ناشی از آن می گردد. 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 می گوید:

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: ۲۲۰

۱- سجاد، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص ۲۱.

۲- همان، ص ۲۹.

بی بهره باشید، دستتان خالی است.^(۱)

وین دایر در جایی 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 دلیزیر است.^(۲)

اثرات موفقیت آمیز آرامش

۱ - سلامت روحی - روانی

۲ - سلامت جسمی

۳ - آرامش، لذت بخش است.

۴ - بهبود روابط اجتماعی

۵ - سازگاری با اعضای خانواده

ص: ۲۲۱

۱- و ۲ و ۳. احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۸۳.

۲- همان، ص ۶۸۰.

۶ - تحکیم وضعیت شغلی

۷ - بهبود وضعیت تحصیلی

۸ - یکی از راه های رسیدن به موفقیت و خوشبختی است.

۹ - طول عمر

۱۰ - سرعت عمل در انجام کارها

۱۱ - چهره بشاش و سرحال

۱۲ - عدم ترس های بی مورد

۱۳ - عدم مخاصمه و دشمنی

۱۴ - طرز فکر صحیح

۱۵ - برخورداری از عقل کامل

۱۶ - عدم رنج و الم

۱۷ - و...

راه های موفقیت آمیز رسیدن به آرامش از دیدگاه علمی

۱- 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.».

در بهار سال ۱۸۷۱ 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 ۲۱ کلمه، اثر عمیقی در زندگانی آینده این جوان باقی گذاشت. همین ۲۱ 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 ۱۴۶۶ صفحه منتشر شد.

نام این شخص «سر ویلیام آسler» و ۲۱ 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 ببینیم 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 سرّ 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 آسلر 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 آهنبینی 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.

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».^(۱)

۲ - 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 انتقادها 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: ۲۲۵

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 تِرِزاهای دنیای ما غرولند نمی کنند، عمل می کنند.^(۱)

۳ - 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!»^(۲)

ص: ۲۲۶

۱- . اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۱۵۹.

۲- . همان. ص ۱۶۰.

۴- 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.

۵- 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

احيانا خواب استفاده كنيد. در اين لحظه است كه خروپف هاى بغل دستى تان جلب نظر مى كند، درست مانند يك ساعت، هر شش ثانيه يك بار، يك - دو - سه - چهار - پنج - خر - پُف - يك - دو - سه - چهار - پنج - خر - پُف... با خود مى گوييد: «آه! نه! اين بابا يك ماشين خروپف است! اگر مى توانستم از شرّ اين بوقلمون راحت شوم آن وقت همه چيز بر وفق مراد مى شد! ماشين حسابتان را بيرون مى آوريد: ده خروپف در هر دقيقه ضرب در دوازده ساعت، تا فرانكفورت مى شود هفت هزار و دويست خروپف. اين بزرگ ترين فاجعه زندگى من است!».

تا اين لحظه متوجه بچه اى كه در رديف پشت صندلى شما خوابيده، نبوده ايد. اما او حالا كاملاً بيدار و قبراى و مشغول تمرين آواز است. بچه هاى عَرَعَرُو در پرواز طولانى و بدون توقف! نه، واقعا نمى شود چشم پوشى كرد. من را باش كه از خرّخر اين بوقلمون ناراحت بودم. من مى توانم هر چيزى را تحمل كنم الاّ بچه هاى عَرَعَرُو را. تعجبى ندارد كه من اين قدر ناراحت و افسرده ام. در همين افكار غوطه ور هستيد كه اوضاع، متشنج مى شود. بدون هيچ اطلاعى از طرف خدمه پرواز، ناگهان هواپيما تكان شديدى مى خورد و به سمت زمين تغيير جهت مى دهد. كاملاً احساس مى كنيد كه رنگ از رخسارتان پريده است، همه مسافران فرياد مى زنند. در حالى كه دنبال جليقه نجات مى گرديد با خداى خود عهد مى كنيد: «خدايا! اگر نجاتم بدهى ديگر به هيچ وجه از خرّخر اين بيچاره گله و شكايتم نمى كنم و با كمال ميل تا خودِ اروپا از شنيدن عَرَعَرُو اين بچه رنج نمى برم».

خلبان بار ديگر كنترل هواپيما را به دست مى آورد، به ارتفاع اوليه باز مى گردد و به خاطر اين اختلال پيش بينى نشده عذرخواهى مى كند. گريه بچه متوقف مى شود و همسايه خرخرو به خواب مى رود و شما در كمال آرامش، حل كردنِ جدول را از سر مى گيريد و حدس بزنيد كه حالا چه مى شود؟ خرخر بوقلمون دوباره آغاز مى شود: «آه! اگر مى توانستم از شرّ اين بوقلمون خلاص شوم، آن وقت همه چيز بر وفق مراد

نتیجه: به مسائل کوچک و جزئی اهمیت ندهید، و از کاه کوه نسازید، بلکه با این گونه مسائل با خونسردی برخورد نمایید تا آرام باشید.

۶ - دوری گزیدن از مکان هایی که آرامش ما را سلب می کند

بعضی از مکان های شلوغ و پرسروصدا، غیر بهداشتی، پرتراфик 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 پرتراфик 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 فروشگاه های 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 شفاف بخش 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. (۲)

۷ - از وسایل رفاهی خویش استفاده کنید.

ص: ۲۲۹

۱- . همان، ص ۱۶۳ - ۱۶۲.

۲- . همان، ص ۱۷۵.

عده ای از مردم (در منزلشان) ظروف متعددی در ویتترین ها، کابینت ها و کمد ها 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 پوشیدن تان 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 گوید 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.» (۱)

۸ - گلدان گل

ص: ۲۳۰

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.

۹ – 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.

۱۰ – نوشیدن آب سرد

روزانه حدود ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. علاوه بر این که برای سلامتی انسان مفید است موجب آرامش نیز می گردد.

۱۱ – تنفس عمیق

تنفس آرام و عمیق نیز موجبات آرامش را فراهم می کند. البته این تنفس باید به طور صحیح انجام گیرد.

۱۲ – ورزش

در برنامه روزانه خویش ساعتی را برای ورزش اختصاص دهید. ورزش برای شادابی، نشاط و آرامش مفید است.

۱۳ – استراحت

در هنگام اشتغال به کار، هر ساعتی چند دقیقه به استراحت بپردازید. 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.

۱۴ – انتخاب دوست آرام

دوستانی انتخاب کنید که آرامش بیشتری دارند. طبیعتاً روحیه آرام آنها بر طبع شما اثرات مفیدی بر جای می گذارد.

۱۵ – صلح طلب باشید.

هرگز به مشاجره و دعوا نپردازید و همیشه انسانی صلح طلب باشید. ستیزه جویی، اثرات منفی عمیقی بر روح و روان انسان بر جای می گذارد.

۱۶ - 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 نگرستن به نیمه خالی لیوان، هر روز به یاد آورید که نیمی از لیوان پر است. (۱)

۱۷ - 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. ریلکس (شل کردن عضلات) را فراموش نفرمایید و با تمرین و ممارست، آرامش کامل بیابید.

راه های سعادت آفرین رسیدن به آرامش از دیدگاه دینی

۱- 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 شکمپا هستند و تا رسیدن به هدف، هرگز

ص: ۲۳۲

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 تقرب 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. (۱)

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 «لا اله الا الله»، «الله اکبر» و «سُبْحَانَ اللَّهِ» خود را آرام کنید. (۲)

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 (۳) بیان شده که اطمینان، آرامش و سکینه از آن دل های مؤمن است. (۴)

ص: ۲۳۳

۱- سجّادی، محمّد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص ۴۸.

۲- همان، ص ۴۳.

۳- در سوره فتح دو مرتبه و سوره توبه.

۴- ادیبی، اکرم، چگونه عمری طولانی و روانی سالم داشته باشیم، ص ۱۲۴.

۲ - شکرگزاری و سپاس‌گزاری

در برابر نعمت‌هایی که خداوند بزرگ به ما ارزانی داشته، سپاس‌گزار باشیم. سپاس و شکر هر نعمتی به ما آرامش می‌بخشد و ما را آرام می‌سازد. آیا اگر صبح‌ها بعد از نماز صبح سر به سجده بگذارید و (به خاطر نعمت‌های او، منزل، ماشین، پول و ثروت، شغل و تمامی نعمت‌ها) شکر گوئید و از خدا کمک و استمداد بطلبید، احساس آرامش بیشتری نخواهید کرد؟

جواب مثبت است. شکرگزاری و سپاس‌او، دل‌ها را آرام می‌گرداند. «شکرگزاری» موجب آرامش بیشتر انسان می‌گردد. هر بار که می‌گوییم: «متشکرم» در حقیقت، خاطرنشان 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 شده‌ایم و نه آنچه نصیبمان نگشته است. زندگی را بپذیرید تا ببینید که چگونه هر چیز آن در خدمت شماست. (۱)

۳ - 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 مسبب‌الاسباب 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. (۲)

«وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (۳)

و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

ص: ۲۳۴

۱- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۱۷۹.

۲- بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، ص ۲۵۶.

۳- سوره آل عمران، آیه ۱۲۲.

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (۱)

خداوند متوکلین را دوست دارد.

«وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ... فَوْقَهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا» (۲)

(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» (۳)

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.

۴ - رضا

رضایت و راضی بودن، معنای روشنی دارد و آن این که هر چه 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. (۴)

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: ۲۳۵

۱- . سوره آل عمران، آیه ۱۵۹.

۲- . سوره غافر، آیات ۴۴ و ۴۵.

۳- . سوره طلاق، آیه ۳.

۴- . بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، ص ۲۵۲.

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. (۱)

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 (۲) (و دلتان نیز آرام می گیرد).

ص: ۲۳۶

۱- همان، ص ۲۵۳.

۲- سجّادی، محمد کاظم، می خواهم خوشبخت باشم، ص ۶۲ - ۶۱.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

الرَّوْحُ وَالرَّاحَةُ فِي الرِّضَا وَالْيَقِينِ، وَالْهَمُّ وَالْحُزْنُ فِي الشَّكِّ وَالسَّخَطِ. (۱)

آرامش و آسایش در رضا و یقین است و غم و اندوه در شک و سخط است.

خوش ترین آسایش، دل نبستن به مردم است.

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

مَنْ تَيَسَّرَ مِمَّا فَاتَهُ أَرَاخَ بَدَنَهُ. (۲)

هر که برای آنچه از دست داده است بر خود سخت نگیرد، تن خویش را در آسایش (و آرامش) قرار دهد.

۵ - همسر سازگار

حضرت علی علیه السلام فرمود:

الرَّوْجُ الْمُوَافِقُ إِحْدَى الرَّاحَتَيْنِ. (۳)

زن سازگار، یکی از دو آسایش است.

۶ - 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:

۱ - شتاب زدگی؛ ۲ - خیره سری؛ ۳ - خودپسندی؛ ۴ - سستی.

۷ - زهد

حضرت امیر علیه السلام در گفتاری می فرمایند:

- ١- . محمدى رى شهرى، ميزان الحكمه، ج ٥، ص ٢١٦٢.
- ٢- . مشكاه الانوار، ص ١٨٤.
- ٣- . غرر الحكم، ح ١٦٣٣؛ ميزان الحكمه، ج ٥، ص ٢١٦٢.

زهد، برترین آسایش است.

