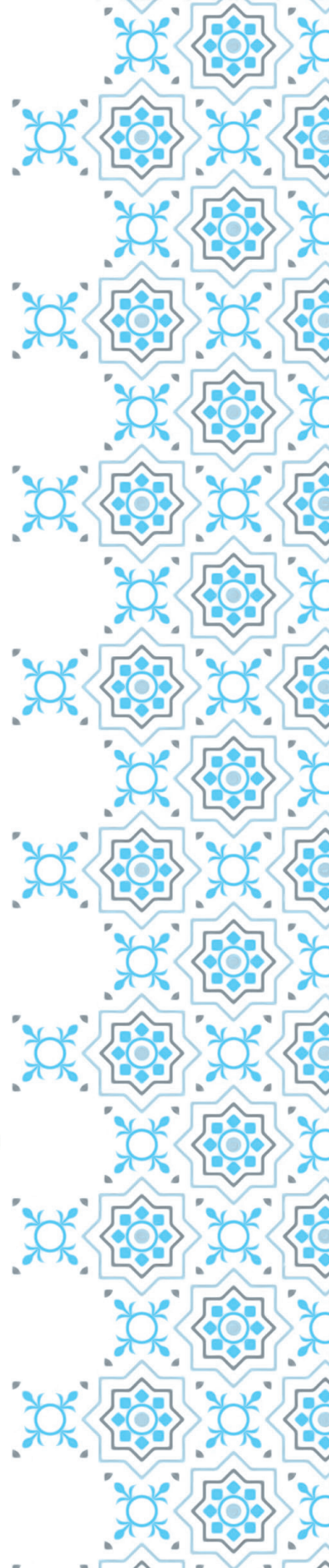


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سرشناسه	: مرتضوی، مسعود، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: کشکول هشت سین / نویسنده مسعود مرتضوی؛
مشخصات نشر	: اصفهان: مرغ سلیمان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۵۴۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۳-۵۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اطلاعات عمومی
موضوع	: Handbooks, vade-mecums, etc.
موضوع	: اسلام -- مطالب گونه گون
موضوع	: Islam -- Miscellanea
موضوع	: ادبیات فارسی -- مجموعه‌ها
موضوع	: Persian literature -- Collections
رده بندی کنگره	: AG۳۶
رده بندی دیویی	: ۰۳۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۱۰۱۵۸

نام کتاب	: کشکول هشت سین
نویسنده	: مسعود مرتضوی
ناشر	: مرغ سلیمان
ویراستار	: حمید رضا حبیبی
طراح جلد و صفحه آرا	: محبوبه براتی
حروف نگار	: فاطمه شکوهیان
نوبت چاپ	: زمستان ۱۴۰۰
شمارگان	: ۵۰۰ جلد
بها	: ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۳-۵۵-۱
همراه	: ۰۹۱۳۲۷۰۶۳۶۱
پخش	: اصفهان، خیابان سروش، خیابان صاحب الزمان علیه السلام، بنیاد مهدویت و آینده پژوهی

# فهرست

## سینراول و نشتنرا

- ۲۱ ..... شش نکته کلیدی در خرید میوه و سبزی
- ۲۲ ..... چهارده عادت روزانه‌ای که برای قلب شما مثل دشمن است
- ۲۵ ..... ۲۵ قانون مهم آپارتمان نشینی که هر کسی باید بداند
- ۲۷ ..... آثار لقمه حرام
- ۲۹ ..... شش اثر مخرب و عوارض کولر بر سلامتی
- ۳۰ ..... اصول حاکم بر اخلاق حرفه‌ای در اسلام
- ۳۲ ..... اهمیت ورزش
- ۳۴ ..... آداب غذا خوردن
- ۳۷ ..... آداب و رسوم غلط در مراسم ترحیم
- ۳۹ ..... دانستیهای قرآنی
- ۴۵ ..... با ده مزیت اعجاب انگیز مطالعه آشنا شوید
- ۴۸ ..... باید و نبایدهای سه گانه در زندگی
- ۵۰ ..... بدبینی چیست؟
- ۵۵ ..... ده دانشمند معروف و برتر جهان
- ۵۷ ..... ۲۰ نقل قول از اینشتین که طرز تفکر شما را تغییر می‌دهد
- ۶۰ ..... عمر ما چگونه می‌گذرد؟
- ۷۵ ..... حسادت
- ۸۱ ..... عواقب مصرف سیگار
- ۸۴ ..... بهترین‌های اخلاقی

- ۸۹ ..... بیست نکته مهم برای استفاده از گوشی همراه
- ۹۳ ..... تأثیرات گناه را در زندگی بشناسیم!
- ۹۷ ..... مشخصات تعدادی از سیاره‌های منظومه ی شمسی
- ۱۰۳ ..... کشور ژاپن
- ۱۰۵ ..... جایگاه دوستی
- ۱۱۲ ..... چهارده ویژگی انسان‌های نرمال
- ۱۱۴ ..... چهل و سه نکته مهم تربیتی درباره کودکان
- ۱۱۶ ..... ۴+ ویژگی یک کارمند وظیفه شناس و نمونه
- ۱۱۸ ..... خرافات در ایران
- ۱۲۸ ..... خصوصیات دوست خوب
- ۱۲۹ ..... مضرات شکر
- ۱۳۳ ..... خواص سبزی خوردن
- ۱۳۵ ..... فرهنگ سلام در دنیا
- ۱۳۷ ..... چند چیز موجب وسعت رزق می شود
- ۱۳۷ ..... چند چیز باعث قساوت قلب می شود
- ۱۳۸ ..... مجالس ارزشی در اسلام
- ۱۳۹ ..... ولنتاین
- ۱۳۹ ..... آدم‌های پوست میوه ای
- ۱۴۱ ..... ده حدیث در اهمیت توجه به مساجد
- ۱۴۲ ..... شش وسیله برای جلب دوستی و رضایت مردم
- ۱۴۲ ..... چهار چیز است که پشت مرد را می شکند
- ۱۴۲ ..... چهار فیلسوف ایرانی
- ۱۴۳ ..... ضرب المثل



- انواع مردم از نظر دکتر شریعتی ..... ۱۴۴
- اطلاعات مختصری درباره‌ی نهج البلاغه ..... ۱۴۵
- وصف دنیا ..... ۱۴۶
- فواید صلوات ..... ۱۴۷
- جملات ناب ..... ۱۴۹
- دوربین‌هایی که انسان را رصد می‌کنند ..... ۱۵۱
- قانون مکث سه ثانیه ..... ۱۵۲
- زیاله ..... ۱۵۲
- تقوا سه گونه است ..... ۱۵۳
- فواید خنده درمانی چیست؟ ..... ۱۵۴
- فضیلت سوره حمد ..... ۱۵۵
- ذکر « لا حول ولا قوه الا بالله العلی العظیم » ..... ۱۵۵
- مضرات مسواک نزدن ..... ۱۵۶
- فلسفه تکرار آیات در قرآن کریم ..... ۱۵۷
- ۲۱ موردی که کودکان باید تا سن نه سالگی یاد گرفته باشند ..... ۱۵۷
- نه آرزویی که انسان بعد از مرگ می‌کند ..... ۱۵۸
- جملات ناب ..... ۱۵۹
- پند ..... ۱۶۰
- تفکر دلفینی چیست؟ ..... ۱۶۰
- « انا لله و انا الیه راجعون » ..... ۱۶۱
- سه چیز انسان را شاد می‌کند ..... ۱۶۱
- واگویه چیست؟ ..... ۱۶۲
- عوامل گمراهی و انحراف انسان‌ها با توجه به آیات قرآن کریم ..... ۱۶۲

- آداب دعا با توجه به آیات قرآن کریم ..... ۱۶۲
- سیمای خردمندان در قرآن کریم ..... ۱۶۳
- ارتباطاتی که خداوند در قرآن کریم به آنها امر نموده است: ..... ۱۶۳
- سینرزی چیست؟ ..... ۱۶۴
- پنج خوراکی که بلافاصله آن را باید کنار بگذارید ..... ۱۶۴
- در خرید این هفت مورد هرگز زیاده روی نکنید! ..... ۱۶۶
- ۶ نکته در مورد سلامت دهان و دندان ..... ۱۶۸
- سی ویژگی شهروند مطلوب ..... ۱۶۹
- روش های شهروند خوب بودن ..... ۱۷۲
- ظروف یکبار مصرف ..... ۱۷۴
- عوارض رنگ مو، لاک ناخن و لوازم آرایشی ..... ۱۷۶
- فواید بی نظیر وجود گل و گیاه در منزل و محل کار ..... ۱۷۸
- قوانین لیمن، ده فرمان ..... ۱۷۹
- کارگشائی و خدمت به مردم ..... ۱۸۰
- مضرات استفاده از ماکروویو ..... ۱۸۲
- محاسن و مضرات تماشای تلویزیون ..... ۱۸۳
- دردسرهای تلویزیون برای سلامت! ..... ۱۸۴
- مضرات تنقلات صنعتی ..... ۱۸۷
- مضرات خوردن نوشابه ..... ۱۸۸
- مهرورزی به فرزندان ..... ۱۹۰
- عدالت ورزی بین فرزندان ..... ۱۹۱
- هدایت عملی ..... ۱۹۲
- بازی با کودک ..... ۱۹۳

- ۱۹۳ ..... کودکان و عادت‌های نیکو
- ۱۹۴ ..... آموزش دینی
- ۱۹۴ ..... کودک و مربی
- ۱۹۵ ..... کودک و دوستان
- ۱۹۶ ..... مهمترین رهنمودهای اسلام در مورد غذا خوردن
- ۲۰۲ ..... میکروب‌های موزی در کجای خانه پنهان می‌شوند؟
- ۲۰۴ ..... چند توصیه بهداشتی دیگر
- ۲۰۵ ..... هشت نکته راهنمای کامل آداب معاشرت مهمانی در میزبانی
- ۲۰۷ ..... نکاتی چند در مورد روش‌های صحیح مطالعه
- ۲۰۹ ..... نوشیدن آب یخ و دردهای آن
- ۲۱۱ ..... تعدادی از واژه‌های بیگانه در زبان فارسی
- ۲۱۳ ..... هفت ضرر مهم فست فودها

### سینموم داستانها

- ۲۱۷ ..... معماهای دعا
- ۲۲۲ ..... زیارت اهل قبور
- ۲۲۵ ..... چند حکایت ناب و زیبا
- ۳۰۵ ..... احادیث

### سینموم احادیث

- ۳۰۷ ..... احادیث عددی اخلاقی از معصومین
- ۳۴۴ ..... احادیث معصومین در مورد فضیلت گفتن: بسم الله الرحمن الرحيم
- ۳۴۶ ..... ده خصلت از ده گروه مبعوض خداوند
- ۳۷۸ ..... نصایح پیامبر اکرم ﷺ به جناب ابوذر

## سینچهارم بحلیت ناب

۳۹۳ ..... ۱۴۰ نکته طلایی از بزرگان

## سینپنجم اشعار

۴۲۹ ..... اشعار برگزیده

۴۷۴ ..... مجادله در ادبیات بر سر یک خال

۴۷۵ ..... مناظره ای در باب یارانه ها

## سینششم مهدویت

۴۸۵ ..... اخلاق منتظران

۴۸۷ ..... آخر زمان از منظر پیامبر اکرم صلوات الله علیه

۴۹۵ ..... وظایف دینی در آخر زمان

## سینهفتم شهادت

۵۰۹ ..... سین هفتم شهادت

۵۱۱ ..... آیات شهادت در قرآن

## سینهشتم سردار سلیمانی

۵۲۱ ..... یاد ای از شهید سردار حاج قاسم سلیمانی

۵۲۵ ..... متن وصیت نامه سردار شهید سلیمانی

۵۳۳ ..... ناگفته هایی جالب و خواندنی از زندگی حاج قاسم سلیمانی

۵۳۶ ..... چند جمله برگزیده از رهبر انقلاب درباره شهید حاج قاسم سلیمانی

۵۳۸ ..... اشعاری در رثای سردار سلیمانی





## مقدمه

### به نام خداوند لوح و قلم حقیقت‌نگار وجود و عدم

به نام آنکه بندگان را به خطاب کرامت با هزاران لطافت می‌نوازد و به سوی خود رهنمون می‌شود. سپاس و ثنای بی‌حدّ بر آستان صفات بی‌همتای احدیّت که در کمال رأفت و در نهایت عطوفت، رخصت سخن گفتن را به بندگان عطا فرموده است. کتاب حاضر کَشکولی است با مطالب زیبا و دلنشین. کَشکول در لغت به معنای کاسه‌ای است که درویشان به دوش می‌کشیدند و در اصطلاح به کتاب‌هایی گفته می‌شود که از مطالب گوناگونی تشکیل شده باشد. کَشکول‌نویسی از دیرباز میان نویسندگان و ادیبان مرسوم بوده و در آن اشعار و مطالب نغز و حکایات شیرین نوشته می‌شده است. کَشکولی که پیش روی شماست شامل مطالب متنوع عرفانی، تاریخی، ادبی، مذهبی و نکات علمی است.

این مطالب گزیده‌ای از یادداشت‌ها و خلاصه‌برداری‌های اینجانب در مطالعات و جلسات علمی و دینی و همایش‌ها بوده که در طول سی سال جلسات سخنرانی و تدریس از آنها استفاده می‌کردم. چند نوبت به فکر جمع‌آوری و چاپ این مطالب افتادم، ولی هر بار به دلیل مشغله‌های گوناگون توفیق این کار حاصل نشد تا آنکه پس از درگذشت پدر عزیزم تصمیم گرفتیم این کار زمین‌مانده را به جایی برسانم و ثواب این نخستین اثر مکتوبم را به روح ملکوتی پدرم، مرحوم حسین مرتضوی هدیه کنم.

مطالب این کتاب در ابتدا در هفت فصل: دانستنی‌ها، داستان‌ها، احادیث اهل بیت علیهم‌السلام، جملات ناب، اشعار، مهدویت و شهادت تنظیم شده بود که با شهادت مظلومانه سردار حاج قاسم سلیمانی تصمیم گرفتیم به خاطر حق بزرگی که این سرباز جان برکف ولایت بر گردن ما و همه مسلمانان و مردم جهان دارد، فصلی جداگانه را به یاد این شهید والامقام اختصاص دهیم.

ما در آغاز نام «کشکول هفت سین» را برای کتاب در نظر گرفتیم و هر فصل را به سینی از سفره هفت سین نام نهادیم و این نام را با الهام از شعر زیبای ملک الشعراء بهار انتخاب کردیم که می‌فرماید:

هفت سین سازکن از سبزه و از سنبل و سیب  
سنجد و ساز و سرود و سمنو سلوی و من  
باشد این هفت به همراه تو و در بر تو  
از قد و چهره و خال و لب و گیسو و ذقن

اما به دنبال تغییر در فصول کتاب و افزودن فصلی ویژه برای یاد کردن از سردار سلیمانی عزیز، بر آن شدیم تا نام کتاب را «کشکول هشت سین» بگذاریم. این ایده از آنجا پیدا شد که در نوروز سال ۱۳۹۹ شمسی، بسیاری از مردم باوفا و قدردان ایران که سالی بدون سردار سلیمانی را آغاز می‌کردند، به رسم ادب قاب عکس شهید سلیمانی را در کنار سفره هفت سین گذاشتند و چه سنت زیبایی می‌شود اگر همه ایرانیان غیور و شهادت طلب و شهیدپرور از امسال به بعد «سفره هشت سین» بچینند تا سال جدیدشان را با نام شهید سلیمانی و همه شهدای انقلاب و ایران شروع کنند و همیشه یادشان باشد این همه آسایش، آرامش، عزت، رفاه، امنیت و اقتدار را مدیون چه کسانی و چه خانواده‌هایی هستند.

با تغییر در فصول و نام کتاب، ما هم مجبور شدیم با کسب اجازه از جناب ملک الشعراء، چند بیت به شعر ایشان اضافه کنیم که در آن هفت سین وجود معشوق، وصف سردار دلها، حاج قاسم عزیز شود:

چهره ماه تو زین پس عَلم سفره ما  
ای که دادی سر و جانت همه در راه وطن  
تو سلیمانی و از یمن وجود تو امان  
شده ایران و عراق و بلد شام و یمن  
سین هشتم تویی و سرور و سردار تویی  
«چون دلیبران یل پیل تن شیر اوژن»

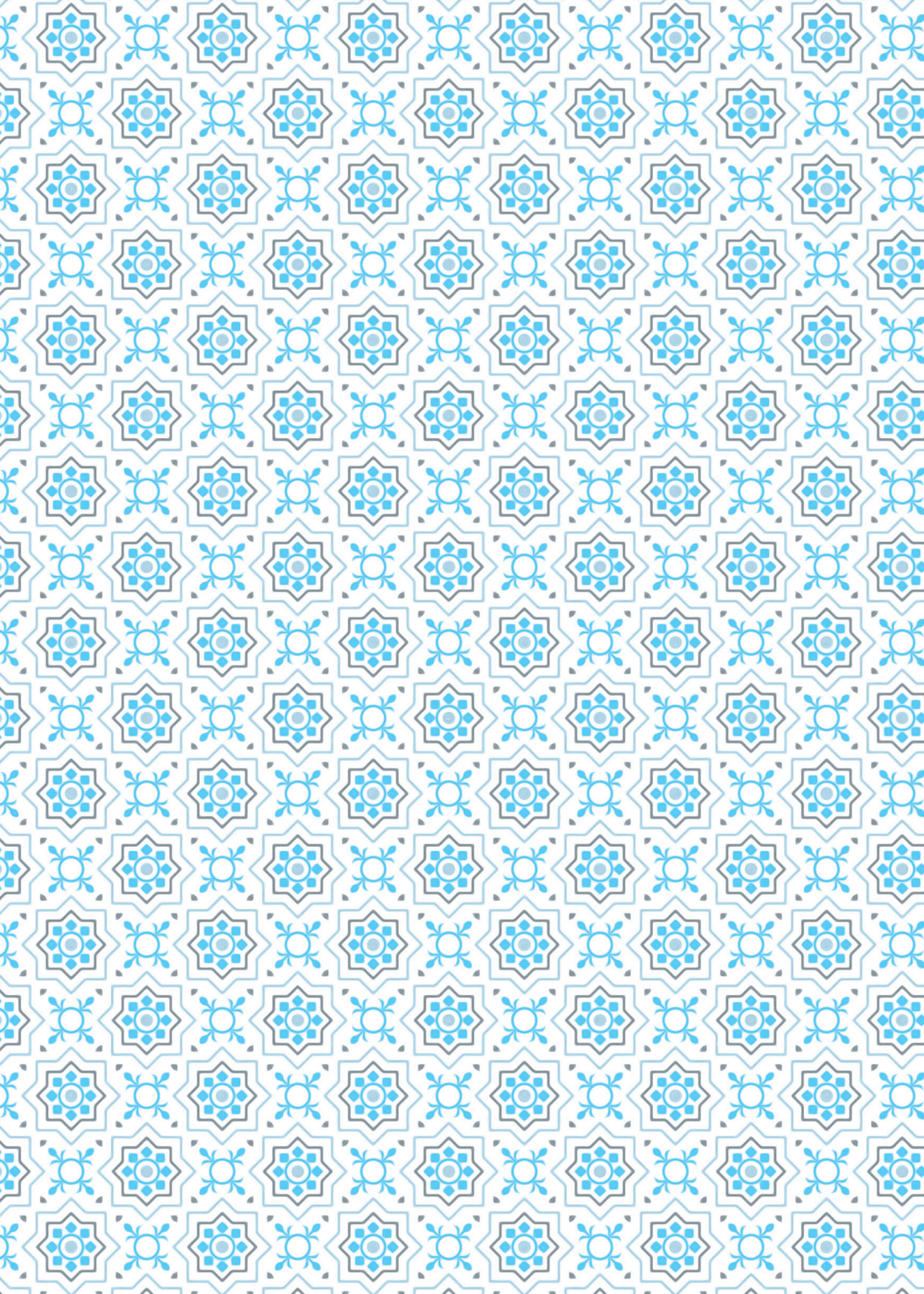
امیدوارم این تلاش مختصر با تمام کاستی‌هایی که دارد، برای خوانندگان عزیز مفید واقع شود و

## مقدمه

عزم مرا در جمع‌آوری و چاپ کتاب‌های بعدی راسخ‌تر کند. بدون شک نظرات سازنده دوستان و خوانندگان می‌تواند ما را در گام‌های بعدی راهنمایی کند. در پایان از همکاری استاد بزرگوار و گرانقدرم آقای حمید رضا حبیبی که در تنظیم و چاپ این کتاب بنده را همراهی کردند، سپاس‌گذاری می‌کنم.

مسعود مرتضوی

زمستان ۱۴۰۰ ش



# دیساکتیب

به یاد پدر عزیزم مرحوم حسین مرتضوی

- ❖ پدر مرا ببخش، مرا ببخش که هرگز برای نبودت جلوی دیگران اشک نریختم که نکند دلشان بگیرد.
- ❖ پدر جان مرا ببخش که عشق به تو را پنهان کردم تا دیگران ناراحت نشوند.
- ❖ پدرم مرا ببخش که دلتنگیهایی که برایت داشتم را پنهان کردم تا دیگران نفهمند و غصه نخورند.
- ❖ پدر جانم ای کاش کنارم بودی همین یک شب را.
- ❖ پدرم، از آسمان چه خبر؟
- ❖ میهمانی خدا تمام نشد که برگردی؟
- ❖ مرا ببخش که نیستم تا دستانت را به رسم ادب بر دیده بگذارم؛
- ❖ پدرم آغوش تو امن ترین جای جهان بود که تجربه دوباره اش را آرزو دارم.

آنقدر وسوسه دارم بنویسم که نگو...

تو کجایی پدرم...؟!

آنقدر حسرت دیدار تو دارم که نگو...

بس که دل‌تنگ توام، از سر شب تا حالا...

آنقدر بوسه به تصویر تو دادم که نگو...

جان من حرف بزن!

امر بفرما پدرم.

آنقدر گوش به فرمان تو هستم که نگو...

کوچه پس کوچه این شهر پراز تنهایی است

آنقدر بی تو در این شهر غریبم که نگو...

پدرای یاد تو آرامش من...!

امشب از کوچه دل‌تنگی من میگذری؟!

جان من زود بیا

بغلم کن پدرم...!

آنقدر حسرت آغوش تو دارم که نگو...

به خدا دل‌تنگم!

رو به رویم بنشیننی کافی است

همه دنیا به کنار...

گرچه از دور ولی، دست تو را میبوسم

آنقدر خاک کف پای تو هستم که نگو...

شادی روح پدری دلسوز و مهربان؛ مرحوم حسین مرتضوی صلوات







# منجات

به نام خدا که رحمتش بسیار و مهربانی‌اش همیشگی است. خدایا! گناهان بر من لباس خواری پوشانده و دوری از تو جامه درماندگی بر تنم پیچیده و بزرگی جنایت‌م دلم را میرانده، پس آن را با توبه به درگاهت زنده کن، ای آرزویم و مرادم و خواسته‌ام و امیدم، به عزّتت سوگند برای گناهانم آمرزنده‌ای جز تو نمی‌یابم و برای دل‌شکستگی‌ام جبران‌کننده‌ای جز تو نمی‌بینم، به پیشگاهت با توبه و انابه فروتنی نمودم و با ذلّت و خواری، به درگاهت تسلیم شدم، اگر مرا از درگاهت برانی به که روی آورم؟ و اگر از آستانت بازگردانی به که پناه برم؟ در این حال افسوس از شرمندگی و رسوایی‌ام و دریغ از زشتی کردار و فراهم آوردن گناهانم، ای آمرزنده گناهان بزرگ و ای جبران‌کننده استخوان شکسته، از تو درخواست می‌کنم که گناهان تباه‌کننده‌ام را بر من ببخشایی و بر من بپوشانی پنهان‌کاری‌های رسواکننده‌ام را و مرا در عرصه قیامت از نسیم گذشت و آمرزشات بی‌بهره مگذاری و از پوشش زیبای چشم‌پوشی‌ات عریان و بی‌پوشش رهان سازی.

خدایا سایه رحمتت را بر گناهانم بینداز و ابر مهربانی‌ات را به سوی عیب‌هایم گسیل کن؛

خدایا! آیا برده فراری جز به جانب مولایش باز می‌گردد؟ یا کسی به او از خشم مولایش، جز مولایش پناه می‌دهد؟ خدایا اگر پشیمانی از گناه توبه است، پس به عزّتت سوگند که من از پشیمانانم و اگر آمرزش طلبی

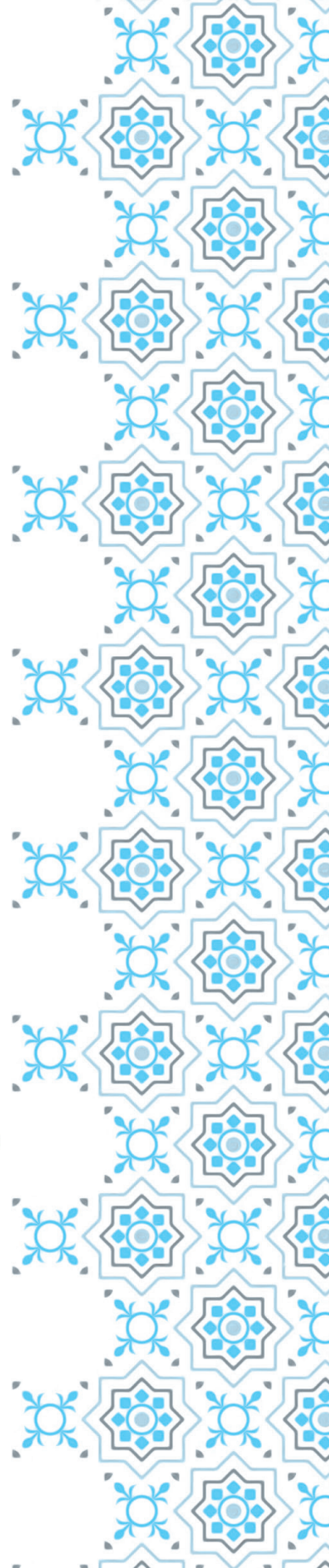
از خطاکاری سبب فروریختن خطاها از پیرونده است، من از آمرزش خواهانم، حق رضایت با توست تا راضی شوی.

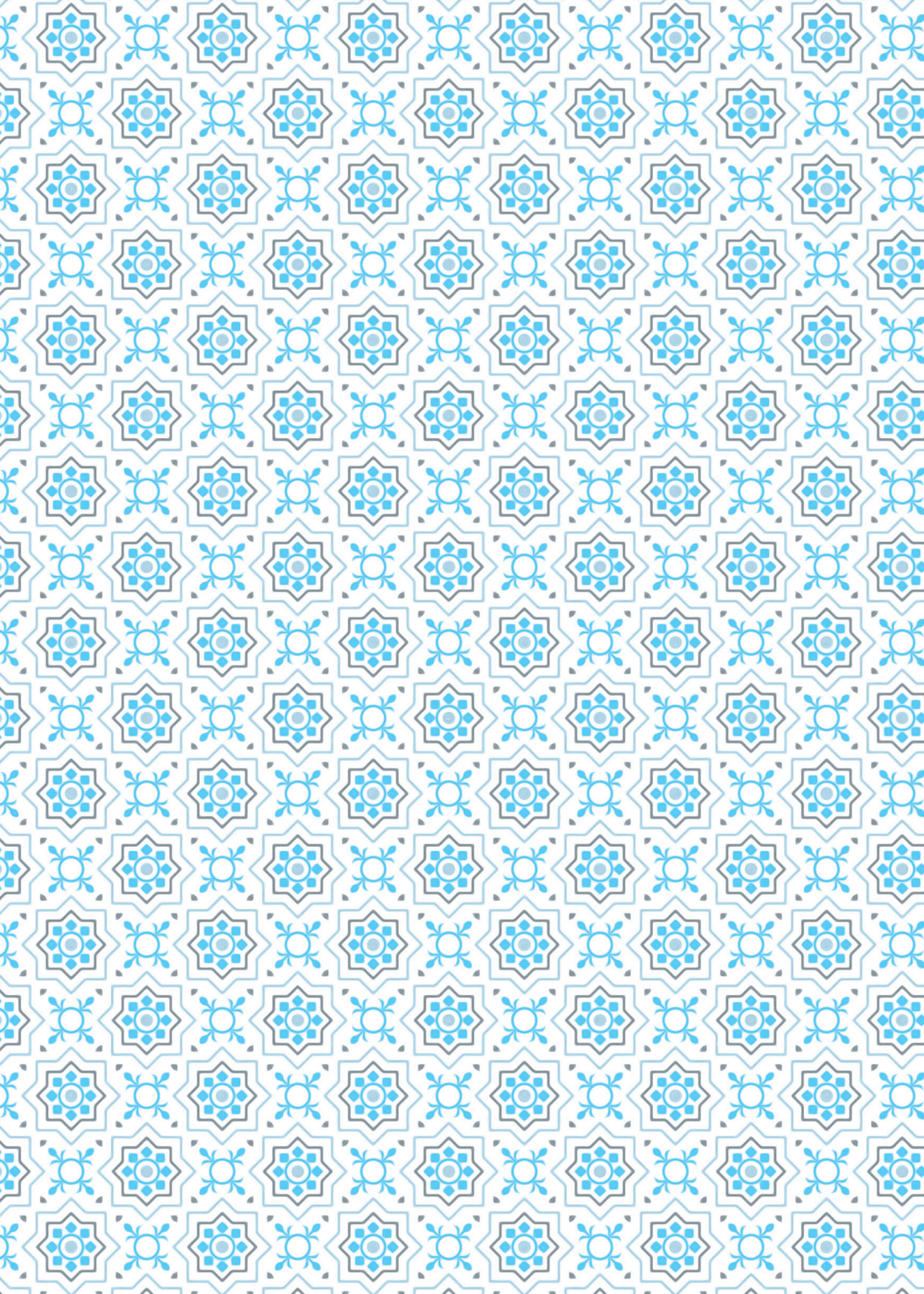
خدایا با قدرتت بر من، توبه‌ام را بپذیر و با بردباری‌ات نسبت به من، از من درگذر و با آگاهی‌ات از حال من، با من مدارا فرما، خدایا تویی که به روی بندگانت دری به سوی بخشش گشودی و آن را توبه نامیدی و خود فرمودی: «بازگردید به‌جانب خدا، بازگشتی خالصانه»؛ پس عذر کسی که از ورود به این در پس از گشوده شدنش غفلت ورزد، چه می‌تواند باشد؟ خدایا اگر نافرمانی و گناه از بنده‌ات زشت بود، پس گذشت از جانب تو زیباست.

خدایا نخستین کسی نیستم که تو را نافرمانی کرده و حضرتت توبه پذیرش شدی و خود را در معرض احسانت قرار داده و مورد احسانش قرار دادی،

ای پاسخگوی درماندگان، ای برطرف‌کننده زیان، ای بزرگ نیکی، ای دانای نهان، ای زیبای پرده‌پوش، به جود و کرم‌ت به‌سوی تو شفاعت می‌جویم و توصل می‌کنم نزد تو، به فضل و رحمتت دعایم را اجابت کن، امیدم را به خود ناامید مساز و توبه‌ام را بپذیر و با احسان و مه‌رت خطاهایم را نادیده گیر، ای مهربان‌ترین مهربانان.

سینہ اول





### نش نکته کلیدی در خرید میوه و سبزی

۱. میوه‌های لکدار و خراب را نخرید، زیرا مشخص است مدت‌ها از زمان چیدن این نوع میوه‌ها از بوته یا درخت گذشته و ارزش غذایی آنها به شدت کم شده است.
۲. دنبال میوه‌های خیلی درشت نباشید. میوه‌هایی با اندازه طبیعی بخرید. برای درشت شدن میوه‌ها از کود و سمّ بیشتری استفاده می‌شود. میزان نیترات که ماده‌ای سرطان‌زاست در کود و سموم شیمیایی زیاد است. میوه و سبزیجات حاوی نیترات، هم بزرگ‌ترند و هم تیره و کدرتر؛
۳. میوه‌هایی که بریدگی و شکستگی دارند را کنار بگذارید. اکسیداسیون باعث کاهش ارزش غذایی در این میوه‌ها شده است؛
۴. میوه‌های فصلی بخرید و از خرید میوه‌های انباری اجتناب کنید. میوه‌های انباری، کال چیده می‌شوند و ارزش غذایی آنها بسیار کم است.
۵. تا جای ممکن از محصولات گلخانه‌ای استفاده نکنید، زیرا در معرض نور خورشید نبوده‌اند و ویتامین کمتری دارند.
۶. گرچه میوه‌های صادراتی یا گلخانه‌ای زیباترند، اما اصلاح ژنتیکی آنها سبب تغییر فلور روده و مقاوم شدن بدن به آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود.

## چهارده عادت روزانه‌ای که برای قلب شما مثل دشمن است

### ۱. خیلی زیاد بی حرکت بودن

حتی اگر به طور منظم ورزش کنید، ساعت‌ها نشستن در نهایت، خطر حمله قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد. بی حرکتی بر سطح چربی و قند خون تأثیر می‌گذارد، بنابراین، قلب خود را رها کنید و به طور متناوب راه بروید و فعالیت‌های زیادی انجام دهید.

### ۲. استرس، خصومت و افسردگی بدون کنترل

نحوه برخورد شما با احساساتتان می‌تواند بر سلامت شما تأثیر بگذارد و رها کردن بدون کنترل احساساتی مانند استرس، رنجش و افسردگی برای قلبتان ضرر دارد. برای فرو نشانیدن احساسات خود، درباره مشکلاتتان صحبت کنید. هرگز فواید سلامتی و حمایت اجتماعی و خنده همیشگی را دست کم نگیرید.

### ۳. نادیده نگرفتن خرناس

در برخی موارد، خرناس می‌تواند بیش از یک مشکل کوچک باشد. در واقع خرناس می‌تواند نشانه‌ای از آپنه انسدادی خواب باشد؛ یک اختلال که با تنفس منقطع در طول خواب مشخص می‌شود و می‌تواند باعث افزایش شدید فشار خون شود و افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند، ریسک بیشتری برای آپنه خواب دارند، پس اگر خرناس می‌کشید و اغلب احساس خستگی می‌کنید، با پزشک خود صحبت کنید.

### ۴. نخ دندان نزدن

مطالعات نشان داده‌اند ارتباط قوی بین بیماری لثه‌ای و بیماری قلبی وجود دارد. دکتر فینکل می‌گوید: در طبابت خودم، به این نتیجه رسیدم افرادی که روزانه از نخ دندان استفاده می‌کنند، لثه‌های سالم‌تری دارند و مدت عمر دندانهای آنها بیشتر است. استفاده نکردن از نخ دندان باعث می‌شود باقیمانده غذا در بین دندانها بماند و در نتیجه باکتریهای موجود در دهان بیشتر شده و وارد جریان خون می‌شوند و به ایجاد التهاب در دیگر اندامهای بدن همچون قلب کمک می‌کنند.

### ۵. استفاده نکردن از زمان برای تقویت ارتباطات

در حالی که زمان‌هایی تنها بودن هم ضروری است، اما باید زمان تقویت و ایجاد ارتباط با خانواده و دوستان را هم برای خود داشته باشید. افرادی که این کار را انجام می‌دهند، زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری دارند.

### ۶. داشتن ذهنیت همه چیزی یا هیچ چیزی

شما ممکن است با نیت خیر به تمرینات خود بپردازید و سپس ناگهان تمریناتان را متوقف کنید. به جای داشتن یک رویکرد تمام - یا - هیچ، مهم تر است که به ورزش منظم بپردازید و برای مدت طولانی در آن بمانید.

### ۷. خوردن گوشت قرمز

در مطالعات اخیر نشان داده شده است که گوشت فرآوری شده مانند بیکن و هات داگ می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و سرطان روده بزرگ را افزایش دهند. در نتیجه، هدف این است که کمتر از ۱۰٪ غذاهای شما از حیوانات و محصولات حیوانی باشند.

### ۸. فکر کردن به اینکه در خطر نیستید

بیماری های قلبی و عروقی از جمله سکنه مغزی، بیش از هر بیماری دیگری از جمله سرطان جان انسان ها را می گیرد.

### ۹. سیگار کشیدن

سیگار کشیدن به قلب آسیب می زند، لخته های خونی را توسعه می دهد و می تواند جریان خون را به قلب مسدود کند، همچنین به تجمع پلاکت در سرخرگ ها منجر می شود. سیگار کشیدن برای اطرافیان شما هم مضر است. در حقیقت، حدود هشت میلیون نفر هر سال بر اثر پیامدهای مصرف سیگار در جهان می میرند، این در حالی است که یک میلیون نفر از آنها سیگاری منفعل هستند یعنی خودشان اصلاً سیگاری نیستند، بلکه در محیطی حضور دارند که از دود افراد سیگاری آلوده شده است.

### ۱۰. حذف یا توقف دارو

اگر حالتان خوب باشد فراموش کردن استفاده از دارو آسان است. فشارخون زیاد قاتل خاموش نامیده می شود، چون شما آن را احساس نمی کنید، اما احساس خوب هیچ توجیهی برای توقف خوردن قرص ها نیست.

### ۱۱. رژیم غذایی کم میوه و سبزی

رژیم غذایی سالم، رژیمی غذایی گیاهی شامل میوه ها و سبزیجات، آجیل، غلات سبوس دار و پروتئین است. مطالعات نشان می دهند افرادی که بیش از ۵ وعده میوه و سبزیجات را در روز می خورند، در حدود ۲۰ درصد از خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکنه را نسبت به افرادی که کم تر از سه وعده در روز می خورند، کاهش می دهند.

### ۱۲. عدم توجه به علائم فیزیکی

اگر احساس می کنید که روی قفسه سینه شما فشاری اضافی است و یا بعد از بالا رفتن از پله ها احساس راحتی نمی کنید (به خصوص اگر عادت داشتید که بدون مشکل قدم بزنید)، وقت آن است که با پزشک خود موضوع را مطرح کنید. بنابراین هر چه سریع تر درمان شوید، احتمال آسیب دائمی به ماهیچه قلب تان کمتر است.

### ۱۳. خوردن خوراکی هایی با نمک بیش از حد

بارها شنیده اید فشارخون بالا عامل اصلی خطر سکنه، نارسایی کلیه و حمله قلبی است. بنابراین ضروری است که نمک را به حداقل برسانید. در حقیقت اکثر ما باید مصرف سدیم مان را زیر ۲۳۰۰ میلی گرم در روز نگه داریم و حتماً برچسب های غذایی را برای محتوای سدیم بخوانیم.

### ۱۴. خوردن کالری خالی

باید از غذاهای پر شکر، پرچربی و روغنی اجتناب شود، نه تنها به این خاطر که کالری زیادی دارند، بلکه این ها مواد مغذی بسیار کمی دارند و یا اصلاً ندارند. بنابراین رژیم غذایی که مملو از کالری پوچ است، ریسک چاقی و دیابت را افزایش می دهد. در عوض، غذاهایی را به صورت متعادل انتخاب کنید که غنی از مواد مغذی هستند، مانند میوه ها، حبوبات سبوس دار، تخم مرغ، لوبیا و نخود فرنگی، گوشت بدون چربی و شیر کم چرب و شیر بدون چربی.



## ۲۵ قانون مهم آپارتمان نشینی که هر کسی باید بداند

۱. شما فقط اختیار واحدی را دارید که مالک آن هستید. از قوانین مهم آپارتمان نشینی این است که بدانید حق دخالت در زندگی دیگر واحدها را ندارید و نباید در زندگی همسایگان دخالت کنید.
۲. قبل از اینکه در آپارتمان ساکن شوید در مورد حق استفاده از پارکینگ و انباری مطلع شوید و جای دیگران را نگیرید. خاطرتان باشد از شروط ابتدایی داشتن رابطه سالم با همسایه‌ها این است که نه به حق دیگران تجاوز کنید و نه اجازه دهید کسی به حق قانونی شما تجاوز کند.
۳. از دیگر قوانین آپارتمان نشینی این است که کفش، گلدان و ... را در راهپله که بین ساکنین مشترک است نگذارید. در مورد اجسامی که برای تزئین و زیبایی ظاهر آپارتمان در فضای مشاع آپارتمان قرار می‌گیرد، همه اعضا در جلسات ساختمان تصمیم می‌گیرند.
۴. حفظ نظافت آپارتمان از قوانین آپارتمان نشینی است. در مکان‌های مشترک مانند حیاط، راهرو و آسانسور آشغال نریزید.
۵. اگر مراسمی دارید که تا دیر وقت طول می‌کشد (مراسم یا دورهمی‌های خاص مانند تولد و ...)، سعی کنید همه‌ی همسایه‌ها را در جریان بگذارید و در ساعات بعد از ۹ شب تلاش بیشتری برای برهم نخوردن آرامش همسایه‌ها به کار بیندازید.
۶. از دیگر قوانین آپارتمان نشینی این است که اگر می‌خواهید به دلایلی از آب، برق یا گاز به مقدار زیادی استفاده کنید، مثلاً می‌خواهید غذای نذری بپزید، از بقیه همسایه‌ها اجازه بگیرید. این عمل به خصوص زمانی اهمیت پیدا می‌کند که برای هر واحد قبض جدا وجود نداشته باشد در نتیجه سهم هر واحد بدون توجه به مقدار مصرف محاسبه شود.
۷. از دیگر قوانین آپارتمان نشینی این است که در ساعاتی که دیگران در حال استراحت هستند، مثل شب‌ها، ظهرها و روزهای تعطیل، سر و صدا تولید نکنید.
۸. کارها و تعمیرات ساختمانی که سر و صدا دارند را از ساعت ۹ تا ۳۰:۱۳، یا ۱۷ تا ۱۹ و در روزهای غیرتعطیل انجام دهید.
۹. موسیقی نیز فقط باید در واحد خودتان شنیده شود. دلیلی وجود ندارد که همسایه‌هایتان مجبور به گوش دادن به موسیقی محبوب شما باشند.
۱۰. در قوانین آپارتمان نشینی ایجاد تغییرات در نما و بالکن‌ها بدون هماهنگی با مالکین دیگر ممنوع است.

۱۱. در قوانین آپارتمان نشینی، نگهداری حیوانات خانگی در قسمت‌های مشترک مجاز نیست. همچنین در مورد نگهداری از حیوانات خانگی در واحد خودتان هم قوانینی وجود دارد. تنها زمانی مجاز به این کار هستید که نه تنها با قوانین آن آپارتمان تناقضی نداشته باشد بلکه بو، صدا و حضور حیوان خانگی در واحد شما به هیچ وجهی مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند.
۱۲. وقتی می‌خواهید میزها و وسایل را جابجا کنید طوری به کف و دیوارها ضربه نزنید که صدای آن به طبقات دیگر منتقل شود. سعی کنید این‌طور کارها را در زمان مناسب انجام دهید و زیرشان را با قالی یا موکت بپوشانید که صدای کمتری تولید شود.
۱۳. برای هر دوره یک مدیر آپارتمان انتخاب کنید که مسئولیت امور مشترک آپارتمان را برعهده بگیرد.
۱۴. شارژ و هزینه‌های آپارتمان را به‌موقع بپردازید و قوانین آپارتمان نشینی را رعایت کنید.
۱۵. از وسایل همسایگان استفاده نکنید و به آنها آسیب وارد نکنید.
۱۶. پشت سر دیگر همسایگان حرف نزنید و فرهنگ قوانین آپارتمان نشینی را زیر پا نگذارید.
۱۷. اجازه ندهید که صدای دعوایتان بیرون از واحدتان برود و باعث ناراحتی دیگران و تخریب شخصیت شما شود.
۱۸. در مواقع استراحت همسایگان سراغ آنها نروید و درب واحدتان را نکوبید.
۱۹. اطلاعات شخصی همسایگان را به غریبه‌ها نگویند.
۲۰. هنگام ورود و خروج درب اصلی ساختمان را ببندید.
۲۱. در صورت خرابی یکی از قسمت‌های ساختمان، مدیر ساختمان را در جریان بگذارید.
۲۲. از دیگر قوانین آپارتمان نشینی این است که اگر مشکلی با یکی از همسایگان برایتان پیش آمده به آرامی و مودبانه مسئله را به او توضیح دهید و جاروجنجال راه نیاندازید.
۲۳. اگر مشکلی با یکی از همسایگان دارید که نمی‌توانید آن را حل کنید، با مدیر ساختمان مشورت کنید.
۲۴. در قوانین آپارتمان نشینی، استعمال دخانیات در مکانهان سر بسته‌ی مشترک، مانند آسانسور و راهرو مجاز نیست.
۲۵. ساکن هر واحد مسئول پرداخت خسارت وارد شده به همان واحد، مانند گرفتن لوله‌های فاضلاب، صدمه به دیوارها و ... است.

## آثار لقمه حرام

### ۱. لقمه حرام، تاریکی قلب و دل می آورد.

علت اینکه انسان لازم است از خوردن مال حرام اجتناب کند، این است که حرام، قلب را تاریک می کند و بصیرتش را از بین می برد؛ ولی خوردن حلال سبب روشنایی و بینایی دل می شود.

### ۲. لقمه حرام، باعث مستجاب نشدن دعا می شود.

وقتی که پیامبر ﷺ از حریص بر دنیا یاد می کرد، می فرمود: چه بسیار آدم زولیده موی، خاک آلوده و دورافتاده در سفرها که طعام و لباسش حرام و خوراکش حرام است و دست هایش را بلند می کند و یارب یارب می گوید. پس کجای آن دعا مستجاب می شود.

### ۳. لقمه حرام، عدم قبولی نماز را در پی دارد.

غزالی گوید: ... این عباس می گوید: خداوند نماز کسی را که در شکمش مال حرام باشد، قبول نمی کند.

چنین گویند که هر کس یک لقمه حرام خورد، چهل روز، تیر دعای او بر نشانه اجابت نرسد.

### ۴. لقمه حرام، آتش دوزخ را به همراه دارد.

پیامبر ﷺ فرمود: هر گوشتی که از حرام بروید، آتش، او را سزاوارتر است.

### ۵. لقمه حرام، مانع رسیدن به سعادت و توفیق می شود.

مال حرام خوردن و از آن اجتناب نکردن، از صفات ردیله متعلقه به قوه شهویه است و آن از نتایج حب دنیا و حرص بر آن است و از اشد مهلکات و اعظم موانع وصول به سعادت است.

### ۶. لقمه حرام، باعث عدم قبولی واجبات و مستحبات است.

از حضرت پیغمبر ﷺ مروی است که در بیت المقدس فرشته ای هست که هر شب ندا می کند که هر کس بخورد چیزی را که حرام باشد، خدا از او هیچ سنتی و واجبی را قبول نمی کند.

### ۷. لقمه حرام، باعث گلايه زن و فرزند در روز قیامت است.

وارد شده است که زن و فرزندان آدمی در روز قیامت به او می آویزند و او را در موقف حضور پروردگار بازمی دارند و می گویند: پروردگارا! حق ما را از این شخص بستان. به درستی که ما جاهل به احکام شریعت بودیم و او ما را تعلیم نکرد و غذای حرام به ما خوراند و ما عالم به آن نبودیم.

**۸. لقمه حرام، درد و رنج جسمی می آورد.**

ابوالقاسم جعفر بن احمد الرازی گوید: ابوالخیر عسقلانی را ماهی آرزوی همی آمد به چندین سال، چون از جایی پدیدار آمد حلال، دست فرا کرد تا بخورد. استخوانی از استخوان های ماهی به انگشت وی فرا شد؛ بدان سبب دست از وی بداشت. گفت: یارب! به کسی که دست به شهوت حلال دراز کند، چنین کنی. آنکه دست به شهوت حرام دراز کند، با وی چه کنی؟

**۹. لقمه حرام، در اولاد اثر سوء دارد.**

امام صادق علیه السلام فرمایند: کسب حرام، پیامدش در اولاد انسان آشکار می شود.

**۱۰. لقمه حرام، روزه را باطل می کند.**

رسول خدا می فرمایند: در روز قیامت اقوامی با داشتن حسنات بسیار به اندازه کوه های مکه می آیند و امر می شود که به آتش افکنده شوند. برخی به رسول خدا عرض می کنند یا رسول الله آیا این افراد نماز گزار بودند؟ حضرت می فرماید: آری، نماز می خواندند و روزه می گرفتند و پاره ای از شب را به عبادت مشغول بودند لکن هرگاه بر اینان چیزی از دنیا پیدا می شد خود را بر آن می افکندند.

**۱۱. مشمول لعنت فرشتگان**

رسول خدا فرمودند: هرگاه لقمه ای حرام در شکم بنده ای از بندگان قرار گیرد تمام فرشتگان زمین و آسمانها او را لعنت می کنند.

**۱۲. لقمه حرام، درهای حکمت را بر دل می بندد.**

در حدیث است که هر کس طعامی را از روی شهوت و خواهش نفس (نه از روی نیاز بدن) بخورد، خداوند، حکمت را بر دل او حرام فرماید.

**۱۳. لقمه حرام، دین را تباه می کند.**

خوردن لقمه حرام دینداری را تباه می کند و طاعات و عبادات کسی که لقمه حرام می خورد قبول درگاه خداوند نخواهد بود.