میوه زهد، آسایش است.

۸ - دعا

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

ص: ۲۳۸

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. (۱)

۹ - 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)، طبیعتاً وجدانِ 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.

۱۰ - 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. (۲)

قرآن؛ کتاب خشنودی و آرامش خاطر

ص: ۲۳۹

۱- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۱۷۲.

۲- رضوی، جواد، گزیده ای از اصول کافی، ص ۴۲۷.

آیات زیر برخی از آیات کلام الهی است که آرامش و آسایش خاطر را برای انسان به ارمغان می آورد:

۱ - 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. (۱)

۲ - 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. (۲)

۳ - آنان را به جایی درخواهیم آورد که از آن خرسند خواهند بود و خداوند دانا و بردبار است. (۳)

۴ - خداوند می گوید: این روزی است که راستی راستگوییان 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. (۴)

۵ - ای جانِ آرامش یافته، خشنود و پسندیده به سوی پروردگار خود بازگرد. (۵)

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». (۶) دیل کارنگی

«سرّ بدبختی و بیچارگی ما ایام فراغت است که برای فکر درباره خوشبختی و بدبختی می گذرد». (۷) 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». (۸) جان کوپربوینز

ص: ۲۴۰

۱- .سوره رعد، آیه ۲۸.

۲- .سوره آل عمران، آیه ۱۲۶.

۳- .سوره حج، آیه ۵۹.

۴- .سوره مائده، آیه ۱۱۹.

۵- .سوره فجر، آیات ۲۸ و ۲۷.

۶- .دیل کارنگی، آیین زندگی، ص ۷۳.

۷- .همان.

۸- .همان، ص ۶۹.

«پیشه وری که نداند چگونه به جنگ نگرانی رود، جوان می میرد».^(۱) الکسیس کارل

«یک راه بیشتر برای خوشبختی وجود ندارد، آن هم کم کردن نگرانی درباره چیزهایی است که مافوق قدرت ما قرار گرفته اند».^(۲) ازک - کلر

«اگر اشخاص خودخواهی سعی دارند شما را بفریبند نامشان را از صورت اسامی معاشرین خود خط بزنید ولی هرگز درصدد انتقام جویی برنمایید، زیرا اگر چنین کاری کنید خود را بیشتر از آن اشخاص آزار داده اید».^(۳) مجله رسمی اداره شهربانی ایالت میلواکی

«برای پرورش و تفکری که موجب آسودگی و خوشبختی شما خواهد شد دستور زیر را از یاد نبرید:

بیایید هرگز در مقام تلافی با دشمنان خود برنمایید؛ زیرا آن وقت به خودتان زیادتز از آنها صدمه رسانیده اید. بیایید مانند آیزنهاور دقیقه ای از عمر خود را برای کسانی که دوستشان ندارید از بین نبرید».^(۴) 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».^(۵) 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».^(۶) 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 بیایید».^(۷) پاول ویلسون

«هنگامی که آرامش عمیق، وجودتان را فراگرفت دنیا به نظرتان یک خواب است.

ص: ۲۴۱

۱- همان.

۲- همان، ص ۹۵.

۳- همان، ص ۱۲۹.

۴- همان، ص ۱۳۷.

۵- همان، ص ۱۵۳.

۶- پاول ویلسون، ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار، ص ۶۲.

۷- همان، ص ۶۰.

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. دوستانان 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».(۱) 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».(۲) جمشید هاشمی (آرام)

«پنج دشمن بزرگ انسانیت عبارتند از:

۱ - کسالت روحی و بی حوصلگی که انسان را از حرکت که نشانه اصلی زندگی است متوقف می کند.

۲ - اضطراب و نگرانی.

۳ - عقده خود کم بینی.

۴ - ترس.

۵ - حساسیت زیاد، یا هیجانات افراطی (که همگی عوامل یاد شده آرامش را سلب می کند)».(۳)

ص: ۲۴۲

۱- هاشمی، جمشید، مدیتیشن دو قلب، ص ۱۶.

۲- همان، ص ۲۳.

۳- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۰۷.

«زندگی کوتاه تر از آن است که شما بخواهید وقت خود را صرف تشویش و نگرانی کنید».^(۱) افلاطون

ص: ۲۴۳

۱- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۲۰۴.

فقر و بی پولی، آرامش را از انسان سلب می نماید؛ زیرا انسان محتاج لئیمان 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.^(۱)

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.^(۲)

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 خویش را غیرممکن می سازد. خوشی را از شخص گرفته، امکان درست اندیشی را از بین برده، تمرکز و تلاش را

ص: ۲۴۶

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۴۶.

۲- همان، ص ۱۵۰.

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.^(۱)

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.

بیایید 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.^(۲)

برعکس، اشخاصی که پولدار و ثروتمند هستند، استقلال اقتصادی دارند و محتاج کسی نیستند. «پوانکاره» می گوید:

ص: ۲۴۷

۱- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۵۳ - ۵۲.

۲- . همان، ص ۵۰.

ملت بی پول با استقلال خودش بازی می کند.^(۱)

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.^(۲)

یک ضرب المثل نروژی می گوید:

پول تو جیب هر کس باشد سند فرمانروایی هم در جیب دیگرش پنهان است.^(۳)

«مولیر» نیز ثروت را سلاح موفقیت و اسباب کامیابی می شمارد:

ثروت در جنگ، سلاح موفقیت و در عشق، اسباب کامیابی است.^(۴)

«لافونتین» 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.

«فولر» 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: ۲۴۸

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۵۷.

۲- همان، ص ۱۵۰.

۳- . همان، ص ۱۵۰.

۴- تا ۷. همان، ص ۱۵۴ - ۱۴۵.

۱- 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.^(۱)

۲- 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.^(۲)

«لرد آویوری» نیز همین عقیده را دارد:

ثروت را برای زندگی بخواهید، نه زندگی را برای ثروت.^(۳)

آلمانی می گوید:

پول، غلام مرد عاقل و ارباب آدم احمق است.^(۴)

ص: ۲۴۹

۱- همان، ص ۱۴۷.

۲- منصور، فلاحی، هدیه، ص ۲۰.

۳- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۵۱.

۴- نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ۸۴.

۳ - 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.^(۱)

۴ - 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.

«رافیس» درباره این موضوع می گوید:

تنها کسی که قرض هایش را می پردازد، ثروتمند می شود.^(۲)

انگلیسی نیز همین اعتقاد را دارد:

کسی که قرض خود را ادا می کند، بر ثروت خود می افزاید.^(۳)

۵ - 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: ۲۵۰

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۴۷.

۲- . همان، ص ۱۵۱.

۳- . نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ۸۷.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند:

توانگر واقعی کسی است که چشمش به دیگران نباشد.^(۱)

۶- ثرویشان را حراج نمی کنند.

ثروتمندان واقعی به بهانه های واهی ثرویشان 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.

۷- 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.^(۲)

(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: ۲۵۱

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۵۱.

۲- همان، ص ۱۵۲.

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 گردم.

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

۸ - عدم حرص و آز

ثروتمندان واقعی در راه به دست آوردن ثروت بیشتر هیچ گونه حرص و طمعی ندارند، و برای به دست آوردن مال زیادتیر، بیش از اندازه تلاش و کوشش نمی کنند، و طمع به مال دیگران نیز ندارند.

«محمد حجازی»، آزمند را نیازمند می داند:

آزمند، نیازمند است، حتی اگر همه جهان او را باشد.(۲)

راه مبارزه با حرص

مردی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و از وضع خود شکایت کرد و گفت: یا بن 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.(۳)

ص: ۲۵۳

۱- . بحار الانوار، ج ۴۷، ص ۳۷۰ و ج ۷۴، ص ۲۹۲؛ داستان های بحار الانوار، ج ۲، ص ۱۰۸ - ۱۰۶.

۲- . بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۷۸.

۳- . بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۷۸؛ احسن القصص، ج ۶، ص ۱۳۲.

۱ - 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 ناخودآگاه 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 می سازم که اگر به ضمیر باطن خود ایده ثروت را بقبولانید! یقین داشته باشید هرگز لنگ پول نخواهید ماند و از این حیث دچار مضیقه 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 می آید، کاملاً اشتباه کرده اید و خود را گرفتار تنگ نظری و محدودیت فکری ساخته اید. (۱)

«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: ۲۵۴

وانمود کنید که ثروتمندید. آن وقت است که با امید و انتظار بر ذهن نیمه هوشیار اثر می گذارید.^(۱)

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 می خواستم رسیده ام. 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. ابتدا نمی دانستم که چگونه ممکن است بتوانم چهار صد هزار جلد کتاب بفروشم. در سوپرمارکت چشمم به مجله ای به نام «نشال اینکویزر» 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 اینکویزر» مقاله می نویسد. وقتی مصاحبه ام به چاپ رسید، فروش کتابم ناگهان افزایش یافت.

ص: ۲۵۵

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 درآمد 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 درآمد 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. (۱)

۲ - 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 بپردازند، بدون استثنا کسانی هستند که نمی توانند تصمیم گیری کنند. (۲)

ص: ۲۵۶

۱- راند ابرن، راز، ص ۱۱۶ - ۱۱۴.

۲- منصور، فلاحی، هدیه، ص ۲۵.

۳ - 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 بپردازید، 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. (۱)

۴ - 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. (۲)

۵ - خطر کردن

در راه جمع آوری ثروت از هیچ چیز هراسی به خود راه ندهید، حتی از خطر

ص: ۲۵۷

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۵۳.

۲- منصور، فلاحی، هدیه، ص ۱۸.

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. (۱)

۶ - شکرگذاری

پس از آن که در گام های اول پول پیدا کردیم، به درگاه خداوند بزرگ شکرگذاری 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

۷ - 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

ص: ۲۵۸

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. (۱)

ثروت از دیدگاه شعرا

این ندانم که زر بلای و فاست

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 فشانند و نباید فشرد

*** فردوسی

مرد آزاده در میان گروه

گرچه خوش خوی و عاقل و دانااست

محترم آنکھی 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: ۲۵۹

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».(۱)ماردن

«یک شاهی پس انداز یک شاهی درآمد است».(۲)آمریکایی

«نیک بخت، آن که خورد و کشت و بدبخت آن که مرد و هشت».(۳)سعدی

«فرومایه، کسی است که به قیمت آبروی خود مال به دست آورد».(۴)

حضرت علی علیه السلام

«بخشنده باش ولی اسراف مکن، در خرج اندازه نگه دار ولی سخت گیر مباش».(۵)

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».(۶)پلومر

«مال صالح، برای مرد صالح چه زینده است».(۷)رسول خدا صلی الله علیه و آله

«از قرض بترسید که مایه غم شب و ذلت روز است».(۸)رسول خدا صلی الله علیه و آله

«مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهره گرد کردن مال».(۹)سعدی

ص: ۲۶۰

۱- . نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ۸۵.

۲- . همان.

۳- . همان.

۴- . همان، ص ۸۴.

۵- . همان.

۶- . همان، ص ۸۳.

۷- . همان، ص ۸۶.

۸- . همان، ص ۸۶.

۹- . همان، ص ۸۶.

«کسی که قرض خود را ادا می کند، بر ثروت خود می افزاید».^(۱) انگلیسی

«پول باید متعلق به انسان باشد، نه انسان متعلق به پول».^(۲) 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 ۳/۱ 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 هرکسی 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: ۲۶۱

۱- . همان، ص ۸۷.

۲- . همان، ص ۸۷.

راه درست، تغییر دادن باورهاست. در این جا هم، زندگی ما تحت کنترل اندیشه های ماست و نه عوامل بیرونی». (۱) 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 طبّاخ 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 عجول را صبور و خشن را نرم و وحشی را متمدّن 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 فهم را نافهم گرداند». (۲) بالزاک

پندها و اندرزهایی راجع به ثروت (راه سعادت)

الف) مال حرام

قرآن کریم می فرماید:

گوشگیرانِ دروغند و خورندگانِ حرام. اگر پیش تو آمدند میانشان حکم کن یا از آنها روی بگردان. اگر روی از ایشان بگردانی تو را زبانی نتوانند زد. اگر حکم کردی میانشان به انصاف حکم کن که خدا افراد منصف را دوست دارد. (۳)

امام صادق علیه السلام می فرماید:

مال حرام، عبارت است از بهای فروش مردار، بهای فروش سگ، بهای فروش

ص: ۲۶۲

۱- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۶۵ - ۶۴.

۲- کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۵۰۳ - ۵۰۲.

۳- سوره مائده، آیات ۶۳ - ۶۲.

شراب، زنا، رشوه گرفتن در قضاوت و مزد پیشگو. (۱)

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. (۲)

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 سویی باز نمی گردی.

بدان! چون فردای قیامت در برابر خداوند توانا بایستی، از چهار چیز سؤال می شوی:

۱ - جوانیت را در چه راهی از بین بردی؟

۲ - عمرت را در چه راهی نابود نمودی؟

۳ - مالت را از چه راهی به دست آوردی؟

۴ - و در چه راهی خرج کردی؟

ص: ۲۶۳

۱- . اصول کافی، ج ۵، ص ۱۲۷؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۴۰۹.

۲- . میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۴۰۹.

فرزندم! آماده آن مرحله باش و خود را برای پاسخگویی حاضر کن. (۱)

ج) رحم بر ثروتمندی که فقیر گشته

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

إِرْحَمُوا عَزِيزًا ذَلَّ وَ غَيًّا افْتَقَرَ وَ عَالِمًا ضَاعَ بَيْنَ الْجُهَالِ. (۲)

به سه کس رحم کنید:

۱ - عزیزی که خوار شده.

۲ - ثروتمندی که فقیر گشته است.

۳ - دانشمندی که میان جاهلان گمنام مانده است.

ص: ۲۶۴

۱- . بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۴۲۵ و ج ۷۳، ص ۶۸.

۲- . ناصری، محمود، احسن القصص، ج ۳، ص ۲۲۲.

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، تأسی به پیشوایان دین و محبت خدا و رسول صلی الله علیه و آله است.

به مثال «فرانکلین» توجه فرمایید:

از هزینه های کوچک غیرضروری بر حذر باش، زیرا یک سوراخ کوچک موجب غرق شدن یک کشتی بزرگ می شود. (۱)

حضرت امیر علیه السلام می فرماید:

با قناعت، امور را بگذران، تا پادشاه خود باشی. (۲)

ص: ۲۶۶

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۱۶.

۲- همان، ص ۶۱۷.

«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. (۱)

«فرانکلین» قناعت را کیمیا می شمارد:

قناعت، کیمیایی است که هرچه را لمس کند طلا می شود. (۲)

«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. (۳)

ابوالعلاء می گوید:

آدم ولخرج امروز، گدای فرداست. (۴)

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. (۵)

فواید و آثار (موفقیت آمیز) قناعت

۱- 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. (۶)

ص: ۲۶۷

۱- . همان، ص ۶۱۸.

۲- . همان، ص ۶۱۹.

۳- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۰۵.

۴- . همان، ص ۳۰۳.

۵- . نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۴۲۳.

۶- . حرانی، ابو محمد، تحف العقول، ص ۷۳۵.

هنگامی که در مصرف مال و ثروت، صرفه جویی نمودید و خرج های آن چنانی در زندگی خویش نمودید، آن مال و ثروت در آینده نیز برای شما باقی می ماند و همیشه توانگر هستید، و دستِ احتیاج به سوی لیمان 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 فرماید:

... 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 ننمود هرگز بی نیاز نگردد. (۱)

امام صادق علیه السلام می فرماید:

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. (۲)

«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. (۳)

سعدی نیز می گوید:

توانگری به قناعت است نه به بضاعت. (۴)

۲- 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: ۲۶۸

۱- همان، ص ۷۰۷.

۲- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۰۳.

۳- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۱۹.

۴- همان، ص ۶۱۸.

پیشه خویش سازد، به خداوند بزرگ تقرب جسته است، به دستورات دینی عمل نموده است و علاوه بر فضیلت آن از اجر اُخروی نیز بهره مند می شود.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

مَنْ قَنَعَ حَسَنَتِ عِبَادَتِهِ؛ (۱) فرد قانع، عبادتش نیکو می گردد.

حضرت امیر علیه السلام در گفتاری دیگر می فرمایند:

قناعت، نشانه پرهیزکاران است. (۲)

۳- 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.

۴- عزت نفس

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:

«اِقْنَعُ تُعَزَّ»؛ قناعت پیشه ساز تا به عزت دست یابی. (۳)

ص: ۲۶۹

۱- . نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۴۲۳.

۲- . همان.

۳- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۳۶۹.

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. گاندی 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.^(۱)

۶- 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 طلایی است.^(۲)

۷- 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: ۲۷۰

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۲۰.

۲- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۳۰۴.

۸- 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.^(۱)

۹- عامل تقویت روح

۱۰- 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 قانعِ موفق

۱- 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.^(۲)

«کیکاوس» نیز می گوید:

ص: ۲۷۱

۱- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۷۷.

۲- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۱۹.

قانع باش و میانه روی پیشه کن که اصل همه پندها این است. (۱)

۲- 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. (۲)

۳- 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.

۴- 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.

۵- 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

۱) 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.

۲) 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: ۲۷۲

۱- . همان، ص ۶۱۹.

۲- . همان، ص ۶۱۷.

۳) حفظ روحیه صرفه جویی و قناعت و میانه روی در فقر و توانگری و پرهیز از اسراف، تبذیر و مصرف زدگی.

۴) تشویق جوانان نسبت به استفاده از امکانات مالی در فراهم ساختن وسیله طاعت و کسب رضایت پروردگار.

۵) تنبیه و آگاهی نسل جوان از عواقب ویرانگر و فسادانگیز فقر، مسکنت، طغیان و سرکشی در مال و مکت.

۶) 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.

۷) تقویت روحیه مبارزه و مقابله در جوانان نسبت به بهره کشی اقتصادی، تکاثر و تمرکز ثروت، احتکار و اجحاف.^(۱)

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».^(۲)

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.^(۳)

ص: ۲۷۳

۱- . نیلی پور، مهدی، فرهنگ جوان، ص ۲۶۵.

۲- . حکیمی، محمدرضا، الحیاء، ج ۲، ص ۲۳۲.

۳- . 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».(۱)

عَدّی 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 سربری، و شب را بیدار و درگیر با رنجهای 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.(۲)

در روایات اسلامی آمده است عمرو بن حریث مترصد باز شناختن غذای مولای متقیان علیه السلام بود، پس فُضّه انبان در بسته ای آورد، و علی علیه السلام از آن نان رنگ برگشته درشتی بیرون آورد. عمرو گفت: ای فُضّه! 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(۳) - و چه زبانی بالاتر از اینکه برای شکم آن را وارد آتش کنم، همین خوراک مرا بس است.(۴)

ص: ۲۷۴

۱- همان، ص ۲۳۴.

۲- همان، ص ۲۳۴.

۳- یعنی وقت رنگین شدن محاسنم به خون پیشانیم شهادتم رسیده است.

۴- حکیمی، محمد رضا، الحیاء، ج ۲، ص ۲۳۶.

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 بپردازید. 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 غلامی که از مدینه آورده ام از شما جدا شده جایی بروم، بدانید من به شما خیانت کرده ام. (۱)

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: ۲۷۵

سلمان گفت: اگر قناعت داشتیم، ظرف آبم به گرو نمی رفت. (۱)

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. (۲)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«الْقَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ» (۳) قناعت مالی است که تمام نمی شود.

مولای متقیان امام علی علیه السلام می فرمایند:

هیچ گنجی، سرشارتر از قناعت نیست. (۴)

ب) آنچه باعث قناعت می شود

۱. 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. (۵)

۲. از نظر مادی به تهیدستان نگاه کنید

امام صادق علیه السلام فرمود:

به ناتوانتر از خودت، بنگر و به توانگتر از خویش منگر؛ زیرا که این کار، تو را به آنچه قسمت شده است قانع تر می سازد. (۶)

ص: ۲۷۶

- ٢- . بحار الانوار، ج ٧٨، ص ٤٥٣.
- ٣- . نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبياء، ص ٥٣٣.
- ٤- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، حکمت ٣٧١.
- ٥- . بحار الانوار، ج ٧٨، ص ١٦٣.
- ٦- . الکافی، ج ٨، ص ٢٤٤؛ میزان الحکمه، ج ١٠، ص ٥٠٥٧.

۳. خویشتن داری

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

قناعت، به اندازه خویشتن داری و عزت نفس بستگی دارد. (۱)

۴. عقل

امام علی علیه السلام فرمود:

کسی که عاقل باشد، قانع است. (۲)

۵. خودشناسی

امام علی علیه السلام می فرمایند:

برای کسی که خود را بشناسد، شایسته است که به قناعت و عزت نفس چنگ در زند. (۳)

ج) میوه قناعت

۱. 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. (۴)

۲. عزت

حضرت امیر علیه السلام فرمود: «میوه قناعت، عزت است».

۳. خودسازی

بهترین کمک برای خودسازی، قناعت است. (۵)

ص: ٢٧٧

١- . میزان الحکمہ، ج ١٠، ص ٥٠٥٧.

٢- . همان.

٣- . همان.

٤- . همان، ص ٥٠٥٩.

٥- . همان، ص ٥٠٥٩.

امام حسین علیه السلام می فرماید: «قناعت، مایه آسایش تن است».(۱)

(و) کسی که به اندک قانع نباشد

امام علی علیه السلام می فرماید:

کسی که اندک قانعش نکند، مال بسیار سودش ندهد.

حضرت امیر علیه السلام در گفتاری دیگر می فرماید:

کسی که به اندک دنیا قانع نباشد، ثروت بسیار آن، هر چه هم گردآورد، 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 زیبای (۲) آرم و در گوش ریزمش

تا نشنوم ز سفره دونان صلائی نان

چون آب آسیا سر من در نشیب بادگر پیش کس دهان شوم آسیای نان

از قوت در نمانم گو نان مباح از آنک قوتی است معده حکما را ورای نان

۱- و ۲ و ۳. همان.

۲- . 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^(۱) 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^(۲) هم طویله اند تا نشکنند قدر تو بشکن هوای نان

نانی که از کسان طلبی بر خدا نویسکا آخر خدای جان نبود کدخدای نان^(۳)

***«خاقانی»

ص: ۲۷۹

۱- . سقر: دوزخ.

۲- . هوان: خواری، ذلت.

۳- . گروه مؤلفان، فارسی عمومی، نشر: دانشگاه آزاد اسلامی، ص ۱۳۷.