## نش اثر مخرب و عوارض کولر بر سلامتی

۱. **مشکلات تنفسی:** مهم است بدانید هر تغییر جدی در دما به سیستم تنفسی آسیب می‌رساند. بنابراین حرکت از دمای گرم به دمای سرد می‌تواند باعث مشکلات جدی شود. به خاطر گردش هوا، بیشتر در معرض عفونت‌های تنفسی قرار می‌گیرید که باعث مشکلاتی نظیر عفونت گلو یا التهاب حلق می‌شود. در حقیقت، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که زمان بیشتری را در محیط‌های دارای تهویه هوا صرف می‌کنند ریسک بیشتری در ابتلا به رشد عفونت گلو و بینی دارند. بنابراین، آنها شانس بیشتری برای توسعه ورم غشایی بینی دارند.
۲. **عفونت‌های ویروسی:** یکی از تأثیرات بسیار معمول تهویه هوا، گسترش عفونت ویروسی به خاطر سیستم ایمنی ضعیف است. در محیطی که کولر است، هوای قدیمی به طور مداوم به چرخش در می‌آید، و هوای تازه را از ورود به داخل بازمی‌دارد. در نتیجه جریان هوا کهنه و سرایت میکروب‌های سرماخوردگی و آنفولانزا و همچنین دیگر باکتری‌ها از فرد به فردی دیگر منتقل می‌شود بنابراین ریسک بیشتری برای ابتلا به عفونت ویروسی در چنین محیطی وجود دارد تا در یک اتاق بدون تهویه.
۳. **خشکی:** افرادی که ساعت‌های متمادی در اتاق‌های کولر دار صرف می‌کنند، به طور بدیهی بیشتر در معرض خشکی بدن قرار دارند. از آنجا که کولر رطوبت زیادی را جذب می‌کند و مردم اغلب آب کافی نمی‌خورند، آب بدن کم می‌شود. این امکان وجود دارد که دمای هوا خنک‌تر شود، چون بدن احساس گرما نمی‌کند به همین دلیل تشنه نمی‌شوند علاوه بر این بودن در محیط خنک‌تر به این معنی است که بدن نیاز به حرکت کمتری دارد.
۴. **سردرد:** بدون شک، سردردها یکی از رایج‌ترین اثرات جانبی کولر می‌باشند. قطعاً اگر از کولر استفاده می‌کنید، می‌توانید به راحتی دچار سردرد و یا حتی میگرن شوید؛
۵. **خشکی چشمان:** کولر می‌تواند موجب خشکی چشم شود که به نوبه خود منجر به درد و خارش می‌شود. البته، کولر به طور مستقیم باعث خشک شدن چشم‌ها نمی‌شود، اما قطعاً به افرادی که این مشکل را دارند کمک نمی‌کند. فقط باعث می‌شود که اوضاع بدتر شود. بنابراین اگر از چشمان خشک رنج می‌برید، بهتر است که از محیط‌های دارای تهویه خارج شوید.
۶. **کاهش تحمل هوای گرم:** اگر زمان زیادی را در یک اتاق کولردار صرف کنید، کمتر تحمل گرما را دارید. این امر به‌ویژه در طول تابستان متداول است. به یاد داشته باشید که وقتی از مکانی

سرد به مکانی گرم می روید، بدن تان می تواند استرس زده شود. این تغییر ناگهانی دما می تواند تأثیر منفی روی سلامتی داشته باشد؛ به طور خلاصه، تهویه هوا می تواند اثرات منفی جدی روی سلامتی داشته باشد.

**۷. بی حالی از عوارض کولر:** به نظر می رسد تبلی در ارتباط با افرادی است که کولر در خانه و دفاتر خود دارند. اگر فضای شما بیش از حد به نقطه ای نزدیک است که از سرما می لرزید، ممکن است یکی از کسانی باشید که تقریباً سه بار در روز رخوت و سستی را تجربه و از آن شکایت می کنید.

**۸. بدتر شدن آسم و آلرژی:** ممکن است فکر کنید که دمای سرد برای شرایط پوست بهتر است اما آلرژی و آسم حتی می تواند بدتر شود اگر در معرض جریان متناوبی قرار بگیرید که به درستی تمیز نشده، ریسک قرار گرفتن در معرض محرک ها و میکروب ها را دارد. به طور خلاصه، ماندن در داخل خانه برای افرادی که نسبت به گرده و یا آلاینده های هوا حساسیت دارند، سودمندتر است، اما یک کولر ممکن است آسیب بیشتری داشته باشد.

## اصول حاکم بر اخلاق حرفه ای در اسلام

**۱. اصل خدمت گزاری:** هر سازمان برای ارائه خدمات به افراد به وجود آمده است. همه کارکنان اداری برای تحقق اهداف سازمانی فعالیت می کنند، در حقیقت فلسفه وجودی سازمان خدمت رسانی است.

**۲. اصل امانتداری:** یکی از اصول اساسی در انجام دادن کارها امانت داری است. اگر انسان، کار و مسئولیت خویش را نوعی امانت بدانند، بی گمان حرمت آن را پاس می دارد و تلاش می کند که به خوبی آن را پیش ببرد و بالنده سازد. علاوه بر آن امانت داری، اعتماد را پدید می آورد.

**۳. اصل پیگیری:** اصل پیگیری را می توان در دو جنبه مورد نظر قرار داد. جنبه اول پیگیری کار و حصول اطمینان از انجام درست و به موقع آن و کسب نتیجه از فعالیت و جنبه دوم، پیگیری سفارش ها و مسئولیت های محوله به افراد سازمانی، اینکه چگونه و با چه کمیت و کیفیتی کارها انجام شده است. پیگیری اول مربوط به انجام دهنده فعالیت و پیگیری در جنبه دوم سفارش دهنده اعم از مافوق یا مراجعه کننده را در بر می گیرد.

**۴. اصل انضباط کاری:** انضباط کاری به معنای سازمان پذیری، آراستگی، نظم و ترتیب و اجتناب از بی نظمی در کار است. در حقیقت انجام هر کاری با توجه به اصول آن کار و انجام به موقع هر کار میسر و مطلوب است.

**۵. اصل مسئولیت پذیری:** پذیرش مسئولیت باید توأم با قابلیت انجام مسئولیت باشد، بنابراین کسی که مسئولیتی را می پذیرد، در قبال انجام امور مربوطه مسئول است. در واقع کسی که مسئولیتی را می پذیرد، باید جوابگوی اعمال خود باشد. عدم توانایی در برآوردن آنچه به عهده شخص گذاشته می شود، می تواند در کل نظام تأثیر گذار باشد.

**۶. اصل مهرورزی:** حضرت علی (علیه السلام) چنان بر مهرورزی تأکید و اهتمام داشته اند که آن را حقی از جانب مردمان بر گردن کارگزاران معرفی نموده و فرموده است: «... هر چه مرتبه کارگزاران بالاتر رود باید میزان مهرورزی آنان به مردمان بیشتر شود»

**۷. اصل خوش رفتاری:** خوش رفتاری یک صفت درونی است، خوش رفتاری‌های ساختگی و تصنعی در دل نمی نشیند. گشاده رویی، فروتنی و نرم خوبی راه نفوذ در دل‌ها و پیوند قلب‌ها است. حضرت علی (علیه السلام) در حکمتی والا فرموده است: «گشاده رویی دام دوستی است.»

**۸. اصل بردباری:** صبر و بردباری از صفات بارز هر انسان موفق است. امام علی (علیه السلام) می فرماید: در برابر حاجت‌های مردمان شکیبایی ورزید، این سخن مولا یکی از دستورات عمل‌های حکومتی و اداری ایشان است.

**۹. اصل داد ورزی:** رعایت عدل و انصاف در قضاوت‌ها و پاداش‌ها و تقسیم مسئولیت‌ها، روحیه کارکنان را بالا می برد. وجود بی عدالتی زمینه ساز فساد را در سازمان‌ها فراهم می کند. ظهور بی انصافی و بی عدالتی در سازمان‌ها زمینه ساز پارتی بازی، رشوه خواری، بدگویی و به طور کلی بی اعتمادی می شود. رعایت انصاف و عدالت در سازمان‌ها باعث فعالیت مثبت و در نتیجه توسعه و پیشرفت سازمان می گردد.

**۱۰. اصل پرهیز از خودکامگی:** خود رأیی، خودسری، خودمداری، سلطه گری و خود خواهی تباه کننده فرد و سازمان است. خودکامگی ناشی از نگاه خودخواهانه در مدیریت، کسب امتیاز بدون زحمت و دیگران را حقیر شمردن است. فرد خودکامه به طور کاذب برای خود حق قائل است و برای به دست آوردن حوائج خود به راه‌های ناصواب متوسل می شود. خودکامگی نه تنها یک صفت مذموم به شمار می رود، بلکه روش‌های مبتنی بر خود رأیی و تصمیمات خودسرانه، احساس تعلق به سازمان را به شدت کاهش داده و کارآیی کارکنان و اثربخشی سازمان‌ها را متزلزل می کند. ضمن اینکه زمینه ابتکار و نوآوری خلافت کارکنان را تباه می کند و بدین ترتیب مانع شکوفایی استعدادها می شود.

## اهمیت ورزش

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای‌اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه‌ها، مسابقات و نمایش‌های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می‌گذرانند.

رابطه بین ورزش، آمادگی جسمانی و بهداشت (تندرستی) با تضادهای آن در شکل زیر به خوبی ترسیم شده است.

طول عمر زیاد = تندرستی = ورزشی = فعالیت

طول عمر کوتاه = بیماری = غیر ورزشی = بی‌حرکی

## ورزش کمک می‌کند تا

### ۱. بهتر و راحت تر بخوابید.

اگرچه ممکن است از نظر شما مسئله ای بدیهی بیاید، اما تحقیقات مربوط به ورزش کردن با راحت خوابیدن به تازگی انجام شده است. این تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا چهار روز در هفته کمک می‌کند که خواب راحت تری داشته باشید. هر چند بهتر است که روزها یا بعد از ظهرها ورزش کنید نه شب‌ها قبل از خواب، چون در اینصورت خیلی پرانرژی خواهید شد و به سادگی خوابتان نخواهد برد. ورزش کردن کمک می‌کند راحت تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد. همچنین کیفیت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سبب می‌شود که خواب عمیق تری داشته باشید.

### ۲. باعث می‌شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می‌کند.

هر چه سنتان بالاتر می‌رود، ورزش منظم می‌تواند شما را از نظر بدنی، متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه‌های شما را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف شما را بالاتر خواهد برد و از بسیاری بیماری‌های مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی جلوگیری خواهد کرد.



### ۳. مفصل‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌های شما را سالم‌تر نگاه خواهد داشت.

هر چه سنتان بالاتر می‌رود، تراکم استخوان‌هایتان و انعطاف پذیری مفصل‌هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کم کردن مشکلات مربوط به ماهیچه‌ها، مفصل‌ها و استخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که قوا و انعطاف پذیری خود را حفظ کنید.

### ۴. سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد.

تحقیقات مختلفی نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می‌برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می‌تواند به‌عنوان یک محرک طبیعی برای سلول‌های دفاعی به حساب آید. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خودبه‌خود ضعیف می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار را افزایش دهد. اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌تواند به طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

### ۵. حافظه را قوی‌تر خواهد کرد.

پیاده‌روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است. تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که روی قاعده‌ای منظم ورزش می‌کنند و قدرت تمرکز بهتری دارند. ورزش‌های هوازی قسمت‌های جلویی و جداره‌های بالایی مغز که به تمرکز مرتبط است را تحریک می‌کند.

### ۶. اعتماد به نفس را بالا می‌برد.

این سؤال ساده را از خود بپرسید: در کدام لحظه احساس بهتری دارم؟ وقتی روی میل نشسته و تکیه داده و مشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم و یا بعد از انجام یک تمرین ورزشی عالی که از باشگاه برگشته‌ام؟ اگر مدتی است که بد هیکل شده‌اید، تمرینات ورزشی را شروع کنید، بنیه، ماهیچه‌ها و قدرت بدنتان را افزایش خواهید داد و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می‌شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

### ۷. انرژی و تحمل شما را بالا می‌برد.

تا به حال چند بار از باشگاه در رفته‌اید فقط چون خسته شده و دیگر تحمل ادامه تمرینات را نداشته‌اید؟ اما آیا زمانی که تبدلی را کنار گذاشته و به تمرینات ادامه داده‌اید احساس بهتری نداشته‌اید و پرا انرژی‌تر نشده‌اید؟ افرادی که به طور مداوم ورزش می‌کنند، انرژی، قدرت بدنی و تحمل

بیشتری دارند. مدت کمی بعد از آغاز تمرینات این انرژی بیشتر را در خود کاملاً حس خواهید کرد.

### ۸. فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد.

ورزش باعث می شود که اضطراب و استرس شما به پائین ترین حد خود برسد. در این حالت بدن شما بعد از یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمرینات اندورفین بیشتری تولید خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش خواهد داد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می کند و تغذیه مناسب هم استرس را کاهش می دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده است که از ورزش می توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کنیم.

### ۹. احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد.

بهترین نتیجه ای که از تمرینات ورزشی گرفته می شود این است که احتمال ابتلای شما را به بسیاری از بیماری های جدی و کشنده مثل بیماری های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست و حملات قلبی و ورم مفاصل کاهش می دهد.

## آداب غذا خوردن

### ۱. میانه روی در خوردن غذا

میانه روی و رعایت اعتدال در خوردن غذا از اصول اولیه شیوه زندگی سالم در اسلام است. در همه جای قرآن اسراف و پرخوری امری ناپسند و نکوهیده معرفی شده است. حضرت علی (علیه السلام) در این باره فرموده اند: «کم خوردن نفس را گرامی تر و تندرستی را پایدارتر می کند» و «هر گاه خداوند بخواهد بنده خود را اصلاح گرداند، سه چیز نصیب او کند: کم گویی، کم خوری و کم خوابی.»

### ۲. تنوع در دریافت مواد غذایی

تنوع در خوردن غذا و دریافت همه گروه های مواد غذایی هم از نظر علمی و هم در طب اسلامی سفارش شده است. برای نمونه، در آیه ۱۷۲ سوره بقره در قرآن کریم سفارش شده است که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال و قابل خوردنی استفاده کنید و شکر نعمت های خدا را به جای آورید.

### ۳. توجه به طبیعت غذا

توجه نمودن به مزاج غذا و هماهنگی با مزاج خود فرد نیز به سلامت جسم کمک می‌کند. به طور کلی شناخت طبع خود و نیز شناخت مزاج غذاها موجب می‌شود انسان از مواد غذایی به بهترین صورت استفاده کند و کمتر به بیماری و کسالت مبتلا شود.

### ۴. نوشیدن آب قبل از غذا

در اسلام توصیه شده است، نیم ساعت قبل از خوردن غذا یک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید و از آشامیدن آب در بین غذا یا بلافاصله بعد از آن پرهیز کنید.

### ۵. خوردن غذا به هنگام گرسنگی

خوردن غذا به هنگام گرسنگی و نوشیدن آب در هنگام تشنگی یکی از شیوه‌های زندگی سالم در اسلام است و سفارش شده است، وقتی کاملاً گرسنه شدید، غذا میل کرده و قبل از سیر شدن کامل، دست از خوردن غذا بکشید.

### ۶. شستن دست‌ها

در روایات آمده است، قبل از غذا دست‌ها را با آب و صابون بشوید و بدون خشک کردن بر سفره بنشینید.

### ۷. نگاه کردن به غذا

ابتدا به زیبایی‌های سفره و غذا نگاه کنید تا از آگاهی و لذت معنوی نعمت خوردن نیز بهره‌مند شوید. همچنین از نگاه کردن به صورت دیگران در هنگام خوردن غذایشان پرهیز کنید و اگر چند نفر بر سر یک سفره نشسته‌اند هرکس از غذای جلوی خودش بخورد.

### ۸. یاد خدا قبل از خوردن

در ابتدای شروع خوردن غذا بسم الله الرحمن الرحیم بگویید و اگر بر سر سفره چند جور غذا بود، مستحب است در شروع هرکدام، نام خدا را ذکر کنید.

### ۹. خوردن غذا با دست راست

با دست راست غذای خود را بخورید. همچنین در روایات آمده است برخی غذاها را با سه انگشت دست راست (انگشت شست همراه با انگشت اشاره و انگشت وسط) میل کنید. این کار باعث می‌شود که با برداشتن لقمه‌های کوچک در حدود نصف غذای معمول، احساس سیری کنید.

### ۱۰. آغاز و پایان دادن غذا با نمک

بهتر است قبل از شروع به خوردن غذا و بعد از اتمام آن دو مرتبه انگشت خود را با نمک آغشته کرده و به دندان‌های خود بکشید. این کار باعث خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان‌ها و رفع بسیاری از بیماری‌های معده می‌شود. پیامبر خدا ﷺ می‌فرمایند: هر کسی که غذای خود را با نمک آغاز کند و با نمک به پایان ببرد، از هفتاد و دو درد، که جذام و برص (پیسی) از آن جمله است، در امان می‌ماند.

### ۱۱. خوردن دو وعده غذا در روز

دو وعده غذا در روز میل کنید. یک وعده ابتدای روز و یک وعده ابتدای شب و اگر عادت به خوردن ناهار دارید، ناهار را سبک میل کنید.

### ۱۲. خوب جویدن غذا

غذا را به خوبی بجوید. این کار باعث تحریک بیشتر مرکز احساس سیری در هیپوتالاموس مغز می‌شود و از پرخوری و به تبع آن چاقی و مشکلات آن پیشگیری می‌کند. همچنین موجب ترشح کامل غدد بزاقی و در نتیجه هضم بهتر غذا و ضد عفونی شدن فضای دهان می‌شود.

### ۱۳. ایجاد محیط آرام و بانشاط

غذا را در محیطی آرام و بانشاط میل کنید و در هنگام خوردن غذا نیز با آرامش و به آهستگی این کار را انجام دهید. اهمیت این موضوع به حدی است که طبق فرمایش امام رضا علیه السلام، مدت زمانی که سر سفره غذا می‌مانید، جزء عمر محسوب نمی‌شود.

### ۱۴. صحبت نکردن در هنگام خوردن غذا

صحبت کردن و مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه مانند تماشای تلویزیون، مطالعه کردن و ... در هنگام غذا خوردن در اسلام مذموم است؛ زیرا مغز متوجه مسائل دیگر شده و شخص، هنگام سیری را احساس نکرده و این امر باعث پرخوری می‌شود.

### ۱۵. در آوردن کفش‌ها

در آوردن کفش‌ها هنگام خوردن غذا، نشسته غذا خوردن و نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا، از آداب غذا خوردن و شیوه زندگی سالم در اسلام است.

### ۱۶. فوت نکردن به غذا

در کتب اسلامی آمده است برای خنک کردن غذای داغ خود، از فوت کردن پرهیزید. این کار در آداب اجتماعی نیز پسندیده نیست و می‌تواند باعث انتقال بیماری و استشمام بوی دهان فرد برای دیگران باشد. همچنین توجه داشته باشید خوردن غذای بسیار داغ نیز برای سلامتی مضر است و بایستی از آن پرهیز شود. پیامبر اسلام حضرت محمد ﷺ پیروان خود را از خوردن غذای خیلی داغ و یا خیلی سرد منع کرده‌اند و می‌فرمایند غذا را خنک کن، زیرا که در غذای خیلی داغ برکت نیست و از خوردن آب خیلی سرد پرهیز که معده را تباہ می‌کند.

### ۱۷. شکر خدا در پایان غذا

در اسلام آمده است: «اذا اكلت او شربت فقل: الحمد لله»؛ اگر چیزی خوردی یا نوشیدی، خدا را سپاس گو.

### ۱۸. خلال دندان بعد از غذا

در پایان خوردن غذا بهتر است دندان‌ها را خلال کنید و مسواک بزنید.

## آداب و رسوم غلط در مراسم ترحیم

از واقعیت‌های زندگی و یا به عبارت بهتر، روی دیگر سکه حیات، مرگ است. همه ما به نوعی مرگ یکی از اقوام و بستگان را تجربه نموده ایم و با تبعات آن درگیر بوده ایم. اولین و برجسته‌ترین این تبعات، حزن و غم و اندوه فراوان است که گاه به حد افراط و بیماری می‌رسد و این به سبب علائق و وابستگی‌ها و خاطراتی است که آدمیان را بهم پیوند می‌دهد و بریدن از این وابستگی‌ها و علائق باعث غم و اندوه می‌گردد و هرچه میزان این وابستگی‌ها بیشتر باشد اندوه و افسردگی بیشتری را در پی دارد. اما واقعیت این است که مرگ جزئی از زندگی است و به تعبیر قرآن «در هر کجا که باشید مرگ، شما را در بر خواهد گرفت» و همه‌ی ما روزی با آن روبرو خواهیم شد. حال با این واقعیت که امروزه به خاطر افزایش جمعیت بیشتر در جامعه‌ی ما خودنمایی می‌نماید باید چگونه برخورد نمود؟ برای تجلیل از فرد سفر کرده باید چه اقداماتی انجام داد و چگونه یاد و خاطره اش را بزرگ داشت؟

این تجلیل و بزرگداشت مستلزم آداب و آئینی است که متأسفانه به غلط رایج گردیده است. از آداب و رسوم غلط در مراسم ترحیم می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. پخت و پز و میهمانی که اغلب اوقات هزینه‌های گزافی را به صاحبان عزا تحمیل می‌نماید. در دین مبین اسلام تاکید شده است که در ایام ترحیم و عزا نباید در خانه صاحبان عزا پخت و پز صورت گیرد و در ایام ترحیم شایسته است خویشان و همسایگان برای صاحبان عزا غذا تهیه نمایند. از جهت دیگر سفارش شده است از اموال و دارائی‌های فرد متوفی استفاده نگردد تا تکلیف ارثیه وی مشخص گردد.

۲. با توجه به تعدد بستگان و دوستان و آشنایان، بعضا صاحبان عزا انتظار دارند که همه این افراد با پوشیدن لباس سیاه حداقل به مدت چهل روز، با آنان احساس همدردی نموده و در غمشان شریک گردند. البته همدردی نمودن و تسلی دادن صاحبان عزا امری بسیار پسندیده و سفارش شده است ولی پوشیدن لباس سیاه آن هم به مدت طولانی برای طیف وسیعی از بستگان و آشنایان بویژه بانوان کار مشکلی است و بیشتر برای برآوردن توقعات صاحبان عزا و نه برای تسلیت و همدردی است. و مشکل تر از آن دوره گردی صاحبان عزا برای تقدیر و تشکر از کسانی است که لباس سیاه پوشیده اند که خود کار طاقت فرسایی است. از جهت دیگر پوشیدن لباسهای تیره به مدت طولانی خود باعث نوعی افسردگی روحی برای فرد و اطرافیان می‌گردد.

۳. به تأخیر افتادن آئین‌های عقد و عروسی: از دیگر آداب و رسوم غلط، تأخیر در امر مقدس عقد و نکاح است که به اشتباه نوعی همدردی با صاحبان عزا تلقی می‌گردد. بسیار مشاهده شده است که پیوند زناشویی جوانان زیادی مدت‌های طولانی و بعضاً تا یک سال به این سبب به تأخیر افتاده و فرصت‌های مناسبی را از جوانان گرفته و هزینه‌های ناخواسته‌ای را به آنان و خانواده‌هایشان تحمیل نموده است.

به هر حال مرگ آغاز زندگی جدیدی است که همه ی ما با شتاب به سمت آن در حرکتیم و این جزئی از واقعیات زندگی ماست و زندگی همچنان ادامه دارد.

## دانستنیهای قرآنی

### دانستنیها و اطلاعاتی جامع درباره قرآن کریم

۱. تعداد سوره‌های قرآن: ۱۱۴
۲. تعداد آیات قرآن: ۶۲۳۶
۳. تعداد کلمات قرآن: ۷۷۸۰۷
۴. تعداد جزءهای قرآن: ۳۰
۵. تعداد حزب‌های قرآن: ۱۲۰
۶. تعداد سوره‌های مکی: ۸۶
۷. تعداد سوره‌های مدنی: ۲۸
۸. تعداد سوره‌هایی که با حروف مقطعه آغاز می‌شوند: ۲۹
۹. تعداد سوره‌هایی که با قسم خوردن (سوگند) آغاز می‌شوند: ۱۵
۱۰. تعداد سوره‌هایی که قسم خوردن (سوگند) در آنها دیده می‌شود: ۲۲
۱۱. تعداد سوره‌های جزء سی ام قرآن: ۳۷
۱۲. قرآن کریم در مدت چند سال نازل شد؟ **۲۳ سال** (۱۳ سال در مکه و ۱۰ سال در مدینه).
۱۳. قرآن به چند صورت نازل شد؟ **۲ صورت** (یکبار دفعی و یکبار هم تدریجی).
۱۴. کدام سوره بزرگترین سوره قرآن است؟ **سوره بقره با ۲۸۶ آیه.**
۱۵. کدام سوره کوتاهترین سوره قرآن است؟ **سوره کوثر با ۳ آیه.**
۱۶. کدام سوره دو مرتبه بر پیامبر ﷺ نازل گردید؟ **سوره حمد.**
۱۷. کدام سوره (بسم الله الرحمن الرحيم) ندارد؟ **سوره توبه (برائت).**
۱۸. کدام سوره دو (بسم الله الرحمن الرحيم) دارد؟ **سوره نمل (در آغاز و در آیه ۳۰).**
۱۹. کدام سوره در آغاز بر پیامبر ﷺ نازل شد؟ **سوره علق (اقرء باسم ربک).**
۲۰. کدام سوره در وسط قرآن قرار دارد؟ **سوره کهف (هجدهمین سوره).**
۲۱. کدام سوره آخرین بار بر پیامبر ﷺ نازل شد؟ **سوره نصر (در سال دهم هجرت در حجة الوداع).**

۲۲. کدام سوره در تمام آیات آن لفظ جلاله (الله) به کاررفته است؟ **سوره مجادله** - ۴۰ بار.
۲۳. کدام سوره قلب قرآن است؟ **سوره یس** (یاسین).
۲۴. کدام سوره به عروس قرآن معروف است؟ **سوره الرحمن**.
۲۵. کدام سوره احسن القصص است؟ **سوره یوسف**.
۲۶. کدام سوره به زبان بندگان نازل گردیده است؟ **سوره حمد**.
۲۷. کدام سوره به سوره امام حسین (علیه السلام) معروف است؟ **سوره فجر**.
۲۸. کدام سوره در شأن حضرت علی (علیه السلام) و حضرت فاطمه (علیها السلام) به خاطر بخشیدن غذا است؟ **سوره دهر** (هل اتی).
۲۹. کدام سوره با قسم آغاز و با حمد به پایان می رسد؟ **سوره صافات**.
۳۰. کدام سوره به نام یک کشور است؟ **سوره روم**.
۳۱. کدام سوره به نام یک قوم است؟ **سوره سبا**.
۳۲. کدام سوره خواندنش در نمازها واجب است؟ **سوره حمد**.
۳۳. کدام سوره (آیه الکرسی) در آن قرار دارد؟ **سوره بقره**.
۳۴. کدام سوره به بنی اسرائیل معروف است؟ **سوره اسراء**.
۳۵. کدام سوره به رسالت حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) از زبان حضرت عیسی (صلی الله علیه و آله) بشارت داده است؟ **سوره صف** (آیه ۶).
۳۶. کدام سوره اشاره به پناه بردن به خدا از شر شیطان در شروع به خواندن قرآن دارد؟ **سوره نحل** (آیه ۹۸).
۳۷. کدام سوره خواندنش برابر با ثلث قرآن است؟ **سوره توحید**.
۳۸. کدام سوره خواندنش برابر با ربع قرآن است؟ **سوره کافرون**.
۳۹. کدام سوره خواندنش به زنان سفارش شده است؟ **سوره نور**.
۴۰. کدام سوره با (ن) آغاز و پایان می پذیرد؟ **سوره قلم**.
۴۱. کدام سوره اشاره به وجوب نماز شب بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) دارد؟ **سوره مزمل**.
۴۲. کدام سوره اشاره به سال تولد پیامبر (صلی الله علیه و آله) و داستان تخریب کعبه دارد؟ **سوره فیل**.
۴۳. کدام سوره با لفظ (سوره) آغاز شده است؟ **سوره نور**.



۴۴. کدام سوره بیشترین لفظ (یا ایها الذین آمنوا) را دارد؟ **سوره مائده** (۱۶ بار).
۴۵. کدام سوره هفتاد اسم الهی (غیر از الله) در آن است؟ **سوره انعام**.
۴۶. کدام سوره در هنگام نزول، هفتاد هزار فرشته آن را بدرقه نمودند؟ **سوره انعام**.
۴۷. کدام سوره است که نام حضرت یوسف ۲۵ بار در آن آمده است؟ **سوره یوسف**.
۴۸. کدام سوره بیشترین سوگند پیاپی در آن به کار رفته است؟ **سوره شمس** (به گفته تفسیر نور).
۴۹. کدام سوره دارای دو سجده مستحبی است؟ **سوره حج**.
۵۰. کدام سوره به سوره تودیع معروف است؟ **سوره نصر**.
۵۱. کدام سوره به هنگام وضو گرفتن خواندنش مستحب است؟ **سوره قدر**.
۵۲. کدام سوره به نسب نامه (شناسنامه) خداوند معروف است؟ **سوره توحید**.
۵۳. کدام سوره به سوره پاکدامنی و عفت معروف است؟ **سوره نور**.
۵۴. کدام سوره یکجا و علنی اولین بار توسط پیامبر ﷺ بر مردم مکه خوانده شد؟ **سوره نجم**.
۵۵. کدام سوره، (به فرموده امام صادق علیه السلام) بریدن دماغ کفار است؟ **سوره انفال**.
۵۶. کدام سوره بیشترین لفظ (یا بنی آدم) در آن به کار رفته است؟ **سوره اعراف**.
۵۷. کدام سوره داستان موسی علیه السلام و خضر علیه السلام را در خود دارد؟ **سوره کهف**.
۵۸. کدام سوره صفات متعدد (عباد الرحمن) را بیان می کند؟ **سوره فرقان**.
۵۹. کدام سوره به دسته (اصحاب یمین و اصحاب شمال و سابقون) اشاره دارد؟ **سوره واقعه**.
۶۰. کدام سوره به نام کوهی است که در آن موسی علیه السلام با خدا مناجات کرد؟ **سوره طور**.
۶۱. کدام سوره داستان ذوالقرنین در آن آمده است؟ **سوره کهف**.
۶۲. کدام سوره ها از همنام های قرآن به شمار می روند؟ **سوره های فرقان و نور**.
۶۳. کدام سوره ها به مؤذنتین معروف اند؟ **سوره های فلق و ناس**.
۶۴. کدام سوره ها به فرموده پیامبر ﷺ ایشان را پیر کردند؟ **سوره های هود، واقعه، مرسلات و نباء**.
۶۵. کدام سوره ها در شب قدر خواندن آنها سفارش شده است؟ **سوره های عنکبوت و روم**.
۶۶. کدام سوره ها سجده واجب دارند؟ **سوره های سجده (آیه ۱۵)، سوره فصلت (۳۷)، سوره نجم (۶۲) و سوره علق (۱۹)**.

۶۷. کدام سوره‌ها به سوره‌های (سبح الطوال: هفت سوره طولانی) معروف اند: **بقره، آل عمران، نساء، مائده، انعام، اعراف، انفال و توبه.**
۶۸. کدام سوره‌ها به زهراوان معروف اند: **سوره‌های بقره و آل عمران.**
۶۹. کدام سوره‌ها به طواسین معروف اند: **سوره‌های نمل، شعراء و قصص** (اول آنها با طس و طسم شروع شده است).
۷۰. کدام سوره‌ها به عزائم معروف اند: **سوره‌های سجده، فصلت، نجم و علق** (سوره‌هایی که سجده واجب دارند).
۷۱. چند سوره سجده مستحبی دارند: **۱۱ سوره.**
۷۲. بزرگترین سوره مکی چه نام دارد: **سوره شعراء** (۲۲۷ آیه).
۷۳. بزرگترین و اولین سوره مدنی چه نام دارد: **سوره بقره** (۲۸۶ آیه).
۷۴. بلندترین آیه قرآن کریم چیست: **آیه ۲۸۲** (بقره).
۷۵. کوتاهترین آیه قرآن کریم چیست: **مدهامتان** (در سوره الرحمن).
۷۶. بلندترین کلمه قرآن چیست: **فاسقینا کموه** (در سوره حجر).
۷۷. کلمه وسط قرآن چیست: **لیتلتطف** (در سوره کهف).
۷۸. کلمه وسط سوره حمد چیست: **نستعین**
۷۹. کلمه «قرآن» در کدام سوره بیشتر آمده است: **سوره اسرا.**
۸۰. کدام کلمه در تمام سوره‌ها به کار رفته است: **الله.**
۸۱. تاج سوره‌ها که بهترین و مهمترین آیات است: **بسم الله الرحمن الرحیم.**
۸۲. آیه **فبای الاء ربکما تکذبان** چند بار و در چه سوره ای به کار رفته است: **۳۱ در سوره الرحمن.**
۸۳. آخرین آیه ای که بر پیامبر اسلام ﷺ نازل شد: **(وَ اتَّقُوا یَوْمًا تُزْجَعُونَ فِیْهِ اِلَی اللّٰهِ...)** (بقره، ۲۸۱).
۸۴. بزرگترین عدد در قرآن چیست: **صد هزار (وارسلناه الی مائه الف...)** در سوره صافات آیه ۱۴۷.
۸۵. تنها صفت الهی که در تمام سوره‌ها به جز سوره توبه آمده است: **رحمن.**
۸۶. قسمتی از یک آیه است که از دو طرف به یک شکل خوانده می شود: **ربک فکبر.**
۸۷. دو آیه که تمام حروف الفبای عربی در آنها به کار رفته است: **آیه ۱۵۴ آل عمران و آیه آخر سوره فتح.**

۸۸. آیه ای که سه بار کلمه (رب) در آن تکرار شده است: آیه ۳۶ سوره جاثیه.
۸۹. خداوند در سوره بلد به چه شهری قسم یاد کرده است: مکه (هذا البلد).
۹۰. آیه حجاب در چه سوره ای است: سوره نور (آیه ۳۱).
۹۱. آیه ولایت (انما ولیکم الله ورسوله والذین آمنوا...) در چه سوره ای آمده است: سوره مائده (آیه ۵۵).
۹۲. آیه صلوات فرستادن بر پیامبر اسلام ﷺ و آلش در چه سوره ای آمده است: سوره احزاب (آیه ۵۶).
۹۳. آیه مودت اهل بیت پیامبر ﷺ (قل لا استلکم علیه اجرا...) در چه سوره ای است: سوره شورا (آیه ۲۳).
۹۴. آیه تطهیر (انما یرید الله لیذهب...) در چه سوره ای است: سوره احزاب (آیه ۳۳).
۹۵. آیه اسوه بودن پیامبر ﷺ (لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه) در چه سوره ای است: سوره احزاب (آیه ۲۱).
۹۶. آیه وجوب روزه در چه سوره ای آمده است: سوره بقره. (آیه ۱۸۳).
۹۷. آیه مراحل وضو گرفتن در چه سوره ای است: سوره مائده. (آیه ۶).
۹۸. اولین قسم (سوگند) از چه سوره ای آغاز شده است: سوره صافات.
۹۹. آیه ای که نخستین بار به مسلمانان اجازه جهاد داد کدام است: سوره حج (آیه ۳۹).
۱۰۰. آیه الکرسی (الله لا اله الا هو حی القيوم) در چه سوره ای است: سوره بقره، آیه (آیه ۲۵۵).
۱۰۱. آیه استرجاع (إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) در چه سوره ای است: سوره بقره (آیه ۱۵۶).
۱۰۲. آیه رفع زخم چشم (وان یکاد...) در چه سوره ای است: سوره قلم (آیه ۵۱).
۱۰۳. آیه وحدت (واعتصموا بحبل الله...) در چه سوره ای است: سوره آل عمران (آیه ۱۰۳).
۱۰۴. آیه تعاون (وتعاونوا علی البر...) در چه سوره ای است: سوره مائده (آیه ۲).
۱۰۵. آیه پیروزی حق (جاء الحق وذهب الباطل...) در چه سوره ای است: سوره اسرا (آیه ۸۱).
۱۰۶. آیه اطاعت (اطیعوا الله واطیعوا الرسول و...) در چه سوره ای است: سوره نساء (آیه ۵۹).
۱۰۷. آیه بشارت به مستضعفین (و تُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعِفُوا...) در چه سوره ای است: سوره قصص (آیه ۵).
۱۰۸. آیه مصونیت قرآن (انا نحن نزلنا الذکر...) در چه سوره ای است: سوره حجر، آیه ۹.

۱۰۹. آیه شهیدان زنده اند (ولاتحسبن الذین قتلوا...) درچه سوره ای است: **سوره آل عمران (آیه ۱۶۹)**.
۱۱۰. آیه اضطرار و در ماندگی (امن یجیب المضطر اذا دعاه...) درچه سوره ای است: **سوره نمل (آیه ۶۲)**.
۱۱۱. آیه تهیه نیرو و آمادگی (وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ) درچه سوره ای است: **سوره انفال (آیه ۶۰)**.
۱۱۲. آیه قرض الحسنه (إِنْ تُقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا...) در چه سوره ای است: **سوره تغابن (آیه ۱۷)**.
۱۱۳. آیه آرامش قلوب (الابذکر الله تطمئن القلوب) در چه سوره ای است: **سوره رعد (آیه ۲۸)**.
۱۱۴. آیه همه میمیرند (کل نفس ذائقة الموت...) در چه سوره ای است: **سوره آل عمران (آیه ۱۸۵)**.
۱۱۵. آیه اسراف نکردن (کلوا و اشربوا و لاتسرفوا) در چه سوره ای است: **سوره اعراف (آیه ۳۱)**.
۱۱۶. آیه نزول قرآن (شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن) در چه سوره ای است: **سوره بقره (آیه ۱۸۵)**.
۱۱۷. آیه شرح صدر (رب اشرح لی صدی...) در چه سوره ای است: **سوره طه (آیه ۲۵)**.
۱۱۸. آیه گوش دادن و سکوت (واذا قرىء القرآن فاستمعوا...) درچه سوره ای است: **سوره اعراف (آیه ۲۰۴)**.
۱۱۹. آیه بقیه الله (بقیه الله خیر لکم ان کنتم مومنین) در چه سوره ای است: **سوره هود (آیه ۸۶)**.
۱۲۰. آیه غیبت نکردن (ولا یغتب بعضکم بعضا...) در چه سوره ای است: **سوره حجرات (آیه ۱۲)**.
۱۲۱. آیه مغرورانه قدم نگذاشتن (ولاتمش فی الارض مرحا) درچه سوره ای است: **سوره اسرا (آیه ۳۷)**.
۱۲۲. آیه انتخاب و اختیار (انا هدیناه السبیل اما شاکرا و اما کفورا) درچه سوره ای است: **سوره دهر (آیه ۳)**.
۱۲۳. آیه بیدار شدن برای عبادت شبانه (قل انما انابشر مثلکم...) در چه سوره ای است: **سوره کهف (آیه ۱۱۰ آخر)**.
۱۲۴. آیه خیانت نکردن در امانات (لاتخونوا الله و الرسول...) درچه سوره ای است: **سوره انفال (آیه ۲۷)**.
۱۲۵. آیه برتری تقوا (ان اکرمکم عندالله اتقاکم) در چه سوره ای است: **سوره حجرات (آیه ۱۳)**.
۱۲۶. آیه پیروزی آشکار (انا فتحنا لک فتحا مبینا) در چه سوره ای است: **سوره فتح (آیه ۱)**.

## با ده مزیت اعجاب انگیز مطالعه آشنا شوید

### ۱. غذای مغز

وقتی غرق یک داستان می شوید دنیای اطراف شما ناپدید می شود و یا به دنیای کتاب می گذارید. امیدوارم قبلاً این را حس کرده باشید. کمتر چیزی می تواند این تجربه را بسازد و قانونی هم باشد. مغز شدیداً فعالیت می کند تا در هنگام مطالعه احساسات را وارد جریان کند. بررسی ها نشان داده اند که مطالعه می تواند چهارچوب مغز شما را عوض کند. همچنین تایید شده است که با مطالعه کتاب هایی که توصیف دقیقی از منظره یا چیزی دارند، ذهن ما به طور خودکار تصویری می سازد که با توصیف هماهنگ است. با مطالعه تجربه شخصیت مورد علاقه خود، می توانیم با آنها زندگی کنیم. به همین دلیل است که مطالعه شما را باهوش تر می کند. زیرا کتاب ها قدرتمند هستند.

### ۲. افزایش دایره لغات

لزومی ندارد که بهترین ارتباط ممکن را تنها با مطالعه کتاب بسازید. اما کتاب ها دایره لغات شما را وسعت می دهند و با توجه به نکات و دانشی که یاد می گیرید بعداً می توانید ایده ها، مفاهیم و جملات را بهتر بیان کنید. به طور کلی سخنرانی های شما هوشمندانه تر می شود.

### ۳. جذاب تر می شوید

مطالعه دانش شما را افزایش می دهد، بنابراین مغز شما می تواند برای نشان دادن احساسات و نظر شما درباره ی یک موضوع بهتر عمل کند. تقریباً با اطمینان می توان گفت مطالعه افراد را تقویت می کند تا وارد گفت و گوهای جذاب تری بشوند، همچنین می توانند در بحث ها دلایل جذاب تری را ارائه دهند. در این مورد مطالعه غیر داستانی می تواند مهم باشد، زیرا به شما این امکان را می دهد تا در مورد موضوعات مختلفی مطالعه کنید. در مورد گفت و گوهای مختلفی که در آن معمولی هستید، مانند سیاست، اخبار جدید، سرگرمی، تاریخ و حتی تکنولوژی روز.

### ۴. دیدن افراد جذاب

ممکن است برخی معمولاً با عمیق تر شدن بحث و گفت و گوها ساکت شوند و محل را ترک کنند. اینجا مطالعه می تواند به شما کمک کند. وقتی بتوانید در یک گفت و گو شرکت کنید، با ارائه نظر خود در مورد آن موضوع می توانید آن را بهتر کنید. حتی از لحاظ آماری افراد مورد تحسین شما علاقه دارند که بیشتر بدانند. بهترین راه تغییر وضعیت این است که خودتان را در موضوعات مختلف بهتر کنید و در گفت و گوها شرکت کنید. به این ترتیب احترام و تحسین افراد جذاب را کسب می کنید و

همچنین می‌توانید از آنها چیزهای تازه یاد بگیرید. شما به یک مغز متفکر کوچک تبدیل می‌شوید.

### ۵. جایگاه خود را پیدا می‌کنید

کتاب‌ها دنیای جدیدی را به شما نشان می‌دهند و این امکان را می‌دهند که فقیرترین انسانها از تجاربی لذت ببرند که تنها در رویا می‌توانند ببینند. با مطالعه می‌توانید به آینده سفر کنید و یا مهارت‌های خود را افزایش دهید. وقتی ذهن شما باز شود هر چیزی امکان پذیر است. ما با تجربه‌های جدید رشد و پیشرفت می‌کنیم. به این ترتیب مطالعه باعث می‌شود خودتان را بسازید، چیزهایی که دوست دارید را انتخاب و آنها را جذب کنید، به فرد بهتری تبدیل شوید، جایگاهی که لیاقت آن را دارید و در اصل شخصیت خودتان را می‌سازید. با مطالعه کتاب می‌توانید باورهایتان را تغییر دهید، پاک کنید و حتی باورهای بهتری بر اساس آگاهی خودتان داشته باشید.

### ۶. لذت بخش و آرام بخش است

سعی کنید کتابی که دوست دارید را بخوانید. تفاوت ژانرها و نویسندگان دنیا منبع نامحدودی از سرگرمی را به وجود آورده است که در دسترس شما قرار دارد. شما نه تنها تصاویر و صداها را دارید بلکه آنها را تجربه می‌کنید و همانطور که دوست دارید کنترلشان می‌کنید. ذهن شما محدودیتی ندارد. کتاب‌ها نسبت به فیلم‌ها جزئیات بیشتری دارند، تجربه ای سرگرم کننده و کاملا متفاوت را به وجود می‌آورند که به رشد شما کمک می‌کند.

### ۷. مطالعه حافظه شما را تمرین می‌دهد

حالا هدف از مطالعه برای سرگرم شدن و داستانی یا غیر داستانی بودن کتاب را کنار بگذاریم، در واقع مطالعه ذهن شما را به کار می‌اندازد. وقتی شخصیت مورد علاقه خود را در یک داستان دنبال می‌کنید یا در مورد یک اتفاق یا دوره تاریخی خاصی می‌خوانید، بعضی از جزئیات جذاب آن در ذهن شما ثبت می‌شود، در همین لحظه شما در حال کارکردن با حافظه ی مغز خود هستید و آن را فعال نگه می‌دارید. وقتی که واقعا لازم است تا چیزی را به خاطر بسپارید ساده تر خواهد بود و فعل و انفعالات سریع‌تری اتفاق می‌افتد. وقتی باید چیزی را به خاطر بسپارید قدرت بیشتری دارید. همچنین یک توضیح علمی برای تمرین حافظه است. به نظر می‌رسد محلی از مغز که ما خاطرات را در آن ذخیره می‌کنیم، محدود نیست و اگر موارد زیادی را به آن بسپارید خسته نمی‌شود. اما هرچقدر بیشتر از آن استفاده می‌کنید قوی‌تر می‌شود و قابلیت آن افزایش می‌یابد.

### ۸. ذهن شما باز می شود

با کتاب خواندن، با افراد، ایده‌ها و شخصیت‌های متفاوت و یا حتی با فرهنگ‌ها و دوره‌های متفاوت رو به رو می شوید. این باعث می شود شخصیت بهتری داشته باشید و صبر شما را نسبت به موارد غیر معمولی، متفاوت و تازه بیشتر می کند. معمولاً کسانی که مطالعه زیادی داشته‌اند دیگران را قضاوت نمی کنند چون یاد گرفته‌اند هر کسی می‌تواند افکار و احساسات متفاوتی داشته باشد. همه این‌ها شما را با دنیا بیشتر آشنا می کند و نشان می دهد که متفاوت بودن ایراد نیست و شما را از دیگران متمایز می کند.

### ۹. تمرکز شما بیشتر می شود

شما می توانید برای چک کردن تلویزیون، پیام‌ها و اینستاگرام خود فقط ۵ دقیقه وقت بگذارید. همه این‌ها بی اهمیت هستند. به همین دلیل است که می‌بینید تمرکز شما همه جا هست ولی انگار نیست. اما هنگام مطالعه ی کتابی جذاب واقعا دنیای اطراف خود را فراموش می کنید. این در واقع تمرکز صد در صدی است و اگر بتوانید در کار خود به چنین تمرکزی دست پیدا کنید یعنی توانسته‌اید در کار خود غرق شوید.

### ۱۰. دنیا را بهتر می کند

اگر به یک دلیل قاطع برای کتاب خواندن نیاز دارید، قطعاً این است که دنیا برای شاد بودن، نیازمند انسان‌های تحصیل کرده با ذهن باز است که از دنیای اطراف خود آگاه هستند و تمایل لازم برای انجام کارها را دارند. به خاطر داشته باشید که موفق ترین افراد هر هفته حداقل یک کتاب می‌خوانند و بهترین مدیر عامل‌های دنیا برای خواندن وقت می‌گذارند.

## باید و نبایدهای سه گانه در زندگی

سه چیز در زندگی پایدار نیستند:

• رویاها

• موفقیت‌ها

• شانس

سه چیز در زندگی که وقتی از کف رفتند، باز نمی‌گردند:

• زمان

• گفتار

• موقعیت

سه چیز ما را نابود می‌کنند:

• تکبر

• زیاده‌طلبی

• عصبانیت

سه چیز انسانها را می‌سازد:

• کار سخت

• صمیمیت

• تعهد

سه چیز بسیار ارزشمند در زندگی:

• عشق

• اعتماد به نفس

• دوستان



سه چیز در زندگی که هرگز نباید آنها را از دست داد

• آرامش

• امید

• صداقت

خوشبختی زندگی ما بر سه اصل است:

• تجربه از دیروز

• استفاده از امروز

• امید به فردا

تباهی زندگی ما بر سه اصل است:

• حسرت دیروز

• اتلاف امروز

• ترس از فردا

## بدبینی چیست؟

بدبینی حالتی درونی و از صفات بسیار بدی است که از زوایای متعدد قابل بحث است؛ زیرا آثار منفی فردی و اجتماعی، روحی و جسمی، اخروی و دنیوی زیادی دارد. در منابع اسلامی ضمن بیان آثار و علل بدبینی، راه‌هایی برای درمان آن ذکر شده است.

بدبینی و بدگمانی که در منابع اسلامی از آن به سوء ظن تعبیر شده یک حالت درونی است که موجب عدم اعتماد شخص به دیگران و اطرافیانش می‌شود، از این رو نسبت به حوادث، وقایع، افراد و کارهای آنان با دید منفی نگریده و آنها را به صورت نادرست تفسیر می‌کند. بدبینی و یا سوء ظن یکی از گناهانی است که در مقابل آن خوش بینی و یا حسن ظن بوده که از صفات خوب است.

در یک تقسیم بندی، سوء ظن را نسبت به متعلق آن به چهار قسم می‌توان تقسیم نمود:

**۱. سوء ظن به خدا:** سوء ظن به خدا یعنی بدگمانی نسبت به خداوند در مورد موجودات و انسانها؛ نظیر ناامیدی از رحمت خداوند که این کار امری ناپسند و حرام است. خدای متعال در قرآن می‌فرماید: **(ولا تياسوا من روح الله انه لا یاس من روح الله الا القوم الکافرون)**. [۱] چنین سوء ظنی کاملاً بی جا بوده و از گناهان بزرگ است؛ مؤمن با آن سعه رحمت و مغفرت الهی نیاید مایوس از رحمت و مغفرت و عفو الهی باشد حتی اگر گناهانش به اندازه جن و انس باشد. [۲] کارهایی نظیر گناه زیاد، جهل و عدم شناخت خداوند، بخل و ... موجب می‌شود تا انسان به خداوند بدگمان شود. در روایتی آمده است که بخل موجب سوء ظن به خداوند می‌گردد. [۳]

با آشنایی و شناخت از اموری که موجب سوء ظن به خداوند می‌شوند، باید با برطرف نمودن آن اسباب و موجبات خوش بینی را فراهم نمود. امام رضا علیه السلام فرمود: به خداوند حسن ظن پیدا کنید؛ زیرا خداوند می‌فرماید: من به حسن ظن توجه دارم، اگر او خیر در نظر بگیرد به خیر خواهد رسید و اگر سوء ظن داشته باشد باز هم به آن خواهد رسید. [۴]

**۲. سوء ظن به خود:** خوش بینی زیاد و بی مورد به خود، موجب تنزل و رکود و موجب بی مهری دیگران نسبت به ما خواهد شد، امام رضا علیه السلام فرمود: "هر کس از نفس خود راضی باشد افراد ناراضی از او زیاد خواهند شد". [۵] هم چنان که سوء ظن به خویشتن در صورت عدم افراط موجب تکامل آدمی است، امام علی علیه السلام می‌فرماید: "یکی از صفات متقین سوء ظن داشتن به خود است". [۶]

**۳. سوء ظن به دشمن:** چنین سوء ظنی یکی از امور پسندیده و ممدوح است و باعث می‌شود تا انسان لحظه‌ای از مکر و حيله دشمنان غافل نماند. چه بسا ممکن است دشمن از در دوستی

وارد شود و ظاهری خیر خواهانه و صلح به خود بگیرد و دست دوستی دراز کند، اما در صدد مکر و ضربه زدن باشد. بر این اساس نباید به سخنان و حرکات او خوش بین بود. حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه خطاب به مالک اشتر می فرماید: "مراقب باش، مراقب باش، از دشمن خود پس از آشتی کردن؛ زیرا گاهی دشمن نزدیک می شود تا غافلگیر کند پس دور اندیش باش و حسن ظن خود را متهم کن". [۷]

۴. **سوء ظن به نزدیکان، دوستان، مؤمنان و ...:** اما سوء ظن به نزدیکان، دوستان، مؤمنان و ... که ظاهراً سؤال شما نیز ناظر به این مسئله است، از منابع و متون اسلامی به دست می آید که چنین چیزی به جامعه و محیطی که ما در آن زندگی می کنیم، وابستگی زیادی دارد.

**الف.** اگر در محیطی زندگی می کنیم که اکثر مردم آن اهل گناه و معصیت هستند و در آن جامعه عدالت جایش را به بی عدالتی و ستم داده و هر کس تنها به فکر دنیای خود است، بدیهی است که در چنین جامعه ای اصل بر عدم اعتماد و بدگمانی است؛ از این رو است که می بینیم امام هادی (علیه السلام) می فرماید: "هر گاه روزگاری بود که در آن بیداد بر دادگری غالب شد نباید به کسی گمان نیک برد، مگر این که خوبی او بر تو معلوم شود". [۸]

**ب.** اما اگر در یک جامعه ای زندگی می کنیم که اساس آن بر عدالت استوار است و انسانهای مؤمنی در آن زندگی می کنند، در چنین جامعه ای باید خوش گمان بود و از بدگمانی دوری جست؛ چون در جامعه ای که بر اساس اعتماد بنا شده باید اعتماد نمود. خداوند در این زمینه می فرماید: "ای اهل ایمان از بسیاری پندارها در حق یکدیگر اجتناب کنید که ظن و برخی پندارها معصیت است...". [۹] امام هادی (علیه السلام) می فرماید: "هر گاه روزگاری بود که عدالت در آن بر ستم غالب شد، حرام است به کسی گمان بد ببری، مگر این که بدی او بر تو معلوم شود". [۱۰] از نظر اسلام آبروی شخص مسلمان دارای احترام و ارزش خاصی است و خداوند برای حفظ و آبروی مسلمان، سوء ظن را نهی نموده است. مفسران گفته اند که مراد اجتناب از ظن که در قرآن آمده است، بدگمانی نسبت به مسلمان است. [۱۱] بنا بر این شخص مسلمان باید اعمال دیگران را حمل بر درستی و صحت نماید، هر چند در ظاهر نادرست به نظر رسد و حملش بر کارهای درست دشوار باشد.

در روایتی پیامبر (صلی الله علیه و آله) می فرماید: "برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می زند عذری بجوی و اگر نیافتی عذری بتراش". [۱۲]

## علت بدبینی چیست؟

۱. **آلودگی درون و بیرون:** افرادی که خود آلوده اند دیگران را مانند خود می بینند.
۲. **همنشینی با بدان:** وقتی که انسان با افراد فاسد نشست و برخاست داشت طبیعی است که نسبت به همه افراد بدبین شود؛ چون تصور می کند معاشران او نمونه هایی از مردم اند. در حدیثی امام علی (علیه السلام) می فرماید: "همنشینی با بدان سبب بدگمانی به نیکان می شود." [۱۳]
۳. **زندگی در محیط های فاسد.**

امام علی (علیه السلام) می فرماید: هرگاه صلاح و نیکوکاری، زمانه و اهلیش را فرا گرفت اگر کسی به دیگری که به ظاهر خلافی نکرده است بدبین شود ستم کرده است و اگر فساد و تباهی بر جامعه چیره گشت و انسان به دیگران خوشبین گردد، خود را فریب داده است.

۴. **عقده حقارت.** کسی که گرفتار خود کم بینی است و یا از سوی دیگران مورد تحقیر واقع گشته است، چنین شخصی سعی می کند دیگران را هم در محیط فکر خود حقیر و پست و آلوده و گنهکار حساب کند تا از عقده خود بکاهد و آرامش کاذبی به خود بدهد.

## بعضی از راه های درمان بدبینی

۱. **تقویت عقل و خرد:** بدبینی از آثار کمبود عقل و خرد است که هر چیزی را نادیده قبول می کند. امام علی (علیه السلام) می فرماید: **گمان درست از ویژگی های خردمند است.**<sup>۱</sup>
۲. **دوری از تکبر و غرور**
۳. **حمل بر صحت کردن:** انسان بدبین باید اصل را بر کرامت انسانها بگذارد. نظر قرآن در مورد بدبینان چیست؟

قرآن به این مسئله اشاره نموده و آن را از گناهان به حساب آورده است. قرآن می فرماید: **"ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمان ها بپرهیزید؛ چرا که بعضی از گمان ها گناه است."**<sup>۲</sup>

**اگر بدگمانی درمان شد برای این که دوباره به آن مبتلان نگردیم، چه کار لازم است انجام دهیم؟**  
پس از دوری از این خصالت بد، طبعاً همان اموری را که موجب ریشه کن شدن این حالت شده، باید تثبیت و تقویت نمود تا منجر به برگشت دوباره آن نشود.

۱. یوسف، ۸۷.

۲. حجرات، ۱۲.

### آیا شخص بدبین به همه افراد بدبین است؟ یا به افراد خاصی؟

برای این مورد یک قاعده و قانون کلی وجود ندارد؛ زیرا این بستگی به افراد بدبین، مقدار و درجه بدبینی و ریشه آن دارد. بعضی وقت‌ها انسان به خاطر برخی از امور مثل دشمنی به فرد خاص، حسادت به او و ... به همان شخص بدبین است و نسبت به دیگران این حالت را ندارد و گاهی نیز نزدیک بودن به فردی باعث بدبینی او می‌شود که بر خلاف میلش عمل کنند او بدبین می‌شود. از کسی انتظار احسان دارد به او احسان نمی‌کند این کار را حمل بر بخل یا غرض می‌کند. اما گاهی نیز این صفت بد در کسی ریشه دوانده و جزء ذاتش شده، چنین شخصی به همه مردم، حتی همسر، فرزند، رفیق و ... بدبین است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: **“بیش از دو سوم مردم به این گناه مبتلا هستند.”**<sup>۱</sup>

### آیا بدبینی عقاب دارد؟

تصورات و خطورات ذهنی انسان گناه محسوب نمی‌شود، اما آنچه که از آن نهی شده است این است که انسان نسبت به کسی گمان بد کند و فکرش به آن اعتماد کند و قلبش به آن مایل شود و طبعاً در عمل ظاهر گردد.<sup>۲</sup> بنابراین سوء ظن دارای سه مرحله است: ۱. قلبی، ۲. زبانی، ۳. عملی. آنچه از آن در قلب خطور می‌کند، مشمول تکلیف نیست؛ چون از اختیار خارج است، ولی آنچه از آن نهی شده است مربوط به زبان و عمل است.<sup>۳</sup>

این گناه ممکن است برای تمام افراد بشر در تمام مراحل سنی پیش بیاید. توضیح این که مراد از “اجتناب از ظن” (که در سوره حجرات از آن نهی شده) اجتناب از خود ظن و گمان نیست؛ چون ظن، خود نوعی ادراک نفسانی است، و در دل باز است، ناگهان ظنی در آن وارد می‌شود و آدمی نمی‌تواند برای نفس و دل خود دری بسازد، تا از ورود ظن بد جلوگیری کند، پس نهی کردن از خود ظن صحیح نیست. مگر آن که از پاره‌ای مقدمات اختیاری آن نهی کند. پس منظور آیه شریفه نهی از پذیرفتن ظن بد است، می‌خواهد بفرماید: اگر در باره کسی ظن بدی به دلت وارد شد آن را نپذیر و به آن ترتیب اثر نده. بنابراین، پس این که فرمود بعضی از ظن‌ها گناه است، باز خود ظن را نمی‌گوید؛ (چون ظن به تنهایی چه خوبش و چه بدش گناه نیست، برای این که گفتیم اختیاری نیست)، بلکه ترتیب اثر دادن به آن است که در بعضی موارد گناه است؛ مثل این که نزد تو از کسی بدگویی کنند، و

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۴۱۲.

۲. المحجة البيضاء، ج ۵، ص ۲۶۸.

۳. ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۲۳، ص ۲۱۸.

تو دچار سوء ظن به او شوی و این سوء ظن را بپذیری و در مقام ترتیب اثر دادن بر آمده او را توهین کنی، و یا همان نسبت را که شنیده‌ای به او بدهی و یا اثر عملی دیگری بر گمانت بار کنی که همه این‌ها آثاری است بد و گناه و حرام<sup>۱</sup> و چنین شخصی مستحق عذاب اخروی است.

## عواقب بدبینی

### ۱. زوال امنیت

شخص بدبین به حریم شخصیت مسلمانان تجاوز می‌کند.

### ۲. کنجکاوای در امور دیگران

شخص بدبین برای پیدا کردن شاهد‌هایی بر بدگمانی خود با تجسس از مسلمانان سلب آزادی می‌کند.

### ۳. ابتلا به غیبت برادران مؤمن<sup>۲</sup>

چون نسبت به کسی سوء ظن پیدا کرده است، غیبت را تجویز می‌کند.

### ۴. از بین رفتن عبادات

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «بپرهیز از آن که گمان را بدگردانی؛ زیرا به راستی بدگمانی عبادت را از بین می‌برد و گناه را بزرگ می‌کند».<sup>۳</sup>

### ۵. از دست دادن دوستان و تنهایی و انزوا

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «هر که بدگمانی بر او چیره شود جای آشتی با هیچ دوستی را باقی نمی‌گذارد».<sup>۴</sup>

### ۶. موجب ترس و بخل و حرص می‌شود

پیامبر (صلی الله علیه و آله) به علی (علیه السلام) فرمود: «ای علی ترس و بخل و حرص غرائزی هستند که از سوء ظن تولد پیدا می‌کنند».<sup>۵</sup>

۱. ترجمه المیزان، ج ۱۸، ص ۴۸۳.

۲. قلب سلیم، ج ۲، ص ۱۸۳.

۳. شرح غرر الحکم، ج ۲، ص ۳۰۸.

۴. شرح غرر الحکم، ج ۵، ص ۴۰۶.

۵. ترجمه الإیمان و الکفر، بحار الانوار، ج ۲، ص ۷۳.

## ده دانشمند معروف و برتر جهان

شکی نیست که دانشمندان به پیشرفت مستمر جامعه ی امروز کمک بسیاری کرده اند. بعضی از چیزهایی که ما امروز از آنها بهره مند هستیم مثلاً نیروی برق، حاصل اختراعات کسی است که زندگی خود را وقف این کار کرده است. بر خلاف سایر مشاغل، دانشمندان به خاطر اینکه از هر چیزی برای تحقیق و نوآوری دست می کشند مشهور هستند. در طول تاریخ از دانشمندان بسیاری یاد شده است که به خاطر اعتقادشان مورد آزار و اذیت قرار گرفتند اما حتی این هم آنها را از قدم برداشتن به سوی پیشرفت باز نداشت. در تلاش برای تجلیل از دانشمندان سراسر دنیا برخی از بزرگترین دانشمندان تاریخ را به اختصار معرفی می کنیم:

### ۱. ارسطو

ارسطو یا ارسطاطالپس از فیلسوفان یونان باستان بود. او یکی از مهم ترین فیلسوفان غربی به حساب می آید. در هیجده سالگی به آکادمی افلاطون راه یافت و به مدت بیست سال در مکتب افلاطون کسب دانش کرد. وی به سرعت چنان پیشرفتی در علوم نظری کرد که افلاطون به وی لقب علم داد. او به مدت چهارسال آموزگار اسکندر مقدونی بود. نوشته های او در زمینه ها و رشته های گوناگون از جمله فیزیک، متافیزیک، علم بیان، شعر، ادبیات، زیست شناسی، منطق، سیاست، دولت و اخلاق بوده اند.

### ۲. سرآیزاک نیوتن

نیوتن، ریاضیدان، اخترشناس، متخصص الهیات و نویسنده اهل انگلستان بود که به عنوان موثرترین دانشمندان کل تاریخ و یک شخصیت کلیدی در انقلاب علمی شناخته می شود. کتاب وی شاهکار اصول ریاضی فلسفه طبیعی که برای اولین بار در سال ۱۶۸۷ منتشر شد، مبانی مکانیک کلاسیک را بنا نهاد.

### ۳. گالیلئو گالیلی (گالیله)

گالیله دانشمند و مخترع سرشناس ایتالیایی، در فیزیک و ریاضیات و فلسفه علم تبحر داشت و یکی از پایه گذاران تحول علمی و گذار به دوران دانش نوین بود. عمده شهرت گالیله به دفاع علمی او از نظریه گوپرنیک بود.

#### ۴. چارلز رابرت داروین

داروین زیست شناس و زمین شناس انگلیسی بود که بیش از هر چیز برای یافته هایش در زمینه علم فرگشت شناخته می شود. او این ایده را مطرح کرد که تمام گونه ها دارای نسبی مشترک هستند. این نظریه امروزه توسط دانشمندان پذیرفته شده است و یکی از مفاهیم بنیادی دانش به شمار می آید.

#### ۵. آلبرت اینشتین

اینشتین فیزیک دان نظری آلمانی الاصل بود. او بیشتر برای نظریه نسبیت و به ویژه هم ارزی جرم و انرژی شهرت دارد. افزون بر این در گسترش نظریه کوانتوم و مکانیک آماری سهم به سزایی دارد. وی جایزه نوبل فیزیک را در سال ۱۹۲۱ به پاس خدماتش به فیزیک نظری و به ویژه کشف اثر فوتوالکتریک دریافت کرد.

#### ۶. توماس ادیسون

ادیسون مهندس، مخترع و کارآفرین اهل آمریکا بود. او وسایل و دستگاه های متعددی را طراحی یا کامل کرد که مهمترین و معروفترین آنها لامپ رشته ای است. در واقع او نوع خاصی از لامپ را ساخت و به تولید انبوه رساند. از دیگر ابداعات او و همکارانش می توان تلفن، ماشین چاپ، میکروفون، گرامافون، دیکتافون، کینتوسکوپ (نوعی دستگاه نمایش فیلم)، دینام موتور و لاستیک مصنوعی را نام برد.

#### ۷. آلساندرولتا

ولتا مخترع باتری و فیزیکدان بزرگ ایتالیایی، اولین کسی بود که مولد جریان الکتریسیته را اختراع کرد و از جمله کارهای دیگر او اختراع الکتروفور (دستگاهی برای تولید الکتریسیته ساکن)، تکمیل الکتروسکوپ، مطالعه خازن ها و کشف قوانین آنها و مهمترین کار ولتا اختراع اولین مولد شیمیایی جریان الکتریکی موسوم به پیل بوده است. واحد اندازه گیری الکتریسیته "ولت" به یاد او و به خاطر احترام به تلاش های او نام گذاری شده است.

#### ۸. استیون ویلیام هاوکینگ

هاوکینگ فیزیکدان نظری، کیهان شناس و نویسنده انگلستانی و مدیر تحقیقات مرکز کیهان شناسی نظری در دانشگاه کمبریج بود که بیش از چهل سال سابقه فعالیت علمی داشت. او دچار بیماری اسکروز جانبی بود و از هر گونه حرکت ناتوان بود، نه می توانست بنشیند، نه برخیزد و نه راه برود و حتی توانایی سخن گفتن نداشت با این وجود کتابها و همایش هایش او را به یک چهره محبوب تبدیل کرده بود.



## ۹. لوئی پاستور

لوئی پاستور از شیمی دانان و زیست شناسان معروف فرانسوی است. اکتشافات او انقلابی در دنیا ایجاد کرد. واکسیناسیون، تخمیر و فرآیند پاستوریزه کردن از مهم ترین پایه های علمی ایجاد شده توسط او بود. او واکسن هایی برای هاری و سیاه زخم نیز تولید کرد و به نوبه خود در نجات جان افراد بسیاری نقش داشت.

## ۱۰. سرجاگادیش چاندرا بوز

جاگادیش دانشمندی بنگالی، فیزیکدان، زیست شناس، گیاه شناس، باستان شناس و همچنین به عنوان یک نویسنده در اوایل داستان های علمی تخیلی بوده است. او به عنوان پیشگام تحقیقات از رادیو و مایکروویو نوری بوده و سهم بسیار قابل توجهی در علم گیاه شناسی و پایه های علم تجربی در شبه قاره هند داشته است. او را به نام یکی از پدران علم رادیویی و پدر داستانهای علمی تخیلی بنگالی می شناسند.

## ۲۰ نقل قول از اینشتین که طرز تفکر شما را تغییر می دهد

آلبرت اینشتین در زمان خودش، مرد بسیار بزرگی بود: فیزیکدان معروف نظری، ارائه دهنده ی تئوری نسبیت، پدر فیزیک مدرن. امروزه نام او مترادف است با خلاقیت و نبوغ؛ مردی که قادر بود سازوکار واقعیت را بهتر از هر کس دیگری شرح دهد – البته بعد از نیوتن.

امروزه به سختی می توان کسی را پیدا کرد که نام آلبرت اینشتین را نشنیده باشد و به نحوی تحت تأثیر سخنان حکیمانه ی او قرار نگرفته باشد. به دلیل استعداد زیاد و توانایی او برای درک مفاهیم والایی که بقیه متوجه ی آن نمی شدند، اغلب از او خواسته می شد در مورد موضوعات بسیاری که فراتر از قلمرو علم و فیزیک بودند، اظهار نظر کند.

آنچه اینشتین را جذاب تر و محبوب تر می کرد، این واقعیت بود که او فقط یک دانشمند و متفکر نبود، بلکه شگفت زده و مسحور زندگی بود و در تمام عمرش، حس تعجب کودکانه داشت. رابرت اوپنهاجر، فیزیکدان هسته ای در مورد اینشتین این گونه اظهار نظر می کند: «او به هیچ وجه فرد دنیادوستی نبود و به مادیات علاقه نداشت... او همیشه نوعی پاکی و خلوص فوق العاده داشت و در عین حال مانند کودکان، سمج و خیره سر بود.»

امروزه نقل قول های او هنوز هم به اندازه ی صد سال پیش، مفید و کاربردی هستند. این ها بیست

مورد از خردمندانه‌ترین نقل قول‌های اینشتین هستند که به شما کمک می‌کنند نبوغ و استعدادتان را شکوفا کنید.

- به طبیعت عمیق نگاه کنید. پس از آن همه چیز را بهتر درک خواهید کرد.
- سعی نکنید به فرد موفقی تبدیل شوید، در عوض سعی کنید که انسان با ارزشی باشید.
- آموزش همان چیزی است که پس از فراموش کردن چیزهایی که در مدرسه آموخته‌ایم، می‌توانیم به یاد بیاوریم.
- ما نمی‌توانیم مشکلاتمان را با همان طرز فکری حل کنیم که با آن، مشکلات را به وجود آورده‌ایم.
- زندگی مانند راندن یک دوچرخه است؛ برای آنکه تعادل‌تان را حفظ کنید، باید به حرکت ادامه دهید.
- مسئله‌ی مهم آن است که هرگز از سؤال کردن دست برندارید. برای هر حس کنجکاوی، یک پاسخ وجود دارد.
- انسان باید هر چیزی را همان‌طور که هست ببیند، نه آن‌طور که دوست دارد.
- از آدم‌های منفی فاصله بگیرید، آنها برای هر راه‌حلی یک مشکل دارند.
- منطق، شما را از نقطه «الف» به نقطه «ب» می‌رساند اما تخیل (تصور) شما را همه جا می‌برد.
- هرگز از کاری که واقعا قصد انجامش را دارید، دست نکشید. شخصی که رؤیاهای بزرگی دارد، قدرتمندتر از کسی است که همه‌ی حقایق را می‌داند.
- مردم ضعیف انتقام می‌گیرند، مردم قوی می‌بخشند، اما افراد باهوش نادیده می‌گیرند.
- یک کشتی در ساحل همیشه امن است اما این چیزی نیست که برایش ساخته شده است.
- چیزی که درست است، همیشه محبوب نیست و آنچه محبوب است، همیشه درست نیست.
- آموزش، یادگیری حقایق نیست، بلکه پرورش ذهن برای تفکر است.
- تخیل، مهم‌تر از دانش است.

❖ ترس از مرگ، بی‌موردترین ترس هاست، چون هیچ حادثه‌ی ناگواری یک آدم مرده را تهدید نمی‌کند.

❖ درمیان هر مشکلی یک فرصت وجود دارد.

❖ من با همه به یک شیوه صحبت می‌کنم؛ خواه آن فرد یک کارگر باشد یا رئیس دانشگاه.

❖ دو شیوه برای زندگی کردن وجود دارد. یکی آن است که فرض کنیم هیچ معجزه‌ای وجود ندارد و دیگری آن است که همه چیز را معجزه بدانیم.

❖ من از همه‌ی کسانی که به من «نه» گفتند، متشکرم. به خاطر آنهاست که من اکنون در چنین جایگاهی هستم.

آلبرت انیشتین، کسی بود که زندگی را دوست داشت و به نحو احسن از آن استفاده کرد. او فردی بود که به وجود انسان اهمیت می‌داد و برای یافتن پاسخ‌هایی برای رایج‌ترین و دشوارترین سؤالات انسان به جست‌وجوی درونی عمیق می‌پرداخت. او در ارائه پاسخ در زمینه‌هایی که مردم قادر به درکش نبودند، بسیار موفق عمل می‌کرد.

دستاوردهای فکری انیشتین، اصالت، خلاقیت و حس بشردوستی او، نامش را با نبوغ مترادف ساخت.

هنوز چیزهای زیادی وجود دارد که باید از این مرد بزرگ بیاموزیم؛ کسی که در زمان حیاتش تغییرات بزرگی در جهان ایجاد کرد و حتی پس از مرگش نیز همچنان به این کار ادامه می‌دهد.

## عمر ما چگونه می گذرد؟

بی شک وقت و فرصت بزرگترین سرمایه گرانیهها و بی نظیر برای بشر است که می توان در استفاده بهینه از آن، در همه عرصه ها به پیشرفت و به عالی ترین درجات مادی و معنوی نایل شد.

وقت یعنی فرصت ها، ساعت ها، روزها و ماه ها و سال ها بلکه دقیقه ها و ثانیه ها و لحظه ها. **بهره گیری از وقت** بزرگترین توفیقی است که نصیب بشر می شود و او می تواند در پرتو آن به اهداف عالییه برسد و به پیروزی در همه ابعاد دست یابد. وقت گوهر ناب و گرانبگی است که ارزش هیچ چیز را نمی توان با آن مقایسه کرد، **این که می گویند وقت طلاست، تعریف صحیحی نیست، چرا که:**

وقت گذشته را نتوانی خرید باز      مفروش خیره، کاین گهر پاک بی بهاست

سعدی چیزی را برای سنجش ارزش وقت نیافته جز شب قدر را که مطابق قرآن بهتر از هزار ماه است آنجا که گوید:

جوانا ره طاعت امروز گیر	که فردا جوانی نیاید ز پیر
فراغ دلت هست و نیروی تن	چو میدان فراخ است گویی بزن
قضا روزگاری ز من در ربود	که هر روزی از وی شبی قدر بود
من آن روز را قدر نشناختم	بدانستم اکنون که در باختم
چه کوشش کند پیر خرزیر بار؟	تو می رو که بر بادپایی سوار
شکسته قدح ور ببندند چست	نیارود خواهد بهای درست
کنون کاوفتادت به غفلت ز دست	طریقی ندارد مگر باز بست
که گفتت به جیحون در انداز تن؟	چو افتاد هم دست و پای بزن
به غفلت بدادی ز دست آب پاک	چه چاره کنون جز تیمم به خاک؟

چو از چابکان در دويدن گرو      نبردی هم افتان و خيزان برو  
گر آن باد پايان برفتند تيز      تویی دست و پای از نشستن بخيز

وقت همان عمر انسان است که سرمایه ای بالاتر از آن نیست، مشروط بر این که از آن برای رشد و ترقی ظاهر و باطن استفاده شود، یعنی وقت نردبان ترقی گردد.

بر همین اساس امام سجاده (علیه السلام) در فرازی از دعای خود به خداوند عرض می کند:

«وَعَمْرُنِي مَا كَانَ عُمْرِي بِذَلَّةٍ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَاقْبِضْنِي إِلَيْكَ؛

بارها؛ عمر طولانی تا هنگامی که عمرم در راه اطاعت تو صرف شود به من عطا کن و هرگاه عمرم چراگاه شیطان گردد، جانم را قبل از پیشی گرفتن عذابت، بگیر.<sup>۱</sup>

و در فراز دیگر عرض می کند:

«وَتَبَهَّنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْغَفْلَةِ وَاسْتَعْمَلَنِي بِطَاعَتِكَ فِي أَيَّامِ الْمُهْمَلَةِ؛

خدایا مرا در وقت های غفلت و بی خبری، برای یاد خودت هوشیار و بیدار کن و در روزگار فرصت و فراغت، به عبادت و بندگی بگمار.<sup>۲</sup>

انسان ها معمولاً وقت را فدای مال و ثروت می کنند و آن را وسیله ترقی مادی قرار می دهند، در صورتی که باید مال و ثروت در خدمت وقت باشد و آنها را وسیله بهره مندی برتر از وقت قرار داد. بر همین اساس پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: «كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشْحَ مِنْكَ عَلَى دِرْهَمِكَ وَ دِينَارِكَ؛ در مورد حفظ عمر خود بخیل تر از پول و ثروت خود باش.<sup>۳</sup>

به طور کلی هرکس برای وقت ارزش قابل شد و از آن با آگاهی و جدیت استفاده صحیح نمود، به جایی رسید و هرکس آن را عاطل و باطل نمود، قطعاً خود را تیره بخت نموده و در چاه هلاکت انداخته است، از این رو حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «وقت های زندگی تو جزء عمر تو است، پس

بکوش که هیچ وقتی از عمر تو جز در موارد اموری که عامل نجات است، تلف نشود.»<sup>۴</sup>

۱. صحیفه سجاده، دعای بیستم، بند ۶.

۲. صحیفه سجاده، دعای بیستم، بند ۹.

۳. بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۷۸.

۴. غرر الحکم، ج ۱، ص ۲۵۲.

## چگونگی استفاده از وقت

چگونگی استفاده بهینه از وقت به این است که انسان با برنامه ریزی صحیح، کارهای مثبت خود را با تنظیم خاصی بین ساعات شبانه روز تقسیم کند و هر ساعت یا هر چند ساعت را برای انجام کاری قرار داده و به این برنامه و نظم ادامه دهد، به گونه‌ای که اگر روزی در نظم و برنامه‌اش خللی وارد شد، احساس چالش و کمبود نموده و به جبران آن بپردازد، مثلاً در امور معنوی و خودسازی، چنان که علمای اخلاق گفته‌اند وقتی که صبح فرا رسید، تا شب هنگام خواب، پنج مرحله را با ترتیب و برنامه خاص ببینید که عبارت‌اند از: مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و مکافئه. بدین معنا که:

در **مرحله نخست** با خدا و خود شرط و عهد کند که گناه نکند و دچار لغزش نگردد.

در **مرحله دوم**، مراقب و متوجه باشد که به عهد خود وفا نماید و با مراقبت و نگرهبانی جدی به ترک گناه ادامه دهد و با اراده نیرومند از ورود گناه در زندگی‌اش جلوگیری نماید.

و در **مرحله سوم** پایان کار، خود را محاسبه کند و اعمال و گفتاراش را حسابرسی نماید و با کنترل دقیق، ریز و درشت کارهای خود را تجزیه و تحلیل نماید.

در **مرحله چهارم** هرگاه دریافت که در حسابرسی خود دچار گناه و لغزشی شده است، توبه کند و با عتاب و سرزنش خود، نفس سرکش خویش را رام نموده و طغیان آن را سرکوب نماید.

و در **مرحله پنجم** توجه داشته باشد که گناه موجب چالش شده، با انجام کارهای نیک آن را جبران نماید و خلأ به وجود آمده را پر کند؛

**این برنامه ریزی پنج مرحله‌ای یک نوع وقت شناسی و بهره‌مندی از فرصت طلایی وقت است، که قطعاً باعث رشد و تعالی شده و موجب نجات و پیروزی در دو جهان خواهد شد.**

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) برای استفاده از ساعات شبانه‌روز و چگونگی بهره‌مندی از آن می‌فرماید:

«انسان با ایمان ساعت‌های زندگیش را به سه بخش تقسیم می‌کند:

۱. **بخشی را** به مناجات با خدا و برقراری ارتباط با آفریدگار جهان می‌پردازد؛

۲. **بخشی را** در طریق تأمین هزینه زندگی و سامان دادن به معاش (مانند غذا، لباس، مسکن و مرکب) به کار می‌گیرد؛

۳. **بخش دیگر را** برای استراحت و بهره‌گیری از لذت‌های حلال و آرامش‌بخش روح و روان برمی‌گزیند و برای خردمند صحیح نیست که حرکتش جز در یکی از این سه مورد باشد، یعنی تأمین معاش و عبادت و آباد نمودن آخرت یا بهره‌گیری از لذت و آسایش غیر حرام. ۱

## ارزش وقت از دیدگاه قرآن

در قرآن به قدری به وقت احترام گذاشته شده که گویی در اوج ارزش‌ها و مادر فضایل است، تا آنجا که خداوند به آن سوگند یاد نموده و می‌فرماید: «**والعصر**؛ سوگند به وقت». زیرا عصر به معنی زمان و روزگار است که در تفسیر این آیه به عنوان یکی از تفاسیر ذکر شده و زمان همان وقت است.

در قرآن از آنچه که موجب اتلاف وقت می‌شود به عنوان لغو و باطل و افراط یاد شده و به طور کلی بیهوده‌گرایی و پوچی، سرزنش شده است، چرا که موجب نابودی عالی‌ترین سرمایه زندگی و آفت زیست سالم می‌گردد. خداوند در وصف انسان‌های با ایمان می‌فرماید:

«وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ؛ <sup>۱</sup>مؤمنان از کارهای بیهوده روی گردان هستند.»

نیز در چندین آیه، خسارت و آه و افسوس آنان را که به وقت اهمیت ندادند، در قیامت متذکر شده است. در آیه‌ای می‌فرماید:

«و خسر هنا لك المبطون؛<sup>۲</sup> در قیامت اهل باطل و اتلاف‌گران وقت، زیان خواهند دید.»

و در مورد دیگر می‌فرماید: «ان تقول نفسُ یا حسرتا علی ما فرطت فی جنب الله؛<sup>۳</sup> باید ترسید از آن روزی (قیامت) که انسان بیهوده‌گرا بگوید افسوس بر من از افراط‌کاری و کوتاهی‌هایی که در راه اطاعت خدا نمودم.

تا آنجا که با ناله و فریاد می‌گویند به دنیا باز گردیم و از وقت استفاده کنیم، ولی به آنها گفته می‌شود، ما عمر و وقت وسیعی در اختیار شما گذاشتیم، چرا استفاده نکردید؟

«و هم بصطرخون فیها ربنا اخرجنا...؛ دوزخیان فریاد می‌زنند پروردگارا! ما را از دوزخ خارج کن تا عمل صالحی انجام دهیم، غیر از آنچه انجام دادیم (در پاسخ به آنان گفته می‌شود) آیا شما را به اندازه‌ای وقت وسیع ندادیم به طوری که هر کس بپذیرد است، پندها را بپذیرد و آیا اندازکننده الهی

به سراغ شما نیامد؟ اکنون عذاب الهی را بچشید که برای ظالمان هیچ یآوری نیست.<sup>۴</sup>

۱. سوره مؤمنون، آیه ۳.

۲. سوره غافر، آیه ۷۸.

۳. سوره زمر، آیه ۵۶.

۴. سوره فاطر، آیه ۳۷.

چنان که ملاحظه می کنید قرآن با تعبیرات گوناگون و هشدارهای شدید، ما را به بهره گیری صحیح از وقت فراخوانده و ائتلاف گران وقت را به عذاب‌های سخت تهدید نموده است، بنابراین آنان که وقت خود را به بطالت می گذرانند در حقیقت بر ضد قرآن گام برداشته و در راه گمراهی افتاده‌اند، چرا که **قرآن قدردانی از وقت را از ارکان اصلی ایمان و وسیله نجات و پیروزی قرار داده است**. آخرین سخن این که به فرموده قرآن یکی از پرسش‌هایی که کافران از پیامبر ﷺ نمودند، در مورد فواید ماه‌ها بود، خداوند به پیامبر ﷺ وحی کرد:

«قل هي مواقيتٌ للناس...؛ بگو این ماه‌ها نشان دهنده وقت‌ها برای نظام زندگی مردم است.<sup>۱</sup>»

**از این عبارت می توان این نتیجه را گرفت که زندگی فردی و اجتماعی، هیچ کس بدون وقت‌شناسی و ایجاد نظم و برنامه به سامان نمی‌رسد، نظم در تقسیم صحیح وقت، نظم در برنامه‌ریزی، نظم در مدیریت و اجرا، ما با یک نگاه به جهان هستی می‌فهمیم که همه چیز بر اساس نظم دقیق است، بنابراین بیهوده‌گرایی، گام نهادن بر خلاف نظم است، همان‌گونه که گردش ماه وسیله‌ای برای نظام زمان‌بندی شده است، ما نیز باید همسو با این نظام، با برنامه‌ریزی صحیح حرکت کنیم و زندگی معنوی و مادی خود را با آن هماهنگ سازیم و این هماهنگی همان استفاده مطلوب از وقت‌ها، فرصت‌ها و لحظه‌هاست.**

### وقت شناسی در سیره پیشوایان

پیامبران و امامان (علیهم‌السلام) به طور مکرر مردم را به اغتنام فرصت‌ها و اهمیت دقت و استفاده صحیح از آن سفارش می‌کردند و خود در این راستا پیشتاز و الگو بودند، پیامبر ﷺ به ابوذر فرمود: «اغْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ، حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ فِرَاعَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ؛

**پنج چیز را قبل از فرا رسیدن پنج چیز غنیمت بشمار:** زندگی را قبل از مرگ، سلامتی را قبل از بیماری، فراغت را قبل از اشتغال، جوانی را قبل از پیری و بی‌نیازی را قبل از تهی‌دستی.<sup>۲</sup>

امیرمؤمنان علی (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «تزوّد من یومک لغدک و اغتنم عفو الزّمان و انتهز فرصة الامکان» **از امروزت برای فردایت توشه بگیر و فراهم شدن وقت را غنیمت شمار و از فرصت و مهلت**

**و امکانات استفاده کن.**<sup>۳</sup>

۱. سوره بقره، آیه ۱۸۹.

۲. کنز العمال، حدیث ۴۳۴۹۰.

۳. غررالحکم، ج ۱، ص ۳۹۴.



نیز می فرمایند: «المؤمن مشغولٌ وقتَه» همه وقت مؤمن پراست و او در همه وقتش به کارهای مثبت اشتغال دارد.<sup>۱</sup>

نیز در ضمن نامه‌ای به یکی از اصحاب فرمود: «با آن چه از عمرت باقی مانده گذشته را جبران کن، فردا و پس فردا نگو (و کار امروز را به فردا وانگذار) زیرا گذشتگانی که به هلاکت رسیدند، به خاطر پایداری در آرزوها و امروز و فردا کردن بود، تا آنگاه که ناگهان فرمان خدا (مرگ) به سویشان آمد، در حالی که غافل بودند.»<sup>۲</sup>

نیز می فرمایند: «مِنَ الْخُرْقِ؛ الْمُعَاجِلَةُ قَبْلَ الْإِمْكَانِ وَ الْآتَاةُ قَبْلَ الْفُرْصَةِ» شتاب در کار پیش از آمادگی و توانایی، ابله‌ی است، همان گونه که اتلاف وقت پس از فراهم شدن فرصت از ابله‌ی و نادانی است.<sup>۳</sup>

نیز می فرمایند: «و الفرصة تمرّ من السحاب فانتبهزوا فرص الخیر» فرصت همچون ابر می گذرد، فرصت‌های نیک را غنیمت بشمارید و قبل از گذشتن، از آن‌ها بهره بگیرید.<sup>۴</sup>

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «لیس شیء اعزّ من قلبک و وقتک؛ هیچ چیزی عزیزتر از روح و وقت تو نیست.»<sup>۵</sup>

برهمن اساس پیامبران و امامان و اولیای خدا بیشترین استفاده را از وقت خود نموده و وقت‌گذرانی بیهوده را از گناهان بزرگ می شمردند، به عنوان نمونه:

۱. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) سراسر عمر خود را در راه ارشاد مردم و جهاد با دشمنان و تأمین هزینه زندگی و تعلیم و آموزش گذراند و از لحظه لحظه‌های عمرش کمال استفاده را نمود، تا آنجا که روزی به مسجد برای عبادت رفت، در آنجا ابوذر غفاری وقت را غنیمت شمرد و نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله) شتافت و به طور مکرر از آن حضرت خواست که موعظه کند، پیامبر (صلی الله علیه و آله) از همان فرصت استفاده کامل کرد و با آب زلال موعظه‌های طولانی و سرشار از حکمت خود، روح تشنه ابوذر را سیراب کرد.<sup>۶</sup>

این مواعظ به قدری طولانی است که شاید برای ذکر آن نیاز به بیش از ساعت‌ها وقت بوده و در بخشی از کتاب به آن اشاره شده است.

۱. غررالحکم، ج ۱، ص ۲۵۲.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۳۶.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۶۳.

۴. نهج البلاغه، حکمت ۲۱.

۵. لنالی الاخبار، ج ۱، ص ۱۶.

۶. بحار، ج ۷۷، ص ۷۲ تا ۹۳.

پیامبر ﷺ به ابوذر در رابطه با ارزش وقت و استفاده صحیح از آن می‌فرماید:

«ای اباذر! بر خردمندی که عقلش مغلوب هوای نفسش نیست لازم است که ساعات شبانه‌روز خود را به چهار بخش تقسیم کند» بخشی از آن را به مناجات با خدا و ارتباط با ذات پاک او بپردازد و بخش دوم را به حسابرسی خود اختصاص دهد و بخش سوم را به تفکر در مخلوقات خدا بگذراند و بخش چهارم را به بهره‌مندی از لذات و شادی‌ها و آسایش از راه حلال مصرف کند، چرا که این بخش از آسایش و بهره از لذات، حامی و کمک برای استفاده از سه بخش قبل است و موجب شادی قلب و تفریح روح خواهد شد.<sup>۱</sup>

۲. امامان علیهم‌السلام حتی در زندان و در سخت‌ترین شرایط از وقت استفاده می‌کردند، مطابق بعضی از روایات، امام رضا علیه‌السلام مدتی در زندان سرخس تحت نظر بود، اباصلت هروی می‌گوید: برای دیدار آن حضرت به کنار زندان رفتم و از زندان بان تقاضای ملاقات با امام را نمودم، او گفت نمی‌توانی با امام علیه‌السلام ملاقات کنی. گفتم: چرا؟ گفت: امام شبانه‌روز مشغول نماز و عبادت است، وقت ملاقات ندارد، در یک شبانه‌روز هزار رکعت نماز می‌خواند. فقط ساعتی در آغاز روز و قبل از ظهر و ساعاتی هنگام غروب، در محل نماز خود به راز و نیاز با خدا مشغول است و نماز نمی‌خواند.<sup>۲</sup>

۳. عنوان بصری پیرمرد ۹۴ ساله از اصحاب امام صادق علیه‌السلام بود، گاهی به محضر امام صادق علیه‌السلام می‌آمد و پس از شنیدن مواعظ آن حضرت، در آنجا می‌نشست، بی آنکه کاری داشته باشد، نشستن او به طور طبیعی موجب آن می‌شد که وقت امام علیه‌السلام تلف شود، روزی امام صادق علیه‌السلام به او فرمود: «من مردی هستم که کار و زندگی دارم و در عین حال در ساعاتی از شب و روز ذکرهایی دارم که باید انجام دهم، مرا از عبادت بازمدار.» (یعنی برخیز و برو). عنوان بصری برخاست و رفت، روز بعد به محضر امام صادق علیه‌السلام آمد و پس از شنیدن مواعظ آن حضرت، باز بیش از اندازه در حضور آن حضرت نشست که باعث اتلاف وقت امام می‌شد، امام به او رو کرد و فرمود: «قم عتّی فقد نصحت لک و لا تفسد علیّ وردی، فأتی امرء ضنین بنفسی؛ برخیز و از اینجا برو (نصیحتی که خواستی) آن را انجام دادم، ذکر و عبادتم را تباه نساز، من کسی هستم که به وجود خود (و به وقت و عمرم) بخل و دریغ دارم تا مبادا وقت عزیزم به هدر رود. پس برخیز برو.»<sup>۳</sup>

بر همین اساس پیروان راستین امامان علیهم‌السلام از علما و مراجع و سایر اولیاء، به پیروی از امامان علیهم‌السلام

۱. بحار، ج ۷۷، ص ۷۲.

۲. عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۱۸۳.

۳. بحار، ج ۱، ص ۲۲۴.

به اوقات خود احترام شایانی می کردند و به همین علت به درجات عالی رسیدند.

یکی از این علما و مراجع، مرحوم آیت الله العظمی شیخ محمد حسن نجفی معروف به صاحب جواهر (مؤلف جواهرالکلام) است، این مرد بزرگ بر اثر اهمّیت دادن به وقت، این کتاب را که شامل فقه استدلالی همه ابواب فقه است و در بیش از ۴۰ جلد تألیف شده، به رشته تحریر درآورد و چنین کتاب ارزشمندی را به جهان بشریت تحویل داد، نقل شده یکی از پسرانش از دنیا رفت، او از آن با خیر شد، دست از قلم کشید و کنار جنازه پسر آمد و پس از تلاوت آیاتی از قرآن، همان جا بقیچه خود را گشود و از فرصت استفاده نمود و مشغول نوشتن کتاب جواهر شد، تا حاضران از غسل و تکفین پسرش فارغ شوند.

به امید آن که به موضوع وقت که مسأله سرنوشت ساز است اهمّیت بیشتر بدهیم تا به روسفیدی دنیا و آخرت نایل گردیم.

### حکایت بانک زمان

تصور کنید حساب بانکی دارید که در آن هر روز صبح ۸۶۴۰۰ تومان به حساب شما واریز می گردد و شما فقط تا آخر شب فرصت دارید تا همه پول ها را خرج کنید، چون آخر وقت حساب شما خودبه خود خالی می شود؛ در این صورت شما چه خواهید کرد؟ البته سعی می کنید تا آخرین ریال را خرج کنید!

هر یک از ما یک چنین حساب بانکی داریم؛ **حساب بانکی زمان!**

هر روز صبح در بانک زمان شما ۸۶۴۰۰ ثانیه واریز و تا پایان شب به پایان می رسد.

هیچ برگشتی در کار نیست و هیچ مقداری از این زمان به فردا اضافه نمی شود.

ارزش **یک سال** را دانش آموزی که مردود شده، می داند.

ارزش **یک ماه** را مادری که فرزند نارس به دنیا آورده، می داند.

ارزش **یک هفته** را سردبیر یک هفته نامه می داند.

ارزش **یک ساعت** را عاشقی که انتظار معشوق را می کشد، می داند.

ارزش **یک دقیقه** را شخصی که از قطار جا ماند، می داند.

ارزش **یک ثانیه** را آن که از تصادفی مرگبار جان به در برده، می داند.

**باور کنید هر لحظه گنج بزرگی است. گنجتان را آسان از دست ندهید. به یاد داشته باشید: زمان به خاطر هیچ کس منتظر نمی ماند!**

فراموش نکنید: دیروز به تاریخ پیوست، فردا معماست و امروز هدیه است! به خاطر داشته باشیم عمری که با مرگ تمام شود، هیچ ارزشی ندارد. عمر مفید شما چقدر است؟

آیا توجه کرده اید غالب مردم همیشه به طول عمر می اندیشند و هرگز به عرض عمر فکر نمی کنند؟ برای فهمیدن میزان عمر مفید خود ابتدا باید فرق بین طول و عرض عمر خویش را بدانیم.

### طول عمر چیست؟

میزان زمانی را که یک انسان برای زیستن تلف می کند، طول عمر گویند که با تولد جسم شروع و حرکت در چهار بُعد خور و خواب و خشم و شهوت ادامه و سپس با مرگ جسم پایان می پذیرد. در یک کلام حرکتی افقی از گهواره تا گور است.

### عرض عمر چیست؟

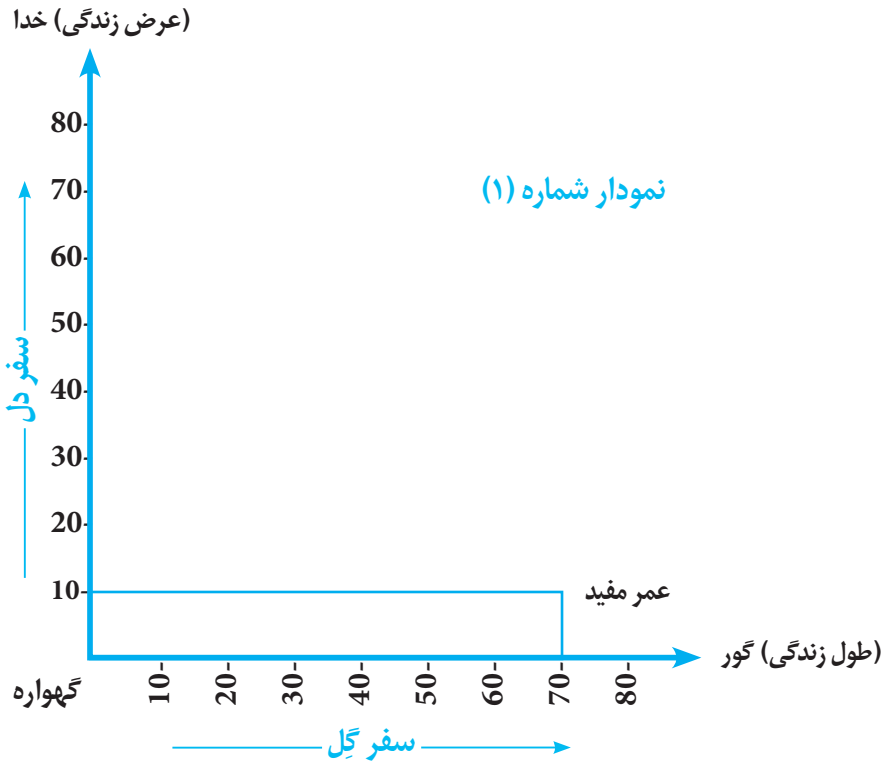
فرایندی را گویند که یک انسان در جهت رشد، آگاهی، دانایی و تعالی روح خویش به کار می برد.

### عمر مفید چیست؟

تطبیق طول و عرض عمر بیانگر میزان عمر مفید یک انسان است.

نگرش جبران خلیل جبران نیز مانند همیشه بر اساس عشق بنیان نهاده شده و می سراید:

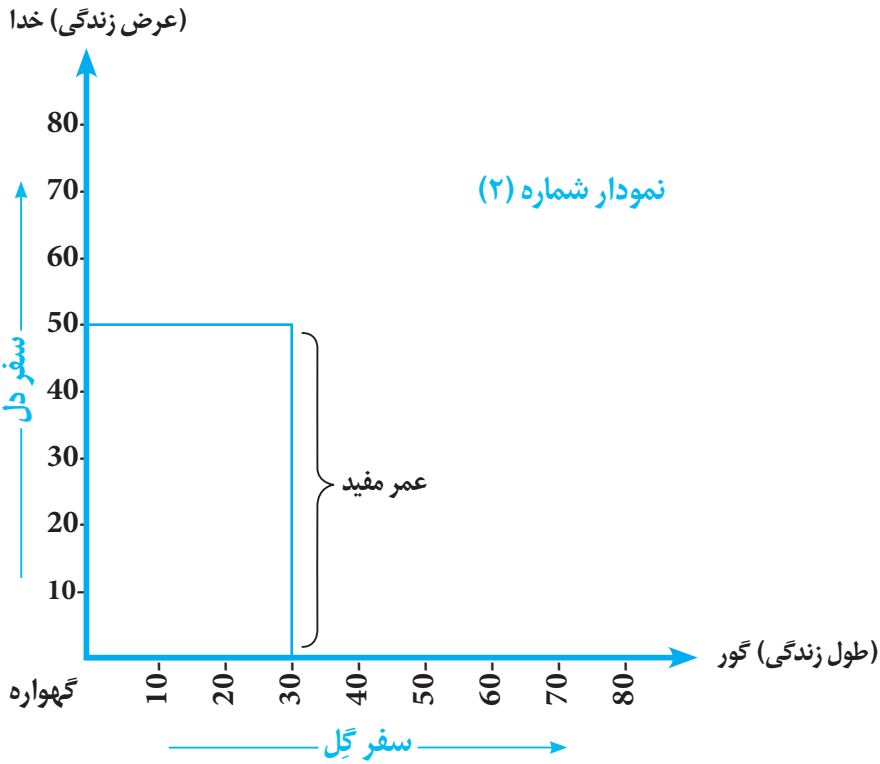
- ❖ به شما گفته شده که زندگی تاریکی است.
- ❖ من می گویم: زندگی به راستی تاریکی است! مگر آنکه شوق و کوششی باشد.
- ❖ و هرگونه شوقی نایبناست، مگر آنکه دانشی باشد.
- ❖ و هرگونه دانشی بیهوده است، مگر آنکه کاری باشد.
- ❖ و هر کاری میان تهی است، مگر آنکه عشقی باشد.
- ❖ و هنگامی که با عشق زندگی می کنید، خود را به خود و به یکدیگر و به خدا پیوند می دهید!



در نمودار شماره یک، انسانی است که ۷۰ سال طول عمر داشته ولی فقط ۱۰ سال به تعالی روح خویش پرداخته، یعنی این آدم ۷۰ سال عمر کرده ولی عمر مفیدش ۱۰ سال بوده است.

دوست دارید جای این آدم باشید؟!

نکته جالب اینکه بزرگان حرکت از گهواره تا گور را «سفر گِل» و حرکت از گهواره تا خدا را «سفر دل» نامیده اند.



در نمودار شماره دو، انسانی را ملاحظه می‌فرمایید که ۳۰ سال عمر کرده ولی حدود ۵۰ سال به تعالی روح خویش پرداخته است، یعنی این انسان ۳۰ سال عمر کرده ولی عمر مفیدش ۵۰ سال بوده است.

اکنون که معنای عمر مفید را متوجه شدید می‌توانید عمر مفید خود را محاسبه کنید.

راستی، عمر مفید شما چقدر است؟!