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 چیزکی دارد

و آن را بدهد طریق احسان است

لیکن چو کسی بود که نستانند

احسان آن است و بس نه آسان است

چندان که مروّست در دادن

در ناستدن هزار چندان است (۱)

***انوری

ای قناعت توانگرم گردان

که ورای تو هیچ نعمت نیست

***سعدی

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 کنج 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 قانع گشت از ذلت برست

در مقام امن و آزادی نشست

ص: ۲۸۰

رو قناعت کن ملرزان پا و دست

رزق تو بر تو ز تو عاشق تر است (۱) ملای رومی

قناعت از دیدگاه بزرگان

توانگری به قناعت است نه به بضاعت. (۲) «سعدی»

صرفه جویی، خود یکی از منابع مهم درآمد است. (۳) «برتراند راسل»

قناعت، با خست و لثامت ارتباطی ندارد. (۴) «یکی از بزرگان»

قناعت، در هر خانه ای قدم گذارد قرض را از آنجا بیرون می کند. (۵) «یکی از بزرگان»

یکی از خوشبخت های روزگار کسی است که:

جامه قناعت بپوشد، و از اسراف و زیاده روی دوری کند. (۶) «کشکول جاویدان»

قانع باش و میانه روی پیشه کن که اصل همه این است. (۷) «کیکاوس»

قناعت پیشه کن تا از سختی ها در امان مانی. (۸) «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. (۹) «سکا»

آدم ولخرج امروز، گدای فرداست. (۱۰) «ابوالعلا معری»

هر کس فقیر و قانع باشد ثروتمند است. (۱۱) «شکسپیر»

کسی که همیشه زیادتیر از لازم خرید می کند روزی مجبور می شود که لازم را بفروشد. (۱۲) «فرانکلین»

ص: ۲۸۱

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۲۱ و ۶۲۲.

۲- نیک نام، محمد کاظم، کوتاه سخن، ص ۱۴۳.

۳- همان.

۴- همان.

۵- همان.

- ۶- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۷۷.
- ۷- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۲۰.
- ۸- . همان.
- ۹- . همان، ص ۲۱.
- ۱۰- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۱۶.
- ۱۱- . همان، ص ۶۲۰.
- ۱۲- . همان.

کسی که از آنچه که دارد راضی نیست اگر صاحب تمام دنیا هم بشود باز ناراضی و

بینواست. [\(۱\)](#) «سینکا»

هر چه کمتر آرزو داشته باشید محرومیت‌های شما کمتر است. [\(۲\)](#) «پلوتارک»

ص: ۲۸۲

۱- . همان.

۲- . همان.

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...

«همر» می گوید:

آغاز و پایان جنگ توسط خون صورت می گیرد.^(۱)

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: ۲۸۴

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 «تاوانه کینگ» چنین بیان شده است:

آنکه در طریق صلح و صفا می رود، گرفتار بیر و گاو میش نمی شود.^(۱)

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.^(۲)

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.

فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین صلح و سازش

۱- اتحاد

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 نیروهای انسانی در ابعاد دینی، اقتصادی، فرهنگی و... هدر نمی رود.

«گاندی» می گوید:

ص: ۲۸۵

۱- همان، ص ۲۳۷.

۲- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۵۶۱.

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.^(۱)

۲- 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.^(۲)

۳- امنیت

همان طور که در جنگ و ستیزه جویی امنیت وجود ندارد و خسارات فراوانی بر اثر ناامنی متوجه طرفین دعوایی 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.

۴- 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.^(۳)

ص: ۲۸۶

۱- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۴۱.

۲- . میزان الحکمه، ج ۷، ص ۳۰۸۷.

۳- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۲۴۰.

۵- 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. (۱)

۶- 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 عطفروش) به خانه شما آمده است؟

ام 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.

ص: ۲۸۷

حضرت فرمود:

ای حواء! عطر بزن و خودت را (در خانه) بیشتر خوشبو کن، شاید او را به خویشتن جلب کنی.

حواء 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.

حواء 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. (۱)

۷- 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.

۸- آرامش

محمد مسعود می گوید:

ص: ۲۸۸

۱- بحار الانوار، ج ۲۲، ص ۱۲۴؛ احسن القصص، ج ۶، ص ۴۰ - ۳۹.

آرامش دنیا وقتی امکان پذیر خواهد بود که در عالم یک رژیم واحد حکومت کند. (۱)

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.

۹- 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. (۲)

سیمای صلح و صلح طلبان (آشتی جویان موفق)

۱- 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. (۳)

یکی از بزرگان گفته است:

ص: ۲۸۹

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۲۳۷.

۲- . میزان الحکمه، ج ۷، ص ۳۰۸۷.

۳- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۲۴۳.

اصل خرد در این حکم است که هیچ جان داری را بی جان نکنیم.^(۱)

۲- 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 سر آشتی و سازش دارند.

بوعلی سینا می گوید:

هر که با مردم منازعه بسیار کند، انسانیت و مروتش زایل شود.^(۲)

۳- 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. «بایرون» می گوید:

افتخار در خشک کردن قطره اشک است نه در جاری ساختن سیل خون.^(۳)

۴- 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.^(۴)

ص: ۲۹۰

۱- همان، ص ۲۳۷.

۲- همان، ص ۲۴۴.

۳- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۴۱.

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. (۱)

صلح و سازش از دیدگاه قرآن کریم

الف) اهمیت آشتی دادن مردم

۱- «مَنْ يَشْفَعُ شَفَاعَةً يَكُنْ لَهُ نَصِيبٌ مِنْهَا وَمَنْ يَشْفَعُ شَفَاعَةً سَيِّئَةً يَكُنْ لَهُ كِفْلٌ مِنْهَا وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا» (۲)

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.

۲- «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّسُولِ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (۳)

از تو درباره غنائم جنگی سؤال می کنند، بگو: انفال مخصوص خدا و پیامبر است، پس از (مخالفت) خدا بپرهیزید! و خصوصتهایی را که میان شماست، آشتی دهید! و خدا و پیامبرش را اطاعت کنید اگر ایمان دارید!

۳- «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (۴)

ص: ۲۹۱

۱- همان، ص ۲۴۰.

۲- .سوره نساء، آیه ۸۵.

۳- .سوره انفال، آیه ۱.

۴- .سوره حجرات، آیه ۱۰.

در حقیقت مؤمنان با هم برادرند، پس میان برادران خود آشتی دهید و از خدا بترسید، شاید مورد رحمت خدا قرار گیرید.

۴- «لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نُّجُوهُمْ إِلَّا مَنَ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا» (۱)

دربسیاری 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.

۵- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (۲)

ای کسانی که ایمان آورده اید! همگی در صلح و آشتی درآیید! و از گامهای شیطان پیروی نکنید، که او دشمن آشکار شماست.

۶- اگر میل به صلح کردند، تو نیز به آن میل کن. (۳)

۷- ... به آن کس که به شما سلام کند مگویید که تو مؤمن نیستی. (۴)

۸- و هرگاه دو گروه از مؤمنان با هم به نزاع و جنگ پردازند، آنها را آشتی دهید. (۵)

۹- صلح کردن نیکوتر است... (۶)

(ب) جایز بودن دروغ برای اصلاح

«وَلَا تَجْعَلُوا اللَّهَ عُرْضَةً لِإِيمَانِكُمْ أَنْ تَبَرُّوا وَ تَتَّقُوا وَ تَصْلِحُوا بَيْنَ النَّاسِ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (۷)

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: ۲۹۲

۱- .سوره نساء، آیه ۱۱۴.

۲- .سوره بقره، آیه ۲۰۸.

۳- .سوره انفال، آیه ۶۱.

۴- .سوره نساء، آیه ۹۴.

۵- .سوره حجرات، آیه ۹.

۶- . سورة نساء، آیه ۱۲۸.

۷- . سورة بقره، آیه ۲۲۴.

الف) اهمیت صلح و سازش

امیر مؤمنان علیه السلام فرمود:

من صلح را، مادام که مایه وهن اسلام نباشد، کارسازتر از جنگ یافته ام. (۱)

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 دردرهائیت و امنیت سرزمین توست. (۲)

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. (۳)

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. (۴)

امام صادق علیه السلام به مفضل فرمود:

ص: ۲۹۳

۱- . غرر الحکم، ۳۸/۱۰؛ میزان الحکمه، ج ۷، ص ۳۰۸۳.

۲- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، کتاب ۵۳.

۳- . نهج السعاده، ص ۷۴۲.

۴- . میزان الحکمه، ج ۷، ص ۳۰۸۷.

هرگاه میان دو نفر از شیعیان ما کشمکشی دیدی از مال من غرامت بده (یعنی با پرداخت وجه مورد اختلاف، میان آنان اصلاح کن). (۱)

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. (۲)

صلح و سازش از دیدگاه شعرا

گهر چون به آسانی آید به جنگ

به سختی چه ناید تراشید سنگ

مرادی که در صلح گردد تمام

چه باید سوی جنگ دادن لگام

***فردوسی

یک حرف صوفیانه بگویم اجازتست

ای نور دیده صلح به از جنگ و داوری است

***خواجہ 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: ۲۹۴

۱- . همان، ص ۳۰۸۷.

۲- . همان، ص ۳۰۸۹.

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. (۱) «رومیان»

آیا زندگی آن قدر عزیز و صلح آن قدر شیرین است که به بهای زنجیر و اسارت خریداری شود. (۲) «پاتریک هانری»

افتخاراتی که از طریق شمشیر به دست می آید از طریق شمشیر هم ممکن است از دست برود. (۳) (بنابراین صلح و سازش قابل ستایش است) «فیلیپ مقدونی»

انسان با جنگ چشم از دنیا می پوشد. (۴) «اسمیت»

برای بقای صلح جهانی باید ملتها به هم نزدیک شوند نه دولتها. (۵) «ایدن»

بمب اتم وسیله صلح شد اما بشر می تواند نگهبان صلح باشد از این پس صلح را باید

ص: ۲۹۵

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۲۳۹.

۲- . همان، ص ۲۳۷.

۳- . همان، ص ۲۴۰ - ۲۳۸.

۴- . همان.

۵- . همان.

از خطری که نه تنها تمدن بلکه بشریت را تهدید می کند حفظ کرد.^(۱) «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.^(۲) «یکی از بزرگان»

ص: ۲۹۶

۱- همان.

۲- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۴۱.

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 زیاده تر 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. (۱)

حجازی نیز می گوید:

آدم بدبین همچون مبتلایان تریاک مرض خود را به هزار دلیل به دیگران نسبت می دهد. (۲)

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: ۲۹۸

۱- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۵۳.

۲- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۵۳.

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. (۱)

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. (۲)

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. (۳)

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.

ص: ۲۹۹

۱- . همان، ص ۴۵۶.

۲- . همان.

۳- . حسینی، علی اکبر، اخلاق در خانواده، ص ۲۸۱.

۱- 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:

«... زنم دوست دارد از همه چیز سردرآورد 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

شایسته و موفق 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». (۱)

۲- 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 کمرنگ 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». (۲)

قرآن کریم می فرماید:

ص: ۳۰۱

۱- . حسینی، علی اکبر، اخلاق در خانواده، ص ۲۸۲ - ۲۸۴.

۲- . مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۱۳۱.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (۱)

ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمان ها (ی بد) پرهیز کنید؛ چرا که بعضی از گمان ها گناه است.