نکته جالب اینکه وقتی کسی در این جهان می‌میرد می‌گویند: کسی مُرده ولی در آن جهان می‌گویند: کسی متولد شده! در این جهان می‌گویند: از خود چه به جای گذاشته در آن جهان می‌گویند با خود چه آورده است؟

### گلچین اشعار درباره ارزش عمر

سعی کن سعی که این عمر بسی مختصر است  
 هر که بینی در آن جا کند و مختصر است  
 باخبر باش و مزن دم که در آن دم خطر است  
 اشک من در غم او راز مرا در پرده است  
 باخبر نیست مگر آن که ز خود بی خبر است  
 ساقیا باده بده کاین همه اندر گذر است  
 کانچه رو می دهد از سر قضا و قدر است

#### نراقی

دریاب دمی که با طرب می گذرد  
 پیش آر پیاله را که شب می گذرد

#### خیام

بنشین و دمی به شادمانی گذران  
 نوبت به تو خود نیامدی از دگران

#### خیام

با ماهرخی اگر نشستی خوش باش  
 انگار که نیستی چو هستی خوش باش

#### خیام

جهد کن جهد که وقت من و تو در گذر است  
 عیش و راحت طلبیدن ز جهان بی خبریست  
 کس ندارد خبر از سابقه روز ازل  
 من نگوییم غم خود را به کس اما چه کنم  
 هر که شد محرم اسرار نزد دیگر دم  
 گرچه از محنت و غم زار و پریشان حالم  
 هان نراقی مرو از دایره صبر برون

این قافله عمر عجب می گذرد  
 ساقی غم فردای حریفان چه خوری

برخیز و مخور غم جهان گذران  
 در طبع جهان اگر وفایی بودی

خیام اگر ز باده مستی خوش باش  
 چون عاقبت کار جهان نیستی است

در عوض گردد تو را حاصل، غرض  
عمر باشد، عمر، قدر آن بدان

شیخ بهایی

و آن تازه بهار زندگانی دی شد  
افسوس ندانم که کی آمد کی شد

خیام

سوی خاک خم گشته از ناتوانی  
بگفتا: جوانی، جوانی، جوانی

ملک الشعراى بهار

وز عالم شک تا به یقین، یک نفس است  
ز حاصلِ عمرِ ما همین یک نفس است

خیام

وین خانه و فرش باستانی هم هیچ  
سرمايه جوانی است، جوانی هم هیچ

خاقانی

دیدیم کزین جمعِ پراکنده کسی رفت  
زین گونه بسی آمد و زین گونه بسی رفت

هوشنگ ابتهاج

هر چه بینی در جهان دارد عوض  
بی عوض، دانی چه باشد در جهان؟

افسوس که نامه جوانی طی شد  
آن مرغ طرب که نام او بود شباب

سحرگه به راهی یکی پیر دیدم  
بگفتم چه گم کرده‌ای اندر بن ره؟

از منزلِ کفر تا به دین، یک نفس است  
این یک نفسِ عزیز را خوش می‌دار

هیچ است وجود و زندگانی هم هیچ  
از نسیه و نقد زندگانی همه را

فریاد که از عمر جهان هر نفسی رفت  
شادی مکن از زادن و شیون مکن از مرگ



نجستم زندگانی را و گم کردم جوانی را  
به دنبال جوانی کوره راه زندگانی را  
که شب در خواب بیند همرهان کاروانی را  
چه غفلت داشتیم ای گل شبیخون جوانی را  
که در کامم به زهر آلود شهید شادمانی را  
خدایا با که گویم شکوه بی همزبانی را  
به پای سرو خود دارم هوای جانفشانی را  
خدا را بر مگردان این بالای آسمانی را  
که از آب بقا جویند عمر جاودانی را

شهریار

جوانی شمع ره کردم که جویم زندگانی را  
کنون با بار پیری آرزومندم که برگردم  
به یاد یار دیرین کاروان گم کرده را مانم  
بهاری بود و ما را هم شبابی و شکر خوابی  
چه بیداری تلخی بود از خواب خوش مستی  
سخن با من نمی گوئی الا ای همزبان دل  
نسیم زلف جانان کو که چون برگ خزان دیده  
به چشم آسمانی گردشی داری بالای جان  
نمیری شهریار از شعر شیرین روان گفتن

## ارزش عمر از نظر بزرگان

۱. انسانی که جرأت این را دارد که حتی یک ساعت از زندگی‌اش را هدر دهد، هرگز ارزش زندگی را درک نکرده است. **چارلز داروین**
۲. زمان برای آنان که انتظار می‌کشند، بسیار کند می‌گذرد؛ برای آنان که می‌ترسند بسیار سریع می‌گذرد؛ برای آنان که غمگین هستند، بسیار طولانی است و برای آنان که شادی می‌کنند، بسیار کوتاه است، اما برای آنان که عشق می‌ورزند، تا ابد ادامه دارد. **هنری ون دایک**
۳. زمان شما محدود است، آن را با زندگی کردن در زندگی دیگران هدر ندهید. **استیو جابز**
۴. همه ما چند ماشین زمان داریم؛ بعضی ماشین‌ها ما را در زمان به عقب می‌برند که خاطرات نامیده می‌شوند، برخی ماشین‌ها ما را در زمان به جلو می‌برند که رویا نامیده می‌شوند. **جرمی آیرونز**
۵. خبر بد این که زمان پرواز می‌کند، خبر خوب این که شما خلبان هستید، اگرچه نمی‌توانید مالک زمان شوید، اما می‌توانید از آن استفاده کنید. **مایکل آلتشولر**
۶. حال گرانبهاترین اوقات و هنگام فرصت ماست. **انا گرون**
۷. درباره وقت خسیس باشیم. **توریز**
۸. تا موقعی که در این دنیا هستید از مواهب و برکات آن استفاده کنید. **سلون**
۹. در سراسر اعمال بشری جزر ومدی موجود است که اگر آدمی در مجرای آن واقع باشد به ساحل سعادت می‌رسد و گرنه سراسر عمر وی در گودالهای بدبختی و فلاکت سپری خواهد شد. **شکسپیر**
۱۰. زندگی کوتاه است و راه کار دراز و فرصت‌ها زود از دست می‌رود. **بقراط**
۱۱. سعادت‌مند کسی است که غم و غصه فردا و نبود و نبود را نخورد و در مقابل مصائب خود را نبرد و آنچه را که در دست اوست، غنیمت شمارد. **ایپکور**
۱۲. فرصت از دست مده و در کار سستی مکن که میوه آن ذلت است. **فیثاغورث**
۱۳. کار امروز به فردا افکندن از کاهلی تن است. **ابوالفضل بیهقی**
۱۴. به شرط دانستن قیمت وقت هم به ثروت و هم به صحت می‌توانیم نائل شویم. **کاظم زاده ایرانشهر**

## حسادت

حسود کیست و شخص حسود چه ویژگی‌هایی دارد؟ به طور کلی افراد حسود چندین ویژگی دارند که در رفتارشان به خوبی مشخص است: اول اینکه پشت سر طرفی که به آنها حسودی می‌کنند، غیبت کرده و به دنبال عیب میگردند. دوم اینکه دشمنی خود را پشت سر فرد ابراز کرده ولی جلوی او چاپلوسی می‌کنند. سوم اینکه وقتی برای آن فرد مشکلی ایجاد می‌شود خوشحال می‌شوند و چهارم اینکه وقتی آن فردی که مورد حسادت اوست، خوشحال باشد و موفقیتی نصیبش شود دچار غم و اندوه می‌شوند.

### نشانه‌های افراد حسود و تنگ نظر عبارت است از:

۱. انتقاد همراه با انرژی منفی
۲. تملق در حضور
۳. بی شرمی در نظر و گفتار
۴. آنها از سرگرم شدن شما در جمع بیزارند
۵. کوتاهی در تعریف
۶. حسادت هنگام خوشحالی شما
۷. افراد حسود توانایی رها کردن شما را دارند
۸. آنها ممکن است سعی کنند به شما آسیب برسانند
۹. افراد حسود بر بهبودی خویش تمرکز نمی‌کنند
۱۰. شماتت در مصیبت
۱۱. ناراحتی از خوشی دیگران
۱۲. آنها سعی خواهند کرد حرف خود را به کرسی بنشانند.
۱۳. آنها از شما متنفر هستند و این تنفر را به وضوح نشان می‌دهند
۱۴. سخن چینی
۱۵. افراد حسود از شما درخواست راهنمایی نمی‌کنند
۱۶. زود پذیرفتن بدگویی

۱۷. شدت انتقام
۱۸. ناراحتی از رسیدن نعمت به دیگری، بدون نشان دادن عکس العمل
۱۹. غیبت و عیب جویی.
۲۰. دشمنی و کارشکنی
۲۱. بی مهری یا قطع رابطه از شخص، و مخفی کردن صفات برجسته او به طوری که حتی نمی خواهد سخنی از او بشنود
۲۲. شایعه سازی یکی از قوی ترین نشانه های حسادت است
۲۳. برای هر اتفاق خوب و پیشرفتی، به شما تبریک نمی گوید
۲۴. افراد حسود ممکن است سعی کنند به شما آسیب برسانند
۲۵. وارونه نشان دادن واقعیت
۲۶. در دسترس نبودن
۲۷. افراد حسود مرتب از شما انتقاد می کنند
۲۸. افراد حسود ذهن شما را درگیر می کنند
۲۹. هیچ جا در هیچ موردی به شما کمک نمی کنند
۳۰. افراد حسود سعی می کنند سر از کار دیگران درآورند
۳۱. واهمه ای از دروغ پردازی ندارند
۳۲. آنها شما را پایین می آورند
۳۳. تظاهر به مظلوم بودن می کنند
۳۴. به سختی می تواند همراه شما باشد
۳۵. همیشه نظرات منفی در شبکه های اجتماعی دارند
۳۶. زمانی که شما ناراحت هستید، او احساس خوبی دارد
۳۷. هنگامی که می شنود نعمتی به دیگری رسیده است، غمگین و ناراحت می شود، هر چند آثاری از خود بروز ندهد.

## احادیث در مورد حسادت

- حسد و ایمان (هرگز) در دل یک نفر با هم جمع نمی شوند.<sup>۱</sup>
- حسد، بزرگترین دام شیطان است!<sup>۲</sup>
- این سه چیز مردم را به هلاکت رسانده است: تکبر، حرص و حسد.<sup>۳</sup>
- آدم حسود کمترین لذت و خوشی را از زندگی می برد.<sup>۴</sup>
- حسد، بدن آدمی را آب و گداخته می کند.<sup>۵</sup>
- آدم حسود بر کسی غیظ و غضب دارد که گناهی نکرده است!<sup>۶</sup>
- آدم حسود (در حقیقت) از مقدرات الهی غضبناک و خشمگین است!<sup>۷</sup>
- آدم حسود پیش از آنکه به طرف مقابل زیان برساند به خودش زیان رسانده است.<sup>۸</sup>
- کیفی آدم حسود برای تو، همین بس که در وقت شادی و خوشحالی تو، او غمگین و غصه‌دار است!<sup>۹</sup>
- به راستی که حسد چه بزرگ دادگری است! از همان اول به سراغ خود حسود می رود و در پایان، به زندگی او خاتمه می دهد!<sup>۱۰</sup>
- حسد، پیش قراول تمام شرها و بدی‌ها است. از روی همین حسد بود که قابیل برادرش هابیل را به قتل رسانید.<sup>۱۱</sup>

۱. مستدرک، ج ۱۲، ص ۱۸

۲. فهرست غرر، ص ۶۷

۳. بحار، ج ۷۸، ص ۱۱۱

۴. بحار، ج ۷۷، ص ۱۱۲

۵. فهرست غرر، ص ۶۷

۶. بحار، ج ۷۷، ص ۱۶۵

۷. فهرست غرر، ص ۶۷

۸. مستدرک، ج ۱۲، ص ۱۸

۹. بحار، ج ۷۳، ص ۲۵۳

۱۰. فهرست غرر، ص ۶۸

۱۱. بحار، ج ۷۸، ص ۱۱۱

- آدم حسود در حقیقت یک آدم لجوج و ستیزه‌جو است. زیرا او به قضا و مقدرات الهی تن نمی‌دهد.<sup>۱</sup>
- حسد بیماری علاج‌ناپذیری است که جز با از پای درآمدن حسود یا مرگ طرف مقابل زوال نمی‌پذیرد!<sup>۲</sup>
- توقع نصیحت و خیرخواهی از آدم حسود محال است!<sup>۳</sup>
- آدم حسود همیشه مریض است هرچند (به ظاهر) بدنی سالم و تندرست دارد.<sup>۴</sup>
- سه خصلت آفت دین اند: حسد، خودپسندی و فخرفروشی به دیگران.<sup>۵</sup>
- دوستی که به دوستش حسد بیزد دوست سالمی نیست.<sup>۶</sup>
- حسد مانند آتشی که هیزم خشک را با حرص و وَّلَع می‌خورد، ایمان آدمی را به سرعت تباہ و نابود می‌سازد.<sup>۷</sup>
- حسادت جز غیظ و ضرر برای تو نتیجه نمی‌دهد. قلبت را ضعیف و بدنت را رنجور می‌کند و از بدترین عارضه‌های قلبی به شمار می‌رود.<sup>۸</sup>
- مؤمن بر نعمت‌های دیگران غبطه می‌خورد اما حسودی نمی‌کند در حالی که منافق بر آنها حسودی می‌کند ولی غبطه نمی‌خورد.<sup>۹</sup>
- هر چقدر حسد کمتر باشد تن آدمی سالم‌تر است.<sup>۱۰</sup>
- آدم حسود سه علامت دارد: پشت سر دیگران غیبت می‌کند، هنگام حضور تملق می‌جوید.

۱. لئالی الاخبار، ج ۲، ص ۱۹۱.  
 ۲. فهرست غرر، ص ۲۷.  
 ۳. خصال، ج ۱، ص ۱۲۷.  
 ۴. فهرست غرر، ص ۲۷.  
 ۵. اصول کافی، ج ۳، ص ۴۱۸.  
 ۶. نهج البلاغه، کلمه ۲۰۹.  
 ۷. بحار، ج ۷۵، ص ۲۵۲.  
 ۸. مستدرک، ج ۱۲، ص ۱۷.  
 ۹. اصول کافی، ج ۳، ص ۴۱۸.  
 ۱۰. سفینه، ج ۱، ص ۲۵۱.

- و در وقت بلا و مصیبت انسان را شماتت می‌نماید.<sup>۱</sup>
- آدم حسود، زوال نعمت از طرف مقابل را برای خود یک نعمتی به حساب می‌آورد!<sup>۲</sup>
  - درد آدم حسود را جز زوال نعمت از دیگران، درمان نمی‌بخشد!<sup>۳</sup>
  - هیچ ظالمی که تا این اندازه به مظلوم شباهت داشته باشد مانند آدم حسود ندیدم!<sup>۴</sup>
  - عجبا، که حسودان تا چه اندازه از سلامتی جسم و بدن خود غافل و بی‌خبرند!<sup>۵</sup>
  - تا می‌توانید امور و خواسته‌های خود را از دیگران کتمان بدارید که هر صاحب نعمتی (همواره) مورد رشک و حسادت دیگران است.<sup>۶</sup>
  - برای آدم حسود، همان حسادت برای (هلاکت) او کافیست!<sup>۷</sup>
  - اصل و منشأ حَسَد از کوردلی و ناسپاسی الطاف الهی است که این خود، دو بال کفر و بی‌دینی به شمار می‌روند.<sup>۸</sup>
  - آدم حسود هیچگاه در زندگی راحتی ندارد.<sup>۹</sup>
  - کسی که به یک مؤمن حسودی کند ایمان خود را مانند نمک که در آب حل می‌شود به کلی از دست داده است!<sup>۱۰</sup>
  - آدم حسود دوستی خود را به زبان اظهار می‌کند ولی بَغْض و کینه‌اش را در رفتارش پنهان می‌نماید.<sup>۱۱</sup>

۱. خصال، ج ۱، ص ۶۰

۲. فهرست غرر، ص ۶۷

۳. فهرست غرر، ص ۶۷

۴. کشف العُقمَة، ج ۲، ص ۱۹۶

۵. نهج البلاغه، کلمه ۲۱۶

۶. میزان الحکمة، ج ۲، ص ۴۲۵

۷. مواعظ عددیه، ص ۲۴

۸. مصباح الشریعة، ص ۲۸۵

۹. تحف العقول، ص ۲۱۵

۱۰. تحف العقول، ص ۳۱۳

۱۱. فهرست غرر، ص ۶۷

- حسد، حَسَنَات انسان را نابود می کند و بُغْض و دشمنی ها را باعث می گردد.<sup>۱</sup>
- کسی که اصلاً حسودی نمی کند همیشه مورد علاقه و محبت دیگران است.<sup>۲</sup>
- کسی که قلبی متقی و پرهیزگار دارد حسد بدان راه ندارد.<sup>۳</sup>
- برحذر باش و از حسادت شدیداً پرهیز و این را بدان که اثر آن تنها در خودت آشکار می شود و اثری در دشمنت نخواهد داشت.<sup>۴</sup>
- حسادت یک مرضی است که قابل علاج نیست!<sup>۵</sup>
- آدم حسود همیشه حسرت و اندوهش زیاد و گناهانش مضاعف و دوچندان است!<sup>۶</sup>
- حسد و دروغ و کینه را از خودت دور کن، این سه خصلت دین انسان را لگه دار می کند و منجر به نگون بختی او می گردد.<sup>۷</sup>

۱. اعیان الشیعة، ج ۲، ص ۳۹

۲. تحف العقول، ص ۹۳

۳. فهرست غرر، ص ۶۸

۴. بحار، ج ۷۸، ص ۳۷۰

۵. مستدرک، ج ۱۲، ص ۲۲

۶. مستدرک، ج ۱۲، ص ۱۲

۷. مستدرک، ج ۱۲، ص ۲۳



## عواقب مصرف سیگار

تنها سرطان ریه یا بیماری‌های قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسائل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارت‌اند از:

۱. **از دست دادن موها:** با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲. **آب مروارید (کاتاراکت):** افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳. **چین و چروک:** استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد.

۴. **پوست:** افراد سیگاری پوستی خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمها می‌باشند.

۵. **ضایعات شنوایی:** افراد سیگاری سه برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۶. **سرطان پوست:** افراد سیگاری دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.

۷. **فساد دندانها:** افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

۸. **پوکی استخوان:** منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی آگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون، بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود. استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همین‌طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

۹. **بیماریهای قلبی:** بیماریهای قلبی عروقی ناشی از استعمال دخانیات، بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود. استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

۱۰. **زخم معده:** استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمال بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری است اکثراً اندک خواهد بود.

۱۱. **تغییر رنگ انگشتان:** قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۲. **سرطان رحم و سقط جنین:** مصرف سیگار در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسائل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری دو تا سه برابر بیشتر است.

۱۳. **تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان:** استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۴. **سرطان:** بیش از چهل عنصر سرطان‌زا در دود سیگار وجود دارد و احتمال سرطان ریه ۲۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه مصرف سیگار و سایر دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاغ و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ برابر بیشتر)، گلو (۱۲ برابر)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

همچنین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف قلیان نیز چیزی حدود ۵/۲ برابر سیگار، نیکوتین آزاد می‌کند. این حجم از نیکوتین می‌تواند اعتیادآور باشد. لازم به توضیح است در سالهای اخیر

انواع جدیدی از قلیان‌ها روانه بازار شده است که به‌جای کربن با حرارت الکتریکی کار می‌کند. سازندگان این قلیانها ادعا می‌کنند این مدل قلیان نسبت به قلیان‌های سنتی ایمن‌تر و بی‌ضررترند. به‌گفته سازمان پیشگیری و کنترل سلامت آمریکا (CDC)، هنوز اطلاعات کمی درباره مضرات تنباکوی الکتریکی وجود دارد؛ با وجود این، بعضی از گروه‌های پژوهشی درحال بررسی ترکیبات تولیدشده از دود قلیان الکتریکی هستند. بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که دود قلیان الکتریکی حدود ۸۰ درصد از سلول‌های ریوی را بعد از ۲۴ ساعت از بین می‌برد. این میزان به‌طور معنی‌داری از قلیان‌های زغالی با سمیت بالا بیشتر است، زیرا این دسته از زغال‌ها حدود ۲۵ درصد از سلول‌های ریوی مورد آزمایش را از بین بردند. زغال با سمیت کمتر، حدود ۱۰ درصد از سلول‌های ریوی را از بین می‌برد. در نتیجه، بر اساس تحقیقات، قلیان الکتریکی از قلیان سنتی خطرناک‌تر است. طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به مصرف سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

## بهترین‌های اخلاقی

انسان باید نسبت به همه کارهای نیک و پسندیده و امور خیر پیشگام و بیشتاز باشد و به رقابت با دیگران پردازد و در کارهای خیر سرعت و سبقت بجوید. [۳] اما برخی از کارهای خیر و اخلاق نیک هست که به عنوان بهترین‌ها مطرح است برخی از این اخلاق و رفتارها عبارت‌اند از:

### ۱. پندپذیری

انسان باید عادت کند سخن نیک دیگران را بشنود و از کارهای خیر دیگران بیاموزد تا مجموعه‌ای کامل از اخلاق الهی - انسانی داشته باشد.

ز پند مردم دانا متاب سر، هرگز  
 که از نصیحت دانا ضرر نخواهی دید

نشاط دور جوانی به کام دل دریا  
 که نوبهار جوانی دگر نخواهی دید

حافظ

### ۲. ادب

مراعات ظرایف رفتار و گفتار در جامعه امر بسیار مهم و سازنده‌ای است. اصولاً مردم به جزئیات توجه دارند و اگر به روی شخص نیاورند به طریقی به نقد رفتار و گفتارش می‌پردازند. پس انسان باید براساس «هر سخن وقتی و هر نکته مکانی دارد» عمل کند و به ظرافت‌های رفتاری و گفتاری در هر موقعیتی توجه داشته باشد.

از خدا جوئیم توفیق ادب  
 بی ادب محروم ماند از لطف رب

بی ادب تنه‌انه خود را داشت بد  
 بلکه آتش در همه آفاق زد

حافظ

### ۳. سکوت

انسان باید کم گو و گزیده گو باشد؛ زیرا زیاده گوئی، هم موجب ناراحتی و خستگی مخاطب و شنونده می‌شود و هم درصد خطا و اشتباه گوینده را افزایش می‌دهد. انسان هر چه بیشتر بگوید احتمال خطا و اشتباه در سخنش افزایش می‌یابد و زمینه برای کاهش تأثیر نیز فراهم می‌آید. انسان

اگر سکوت اختیار کند، قلب و عقل وی از اضطراب و تشویش به آرامش می رسد و تفکرات وی در یک مسیر درست قرار می گیرد و نظم و منطق می یابد و زمینه برای الهامات الهی فراهم می شود.

ای برادر گر تو هستی حق طلب      جز به فرمان خدا مگشای لب  
گر خبر داری ز حی لا یموت      بر دهان خود بنه مهر سکوت

#### ۴. اخلاق و نشانه های دینداری

دین امری باطنی است که آثار آن در رفتار و گفتار خودنمایی می کند. در روایات بر این نکته تأکید شده که دینداری و اخلاق و حیا با عقل آمیخته و هرگز از هم جدا نمی شوند. پس هرگاه یکی باشد باید دو امر دیگر نیز وجود داشته باشد، و گر نه باید درباره تحقق همان یکی نیز شک و تردید کرد. بر همین اساس امام صادق علیه السلام از لقمان حکیم درباره نشانه های دینداری نقل کرده که او می فرماید: فرزندم! هر چیزی نشانه ای دارد که با آن شناخته می شود و دین سه نشانه دارد:

#### ۱- پاکدامنی ۲- دانش ۳- بردباری

عزیزم هر زمان یاد خدا باش      به هر جا در حضورش با حیا باش  
اگر بودی چنین پس تا قیامت      رها از غم به دور از هر بلا باش

#### ۵. مراقبت و محافظت

در سیر و سلوک بر اموری چون مراقبه و محاسبه تأکید شده است؛ زیرا انسان اگر بخواهد تزکیه نفس کند و خودش را به کمالات بیاراید و از زشتی ها و پلیدی ها و کمبودها برهد، باید اهل محافظت و مراقبت باشد و پس از آن به محاسبه نفس بپردازد و ببیند تا چه اندازه به کمال نزدیک و از نقص دور شده است. لقمان حکیم می فرماید:

فرزندم! بدان که من چهارصد پیامبر را خدمت کردم و در کلام آنها چهار کلمه دریافتم:

۱. هرگاه در نماز هستی، دلت را حفظ کن؛
۲. هر گاه بر سفره ای هستی گلویت را حفظ کن؛
۳. هر گاه در خانه کسی هستی چشمانت را حفظ کن؛
۴. هرگاه در بین مردمی، زبانت را حفظ کن.

به نظر می رسد که بیشترین مشکلی که انسان برای خود در جامعه ایجاد می کند به سبب همین شهوت‌های زبانی و چشمی و شکمی است. همین زیاده خواهی‌های چشم و زبان و شکم است که آدمی را به سوی گناه سوق می دهد و گرفتار اسراف می کند.

آن نیست شجاعت که گلو چاک کنی      مردانگی آنجاست که دل پاک کنی  
وقتی که به باشگاه تقوا رفتی      ای کاش حریف نفس را خاک کنی

### ۶. خوش خلقی، صبر، نیکوکاری و یاری رسانی

از جمله برترین‌های اخلاقی که امام صادق (علیه السلام) از لقمان حکیم برای انسان بیان کرده، همین امور است. لقمان حکیم می فرماید: فرزندم! مبادا بی قرار و بداخلاق و کم حوصله باشی؛ زیرا با داشتن این خصلت‌ها هیچ دوستی برایت باقی نمی ماند. نفس خود را وادار کن تا در امور شکیبا باشد. در رفع مشکلات بردارانت تحمل نما و با همه مردم اخلاق نیک داشته باش.

تا توانی ای برادر خلق نیکو پیشه کن      خلق نیکو مار را ز لانه اش آرد به در

### ۷. پرهیز از بدهکاری

یکی از برترین‌ها در اخلاق اجتماعی پرهیز از دین و بدهکاری نسبت به دیگران است. هر چند در اسلام بر قرض الحسنه و کمک مالی به دیگران و وام دادن تاکید شده و خداوند بیان می کند که این وام نیک را در حقیقت به خدا می دهید و پاداش مضاعف را از خدا بخواهید

دست طلب چو پیش کسان می کنی دراز      پل بسته ای که بگذری از آبروی خویش

### ۸. قناعت و بی نیازی

انسان باید قناعت در زندگی را اصل اساسی قرار دهد و به آنچه دارد بسنده کند و با زهد ورزی اجازه ندهد تا دست نیاز به سوی هرکس و ناکسی دراز کند. بزرگترین فقر انسان، حرص و آز و زیاده خواهی است؛ چنانکه بزرگ ترین ثروت هر کسی قناعت است. لقمان حکیم می فرماید: فرزندم! بی نیازی را در دلت قرار ده و هرگاه نیازمند شدی مردم را از آن آگاه مکن که نزد آنان بی ارزش می شوی بلکه از دریای برکت خدا بخواه، پس کسی که دست طلب به سوی کس و ناکس دراز می کند، نه

تنها بیرون از دایره اخلاق قناعت حرکت می کند، بلکه زمینه را برای آسیب جدی روانی خود فراهم می آورد و آبروی خویش را عرضه می دارد تا لقمه ای ناچیز را به دست آورد.

عمر گرانبمایه در این صرف شد      تا چه خورم سیف و چه پوشم شتا  
ای شکم خیره به نانی بساز      تا نکنی پشت به خدمت دو تا

### ۹. پرهیزکاری

تقوا در آیات قرآن به عنوان برآیند عبادت معرفی شده چنانکه برآیند تقوا نیز یقین و علم لدنی الهی دانسته شده است. خداوند در قرآن برای متقین مقامات بسیاری بیان کرده و آثار و برکاتی را در دنیا و آخرت برای آن برشمرده و حتی در آیه ۱۳ سوره حجرات می فرماید: ان اکرمکم عند الله اتقاکم؛ به راستی که گرامی ترین شما در نزد خدا باتقواترین شماست. لقمان حکیم نیز در بیان آثار و برکات تقوا می فرماید: فرزندم! بر تو باد به پرهیزگاری که سودمندترین معامله است و اگر گناهی از تو سر زد در پی آموزش خواهی و پشیمانی باش.

بار ما شیشه تقوا و سفر دور و دراز      گر سلامت بتوان بار به منزل بردن

### ۱۰. پرهیز از رفتارهای زشت در معاشرت با مردم

انسان در برخورد اجتماعی باید برترین ها را بشناسد و بدان عمل کند و از رفتار ناشایست اجتماعی پرهیز نماید؛ زیرا برخی از رفتارها شایسته نیست در معاشرت و ارتباط اجتماعی انجام شود. لقمان حکیم می فرماید: فرزندم! با مردم درگیر مشو که منفور می شوی و خود را سبک مکن که ذلیل شوی. و خود را شیرین مکن که خورده شوی و خود را تلخ مکن که کنار گذاشته شوی

تا توانی درون کس مخراش      کاندیرین راه خارها باشد  
کار درویش مستمند برآر      که تو را نیز کارها باشد

### ۱۱. همنشینی با عالمان و دانش اندوزی

از دیگر اموری که باید به عنوان بهترین های اجتماعی در حوزه اخلاق و معاشرت به آن اشاره کرد، معاشرت با عالمان و بهره گیری از علم و دانش آنان است. لقمان حکیم در این باره می فرماید:

فرزندم! همنشین عالمان باش و نزدشان زانو بزنی، که خداوند دل‌ها را به نور حکمت زنده می‌کند همان‌گونه که زمین را با باران زیاد زنده می‌سازد.

گلی خوشبوی در حمام روزی	رسید از دست محبوبی به دستم
بدو گفتم که مشکی یا عبیری	که از بوی دلاویز تو مستم
بگفتا من گلی ناچیز بودم	ولیکن مدتی با گل نشستم
کمال همنشین در من اثر کرد	و گرنه من همان خاکم که هستم

### ۱۲. ترک معاشرت فاسدان

همان طوری که معاشرت با نیکان و عالمان برای انسان سرمایه است، معاشرت با بدان و فاسدان بلای جان و دین و ایمان است. لقمان حکیم می‌فرماید: فرزندم! از همنشینی با بدان بپرهیز زیرا آنان مانند سگانند؛ اگر چیزی نزد تو پیدا کردند، می‌خورند و گرنه تو را مسخره و رسوا سازند و دوستی میانشان لحظه‌ای بیش نیست.

تا توانی می‌گریز از یار بد	یار بد بدتر بود از مار بد
مار بد تنها تو را بر جان زند	یار بد بر جان و بر ایمان زند



## بسیست نکته مهم برای استفاده از گوشی همراه

### ۱. کاهش مدت زمان مکالمه

بهترین راهکار این است که مدت زمان مکالمه با تلفن همراهتان را کاهش دهید. مطالعات نشان می‌دهد اگر شما بیش از دو دقیقه با تلفن همراه صحبت کنید، امواج مغزی شما تحت تأثیر امواج تلفن همراه قرار می‌گیرد.

### ۲. کودکان فقط در مواقع ضرورت

به هیچ وجه درست نیست که کودکان یک تلفن همراه مخصوص خودشان داشته باشند، چون مغز کودکان در حال رشد بوده و اثر امواج تلفن همراه بر کودکان پنج برابر بیشتر است. بهتر است کودکان جز در موارد ضروری، با تلفن همراه خود صحبت نکنند.

### ۳. تلفن همراه را در جیب شلوارتان قرار ندهید

بهتر است تلفن همراه را در جیب شلوارتان قرار ندهید، چون بافت‌های بخش پایینی بدن بیشتر از بافت‌های سر و صورت، اشعه‌های مضر تلفن همراه را جذب کرده و آسیب می‌بینند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مردانی که تلفن همراه را در جیب شلوارشان قرار می‌دهند، تعداد اسپرم‌هایشان ۳۰ درصد کاهش پیدا کرده و دچار عقیمی موقت می‌گردند.

### ۴. اول بگذارید ارتباط برقرار شود

وقتی شماره گرفتید، اجازه دهید اول ارتباط با طرف مقابل برقرار شود، سپس موبایل را روی گوشی تان قرار دهید. در این صورت تحت تأثیر اشعه مضر کمتری قرار می‌گیرید. شما می‌توانید برقرار شدن ارتباط را روی صفحه تلفن همراه تان ببینید.

### ۵. تلفن همراهتان را داخل پوشش‌های فلزی قرار ندهید

برای موبایلتان پوشش‌های فلزی نخرید. این محفظه‌های فلزی مانند یک گیرنده عمل کرده و اثر امواج تلفن همراه را که به سمت بدن شما می‌آیند، تشدید و منعکس می‌کنند. استفاده از تلفن همراه در کنار تخت بیماران و یا تجهیزات پزشکی خطرناک است.

### ۶. تلفن همراهی با میزان اِس. آی. آر پایین تر (جذب پایین اشعه برای بدن) بخرید

هنگام خرید تلفن همراه به میزان اِس. آی. آر آن توجه کنید. این عدد به طور معمول به وسیله شرکت سازنده تلفن همراه روی گوشی و یا کاتالوگ آن درج می‌شود و نشان می‌دهد که هنگام

استفاده از تلفن همراه چه مقدار از امواج جذب بدن شما می شود. هر چه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین تر باشد، آن گوشی ایمن تر است.

### ۷. از هندزفری استفاده کنید

برای اینکه امواج تلفن همراه هنگامی که آن را روی گوش تان قرار داده اید مغز شما را نشانه نروند، باید آن را از سرتان دور کنید. بهترین کار این است که به جای قرار دادن تلفن همراه روی گوش تان، از یک «هندزفری» یا «هدست» سیم دار استفاده کنید. این کار موجب می شود امواج تلفن همراه به سمت مغز شما نیایند.

### ۸. از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید

برای کاهش تماس با امواج مضر تلفن همراه، هنگام صحبت کردن با آن، از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید. فراموش نکنید در این شرایط تلاش کنید تا می توانید تلفن همراه را دورتر از بدن تان قرار دهید. با بیشتر شدن فاصله، میزان امواج الکترومغناطیس به میزان زیادی کاهش می یابد.

### ۹. از آنتی اکسیدان ها استفاده کنید

آنتی اکسیدان ها موادی در بدن هستند که از پیری پیشگیری می کنند و برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند. امواج تلفن همراه می توانند این ترکیبات حیاتی بدن را از بین ببرند و فرمول شیمیایی آنها را بشکنند. بنابراین چون در طول روز شما مدت زیادی تحت تابش این اشعه های مضر قرار می گیرید، خوب است روزانه از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان بیشتری استفاده کنید.

### ۱۰. جلوی آنتن موبایل تان را نپوشانید

مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده از آن، مقدار پرتوهای جذب شده از طریق مغز را افزایش می دهد. این کار موجب می شود کارایی تلفن همراه کاهش یابد و موجب شود موبایل از نیروی بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند.

### ۱۱. موبایل در منزل

بهتر است موبایل را هنگام خواب دور از خودتان قرار دهید. همچنین در حالت آنتن دهی بالای موبایل در محل سکونت یا محل کار و داشتن علائمی نظیر سردرد، وزوز گوش، اضطراب، عدم کیفیت خواب خوب، مثل بی خوابی یا کابوس، سوزش چشم، فشارخون بالا و یا حالت گُر گرفتگی، اضطراب و دلهره، تپش نامنظم قلب، استرس و پرخاشگری به احتمال زیاد در معرض امواج قوی

الکترومغناطیس قرار دارید. بهتر است نسبت به شناسایی و ایزوله کردن محیط خود در برابر امواج بالا اقدام نمایید.

### ۱۲. موبایل و خانم باردار

امواج بالای موبایل، آسیب جدی به سلول‌های در حال شکل‌گیری و دی‌ان‌ای جنین وارد می‌نماید. لذا بهتر است خانم‌های باردار در طول ایام بارداری، موبایل را از خود دور نگه دارند، خصوصاً در هنگام زنگ خوردن موبایل یا برقرار شدن تماس که بیشترین میزان موج را دارا است، موبایل در نزدیکی بدن آنها نباشد.

### ۱۳. موبایل در بیمارستان

استفاده از تلفن همراه در کنار تخت بیماران و یا تجهیزات پزشکی خطرناک است. سازمان جهانی بهداشت یک سری وسایل و تجهیزات پزشکی را مشخص کرده است که موبایل و سیستم‌های وایرلس از فواصل نزدیک می‌تواند روی آنها تأثیر بد بگذارد. امواج الکترومغناطیس تأثیرات مخربی بر روی سلول‌های مریض گذاشته و می‌تواند در پیشرفت بیماری و طولانی شدن درمان آن تأثیر بگذارد. لذا بهتر است افراد با بیماری‌های خاص خصوصاً تومور، ام‌اس، لوسمی، اختلالات خونی و قلبی و کلیوی یا افرادی که پروتز یا قطعه فلزی در بدن دارند، از موبایل و امواج الکترومغناطیس دوری نمایند.

### ۱۴. موبایل در پمپ بنزین

امواج موبایل به دلیل داشتن پرتوهای قوی امواج الکترومغناطیس می‌تواند با برخورد به اشیای فلزی حالت جرقه ایجاد نماید. موارد بسیار زیادی از انفجار خودروهای در حال سوختگیری، به دلیل استفاده از موبایل در جایگاه سوخت بوده که پرتوها با ایجاد جرقه در محل بخارهای بنزین، باعث انفجار و شعله‌وری محل گردیدند.

### ۱۵. محل قرارگیری موبایل

قرارگیری موبایل بر روی قلب باعث ایجاد اختلال و بی‌نظمی در ضربان قلب شده و در بلندمدت می‌تواند اثرات مخربی بر نظم قلب به جا بگذارد. بهتر است موبایل با اعضای اصلی بدن مانند قلب، سر و اندام پایین تنه فاصله داشته باشد.

همچنین زنگ خوردن موبایل در نزدیکی کارت‌های اعتباری مغناطیسی نیز می‌تواند باعث اختلال در کارایی آنها گردد.

### ۱۶. موبایل و استفاده از اینترنت

اتصال به اینترنت موبایل، امواج الکترومغناطیسی را چندین برابر می‌کند. بهتر است در موارد ضروری از اینترنت موبایل استفاده کنید و بعد از استفاده، در حالت خاموش قرار دهید و یا بهتر است در مواقع لزوم از وایفای موبایل بجای اینترنت سیم کارت استفاده کنید.

### ۱۷. موبایل در وسیله نقلیه

موبایل در حال حرکت به میزان چند برابر آلودگی موجی تولید می‌نماید. همچنین به دلیل وجود دیواره‌های فلزی در خودرو، امواج در داخل خودرو محبوس شده و باعث جذب و نفوذ بیشتر امواج به بدن می‌گردد. همچنین استفاده طولانی مدت از موبایل هنگام رانندگی باعث بروز سردرد، سرگیجه، اختلال در هوشیاری و واکنش سریع راننده می‌گردد.

### ۱۸. ارتباط موبایل با تومور مغزی

پژوهشگران علوم پزشکی در مؤسسه ملی بهداشت آمریکا اعلام کردند افرادی که از گوشی‌های تلفن همراه استفاده می‌کنند، پنج برابر بیشتر در خطر ابتلا به انواع تومورهای مغزی قرار دارند. همچنین بر اساس تحقیق سازمان ملل، افرادی که طی ده سال روزانه نیم ساعت به طور مداوم با تلفن همراه صحبت کرده‌اند، دچار تومور مغزی از نوع گلیوما (تومور بدخیم سیستم عصبی مرکزی) می‌شوند.

امواج مغناطیسی تلفن همراه روی جریان خون مغز و DNA سلول‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث ابتلا به تومور مغزی می‌شود، اما افرادی که برای صحبت طولانی با تلفن همراه از هندزفری استفاده کرده‌اند، کمتر دچار تومور مغزی شده‌اند.

### ۱۹. استفاده از پیام یا تلفن ثابت به جای تماس

از موبایل در مواقع ضروری، استفاده کنید و بیشتر از تلفن ثابت و یا ارسال پیامک استفاده نمایید. البته در این کار هم نباید زیاده روی کنید تا دچار بیماری «گردن پیامکی» نشوید.<sup>۱</sup>

## تأثیرات گناه را در زندگی بشناسیم!

بسیاری از افراد هر اتفاق بد یا حادثه ناگوار و سرنوشت بد را از خدا می‌دانند و چنین می‌گویند که چه کنیم خواست خدا این طور بوده است. آیا همه این اتفاقات بد از خداست و ما در سرنوشت و اتفاقات خوب و بد زندگی خود موثر نیستیم؟

چرا همان گونه که در جهان نیز هر حادثه و پدیده‌ای یک پیامد خاص دارد در عالم متافیزیک نیز هر اندیشه و رفتاری پیامد ویژه خود را دارد.

اما قرآن به آثار و پیامدهای همه کارها اعم از خوب و بد اشاره کرده است. قانون علت و معلول یکی از مهم‌ترین قوانین و سنت‌های الهی است که بیانگر نعمت و نعمت است بین عقلای عالم بدیهی است که هر گاه باران بیاید نشان دهنده این است که علتش ابر و باد و هوای سرد است و هر جا، نور و گرمایی پدیدار گردد نشانگر وجود آتش یا منبع انرژی است.

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم قوانین خاص دارد که در چارچوب سنت‌های الهی تعریف شده است؛ اعمال ما نیز از چنین قوانینی پیروی می‌کنند و قانون مهم این است که ارتباطی بین اعمال انسان و حوادث این جهان وجود دارد و آثار و نتایج اعمال ما به خود ما برمی‌گردد.

**(وَلِيُخِمْلَنَّ أَنْقَالَهُمْ وَأَنْقَالَ مَعَ أَنْقَالِهِمْ)**

مسلماً بارهای [گناهان] خود را با بارهای دیگری [از گناهان کسانی که گمراهشان کردند] همراه با بارهای خود به دوش خواهند کشید،<sup>۱</sup>

### معنای اثم و گناه

اثم به معنای کندی و عقب افتادن است و از آن جا که گناهان، انسان را از رسیدن به خیرات عقب می‌اندازد این واژه بر آن اطلاق شده است و در قرآن نیز اثم به هر کار و هر چیزی گفته می‌شود که حالتی در روح و عقل به وجود می‌آورد و از رسیدن به نیکی‌ها و کمالات باز می‌دارد.

**آثار گناه** در زندگی بسیاری از ما مشهود است ولی غافلانه همه پیامدها و حوادث ناگوار در زندگی مان را از سرنوشت بد و روزگار می‌دانیم.

فراموش کردن خدا سبب فراموشی خود می‌شود زیرا از یک سو در لذت‌های مادی و شهوات

حیوانی فرو می رود و در سوی دیگر خدا و قدرت او را فراموش می کند و تا ابد از همه الطاف و نعمت های الهی بی بهره می ماند. به این طریق واقعیت و هویت انسانی خویش را که عین وابستگی به خداست را فراموش می کند

### از دست دادن ابزار فهم

بسیار دیده اید که گاهی افراد خوب و بد را از هم تمیز نمی دهند و با چشم باز کارهای زشت را خوب می بینند و با فطرت الهی خود فاصله می گیرند.

(وَحْتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ عِشَاوَةً)<sup>۱</sup> او را از روی آگاهی خود [بر اینکه شایسته هدایت نیست] گمراه کرد، و بر گوش و دلش مَهر [تیره بختی] نهاد، و بر چشم [دلش] پرده ای قرار داده است، مهر شدن دل به این معناست که نور حق در آن وارد نمی شود، هر چه پدر و مادر و معلم او را راهنمایی می کنند او گوش نمی دهد انگار کر و کور شده است.

این امر در واقع عقوبت اعمال نادرست و باورهای غلط عمدی است و یکی از بدترین عذاب های الهی شمرده می شود. عذابی که در این دنیا بر پاره ای از انسان ها نازل می شود و به سبب این عذاب فرد قدرت تشخیص حق از باطل را از دست می دهد.

البته این به معنای ستم خدا بر بندگان نیست بلکه آن گاه که آنان خود کج روی و کج اندیشی را برگزیده اند پیامد این کژی مهر به قلب هاست.

(فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ)؛

پس هنگامی که [از حق] منحرف شدند، خدا هم دل هایشان را [از پذیرفتن هدایت] منحرف کرد، و خدا مردم بدکار و نافرمان را هدایت نمی کند.<sup>۲</sup>

### خود فراموشی

تغییرات دو گونه هستند فیزیکی و شیمیایی. در تغییر فیزیکی فقط ظاهر فرق می کند اما در تغییر شیمیایی ماهیت و هویت شی، ترکیب به چیز دیگری می شود در انسان ها هم همین تغییرات بروز می دهد هر انسانی که رشد روحی و عقلی پیدا کند در واقع رشد کرده است اما در تغییرات جسمی که طفل بزرگ و بزرگ تر می شود نمو می گویند.

اساسی‌ترین مشکل انسان این است که نمو دارد اما رشد ندارد. تغییر فیزیکی دارد بزرگ می‌شود و جوان می‌شود و در آخر پیر می‌شود اما اخلاق او رو به خوبی‌ها و کمالات نمی‌رود و حتی بدتر هم می‌شود آری بزرگ می‌شود اما بزرگوار نمی‌گردد.

خود فراموشی یعنی این که انسان از بُعد روحانی خود غافل می‌شود و به کرامت انسانی نمی‌رسد و این ریشه تباهی‌های دیگران است.

(وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ)

مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، پس خدا هم آنان را دچار خود فراموشی کرد؛ اینان بدکار و نافرمانند.<sup>۱</sup>

فراموش کردن خدا سبب فراموشی خود می‌شود زیرا از یک سو در لذت‌های مادی و شهوات حیوانی فرو می‌رود و در سوی دیگر خدا و قدرت او را فراموش می‌کند و تا ابد از همه الطاف و نعمت‌های الهی بی‌بهره می‌ماند. به این طریق واقعیت و هویت انسانی خویش را که عین وابستگی به خداست را فراموش می‌کند.

### سلب شیرینی عبادت

همین که غرق در گناه شد دیگر میل و رغبتی به حرکت به سوی خدا باقی نمی‌ماند اگر ساعت‌ها به کارهای روزمره مشغول باشد خسته نمی‌شود، اما نماز در نظرش آن چنان سنگین است که گویی می‌خواهد کوهی را جا به جا کند.

(وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ)

و بی‌تردید این کار جز بر کسانی که در برابر حق قلبی فروتن دارند سخت است.<sup>۲</sup>

حتی گاهی کار به آنجا می‌رسد که دیگر از بردن و شنیدن نام خدا نفرت می‌یابد اما شنیدن نام دیگران دل شادش می‌کند. هنگامی که خدا به بگانگی یاد می‌شود [و نامی از معبودانشان به میان نمی‌آید] دل‌های کسانی که به آخرت ایمان ندارند، نفرت پیدا می‌کند و چون یادی از معبودان دیگر به میان می‌آید، ناگاه مسرور و شاد می‌شوند.<sup>۳</sup>

### سلب نعمت

یکی دیگر از آثار گناه سلب نعمت الهی است چون گناه نوعی کفران نعمت است. حضرت علی علیه السلام می فرماید: سوگند به خدا آسایش و راحتی ملتی سلب نمی گردد مگر به علت گناهایی که مرتکب شده اند.

بسیاری از افراد خیلی تلاش می کنند اما در کارشان موفق نیستند مثلاً کاسب، معلم، دکتر، حسابدار و... هستند اما نفرات ممتاز کسان دیگری هستند. در احادیث از معصوم وارد شده اینان حق الناس و یا دین مردم بر گردنشان است.

در حق زن و بچه و پدر و مادر کوتاهی می کنند و یا قرض و دینشان را پرداخت نمی کنند و این مانع در موفقیت شان تداخل ایجاد می کند.

### نزول بلا

در قرآن کریم خداوند داستان هایی از اقوام و امت های پیشین را بیان کرده که به واسطه گناه، بلا و گرفتاری برایشان نازل شده است مثل قوم نوح و لوط و عاد و ثمود.

امام رضا علیه السلام می فرمایند: هر گاه بندگان مرتکب گناهی شوند که قبلاً انجام نمی داده اند خداوند بلاهایی را برایشان پدید می آورد که سابقه نداشته است شاهد مثال ما بسیاری از اتفاقات ناگوار، ویروس های ناشناخته و بیماری های صعب العلاج است که امروزه در جوامع به وجود آمده است..

بیاید تا می توانیم به خودمان و دیگران ظلم و ستم نکنیم.



## مشخصات تعدادی از سیاره‌های منظومه ی شمسی

### سیاره عطارد

عطارد نزدیکترین سیاره به خورشید است. از اینرو، دمای آن در روز به ۴۰۰ درجه سانتیگراد می‌رسد. در این دما سرب هم ذوب می‌شود. شبها دما افت می‌کند و احتمالا تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد پایین می‌آید. عطارد جو ندارد و نمی‌تواند گرما را نگه دارد. از اینرو دمای شب و روز آن تفاوت زیادی با هم دارند. یک بار چرخش آن به دور خود ۵۹ روز و یک بار گردش آن به دور خورشید ۸۸ روز طول می‌کشد. مدار عطارد کاملا به شکل بیضی است و در نتیجه فاصله آن از خورشید بین ۴۷ تا ۶۹ میلیون کیلومتر تغییر می‌کند. این سیاره کوچک اندکی از ماه بزرگتر است. عطارد کوچکترین سیاره خاکی است. هر سال در حدود سه بار به عنوان ستاره درخشان شامگاهی در نزدیکی افق غروب خورشید و نیز به عنوان یک ستاره صبحگاهی ظاهر می‌شود. به خاطر سرعت کم آن نسبت به زمین از لحاظ افسانه‌ای، خدای روشنی نامیده شده است. در مواقعی، عطارد در درخشندگی شبیه زحل می‌شود، اما معمولا بواسطه درخشندگی همسایه‌اش، خورشید، ناپدید می‌گردد.

### سیاره زهره

سیاره زهره یا ناهید و یا ونوس دومین سیاره منظومه شمسی است و الهه عشق و خواهر زمین نیز نامیده می‌شود. این سیاره پس از مریخ نزدیکترین سیاره به زمین بوده و ۴۲ میلیون کیلومتر با ما فاصله دارد. گاه زهره را ستاره بامدادی و گاه ستاره شامگاهی می‌نامند و بعد از ماه درخشان ترین جرم آسمانی طبیعی است که به هنگام شب در آسمان زمین دیده می‌شود. این سیاره قمر ندارد و در مدار تقریبا دایره واری به دور خورشید می‌گردد. زهره گرمترین سیاره در منظومه شمسی معادل ۴۸۰ درجه سلسیوس است. این سیاره یکی از سیاره‌های سنگی و فشرده و دارای آتشفشان فعال، زمین لرزه و رشته کوه است. چرخش این سیاره به دور خود معکوس است و یک دور آن ۲۴۳ روز زمینی طول می‌کشد در حالی که در ۲۲۵ روز یکبار خورشید را دور می‌زند. روز خورشیدی در زهره برابر ۱۱۸ روز زمین است، یعنی هر سال آن دو شبانه روز است.

## سیاره مریخ

در بین سیارات، مریخ بیش از بقیه، توجه دانشمندان را به خود جلب کرده است. این دو دلیل عمده دارد.

۱. مریخ در میان سیاراتی که در فاصله دوری از خورشید قرار دارند، از همه به زمین نزدیکتر است. مریخ در مدار خود، گاه نسبتاً به زمین نزدیک می شود و در فاصله حدوداً ۵۶ میلیون کیلومتری از آن قرار می گیرد و یکی از درخشان ترین اشیاء آسمان شب ما محسوب می شود. رنگ این سیاره قرمز مایل به نارنجی است و می توان آن را با چشم غیر مسلح به راحتی دید. به مریخ لقب سیاره سرخ داده شده است.

۲. مریخ و زمین از چند نظر به یکدیگر شبیه اند: طول زمانی یک روز مریخ فقط در حدود ۴۰ دقیقه از یک روز ما کوتاهتر است. مریخ جو دارد؛ مثل زمین فصولی دارد و در قطبهای خود، کلاهکی از یخ بر سر نهاده است. زمانی دانشمندان معتقد بودند که ممکن است در این سیاره حیات وجود داشته باشد. از آن زمان تا به حال، تعدادی خبریاب فضایی بدون سرنشین به مریخ رفته و گزارشها و عکسهای زیادی به زمین فرستاده اند. این مدارک تقریباً ما را مطمئن می کند که در این سیاره هیچ خبری از حیات نیست اما چه بسا که آب و هوای قبلی مریخ بیشتر مناسب زندگی بوده باشد. متأسفانه، جو مریخ برای بشر قابل تنفس نیست و از دی اکسید کربن و کمی بخار آب تشکیل شده است. همچنین باید گفت که جو مریخ بسیار رقیق است و متوسط فشار جوی در آنجا، فقط در حدود یک صدم فشاری است که روی زمین وجود دارد جو این سیاره، در مواقعی که داغ می شود، بسیار فعال است و باعث وزش بادهایی با قدرت زیاد می گردد. این بادهای گرد و خاک را توده می کنند و طوفانهای شدید گرد و غبار قادرند تمام سطح سیاره را دربرگیرند.

درجه حرارت مریخ بسیار پایین است. در زمستان، دمای قطبهای آن به ۱۵۰ درجه سانتیگراد (۲۴۰ درجه فرنهایت) می رسد. درجه حرارت این سیاره، در منطقه استوایی آن و در طول روزهای اواسط تابستان، ممکن است بالاتر از درجه انجماد باشد، اما شبها ۸۰ درجه زیر صفر تنزل می یابد. جو مریخ رقیق تر از آن است که گرمای روز را در خود نگه دارد. فوبوس و دایموس از جمله قمرهای مریخ هستند که قطر اولی ۲۰ کیلومتر و قطر دومی در حدود نصف آن است. مدار فوبوس این قمر را به مریخ نزدیک و نزدیکتر می کند و احتمال می رود که فوبوس حدود صد میلیون سال دیگر با سطح مریخ برخورد کند و متلاشی گردد.

## سیاره زمین

سیاره زمین، سومین سیاره نزدیک به خورشید و بزرگترین سیاره در میان سیارات درونی است. ساختار درونی زمین مثل سایر سیارات درونی از یک هسته داخلی و یک هسته خارجی به همراه لایه‌های مذاب و نیمه مذاب و سنگی جامد تشکیل یافته است. هسته داخلی، فلزی و جامد بوده و توسط هسته خارجی که فلزی و مذاب است، احاطه شده است. زمین شرایط بسیار منحصر بفردی دارد. هیچکدام از سیارات دیگر آب مایع و جو پر اکسیژن نداشته و حیات در آنها وجود ندارد. تکامل تدریجی زمین ۴/۵ میلیارد سال طول کشیده است، همچنان بطور طبیعی و نیز بر اثر فعالیتهای انسان ادامه خواهد داشت. همچنین چگالی زمین از تمام سیارات دیگر بیشتر است.

در این قسمت ده نکته‌ای از زمین را که احتمالا تا حالا نمی دانستید ذکر می کنم:

۱. جرم زمین حدود شش تریلیون تن است. یعنی عدد شش و ۲۱ صفر جلوی آن.
۲. سرعت چرخش زمین به دور خورشید به شکل باورنکردنی بالا است: ۱۰۷.۲۰۰ کیلومتر در ساعت.
۳. این مورد را احتمالا همه می دانیم. ۷۰.۸ درصد سطح زمین را آب فرا گرفته و ۲۹.۲ دیگر خشکی است.
۴. اگر تمام خشکی‌های زمین را به طور مساوی بین تمام انسان‌ها تقسیم کنیم، به هر نفر مساحتی معادل ۲.۷ دهم یک زمین فوتبال می رسد.
۵. زمین (Earth) تنها سیاره در منظومه شمسی است که نامش از الهه‌های یونانی و رومی گرفته نشده است.
۶. روز زمین اولین بار در ۲۲ آوریل ۱۹۷۰ گرمی داشته شد. این روز بر حسب تصادف مصادف بود با صدمین سالگرد تولد لنین؛ همین امر سبب شد تا برخی از آمریکایی‌ها این روز را یک «نقشه کمونیستی» بدانند.
۷. هر صد سال، طول روز در سیاره زمین ۱۷ میلی ثانیه افزایش پیدا می کند.
۸. بیش از ۱۰۰۰ ماهواره و ۲۱ هزار زباله فضایی بزرگتر از ۱۰ سانتی متر که توسط بشر تولید شده است به دور زمین می چرخد.
۹. سیاره زمین کاملا کروی نیست. در حقیقت یک اختلاف ۴۳ کیلومتری میان قطر زمین در مدار استوایی و قطر آن میان دو قطب وجود دارد که باعث شده کاملا کروی نباشد.

۱۰. «جاذبه غیر یکسان» در کره زمین وجود دارد. بدین معنا که اگر وزن شخصی در خط استوا ۶۸.۳۸ کیلوگرم باشد، وزن او در قطب شمال ۶۸.۴۹ کیلوگرم خواهد بود.

اگر کل عمر سیاره زمین را ۲۴ ساعت در نظر بگیریم، سابقه حضور انسان روی این سیاره فقط یک دقیقه و هفده ثانیه است و در این مدت کوتاه چه ظلم ها و جنایتهایی که نکرده است.

### سیاره زحل

سیاره زحل دومین سیاره بزرگ منظومه شمسی است. زحل هم مانند مشتری به جای سنگهای سخت از گاز تشکیل شده است و با توجه به اندازه اش، تند می چرخد. فقط تقریباً ۱۰ ساعت و ۱۵ دقیقه طول می کشد که این سیاره یک بار به دور محور خود بچرخد. یکی از نتایج چنین چرخش سریعی، فرورفتگی در قطبهای آن است؛ درست مانند قطبهای هر سیاره گازی دیگری که تند می چرخد. دومین نتیجه، وزش بادهای بسیار شدید در سطح آن است. در منطقه استوای زحل، بادهای در همان جهت چرخش سیاره می وزند، در حالی که در مناطق نزدیک قطبها، جهت وزش باد عکس جهت چرخش زحل است. جو زحل در فاصله بین این دو کمربند، آشفته و به طوفانی خشن تبدیل می شود و سرعت باد اغلب به ۱۸۰۰ کیلومتر در ساعت می رسد. زحل سیاره ای حلقه دار و صاحب اقمار است. این حلقه ها از تعداد زیادی قطعات کوچک یخ و سنگ تشکیل شده است. هرچند که اکنون هفت حلقه مختلف در اطراف زحل تشخیص داده شده است، اما در مورد منشأ این حلقه ها هنوز نظر واحدی به دست نیامده است. تاکنون حداقل ۲۱ قمر کشف شده است که کمتر از نصف آنها را می توان با تلسکوپ مشاهده کرد. برخی قمرهای تازه کشف شده بسیار کوچکند و بعضی فقط ۳۰ کیلومتر قطر دارند ولی سایر قمرها بسیار بزرگند. مثلاً تایتان که دومین قمر بزرگ منظومه شمسی است، ۵۱۰۰ کیلومتر قطر دارد و فقط گانیمد، یعنی قمر غول پیکر مشتری از آن بزرگتر است.

### سیاره مشتری

سیاره مشتری پنجمین سیاره نزدیک به خورشید و اولین غول از چهار غول گازی است. مشتری بزرگترین سیاره منظومه شمسی بوده و جرم آن از تمام سیارات دیگر بیشتر است. حجم این سیاره ۱۳۰۰ برابر زمین، و جرم آن دو و نیم برابر جرم تمامی سیارات منظومه شمسی است. ابرهای انوری شکل مشتری غالباً از گازهای هیدروژن و هلیوم تشکیل شده اند. جو درونی این سیاره حدود ۱۰۰۰ کیلومتر (۶۰۰ مایل) پایین تر از ابرها شروع می شود که در این نقطه گاز هیدروژن به مایع تبدیل می گردد. در اعماق پایین تر، هیدروژن حالت فلزی دارد. در مرکز مشتری، هسته ای سنگی و بسیار

داغ وجود دارد که حرارتش به ۳۵۰۰ درجه سانتی گراد (۶۳۰۰۰ درجه فارنهایت) می‌رسد. تعداد شانزده قمر مشتری به چهار گروه چهارتایی تقسیم می‌شوند. گروه اول در فاصله حدود ۱۳۰۰۰۰ کیلومتری (۸۰۰۰۰ مایل). گروه دوم در فاصله حدود ۲۰۰۰۰۰ کیلومتری (۱۲۵۰۰۰ مایل). گروه سوم در فاصله ۹ میلیون کیلومتری (۵/۶ میلیون مایل) و گروه چهارم در فاصله ای نزدیک به گروه سوم قرار دارند. جهت چرخش تمام گروهها بجز گروه چهارم، همان جهت چرخش مشتری است. همه قمرهای مشتری بجز قمرهای گروه دوم، کوچک هستند. قمرهای گروه دوم که گالیله ای نام دارند هم اندازه ماه زمین هستند. سیاره مشتری دارای بزرگترین قطر و بیشترین جرم در میان تمام سیارات منظومه شمسی است. استوای مشتری ۱۱ برابر استوای زمین است. این سیاره سریعتر از سایر سیارات به دور خود می‌چرخد. دوره چرخشی مشتری نصف دوره چرخشی زمین است.

### سیاره اورانوس

سیاره اورانوس هفتمین سیاره نزدیک به خورشید و سومین غول از چهار غول گازی است. جبهه‌ای از گاز و یخ، هسته سنگی این سیاره را پوشانده است.

جو اطراف جبه غالباً از متان ساخته شده، که این گاز باعث وجود رنگهای آبی و سبز که از مشخصات بارز این سیاره هستند، می‌شود. اورانوس در کناره‌های خارجی و سرد منظومه شمسی قرار داشته، دمای ابرهای فوقانی آن به ۲۱۰ درجه سانتیگراد زیر صفر (۳۴۶- درجه فارنهایت) می‌رسد. با وجود داشتن ۱۵ قمر و یک منظومه حلقوی، سطح اورانوس مشخصه خاصی ندارد. تنها مشخصاتی که تا کنون مشاهده شده اند چند ابر متانی هستند که در سال ۱۹۸۶ بوسیله کاوشگر فضایی ویجر ۲ کشف شدند. تحت شرایط بسیار عالی، اورانوس را می‌توان با چشم غیر مسلح دید. هنگام مشاهده با تلسکوپ، اورانوس بصورت حلقه کوچکی به رنگهای سبز و آبی دیده می‌شود. ۱۵ قمر اورانوس تا کنون کشف شده اند که به موازات استوای سیاره و در جهت چرخش سیاره، به دور آن می‌چرخند. به هر حال، اورانوس به قدری از خورشید دور است که تفاوت دما در قطبها در طول تابستان و زمستان فقط ۲ درجه سانتیگراد (۳/۶ درجه فارنهایت) است. اورانوس سومین سیاره بزرگ منظومه شمسی بوده، بزرگی آن ۴ برابر زمین است. دوره تناوب مداری این سیاره ۸۴ سال زمینی است و بعد از نپتون و پلوتون، طولانی‌ترین مدار را دارد.

### سیاره نپتون

نپتون هشتمین و کوچکترین سیاره گازی منظومه شمسی و چهارمین سیاره از نظر اندازه و سومین سیاره از نظر جرم است. طول روز این سیاره ۱۶ ساعت و ۶ دقیقه است و هر ۱۶۴ سال و ۹ ماه و ۱۸ روز یکبار به دور خورشید می‌چرخد.

اگر وزنه ای روی زمین ۳۲ کیلوگرم باشد وزن آن روی سیاره نپتون ۳۶ کیلوگرم خواهد بود. این سیاره تعداد ۱۳ قمر دارد. جو آبی رنگ و درخشان این سیاره به خاطر وجود گاز متان در آن است. شکل‌های ابر مانند متعددی روی این سیاره وجود دارند که مهمترین آنها لکه سیاه بزرگ نام دارد. این لکه، مجموعه طوفانی عظیمی به بزرگی کره زمین است.

شکل‌های ابر مانند نپتون، توسط سریعترین بادهای منظومه شمسی با سرعتی معادل ۲۲۰۰ کیلومتر در ساعت (۱۳۷۰ مایل در ساعت) جابجا می‌شوند.

### سیاره پلوتون

سیاره پلوتون یا سیاره کوتوله نهمین سیاره منظومه شمسی است که هر ۱۵۳ ساعت یکبار به دور خود و هر ۲۴۸/۵ سال یکبار به دور خورشید می‌چرخد. پلوتون دورترین سیاره از خورشید بوده و از خورشید شش میلیارد کیلومتر فاصله دارد به همین دلیل روزهای این سیاره بسیار تاریک است.

این سیاره ساختاری از سنگ و یخ دارد و کره ای کوچک است که یک سوم ماه جرم دارد و از زمین ۷/۵ میلیارد کیلومتر فاصله دارد و همچنین دمای سطح آن ۲۳۰- درجه سانتیگراد است. سیاره مذکور تعداد پنج قمر دارد.

## کشور ژاپن

مجمع الجزایر ژاپن، کشوری در اقیانوس آرام در آسیای شرقی است. که یکی از قدرتهای اصلی اقتصاد جهان و سومین اقتصاد بزرگ جهان از نظر تولید ناخالص داخلی است. ژاپن یک کشور پادشاهی است که بر مبنای قانون اساسی اداره می شود. این کشور حدود ۱۲۶ میلیون نفر جمعیت دارد. ژاپن کشوری کاملاً محصور شده در آب است که با مرزهای آبی با کشورهای چین، کره جنوبی، کره شمالی و روسیه همسایه است. کشور ژاپن ۳۹۰۰ جزیره دارد و میزان باسوادی در این کشور ۱۰۰٪ است. مذهب مردم این کشور شینتو (بودایی) بوده و طول عمر مردم به میانگین ۷۷/۲ سال است. در این قسمت به اختصار به فرهنگ مردم این کشور اشاره می کنیم:

۱. در این کشور خوردن گوشت اسب (باساشی) امری طبیعی است و یکی از غذاهای منحصر به فرد است.
۲. در سال ۱۵۰۰ زمین لرزه در ژاپن رخ می دهد. این کشور بر روی چهار گسل فعال واقع شده ولی اماکن مختلف طوری طراحی و احداث گردیده که وقوع زلزله در آنها کم اثر و یا بی اثر است.
۳. در این کشور ملج ملج کردن با صدای بلند هنگام غذا خوردن امری کاملاً طبیعی بوده و به این معنا است که غذا این قدر خوشمزه است که من همه آن را می خواهم در دهانم جا دهم.
۴. بیسبال ورزش مورد علاقه مردم ژاپن است.
۵. خیابانهای ژاپن فاقد نام و دارای شماره منحصر به فرد است.
۶. فرزندخواندگی پسران و دختران در این کشور کاملاً طبیعی است و فرزند بدون سرپرست وجود ندارد.
۷. مودب ترین ملت دنیا هستند.
۸. بسیار ملت وقت شناسی هستند و مثلاً اگر قطار ۵ دقیقه دیر به ایستگاه برسد همانند حکم اعدام دادن به آنهاست.
۹. مردم این کشور مهربان بوده و طرز تفکر ژاپنی جمع گرایی بوده و همیشه حواسشان قبل از خودشان به دیگران است و از باهم بودن لذت می برند.
۱۰. این مردم بسیار سخت کوش هستند و از لحاظ طولانی بودن ساعات کاری در رده دوازدهم جهان هستند.
۱۱. در روابط داخلی و خارجی با احترام برخورد می کنند.

۲۱. مردم این کشور نسبتاً خجالتی هستند.
۱۳. از دیدگاه غرب، آسیایی‌ها باهوش خوانده می‌شوند و در آسیا مردم ژاپن باهوش بوده و این خصوصیات به علت مهارت شنیداری مردم این کشور است.
۱۴. در این کشور به سختی می‌توان در کنار خیابان، فضای عمومی، معابر و .. آشغال پیدا نمود چرا که به پاکیزگی اهمیت می‌دهند.
۱۵. در فرهنگ این کشور، مردم علاقه ای به قدرت نداشته و تمایل زیادی به خدمت و گره‌گشایی از مشکلات هم‌نوعانشان دارند، بر همین اساس اگر احساس کنند پست و مقامی که به آنها داده شده از عهده‌شان خارج است سریع استیفا می‌دهند.
۶۱. هنگامی که مدارس ژاپن تعطیل می‌شود اکثر دانش‌آموزان به دلیل علاقه مندی به فضای آموزشی گریه می‌کنند.
۱۷. ژاپنی‌ها پایبند به دیانت خاصی نیستند ولی به همه ادیان احترام می‌گذارند.
۱۸. مدارس ژاپن نظافت چی ندارد و دانش‌آموزان با همراهی معلمان خود هر روز به مدت ۱۵ دقیقه مدرسه را تمیز می‌کنند.
۱۹. دانش‌آموزان ژاپنی از سال اول تا ششم ابتدایی باید اصول اخلاقی را در معاشرتهای اجتماعی و برخورد با مردم بیاموزند.
۲۰. میزان تاخیر قطار در این کشور ۷ ثانیه است.
۲۱. بوسیدن و دست دادن در این کشور مرسوم نیست.
۲۲. تورم در ژاپن منفی است.
۲۳. در این کشور مردم غذای خویش را به آرامی و با لذت می‌خورند تا به خوبی هضم شود.
۲۴. در رستورانهای ژاپن مردم به اندازه نیاز غذا برمی‌دارند، بدون هیچ زباله و اسراف.
۲۵. کارمندان ژاپنی اضافه کار نمی‌گیرند و متعهد هستند تا هر ساعتی لازم باشد در اداره یا شرکت بمانند تا کار محوله را به اتمام برسانند.



## جایگاه دوستی

اینکه گفته اند: «هزار دوست، کم است و یک دشمن، بسیار»، سخن درستی است؛ زیرا دوستی هم نیاز روحی انسان است، هم ضرورت اجتماعی و هم عامل هم بستگی افراد.

روح جمع گرای انسان، او را به مهرورزی و دوستی می کشاند و همچنین بهره گیری از یاری و ارشاد دوستان در زندگی، میزان تحمل مشکلات و توفیق دست یابی وی به اهداف را بیشتر می کند و برای او پشتوانه ای ارزشمند به شمار می آید.

این، خود نوعی هنرمندی است که آدمی بتواند با جاذبه اخلاق و رفتارش، با دیگران بجوشد و صمیمی و همدل شود و دل ها را شیفته خود سازد و حلقه ای از بهترین دوستان را به گرد خود پدید آورد. این کار، هم هنرمندی است و هم خردمندی، چنان که امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید:

«الْتَوَدُّ نِصْفَ الْعُقُلِ؛ دوستی و مهرورزی، نیمی از خرد است».<sup>۱</sup>

رابطه های خویشاوندی، در کمک رسانی و غم زدایی و پشت گرمی هر فرد، نقش مهمی ایفا می کند. با این حال، گاهی دوستان همدل و با صفا، بیش از خویشاوندان به یاری انسان می شتابند و تکیه گاه و همدم او می شوند. از این رو، حضرت علی علیه السلام، مهرورزی و دوستی را نوعی خویشاوندی و پیوند نزدیک و ثمربخش می شمارد<sup>۲</sup> و نداشتن دوست یا از دست دادن دوست را غربت روح می داند و می فرماید:

«الْغَرِيبُ مَنْ لَيْسَ لَهُ حَبِيبٌ؛ غریب، کسی است که دوستی ندارد».<sup>۳</sup>

### پیام متن:

۱. دوست یابی، نیاز روحی و ضرورت اجتماعی است که می تواند پشتوانه بزرگی برای آدمی در رویارویی با مشکلات باشد.
۲. چه بسا ثمربخشی دوست در زندگی انسان، از خویشاوند نیز بیشتر باشد.

۱. نهج البلاغه، حکمت ۱۴۲.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۱۱.

۳. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

## توصیه اسلام به دوست یابی

روح انسان، در سایه دوستی و مهرورزی، شکوفا و مصفا می شود و از این رهگذر، آدمی طعم شیرین حیات را بهتر می چشد و از احساس غربت و تنهایی به در می آید. حضرت علی (علیه السلام) آن را که موفق نشود دوست به دست آورد، آدمی ناتوان معرفی می کند و می فرماید:

أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ اكْتِسَابِ الْأَخْوَانِ، وَ أَعْجَزُ مِنْهُ مَنْ صَبَحَ مِنْ ظَفَرٍ بِهِ مِنْهُمْ.<sup>۱</sup>

ناتوان ترین مردم، کسی است که از به دست آوردن برادران [و دوستان] ناتوان باشد و ناتوان تر از او کسی است که دوستی را که به دست آورده است، از دست بدهد.

### پیام متن:

۱. شخصیت انسان در سایه دوستی و مهرورزی شکوفا و معنا می شود.
۲. اسلام به دوست یابی تأکید و از انسان بی دوست، به شخصی «ناتوان» تعبیر کرده است.

## دوست خوب کیست؟

از برجسته ترین ویژگی های دوست خوب و واقعی، آن است که با انسان، یک دل و یک رو باشد و هنگام نیاز، او را رها نکند. در گرفتاری به کمکش بشتابد و در غم و شادی و راحت و رنج، با او همدردی و مشارکت کند.

در حدیثی از امام علی (علیه السلام) در این باره نقل است:

لَا يَكُونُ الصَّدِيقُ صَدِيقًا حَتَّى يَحْفَظَ أَخَاهُ فِي ثَلَاثٍ: فِي نَكْبَتِهِ وَ غَيْبَتِهِ وَ وَفَاتِهِ.<sup>۲</sup>

دوست، هرگز دوست نخواهد بود، مگر آنکه در سه موقعیت، دوستش را نگهبان و پاسدار باشد: اول در رنج و گرفتاری به کمکش بشتابد؛ دوم آبروی او را در غیاب او حفظ کند و سوم پس از وفاتش، با یاد او و استغفار برایش، به او نیکی کند.

دوست خوب، با ادعا و شعار شناخته نمی شود و باید در فراز و نشیب های زندگی که جوهره اشخاص در آنها نمود می یابد، دوست واقعی را شناخت. از این رو، اساس انتخاب دوستان شایسته باید معیارهای

۱. نهج البلاغه، حکمت ۱۲.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۳۴.

اخلاقی و انسانی باشد و به هر کسی نباید اعتماد کرد. امیرمؤمنان علی (علیه السلام) می فرماید: «الطَّمَانِينَةُ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ قَبْلَ الْأَخْتِبَارِ عَجْزٌ؛ اطمینان و اعتماد کردن به هر کس، پیش از آزمودن، [نشانه] ناتوانی است».<sup>۱</sup>

باز از آن امام بزرگوار روایت می شود: «حَسَدُ الصَّدِيقِ مِنْ شَقَمِ الْمَوَدَّةِ؛ حسدورزی دوست، از ناسالم بودن دوستی است».<sup>۲</sup>

به هر حال، دوست‌گزینی پیش از آزمون و شناخت، امری ناسنجیده و مایه پشیمانی است. پروین اعتصامی می گوید:

پروین! نخست زیور یاران، «صداقت» است      باری نیازموده، کسی را مدار دوست

### پیام متن:

۱. یکرنگی، فریاد رسی و حافظ آبرو بودن، از ویژگی‌های یک دوست خوب و شایسته به شمار می‌آید.
۲. قبل از انتخاب شخص برای دوستی باید وی را آزمود.

### دوستان با معرفت

انسان باشعور و آگاه، اگر به شناختی خوب از دوستش برسد و به او اعتماد کند، دیگر به سخن چینی و بدگویی دیگران از او توجهی نمی‌کند و دل خویش را چرکین نمی‌سازد. البته اگر شناخت کاملی از کسی نداریم، باید در سخنان و توصیف‌هایی که درباره او گفته می‌شود، تأمل و دقت کنیم، ولی اگر فردی را به نیکی و تعهد و پاکی شناختیم، به راحتی نباید به حرف‌های دیگران درباره او گوش تأیید بسپاریم.

علی (علیه السلام) در کلامی گهربار می فرماید:

مَنْ عَرَفَ مِنْ أَخِيهِ وَثِيقَهُ دِينَ وَ سَدَادَ طَرِيقِ، فَلَا يَسْمَعَنَّ فِيهِ أَقَاوِيلَ الرِّجَالِ.<sup>۳</sup>

کسی که از برادر دینی اش، دینداری و درستی را بشناسد، پس دیگر به سخنان این و آن درباره او گوش فرا ندهد.

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۸۴.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۱۸.

۳. نهج البلاغه، خطبه ۱۴۱.

آن حضرت در سخن دیگری درباره شیوه رفتار با دوستان شایسته چنین توصیه می کند: آن گاه که برادرت [و دوستت] با تو قطع رابطه می کند، تو با او بپیوند. وقتی او از تو قهر می کند، تو با وی مهر بورز و به او نزدیک شو. هرگاه او به تو بخل می ورزد، تو بذل و بخشش کن. هر وقت او تندی نشان می دهد، تو نرم باش و هرگاه او خطا می کند، عذرش را بپذیر و چنان باش که گویا تو غلام اوئی و او صاحب نعمت بر توست. (البته) مبادا این ها را در غیر جای مناسب انجام دهی یا چنین لطف و بزرگواری را با ناهل داشته باشی!<sup>۱</sup>

شناخت حق دوست و ادای آن و پایبندی به قانون دوستی، گوهر نفیسی است که از آن، به معرفت یاد می شود. سعدی می گوید:

دوست مشمار آن که در نعمت زند      لاف یاری و برادرخواندگی  
دوست آن باشد که گیرد دست دوست      در پریشان حالی و درماندگی

#### پیام متن:

- هرگاه بنابر اصول محکم عقلی و اعتقادی به کسی اعتماد کردیم، هرگز به سخنان دیگران درباره او اعتماد نکنیم.
- دوست با معرفت، در برابر هر کار نادرست دوست خویش، رفتاری دوراندیشانه و عاقلانه انجام می دهد.

## آداب دوستی

### ۱. خوشرویی

یکی از راه‌های دوست‌یابی و رسیدن به توفیق حفظ این نعمت، داشتن چهره‌ای گشاده و خندان و رفتار با مهر و محبت است. حضرت علی (علیه السلام) در این باره فرمود: «**الْبَشَاشَةُ حِبَالَةُ الْمَوَدَّةِ: خوشرویی، رشته و دام دوستی است**»<sup>۱</sup> و به تعبیر زیبایی حافظ:

به حسن خلق توان کرد صید اهل نظر      به دام و دانه نگیرند مرغ دانارا

### ۲. نرمش و مدارا

تداوم دوستی، در سایه نرمش و مداراست. از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) نقل می‌کند: «**مَنْ لَانَ عُوْدَهُ كَثُفَتْ اَغْصَانُهُ: کسی که درخت وجودش نرم باشد، شاخ و برگ او انبوه و فراوان می‌شود**».<sup>۲</sup>

### ۳. انصاف

انصاف، یعنی پرهیز از امتیازطلبی برای خود و برابر دانستن خویش با دیگران در بهره‌مندی از حقوق و مزایا. رفتار منصفانه با دیگران، هم مایه آرامش وجدان انسان است، هم برای او محبوبیت می‌آورد و هم دوام دوستی و افزایش دوستان را در پی دارد. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: خودت را در آنچه میان تو و دیگری است، میزان قرار بده. پس آنچه برای خود دوست می‌داری، برای دیگران هم دوست بدار و آنچه برای خودت نمی‌پسندی، برای دیگری هم مپسند و همان‌گونه که دوست نداری به تو ستم کنند، تو هم ستم نکن.<sup>۳</sup>

### ۴. رعایت اعتدال

میانه‌روی در هر کاری، نیک و لازم است، حتی در دوستی و مهرورزی. افراط در دوستی و دشمنی، مایه پشیمانی است. گاهی دو دوست به حدی از ویژگی‌های اخلاقی و اسرار و کارهای محرمانه زندگی شخصی یکدیگر باخبر می‌شوند که اگر روزی دوستی آنان به هم بخورد، زیان‌های جبران‌ناپذیری متوجه آنان می‌شود. در دشمنی با افراد نیز نباید افراط کرد، که اگر روزی دشمنی‌ها به دوستی تبدیل شد، رفتار ناپسند گذشته، مایه شرمساری و عذاب وجدان نشود. در روایتی از حضرت علی (علیه السلام) درباره رعایت اعتدال در دوستی و دشمنی می‌خوانیم:

۱. نهج البلاغه، حکمت ۶.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۱۴.

۳. همان، نامه ۳۱.

أَحِبُّ حَبِيبِكَ هَوْنَا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا وَ أُنْعِضُ بَغِيضَكَ هَوْنَا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا.<sup>۱</sup>

با دوستت به اندازه معین دوستی کن؛ شاید روزی دشمنت شود. دشمنت را هم در حد اعتدال دشمن بدار؛ شاید روزی با تو دوست شود.

### پیام متن

۱. خوشرویی، نرمش، مدارا و انصاف، از شرایط دوست یابی و تداوم دوستی است.
۲. در دوستی و دشمنی باید اعتدال را رعایت کرد.

### با این چند گروه دوستی نکنید!

#### ۱. کوتاه فکران بد کار

افراد سست اندیشه، جاهل و کوتاه فکر، به ویژه اگر از نظر رفتاری نیز اهل خلاف و زشت کاری باشند، سزاوار رفاقت نیستند؛ زیرا همنشینان خود را به وادی گمراهی و فساد می کشانند.

امام علی (علیه السلام) در رهنمودی می فرماید: «وَ أَخَذَ صَحَابَهُ مَنْ يَفِيلُ رَأْيَهُ وَ يَنْكُرُ عَمَلَهُ؛ از هم نشینی با کسی که اندیشه اش، سست و ضعیف و کارش زشت و ناپسند است، پرهیز».<sup>۲</sup>

#### ۲. احمق

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) پیروانش را از دوستی با احمق باز می دارد و می فرماید:

إِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةَ الْأَحْمَقِ، فَإِنَّهُ يَرِيدُ أَنْ يَنْفَعَكَ فَيَضُرُّكَ.<sup>۳</sup>

از دوستی با احمق برحذر باش؛ چرا که او می خواهد به تو سود برساند، ولی [به خاطر حماقتش] به تو زیان می رساند.

از آن حضرت در بیانی دیگر نقل است:

با بی خرد و احمق همنشین مباش؛ زیرا کار خودش را در نظر تو زیبا جلوه می دهد و دوست دارد تو نیز مانند او باشی.<sup>۴</sup>

۱. همان، حکمت ۲۶۸.

۲. همان، نامه ۶۹.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۸.

۴. نهج البلاغه، حکمت ۲۹۳.

### ۳. بخیل

افراد تنگ نظر و بخیل، همیشه از خیررسانی به دیگران دریغ می کنند و بهره ای از ایشان به مردم نمی رسد. از این رو، دوستی با آنان بیهوده و زیانبار است. کلام مولا علی علیه السلام نیز درباره نهی از دوستی با بخیلان چنین است:

**ایاک و مُصَادَقَه الْبَخِيلِ، فَإِنَّهُ يَقْعُدُ عَنْكَ أَحْوَجَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ.**<sup>۱</sup>

از دوستی با بخیل بپرهیز؛ چون او در سخت ترین شرایط نیازمندی تو، از کمک رسانی به تو دریغ می ورزد.

### ۴. افراد بی خیال

از ویژگی های دوست خوب، همدردی، غمخواری و کمک به دوست در موقعیت های دشوار زندگی است. آنان که در گرفتاری ها هرگز در پی رسیدگی به وضع و حال دوست خود نیستند، شایسته پیوند پاک دوستی نیستند. حضرت علی علیه السلام در سخنی آموزنده، این گونه افراد را دشمن آدمی معرفی می کند و می فرماید: «مَنْ لَمْ يِيَّا لِكَ فَهُوَ عَدُوٌّ؛ کسی که به فکر تو نیست و به تو اهمیتی نمی دهد، ادر واقع، دشمن توست»<sup>۲</sup>.

### پیام متن:

چنانچه از روایات استفاده می شود انسان های کوتاه فکر، بد کار، احمق، بخیل و افراد بی خیال، شایسته دوستی نیستند.

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۸.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

## چهارده ویژگی انسان‌های نرمال

۱. **بخشندگی و دست و دلباز بودن:** فرد نرمال، فقط دریافت‌کننده محبت نیست و خود نیز به دیگران مهر می‌ورزد، بنابراین فردی که همنوعش برایش مهم نیست و روابط عاطفی‌اش با فرزند، همسر، دوست، خواهر و برادر و... کند یا ضعیف است یا برعکس آنقدر روابط عاطفی‌اش بیش از حد می‌شود که به وابستگی می‌انجامد نرمال نیست.

۲. **داشتن هوش اجتماعی:** فرد نرمال باید هوش اجتماعی داشته باشد تا بتواند به دنبال فعالیت‌های شغلی و عملکردی برای بروز و ایجاد یک فعالیت مولد باشد. فعالیت‌های غیرمولد و بی‌فایده و بی‌ارزش، مانند بسیاری از فعالیت‌هایی که در جهت خلاف است یا انجام آنها فایده‌ای برای فرد یا افراد جامعه ندارد، فعالیت غیرمولد شناخته می‌شود.

۳. **قدرت حل مساله:** فردی که قدرت حل مساله دارد، در برابر مشکلات تسلیم نمی‌شود و سعی می‌کند برای مشکلات خود راه‌حل پیدا کند. طبیعی است برای رسیدن به این هدف باید واقعیت‌های موجود را درک کرد. افرادی که از این درک عاجزند و تفکرات سحرآمیز دارند، به رمل و اسطرلاب، جادو و سحر و دعانویسی و کف‌بینی و موضوعات خرافی می‌پردازند، قدرت حل مساله ندارند زیرا نمی‌توانند واقعیت‌های موجود را قبول کنند. نکته قابل توجه اینکه حتی در حل مساله، تکرار مکررات هم طبیعی نیست بلکه فرد باید برای حل مشکلاتش ابداع و تنوع در تصمیم‌گیری داشته باشد.

۴. **گذشت، بخشندگی و مروت:** فرد نرمال باید گذشت و بخشش داشته باشد و سخت و غیرقابل انعطاف نباشد و در عین حال بتواند خشم خود را بروز دهد. فردی که مدام خشمش را فرومی‌خورد و جرات ابراز احساسات خود را ندارد، نرمال نیست. البته بروز خشم باید بدون صدمه و اهانت به خود و دیگران باشد و فرد نباید ذره‌ای به شخصیت خود یا دیگران لطمه بزند.

۵. **قدرت مقابله با استرس:** واقعیت این است که ما در فضایی از استرس و اضطراب به سر می‌بریم. فرد نرمال باید بتواند با این استرس‌ها مقابله یا از مکانیسم‌های مقابله‌ای برای رفع استرس‌ها استفاده کند تا خود را با هر استرسی انطباق دهد و با آن مقابله کند. متأسفانه ما با بسیاری از فقدان‌ها، مشکلات مالی و اقتصادی، مسایل اجتماعی و محیطی، مسایل سیاسی و... روبرو هستیم. فرد باید بتواند با این استرس‌ها کنار بیاید. کسی که زود می‌شکند و در برابر اندک استرسی کمر خم می‌کند، نرمال نیست. هرکس ممکن است یک عزیز، مال یا شغلش



- را از دست بدهد، اما باید بتواند محرومیت‌ها را تحمل کند و در برابر این فقدان‌ها قدرت مانور و سوگواری داشته باشد و به پذیرش نهایی واقعیت برسد.
۶. **قدرت مدیریت:** فرد نرمال باید قدرت مدیریت محیط اطرافش و محیطی که در آن زندگی یا کار می‌کند را داشته باشد و این به یک مدیریت ذاتی نیاز دارد.
۷. **در نظر گرفتن جوانب احتیاط:** فرد نرمال باید همه جوانب احتیاط را رعایت کند و به اصطلاح خود را ارزان نفروشد. البته منظور این نیست که بدبین باشد، زیرا بدبینی خود غیرطبیعی است اما احتیاط، وجه مهمی از نرمال بودن است. فرد باید برای انجام معاملات اقتصادی، روابط بین فردی، امور اداری و شغلی و... محتاطانه عمل و رفتار خود را کنترل کند.
۸. **آموختن و آموزش:** فرد باید خودش را برای زندگی، سرمایه‌گذاری کند. باید دانش و آگاهی داشته باشد و واقع‌بینانه سرنوشتی که بر او در زمان و مکان خاصی که قرار دارد تحمیل شده را بپذیرد و در این زمینه آموزش ببیند زیرا اگر از مسائل پیرامون خود آگاهی نداشته باشد و آنها را نپذیرد، طبعاً رفتار غیرطبیعی از خود نشان می‌دهد و دچار آسیب‌شناسی روانی می‌شود و در گروه بیماران قرار می‌گیرد. فرد نرمال باید عاشق یادگیری باشد و بتواند موضوعات مختلف را طراحی و سازماندهی کند.
۹. **کنجکاو و علاقه‌مندی:** انسان‌های بی‌تفاوت، بی‌احساس، غیرکنجکاو و غیرعلاقه‌مند به موضوعات روزمره، انسان‌های نرمالی نیستند بنابراین فردی که زیبایی‌ها را تقدیر و تحسین نمی‌کند و نسبت به آنها کنجکاو نیست طبیعی و نرمال نیست.
۱۰. **آینده‌نگر بودن:** فرد نرمال باید در مورد آینده خود جهت‌گیری داشته باشد و بداند چه آینده‌ای برای فردا و فرداهایش در نظر دارد، بنابراین باید برای سنین جوانی، میانسالی و سالمندی خود برنامه‌ریزی کند.
۱۱. **خلاقیت و نوآوری:** فرد نرمال باید خلاق باشد و ایده داشته باشد و به دیگران و محیط کار و زندگی خود ایده بدهد. از سوی دیگر باید استقلال داشته باشد و اهداف مناسبی در سر بیرواند. فردی که وابسته است، نمی‌تواند اهداف درستی را برای آینده خود برنامه‌ریزی کند.
۱۲. **شناسایی نیازها:** فرد نرمال باید نیازهایش را بشناسد و به ارزش‌های وجودی خود پی ببرد و بتواند به مجهولات موجود در آنچه به عنوان واقعیت‌های ذهن خود و اطرافیانش فراگرفته است، پاسخ دهد.

۱۳. شور و هیجان: افراد نرمال باید در انجام امور از خود شوق و حرارت نشان دهند. افراد بی حال و بی احساسی که از خود شوق و شوری نشان نمی دهند، بویژه در مسایل خانوادگی و اجتماعی، افرادی سرد و بی احساس هستند نه نرمال.

۱۴. عادل بودن: عدالت صفت بسیار خوبی است که باید آن را در انسان های نرمال جستجو کنیم. فرد باید نسبت به شهروندان و خانواده خود عادل باشد و اگر نباشد از خود رفتارهای پرخاشگرانه، بی تفاوتی، بی احساسی، بی توجهی، بی عاطفگی و... نشان می دهد.

### چهل و سه نکته مهم تربیتی درباره کودکان

۱. هدیه را اول به دختر بدهید.
۲. با طفل خود بازی کودکانه بکنید.
۳. اطفال را به خاطر گریه هاشان نزنید.
۴. فرزندان خود را ببوسید. پس همانا برای هر بوسیدن درجه ای در بهشت است.
۵. با سلام کردن به فرزندان به ایشان شخصیت دهید.
۶. کودک را در کارهای کودکانه خود تمسخر نکنید. کارهایش را احمقانه نخوانید.
۷. فرزند را زیاد امر و نهی نکنید تا جرأت پیدا کند و در بزرگسالی نافرمان نشود.
۸. به فرزندان خود شخصیت دهید.
۹. به وعده خود وفا کنید.
۱۰. برای تربیت جنسی کودکان، پدر و مادر باید نخست به فرزندان بیاموزند که سر زده وارد اتاق نشوند و اجازه بگیرند.
۱۱. لوس کردن، کودکان را موجوداتی ضعیف و بی اراده بار می آورد.
۱۲. کودک را تحقیر نکنید.
۱۳. برای کودکان خود دعا کنید.
۱۴. تذکرات را با ملایمات بیان کنید تا رابطه بین والدین و فرزندان سرد نشود.
۱۵. اگر کودک در خانه مورد احترام باشد، کمتر از اوامر پدر و مادر سرپیچی می کند. احترام به کودک و حسن معاشرت پدر و مادر با وی یکی از اساسی ترین عوامل ایجاد شخصیت در کودک است.

۱۶. مربی خوب کسی است که خواسته‌های کودک را از راه‌های صحیح و با روش درست تعدیل کند.
۱۷. ایمان را در کودکان تقویت کنید.
۱۸. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: احادیث اسلامی را به فرزندان خود هر چه زودتر بیاموزید، قبل از آنکه مخالفین بر شما سبقت گیرند و دل‌های کودکان شما را با سخنان نادرست خویش اشغال نمایند.
۱۹. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: وای بر فرزندان آخرالزمان از روش ناپسند پدرانشان، پدران مسلمانی که هیچ یک از فرائض دینی را به فرزندان نمی‌آموزند. به ناچیزی از امور مادی درباره آنها قانع اند. من از این مردم بیزارم.
۲۰. از مچ گیری و رفتار سرورانه با کودکان پرهیزید.
۲۱. فرزند را راستگو تربیت کنید و در خانه طوری رفتار کنید که اطفال به راستگویی عادت کنند.
۲۲. کودک را ترسانید، زیرا ترس، شخصیت کودک را از بین می‌برد و دچار اختلال روانی می‌کند.
۲۳. نوازش، یکی از غذاهای روانی کودک است باید به اندازه کافی از آن تغذیه شود.
۲۴. زشتی گناه و تنفر مردم از گناهکار را به کودک بفهمانید.
۲۵. بستر بچه‌ها از شش سالگی از هم جدا باشد.
۲۶. تذکرات وقتی اثر دارند که خود والدین مجری و عامل آنها باشند. توجه داشته باشید فرزندان آنگونه که ما می‌خواهیم نمی‌شوند بلکه آن طوری که ما هستیم می‌شوند.
۲۷. بین نظم در خانه و بیرون فرق قائل شوید و اجازه دهید در خانه آزادانه بازی کنند.
۲۸. رفتارهای غیر منتظرانه کودکان را تا حدودی تحمل کنید.
۲۹. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: زیاده روی در ملامت و سرزنش، آتش لجاجت را شعله ور می‌کند.
۳۰. در تذکر، دیگران را به رخ او نکشید و کسی را با او مقایسه نکنید.
۳۱. از طریق داستان سرایی بسیاری از مفاهیم خوب را به کودک القا کنید.
۳۲. شیطنت کودک در خردسالی نشان دهنده زیادی عقل او در بزرگسالی است آن را سرکوب نکنید.
۳۳. کودکان را از هفت سالگی امر به نماز کنید.
۳۴. به فرزند خود قرآن بیاموزید.
۳۵. از متهم کردن اطفال به دروغ گویی خودداری کنید.

۳۶. حس کنجکاوای کودک را با حوصله ارضا کنید.
۳۷. در برابر فرزندان هیچ گاه مشاجره نکنید.
۳۸. کودکان از مرگ در هراسند بویژه مرگ والدین.
۳۹. استعدادهای فرزندان را کشف کرده و آنها را شکوفا کنید.
۴۰. از نظر مادی نه بی توجه باشید نه کودک را ارضا کنید هر دو خطرناک است.
۴۱. تنها نقطه امید و مایه شادی کودک، مهر پدر و مادر است، روان او را مضطرب نسازید.
۴۲. مناسب تکامل کودک به او آزادی دهید و او را به اختیار خودش بگذارید.
۴۳. تربیت فرزند و آموزش واجبات از وظایف والدین است و کسانی که به این امر توجه ندارند مورد نکوهش هستند.

#### ۴۰ ویژگی یک کارمند وظیفه شناس و نمونه

۱. همواره در کار و زندگی توکل به خدا داشته باشد.
۲. خدا ترس باشد و از وجدانی بیدار برخوردار باشد تا از خلاف کاری دوری گزیند.
۳. نسبت به آرمان‌های انقلاب، شهداء و دست آوردهای آن متعهد و ملتزم به رعایت آن باشد.
۴. علاقمند و عاشق کارش باشد و فراتر از وظایف محوله کار انجام دهد.
۵. برای کارش انگیزه داشته باشد.
۶. بداند و اعتقاد داشته باشد که برای حفظ منافع خود باید منافع سازمانش را در اولویت قرار دهد.
۷. از روابط عمومی خوبی (درون سازمان و برون سازمان) برخوردار باشد.
۸. خوش کلام، خوش زبان و عفت کلام داشته باشد.
۹. وفا به عهد و پیمان و قول خودش داشته باشد.
۱۰. در کارش منظم و وقت شناس باشد.
۱۱. کارهای محوله را تا انتها پیش ببرد و به سرانجام برساند و نیمه کاره رها نکند.
۱۲. با مطالعه و تحقیق به کارهای تخصصی و غیر تخصصی خود احاطه کامل داشته باشد.
۱۳. ارباب رجوع، مشتری و یا هر عامل بیرونی را ارج بگذارد و آنرا وظیفه خود بداند.

۱۴. اطاعت توام با رفاقت از رؤسا و مدیران خود داشته باشد.
۱۵. پذیرای کامل نظام ارشدیت باشد و سلسله مراتب را در محیط کار رعایت نماید..
۱۶. قوانین و بخش نامه‌های سازمانی خود را با جان و دل پذیرا باشد.
۱۷. تلاش نماید به گونه‌ای عمل کند که کار روزانه را به اتمام برساند و به فردا محول نکند.
۱۸. انتقاد پذیر باشد و انتقادات سازنده را با راه کارهای مناسب آن همواره ارائه دهد.
۱۹. با محیط اطراف خود خلاقانه برخورد نماید و بی تفاوت نباشد.
۲۰. مطالعه و آموزش و ارتقاء سطح علمی را در تمامی اوقات از وظایف خود بداند.
۲۱. به همکاران خود با احترام برخورد نماید و آنان را همچون عضوی از خانواده خود بداند.
۲۲. هنر گوش کردنش، دو برابر هنر حرف زدنش باشد.
۲۳. سازمان خود را همواره تقویت نماید.
۲۴. امیدوار و مثبت اندیش باشد و در محیط کارش با خلق نیکو همواره انرژی مثبت بدهد.
۲۵. به روز باشد و روحیه خلاق و نوع آوری داشته باشد.
۲۶. همیشه کمتر از درآمد خود هزینه نماید و قسمتی از عواید خود را پس انداز نماید.
۲۷. یک کارمند خوب باید زود و به موقع تشکیل خانواده دهد.
۲۸. آراستگی و مرتب بودن در عین سادگی از دیگر ویژگی‌هاست.
۲۹. چشم طمع به اموال دیگران نداشته باشد و دارای عزت نفس باشد.
۳۰. گشاده دست بوده و کمک به دیگران را در سر لوحه کار خود قرار دهد.
۳۱. خیر اندیش و ساعی باشد.
۳۲. رخوت و سستی را از خود دور کند و پر تلاش و با انرژی کار کند.
۳۳. از پخش شایعات در سازمان خود دوری گزیند و دیگران را از این کار منع کند.
۳۴. از بدگوئی دیگران اجتناب ورزد و دیگران را نیز از این کار منع کند.
۳۵. در مسائل کاری و سازمانی خود امانت دار باشد و به عنوان اسرار سازمانی آنرا حفظ و مراقبت نماید.
۳۶. از طرح بسیاری از موارد کاری خود همواره در خانواده جلوگیری کند.
۳۷. اطلاع رسانی شفاف به خانواده از میزان درآمد واقعی خود داشته باشد.

۳۸. همیشه علاقمند به موقعیت کاری خود باشد، لیکن تلاش نماید تا امکانات مادی و معنوی خود را از راه‌های قانونی و مشروع ارتقاء دهد.

۳۹. از ورود به مسائل سیاسی در حیطه کاری خود دوری گزیند.

۴۰. در رعایت موارد بالا بکوشد ولی وظایف خود را در خانه و منزل فراموش نکند و تفریحات سالم برای خود و خانواده با توجه به میزان امکانات فراهم آورد.

## خرافات در ایران

### ۱. شانس و اقبال

شانس و اقبال در حقیقت عنوان موهومی است که از مغز کسانی تراوش می‌کند که علل حوادث را نمی‌دانند لذا ناچار می‌شوند برای راضی ساختن وجدان خود آنها را به دست یک سلسله عوامل نامرئی و خرافی بسپارند، مثلاً قهرمانی که در بازیهای ورزشی دچار شکست می‌شود برای جبران ضعف خود می‌گوید شانس و اقبال حریف، بلند بود که پیروزی نصیب او گردید و من تیره بخت و بد اقبال بودم که با شکست روبرو شدم.

### ۲. رمالی

یکی از باورهای غلط برخی از مردم عقیده به رمال است که موجب سودجویی گروهی شایع شده است و با نام‌های عوام فریبانه دعانویس و... که گاهی مبلغ گزافی از گرفتاران اخاذی می‌کنند و برای افراد گرفتار و دردمند به غلط روزنه امید ایجاد می‌کنند و مردم گاهی به اشتباه فکر می‌کنند آنها نقشی در رفع مشکلات جامعه دارند.

### ۳. آداب خرافی عقد و عروسی

از عقاید خرافی رایج در ایران این است که باید در مراسم عقد شرایط زیر وجود داشته باشد:

- ❖ زن‌هایی که حاضر می‌شوند باید سفید بخت باشند.
- ❖ دو شمع یکی برای عروس و دیگری برای داماد.
- ❖ آینه باشد و عروس در هنگام عقد به آینه نگاه کند.
- ❖ در لباس گره نباشد و عروس بند لباس خود را باز کند تا گره در کارش نخورد.