۳- خوش بینی در محل کار

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.

۴- 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.

ائمۀ 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 کنند: چرا به اطراف خود نگاه کردی؟ و در انتظار چه فرمانی بودی؟ عرض می کند: پروردگارا! من دوباره تو این چنین گمان نمی کردم. می فرماید: چه گمان می کردی؟

ص: ۳۰۲

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» (۱)...

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 بیایم با حسن ظن نسبت به خداوند مَنّان 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: ۳۰۳

۵ - 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.^(۲)

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؟^(۳)

فواید و آثار (موفقیت آمیز) خوش بینی

۱- 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.^(۴)

یکی از بزرگان می گوید:

مغز بشر در موقع خود می تواند بهشتی از جهنم و دوزخی از بهشت به وجود آورد.^(۵)

ص: ۳۰۴

۱- . بحار الانوار، ج ۷، ص ۳۸۴؛ یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۱۲۸.

۲- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۵۴.

۳- . همان، ص ۴۵۴.

۴- . همان، ص ۴۵۶.

۵- . همان.

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.

بهرتر 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. (۱)

افراد بدبین از همه چیز می ترسند، و از همه کس وحشت دارند، و نگرانی جانکاهی دائماً 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 درماندگی. (۲)

۳- 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. (۳)

ص: ۳۰۵

۱- . غرر الحکم، ص ۶۹۷؛ یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۱۳۰.

۲- . مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۱۳۱.

۳- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۵۷.

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.

۴- رو به راه شدن کارها

کنفوسیوس در این رابطه می گوید:

به عوض آن که به تاریکی لعنت فرستید، یک شمع روشن کنید.^(۱)

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.

۵- 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.

۶- 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.^(۲)

۷- تحکیم روحیه تعاون و همکاری

ص: ۳۰۶

۱- همان، ص ۴۵۵.

۲- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۱۳۱.

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. (۱)

۸- استحکام بنیان خانواده

قبلاً در مورد این موضوع سخن به میان آمده است.

۹- تحکیم موقعیت شغلی

در مورد این موضوع نیز مطالبی بیان کرده ایم.

۱۰- 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 بینان موفق

۱- 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. (۲)

بنابراین انسان خردمند و دانا همیشه نیمه پر لیوان را نگاه می کند و هرگز به نیمه خالی لیوان فکر نمی کنند.

ص: ۳۰۷

۱- همان، ص ۱۳۰.

۲- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۴۵۷.

۲- 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. «هاریو» می گوید:

بدبینی نشانه ناتوانی است زیرا کسی که شایستگی تسلط بر زندگی را ندارد احساس بدبینی می کند.^(۱)

۳- 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.

۴- 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 عالیتر خواهد کرد.

۵- 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: ۳۰۸

عقاید باشگاه خوشبینان

- ۱- به هر کس می رسید درباره سلامت، خوشبختی و آینده بهتر سخن بگویید.
- ۲- دوستان خود را متقاعد کنید که در وجودشان چیز ارزشمندی وجود دارد.
- ۳- همیشه به جنبه مثبت و روشن هر چیز بنگرید و سعی کنید نظر خوشبینانه شما واقعیت پیدا کند.
- ۴- بهترین افکار را به مخ خود راه دهید، برای بهترین افراد کار کنید و بهترین وقایع را انتظار داشته باشید.
- ۵- از موفقیت دیگران به همان اندازه خوشحال شوید که از توفیق خود احساس شادمانی می کنید.
- ۶- اشتباه های گذشته را فراموش کنید و به موفقیت های بزرگ آینده بیندیشید.
- ۷- همیشه روی شاد داشته باشید و به هر موجود زنده ای که می رسید لبخند بزنید.
- ۸- آنقدر به فکر اصلاح خود باشید که وقتی برای انتقاد از دیگران نداشته باشید. (۲)

خوش بینی از دیدگاه شعرا

از جدایی بگذر و مأنوس باش
قطره گی بگذار اقیانوس باش
جز به راه یکدلی سالک مباح
محو یکتایی شو و مشرک مباح

***بهار

به چشم و علت تو هرچه هست معیوب است

درست و راست نگر تا همه هنر یابی

***کمال اسماعیل

۱- . مکارم شیرازی، ناصر، یکصد موضوع اخلاقی در قرآن و حدیث، ص ۱۳۴.

۲- . آنتونی رابینز.

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 صد در صد 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

مُسلم 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؟^(۱)

عطار

ص: ۳۱۰

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۱۴ - ۱۱۳.

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 همسران 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

زمانی که فقط بدبختی ها را ببینید، مصیبت های بیشتری را به طرف خود جذب می کنید: نامزدتان شما را ترک می کند، رئیس تان برای شما مشکل درست می کند، تصادفات به سراغتان می آیند، صاحب خانه عذرتان 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 اندیشه های تازه ما، آدمها و فرصتهای تازه را به زندگیمان جذب می کنند.^(۱)

لذا نقش تلقین به خود معجزه آساست. 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 می رساند، مثلاً مال و ثروت، جاه و مکت، دانش و فرهنگ و... .

«سات چید آناندا» نیز تلقین مثبت را رمز سعادت و نیکبختی می داند:

شما به همان چیزی که می اندیشید تبدیل می شوید به همین دلیل است که داشتن افکاری مثبت، دارای اهمیت زیادی است. ولی اگر صرفاً اندیشه ای 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 می شوم. من دارم شجاع می شوم. روز به روز بهتر و بهتر می شوم» با تکرار راسخ این موارد روز به روز شاداب تر 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 اندیشه تان، 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.^(۲)

ص: ۳۱۳

۱- . اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۷۲.

۲- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۳۹۶.

عده ای هستند که در بعضی جهات به خویش تلقین مثبت القا می کنند و در بعضی جهات تلقین منفی به صورت ناخودآگاه به ذهن آنها القا می شود، لذا در آن جهاتی که با تلقین مثبت رو به رو بوده اند به سرانجام مقصود می رسند 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. (۱)

ص: ۳۱۴

۱- 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)

۲- 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.

۳- 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.

۴- 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.

۵- 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.

۶- 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

محیط کار باعث استحکام موقعیت شغلی می گردد.

۷- 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.

۸- 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.

۹- 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 زیاده تر می شود و در فکر خویش نیز پیرورانی که شما فردی با اعتماد به نفس کامل هستید و حتما نتایج و اثرات مثبت آن را در زندگی مشاهده خواهید کرد.

۱۰- 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. (۱)

۱۱- لذت

شما می توانید با تلقینات مثبت به خود از زندگی بیشتر لذت ببرید، مانند تلقین: «من

ص: ۳۱۶

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. (۱)

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. (۲)

۱۲- 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. (۳)

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: ۳۱۷

۱- همان، ص ۷۹.

۲- همان.

۳- ره توشه راهیان نور، ویژه جوانان، ص ۳۶۲، از کتاب فرهنگ جوان، ص ۱۹۱.

شوم و از غایت راستین وجود خویش مدد جویم، موانع و مشکلات را پشت سر خواهم گذاشت. (۱)

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. (۲)

راه های القای تلقین مثبت به خود

۱- 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 بپردازند که ممکن است از تلقین های منفی ایجاد شده باشد. تلقین به خود موفقیت آمیز، بدین دلیل موفقیت آمیز

ص: ۳۱۸

۱- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۷۹.

۲- . 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. (۱)

۲- 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. (۲)

۳- 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.

۴- 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. (۳)

۵- 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

ص: ۳۱۹

۱- هاشمی، جمشید، هیپنوتیزم کاربردی، ص ۱۶ و ۱۷.

۲- نوار کاست «قانون تلقین به خود» با صدای استاد کابوک.

۳- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۷۲.

می کنم در چیزی که وی از من برتر است، چیزی بیاموزم. (۱)

۶- تداوم در تلقین به خود

همیشه باید مواظب باشید تلقینات منفی در ضمیر شما رخنه نکنند. 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. (۲) «لوئیزی»

این شماست که افکار خود را انتخاب می کنید. پس باز هم شماست 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. (۳) «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. (۴) «وین دایر»

اگر فضیلتی ندارید سعی کنید وانمود کنید که دارید. (۵) «شکسپیر»

آدمی ساخته افکار خویش است فردا همان خواهد شد که امروز می اندیشیده است. (۶) «مترلینگ»

فکر ممکن است بر حسب نوع خود جسم را بیمار یا سالم یا قوی یا ضعیف سازد. (۷) «مولفورد»

ص: ۳۲۰

۱- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۷۸.

۲- . همان، ص ۷۹.

۳- . همان.

۴- . همان، ص ۸۰.

۵- . همان، ص ۲۸۵.

۶- . همان، ص ۴۵۷.

۷- . همان، ص ۴۶۱.

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.^(۱) «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!^(۲) «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.^(۳) «وین دایر»

ص: ۳۲۱

۱- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۳۱۴.

۲- . همان، ص ۱۸۵.

۳- . همان، ص ۱۱۰.

بخش هفدهم: دعا

اشاره

ص: ۳۲۳

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. (۱)

درخواست امام علی علیه السلام و فرزندان آن بزرگوار از خداوند برای دستیابی به این سرمایه سودآور اخروی نشانگر اهمیت آن است:

إِلَهِی أَقْمِنِی فِی أَهْلِ وَلَیَّتِکَ مَقَامَ مَنْ رَجَا الزَّیَادَةَ مِنْ مَحَبَّتِکَ (۲)

ص: ۳۲۴

۱- . لقمانی، احمد، چگونه دعایمان مستجاب شود، ص ۷۹.

۲- . 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».^(۱)

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.^(۲)

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.^(۳)

یکی از چیزهایی که انسان را به حق تعالی نزدیک می نماید، دعا است. راز و نیاز با

ص: ۳۲۵

۱- . الانوار الساطعه، ج ۴، ص ۲۴۷.

۲- . همان.

۳- . لقمانی، احمد، چگونه دعایمان مستجاب شود، ص ۸۴ و ۸۳.

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. (۱)

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 سرمنزل مقصود می رساند.

داستان

اعمش گوید: به حج بیرون شدم، در بیابان مرد نابینای 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 علیهما السلام است.

- و بالایش گرد هم و به سامان است؟

ص: ۳۲۶

- 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 سوگند، 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. (۱)

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 سرافکندگی، چیزی را طلب می کند. (۲)

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: ۳۲۷

۱- . الدعوات، ص ۱۷۸.

۲- . غفاری، حسین، ترجمه عدّه الداعی، ص ۱۹.

۱- 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 تشریع حرکت کرده باشیم. حرکت در جهت تکوین و تشریع، دعا همراه با عمل است. و اگر فقط دعا کنیم و عمل نکنیم خلاف تکوین و تشریع گام برداشته ایم؛ زیرا دعای بدون عمل اثری ندارد و دعا و عمل لازم و ملزوم یکدیگرند. (۱)

۲- به دست آوردن مال حلال

شرط دوم، به دست آوردن مال حلال است، هنگامی که مال حلال به دست آورديم، دعاهايمان 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.