❁ اشیاء سر سفره عقد باید امور زیر باشند:

قرآن، جانماز، شربت و نان سنگگ بزرگ، خونچه اسفند، نان و پنیر و سبزی، کله قند که به هنگام عقد بر سر عروس بسایند، میوه و شیرینی، دو عدد تخم مرغ یکی برای عروس و دیگری برای داماد برای بچه دار شدن، برای بستن زبان مادر شوهر و خواهرشوهر یک نفر بالای سر عروس با نخ هفت رنگ، زبان مادر شوهر و خواهر شوهر را می‌دوزد، یک قفل را باز و بسته می‌کنند و بعد از خطبه آن را قفل می‌کنند، تا شب عروسی نباید کسی آن را باز کند برای اینکه تا زمان عروسی، داماد با زن دیگری آشنا نشود، پس از مراسم عقد آب بر سر عروس می‌ریزند و شمع را عروس خاموش می‌کند.

برخی معتقدند اگر در مراسم عروسی حلقه ازدواج از انگشت بیفتند، نحس است و فقط عاقد یا کسی که قرارداد عقد را ثبت می‌کند، باید آن را از روی زمین بردارد در غیر این صورت عروس و داماد زندگی خوشی نخواهند داشت.

برخی معتقدند اگر زن حلقه ازدواجش را گم کند، زناشویی آنها «بد» خواهد شد و برای آن که این حادثه روی ندهد باید شوهر بلافاصله حلقه دیگری برای او بخرد و با دست خود آن را به انگشت زنش کند! برخی معتقدند که اگر دختری را پس از انجام مراسم عقد بر سر جای عروس خانم بنشانند، بختش باز می‌شود و به زودی شوهر می‌کند.

برخی معتقدند اگر عروس کوچکترین نقشی در تهیه کیک داشته باشد، بسیار بد است و اصولاً نباید قبل از مراسم جشن از آن بچشد، زیرا خیلی زود مهر و محبت شوهر را از دست خواهد داد. این مراسم که عروس و داماد باید با هم کیک عروسی را بپزند، مبین آن است که آن دو مایلند در هر چیزی میان خود سهیم باشند و اگر داماد بخواهد این کار را به تنهایی انجام دهد، آن دو صاحب فرزند نخواهند شد!

اهل خرافه معتقدند نباید تعارف قطعه‌ای از کیک عروسی را رد کرد و باید حتماً از آن خورد و به عروس توصیه می‌شود تکه‌ای از آن را برای خود نگاه دارد، زیرا زن بدین وسیله مطمئن می‌شود که شوهرش به او وفادار خواهد ماند.

در مراسم ازدواج نیز خرافاتی وجود دارد. مانند «گره را دم حجله باید کشت» و چشم و هم چشمی‌های غیر عقلانی در مراسم خرید عقد و یا اعمال غیر منطقی، مانند ولیمه دادن که گاه همراه با قرض گرفتن از دیگران و زحمت و مشقت فراوان و حتی با کسب حرام همراه می‌شود.

برخی از زنان برای آن که شوهرشان به فکر دیگران نیفتد و محبتش زیاد شود، دعا می گیرند یا برای حل مشکلاتشان که باید با تدبیر و منطق و مشاوره حل شود، به فالگیر و رمال و... متوسل می شوند.

#### ۴. عدد سیزده

عدد سیزده نزد بسیاری از ملتها نحس است.

ریشه نحسی عدد سیزده این است که یونانیان قدیم عقیده داشتند خدایان دوازده تا هستند و کارهای مردم را انجام می دهند، ناگهان خدای سیزدهمی به وجود آمد و یکی از خدایان را کشت و نظام امور را بر هم زد، از این رو ملت یونان عدد سیزده را نحس می دانستند.<sup>۱</sup>

نحسی عدد ۱۳ با کشورگشایی اسکندر به بسیاری از ممالک و جوامع بشری سرایت کرد.

#### ۵. سیزده بدر

مراسم خرافی سیزده بدر به اصحاب رس که در قرآن به آن اشاره شده است، بر می گردد. آنها دوازده شهر داشتند و در هر شهری بتی داشتند و درختان صنوبر را پرستش می کردند. صنوبر منبع درآمد خوبی برای آنها بود، در اول هر سال به دوازده شهر می رفتند و مراسم بر پا می کردند، روز سیزده همه به بیابانی می رفتند و مراسم سیزده و جشن و پایکوبی را در آنجا برگزار می کردند.<sup>۲</sup>

#### ۶. خوابنامه‌های خرافی

گاهی خوابنامه‌هایی با نامهایی چون خادم باشی، شیخ احمد، و... منتشر می شود که با تحریک دشمنان اسلام و برای ایجاد تزلزل در عقاید مسلمانان به دست افراد مرموزی پخش می شود.<sup>۳</sup> آیه الله مکارم در درس خارج فقه مورخ ۲۹ رجب ۱۴۱۷ می فرمودند:

از اول طلبگی این خوابنامه‌ها را می دیدم و می دانم که وجود خارجی ندارد و دست‌های اجانب در کار است برای تضعیف عقاید و باورهای مردم.

در اینجا به چند نمونه اشاره می شود:

❖ می گویند: روزی امام رضا علیه السلام به خواب یکی از روحانیون آمد و فرمود: به زنها بگو با صورت آرایش کرده و جوراب نازک وارد حرم نشوید، هر کس این نوشته را بخواند و بر روی یکی از

۱. انسان، سیدحسن موسوی خراسانی، ص ۲۰۰؛ اسلام و عقاید و آراء بشری، یحیی نوری، ص ۴۸۳

۲. آیه الله مکارم، کتاب مسائل جدید، ص ۱۵۶

۳. استفتانات جدید مکارم، ج ۳، ص ۵۷۰



کتا بهای حرم یا مساجد بنویسد، بعد از هفت شب امام رضا علیه السلام به خوابش می آید و حاجاتش را برآورده می سازد!

❁ شبی حضرت علی علیه السلام به خواب یکی از روحانیون می آید و می فرماید: به زنان بگو با جوراب نازک و آرایش وارد حرم نشوید هر کس این نوشته را بخواند باید سه بار در کتب حرم بنویسد تا حاجتش برآورده شود!

از شهر مدینه حاج شیخ احمد این وصیت نامه را فرستاده و در آن نوشته شده است که در شب جمعه من در مدینه، قرآن تلاوت می کردم که به خواب رفتم دیدم که نبی اکرم صلی الله علیه و آله تشریف آوردند و فرمودند که در این هفته شصت هزار نفر مرده که از آنها یک نفر هم ایمان نداشتند. خیلی دوران بدی آمده است. زن ها حجاب اسلامی را رعایت نمی کنند. سرمایه داران به مستضعفان کمک نمی کنند. فرزندان به حرف پدر و مادرشان گوش نمی دهند. سرمایه داران به حج نمی روند و زکات نمی دهند. شما ای شیخ احمد به مردم دنیا اعلام کنید که نیکوکار و پرهیزکار باشند چون که قیامت نزدیک است. در آسمان یک ستاره ظاهر خواهد شد و بعد از آن دروازه توبه بر روی شما بسته می شود. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است هر کس این وصیت نامه را بخواند و یا آن را چاپ کرده از جایی به جای دیگر برساند در روز قیامت من به شفاعت آن شخص می آیم و خداوند به خانواده او راه بهشت رانشان می دهد و باز فرموده اند کسی که این وصیت نامه را تقسیم نکند، خداوند او را از رحمت خود محروم می کند و هر کس که این وصیت نامه را نقل نکرده و به دیگران نرساند خداوند او را از رحمت خود محروم می کند و هر کس که این وصیت نامه را نقل کرده و به دیگران برساند، خداوند او را از رحمت خود بهره مند و سعادتمند می گرداند، کسی که بدهکار باشد این برگه را چاپ کرده و به دیگران برساند، انشاء الله بدهکاریش تمام می شود، حاجتمند به مرادش می رسد. شیخ احمد گفته است اگر این گفته دروغ باشد، خداوند مرا لعنت کند.

❁ من دختری هستم اهل خوزستان که پزشکان از معالجه من ناامید شده بودند. یک شب حضرت علی علیه السلام را در خواب دیدم که چند قطره آب در گلویم ریخت و من شفا گرفتم. ایشان از من خواست که این نامه را ۲۵ بار بنویسم و پخش کنم. اولین نامه دست کارمندی افتاد که اعتقادی به این حرفها نداشت؛ او همسرش را از دست داد. دومین نامه به پیرمردی رسید که بعد از ۲۵ روز، ۲۵ میلیون تومان به دست آورد، اما چون این نامه را پخش نکرد، پسر جوانش را از دست داد. این نامه را بنویسید و پخش کنید، حتماً حاجتتان را می گیرید.

## ۷. دعانویسی

بازار دعانویس‌های هوس باز گرم است و مشتریان عوام و ساده لوح اعم از غنی و فقیر با تمام احترام و اشتیاق و امیدواری گرد دعانویس‌ها و «فال بین»‌ها و «کف بین»‌ها، جمع می‌شوند و هرچه در بساط دارند، تقدیم آن حقه بازهای مکار می‌کنند، به امید اینکه گره از کار این بیچارگان بگشایند. غافل از اینکه آن نیرنگبازان، خود شیطان‌هایی‌اند که خلق الله را دست انداخته‌اند و پول مردم ناآگاه را با لطایف الحیل از دستشان می‌ربایند.

تأسف بارتر اینکه گاهی در برخی روستاها و شهرها، با وجود پزشک، دارو، درمان، بیمارستان و درمانگاه، مردم عوام خرافه پرست، خیلی از بیماران جسمی را نزد دعانویس‌ها می‌برند! و هر چه هم به آنها گفته شود که آخر رماتیسم مفاصل، ذات الریه، لوزه گلو، کم خونی، اسهال خونی، سردرد... چه ربطی به دعانویسی و رمالی دارد؟ تأثیری ندارد. این از بدبختی‌های بسیاری از مردم عوام و بی خبری از علم و تعالیم الهی اسلام است که در اثر دوری از دانش و دین و به خاطر ندیدن حقیقت، ره افسانه زده‌اند و دستخوش خیالات خرافی و موهومات خود شده‌اند.

البته آن چه گفته شد به معنی انکار تأثیر دعاها و رسیده از پیشوایان معصوم (علیهم‌السلام) نیست، زیرا اذکار و ادعیه شرعی در صورت وجود شرایط و مصلحت، در پاره‌ای امور مؤثر است و منافاتی ندارد که به دکتر مراجعه کند. از دیدگاه موحدان، در عالم وجود، هیچ موثری جز خدای متعال نیست. حتی تشخیص درست مرض از سوی پزشک و تأثیر داروها نیز از جانب خداست. سخن ما در مورد شیادانی است که گاه با فریب مردم کاسبی می‌کنند.

شاید یکی از علل پابندی عوام به این گونه خرافات، وجهه و رنگ دینی دادن به خرافات از سوی افرادی شرور است؛ چرا که از یک طرف مردم به دین عشق می‌ورزند و از طرف دیگر از تعالیم و احکام راستین اصیل اسلام بی‌خبرند. در این آشفته بازار عشق و جهل مردم، رمال‌ها و دعانویس‌ها و کف بینها به کارهای خلاف شرع خود رنگ مذهبی می‌دهند.

## ۸. طلسم

یکی از باورهایی که در برخی از مردم است باور به طلسم است. در این راستا سودجویانی همیشه بوده و هستند که به بهانه طلسم‌گشایی با وعده‌ها و ادعاهای دروغین مردم را فریب می‌دهند. آنان با ضریب هوشی زیاد و توانایی برقراری ارتباط و داشتن تجربه در قیافه‌شناسی، به سادگی می‌توانند مردم را متقاعد کنند که قدرت ماوراء الطبیعه دارند و با عوامل دیگر در ارتباط هستند. آن وقت به راحتی از آنها کلاهبرداری می‌کنند. آنان با دعانویسی، ساختن خرمهره، پوست آهو، مهره مار و

ترسیم بعضی از اعداد و حروف و کلمات روی کاغذ این کار را انجام می دهند. طلسم عمل خارق العاده ای است که با کمک آن، امور عجیب و غریب پدید می آورند. نوشته ای که شامل اشکال و دعاها که توسط آن عملی خارق العاده انجام می دهند.<sup>۱</sup> بعضی از اهل لغت گفته اند طلسم قطعه ی فلزی است که بر روی آن نقشهای خاصی برای حوائج معین رسم می کنند.<sup>۲</sup>

### چند نکته درباره طلسم

- ❖ احتمال اینکه کسی با طلسم مانع کار کسی شود وجود دارد، ولی این احتمال بسیار ضعیف بوده و در بسیاری از موارد خرافه و پوچ است.
- ❖ از آنجا که مدعیان طلسم گشایی تحصیلات و مدرک رسمی ندارند و راهی برای صحت ادعایشان نیست، مدعیان دروغین زیادی دارد.
- ❖ انسان باید با تعقل و تدبیر شخصی و مشورت با خردمندان، به شناسایی ضعفهای خود و راههای برطرف کردن آنها بپردازد، نه اینکه به دنبال موهوم گرایی باشد.
- ❖ بر فرض که طلسمی باشد برای گشودن آن، چند راه پیشنهاد می گردد:
  - \* استعاذه به خداوند و خواندن سوره های ناس و فلق.
  - \* خواندن و نوشتن آیات ۷۵ تا ۸۲ سوره یونس.
  - \* دعا و تضرع به درگاه خداوند.
  - \* خواندن دعاهای مفاتیح الجنان یا استفاده از اذکار باطل کننده سحر.
  - \* دادن صدقه.

۱. فرهنگ زبان فارسی، دکتر مهشید مشیری، ص ۶۹۴

۲. لغتنامه دهخدا، ج ۳۱، ص ۳۰۰

## ۹. علامت

یکی از سنت‌های نادرست در عزاداری سالار شهیدان، بلند کردن عَلم سنگین و بی‌خاصیت است که در هیئت‌ها و دسته‌های مذهبی به کار گرفته می‌شود، این ابزار پس از ارتباط ایران با اروپایی‌ها در عصر قاجار از آیین‌های مذهبی مسیحیت اقتباس شده است<sup>۱</sup> که نه خردمندانه است و نه در قرآن و روایات به آن توصیه شده است.<sup>۲</sup>

## ۱۰. بخت خوب و بد

گاه جریانه‌ها به نفع بعضی افراد به گونه‌ای تمام می‌شود که برای دیگری آن گونه نیست، مثلاً کاسبی هر معامله‌ای می‌کند به سودش تمام می‌شود، هر جنسی می‌خرد قیمت آن جنس افزایش می‌یابد، هر کالایی می‌فروشد با منفعت و بدون ضرر است، همه می‌گویند او آدم خوش‌شانسی است، اما جریان امور برای بعضی افراد برعکس است، به هر دری می‌زند بسته است و در هیچ کاری موفق نمی‌شود. اکنون این سؤال پیش می‌آید که آیا واقعاً بخت و شانس وجود دارد؟ از آن جا که معیار واقعی بودن و یا واهی بودن هر اندیشه و عقیده‌ای، عقل و وجدان آدمی است، قبل از هر چیز میزان ارزش چنین عقیده‌ای را از دیدگاه عقل بررسی کرده و سپس آن را از دیدگاه قرآن بررسی می‌کنیم.

در جهان طبیعت هر حادثه‌ای علتی دارد و در اثر همین ادراک است که مفهوم «چرا» برای ذهن انسان پیدا می‌شود. مفهوم چرا همان سئوالی است که ذهن از علت اشیاء می‌کند. اگر ذهن این قانون را نپذیرفته بود که هر حادثه‌ای علتی دارد، مفهوم چرا برای ذهن مورد نداشت و نمی‌شود چیزی بدون علت<sup>۳</sup> باشد. اعتقاد به بخت و اقبال یا تصادف و اتفاق فقط از جهل به علت حاصل می‌شود و قضای الهی به هیچ حادثه‌ای مستقیماً و بلاواسطه تعلق نمی‌گیرد، بلکه هر حادثه‌ای را تنها از راه علل و اسباب خودش ایجاد می‌کند و انسان که نمی‌تواند در برابر علل حوادث بی تفاوت بماند و باید برای هر حادثه‌ای علتی بجوید اگر موحد و خداپرست باشد، علل حوادث را به ذات پاک او که طبق حکمتش همه چیز را روی حساب انجام می‌دهد باز می‌گرداند و گرنه یک سلسله علل خرافی و موهوم بی اساس برای آنها می‌تراشد یکی از آنها بخت و شانس است.

۱. فرهنگ عاشورا، ص ۳۴۶؛ پرسش و پاسخ‌های برگزیده، ۱۳، ص ۱۷۶

۲. شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی، جوادی آملی، ص ۲۵۴

۳. علت چهار مورد است: فاعلی، مادی، صوری و غایی؛ مثلاً يك پیراهن چهار علت می‌تواند داشته باشد: علت مادی که پارچه باشد، علت صوری که شکل پیراهن باشد، علت فاعلی که خیاط باشد و علت غایی که پوشیدن باشد و نمی‌شود علتی ماورای این اسباب و علل چهار گانه باشد.

اسلام اقبال و ادبار انسان را در پرتو فعالیت‌های مثبت و منفی قرار داده است. در منطق قرآن اگر شومی و بدبختی وجود داشته سرچشمه آن اعمال خود انسان است. قرآن می‌فرماید: (لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى)<sup>۱</sup>  
برای انسان جز آنچه تلاش کرده نیست.

اگر بشر اندکی واقع بین باشد، روابط علی و معلولی حوادث و قضایای عالم را درک می‌کند، می‌فهمد که مسأله شانس و بخت، خیال است و عقل آن را به رسمیت نمی‌شناسد. کسی ذاتاً خوشبخت یا بدبخت نیست. گلیم بخت هیچکس نه چنان سفید بافته شده که قابل سیاه شدن نباشد و نه چنان سیاه که قابل سفید شدن نباشد، گلیم بخت هر کس همان صفحه روح و آئینه قلب خود اوست، این صفحه هم قابل سفید شدن است و هم قابل سیاه شدن، علم و معرفت، ایمان و تقوا، اعتماد به نفس، مداومت بر عمل صالح، هم نشینی با نیکان این صفحه را سفید می‌کند و جهل، خرافات، تعصبات و فسق و فجور و مصاحبت با ناصالحان آن را تاریک می‌سازد.<sup>۲</sup>  
تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افراد، «خوش شانس» متولد نمی‌شوند، بلکه خود در مسیر زندگی، اقبالشان را بهبود می‌بخشند.

به گزارش سایت اینترنتی «آنانوا»، محققان دانشگاه «هارتفورد شایر» در یک مطالعه ده ساله به منظور یافتن عامل خوش اقبالی، زندگی ۴۰۰ نفر از افراد خوش اقبال و بداقبال را بررسی کردند. به گفته دکتر «ریچارد وایزمن» از این دانشگاه، افراد خوش اقبال در زندگی خود از چهار اصل استفاده می‌کنند:

**اولین اصل** خوش اقبالی عبارت است از: به حداکثر رساندن تعداد فرصتهایی که در زندگی برای افراد پیش می‌آید.

این افراد در زندگی خویش همواره پذیرای موقعیتهای جدید هستند و علاوه بر ایجاد موقعیتهای جدید برای خود، متوجه فرصتهای جدیدی که برایشان پیش می‌آید نیز می‌شوند.

**دومین اصل** این است که افراد خوش اقبال با تکیه بر الهامات درونی و حدسیات خود تصمیمات مؤثری می‌گیرند و سعی می‌کنند تا در هنگام تصمیم‌گیری در یک موضوع، ذهن خود را از موضوعهای دیگر پاک کنند.

۱. نجم، ۳۹

۲. برای اطلاع بیشتر ن.ک: کتاب بیست گفتار، شهید مطهری، ص ۸۰

به عنوان **سومین اصل**، افراد خوش اقبال همواره در زندگی خود انتظار خوش اقبالی دارند و این انتظار، به آنها کمک می کند که در هنگام مواجهه با شکستها و مشکلات بیشتر پافشاری کنند و در روابط خود با دیگران موفق باشند.

به گفته دکتر «وایزمن»، چهارمین و **آخرین اصل** خوش اقبالی این است که افراد خوش اقبال می توانند اقبال بد را به خوش اقبالی تبدیل کنند.

این افراد با استفاده از روشهای مختلف روانشناسی بر موقعیتهای نامناسب زندگی خود چیره می شوند و آنها را به میل خود تغییر می دهند.<sup>۱</sup>

در ادامه چند مورد از خرافات مرسوم را به اختصار بیان می کنیم:

۱. در اول صبح وقتی از تختخواب فرود آمدید، اگر ابتدا پای چپ را زمین گذارید، سبب بدبختی خواهد شد.

۲. اگر شبها سگ در خانه زوزه کشید، یکی از اهالی آن خانه خواهد مرد.

۳. اگر گربه سیاهی در خانه پیدا شد، عاقبت شومی را منتظر باشید.

۴. اگر جغدی روی دیوار خانه نشست، دلیل بر ویرانی آن خانه است.

۵. مراسم چهارشنبه سوری و گفتن سرخی تو از من و زردی من از تو سبب سلامت و دفع بیماری می شود.

۶. شمع روشن کردن در زیارتگاهها حاجت می دهد.

۷. اگر کسی خوراک خوشبو بپزد، باید کمی به زن حامله بدهد و گرنه چشم بچه اش زاغ می شود.

۸. سفره هفت سین به هنگام تحویل سال بعضی بر این باورند اگر کسی در زمان تحویل سال کنار سفره هفت سین نباشد، از وطن آواره خواهد شد.

۹. جادو کردن برای بستن زبان کسی یا ایجاد جدایی بین زن و شوهر و...<sup>۲</sup>

۱۰. جلوگیری از شرکت زنان بیوه در مجلس عقد دختران جوان برای خوشبختی دختران.

۱۱. بستن نعل اسب به عقب ماشین به عنوان حافظ و نگهبان.

۱۲. قربانی کردن و خون آن را بر روی دیوار خانه و مسجد ریختن.<sup>۳</sup>

۱. روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۸ / ۱۰ / ۸۱

۲. روش خوشبختی، بانو امین، ص ۱۸۲

۳. تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۱۰۹

۱۳. برای پیشگویی، طلسم شکنی، جادوگری، احضار روح و... پناه بردن به فال قهوه و فال نخود.
۱۴. قفل بستن در برخی از مراکز مقدسه.
۱۵. اعتقاد به اینکه شکستن آئینه شگون ندارد.
۱۶. آب نبات یا شیر روی قبر ریختن برای دفع فشار قبر.
۱۷. انداختن تخم مرغ جلو مسافری که از سفر بازگشته.
۱۸. در برخی از مناطق عقیده دارند پس از تولد نوزاد از ۶ تا ۱۴ شب زن‌های ده یا طایفه در کنار بستر زائو جمع شده و به نوبت تا صبح آواز می‌خوانند تا جن در زمان ناپاکی زن زائو به او حمله نکند و به زائو یا نوزاد آسیب نرساند.
۱۹. برخی از اقوام مراسم عروسی یا زفاف را در روزهای زوج انتخاب می‌کنند و روز سه شنبه را نحس می‌دانند.
۲۰. برخی غالباً فرزندی که در یکی از روزهای هفته به دنیا می‌آیند نام روز هفته را برای آنان می‌گذارند، مثلاً شنبه، جمعه، ولی سه شنبه را هیچگاه برای اسم انتخاب نمی‌کنند، چون روز سه شنبه را روز نحس می‌دانند.
۲۱. پخش کردن نخود مشکل گشا.
۲۲. گرو برداشتن برای گرفتن حاجت از زیارتگاه‌ها.
۲۳. پخش بسته‌های نُقل و حنا و یک تکه کاغذ که روی آن آداب خاصی برای گرفتن حاجت نوشته شده مانند نوشته زیر:
- (شب چهارشنبه بین نماز مغرب و عشاء دو رکعت نماز به نیت امام زمان عجل الله فرجه بخوانید، بعد از نماز یک دانه از آن نقل‌ها را بخورید و حنا را درست کرده به نقطه‌ای از بدن خود بمالید تا رنگ بگیرد و بعد ۱۴ بسته از این نقل و حنا را درست کرده و در مسجد و زیارتگاه‌ها پخش کنید تا حاجت شما برآورده شود.)
۲۴. تصویرهایی که با اسم و انتساب پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین علیهم السلام آن هم با آن قیافه‌های ساختگی که هیچ دلیل معتبری بر تأیید این عکس‌ها در دست نیست.<sup>۱</sup>
۲۵. طالع بینی و اعتقاد به این که تولد در روزهای مختلف در سرنوشت انسان اثر دارد.
۲۶. دور ریختن لباس اموات و استفاده نکردن از آنها

۲۷. اینکه دفن میت در روز شنبه اگر همراه با تخم مرغ نباشد، اطرافیان او هم می‌میرند.
۲۸. کسی که در هفت مسجد را در آخر ماه صفر بزند، حاجت روا می‌شود.
۲۹. اگر کف دست راستان بخارد، پولی نصیبتان می‌شود و اگر کف دست چپتان بخارد، پولی از دست می‌دهید.
۳۰. بخت گشایی دختران به وسیله رمالها.
- لازم به توضیح است خرافات صرفاً مختص به کشور ایران نبوده و در بسیاری از جوامع و کشورهای دنیا در اشکال مختلف مرسوم است.

### خصوصیات دوست خوب

۱. انتظارات خود را به حداقل برساند.
۲. هر آنچه را که متوجه می‌شود به زبان نیاورد.
۳. تا اجازه دوست را نداشته باشد، رازی از او را با کسی در میان نگذارد.
۴. از موفقیت او به طور واقعی خرسند باشد.
۵. فقط سخنش را «نشنود» بلکه به او با دقت گوش کند.
۶. در هیچ اوضاعی، پشت سر او صحبت نکند.
۷. با او هم بخندد و هم گریه کند.
۸. مرتب از وجود او و ویژگی‌های مثبت او، قدردانی کند.
۹. اگر گله ای از او دارد، مدتی صبر کند تا وضعیت مناسب حل و فصل آن فراهم آید.
۱۰. تا میتواند احترام او را در جمع حفظ کند.
۱۱. گاهی با خاموشی و سکوت، با او صحبت کند.
۱۲. اگر بدی دید، گذشت کند.
۱۳. تا می‌تواند زبان خود را کنترل کند چراکه زخم زبان به سختی فراموش می‌شود.
۱۴. از سِرّ دوست مراقبت کند.
۱۵. در رفتار و واکنش، قابل پیش بینی باشد.



۱۶. پیامدهای احتمالی هر سخن و رفتاری را قبلاً مطالعه و محاسبه کند.
۱۷. به دوستی، به شکل درازمدت نگاه کند تا همیشه محبت و خویشتنداری کند.
۱۸. برای موفقیت او قدم بردارد.
۱۹. وقتی موردی روشن نیست، اول بپرسد بعد قضاوت کند.
۲۰. در اوج عصبانیت، الفاظ و ادبیات مؤذبانه استفاده کند.
۲۱. از ادب و تربیت دوستش سوء استفاده نکند.
۲۲. تاریخ تولد او را بداند و حداقل روز تولدش را به او تبریک بگوید.
۲۳. به خاطر پول بیشتر و موقعیت بهتر، به او خیانت نکند.
۲۴. برای گوشزد کردن موردی، اگر لازم باشد پنج سال صبر کند.
۲۵. هوش و تشخیص او را دست کم نگیرد.

## مضرات شکر

۱. شکر فاقد ویتامین و مواد معدنی و فیبر است.
۲. شکر ماده ای زائد است که بدن انسان قادر به هضم و جذب آن نیست، از این رو برای اینکه ساختار مولکولی شکر شکسته شود، بدن مجبور است از مواد معدنی محلول در خود مصرف کند تا بتواند شکر را هضم کند. در نتیجه تعادل عناصر معدنی مثل کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم و... را به هم می‌ریزد.
۳. شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می‌شود. احساس اضطراب بیش از اندازه و آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند.
۴. پس از هر بار مصرف محصولات شکر دار، گلبولهای سفید بدن (نوتروفیلها) از کار می‌افتند و ۲ تا ۵ ساعت بدن کاملاً آماده آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود. طبق تحقیقات پس از هر بار خوردن چیزی شیرین سیستم ایمنی بدن تا ۷۵ درصد کارایی خود را از دست می‌دهد و این دقیقاً بهترین زمان برای فعال شدن میکروبها و ویروسهاست.
۵. شکر در کودکان سبب کاهش هوش و افت تحصیلی می‌شود.

۶. تنها خوردن چیزهای چرب تری گلیسیرید را افزایش نمی دهد، بلکه خوردن شکر هم میزان تری گلیسیرید را افزایش می دهد.
۷. شکر باعث ضعف سیستم دفاعی بدن در برابر کلیه بیماریها می گردد.
۸. شکر به کلیهها آسیب می زند. عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه مصرف شکر است.
۹. بر خلاف تصور همگان این شکر است که کلسترول بد خون LDL را به شدت افزایش می دهد و کلسترول خوب را کم می کند و در کل، سبب افزایش کلسترول می شود.
۱۰. شکر مقدار عناصر کروم و مس بدن را کاهش می دهد.
۱۱. شکر در جذب شدن کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می کند، یعنی اگر لیوان شیر خود را با یک یا شکلات میل می کنید، هیچ کلسیمی در استخوانهای شما ذخیره نخواهد شد.
۱۲. شکر عامل اصلی سرطان از جمله سرطانهای سینه و پروستات و کولون و رکتوم است.
۱۳. شکر مقدار گلوکز خون را بی جهت افزایش می دهد.
۱۴. شکر باعث ضعیف شدن قوه بینایی است.
۱۵. شکر باعث باریک شدن رگهای خونی و در نهایت سکنه می شود.
۱۶. شکر باعث ترش کردن معده است. برخلاف تصور عامه که وقتی ترش می کنند، چیزی شیرین می خورند تا آن را رفع کند.
۱۷. شکر ریسک مبتلا شدن به بیماریهای قلبی را زیاد می کند.
۱۸. پیر شدن زود هنگام بدن، سفید شدن موها و چین و چروک پوست به دلیل مصرف خوراکیهای شیرین است نه مصرف گوشت و پروتئین.
۱۹. شکر سرعت اعتیاد به الکل و میل به اعتیاد به مواد مخدر را زیاد می کند.
۲۰. شکر تنها عامل پوسیده شدن دندانهاست، یعنی اگر شکر مصرف نشود کسی به دندانپزشک نیاز نخواهد داشت.
۲۱. شکر عامل اصلی چاق شدن است.

۲۲. شکر عامل آرتروز مفاصل است. کسانی که آرتروز دارند و مواد شیرین زیاد می‌خورند روز به روز بدتر می‌شوند.
۲۳. یکی از عوامل اصلی بیماری آسم مصرف شکر است.
۲۴. شکر باعث آپاندیسیت می‌شود.
۲۵. شکر عامل اصلی پوکی استخوان است. چگونه؟ شکر ماده‌ای زائد است که فاقد هر گونه ویتامین یا مواد معدنی است و بدن قادر به هضم و جذب آن نیست، از این رو سلولها مجبور هستند برای شکستن مولکولهای شکر از کلسیم و منیزیم ذخیره در استخوانها استفاده کنند. هر چه بیشتر چیزهای شیرین مصرف شود، کلسیم بیشتری از استخوانها خارج شده و در فرایند هضم شکر مصرف می‌شود. در نهایت استخوانها بعد از چند سال پوک می‌شوند. دلیل اصلی خرابی دندانها نیز همین است. کلسیم از دندانها استخراج شده و دندان به مرور پوسیده و خراب می‌شود. مصرف شیر در این هنگام سودی ندارد، مخصوصا اگر همراه کیک و شیرینی باشد.
۲۶. شکر آب بزاق دهان را اسیدی می‌کند که برای دندانها ضرر دارد.
۲۷. شکر میزان ترشح هورمون رشد را کم می‌کند. کوتاهی قد جوانان، نتیجه مصرف شکر است.
۲۸. شکر عامل اصلی افزایش فشار خون است.
۲۹. شکر ساختار پروتئینها را به هم می‌ریزد و در نتیجه بدن قادر به جذب آنها نخواهد بود.
۳۰. آلرژی به غذاهای گوناگون نتیجه مصرف شکر است
۳۱. ایجاد آگزما در کودکان از عواقب مصرف شکر است
۳۲. آب مروارید بر اثر مصرف شکر به وجود می‌آید.
۳۳. بزرگترین خطر شکر این است که ساختمان DNA را می‌شکند و آن را تغییر می‌دهد که در نتیجه سلولها سرطانی می‌شوند.
۳۴. شکر سبب تولید رادیکالهای آزاد در خون و افزایش ریسک سرطان است.
۳۵. شکر فعالیت هورمونها را بر هم می‌زند.

۳۶. مصرف شکر انعطاف پذیری ماهیچه‌ها و اندام بدن را کم می‌کند، به طوری که با کوچکترین حرکت ورزشی عضلات منقبض می‌شوند و درد می‌گیرند.
۳۷. شکر سبب افزایش تقسیم سلولهای کبد و سرطان کبد می‌شود.
۳۸. شکر مقدار چربی کبد را زیاد می‌کند.
۳۹. شکر اندازه کلیه‌ها را بزرگ می‌کند.
۴۰. اختلال در کار پانکراس از اثرات شکر است.
۴۱. عامل بیبوست و خشکی روده شکر است.
۴۲. سردردهای بی‌موقع و بی‌دلیل و میگرن بر اثر مصرف چیزهای شیرین است.
۴۳. شکر امواج مغزی دلتا و آلفا و تتا را زیاد می‌کند که در نتیجه این افزایش قدرت تمرکز و تصمیم‌گیری در انسان از بین می‌رود.
۴۴. عامل اصلی افسردگی، شکر است. مردم عامی تصور می‌کنند با خوردن چیزی شیرین روحیه‌شان شاد خواهد شد، در حالیکه کاملاً بر عکس است. شادی حاصل از خوردن شیرینی به خاطر اعتیادی است که به آن دارید و با خوردن آن آرامش می‌یابید، اما در روحیه و امواج مغزی شما اثری متضاد دارد.
۴۵. شکر ریسک بسته شدن رگهای خونی را زیاد می‌کند.

## خواص سبزی خوردن

کارشناسان تغذیه، مصرف روزانه ۳ تا ۵ «سروینگ» سبزیجات را به افراد توصیه می‌کنند. هر سروینگ یا واحد، معادل یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته است.

سبزی‌های خوشمزه و اشتها آوری که پای ثابت سفره بسیاری از خانواده‌های ایرانی است، هر کدام ویژگی‌های تغذیه‌ای و درمانی خاص خودشان را دارند. خوب است برای شروع، کمی درباره خواص چند قلم از سبزی‌های رایج حرف بزنیم، سبزی‌هایی مانند شاهی، ریحان، تره، نعنا، جعفری، ترخون، مرزه، تربچه و ...

بدانید تمام گیاهان معطر یا اسانس‌دار مانند ریحان، نعناع، مرزه و... در چهار خاصیت مشترک هستند: ضد نفخ، ضد درد، ضد اسپاسم و ضد میکروب. اما جدا از این خواص مشترک، هر کدام شان ویژگی‌های خاص خودشان را دارند.

### خواص ریحان

ریحان خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و در نتیجه ضد سرطان است. ریحان اشتها آور، خلط آور (جهت درمان سرفه) و ضد تهوع است. ریحان موجود در سبزی خوردن باعث تحریک ترشح شیر در مادران شیرده می‌شود و در از بین بردن کرم‌های روده‌ای و در درمان کرامپ معده، ورم معده، یبوست و التهاب روده هم کاربرد دارد. ریحان بر روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد و در درمان تحریک‌های عصبی، خستگی، افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی نقش قابل توجهی دارد.

### خواص تره

یکی دیگر از سبزی‌های موجود در سبزی خوردن تره است، تره تا حدی قادر است بیماری آسم را تسکین دهد. تره در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی نقش دارد و برای بهبود بواسیر هم به کار می‌رود. در ضمن با افزودن تره به غذاهایی مثل گوشت و ماهی می‌توان بوی بد آنها را کاهش داد.

### خواص مرزه

مرزه سبزی دیگر موجود در سبزی خوردن است از خانواده نعناع که بوی خیلی نافذی دارد و به دلیل تند و تیزی مزه اش، کمتر به شکل تازه استفاده می‌شود، ولی برخی خانواده‌ها در سبزی خوردن شان مقادیری مرزه می‌گذارند. مرزه خاصیت ضد میکروب زیادی دارد، تعریق را کنترل می‌کند و به همین دلیل به عنوان گیاه ضد تشنگی برای افراد مبتلا به مرض قند تجویز می‌شود. این گیاه ضد ویروس تبخال، ضد انگل، خلط‌آور، محرک و تقویت کننده معده است.

### خواص نعناع

نعناع یکی از سبزی‌های پرمصرف بوده و در سبزی خوردن نیز به وفور استفاده می‌شود. نعناع گیاه بوته‌ای چند ساله است که انواع متعددی دارد. از خصوصیات کلی آن می‌شود به این موارد اشاره کرد: ضد تهوع و استفراغ، ضد ویروس تبخال، ضد خارش، ضد تب، رفع کننده احتقان، صفرا آور و خارج کننده سموم بدن. یکی دیگر از خواص نعناع، ضد درد و مسکن بودن آن است.

### خواص جعفری

جعفری هم یکی از سبزی‌های خوش خوراکی است که در سبزی خوردن استفاده می‌شود. این گیاه از خانواده چتریان یا همان خانواده جعفری است. این سبزی کاهش دهنده اسید اوریک بوده و در کاهش فشارخون نیز مفید شناخته شده است. بنابراین مصرف آن به میانسالان توصیه می‌شود. به علاوه، منبع ویتامین‌های C و بتا کاروتن است و مواد معدنی مانند آهن و کلسیم دارد.

### خواص ترخون

ترخون از دیگر سبزی‌های معطر موجود در سبزی خوردن است که خصوصیتی کمی متفاوت از بقیه سبزی‌ها دارد. این سبزی، گیاهی از خانواده کاسنی و منبع مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، سدیم و پتاسیم است.

این ماده غذایی هم علاوه بر خصوصیات کلی گیاهان معطر یعنی ضد اسپاسم، ضد درد، ضد نفخ و ضد میکروب بودن، خواب آور، ضد التهاب و مسکن درد دندان نیز هست. در کتاب قانون ابن سینا ذکر شده که ترخون دارای نیروی مخدر ضعیف است؛ شاید مسکن بودنش هم به همین دلیل باشد. خوردن ترخون برای درمان زخم‌ها و جوش‌های دهان و دندان نیز مفید شناخته شده است از این رو، توصیه می‌شود حتماً آن را در میان اجزای سبزی خوردن تان بگنجانید.

### تقویت حافظه با سبزی خوردن

سبزی‌های تازه نقش آنتی اکسیدانی دارند و مصرف آنها موجب افزایش حافظه می‌شود. در واقع سبزی‌های تازه با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌توانند حالت ارتجاعی رگ‌های خونی را حفظ کنند و موجب خون‌رسانی بهتر به مغز و اعصاب شوند و بدین ترتیب از کاهش توانایی‌های فکری و حافظه پیشگیری کند.

## نگهداری سبزی خوردن در یخچال

برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نَشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.

## فرهنگ سلام در دنیا

- هندی‌ها به علامت سلام کردن کف دو دست را روی سینه به هم می‌چسبانند و کمی هم سرشان را خم می‌کنند.
- در آمریکای لاتین هنگام سلام کردن، یکدیگر را بغل می‌کنند.
- در برخی فرهنگ‌ها هنگام سلام کردن به علامت احترام از تماس چشمی اجتناب می‌کنند.
- آمریکایی‌ها و انگلیسی‌ها با هم دست می‌دهند و بالبخند، دوستی خود را به هم ابلاغ می‌کنند.

### چند نکته درباره سلام

۱. سلام کردن ۱۰۰ حسنه دارد که ۹۰ حسنه آن برای سلام کننده است.
۲. پیش از اسلام در بین تبار عرب واژه سلام وجود نداشت و اعراب کلمه اهلاً و سهلاً، صباح الخیر و مساء الخیر را به کار می‌بردند و در ایران نیز واژه اُغر بخیر را به کار می‌بردند.
۳. سلام یکی از نام‌های جلاله خداست.<sup>۱</sup>
۴. سلام آهنگی بهشتی در دنیای خاکی است.<sup>۲</sup>
۵. سبب پاکیزگی از خصلت زشت تکبر است.

### هفت سین سلامی قرآنی

۱. (سلام قولاً من رب الرحیم)<sup>۱</sup>
۲. (سلام علی نوح فی العالمین)<sup>۲</sup>
۳. (سلام علی ابراهیم)<sup>۳</sup>
۴. (سلام علی موسی وهارون)<sup>۴</sup>
۵. (سلام علی الیاسین)<sup>۵</sup>
۶. (سلام علیکم طبتم فادخلوها خالدین)<sup>۶</sup>
۷. (سلام هی حتی مطلع الفجر)<sup>۷</sup>

در بین ۱۱۴ سوره قرآن فقط هفت سوره با «سین» شروع شده است

۱. سوره اسراء
۲. سوره نور
۳. سوره حدید
۴. سوره حشر
۵. سوره صف
۶. سوره معارج
۷. سوره اعلی

### احکام سلام

❖ سلام کردن به دیگران مستحب است، ولی جواب آن واجب است.

❖ سلام کردن به کسی که در حال نماز است، مکروه است.

۱. یس، ۵۸

۲. صافات، ۷۹

۳. صافات، ۱۰۹

۴. صافات، ۱۲۰

۵. صافات، ۱۳۰

۶. زمر، ۷۳

۷. قدر، ۵



- اگر کسی به نمازگزار سلام کند باید همانطور که او سلام کرده است، جواب بدهد. برای مثال اگر بگوید سلام علیکم در پاسخ باید سلام علیکم بگوید.
- کسی که نماز می خواند جایز نیست به دیگران سلام کند.
- اگر دو نفر به صورت همزمان به یکدیگر سلام کنند، به هر یک واجب است جواب سلام دیگری را بدهد.

### چند چیز موجب وسعت رزق می شود

۱. خوش خلقی
۲. احسان به والدین
۳. صدقه دادن
۴. تمیز کردن خانه
۵. شستن دست پیش از غذا
۶. خواندن سوره یاسین
۷. خواندن زیارت عاشورا
۸. توکل بر خدا
۹. شانه کردن مو
۱۰. گفتن: « لا حول ولا قوة الا بالله »

### چند چیز باعث قساوت قلب می شود

۱۱. معصیت و نافرمانی خدا
۱۲. خوردن حرام
۱۳. خوردن مال شبهه ناک
۱۴. آرزوی طولانی
۱۵. مال بسیار داشتن

- ۱۶. به فکر دنیا بودن
- ۱۷. دغدغه بیش از حد برای معاش داشتن
- ۱۸. نشستن با فرد یا افراد گمراه
- ۱۹. به دنبال صید و شکار رفتن
- ۲۰. گوش دادن به سخنان باطل و موسیقی های حرام
- ۲۱. خنده بسیار زیاد
- ۲۲. نشست و برخاست با ثروتمندان
- ۲۳. ترک مجالست با علماء
- ۲۴. ترک ذکر خدا
- ۲۵. تأخیر انداختن نمازها از اوقات خود
- ۲۶. زیاد خوردن و آشامیدن
- ۲۷. گوشت خوردن زیاد
- ۲۸. خوابیدن بعد از غذا

### مجالس ارزشی در اسلام

- مجلس علم
- مجلس آشتی دادن مؤمنین
- مجلس ذکر و نیایش
- مجلس صله رحم
- مجلس فقرا و نیازمندان
- مجلس قرآن
- مجلس عروسی (بدون گناه)
- مجلس مشورت
- عیادت از بیمار

## ولنتاین

ولنتاین نام کشیشی در روم باستان در صده سوم میلادی بوده که مخفیانه عقد سربازان رومی را با دختران محبوبشان جاری می‌کرد، زیرا که فرمانروای روم به نام کلودیوس بر این باور بود که سربازی در جنگ خوب خواهد جنگید که مجرد باشد، از این رو ازدواج را برای سربازان امپراطوری روم قدغن می‌کند، ولی کشیش که نامش والن تیوس بود، مخفیانه عقد سربازان رومی را با دختران محبوبشان جاری می‌کرد و نهایتاً کلودیوس دوم از این جریان خبر دار شد و دستور داد که کشیش را اعدام کردند. از آن زمان در کشورهای غربی روز ۱۴ فوریه را روز ولنتاین یا روز عشاق یا عشق ورزی می‌گویند و آن را جشن می‌گیرند.

گذشته از این رفتار انسانی آن کشیش که دو نفر جوان مجرد را به ازدواج یکدیگر در می‌آورد و خانواده‌ای جدید را شکل می‌داد، امروزه متأسفانه این مناسبت در کوران فرهنگ پلید غربی به روز هدیه دادن به دوست جنس مخالف تبدیل شده و جوانانی بدون توجه به حرام بودن این ارتباطات عاطفی با نامحرم که بدون شک به ناکجا آباد منجر می‌شود، در این روز هدیه‌ای به دوست دخترشان می‌دهند و با این ولنگاری و هرزگی این روز را به روز گناه تبدیل می‌کنند.

## آدم‌های پوست میوه‌ای

- بعضی از آدم‌ها مثل پوست موز هستند، فقط خلق را به زمین می‌زنند.
- بعضی از آدم‌ها مثل پوست خیار اند، در کنارشان جوان میمانی.
- برخی آدم‌ها مثل پوست پرتقال اند، معاشرت با آنها قلق دارد، اما بالقوه ظرفیت مهربان شدن را دارند.
- بعضی آدم‌ها مثل پوست گردو هستند، تا مدت‌ها اثرشان می‌ماند.
- و بعضی از آدم‌ها مثل پوست سیر و پیاز شکننده و ظریف هستند.

انسان در مواجهه با زندگی سه راه دارد :

۱. راه اول از اندیشه می‌گذرد، این والاترین راه‌هاست.
۲. راه دوم از تقلید می‌گذرد، این آسان‌ترین راه‌هاست
۳. و راه سوم از تجربه می‌گذرد، این تلخ‌ترین راه‌هاست.<sup>۱</sup>

۱. (کنفوسیوس)

- خلاصه ای از نتیجه کنفرانس پیشگیری از سرطان و بدخیمی هادر برلین آلمان در تاریخ ۲۰۱۷/۹/۱۰ به همت دکتر جورج مایکل:
۱. استفاده نکردن دوباره از روغن باقی مانده بعد از پخت و پز غذا؛
  ۲. ننوشیدن آبمیوه‌های گازدار از جمله نوشابه، دلستر، رانی و...؛
  ۳. استفاده نکردن از مایکروفر برای پختن غذا؛
  ۴. دوری از انجام ماموگرافی قبل از انجام زایمان؛
  ۵. دوری از پوشیدن لباس تنگ و چسبناک؛
  ۶. دوری از مصرف مشروبات الکلی؛
  ۷. دوری از به کار بردن دئو درانت‌ها<sup>۱</sup> یا خوشبو کننده‌ها بعد از اصلاح موی سر؛
  ۸. مصرف عسل به جای شکر؛
  ۹. مصرف پروتئین‌های گیاهی مانند سویا، عدس، بادام و لوبیا به جای گوشت؛
  ۱۰. مصرف یک لیوان آب صبح‌ها بعد از بیدار شدن، آبی که هم دمای اتاق باشد؛
  ۱۱. مصرف روزانه هویج؛
  ۱۲. استفاده نکردن لیوان یک بار مصرف، پلاستیکی و مقوایی هنگام نوشیدن چای؛
  ۱۳. پاسخ دادن تماس تلفن همراه با گوش چپ؛
  ۱۴. فاصله زمانی خوردن شام با خواب باید کمتر از پنج ساعت نباشد.
  ۱۵. استفاده نکردن از تلفن همراه هنگام ضعیف بودن باطری، زیرا تشعشعات آن هزار برابر حالت عادی خواهد بود؛
  ۱۶. دوری از مصرف آب جو و چای داغ؛
  ۱۷. دوری از دراز کشیدن بلافاصله بعد از خوردن غذا.

۱. واژه دئو درانت در لغت نامه به معنی بوزدا و رفع کننده بوی بد است.

## ده حدیث در اهمیت توجه به مساجد

۱. پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: مساجد محفل انبیا و خانه پرهیزگاران است.
۲. امام صادق علیه السلام فرمودند: کسی که حرمت مسجد را نگه دارد، خدا را شادان و خندان ملاقات خواهد کرد و پرونده اعمالش را به دست راست او خواهند داد.
۳. امام باقر علیه السلام می فرمایند: کسی که یک مسجد بنا کند، هر چند کوچک باشد خداوند یک خانه در بهشت برای او بنا می کند.
۴. امام علی علیه السلام فرمودند: من ماندن در مسجد را از ماندن در بهشت بیشتر دوست دارم، زیرا ماندن در بهشت موجب خوشنودی من است، اما ماندن در مسجد موجب رضایت خداست.
۵. امام صادق علیه السلام فرمودند: همسایه مسجد باید نماز خود را در مسجد بخواند، مگر در مواردی که معذور و یا بیمار باشد.
۶. پیامبر ﷺ فرمودند: روزی بر اهل قیور نمی گذرد مگر ملکی آنها را ندا می کند: شما به چه کسی غبطه می خورید و او را آرزو می کنید؟ میگویند: غبطه و آرزوی ما مسجدیان هستند، آنها نماز می خوانند و ما نمی توانیم بخوانیم، آنها روزه می گیرند و ما نمی توانیم روزه بگیریم و ...
۷. پیامبر ﷺ می فرمایند: هر کس به سوی مسجد گام بردارد در برابر هر گامی ده حسنه برایش ثبت و ده گناهش پاک و ده درجه و منزلت او (در بهشت) بالا می رود؛
۸. امام صادق فرمودند: در مسجد در نقاط مختلف آن نماز بخوانید که هر قطعه در روز قیامت برای کسی که بر آن نماز خوانده، گواهی خواهد داد؛
۹. پیامبر ﷺ فرمودند: روز قیامت سه نفر می آیند و (از امت من) شکایت می کنند: یکی قرآن، دیگری مسجد و دیگر عترت و اهل بیت من هستند.
۱۰. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: مساجد بازاری از بازارهای آخرت هستند، پذیرایی آن مغفرت و تحفه های آن بهشت است.

## شش وسیله برای جلب دوستی و رضایت مردم

۱. از صمیم قلب دیگران را دوست بداریم.
۲. همیشه لبخند بزنیم.
۳. همواره به خاطر بسپاریم که نام هرکس برای خودش شیرین ترین کلمات است.
۴. شنونده خوبی باشید و دیگران را تشویق به سخن گفتن درباره خودش بنمایید.
۵. همواره درباره آنچه مورد علاقه دیگری است، گفت و گو کنید.
۶. هنگام آشنایی با مردم، صمیمانه تلاش کنید تا نشان دهید وجود آنها برای شما اهمیت دارد.