۳- حق الناس

برای اینکه دعای ما مستجاب گردد و به حوایمان برسیم باید حق الناسی را که بر گردنمان است ادا کنیم. اگر قرض داریم آن را پردازیم، اگر ظلمی به مظلومی کرده ایم از

ص: ۳۲۸

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 روا 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. (۱)

۴- عدم درخواست گناه

دعاها و درخواست هایمان از خداوند بزرگ باید مشروع باشد و هرگز دعایی نکنیم که خلاف نظام تکوین و تشریع باشد، یعنی هرگز طلب و درخواست گناه نکنیم.

۵- 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. (۲)

۶- 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: ۳۲۹

۱- غفاری، حسین، ترجمه عدّه الداعی، ص ۲۶۷.

۲- غفاری، حسین، ترجمه عدّه الداعی، ص ۲۶۱.

به خدا سوگند هیچ بنده ای در دعا، پافشاری و اصرار به درگاه خدای عزوجل نکند، جز این که حاجتش را برآورد.

۷- 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:

۱- حضور قلب ۲- اخلاص ۳- شناسایی خداوند ۴- 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:

۱- دعا در خلوت.

۲- دعا به برادران دینی.

۳- رو به قبله نشستن.

۴- بالا آوردن دستها.

۵- اعتراف به گناهان.

۶- صلوات.

۷- ذکر «یا الله» و دیگر اذکار.

۸- نام بردن حاجت.

۹- آمین گفتن.

۱۰- مسخ کردن. [\(۱\)](#)

زمان های استجابت دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)

۱- بعد از فریضه نماز.

۲- هنگام روزه.

۳- هنگام سحر.

۴- شب و روز جمعه.

۵- هنگام قرائت قرآن.

۶- هنگام گفتن اذان.

۷- وقت نزول باران.

۸- به هنگام قتال در جهاد.

۹- در نماز وتر.

۱۰- بعد از سپیده دم.

۱۱- بعد از ظهر.

۱۲- بعد از مغرب.

۱۳- هنگام وزیدن بادهای.

۱۴- هنگام ظهر.

۱۵- هنگام ظاهر شدن آیه و نشانه و معجزه ای از طرف خدا برای بندگان خود.

۱۶- هنگام رقت دل. (۲)

ص: ۳۳۱

۱- ر.ک: ویژگی های دعا، اثر همین مؤلف.

۲- ر.ک: ویژگی های دعا.

مکان های استجابت دعا (راهکارهایی برای موفقیت بیشتر)

- ۱- مساجد.
- ۲- بقعه های امامان علیهم السلام.
- ۳- مکه مکرمه.
- ۴- کنار حجرالاسود.
- ۵- مقام ابراهیم.
- ۶- زیر ناودان طلا.
- ۷- کنار حطیم.
- ۸- منی.
- ۹- عرفات.
- ۱۰- مشعر الحرام.
- ۱۱- کنار چاه زمزم.
- ۱۲- روی کوه صفا و مروه.
- ۱۳- نزد جمرات ثلاثه. [\(۱\)](#)

دعاهای مستجاب جهت نیک بختی

- ۱- دعای پدر برای فرزند.
- ۲- دعای نکویی دیده.
- ۳- دعای ستم دیده.
- ۴- دعای غایب برای غایب.
- ۵- دعای حج گذار.

۶- دعای بیمار.

ص: ۳۳۲

۱- . ر.ک: ویژگی های دعا.

۷- دعای مسافر.

۸- دعای مؤمن مبتلا. (۱)

ص: ۳۳۳

۱- . ر.ک: ویژگی های دعا، اثر همین مؤلف.

در جهان یگانه مایه نیک بختی انسان، «محبت» است. ^(۱) «افلاطون»

یکی از راههای رسیدن به موفقیت و خوشبختی «محبت و عشق» است. محبت به طبقات مختلف مردم، محبت به خانواده، محبت به ایتام 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: «إِنْ تَنْصُرُ اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ» ^(۲)؛ 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. ^(۳)

ملای رومی درباره محبت چنین سروده است:

از محبت تلخها شیرین شود

وز محبت مسها زرین شود

ص: ۳۳۶

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۳.

۲- قرآن کریم.

۳- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۳.

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.^(۱)

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.^(۲)

یک ضرب المثل ایرانی می گوید:

ص: ۳۳۷

۱- . همان، ص ۶۷۵.

۲- . همان، ص ۶۷۵.

کلیدی که همه دشواری ها را در زندگی خواهد گشود، محبت است. (۱)

یک مَثَل ژاپنی نیز می گوید:

شمشیر علیه محبت و مهربانی وجود ندارد. (۲)

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

محبت، نردبان رفعت است. (۳)

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. (۴)

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. (۵)

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. (۶)

تعریف عشق

اشاره

محرّک و جاذبه ای که روح و تمام کائنات 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 کائنات و در ابنای بشر، به

ص: ۳۳۸

۱- . همان.

۲- . همان، ص ۶۷۴.

۳- . همان، ص ۶۷۶.

۴- . همان.

۵- . همان، ص ۶۷۸.

۶- . نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۶۶۲.

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. (۱)

ص: ۳۳۹

۱- . بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، ص ۲۹۴.

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 بعدا 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.

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 کار ناپسند، 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: ۳۴۱

۱- 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.

۲- 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.

۳- دخترها باید بدانند پسری که به سراغ او می آید در حقیقت دنبال منافع خودش است؛ در واقع دوست نیست، بلکه یک مزاحم ولگرد است؛ دنبال خیانت است ولی به نام دوست.

دخترم! تو باید بدانی آن جوانی که با تلقین یا سرکوبه 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.

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) خجلت نزد 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. (۱)

ص: ۳۴۳

مؤذنی بود چندین سال بانگ نماز گفته، روزی بر مناره برفت، دیده وی بر زنی ترسا افتاد، در کار آن زن برفت، (۱) چون از مناره فرود آمد، هر چند با خویشان بر آویخت بر نیامد، (۲) به در سرای آن زن ترسا شد، قصه (۳) با وی بگفت، آن زن گفت: اگر دعوی راست است و در عشق صادقی! موافقت شرط است (۴)، زُنار ترسایی بر میان باید بست. آن بدبخت به طمع آن زن، زُنار ترسایی بر بست:

بیم است که از عشق تو رسوا گردم

دفتر بنهم گرد چلیپا (۵) گردم

گر تو ز پی رهی (۶) 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. (۷)

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: ۳۴۴

-
- ۱- . در عشق آن زن دل از دست داد.
 - ۲- . با خودش و نفس خودش جنگید اما از عهده آن بر نیامد.
 - ۳- . قصه عشق خودش.
 - ۴- . موافقت شرط است: باید هر کاری که من می گویم انجام دهی.
 - ۵- . چلیپا: صلیب.
 - ۶- . گر تو ز پی رهی مسلمان نشوی: اگر تو به خاطر من مسلمان نشوی.
 - ۷- . ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص ۱۴۲.

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 آورند 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 رُخ 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 تاب و سبوی احساس او لبریز بود از سکوت و غرور و بی تفاوتی.

دنمایی 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 حق حق 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 (۱)

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 تندیس 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 فرا روی 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. (۲)

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: ۱- هم و غمی که از او هرگز جدا نمی شود، ۲- گرفتاری که هرگز از او فارغ نگردد، ۳- احتیاجی که هرگز به بی نیازی نرسد، ۴- آرزوهایی که هرگز آخر نداشته باشد.

ص: ۳۴۶

۱- حافظ شیرازی.

۲- رضوی، جواد، عاقبت گناهکاران، ص ۵۶ - ۵۰.

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. (۱)

شعر

ملک سلیمان مَطْلَب کان بجا است

ملک همانست سلیمان کجا است

حجله همانست که عذارش 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 (۲)

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 دوستداران خداست که در آن رحمت خدا را کسب کردند و بهشت را به سود برند. (۳)

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 كنم.

حضرت فرمود: اين در حقيقت طلب آخرت است نه دنيا. (۴)

حضرت باقرالعلوم عليه السلام مي فرمايند:

دنيا كمك خوبي براي طلب آخرت است. (۵)

ص: ۳۴۷

۱- . ملك احمدی، عين الله، جامع الشتات، ص ۱۱۰.

۲- . همان، ص ۱۱۱.

۳- . تهرانی، جواد، آيين زندگي، ص ۱۳۵.

۴- . تهرانی، جواد، آيين زندگي، ص ۱۳۴.

۵- . همان.

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، فرزندان 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. (۱)

ب) محبت به طبقات مختلف اجتماع

«وقتی شما نسبت به دیگران مهربان هستید، یعنی به خودتان مهربان ترید». (۲)

«فرانکلین»

محبت نمودن به طبقات مختلف اجتماع موجب می شود که مردم نیز در عوض آن

ص: ۳۴۸

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۲.

۲- همان، ص ۶۷۸.

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. (۱)

«... 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 بکوشید 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: ۳۴۹

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»^(۱).

به طبقات ضعیف جامعه، بیچارگان و یتام 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.^(۲)

محبت بر توانایی کنار آمدن با مردم می افزاید، چنانکه کاترین پاندر در این زمینه می گوید:

آمار نشان می دهد که تنها ۱۵ درصد از کامیابی انسان به توانایی فنی او مربوط است و ۸۵ درصد باقی مانده به توانایی کنار آمدن انسان با مردم ارتباط می یابد.

محبت و خیرخواهی، بر توانایی کنار آمدن با مردم می افزاید.^(۳)

(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

ص: ۳۵۰

۱- اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۱۸۷.

۲- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۷.

۳- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۱۷۴.

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

بود، دو کنیز به بلال حبشی داد. بدین گونه ماجرا پایان یافت.^(۱)

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.^(۲) «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 لاقول 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: ۳۵۲

۱- . ناصری، محمود، داستان های بحار الانوار، ج ۶، ص ۱۹۳ و ۱۹۲.

۲- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۳.

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. (۱)

مردی از پیامبر درباره حقوق پدر بر فرزند سؤال کرد، حضرت فرمود: او را به نام صدا نکند، جلوتر از او راه نرود، جلوتر از او (قبل از او) ننشیند، و کاری نکند که مردم به پدرش فحش دهند. (۲)

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). (۳)

۳- محبت و عشق حقیقی (راز سعادت)

اشاره

ص: ۳۵۳

۱- . شریفی، موسی، کلید خوشبختی، ص ۴۸.

۲- . همان.

۳- . همان، ص ۴۹.

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 نماید، 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: خداوند! 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.» (۱)

ص: ۳۵۴

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 خشتی در زیر سر نهاده و جان به چنبر گردن رسیده. (۱) رقت جنسیت در سینه وی پدید آمد (۲) 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 (۳) می بکشی! خطاب آمد به سرّ شبلی (۴) 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 دیدارِ جمال ما باشد. (۵)

غیر آن زنجیر زلف دلبرم

گر دوصد 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: ۳۵۵

-
- ۱- . جان به حلقه گردن رسیده، جان به لب رسیده، در حال ذکر، بیجان و بیهوش افتاده.
 - ۲- . چون هم جنس و هم نوع بودند، احساس همنوعی دل او را به درد آورد و ترحم او را برانگیخت.
 - ۳- . 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.
 - ۴- . سرّ شبلی: درون و دل شبلی یعنی شبلی در باطن خود شنید.
 - ۵- . ثروتیان، بهروز، گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، ص ۴۱ و ۴۲.

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» و گر دیدارت بر دیدار دوست مهین آمدی، خود چون بودی؟

قال فَرَقَّ زَعَقُهُ 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! (۱)

(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: ۳۵۶

یا امیرالمؤمنین من دزدی کرده ام مرا پاک کن! حَلَدی 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 علیهما السلام 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 آورند. 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. (۱)

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: ۳۵۷

معیشت در سختی به سر می برد.

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

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. (۱)

فواید و آثار موفقیت آمیز و خوشبختی آفرین محبت و عشق

۱- 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.

۲- 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: ۳۵۹

به آن فراوانی که شایسته آنهاست به کار بریم. (۱)

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.

۳- صلح و صفا

یک ضرب المثل ژاپنی می گوید: شمشیر علیه محبت و مهربانی وجود ندارد. (۲)

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. (۳)

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 معتناهی که در سراسر جهان صرف جنگ می شود، صرفه جویی خواهد شد. (۴)

۴- معاشرتی دلپذیر و روابطی زیباتر

ابراز محبت، معاشرت را دلپذیر و روابط با طبقات مختلف مردم را زیباتر می نماید،

ص: ۳۶۰

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۵.

۲- . همان، ص ۶۷۴.

۳- . همان، ص ۶۷۹.

۴- . احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۲۳۳.

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 پرازند.

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. (۱)

۵- 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 زبانی 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. (۲)

حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز دستور العمل زیر را بیان فرموده اند:

ص: ۳۶۱

۱- همان، ص ۲۳۲.

۲- همان، ص ۲۳۳.

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 بنشانند و از روی شفقت دست بر سرش بکشد، همانا که یتیم را بر مردم حقی عظیم است. (۱)

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.

۶- 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 وکیل 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.

«بایرون» می گوید:

اشک چشمی را خشکاندن، بیش از آن مایه شهرت و افتخار است که دریای خون به راه انداختن. (۲)

ص: ۳۶۲

۱- همان، ص ۵۰۲.

۲- همان، ص ۴۹۹.

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 رنجه‌ها را بر خود هموار می سازد و نیکوکاری و محبت را یگانه داروی دردهای بشر می داند مقامی والا و ارزش عالی دارد.^(۱)

۷- تحکیم خانواده

الف) محبت و عشق به همسر

«بوریس پانسرناک» می گوید:

بانوی مهربان، شوهرش را برای همیشه تصاحب می کند.^(۲)

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 اطلاع 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.^(۳)

«راپوله» ازدواج همراه با عشق و علاقه را پیشنهاد کرده است:

ص: ۳۶۳

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۷.

۲- همان، ص ۶۷۵.

۳- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۶۷۲.

جز با عشق و محبت طالب ازدواج مباش ولی خواهان کسی شو که مستحق ابراز علاقه و یگانگی باشد. (۱)

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. (۲)

در حدیثی آمده است:

بهترین شما کسی است که نسبت به اهل و عیال خود از بهترین ها باشد. (۳)

ب) محبت و عشق به فرزندان

«بالزاک» گفته است:

هیچگاه در زندگی نمی توانید محبتی بهتر، بی پیرایه تر و واقعی تر از محبت مادر خود بیابید. (۴)

«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. (۵)

ص: ۳۶۴

۱- همان، ص ۶۷۲.

۲- همان، ص ۶۷۲.

۳- شریفی، موسی، کلید خوشبختی، ص ۴۶.

۴- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۳۶.

۵- همان، ص ۱۳۲.

محبت و عشق به فرزندان که با اعتدال توأم بوده و از هر گونه 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. «رافائل» در این زمینه می گوید:

یک بوسه مادر بود که مرا نقاش کرد.^(۱)

«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 مادران 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 گوئیم و حقیقت این است که: «نوزادان، بدون عشق و محبت رشد نمی کنند و بزرگسالان نیز».

من این جملات را از مردان و زنان بیشمار شنیده ام که: «تنها چیزی که در تمام

ص: ۳۶۵

طول زندگی ام آرزویش را داشتم این بود که روزی از پدرم بشنوم که دوستم دارد و به من افتخار می کند» (۱).

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 (۲).

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 ملاطفت 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. یادآور از آن دستهایی که بعضی شبها با نوازشهای خود دردهای تو را تسکین داده است. یادآور از آن دلی که برای خاطر تو زخمها خورده و باز وفادار و فداکار مانده است. آن

ص: ۳۶۶

۱- . اندومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۱۸۶.

۲- . فلاحی، منصور، هدیه، ص ۱۲۶.

وقت زانوی خود را بر زمین گذار و برای تقدیس مادرت دعا کن (۱) (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. (۲)

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. (۳)

بنابراین باید محبت و دوستی را با محبت و دوستی پاسخ بدهیم زیرا جزای خوبی است. همان گونه که بیان شد، با عشق و محبت به پدر و مادر، عشق و محبت متقابل والدین به فرزندان نیز زیاده تر 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 فرزندان دارند، سعی می کنند، به عشق و محبت آنان پاسخ مثبت دهند.

(داستان)

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: ۳۶۷

۱- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۱۳۱.

۲- همان، ص ۱۳۳.

۳- همان، ص ۱۳۵.

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 خواهر شوهرش را از اتاق ها بیرون کرده، در زیرزمین جا داد و سپس با اصرار از شوهرش خواست منزل مستقلی 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 نو عروس، 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. (۱)

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 سعادت مندتر و کامیاب تر می گردید.

۸ - 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». (۲)

۹ - محبوبیت نزد مردم

۱۰ - 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: ۳۶۹

۱- . رضوی، جواد، عاقبت گناهکاران، ص ۵۶ تا ۵۸.

۲- . باب چهارم، رساله اول یوحنا رسول، اسکاول شین.

«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.

ائمہ 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: ۳۷۰

۱- 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.

۲- 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. (۱)

محبین در گام دوم همیشه تبسمی بر لب دارند.

۳- صدا زدن 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.

۴- 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.

۵- صحبت کردن در محدوده علاقه مندی فرد

در هنگام صحبت کردن با شخص، 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.

۶- تعریف و تمجید

محبین از کارهای دیگران تعریف و تمجید می نمایند و اهمیت اشخاص و

ص: ۳۷۱

۱- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۷.

کارهایشان را به آنان گوشزد می نمایند.

۷- 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. (۱)

ارسطو نیز گفته است:

رحیم و رئوف باش ولی دقت کن که مهربانی و عطوفت تو به مستحقین و سختی شامل نشود تا موجب فساد نگردد. (۲)

۸- 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. (۳)

ص: ۳۷۲

۱- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۵۰۰.

۲- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۷۳.

۳- همان، ص ۶۷۲.

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. (۱)

«کومگزیو» در این زمینه می گوید:

هیچ بلای آسمانی بدتر از محبتی نیست که به تنفر و کینه تبدیل شده باشد. (۲)

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 فرماید:

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. (۳)

ص: ۳۷۳

۱- همان، ص ۶۷۶.

۲- همان، ص ۶۷۹.

۳- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۲۳۴.

حضرت امام علی علیه السلام فرمود:

نزدیک ترین خویشی، دوستی دلهاست. (۱)

(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. (۲)

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. (۳)

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. (۴)

(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. (۵)

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی (۶)

(د) نشانه های محبت

۱- نهی کردن از زشتیها

-
- ۱- . غرر الحکم، ص ۸۱.
 - ۲- . نهج الفصاحه، نشر: خاتم الانبياء، ص ۳۴۱.
 - ۳- . همان، ص ۳۳۸.
 - ۴- . دشتی، محمد، نهج البلاغه، ص ۴۶۹، حکمت ۳۴۱.
 - ۵- . نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبياء، ص ۳۴۱.
 - ۶- . سعدی.

هر که تو را دوست داشته باشد (از زشتیها) نهیت می کند. (۱)

۲- آشکار بودن عشق و محبت

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

دوستی را زبان اظهار می کند و عشق و محبت از چشمها پیداست. (۲)

۳- ترجیح دادن محبوب بر همه چیز

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

نشانه محبت، ترجیح دادن محبوب است بر هر چه جز اوست. (۳)

ذ) عوامل محبت را

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

سه چیز دوستی و محبت می آورد: ۱- دین داری، ۲- افتادگی، ۳- بخشندگی. (۴)

امام علی علیه السلام در این زمینه می فرمایند:

سه خصلت موجب جلب دوستی و محبت می شود:

۱- خوش خویی ۲- مهربانی ۳- فروتنی. (۵)

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. (۶)

امام جواد علیه السلام در مورد این موضوع می فرمایند:

سه خصلت است که به وسیله آنها جلب محبت می شود:

۱- رعایت انصاف در معاشرت با دیگران.

۲- کمک مالی به دیگران در سختی و خوشی.

ص: ۳۷۵

۱- . غرر الحکم، ۷۷۱۸.

۲- . همان، ۳۴۷۱.

۳- . بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۲.

۴- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۳۱۶.

۵- . غرر الحکم، ۴۶۸۴.

۶- . حرانی، ابومحمد، تحف العقول، ص ۲۹۶.

۳- برخورداری از قلبی سلیم و مهربان. (۱)

(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. (۲)

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. (۳)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

محبت (خدا) برتر از ترس (از خدا) است. (۴)

(ه) دوست داشتن و حب اهل بیت علیهم السلام

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند:

هر کس که خداوند محبت امامانِ خاندان 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. (۵)

[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. (۶)

ص: ۳۷۶

۱- . کشف الغمه، ج ۳، ص ۱۳۹.

۲- . بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵.

۳- . اقبال الاعمال، ج ۱، ص ۱۳۵؛ میزان الحکمه، ج ۲، ص ۹۴۵.

٤- . میزان الحکمه، ج ٢، ص ٩٤٥.

٥- . میزان الحکمه باب محبت ٣.

٦- . 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. (۱)

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 پیرس

***«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(۲)

***«حافظ شیرازی»

ص: ۳۷۷

۱- . برگزیده ای از اصول کافی، ص ۳۹۱.

۲- . ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۶۸۱.

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(۱)

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 (۲)

***«غنی کشمیری»

ای مرغ سحر! عشق ز پروانه بیاموز

کان سوخته را جان شد و آواز نیامد

ص: ۳۷۸

۱- . همان، ص ۵۲۰.

۲- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۴۷.

این مدعیان در طلبش بی خبرانند

آن را که خبر شد، خبری باز نیامد(۱)

***«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(۲)

ما ز خرابات عشق مست «آلست»(۳) آمدیم

نام «بلی» چون بریم؟ چون همه مست آمدیم

پیش ز ما جان ما خورده شراب آلستما همه زان یک شراب، مست آلست آمدیم

خاک بُد آدم که دوست جرعه بدان خاک ریختما همه زان جرعه دوست به دست آمدیم

ساقی جام آلست چون «و سقاؤم»(۴) بگفتما ز پی نیستی عاشق هست آمدیم

- ۱- . همان، ص ۱۷۸.
- ۲- . همان، ص ۲۹۳.
- ۳- . اشاره است به آیه ۱۷۲ از سوره اعراف.
- ۴- . اشاره است به آیه ۲۱ 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 آمدیم(۱)

«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.(۲)

در ساده ترین کلام، عشق ورزیدن به خویشتن 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.(۳)

بدون تردید! بسیاری از ما در پشت چهره های شاد و بذله گویی هایمان، غرق در

ص: ۳۸۰

۱- . فارسی عمومی، نشر دانشگاه آزاد اسلامی، ص ۱۶۱.

۲- . کتابچی، محسن، کشکول جاویدان، ص ۱۴۷.