## چهار چیز است که پشت مرد را می شکند

۱. دشمن بسیار
۲. وام بسیار
۳. فرزند بسیار
۴. زن ناسازگار

## چهار فیلسوف ایرانی

۱. **خوارزمی:** محمد بن موسی خوارزمی، ریاضیدان، ستاره شناس، فیلسوف، جغرافیدان و مورخ شهیر ایرانی است. خوارزمی ریاضیدان بنام قرون وسطی و به نوعی پدر علم جبر در شاخه ریاضیات محسوب می شود که حاصل تحقیقات و تالیفات او هنوز مورد استفاده قرار می گیرد. بیشترین چیره دستی وی در حل معادله های خطی و درجه دوم بوده است. او را پایه گذار علم جبر، هندسه و الگوریتم می دانند و اولین دانشمندی است که جدول معادلات سینوسی را نوشت. لازم به توضیح است خوارزمی در دوره عباسیان و در حدود سال ۷۸ میلادی در خوارزم متولد شد و آرامگاه آن فیلسوف بزرگ در بغداد قرار دارد.

۲. **خیام:** حکیم ابوالفتح عمر بن ابراهیم الخیامی نیشابوری، فیلسوف، ریاضیدان، ستاره شناس و رباعی سرای ایرانی در سال ۴۳۹ق در زمان حکومت سلجوقیان در نیشابور متولد شد. گر چه پایگاه علمی خیام برتر از جایگاه ادبی اوست و لقبش حجه الحق بوده است، ولی آوازه وی

بیشتر با انگیزه نگارش رباعیاتش است که شهرت جهانی دارد رساله وی در جبر و پاسخگویی به مشکلات هندسه اقلیدس از جمله مشهورترین آثار ریاضی اوست. وی دانشمندی بود که معادله درجه سوم را با روش‌های هندسی حل کرد. آرامگاه آن دانشمند فقید در نیشابور است.

۳. **ابوریحان بیرونی:** ابوریحان محمد بن احمد بیرونی، دانشمند، ریاضی دان، ستاره شناس، تقویم شناس، انسان شناس، تاریخ نگار، گاه نگار و طبیعی دان سده چهارم و پنجم هجری است. بیرونی را از بزرگترین دانشمندان مسلمان و یکی از بزرگترین دانشمندان فارسی زبان در همه اعصار می دانند، همچنین او را پدر انسان شناسی و هندشناسی می دانند. وی در سن ۷۸ سالگی در غزنه بدرود حیات گفت.

۴. **ابو نصر فارابی:** ابو نصر محمد بن محمد بن طارخان بن اوزلوع فارابی از بزرگترین فلاسفه و دانشمندان ایرانی عصر طلایی اسلام است. فارابی در علم، فلسفه، منطق، جامعه شناسی، پزشکی، ریاضیات و موسیقی تخصص داشت. فارابی شرح‌های ارزشمندی بر آثار ارسطو نگاشته است. محل دفن آن دانشمند بزرگ در قبرستان باب الصغیر دمشق سوریه است.

### ضرب المثل

۱. گاو ممکن است سیاه باشد، ولی شیرش سفید است «ضرب المثل یوگسلاوی».
۲. مردی که تبسم کردن نمی‌تواند، نباید وارد هیچ دکانی شود «ضرب المثل چینی».
۳. اگر نمی‌خواهی سگ تو را گاز بگیرد، با دمش بازی نکن «ضرب المثل آفریقایی».
۴. انسان باید با دیگران کم و با خودش زیاد حرف بزند «ضرب المثل دانمارکی».
۵. قبل از اینکه از رودخانه عبور کنی، به تمساح نگو دهن گنده «ضرب المثل جامایکایی».
۶. گاهی دروغ همان کار را می‌کند که یک چوب کبریت با انبار باروت می‌کند «ضرب المثل آلمانی».
۷. دوستانت باید مثل کتاب‌هایی که می‌خوانی کم باشند و گزیده «ضرب المثل انگلیسی».
۸. ضایع‌ترین روز، روزی است که نخندیده ایم «ضرب المثل فرانسوی».
۹. عشق هفت ثانیه دوام دارد و هوس هفت دقیقه و اندوه و بیچارگی یک عمر «ضرب المثل عربی».
۱۰. قدر دو چیز موقعی دانسته می‌شوند که از دست می‌روند: تندرستی و جوانی «ضرب المثل عربی».
۱۱. حقیقت و گل سرخ هر دو خار دارند «ضرب المثل اسپانیایی».

۱۲. بر الاغ اگر پالان زرین هم بنهی، باز هم الاغ است «ضرب المثل آفریقای».
۱۳. ریشه تمام نزاع ها سه چیز است: زر، زن، زمین «ضرب المثل هندی».
۱۴. تندرستی تاجی است بر سر انسان سالم، ولی هیچ کس جز یک بیمار این تاج را نمی بیند «ضرب المثل مصری».
۱۵. به من رفیقی بده تا با من گریه کند، دوستی که با من بخندد را خودم پیدا می کنم «ضرب المثل طبرستانی».
۱۶. علم از بهر دین پروردن است نه از بهر دنیا خوردن «ضرب المثل فارسی».
۱۷. خون شهدای یک قرن، چشمه ای است که نسلهای قرون دیگر را سیراب می کند «ضرب المثل آلمانی».
۱۸. هر وقت شادی تو ناراحتی دیگران را به وجود آورد، منتظر انتقام باش «ضرب المثل فرانسوی».
۱۹. مردی که به خاطری پول زن بگیرد، به نوکری می رود «ضرب المثل فرانسوی».
۲۰. داماد زشت و با شخصیت، به از داماد خوش صورت و بی لیاقت «ضرب المثل لهستانی».

### انواع مردم از نظر دکتر شریعتی

**دسته اول** آنانی هستند که وقتی هستند هستند و وقتی هم نیستند نیستند. عمده آدم‌ها حضورشان مبتنی به فیزیک است، با لمس ابعاد جسمانی آنهاست که قابل فهم می شوند، بنابراین اینان تنها هویت جسمی دارند.

**دسته دوم** آنانی که وقتی هستند نیستند، وقتی نیستند هم نیستند. مردگانی متحرک در جهان، خود فروختگانی که هویتشان را به ازای چیزی فانی وا گذاشتند. بی شخصیت هستند و بی اعتبار. هرگز به چشم نمی آیند، مرده و زنده ایشان یکی است.

**دسته سوم** آنانی هستند که وقتی هستند هستند و وقتی که نیستند هم هستند. آدم‌های معتبر و باشخصیت، کسانی که در بودنشان سرشار از حضورند و در نبودشان هم تاثیرشان را دارند. کسانی که به خاطر ما می مانند دوستشان داریم و برایشان ارزش و احترام قائلیم.

**دسته چهارم** آنانی هستند که وقتی هستند نیستند و وقتی که نیستند هستند. شگفت انگیزترین آدم‌ها در زمان بودنشان چنان قدرتمند و باشکوه اند که ما نمی توانیم حضورشان را دریابیم، اما وقتی



که از پیش ما می روند نرم نرم، آهسته آهسته درک می کنیم باز می شناسیم، می فهمیم که آنان چه بودند، چه می گفتند و چه می خواستند، ما همیشه عاشق این آدم‌ها هستیم. هزار حرف داریم برایشان اما وقتی در برابرشان قرار می گیریم، قفل بر زبانمان می زند، اختیار از ما سلب می شود و سکوت می کنیم و غرق در حضورشان مست می شویم و درست زمانی که می روند، یادمان می آید که چه حرف‌هایی داشتیم و نگفتیم، شاید تعداد این‌ها در زندگی هرکدام از ما به تعداد انگشتان دست هم نرسد.

### اطلاعات مختصری درباره‌ی نهج البلاغه

- نهج البلاغه ۲۴۱ خطبه، ۷۹ نامه و ۴۸۰ حکمت دارد.
- طولانی ترین خطبه نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲ (خطبه قاصعه) است.
- کوتاه ترین خطبه، خطبه ۶۱ نهج البلاغه درباره خوارج است.
- طولانی ترین نامه، نامه ۵۳ مشهور به عهد نامه مالک اشتر است.
- کوتاه ترین نامه، نامه ۷۹ خطاب به فرماندهان لشکرهاست.
- طولانی ترین حکمت، حکمت ۱۴۷ خطاب به کمیل بن زیاد نخعی است.
- کوتاه ترین حکمت، حکمت ۱۸۷ درباره کوچ کردن از دنیاست و حکمت ۴۱۸ که درباره صبر و بردباری است.
- نهج البلاغه به همت سید ابو الحسن محمد بن حسین طاهر المناقب مشهور به سید رضی جمع آوری شده است. جمع آوری نهج البلاغه در ماه رجب سال ۴۰۰ هجری قمری به اتمام رسیده است.
- آخرین جمله نهج البلاغه درباره دوست است که می فرماید: به خشم آوردن و شرمنده ساختن دوست مقدمه جدایی از اوست.
- در اکثر خطبه‌ها، حضرت علی (علیه السلام) به تقوا که مانع انجام همه گناهان است اشاره کرده اند.
- نام قرآن ۴۱ بار در نهج البلاغه ذکر شده است. توضیح این که مراد فقط کلمه قرآن است. البته در نهج البلاغه از قرآن تعبیرات دیگری شده مثل: کتاب، کتاب الله و کتابه و...

- ❖ از مجموع ۲۴۱ خطبه نهج البلاغه، ۸۱ خطبه موعظه و یا لا اقل مشتمل بر سلسله ای از مواعظ است، مانند خطبه ۱۷۶ و خطبه ۱۹۲ و خطبه ۱۹۳ که به خطبه متقین معروف است.
- ❖ از مجموع ۷۹ نامه در نهج البلاغه ۲۵ نامه تماماً موعظه و یا حاوی جمله‌هایی در نصیحت و اندرز و موعظه است، مانند اندرزنامه آن حضرت به فرزند عزیزش؛ امام حسن مجتبی (علیه السلام) که نامه ۳۱ است و فرمان معروف آن حضرت به مالک اشتر که طولانی ترین نامه‌هاست و نامه ۴۵ همان نامه معروف آن حضرت به عثمان بن حنیف والی بصره است.
- ❖ از مجموع ۴۸۰ حکمت موجود در نهج البلاغه تماماً مشتمل بر ۵ اندرز، نصیحت و موعظه است.
- ❖ ۸۷ آیه از ۴۳ سوره قرآن در نهج البلاغه آمده است.
- ❖ در نهج البلاغه ۱۶ حدیث نبوی ذکر شده است.

## وصف دنیا

دنیا همانند خانه ای بزرگ است که هر یک از کشورها اتاق‌های مختلف آن هستند. هرگز این گونه احساس نکنید که تنها مردم کشور شما باید شاد و راحت باشند. برای شادی و آسایش همه مردم عالم دعا کنید. عشق و محبت را در وجود خود پرورش دهید؛ این بزرگ ترین تمرین معنوی است.

### چند جمله با یک دنیا معنا

- ❖ همانند ماهی که فقط در آب می‌تواند زندگی کند، انسان نیز فقط با خداوند می‌تواند شاد و آرام زندگی کند.
- ❖ در صورتی که فیتله چراغ نفتی آغشته به آب باشد، نمی‌توان این چراغ را روشن کرد، به همین صورت هنگامی که ذهن انسان به واسطه آرزوهای مختلف چنبن باشد، امکان روشنایی الهی در او وجود نخواهد داشت.
- ❖ هنگام کندن چاه و رسیدن به آب اگر به زمین سخت برخورد کنید، کار حفر چاه دچار مشکل خواهد شد و تلاش بیشتری را می‌طلبد. هرچه زمین نرم تر باشد، حفر چاه ساده تر خواهد بود و زودتر به آب خواهید رسید. دل‌های خود را نرم و لطیف کنید، در این صورت موفقیت در تمرینات معنوی ساده تر و سریع تر خواهد بود.

❖ اگر کلید را در قفل به سمت راست بچرخانید، قفل باز می شود، ولی اگر آن را به سمت چپ بچرخانیم، قفل بسته می شود. به همین ترتیب اگر ذهن خود را به سوی دنیای مادی معطوف کنید، گرفتار می شوید، ولی اگر آن را از مادیات دور کنید، قفل باز شده و شما رها می شوید.

## فواید صلوات

- ❖ صلوات تنها دعایی است که حتماً مستجاب می شود.
- ❖ صلوات بهترین هدیه از طرف خداوند برای انسان است.
- ❖ صلوات تحفه ای از بهشت است.
- ❖ صلوات روح را جلا می دهد.
- ❖ صلوات عطری است که دهان انسان را خوشبو می کند.
- ❖ صلوات نوری در بهشت است.
- ❖ صلوات نور پل صراط است.
- ❖ صلوات شفیع انسان است.
- ❖ صلوات ذکر الهی است.
- ❖ صلوات موجب کمال نماز می شود.
- ❖ صلوات موجب کمال دعا و استجاب آن می شود.
- ❖ صلوات موجب تقرب انسان است.
- ❖ صلوات رمز دیدن پیامبر ﷺ در خواب است.
- ❖ صلوات سپری در مقابل آتش جهنم است.
- ❖ صلوات انیس انسان در عالم برزخ و قیامت است.
- ❖ صلوات جواز عبور انسان به بهشت است.

- صلوات انسان را در سه عالم (دنیا و برزخ و قیامت) بیمه می کند.
- صلوات از جانب خداوند رحمت است و از سوی فرشتگان پاک کردن گناهان و از طرف مردم دعاست.
- صلوات برترین عمل در روز قیامت است.
- صلوات سنگین ترین چیزی است که در قیامت بر میزان عرضه می شود.
- صلوات محبوب ترین عمل است.
- صلوات آتش جهنم را خاموش می کند.
- صلوات فقر و نفاق را از بین می برد.
- صلوات زینت نماز است.
- صلوات بهترین داروی معنوی است و گناهان را از بین می برد.

در بین زمین و آسمانها و کُرات  
 در بین مناجات و تمام کلمات  
 زیباتر از این از دعا ندیده است کسی  
 بر خاتم انبیا محمد صلوات

## جملات ناب

- اگر کسی به تو لبخند نمی زند، علت را در لبان بسته خود جست و جو کن.
- مشکلی که با پول حل شود، مشکل نیست هزینه است.
- همیشه رفیق پا برهنه‌ها باش، چون هیچ ریگی به کفششان نیست.
- با تمام فقر گدایی مکن و با تمام ثروت هرگز عشق را خریداری نکن.
- هرکس ساز خودش را می زند، اما مهم شما هستید که به هر سازی نرقصید.
- مردی که کوه را از میان برداشت کسی بود که شروع به برداشتن سنگ ریزه‌ها کرده بود.
- شجاعت یعنی بترس، بلرز ولی یک قدم بردار.
- وقتی تنها شدی بدان خدا همه را بیرون کرده تا خودت باشی و خودش.
- یادت باشد که در زندگی روزی به عقب نگاه می کنی و به آنچه گریه دار بود، میخندی.
- کشتن گنجشک‌ها کرکس‌ها را ادب نمی کند.
- فرق بین نبوغ و حماقت این است که نبوغ حدی دارد ولی حماقت نه.

### جهنم را هفت طبقه است

۱. طبقه اول **ذَرک** که مخصوص منافقان است و این بدترین جا برای جهنمیان است.<sup>۱</sup>
۲. طبقه دوم **لَظی** نام دارد که جایگاه اشقیاست.<sup>۲</sup>
۳. طبقه سوم **حَطَمَه** است که تهمت زندگان و عیب جویان و مال اندوزان را در خود جای می دهد.<sup>۳</sup>
۴. طبقه چهارم **سَقَر** نام دارد که جایگاه کافر و منکر و تارکان نماز است و کسانی که از مساکین دستگیری نکردند و عموم جهنمیان از این در می گذرند.<sup>۴</sup>
۵. طبقه پنجم **جَحیم** است که در آن تجاوزکاران سکونت داده می شوند.<sup>۵</sup>

۱. نساء، ۴۵

۲. معارج، ۱۵

۳. حمزه، ۴

۴. مدثر، ۴۲

۵. دخان، ۵۶

۶. طبقه ششم **سعیر** نام دارد و جایگاه سربچی کنندگان از خداوند است.<sup>۱</sup>
۷. طبقه هفتم **هاویه** است و نصیب کسانی می شود که میزان اعمال خیر آنها کم باشد و باید هفتاد سال در جهنم توقف کنند.<sup>۲</sup>

### ذکرها سه دسته هستند

۱. برخی پاک کننده گناهان بوده و زشتی های انسان را پاک می کنند، مثل: استغفرالله ربی و اتوب الیه و ...
۲. برخی همانند مداد هستند و با گفتن آن برای ما حسنه می نویسند، مثل: الله اکبر، الحمد لله، سبحان الله، لا اله الا الله و ...
۳. اما ذکری که حکم مداد و پاک کننده داشته و با گفتنش هم حسنه می نویسند و هم گناهان را پاک می کنند: « صلوات بر محمد و آل محمد » است.

حق داده به ما وعده خیر و حسنات      هم وعده جنات سراسر نعمات  
خواهی که شود نصیب تو این برکات      بر خاتم انبیا محمد صلوات

### هر مسلمان باید همیشه این شش جمله را بر زبان جاری کند

- در شروع کار خود **بسم الله الرحمن الرحيم** بگوید.
- بعد از تمام شدن هر کاری **الحمد لله رب العالمین** بگوید.
- هنگام خطا و اشتباه **استغفرالله ربی و اتوب الیه** بگوید.
- هر گاه می خواهد کاری را در آینده انجام دهد و یا وعده بدهد، **انشالله** بگوید.
- در موقع احساس خطر **لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظیم** بگوید.
- هرگاه به او مصیبتی برسد، **انالله وانا الیه راجعون** بگوید.

۱. ملک، ۱۱

۲. قارعه، ۸-۹

## دوربین‌هایی که انسان را رصد می‌کنند

آیا می‌دانید همیشه با چهار دوربین زنده رصد می‌شویم و هر لحظه و هر زمان چهار دوربین زنده در حال فیلمبرداری زندگی ما هستند که قرار است روزی در قیامت تمام زندگی ما را به نمایش بگذارند.

### ۱. اولین دوربین خود خداست.

(أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى) «آیا انسان ندانست که خداوند همه اعمالش را می‌بیند؟»<sup>۱</sup>

### ۲. دوربین دوم ملائکه مقرب خدا هستند.

(مَائِلِفْظٌ مِّنْ قَوْلِ الْإِنْسَانِ لَقَدْ يَرْجُؤُهُمْ) «هیچ سخنی را بر زبان نمی‌آورد، جز آنکه نزد او فرشته مراقب حاضر و آماده ای (برای نوشتن) است.»<sup>۲</sup>

### ۳. دوربین سوم زمین است.

(يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا) «زمین در آن روز خبرهای خود را بازگو می‌کند.»<sup>۳</sup>

### ۴. دوربین چهارم اعضا و جوارح خود ما هستند.

(أَلْيَوْمَ نَخْتُمُ عَلَىٰ أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ)

«امروز بر دهن‌های آنها مهر می‌نهمیم و دست‌هایشان با ما سخن می‌گویند و پاهایشان به آنچه انجام می‌دادند، گواهی می‌دهد.»<sup>۴</sup>

## قانون پانزده دقیقه چیست ؟

این قانون به قدرت تغییرات کوچک اشاره دارد. ساموئل اسمایلز مؤلف کتاب اخلاق و اعتماد به نفس، بر این اعتقاد است که تکرار کارهای کوچک نه تنها شخصیت انسان را می‌سازد، بلکه شخصیت ملت‌ها را تعیین می‌کند. اگر روزی ۱۵ دقیقه را صرف خودسازی کنید، در پایان یکسال تغییرات ایجاد شده در خویش را به خوبی احساس خواهید کرد.

**اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی‌اهمیت خویش بکاهید، ظرف چند سال موفقیت نصیبتان خواهد**

۱. علق، ۱۴.

۲. ق، ۱۸.

۳. زلزال، ۴.

۴. یاسین، ۶۵.

**شد.** اگر روزی ۱۵ دقیقه را به فراگیری زبان اختصاص دهید، از هفته ای یک ساعت کلاس زبان رفتن بهتر است.

اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده‌روی سریع اختصاص دهید، از هفته ای چندبار به باشگاه ورزشی رفتن نتیجه بهتری خواهید گرفت. اگر روزی ۱۵ دقیقه مطالعه و سلول‌های خاکستری خویش را درگیر کنید، به پیشرفت‌های عظیم یادگیری دست خواهید یافت.

زیبایی روش یا قانون ۱۵ دقیقه در این است که آنقدر کوتاه است که هیچ وقت به بهانه این که وقت ندارید، آن را به تاخیر نمی‌اندازید. جالب این که کشور ژاپن امروزه موفقیت خود را مدیون این قانون است.

### قانون مکث سه ثانیه

هر گاه کسی از شما سؤالی می‌پرسد، سریعاً جواب ندهید، سه ثانیه مکث کرده و سپس جواب بدهید. خیلی خیلی گرسنه‌اید قبل از به دهان گذاشتن هر لقمه غذا سه ثانیه مکث کنید یا در ماشین نشسته‌اید و خیلی هم عجله دارید، قبل از روشن کردن ماشین بر روی صندلی ماشین به آرامی سه ثانیه مکث کنید و بعد ماشینتان را روشن کنید. این مکث‌های سه ثانیه ای باعث افزایش قدرت و صبر شما شده و در نتیجه باعث ماندگاری و افزون شدن انرژی مثبت شما می‌شود. در این کار ممارست به خرج دهید تا این که ملکه ذهن شما شده و در حافظه‌تان ثبت گردد.

**مهم‌ترین فایده مکث سه ثانیه جلوگیری از بروز خشم و عصبانیت است و به شما ترمزی می‌دهد که خود را کنترل کنید.**

### زباله

انسان و بسیاری از موجودات کره زمین به شیوه‌های مختلف زباله ساز هستند که کنترل آنها نوعی تضمین در سلامت و بقای محیط زیست به شمار می‌رود.

رشد سریع جمعیت و افزایش مواد مصرفی که مظاهر پیشرفت و توسعه در سالهای اخیر است، موجب ازدیاد روزافزون زباله شده و به همان نسبت مسأله جمع آوری و دفع زباله را با مشکل مواجه ساخته است. رسیدن به کم‌ترین سطح تولید زباله، مستلزم آموزش و آگاهی عموم مردم از مضرات زباله برای محیط زیست بوده و تا زمانی که اهمیت خطرات ناشی از آلودگی محیط زیست بر ما



روشن نشود، هر اقدامی در جهت بهبود اوضاع بی نتیجه خواهد بود. طول عمر برخی از زباله‌ها پیش از تجزیه شدن در خاک بدین ترتیب است:

طول عمر	مواد	طول عمر	مواد
۴۰۰۰ سال	شیشه	۳ ماه	کاغذ
۱۰۰ تا ۱۰۰۰ سال	پلاستیک	۶ ماه	پوست میوه
۱۰ تا ۱۰۰ سال	قوطی نوشابه	۵ سال	آدامس
۱۰۰۰ سال	کارت تلفن	۲ سال	فیلتر سیگار

### تقوا سه گونه است

- تقوای گریز: آن است که از محیط گناه آلود دوری کنی.
  - تقوای پرهیز: آن است که بتوانی در محیط گناه آلود خودت را پاک نگه داری.
  - قوای ستیز: آن است که در صحنه بمانی و با مظاهر گناه مبارزه کنی و محیط سالمی را ایجاد کنی.
- گاهی باید مانند موسی در کاخ فرعون بمانی و سکوت کنی و فقط خودت را حفظ کنی و گاهی یوسف وار باید از صحنه گناه فرار کنی و راه گریزی را برگزینی و گاهی هم ابراهیم وار با گناه و شرک و بت پرستی مقابله و ستیزه کنی و بت شکن شوی.

### چهارچیز در گناه بدتر از خود گناه است

۱. کوچک شمردن گناه
۲. افتخار کردن به گناه
۳. شادمانی کردن به گناه
۴. اصرار بر گناه

## فوائد خنده درمانی چیست؟

انسان تنها گونه جانوری است که توانایی خندیدن دارد. جالب این که خندیدن مسری است و فرد خنده رو می‌تواند جمعی را شاد کند. تحقیقات نشان داده که حین خنده علاوه بر سیستم لیمبیک، نواحی مختلف قشر مغز بنابر پیچیدگی طنز به صورت مرحله مرحله و یا با هم فعال می‌شوند و به همین خاطر افراد در حین خنده نمی‌توانند به چیزی به جز خنده فکر کنند و به عبارتی نگرانی را فراموش می‌کنند. به خاطر فعالیت زیاد قشر مغز در زنان نسبت به مردان، آنها خنده‌های پخته‌تر، مفهومی‌تر و عمیق‌تر دارند و به همین خاطر است که مدل لبخند ژکوند اثر لئوناردو داوینچی یک زن است و نه یک مرد. تأثیرات اعجاب‌انگیز خنده در درمان بیماری‌ها چنان زیاد بوده که هم اکنون خنده درمانی به عنوان درمان کمکی در تمام دنیا پذیرفته شده است. براساس تحقیقات انجام شده، فوائد خنده به شرح زیر است:

۱. افزایش سیستم ایمنی بدن و کمک به درمان بیماری سرطان و ...؛
۲. افزایش سلامت قلب و روح؛
۳. آرامش بخشیدن به تمام عضلات بدن؛
۴. ترشح بیشتر آندروفین، مسکن طبیعی بدن؛
۵. بهبود عملکرد حافظه و خلاقیت مغز؛
۶. بهبود اضطراب و افسردگی؛
۷. بهبود خواب.

## هر که مالی را از چهار طریق به دست آورد، در راه خیر نمی‌تواند صرف کند

۱. از راه ربا؛
۲. از راه خیانت به هر طریقی که باشد. خیانت به شخص خاص یا عده ای از مردم یا خیانت به یک ملت؛
۳. غش در معامله و گول زدن مردم؛
۴. از راه دزدی.

## فضیلت سوره حمد

سوره حمد را ام الكتاب، فاتحه الكتاب، سبع المثانی، شافیه، وافیه، قرآن العظیم، نور و المناجات نیز می نامند. اولین سوره قرآن و دومین سوره ای است که بر پیامبر اکرم ﷺ نازل گردید.

پیامبر ﷺ فرمودند: ای مردم سوره حمد هر مرضی را به جز مرگ شفا می دهد.

امام صادق می فرمایند: کسی که مرضی به او برسد، سوره حمد را هفت مرتبه بخواند اگر مرض از بین رفت چه بهتر و گرنه ۷۰ مرتبه بخواند. من ضمانت می کنم که سلامتی یابد.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: کسی که تب دارد اگر ۴۰ مرتبه بر آب سوره حمد را بخواند و به او بدهند، تب برطرف گردد.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: چنانچه بر مرده ای ۷۰ مرتبه سوره حمد را خواندید و زنده شد، تعجب نکنید.

## ذکر « لا حول ولا قوه الا بالله العظیم »

امام باقر علیه السلام فرمودند: تفسیر این ذکر این است: آنجایی که خدا را اطاعت می کنید از ناحیه خداست و آنجا هم که معصیت نمی کنید از ناحیه خداست.

امام صادق علیه السلام فرمودند: کسی که ذکر شریفه: « لا حول ولا قوه الا بالله العظیم » را بگوید، خداوند هفتاد نوع بلا را از او دور می کند که کمترین آنها غصه است.

پیامبر فرمودند: ذکر « لا حول ولا قوه الا بالله العظیم » گنجی از گنج های بهشت است و آن باعث شفا یافتن ۹۹ درد خواهد بود که آسان ترین آنها اندوه است. هر گاه نماز صبح و مغرب را خواندید، ۷ مرتبه بگویید: « لا حول ولا قوه الا بالله العظیم » تا ۷۰ نوع بلا به شما نرسد.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: کسی که یک مرتبه: « لا حول ولا قوه الا بالله » بگوید خدا گناهان ۱۰۰ ساله اش را می آمرزد و برای هر حرفی از آن یک حسنه می نویسد و یکصد درجه می دهد. وقتی عصبانی شدید یا غصه زیاد پیدا کردید، روزانه ۱۰ مرتبه این ذکر را بگویید.

## مضرات مسواک نزدن

۱. ابتلا به سکنه و حمله قلبی
۲. بیماری‌های لته
۳. دیابت
۴. فشار خون
۵. پوسیدگی دندان
۶. آلزایمر
۷. آرتروز
۸. سرطان
۹. پوکی استخوان

پیامبر ﷺ فرمودند اگر مردم نتایج و خواص مسواک زدن را بدانند، هیچگاه مسواک را از خود جدا نمی‌کنند و فرمودند پیوسته جبرئیل مرا به مسواک سفارش می‌کرد تا جایی که ترسیدم از کثرت مسواک دندان‌هایم ساییده شوند. در مسواک زدن دوازده خاصیت است:

۱. از خصلت پیامبر است.
۲. دهان را پاکیزه می‌کند.
۳. نور چشم را زیاد می‌کند.
۴. لته را محکم می‌کند.
۵. اشتها آور است.
۶. بلغم را می‌برد.
۷. حافظه را زیاد می‌کند.
۸. حسنات را دو چندان می‌کند.
۹. دندان‌ها را سفید می‌کند.
۱۰. باعث خشنودی خداست.
۱۱. فرشتگان را شاد می‌کند.
۱۲. پوسیدگی دندان را از بین می‌برد.

## فلسفه تکرار آیات در قرآن کریم

۱. یکی از شیوه‌های تربیتی قرآن تکرار است.
۲. گاهی برای فرهنگ سازی است. نظیر: تکرار (بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ) در آغاز سوره‌های قرآن به جز سوره توبه.
۳. گاهی برای تذکر و یادآوری نعمت‌هاست. مانند: (فَبٰی اَآءَ رَبِّکَمَا تَکْذِبٰنَ) که ۳۱ مرتبه در سوره الرحمن تکرار شده است.
۴. گاهی برای هشدار و تهدید خلفکاران است. مانند: (وَبَلِّغْ یَوْمَئِذٍ لِلْمُکَذِبِیْنَ) وای به حال کسانی که آیات خدا را تکذیب می‌کنند که ۱۰ مرتبه در سوره مرسلات آمده است.
۵. گاهی برای اتمام حجت است. (وَلَقَدْ یَسِّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّکْرِ فَهَلْ مِنْ مُّذَكِّرٍ) در سوره ی قمر ۴ مرتبه تکرار شده. ما قرآن را برای اندرز به فهم آسان کرده ایم کیست که از آن پند گیرد.
۶. گاهی برای بیان دستورات جدید است. نظیر: (یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا).
۷. گاهی نشان دهنده وحدت هدف و شیوه است. مانند: سوره شعراء که ۸ مرتبه آیه: (وَاطِقُوا اللّٰهَ وَاطِیْعُوْنَ) خدا ترس باشید و مرا که رسول اویم اطاعت کنید، آمده است.
۸. گاهی برای انس و نهادینه شدن است. مانند: (یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اذْکُرُوا اللّٰهَ ذِکْرًا کَثِیْرًا) که در سوره احزاب آیه ۱۴۱، ۲۱، ۳۵، ۴۱ و سوره انفال ۴۵، و سوره جمعه و ... آمده است.
۹. گاهی تکرار سفارش به نماز و تقواست. که ۲۳۰ مرتبه کلمه تقوا در آیات قرآن آمده و حدود ۱۰۰۰ آیه در مورد نماز داریم.

## ۲۱ موردی که کودکان باید تا سن نه سالگی یاد گرفته باشند

۱. هنگامی که چیزی را می‌خواهند بگویند، کلمه **لطفاً** را به کار ببرند.
۲. هنگامی که چیزی می‌گیرند، بگویند **متشکرم**.
۳. گفتن عبارت **بخشید** را یاد بگیرند.
۴. بین گفتگوی دیگران **نپزند**.
۵. اگر کوچک‌ترین تردید درباره انجام کاری دارند، اول با بزرگترها خصوصاً پدر و مادر **مشورت** کنند.
۶. اگر دری بسته بود، قبل از وارد شدن **در بزنند**.

۷. افراد را با نام‌های تحقیر آمیز **صدا نکرده** و آنها را **مسخره نکنند**.
۸. هنگام سرفه و عطسه دهان را **پوشانند**.
۹. (دختران) از اقلام آرایشی **استفاده نکنند**.
۱۰. (دختران) حیا و حجابی در چهارچوب قوانین اسلام **داشته باشند**.
۱۱. **نظم و انضباط را رعایت کنند**.
۱۲. با غریبه‌ها صحبت و به آنها **اعتماد نکنند**.
۱۳. **ارتباط با خداوند داشته باشند**.
۱۴. **قدر عزیزانشان را بدانند**.
۱۵. **آداب خوردن غذا و آشامیدن را یاد بگیرند**.
۱۶. **مهارت نه گفتن را یاد بگیرند**.
۱۷. **راستگو باشند**.
۱۸. **مسواک بزنند**.
۱۹. هنگامی که **بزرگسالی** از او تقاضای انجام کاری را کرد، با روی گشاده و بدون نق زدن به ایشان **کمک کنند**.
۲۰. به اندازه **کافی بخوابند**، چرا که زیاد و کم خوابیدن هر دو برای سلامتی انسان اعم از بزرگسالان و کودکان مضر خواهد بود.
۲۱. **آداب و روابط اجتماعی** و همچنین رعایت حقوق شهروندی را از والدین به نحو کامل و مطلوب فرا بگیرند.

## نه آرزویی که انسان بعد از مرگ می کند

۱. (یالیتنی کنت ترابا) ای کاش خاک بودم.<sup>۱</sup>
۲. (یالیتنی قدمت لحياتي) ای کاش که برای آخرت خود کاری می کردم.<sup>۲</sup>

۳. (یا لیتنی لم اوت کتابیه) ای کاش نامه اعمالم به من داده نمی شد.<sup>۱</sup>
۴. (یا ویلتی لیتنی لم اتخذ فلانا خلیلاً) ای کاش فلان انسان را به دوستی نمی گرفتم.<sup>۲</sup>
۵. (یا لیتنا اطعنا الله و اطعنا الرسول) ای کاش فرمان خدا و رسول را اطاعت می نمودیم.<sup>۳</sup>
۶. (یا لیتنی اتخذت مع الرسول سبیلاً) ای کاش راه و روش رسول خدا را تعقیب می کردم.<sup>۴</sup>
۷. (یا لیتنی کنت معهم فافوز فوزاً عظیماً) ای کاش من هم با آنها به جهاد رفته بودم تا نصیب فراوان می بردم.<sup>۵</sup>
۸. (یا لیتنی لم اشرك بربی احداً) ای کاش با رب خود کسی را شریک نمی آوردم.<sup>۶</sup>
۹. (یا لیتنا نرد ولا نکذب بایات ربنا و نکون من المومنین) ای کاش راهی باز شود که دوباره به دنیا برگردیم و نشانه‌های رب خود را انکار نکنیم و از جمله مومنین باشیم.<sup>۷</sup>

### جملات ناب

- انسان با سه چیز مغرور می شود: نام بزرگ و خانه بزرگ و لباس فاخر؛ اما نامش مرحوم، خانه اش قبر و لباسش کفن خواهد بود.
- انسانها را بر اساس مدرکشان وزن نکنیم. بی شمارند آنانی که بدون هیچ سندی، سرشار از درک، شعور و انسانیت هستند.
- ای خدای بزرگ به من کمک کن که هر وقت خواستم درباره راه رفتن دیگری قضاوت کنم، قدری با کفش‌های او راه بروم.
- خیلی شیرین مباش تورامی بلعند و خیلی تلخ مباش که مثل آب دهان تورام بیرون می اندازند.
- خوشبختی مانند تلفن است، اگر دیگران نداشته باشند، به هیچ درد شما نمی خورد. برای دیگران آرزوی خوشبختی داشته باشید.

۱. الحاقه، ۲۵

۲. فرقان، ۲۸

۳. احزاب، ۶۶

۴. فرقان، ۲۷

۵. نساء، ۷۳

۶. کهف ف ۴۲

۷. انعام، ۲۷

## پند

علامه حسن زاده آملی فرمودند: هر صبح که برای کار برمی‌خیزید وضو بگیرید. بعد از آن نوزده مرتبه « بسم الله الرحمن الرحيم » را به عدد حروف این آیه مبارکه تلاوت کنید تا آن وضو تطهیرتان کند و آن بسم الله آفات و بلايا و شعله‌های اشتغالات جهنمی دنیا را از شما دور نماید.

## تفکر دلفینی چیست؟

دلفین‌ها پستاندارانی دریایی از راسته آب‌بازسانان هستند و به صورت تقریبی ۴۰ گونه دلفین در جهان وجود دارد. این پستان‌داران آبی باهوش، روحیه همکاری دارند و در ارتباطات خود شیوه برنده، برنده را برگزیده‌اند. طول کوچکترین دلفین ۱/۵ متر و وزنش ۵۰ کیلوگرم و بزرگترین نوع دلفین تا ۸ متر رشد می‌کند و وزنش تا ۶ تن می‌رسد. دلفین‌ها شناگران ماهری هستند که می‌توانند ۴۰ کیلومتر را در نیم ساعت طی کنند و ۳۰۰ متر به عمق دریا بروند و ۶ متر به بیرون از سطح آب بپرند و البته نوع خاصی از آنان می‌توانند تا ۳۰ دقیقه نفس خود را حبس کنند. طول عمر انواع مختلف دلفین به طور متوسط از ۱۵ تا ۶۰ سال است.

دلفین‌ها هیچ کمبودی ندارند و می‌خواهند که همه چیز را با همگان تقسیم کنند. اگر یک دلفین زخمی شود، ۴ دلفین دیگر او را همراهی می‌کنند تا خود را به گروه برسانند. در همین راستا پژوهشگران تعداد ۹۵ کوسه و ۵ دلفین را به مدت یک هفته در استخر بزرگ رها کرده و به مطالعه حالات رفتاری آنها پرداختند. کوسه‌ها به یکدیگر حمله کردند و در این تهاجم تعداد زیادی از آنها نابود شدند، سپس به دلفین‌ها حمله‌ور شدند. دلفین‌ها فقط می‌خواستند با آنها بازی کنند ولی کوسه‌ها بی‌وقفه به آنها حمله می‌کردند. سرانجام دلفین‌ها به آرامی کوسه‌ها را محاصره کرده و هنگامی که یکی از کوسه‌ها حمله می‌کرد آنها به ستون فقرات پشت یا دنده‌هایش می‌کوبیدند و آنها را می‌شکستند. به این ترتیب کوسه‌ها یکی پس از دیگری کشته می‌شدند. پس از یک هفته ۹۵ کوسه مرده بودند و ۵ دلفین زنده در حالی که با هم زندگی می‌کردند در استخر دیده شدند. در دنیای کوسه‌ای، برای برنده شدن؛ دیگران یا باید بمیرند و یا ببازند. اما در دنیای دلفینی، انعطاف وجود دارد و سرشار از تشخیص‌های پربار است و نتیجه اینکه:

♦ دنیای زیباتری داشتیم اگر ما انسان‌ها نیز دارای چنین تفکر زیبایی می‌بودیم؛

♦ تفکر دلفینی یعنی اینکه: غیر از خود به دیگران هم بیاندیشیم؛



- با دیگران در زمان بروز مشکلات همزاد پنداری کنیم؛
- از خوشحالی دیگران شاد شویم؛
- از ناراحتی و درد دیگران ما هم احساس درد کنیم؛
- با دیگران همدلی و همراهی کنیم؛
- دست در دست هم و برای موفقیت همدیگر تلاش کنیم.

### « انا لله و انا اليه راجعون »

مردم معمولاً آیه فوق را هنگام مصیبت از دست دادن عزیزانشان می‌خوانند. اما آیه ۱۵۵ سوره بقره، موارد زیر را هم مصیبت به شمار آورده و البته به صبر و شکیبایی دعوت نموده است:

۱. ترس از شرایط موجود؛
  ۲. قحطی و گرانی؛
  ۳. زیان مال به خاطر شرایط؛
  ۴. زیان جانی و مرگ ناگهانی؛
  ۵. آفت زراعت و محصولات؛
- جمله قرآنی « ما از خداییم و به سوی خدا باز میگردیم » یعنی دنیا با تمام خوشبختی‌ها و همه بدبختی‌هایش محل گذر است و باید خود را برای ملاقات با خدا آماده نمود.

### سه چیز انسان را شاد می‌کند

۱. دوستان خوب و مهربان؛
  ۲. طبیعت، به ویژه گل‌ها و گیاهان؛
  ۳. خندیدن.
- فکرش را بکنید هر سه مجانی است.

## واگویه چیست؟

آهسته با خود سخن گفتن را واگویه می‌گویند. واگویه اثرات عمیقی روی فرد گوینده دارد. در دانشگاه MIT آمریکا پژوهشی انجام شده که طی آن متوجه شده‌اند که اگر شما فقط به خودتان یکبار بگویید فلان کار را نمی‌توانم انجام بدهم، باید فرد دیگر ۱۷ مرتبه به شما بگوید که شما می‌توانید آن کار را انجام دهید تا اثر همان یکبار را خنثی کند. قدرت نفوذ و کلام شما برای خودتان ۱۷ مرتبه از قدرت کلام دیگران نسبت به شما بیشتر است.

## عوامل گمراهی و انحراف انسان‌ها با توجه به آیات قرآن کریم

۱. رفیق بد: سوره فرقان آیه ۲۹؛
۲. هوی و هوس: سوره ص آیه ۲۶؛
۳. دانشمندان منحرف: سوره بقره آیه ۷۹؛
۴. رهبران گمراه: سوره طه آیه ۷۹؛
۵. شیطان: سوره قصص آیه ۲۵؛
۶. اکثریت گمراه: سوره انعام آیه ۱۱۶؛
۷. والدین گمراه: سوره زخرف آیه ۲۳؛

## آداب دعا با توجه به آیات قرآن کریم

۱. دعا باید همراه با ایمان و عمل صالح باشد. «سوره شوری آیه ۲۶»
۲. دعا با اخلاص باشد. «سوره مومن آیه ۱۴»
۳. دعا با تضرع و مخفیانه باشد. «سوره اعراف آیه ۱۸۰»
۴. دعا با بیم و امید باشد. «سوره اعراف آیه ۵۶»
۵. دعا در ساعاتی خاص باشد. «سوره انعام آیه ۵۲»
۶. دعا کننده از اسماء الهی بهره بگیرد. «سوره اعراف آیه ۱۸۰»

## سیمای خردمندان در قرآن کریم

واژه اولوا الالباب شانزده مرتبه در قرآن آمده و هر مرتبه با یک کمال و وصفی بیان شده است. در این رابطه قرآن کریم می فرماید خردمندان :

۱. راز احکام را می فهمند. «سوره بقره آیه ۱۷۹»
۲. آینده نگر هستند. «سوره بقره آیه ۱۹۷»
۳. دنیا را محل عبور و گذر می دانند. «سوره آل عمران آیه ۱۹۶»
۴. از تاریخ درس عبرت می گیرند. «سوره یوسف آیه ۱۱۱»
۵. بهترین و برترین منطق را می پذیرند. «سوره زمر آیه ۱۸»
۶. اهل عبادت اند. «سوره زمر آیه ۹»

## ارتباطاتی که خداوند در قرآن کریم به آنها امر نموده است:

۷. ارتباطات فرهنگی با دانشمندان. «سوره نحل آیه ۴۳»
۸. ارتباطات اجتماعی با مردم. «سوره عمران آیه ۲۰۰»
۹. ارتباطات عاطفی با والدین. «سوره بقره آیه ۸۳»
۱۰. ارتباطات مالی با نیازمندان. «سوره بقره آیه ۲۴۵»
۱۱. ارتباطات فکری در اداره جامعه. «سوره آل عمران آیه ۱۵۹»
۱۲. ارتباطات سیاسی با ولایت. «سوره نساء آیه ۵۹»
۱۳. ارتباطات همه جانبه با مومنان. «سوره حجرات آیه ۱۰»
۱۴. ارتباطات معنوی با اولیای خدا. «سوره احزاب آیه ۲۱»

## سینرژی چیست؟

دعا یا سینرژی یا هم افزایی، کارکرد دو یا چند نفر است که برای رسیدن به هدف مشترک یکدیگر را یاری می دهند و همواره بیش از مجموع کارکرد آنهاست. گروه‌های موسیقی مثال خوبی برای سینرژی هستند. صدای مجموعه سازها که هماهنگ با یکدیگر نواخته می شوند احساس خاصی را در ذهن شنونده پدید می آورند که صدای تک تک آنها به تنهایی آن را ایجاد نمی کند. در مقابل اگر حتی یکی از اعضای گروه نتواند خود را با سایرین هماهنگ سازد، نه تنها کار خود را از بین می برد، بلکه کار کل گروه را بی ارزش می سازد. راز سینرژی در انرژی نهفته در پیوندهای درون سیستم است. اگر ارتباطات بین اجزای سیستم‌ها به خوبی تعریف و پیاده سازی شوند، می توانند سبب افزایش کارکرد کل سیستم شوند. با به اشتراک گذاشتن تجربه و دانش تک تک اجزای گروه و یا عضو، عنصر دانایی جدیدی تشکیل می شود که تا پیش از آن وجود نداشته است.

## پنج خوراکی که بلافاصله آن را باید کنار بگذارید

### ۱. نوشابه‌های گازدار

این نوشیدنیهای پرطرفدار که حاوی ۴۶ گرم کالری شیرین است در راس خوراکی‌های پر ضرر قرار دارد. پوسیدگی دندان، چاقی، ابتلا به دیابت نوع دو، زوال عقل، حملات قلبی، سکنه‌های مغزی و ابتلا به برخی از سرطان‌ها گوشه‌ای از خطرات مصرف این دسته از نوشیدنی‌هاست.

### ۲. گوشت‌های فرآوری شده

سوسیس، کالباس، هات داگ، بیکن و دیگر فرآورده‌های گوشتی صنعتی، فرآوری شده محسوب می شوند. همان طور که می دانیم این خوراکی‌ها سرشار از نیترات بوده و مصرف آن دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان را به همراه دارد. محققان می گویند مصرف گوشت‌های فرآوری شده علائم مربوط به آسم را نیز وخیم تر می کند. همچنین یک پژوهش نشان داد، کسانی که زیاد گوشت فرآوری شده می خورند، معمولاً سبک زندگی ناسالمی دارند، سیگار می کشند، کم ورزش می کنند و اکثراً چاق هستند. در طی این پژوهش حدود ده هزار نفر به علت بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های تنفسی جان خود را به دلیل مصرف این دسته از خوراکی‌ها از دست دادند.

### ۳. ذرت تهیه شده در ماکروویو

یک گزارش از اداره غذا و دارو (FDA)، نشان می‌دهد مصرف ذرت تهیه شده در ماکروویو موجب ابتلا به سرطان و بیماری‌های تنفسی می‌شود. ذرت تهیه شده در ماکروویو شامل ترکیبات شیمیایی است که ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. چرا که نوعی روکش شیمیایی نجسب که در لایه داخلی بسته بندی‌های ذرت‌هایی که مخصوص گرم کردن در مایکروویو هستند، وجود دارد که طی فرایند گرم کردن ذرت، تجزیه می‌شود و اسید «پرفلوئورو اکتانویک» تولید می‌کند. این ماده شیمیایی، با افزایش خطر بروز برخی سرطان‌ها مثل سرطان کبد و سرطان پروستات، در ارتباط است.

### ۴. نس سویا

این خوراکی سرشار از سدیم بوده و همان طور که می‌دانید مصرف زیاد نمک موجب ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی و فشار خون زیاد می‌شود. تحقیقات نشان داده است که مصرف بیش از اندازه سویا به دلیل وجود نمک فراوان می‌تواند موجب از دست دادن حافظه و آلزایمر شده و علاوه بر آن سکنه قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و بیماری کلیوی به همراه داشته باشد.

### ۵. چربی‌های ترانس

کلسترول خون را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به شدت افزایش می‌دهد. چربی‌های ترانس همچنین باعث ایجاد التهاب در دیواره عروق شده و از این راه نیز در ایجاد پلاک‌های چربی و انسداد رگ‌های خونی قلب نقش دارند. چربی ترانس در روغن‌های شیرینی پزی، روغن نباتی جامد، مارگارین‌ها، شیرینی جات، غذاهای حاضری، غذاهای سرخ شده مثل پیراشکی و سیب زمینی سرخ شده و سایر غذاهایی که با روغن‌های هیدروژنه، پخته یا سرخ شده‌اند، یافت می‌شوند.

## در خرید این هفت مورد هرگز زیاده روی نکنید!

### ۱. ادویه جات

شاید نوشته روی بسته این ادویه‌ها ادعا کند که مواد داخلشان یک تا چهار سال عمر می‌کنند، اما این ادعا با این شرط درست است که به درستی نگهداری شود. رطوبت و گرمای اجاق ممکن است به ادویه جاتی که نزدیک آن نگهداری می‌کنید، رخنه کنند.

برخی ادویه جات مانند پودر فلفل در یخچال بهتر می‌مانند. با اینکه ادویه جات کهنه نمی‌توانند مریضتان کنند اما دیگر آن طعم و خاصیت سابق را هم نخواهند داشت.

ادویه جات را در بسته‌بندی‌های کوچک خریداری کنید و به محض کاهش کیفیت جایگزینشان کنید.

### ۲. سفید کننده

چه باور بکنید چه نه، سفید کننده صورت، تاریخ انقضا دارد. وقتی درب آن را باز می‌کنید بعد از شش ماه، دیگر کیفیت سابق را نخواهد داشت.

اما نمونه‌های پودری آن داستانشان فرق دارد؛ اگر در جایی خشک و خنک نگهداری شوند، کیفیت خود را حفظ خواهند کرد. پس یا پودرش را بخرید و یا اگر سفید کننده مایع استفاده می‌کنید سبزه کوچکش را بخرید.

### ۳. چاشنی‌ها

با اینکه آنها مواد نگهدارنده زیادی دارند و در یخچال هم نگهداری می‌شوند اما تا ابد دوام نمی‌آورند. همین که یک بطری را باز می‌کنید، تنها چند ماه طول می‌کشد تا خراب شود. برای مثال مایونز، تنها دو ماه بعد از باز شدن باید در یخچال نگهداری شود، اما سس کچاپ می‌تواند تا شش ماه دوام داشته باشد. پس به جای خرید بطری‌های بزرگ سس، نمونه‌های کوچکتر را خریداری کنید.

### ۴. محصولات مراقبت از پوست

هر بار که انگشتانمان را داخل کرم مراقبت از پوست می‌بریم، میکروب‌ها را نیز به آن انتقال می‌دهیم و خطر آلودگی افزایش می‌یابد. به علاوه تعداد زیادی از محصولات مراقبت پوست پس از اولین استفاده تنها سه تا شش ماه تأثیر خود را حفظ می‌کنند. محصولاتی را بخرید که بیشتر استفاده می‌کنید و طوری آنها را به کار ببرید که تا وقتی تأثیر دارند، تمام شوند.