۳- . اندرومتیوس، آخرین راز شاد زیستن، ص ۱۹۲.

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(۱) (لذا به دیگران محبت کنیم تا آنها نیز به ما محبت نمایند).

یک کلمه محبت آمیز، زمستانی از بیزاری را گرم می کند.(۲)

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.(۳) «أشو»

زندگی اسم نیست، درواقع زیستن است. عشق نیست، عشق ورزیدن است.(۴) «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.(۵)

«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: ۳۸۱

۱- همان، ص ۲۰۰.

۲- و ۴ و ۵. باتلریاتس، کتاب کوچک نکته های زندگی ۲، نکته های ۹۲ و ۲۲۶ و ۲۵۰.

۳- فلاحی، منصور، هدیه، ص ۱۰۰.

۴- همان، ص ۱۰۴.

۵- همان، ص ۲۱۰.

ثمامه (۱) 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]. (۲)

در قیامت چون نمازها را بیارند، در ترازو نهند و روزه ها را و صدقه ها را همچنین، اما چون محبت را بیارند، محبت در ترازو نگنجد، پس اصل محبت است. (۳) «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. (۴) «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. (۵) «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 بخشد و زیبایی را به زندگانی او راه داده. (۶) «آنا تول فرانس»

ص: ۳۸۲

-
- ۱- ابن ابرش یا اشرس، در گذشته به سال ۲۱۳ 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.
 - ۲- گزیده حکایات کشکول شیخ بهایی، ص ۱۴ و ۱۳.
 - ۳- فارسی عمومی، نشر دانشگاه آزاد اسلامی، ص ۱۹۹.
 - ۴- ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، ص ۵۱۱.
 - ۵- همان.
 - ۶- همان، ص ۵۱۲.

عشق راهنمای زندگی و تعیین کننده پیشرفت آن است.^(۱) «غلامحسین ذوالفقاری»

عشق اصل همه چیز، دلیل همه چیز و خاتمه همه چیز است.^(۲) «لاکوردو»

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.^(۳) «روسو»

عشق وقتی که به سر وقت پیران می رود آنها را جوان می کند.^(۴) «برنارد شاو»

عشق روح را تواناتر می سازد و انسان را زنده دل نگه می دارد.^(۵) «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.^(۶) «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.^(۷) «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.^(۸) «وین دایر»

عشق شما در قلبتان آشیان دارد. این عشق از آن شماست. شما می توانید خود را از

ص: ۳۸۳

۱- همان.

۲- همان، ص ۵۱۳.

۳- همان.

۴- همان، ص ۵۱۴.

۵- همان.

۶- همان، ص ۵۱۵.

۷- همان، ص ۵۱۸.

۸- احسانی کناری، قاسم، چراغ راه زندگی، ص ۱۲۷.

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؟ چرا مقاومت او از گنجینه عشق و محبت شما بکاهد. (۱) «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. (۲)

ص: ۳۸۴

۱- . همان.

۲- . همان، ص ۱۳۳.

* قرآن مجید.

* نهج البلاغه، محمد دشتی، نشر: مشهور، چاپ شانزدهم.

* نهج الفصاحه، نشر خاتم الانبياء، 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.

۱- آئین زندگی، جواد تهرانی، نشر در راه حق، چاپ دوم.

۲- آئین زندگی، دیل کارنگی، ترجمه: محمود آذین فر، نشر: آریان، چاپ یازدهم.

۳- آخرین راز شاد زیستن، اندرومتیوس، ترجمه: وحید افضلی راد، نشر: نیریز، چاپ بیستم.

۴- اخلاق در خانواده، علی اکبر حسینی، نشر: پارسایان، چاپ پانزدهم.

۵- اصول کافی، شیخ کلینی.

۶- الحیاه، محمد رضا حکیمی و...، ترجمه: احمد آرام، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم.

۷- الگوهای تربیتی کودکان و نوجوانان.

۸- بر ستیغ نور.

ص: ۳۸۵

- ۹- برگزیده ای از اصول کافی، تنظیم: جواد رضوی، نشر: بنی الزهرا، چاپ اول.
- ۱۰- بزرگان چه گفته اند؟ حبیب الله شاملویی، نشر: امید فردا، چاپ دوم.
- ۱۱- بهشت اخلاق، مهدی نیلی پور، نشر: حضرت ولی عصر، چاپ اول.
- ۱۲- تحف العقول، ابو محمد حرانی، ترجمه: صادق حسن زاده، نشر: آل علی، چاپ هفتم.
- ۱۳- تحلیلی از زندگانی امام سجاد علیه السلام.
- ۱۴- تفسیر نمونه، زیر نظر آیه اله ناصر مکارم شیرازی (جلد دوم).
- ۱۵- ثواب نماز جماعت، عباس عزیزی، نشر: صلاه، چاپ یازدهم.
- ۱۶- جامع الشتات، عین الله ملک احمدی، نشر: نجابت، چاپ اول.
- ۱۷- جوان، مرحوم محمد تقی فلسفی.
- ۱۸- جوان موفق، عباس رحیمی، نشر: جمال، چاپ سوم.
- ۱۹- جوان و نوجوان، محمد حجتی، نشر: معروف، چاپ سوم.
- ۲۰- چراغ راه زندگی، قاسم احسانی کناری، نشر: علمی، چاپ چهارم.
- ۲۱- چگونه دعایمان مستجاب شود، احمد لقمانی، نشر: بهشت بینش، چاپ اول.
- ۲۲- چگونه عمر طولانی و روانی سالم داشته باشیم، اکرم ادیبی، نشر: شهید فهمیده، چاپ اول.
- ۲۳- حدیث تربیت، نشر: پیام آزادی، چاپ اول.
- ۲۴- حضور قلب در نماز، علی اصغر عزیزی تهرانی، نشر: بوستان کتاب، چاپ پنجم.
- ۲۵- داستان راستان، شهید مرتضی مطهری، (جلد دوم).
- ۲۶- داستان های بحار الانوار، محمود ناصری، نشر: دار الهدی، چاپ دوم.
- ۲۷- داستان های شگفت انگیزی از قرآن، محمد سمایی، نشر: کاک، چاپ اول.
- ۲۸- دعا نسخه شفابخش، احمد زین العابدین، حسنعلی احمدی، نشر: میثم تمار، چاپ اول.

۲۹- دکتر حافظه، داگلاس، جی. میتسون، ترجمه: فرزانه اختیاری و کالتی، نشر: آذربایجان، چاپ اول.

ص: ۳۸۶

- ۳۰- دیداری با اهل قلم، غلام حسین یوسفی، نشر: علمی، چاپ ششم.
- ۳۱- راز، راندابرن، ترجمه: مهدی قراچه داغی، نشر: پیکان، چاپ سوم.
- ۳۲- روان شناسی رشد.
- ۳۳- روانشناسی عمومی، حمزه گنجی، نشر: دانشگاه پیام نور، چاپ بیست و ششم.
- ۳۴- روایات گهربار، بهروز ثروتیان، نشر: سوره مهر، چاپ اول.
- ۳۵- روش های موفقیت و خلاقیت، محسن کاظمی، نشر: میم، چاپ دوم.
- ۳۶- رهنمون، غلامحسین ذوالفقاری، نشر: اوسان، چاپ نوزدهم.
- ۳۷- سلامتی تن و روان، محمود بهشتی، نشر: پارسایان، چاپ اول.
- ۳۸- سنن النبی، مرحوم علامه طباطبایی.
- ۳۹- سیره اخلاقی و رفتاری پیامبر اعظم، جواد محدثی، نشر: ام اییها، چاپ شانزدهم.
- ۴۰- سیره و سخن پیشوایان، محمدعلی کوشا، نشر: پارسایان، چاپ دوم.
- ۴۱- عارفانه ها، پائولو کوئلیو، نشر: شولا، چاپ اول.
- ۴۲- عاقبت گناهکاران، جواد رضوی، نشر: پارسایان، چاپ اول.
- ۴۳- عده الداعی، ترجمه: حسین غفاری، نشر: بنیاد معارف اسلامی، چاپ اول.
- ۴۴- علی علیه السلام و کمیل، احمد زمریان، نشر: امیرکبیر، چاپ سوم.
- ۴۵- عیون اخبار الرضا.
- ۴۶- فارسی عمومی، گروه مؤلفان، نشر: دانشگاه پیام نور.
- ۴۷- فارسی عمومی، گروه مؤلفان، نشر: دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۴۸- فرهنگ جوان، مهدی نیلی پور، نشر سلسبیل، چاپ اول.
- ۴۹- قصه های قرآن، محمدرضا اکبری، نشر: پیام عترت، چاپ ششم.

۵۰- کتاب کوچک نکته های زندگی (۲)، باتلریاتس، مترجم: زهره زاهدی، نشر: جیحون، چاپ اول.

۵۱- کشکول جاویدان، محسن کتابچی، نشر: الف، چاپ اول.

۵۲- کلیات جامع التمثیل، محمد جبله رودی.

ص: ۳۸۷

- ۵۳- کلید خوشبختی، موسی شریفی، نشر: فخر دین، چاپ اول.
- ۵۴- کنز العمال.
- ۵۵- کوتاه سخن، محمد کاظم نیکنام، نشر: مؤلف، چاپ چهارم.
- ۵۶- گزیده ای از تفسیر کشف الاسرار، بهروز ثروتیان، نشر: سوره مهر، چاپ اول.
- ۵۷- گزیده حکایات کشکول شیخ بهایی، مقصود پرهیز جوان، مقصود جوانبخت اول، نشر: عابد، چاپ اول.
- ۵۸- گلستان سعدی.
- ۵۹- محجّه البیضاء، فیض کاشانی، جلد چهارم.
- ۶۰- مدیتیشن دو قلب، جمشید هاشمی (آرام)، نشر: تجسم خلاق، چاپ اول.
- ۶۱- معارف اسلامی (۱)، محمد سعیدی مهر، امیر دیوانی.
- ۶۲- منتخب میزان الحکمه، محمدی ری شهری، ترجمه: حمیدرضا شیخی، نشر: دارالحديث، چاپ پنجم.
- ۶۳- می خواهم خوشبخت باشم، محمد کاظم سجادی، نشر: شهید مدرس، چاپ پنجم.
- ۶۴- ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار، پاول ویلسون، مترجم: سپیده خلیلی، نشر قدیانی، چاپ اول.
- ۶۵- نکته های نورانی، حسین دیلمی، نشر: ستاد اقامه نماز، چاپ اول.
- ۶۶- نماز فرزندانگان، عباس عزیزی، نشر: نبوغ، چاپ اول.
- ۶۷- ویژگی های دعا، محمد رضا رجایی، نشر اقیانوس معرفت، چاپ اول.
- ۶۸- هدیه، منصور فلاحتی، نشر محور، چاپ سوم.
- ۶۹- هیپنوتیزم کاربردی، جمشید هاشمی، نشر: تجسم خلاق، چاپ اول.
- ۷۰- یادگیری خلاق و آلفای ذهنی، جمشید هاشمی، نشر: تجسم خلاق، چاپ دوم.
- ۷۱- یکصد موضوع اخلاقی، ناصر مکارم شیرازی، نشر: دار الکتاب، چاپ سوم.
- ۷۲- نوار کاست «قانون تلقین به خود» با صدای استاد کابوگ.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه

اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