### ۵. آرد کامل و سیوس دار

آرد ماده ای است که باعث می شود سوپ و سس لعاب بگیرند، چون جذب کننده آب است. اما این بدان معنا نیز هست که رطوبت را از هوا هم جذب می کند و باعث کپک زدنش می شود. آرد ممکن است تنها بعد از چند ماه خراب شود، چون حاوی روغن است. وقتی این روغن ها کاهش می یابند، آرد شروع به بو گرفتن می کند.

### ۶. تخم مرغ

خرید بسته های بزرگ تخم مرغ مسلماً ارزانتر برایمان تمام می شود. اما فقط زمانی تخم مرغ را به تعداد زیاد خریداری کنید که می خواهید برای جمع بزرگی از آنها استفاده کنید. تخم مرغ بعد از سه تا پنج هفته رو به انقضا می رود. همیشه به تعدادی تخم مرغ خریداری کنید که می دانید به کارتان می آید و گرنه مجبور می شوید تعدادی را دور بیندازید.

### ۷. قهوه

در حالی که قهوه خرد شده حتی سه تا پنج ماه پس از خرید دوام می آورد، اما دانه های قهوه تازه پس از چند هفته طعم و تازگی خود را از دست می دهند.

## ۶ نکته در مورد سلامت دهان و دندان

### ۱. قند و شکر و شیرینی جات

شکر و شیرینی جات اولین دشمن دندان‌های شما به شمار می‌روند و هر چه مدت زمانی که در محیط دهان هستند بیشتر باشد، آسیب وارده شدیدتر است. شکر توسط باکتری‌های موجود در دهان که تولید کننده اسید هستند، مصرف می‌شود و اسید تولید شده مینای دندان را تخریب می‌کند. از افراط در مصرف آب نبات، پاستیل و میوه‌های خشک مانند کشمش بپرهیزید، زیرا این خوراکی‌ها به مدت طولانی به دندان‌ها می‌چسبند و آسیب بیشتری به دندان‌ها وارد می‌کنند. در صورت مصرف دسر و میان وعده‌های شیرین مانند شیرینی، شکلات، کیک، بیسکوئیت، پودینگ، ژله، مربا، عسل، بستنی، شربت، نوشابه، شیر و آمیوه، مسواک زده و یا محیط دهان را با آب بشویید. سبزیجات تازه، سالم‌ترین میان وعده به شمار می‌روند.

### ۲. نوشیدنی‌ها

نوشیدنی‌های قند دار و حتی بدون قند از جمله چای و قهوه نیز برای دندان‌ها مضر هستند، زیرا محیط دهان را اسیدی می‌کنند و احتمال پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهند. نوشیدنی‌های الکلی نیز اسید تولید کرده و موجب فرسایش دندان‌ها می‌شوند. همچنین مصرف الکل با خشکی دهان و کاهش بزاق همراه است و از آنجایی که بزاق به رفع پلاک و تجمع باکتری‌ها از روی سطح دندان‌ها کمک می‌کند، مصرف الکل خطر پوسیدگی دندان‌ها را بالا می‌برد. همچنین مصرف الکل خطر ابتلا به سرطانهای دهان را افزایش می‌دهد. بر اساس مطالعات مرکز تحقیقات سرطان انگلستان، ۷۵ تا ۸۰ درصد بیماران مبتلا به سرطانهای دهان، از الکل استفاده می‌کردند.

### ۳. سیگار

سیگار موجب زرد شدن دندان‌ها، بوی بد دهان، بروز بیماری‌های لثه، مشکلات تنفسی و سرطان ریه و همچنین سرطانهای دهان می‌شود. اگر شما روزانه ۲۰ نخ سیگار و یا بیشتر مصرف می‌کنید، خطر ابتلا به سرطانهای دهان، ۶ برابر در شما بیشتر از سایر افراد است.

### ۴. مصرف برخی داروها

برخی داروها موجب خشکی دهان و کاهش بزاق می‌شوند. بر اساس بیانیه انجمن دندان امریکا بیش از ۵۰۰ دارو از جمله مسکن‌ها و داروهای ضد حساسیت دارای این اثر می‌باشند. خشکی دهان و کاهش بزاق یکی از دلایل پوسیدگی دندان است. در صورت مصرف این داروها می‌توانید از



آدامس‌های بدون قند برای افزایش ترشح بزاق استفاده کنید.

### ۵. ورزش

در صورت انجام ورزش‌هایی که ممکن است به دهان و دندان‌های شما آسیب وارد کنند، از یک محافظ دهان استفاده کنید. می‌توانید برای تهیه این محافظ‌ها از دندانپزشک کمک بگیرید.

### ۶. سایر خطرات

استفاده از دندان‌ها برای باز کردن در ظروف و بطری‌ها، باز کردن گره‌ها و بسته بندی‌های پلاستیکی، جویدن یخ و خوردن مواد غذایی سخت مانند ته دیگ نیز برای دندان‌ها مضر هستند و موجب آسیب آنها می‌شوند. در صورتی که شما دندان‌های خود را به صورت ناخودآگاه و یا هنگام خواب به هم فشار داده و یا می‌سایید، حتماً با دندانپزشک مشورت کنید.

برای مراقبت از دندان‌ها، دندان‌های خود را حداقل دو بار در روز با خمیر دندان‌های مناسب مسواک بزنید و روزانه نیز یکبار بار از نخ دندان برای تمیز کردن فاصله میان دندان‌ها استفاده کنید و به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید.

## سی ویژگی شهروند مطلوب

۱. از راست‌گویی، لذت ببرد؛
۲. سعی نکند همه را داشته باشد؛ هم جذب کند و هم دفع؛
۳. هوش و فهم دیگران را دست کم نگیرد؛
۴. اتومبیل خود را برای شهروندی که از خطوط عابر پیاده حرکت می‌کند، متوقف کند؛
۵. در نقل قول از دیگران، حتی ویرگول‌ها را هم رعایت کند؛
۶. هر چند وقت یکبار، از مخالفین خود احوالپرسی کند؛
۷. نه برنجد و نه برنجانند؛
۸. تفاوت میان تبلیغ و تحلیل رسانه‌های غیرخصوصی را سریع تشخیص دهد؛
۹. به عموم مسایل محیط زیستی، حساس و عامل به عمل باشد؛
۱۰. از افراد چند شخصیتی و متملق فاصله بگیرد؛
۱۱. از زبان خود مانند سلامتی خود، مراقبت کند؛

۱۲. در قبال بدی افراد، عمدتاً سکوت کند تا نیروهای معنوی درونی او پرورش پیدا کنند؛
۱۳. بدون چشم‌داشت، برای بازکردن گره‌های اطرافیان خود اهتمام ورزد؛
۱۴. به عنوان شهروند، ارزش خود را صدها درجه بالاتر از سیاست‌مداران بداند؛
۱۵. در هفته، دو نیم روز برای رشد فردی و شخصیتی خود، وقت بگذارد؛
۱۶. حتی ساعت سه بامداد، از چراغ قرمز عبور نکند؛
۱۷. در محیط کار و زندگی او، رنگ‌های صورتی، زرد، قرمز و کلاً شاد حضور داشته باشند؛
۱۸. علاقه به کنترل کردن و احاطه بر دیگران را از شبکه رفتاری خود، حذف کند؛
۱۹. عیوب دیگران را به صورت خصوصی، تدریجی و با لحن اصلاحی به آنها منتقل کند؛
۲۰. جایی که به او احترام نمی‌گذارند، نرود؛
۲۱. ادب، تربیت و متانت او نسبت به مواضع سیاسی‌اش، حضور، نمود و برجستگی بیشتری داشته باشند؛
۲۲. آنقدر تمرین کند تا از موفقیت دیگران ناراحت نشود؛
۲۳. از اجرای قانون و رعایت آیین‌نامه‌ها، لذت ببرد؛
۲۴. همه‌جا، با همه‌کس و در معرض هر مخاطبی، یک شخصیت داشته باشد؛
۲۵. از حلقه اول دوستان خود مرتب احوال‌پرسی کند؛
۲۶. در مغازه‌ها، اجازه دهد کسانی که قبل از او وارد مغازه شده‌اند، زودتر کارشان انجام شود؛
۲۷. مروج و مبلغ رفتار و افکار مثبت افراد باشد و نه خود افراد؛
۲۸. در ماه حداقل یک کتاب تمام کند، یادداشت‌برداری کند و در منظومه فکری و رفتاری خود، آنها را به کار گیرد؛
۲۹. معرف و مظهر این بیان مولانا شود؛
- هین، خمش کن، خار هستی را ز پای دل بکن تا ببینی در درون خویشتن، گلزارها**
۳۰. از زیردستان و همسایگان خود تقصد کند.

برخی جامعه‌شناسان سه تعریف کلی در خصوص شهروندان هر جامعه آورده‌اند:

### ۱. شهروندانی با احساس مسئولیت فردی

چنین شهروندی یاد گرفته است در جامعه رفتار مسئولانه‌ای داشته باشد. برای مثال به محیط زیستش اهمیت می‌دهد و هرگز در خیابان زباله نمی‌ریزد، در بازیافت زباله با دولت همکاری می‌کند. به طور کلی پیرو قوانین جامعه است. چنین شهروندی، به طور خودجوش به فقرا کمک می‌کند و بدون تردید داوطلب انجام کارهای عام‌المنفعه می‌شود. معمولاً در بیشتر جوامع برنامه‌های آموزشی ترتیب می‌دهند تا شهروندان خود را به داشتن این نوع احساس مسئولیت تشویق کنند. برنامه‌ریزان امیدوارند بتوانند شهروندانی تربیت کنند که صادق، منظم و سختکوش باشند.

### ۲. شهروندان مشارکتی

این شهروندان از آن دسته افرادی هستند که در مسائل و مشکلات شهری و اجتماعی جامعه خود حضوری فعال دارند. در واقع روی تلاش جمعی بسیار تاکید می‌کنند و اصطلاحاً جامعه محور هستند. این شهروندان یاد گرفته‌اند کنار هم و با کمک یکدیگر جامعه‌شان را اداره کنند و کمتر از خود رفتارهای فردگرایی بروز می‌دهند. مثلاً شهروندی با احساس مسئولیت فردی ممکن است برای کمک به فقرا، غذا سفارش دهد، اما در جامعه‌ای که شهروندانش رفتار مشارکتی دارند مکانی برای تهیه غذا در نظر می‌گیرند و با کمک یکدیگر برای فقرا و بی‌خانمان‌ها غذا درست می‌کنند. چنین جامعه‌ای با وجود شهروندانی با این خصوصیات که می‌توانند در قبال یکدیگر رفتار متعهدانه‌ای داشته باشند و با همبازی هم مشکلات را از میان بردارند، در نهایت به سعادت می‌رسند.

### ۳. شهروندان عدالت محور

این نوع شهروندان از آگاهی بسیار زیادی برای داشتن جامعه‌ای شایسته برخوردارند. آنها توانایی تحلیل و درک تمام مسائل جامعه خود را داشته و نقش متقابل نیروهای اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را کاملاً می‌فهمند و به عدالت اجتماعی از هر جهت معتقدند و برای رسیدن به سطح مطلوبی از عدالت تلاش زیادی می‌کنند. این نوع شهروندی با شهروند مشارکتی شباهت‌هایی در خصوص تاکید کار دسته‌جمعی دارد و معتقد است برای حل مسائل و معضلات جامعه، کل افراد آن جامعه باید دخیل باشند.

## روش‌های شهروند خوب بودن

همه ما دوست داریم به‌عنوان شهروند خوبی شناخته شویم و هرکس که واقعا چنین آرزویی دارد، می‌تواند با روش‌هایی به این هدف دست پیدا کند:

### ۱. آگاهی

پیش از هرچیز باید آگاه به امور و مسائل مختلف جامعه تان باشید. برخی این آگاهی را با تحصیل در رشته‌های مختلف به دست می‌آورند و برای بهبود اوضاع اقتصادی و اجتماعی جامعه شان قدم‌هایی برمی‌دارند و برخی دیگر با مطالعه فراوان به این منظور می‌رسند. آگاهی بیشتر به تصمیم‌گیری‌های بهتر، هم برای زندگی فردی و هم اجتماعی منجر می‌شود. به طور مثال هنگام رای‌گیری و دیگر فعالیت‌های مدنی می‌توانید امیدوار باشید که انتخاب درستی کرده‌اید.

### ۲. سخت‌کوشی

سخت‌کوشی یکی دیگر از ویژگی‌های شهروند خوب است. فرقی نمی‌کند در چه حرفه‌ای مشغول به کار باشید. درعین حال که می‌توانید شغل و درآمد داشته باشید، به جامعه‌تان هم خدمت می‌کنید و درنتیجه جامعه‌تان اقتصادی قوی‌تر خواهد داشت.

### ۳. به‌روز بودن

شهروند خوب هرگز از مسائل روز که روی زندگی جامعه و در نهایت وضع شخصی‌اش اثرگذار است، بی‌خبر نیست. باید از اخبار و وقایع روز مطلع باشید و در عین حال وظیفه دارید نظرات و عقاید گروه‌های مختلف را بشنوید و همه چیز را صرفاً سفید یا سیاه نبینید. در برنامه‌های مختلف جامعه شرکت کنید و هر کمکی از دست‌تان برمی‌آید، انجام دهید. البته به دنبال سود شخصی در کمک‌هایتان نباشید.

### ۴. همیاری و کارهای داوطلبانه

هرگز از کمک کردن به دیگران اجتناب نورزید. شما به روش‌های مختلف می‌توانید به جامعه‌تان کمک کنید:

می‌توانید در سازمان‌های محل زندگی‌تان که در جامعه و بهبود آن نقش بسزایی دارند، داوطلبانه کمک کنید. مثلاً سازمان‌هایی که برنامه‌های خانه‌سازی برای فقرا دارند.

خودتان را به رفتارهای انسانی عادت دهید. اگر توان مالی دارید، به کسانی که دچار مشکل هستند، یاری برسانید.

در برنامه‌های عام‌المنفعه مانند تهیه غذا برای بی‌پناهان و بی‌خانمان‌ها شرکت کنید. خون و پلاسما اهدا کنید. خون و پلاسما مایعات حیاتی بدن هستند و می‌توانند جان هزاران بیمار را نجات دهند، بویژه اگر دارای گروه خونی کمیاب هستید. کوچک‌ترین کمک شما می‌تواند تفاوتی بزرگ بین مرگ و زندگی دیگری باشد. این کار بویژه در مواقع بحران مانند بلایای طبیعی و جنگ بسیار حیاتی است.

به سازمان‌های خیریه پول اهدا کنید. البته باید سازمان خیریه مورد نظران را به خوبی بشناسید و سازمانی باشد که در کار خود صداقت دارد. زیرا برخی سازمان‌ها از پول‌های جمع‌آوری شده فقط برای اداره موسسه خود بهره می‌جویند.

در برنامه‌های بهبود و پاکسازی محیط زیست شرکت کنید. از خریدن اجناس خارجی امتناع ورزید و با خریدن کالاهای ساخت کشور خود، از صنایع کشورتان و رونق اقتصادی جامعه‌تان حمایت کنید.

در مصرف انرژی، مقتصدانه و صرفه‌جویانه رفتار کنید و به آیندگان خود نیز اهمیت بدهید.

### ۵. کمک‌های اولیه

یادگرفتن کمک‌های اولیه و دیگر عملیات اورژانسی، یکی از کارهایی است که هر شهروند خوب و مسئولی باید بداند تا بتواند در مواقع بحران به داد هم‌نوعان خود برسد. اگر شما قبلاً این آموزش‌ها را دیده‌اید، سعی کنید هرچند سال یکبار اطلاعات خود را به روز رسانی کنید تا از مهارت‌تان کم نشود؛ زیرا زیر فشار روحی ممکن است به راحتی آموخته‌هایتان را فراموش کنید.

### ۶. ایجاد شغل

هر زمان که توان مالی داشتید، فرصت‌های شغلی ایجاد کنید. با کارآفرینی می‌توانید تعدادی از افراد جامعه‌تان را به کار گرفته و از نرخ بیکاری بکاهید. در واقع اگر تمام کسانی که موقعیت‌های مالی خوبی دارند با کسب آگاهی، فرصت‌های شغلی مناسبی ایجاد کنند، جامعه کمتر با بحران بیکاری مواجه می‌شود و به مرور زمان اقتصاد و وضع کشور رو به رشد می‌گذارد. البته اگر وضع مالی‌تان در حدی نیست که بتوانید مثلاً کارگاه یا شرکتی راه بیندازید، اما درحالی است که بتوانید هر از گاهی یکی دو نفر را به کار بگیرید، باز هم در زمینه ایجاد فرصت‌های شغلی موثر هستید. مثلاً می‌توانید در برخی کارهای منزل‌تان مانند شستن فرش‌ها یا تمیز کردن پنجره‌ها از دیگری کمک بگیرید و با این کار فردی بیکار و نیازمند را به کار بگمارید. با این روش باعث می‌شوید او بتواند روی پای خودش بایستد.

## ۷. انتخابات

مهم‌ترین کاری که می‌توانید به عنوان شهروند خوب انجام دهید، شرکت فعالانه در انتخابات و مسائل مهم جامعه‌تان است. بسیاری از مردم نسبت به این موضوع بی‌تفاوت هستند و شاید هم فقط در رای‌گیری‌های بسیار مهم شرکت کنند، اما مسئولان هر جامعه‌ای که به نظرات مردم خود اهمیت می‌دهند و برای بهبود وضع جامعه تلاش می‌کنند، از شهروندان انتظار دارند در هر نظرسنجی حضور فعالی داشته باشند.

## ۸. سالم بودن

شهروند خوب به سلامت خود نیز اهمیت می‌دهد. زیرا بیماری نه تنها باعث آزار خود فرد می‌شود، بلکه دیگران را هم به دردسر می‌اندازد. بنابراین با دوری از رفتارهای مخرب مانند اعتیاد و رعایت تغذیه درست و ورزش‌های مناسب، تا جایی که می‌توانید مراقب سلامت و بهداشت خود باشید.

## ظروف یکبار مصرف

زمانی که برای اولین بار ظروف یکبار مصرف وارد بازارها شدند، همه نفس راحتی کشیدند و به خود وعده زندگی سالم‌تر و البته راحت‌تری دادند. در حال حاضر سال‌هاست که این ظروف حتی در نذری‌ها و سفره‌های ما جای خود را باز کرده‌اند و از موقعی که نذری در سینی‌ها و ظروف فلزی در بین مردم پخش می‌شد، زمان زیادی گذشته است. کسانی که حداقل یک وعده غذای خود را در ادارات و سازمان‌ها می‌خورند از جمله کسانی هستند که هر روز در معرض خطرات این ظروف قرار دارند، اما به راستی این صرفه‌جویی‌ها در زمان و البته هزینه به چه بهایی انجام می‌شود؟

پلاستیک‌ها، پلیمرهایی هستند که از سنتز مواد اولیه‌ای به نام مونومر تهیه می‌شوند. مونومرها موادی سمی و برای سلامت انسان مضر هستند؛ در حالی که پلیمرها خنثی هستند و مشکلی ندارند. اما اشکال کار اینجاست که معمولاً در فرایند تهیه پلیمرها مقداری مونومر باقی می‌ماند. اگر این فرایند اصولی و مطابق استانداردهای لازم صورت گرفته باشد، مشکلی برای سلامت افراد به وجود نمی‌آورد. برای همین در استفاده از پلاستیک‌ها به عنوان ظروف غذا باید بسیار محتاط بود و در ضمن به هرنوع پلاستیکی نباید مجوز بسته بندی مواد غذایی داده شود.

در حال حاضر به دلیل استفاده غیرمجاز از پلیمرهای بدون پایه food grade در بسته بندی و نگهداری مواد غذایی، شناسایی صحیح این محصولات توسط مردم تا حدودی با مشکل روبه رو

شده است. وزارت بهداشت در این راستا سعی کرده است کارخانه‌های تولیدکننده ظروف یکبار مصرف را از کارخانجات تولیدکننده قطعات پلاستیکی در مصارف صنعتی تفکیک کند. ضمن اینکه کارخانه‌های تولیدکننده ظروف پلاستیکی برای مواد غذایی باید پروانه ساخت داشته باشند. انباشته شدن این مواد در طبیعت بویژه در پارک‌های جنگلی و سواحل، از نظر دیداری باعث نازیبایی مناظر و در نتیجه ناراحتی و کاهش بازدیدکننده‌ها و کم شدن درآمد اقتصادی مناطق می‌شود. در حال حاضر بسیاری از کشورها به ویژه کشورهای اروپایی با به کار بستن روش‌های جایگزین سعی کرده‌اند استفاده از ظروف یکبار مصرف را به حداقل برسانند. کاربرد پلیمرهای گیاهی جهت تولید ظروف یکبار مصرف و به کارگیری کیسه‌های پارچه‌ای به جای کیسه‌های نیلونی در هنگام خرید نمونه‌ای از این روش‌هاست. پلی‌استایرن در لیوان‌های آب، کارد، چنگال، قاشق و ظروف غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ برای مثال در چلوکبابی‌ها ظروفی که به صورت فوم هستند، نوعی پلی‌استایرن هستند که در ساخت آنها از گاز هگزان استفاده می‌شود. این گاز در دمای ۱۶۰ درجه آزاد می‌شود، گاز هگزان عوارضی مانند سردرد را به همراه دارد. در فصل تابستان خیلی‌ها از بطری‌های یکبار مصرف آب برای تهیه آب خنک از طریق یخ بستن آب استفاده می‌کنند. ثابت شده است **وقتی یخ درون ظروف یکبار مصرف آب می‌شود از جداره بطری مواد سرطان‌زا به درون آب آزاد می‌شود.** ظروف پلی‌استایرنی شفاف برای نوشیدنی‌های سرد ساخته می‌شوند و ریختن مواد داغ مثل چایی در آنها خطرناک است. مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف با رنگ روشن و شیشه‌ای به علت ضعیف بودنشان موجب آزاد شدن مونومرها (مواد شیمیایی) می‌شود. ضرر ظروف یکبار مصرف پلی‌استایرن در هنگام مصرف مواد نوشیدنی اسیدی و چرب مانند نوشابه و کاکائو، بسیار بیشتر از مصرف چای داغ است. از ظروف پلاستیکی در ماکروویو استفاده نکنید بویژه غذاهای حاوی روغن و چربی، چون گرما و پلاستیک و روغن با هم ترکیب شده، که نتیجه آن تولید سم دیوکسین است (از ظروف پیرکس و چینی استفاده کنید). مونومر آزاد در ظروف یکبار مصرف نوع PVC، در فرآیند تولید، مقداری مونومر باقی می‌ماند که با غذا وارد بدن و به مرور زمان تجمع و از حد تراکم مجاز برای انسان فراتر می‌رود. همچنین غذا نباید بیشتر از دو ساعت در این ظروف باقی بماند. استفاده از ظروف یکبار مصرف خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد. این ظروف علاوه بر سمی بودن به دلیل آزاد کردن ماده «مونومر استایرن» باعث ایجاد سرطان کبد می‌شوند. در ظروف پلاستیکی یکبار مصرف ماده‌ای سمی بنام دیوکسین آزاد می‌شود که خطر بروز سرطان بویژه سرطان سینه را در زنان افزایش می‌دهد. استفاده دراز مدت از این ظروف باعث مشکلات گوارشی،

خستگی و ناراحتی اعصاب می شود. اگر قرار است غذاهای طبخ شده پس از دو ساعت ماندگاری در این گونه ظروف مصرف شوند، باید غذا در شرایط مطلوب یعنی زیر دمای ۱۴ درجه و یا بالای ۶۰ درجه نگه داشته شود. بهتر است این مواد غذایی را روی شعله ملایم گاز قرار داد تا از آلودگی ثانوی جلوگیری شود. اگر آب بیش از ۶ ماه در بطری‌های آب آشامیدنی نگهداری گردد، آلوده می شود. بنابراین خانواده‌ها باید از استفاده مکرر این ظروف برای نگهداری آب در یخچال خودداری کنند. در دیگر ایام هم متأسفانه برای نگهداری موادی چون آبلیمو، سرکه و آب غوره مورد استفاده قرار می گیرند. طبیعتاً برای نگهداری آب، استفاده طولانی مدت از بطری‌های یک بار مصرف توصیه نمی شود و از همه بدتر اینکه آنها را جلوی آفتاب می گذارند. حرارت آفتاب ترکیبات خطرناک این ظروف را آزاد می کند و احتمال سرطان‌زایی در مصرف‌کنندگان را افزایش می دهد. اغلب مردم از این خطرات و موارد استفاده هر کدام از این ظرف‌ها بی‌اطلاع هستند و لازم است اطلاعات مربوط به موارد مجاز استفاده و ممنوعیت‌های آن به صورت اتیکت روی محصول درج شود. بنابراین بهترین راه حل برای کاهش آلودگی‌های ناشی از ظروف یکبار مصرف، فرهنگ سازی برای استفاده نکردن از آنهاست که پیشگیری یا کاهش مصرف را در پی خواهد داشت.

## عوارض رنگ مو، لاک ناخن و لوازم آرایشی

امروزه در جهان استفاده از انواع رنگ مو، لوازم آرایشی و لاک‌های ناخن در بین زنان و حتی دختر خانم‌های کم سن و سال رواج بسیاری دارد. بیشتر مصرف‌کنندگان این وسایل و محصولات تنها به جنبه زیبایی آن نگاه می کنند و توجهی به آسیب‌های احتمالی بر سلامتی ندارند. با ما همراه باشید تا با عوارض و مضرات این محصولات آشنا شوید.

❖ **رنگ مو:** شغل آرایشگری را می توان یکی از حرفه‌های پر خطر دانست. محققان سازمان بهداشت جهانی براین عقیده اند که مصرف مداوم مواد و رنگ‌های شیمیایی می تواند سبب آسیب به موها و ضعیف شدن موها شود و همچنین موجب بروز سرطان و دیگر مشکلات سلامتی مانند آسم یا آلرژی‌های پوستی شود. ذرات معلق مواد شیمیایی نیز که در هوای سالن‌های آرایشی پراکنده شده، ممکن است سبب حالت تهوع و میگرن شود. این حالات پس از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این مواد احساس می شود.

❖ **لاک ناخن:** لاک‌های ناخن حاوی بسیاری از عوامل شیمیایی خطرناک برای سلامتی



هستند. این مواد ممکن است باعث آسم، مشکلات پوستی و حتی سرطان سینه شوند. تحقیقات نشان داده است که لاک ناخن بویژه برخی مارکها تغییرات بسیار بدی روی بدن دارند. آزمایشات دانشمندان بر روی ۲۴ زن، حاکی از این بود که تنها ده ساعت پس از لاک زدن بر روی ناخن ها مواد شیمیایی بسیاری در بدن آنها گسترش پیدا کرده است. این مواد شیمیایی که در خون آنها به وفور یافت شد TPP یا همان تریفنیل فسفات بود. این همان سم خطرناکی است که هیچگاه بر روی برچسب لاک های ناخن قید نمی شود. تریفنیل فسفات ماده شیمیایی بسیار خطرناکی است که اولین اقدامش مختل کردن غدد درون ریز بدن است. غدد درون ریز کار کنترل هورمونها را بر عهده دارد.

❖ **لوازم آرایش:** کرمها، مداد چشم و لب، سایه چشم و... محصولات آرایشی متنوعی اند که در بازار دیده می شوند. معمولاً آنها خطر جدی برای سلامتی ندارند، اما باید در ترکیبات آنها به دو ماده الکل و پارابن (استرمتیل و اسید پاراهیدروکسی بنزوئیک) توجه کرد. پارابن به عنوان ماده سرطان زا و آلرژی زا شناخته می شود. تجمع این مواد در بافت پستان می تواند عامل بروز سرطان سینه باشد. آنها به راحتی جذب می شوند و تأثیر مستقیمی دارند. در مورد الکل نیز باید گفت که پوست را ضعیف و آن را بیش از پیش آسیب پذیر می کند. اگر خواهان استفاده از مواد سالم هستید حتماً قبل از انتخاب، بروشور محصولات را با دقت نگاه کنید.

❖ **رنگهای طبیعی جایگزین مواد شیمیایی:** بسیاری از مواد طبیعی را می توان به عنوان جایگزین مناسبی برای شیمیایی دانست که از جمله معروف ترین آنها حناست. البته به خاطر اینکه نمی توان رنگ زیبا و دلخواهی پس از استفاده مشاهده کرد چندان مورد استقبال قرار نمی گیرد. مسئله قابل توجه دیگر اینکه پس از رنگ کردن موها با حنا به هیچ وجه نباید از رنگهای شیمیایی استفاده کرد، زیرا سبب سوختن موها می شود. قبل از استفاده از هر کدام از رنگهای طبیعی با فردی متخصص در این باره مشورت کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که رنگ کردن موها برای خانمهای باردار ممنوع است.

## فوائد بی نظیر وجود گل و گیاه در منزل و محل کار

کار گیاهان که در واقع فیلتر طبیعی هوای خانه و محل کار هستند، تولید اکسیژن، دور کردن آلوده کننده‌ها، ایجاد رطوبت لازم در خانه و جذب آلودگی‌ها از هوای اتاق است. برخی از گیاهان خانگی به دفع سموم خطرناک موجود در خانه کمک زیاد می‌کنند. در ادامه این مطلب نگاهی خواهیم داشت به تنها بخشی از تأثیرات خارق العاده نگهداری گل و گیاهان سبز در منزل:

۱. وجود گل و گیاه در فضای منزل موجب شادی و کاهش خستگی و کاهش استرس و افزایش کارایی خلاقیت در آدم می‌شود؛
  ۲. نگهداری گل و گیاه در اتاق افراد بالینی موجب کاهش میزان استرس آنها می‌شود؛
  ۳. نگهداری گیاهان در نشیمن منزل می‌تواند سرما خوردگی را تا سی در صد بکاهد. گیاهان و گل‌ها با افزایش رطوبت در فضای اتاق باعث کاهش گرد و غبار در محیط خانه گردیده و بدون شک یکی از مبارزان اصلی سرما خوردگی و خستگی و خواب آلودگی هستند؛
  ۴. پرکردن گل و گیاهان در اتاق کار و نشیمن منزل، در بهبود درد افرادی که سردرد و یا میگرن دارند، مفید است و باعث می‌شود شبانه روز کمتر دچار سردرد شوند؛
  ۵. گیاهان حجم زیادی از آلودگی‌های شیمیایی که از طریق هوا به ما انتقال پیدا می‌کنند را در خانه از بین می‌برند؛
  ۶. نگهداری گل و گیاهان در منزل و اتاق کار موجبات شادمانی انسان را فراهم آورده و آرامش و حالت خوش بینانه و خلاقیت و کارایی به ما می‌بخشد؛
  ۷. نگهداری گل و گیاه در منزل از مریضی‌هایی همچون افسردگی پیشگیری می‌کند و به افراد تنها و منزوی، دلیل موجهی برای ادامه زندگی شان می‌بخشد؛
- ذکر این نکته ضروری است که برخی از گیاهان، سمی و برای سلامتی خطرناک هستند لذا باید در هنگام انتخاب گیاه برای منزل، به این مطلب مهم توجه داشت، به ویژه اگر در خانه کودکی دارید، توجه به امن بودن گیاهان ضروری است.

## قوانین لیمن، ده فرمان

۱. دعا لاستیک یدک نیست که هرگاه مشکل داشتی از آن استفاده کنی، بلکه فرمانی است که به راه درست هدایت می کند؛
۲. می دونی چرا شیشه جلوی ماشین آنقدر بزرگه ولی آینه عقب آنقدر کوچیکه؟ چون گذشته به اندازه آینده اهمیت نداره. بنابراین همیشه به جلو نگاه کن و ادامه بده.
۳. دوستی مثل یک کتابه. چند ثانیه طول می کشه که آتیش بگیره ولی سالها طول می کشه تا نوشته بشه؛
۴. تمام چیزها در زندگی موقتی هستند. اگر خوب پیش می ره ازش لذت ببر، برای همیشه دوام نخواهند داشت و اگر بد پیش می ره نگران نباش، برای همیشه دوام نخواهند داشت؛
۵. دوستان قدیمی طلا هستند! دوستان جدید الماس. اگر یک الماس به دست آوردی، طلا را فراموش نکن، چون برای نگه داشتن الماس همیشه به پایه طلا نیاز داری؛
۶. اغلب وقتی امیدت را از دست می دهی و فکر می کنی که این آخر خطه، خدا از بالا به تو لبخند می زنه و میگه: آرام باش عزیزم، این فقط یک پیچه نه پایان؛
۷. وقتی خدا مشکلات تو رو حل می کنه تو به توانایی های او ایمان داری. وقتی خدا مشکلات رو حل نمی کنه او به توانایی های تو ایمان داره؛
۸. شخص نابینایی از سنت آنتونی پرسید: ممکنه چیزی بدتر از از دست دادن بینایی باشه؟ او جواب داد: بله، از دست دادن بصیرت؛
۹. وقتی شما برای دیگران دعا می کنید، خدا می شنود و آنها را اجابت می کند و بعضی وقتها که شما شاد و خوشحال هستید، یادتان باشد که کسی برای شما دعا کرده است؛
۱۰. نگرانی، مشکلات فردا را دور نمی کند، بلکه تنها آرامش امروز را دور می کند.

## کارگشائی و خدمت به مردم

قرآن کریم در باب اهمیت خدمت به خلق می فرماید:

(تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ) <sup>۱</sup> واجب است که در کارهای خیر به یکدیگر کمک کنید.

و سپس می فرماید: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) <sup>۲</sup> خدا احسان کنندگان را دوست می دارد و چقدر خوب است که انسان محبوب خدا باشد. مادر به دخترش کلی جهازیه می دهد تا داماد و خانواده اش خشنود باشند یا زن کلی زحمت می کشد تا مهمان از غذا و پذیرایی راضی باشد و اگر می خواهیم خدا راضی باشد، خدا می فرماید:

به همدیگر خدمت کنید تا خدا دوستتان داشته باشد.

امام حسن مجتبی (علیه السلام) در حال اعتکاف بود، اعتکاف عملی است که چندین روز به مسجد می روند و بیرون نمی آیند، اعتکاف از عبادات اولیای خداست. کسی سراغ ایشان آمد و با ایشان کار داشت، امام هم اعتکاف خود را شکست. از ایشان پرسیدند که شما معتکف هستی و نباید از مسجد بیرون بیایی، ایشان فرمود: من اعتکاف خود را بر هم می زنم تا مشکل بنده خدایی را حل کنم.

اگر روزه مستحبی بودید و کسی شما را به خانه اش دعوت کرد، نگوئید روزه هستید، بروید و روزه را بخورید، خدا ثواب روزه را به شما خواهد داد، چون دل مسلمانی را شاد کردید. پیامبر فرمود:

اگر می خواهید خدا به شما کمک کند شما هم کمک مردم باشید.

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فِي عَوْنِ الْمُؤْمِنِ مَا كَانَ الْمُؤْمِنُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ» <sup>۳</sup>

اگر دیدید وضع مالی خودتان خراب است، صدقه بدهید هر چند ندارید، چون اگر می خواهید کارتان راه بیفتد کار دیگران را راه بیندازید.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «مَنْ قَصَى لِأَخِيهِ الْمُؤْمِنِ حَاجَةً كَانَ كَمَنْ عَبَدَ اللَّهَ دَهْرًا» <sup>۴</sup> کسی که به دیگری خدمت کند، مثل کسی است که عمری خدا را بندگی نماید.

امام کاظم (علیه السلام) فرمودند: «إِنَّ لِلَّهِ عِبَادًا فِي الْأَرْضِ يَسْعَوْنَ فِي حَوَائِجِ النَّاسِ هُمْ الْأَمِينُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» <sup>۵</sup>

۱. مانده، ۲.

۲. بقره، ۱۹۵.

۳. ثواب الأعمال، ص ۱۳۵.

۴. بحار الأنوار، ج ۲۱، ص ۳۰۲.

۵. کافی، ج ۲، ص ۱۹۷.

اگر کسی به مسلمانان خدمت کند در روز قیامت در امان است.

قَالَ الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «إِنَّ خَوَانِجَ النَّاسِ إِلَيْكُمْ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْكُمْ فَلَا تَمَلُّوا النَّعْمَ»<sup>۱</sup> حاجتهای مردم به سوی شما از نعمت‌های خدا بر شماست، از آنها دلخور نشوید.

## انواع خدمت به خلق خدا طبق آیات قرآن کریم

- از طریق کمک مالی: سوره آل عمران آیه ۱۳۴
- از طریق آب رسانی و بنایی: سوره‌های یونس، قصص و کهف. آیات ۸۷ و ۲۳ و ۷۷
- از طریق قرض دادن: سوره بقره آیه ۲۴۵
- از طریق خدمت با قلم: سوره بقره آیه ۲۸۲
- از طریق خدمت با زبان: سوره بقره آیه ۲۸۲
- از طریق وسایل منزل: سوره ماعون آیه ۷
- خدمت بوسیله اسلحه: سوره حجرات آیه ۹
- از طریق آزاد کردن: سوره نور آیه ۳۳

در حدیث آمده است اگر کسی عمری نماز شب بخواند و گریه کند و تمام عبادات را در زمین انجام بدهد، ولی به مردم کمک نکند، بی دین خواهد مرد. امام کاظم (عَلَيْهِ السَّلَامُ) فرمود: «إِنَّ خَوَاتِيمَ أَعْمَالِكُمْ قِضَاءُ خَوَانِجِ إِخْوَانِكُمْ وَ الْإِحْسَانُ إِلَيْهِمْ مَا قَدَرْتُمْ وَ إِلَّا لَمْ يُقْبَلْ مِنْكُمْ عَمَلٌ حَتَّىٰ عَلَىٰ إِخْوَانِكُمْ وَ از حَمُوهُمْ تَلَحُّقُوا بِنَا»<sup>۲</sup> خاتمه کارهایتان این است که چقدر مشکلات مردم را حل کرده‌اید و اگر مشکل مردم را حل نکنی، هیچ عملی از تو قبول نخواهد شد. سپس می‌فرماید: اگر روز قیامت می‌خواهید به ما برسید «حَتَّىٰ عَلَىٰ إِخْوَانِكُمْ وَ از حَمُوهُمْ» به برادران دینی خود کمک کنید، روز قیامت جایتان بیش ماست. اما اینهایی که به مردم کمک نمی‌کنند، یعنی به خدا و پیامبر و علی (عَلَيْهِ السَّلَامُ) ایمان ندارند و این کسی است که وقتی به او می‌گویند گره‌ای را باز کن، در حالی که می‌تواند، انجام نمی‌دهد.

۱. کشف الغمه، ج ۲، ص ۲۹

۲. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۳۷۹

## مضرات استفاده از ماکروویو

طی ده سال گذشته استفاده از ماکروویو برای پختن، یخ زدایی و گرم کردن سریع غذا بسیار مرسوم و رایج بوده است. اما متأسفانه باید گفت استفاده از این وسیله بی ضرر نیست. نکته بسیار حائز اهمیت این است که وسایل پیشرفته امروزی اگر چه به ظاهر کارها را سریع کرده اند و موجب راحتی و آسایش ما شده اند، اما مضراتی نیز دارند. در این مطلب با برخی از مضرات ماکروویو آشنا می شویم:

### ۱. کاهش مواد مغذی در غذاها

اگر چه هر نوع پخت و پزی مقداری از مواد مغذی غذاها را از بین می برد، اما استفاده کنندگان از ماکروویو باید آگاه باشند که پخت و پز غذا با مایکروویو نیز می تواند ارزش غذایی را کاهش دهد. در سال ۱۹۹۸ در دانشگاه اوزاکا طی تحقیقاتی که انجام گرفت مشخص شد که پختن موادی مانند گوشت و شیر در ماکروویو حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد ویتامین B۱۲ آن را کم می کند. ویتامین مذکور عنصری مهم برای تشکیل گلبول های قرمز خون است و به حفظ سلامت سیستم اعصاب کمک می کند. همچنین پخت سبزیجات با آب در ماکروویو ارزش غذایی آنها را ۷۴ تا ۹۷ درصد کاهش می دهد.

### ۲. کاهش ایمنی پخت غذا با برخی ظروف در ماکروویو

به دلیل برخورد مستقیم اشعه مادون قرمز در مدت زمان بسیار کم به غذا و ظروف درون مایکروویو ممکن است مشکلاتی برای برخی ظروف پیش آید. برخی از ظروف ممکن است ذوب شود و یا آتش بگیرد. انواع ظرفهای فلزی مانند انواع سینی، فویل های آلومینیومی، ظروف با دستگیره های فلزی و ... از جمله ظروفی هستند که استفاده از آنها در ماکروویو بسیار خطرناک است.

### ۳. بروز بیماریهای ناشناخته

گاهی مشاهده می شود برخی افراد از نوعی بیماری ناشناخته رنج می برند و پزشک علت آن را استفاده از ماکروویو می داند و آنها با کنار گذاشتن ماکروویو بهبود می یابند. برخی معتقد هستند استفاده از ماکروویو احتمال ابتلا به انواع سرطان را در افراد زیاد می کند. شاید علت این که برخی افراد ماکروویو را سرطان زا می دانند، این باشد که می گویند برخی مواد شیمیایی موجود در ظروف در اثر حرارت ماکروویو، وارد مواد غذایی شده و موجب سرطان زا شدن غذا می شود.

افراد استفاده کننده از ماکروویو باید بدانند که برخی اعضای بدن مانند چشم ها و بیضه ها در برابر تشعشعات ماکروویو بسیار حساس می باشند و اگر فاصله کافی با ماکروویو نداشته باشند، آسیبهای جدی و برگشت ناپذیری به این اعضا می رسد.

## محاسن و مضرات تماشای تلویزیون

اثرات این رسانه فراگیر چند دسته است:

### اثرات فردی

تلویزیون می‌تواند باعث تقویت هویت گرایی در افراد یک جامعه گردد. بدین صورت که با پخش برنامه‌هایی از تاریخ گذشته به بازسازی هویت از دست رفته برخی کمک نماید. می‌توان با معرفی بزرگان ادب و علم و دین و هنر و ورزش به ارائه الگوهای برای افراد جامعه پرداخت.

### اثرات اخلاقی

ترویج اخلاق اسلامی بزرگترین دغدغه رسانه ملی باید باشد و در راس آن گام برداشتن به سوی مدینه فاضله مطرح است. می‌توان با پخش برنامه‌هایی به درونی سازی فرهنگ‌ها پرداخت، فرهنگ‌هایی چون احترام به پدر و مادر و کسب علم و ...

### اثرات سیاسی

تشویق مردم به حرکت و شرکت در همه پرسی‌ها، بزرگترین فایده رسانه ای است که تمام مردم دنیا می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند.

### اثرات اقتصادی

تشویق مردم به سرمایه گذاری در امور گوناگون، مهمترین نقش رسانه در این زمینه است. می‌توان با ترویج فرهنگ قلمک داری (در کنار درونی سازی فرهنگ‌هایی چون انفاق و خمس و زکات) زمینه را برای به کارگیری سرمایه‌های پراکنده فراهم آورد.

### اثرات اجتماعی

آموزش افراد برای جلوگیری از رشد بزهکاری، خود از فواید رسانه‌هاست که کم و بیش به این مساله پرداخته می‌شود. البته برخی رسانه‌ها به این موضوع توجه چندانی ندارند، مانند نشریات زرد و با قرار دادن تمام یا صفحه ای از روزنامه با عنوان حوادث و یا ... خود به ترویج فحشاء و منکرات در سطوح محدود و متوسط می‌پردازند.

## اثرات دینی

درونی سازی باورهای دینی از وظایف بزرگ رسانه‌هاست که هر یک در حد توان خود باید به این مهم بپردازند. ترویج باورهایی همچون پرداخت خمس و زکات و انفاق از وظایف رسانه‌هاست. گفتن احکامی که مردم به آنها مبتلا هستند و معمولاً آنها را از کسی نمی‌پرسند از دیگر راهکارهای این مهم است. اعلام بیانیه‌های مراجع تقلید و پخش استفتائات اجتماعی و سیاسی و اقتصادی مراجع از دیگر راهکارهای این بخش است.

## اثرات زودگذر

برای سوق دادن جامعه به مسیری مشخص و صحیح می‌توان با پخش انواع برنامه‌ها و تیزرهای تبلیغاتی کمک شایانی به پیشبرد اهداف در کوتاه مدت داشت. ترویج استفاده از کلاه ایمنی برای موتورسواران و حضور حداکثری مردم در انتخابات از نمونه‌های این مورد است. هدایت مردم به خرید اوراق قرضه یا مشارکت و یا سرمایه گذاری در بورس و سایر امور جهت جلوگیری از رکود از راهکارهای این بخش است. حال اگر رسانه‌ها و بویژه رسانه ملی عکس این مطالب را در اولویت قرار دهد، می‌توان پیش بینی‌های جامعی از آینده تاریک هر جامعه به دست آورد.

## دردسرهای تلویزیون برای سلامت!

۱. **افزایش خطر بیماری‌های قلبی:** با تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از بررسی ۸۸۰۰ زن و مرد (بدون سابقه بیماری قلبی) طی یک دوره شش ساله در استرالیا پژوهشگران دریافتند که هر ساعت تماشای تلویزیون، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را تا ۱۸ درصد افزایش می‌دهد. به این ترتیب، افرادی که روزانه چهار ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند، در طول شش سال تقریباً ۷۰ درصد بیش از سایرین در معرض مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی قرار می‌گیرند و در واقع این مشکل، ناشی از نداشتن تحرک در هنگام تماشای تلویزیون است. چنانچه افراد ساعات تماشای تلویزیون خود را از ۴ ساعت به ۱ ساعت کاهش دهند، مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی تا ۸ درصد کم می‌شود. به گفته پژوهشگران، بدن انسان به گونه‌ای تکامل یافته است که نمی‌تواند مدت زمان طولانی بدون حرکت و ثابت بنشیند. نشستن طولانی مدت مقابل تلویزیون و یا صفحه نمایش کامپیوتر خطرات جدی برای سلامتی دارد.



۲. **اختلال در خواب:** اثبات شده است که نور ساطع شده از تلویزیون می‌تواند سیستم‌های داخل بدن را تحریک کند. مقدار هورمون ملاتونین در مغز هنگام شب افزایش می‌یابد، ولی با تماشای زیاد تلویزیون و به هم ریختن تعادل سیستم‌های بدن، این هورمون کاهش یافته و در نتیجه فرد دچار بدخوابی و خستگی مفرط خواهد شد. کاهش مقدار ملاتونین با بلوغ زودرس دختران نیز مرتبط است.

۳. **افزایش خطر ابتلا به دیابت:** بی‌حرکتی و افزایش وزن از عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت و اختلال در درمان آن است. تماشای تلویزیون و اعتیاد مفرط به آن باعث بی‌حرکتی و افزایش وزن می‌شود که خود زمینه ساز ابتلا به دیابت است. مطالعه زنان در سال ۲۰۰۳ که در مجله انجمن پزشکی آمریکا نیز منتشر شد نشان می‌دهد که خطر ابتلا به دیابت به ازای هر دو ساعت تلویزیون در روز تا ۱۴ درصد افزایش می‌یابد. مطالعه دیگری نشان داد افرادی که ۴۰ ساعت در هفته تلویزیون تماشا می‌کنند، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در آنها سه برابر بیش از سایرین است. منظور از سایرین، افرادی هستند که کمتر از یک ساعت در هفته تلویزیون می‌بینند. به گفته پژوهشگران این خطر با مصرف تنقلات و بی‌حرکتی افزایش می‌یابد.

۴. **افزایش احتمال چاقی:** با تماشای طولانی مدت تلویزیون، به مدت طولانی هیچ جنب‌وجوشی نخواهید داشت. متابولیسم بدن با بی‌حرکتی کاهش می‌یابد و این امر منجر به افزایش وزن می‌شود. علاوه بر این، هنگامی که در حال تماشای تلویزیون هستید، تمایل شما به مصرف خوراکی‌ها بیشتر می‌شود؛ به علاوه با تماشای تبلیغات تلویزیون بیشتر هوس خوردن مواد غذایی ناسالم را می‌کنید. مطالعه‌ای که روی بیش از ۵۰ هزار خانم طی سال‌های ۱۹۹۲ انجام شد، نشان داد که هر دو ساعت تماشای تلویزیون ۲۳ درصد چاقی را افزایش می‌دهد. تماشای تلویزیون یکی از علل مهم چاقی در کودکان است.

۵. **اختلالات چشمی:** تماشای تلویزیون برای سلامتی چشم‌ها ضرر دارد؛ بویژه اگر در اتاق کم‌نور و یا تاریک دیده شود. تمرکز طولانی چشم‌ها بر روی یک شیء، به چشم‌ها فشار می‌آورد. امروزه بیش از عوامل ارثی، تلویزیون بر بینایی افراد تاثیرگذار است. خیره شدن به صفحه نمایش تلویزیون و رایانه در دراز مدت، بی‌شک به نزدیک بینی منجر می‌گردد.

۶. **افسردگی:** تحقیقات نشان می‌دهد نگاه کردن به تلویزیون و کامپیوتر به مدت‌های طولانی در شب می‌تواند منجر به ایجاد افسردگی و دیگر بیماری‌های روحی شود. محققان دانشگاه اوهایو با انجام این تحقیقات دریافتند افرادی که تا پاسی از شب به تماشای تلویزیون می‌نشینند، با

ایجاد اختلالاتی در مغز بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند. نتایج حاصل از تحقیق انجام شده نشان می‌دهد بروز افسردگی در زنان مواجه شده با نورها و اشعه‌های مصنوعی انعکاس یافته از تلویزیون و کامپیوتر در شب تا دو برابر بیشتر از مردان است. بر اساس این تحقیق، روشنایی مصنوعی ناشی از صفحات این گیرنده‌ها می‌تواند با ایجاد اثرات منفی روی ساعات بیولوژیکی بدن و خواب شبانه‌روزی در نهایت منجر به ازدیاد میزان فاکتور نکروز تومور شود. عامل نکروز تومور یا TNF ماده‌ای است که در فرایندهای التهابی مانند روماتیسم‌ها نقش دارد.

**۷. تأثیر بر حافظه:** تماشای تلویزیون بین ۲۰ تا ۶۰ سالگی از عوامل شایع آلزایمر یا فراموش کاری در کشورهای غربی است.

**۸. تأثیرات تلویزیون در کودکان:** تلویزیون از سال ۱۹۹۰ بین مردم بسیار محبوب شد و هر روز تعداد بیشتری به دیدن آن روی آوردند. تا امروز که این عادت بد به يك مشکل اساسی تبدیل شده و تأثیر منفی آن بر روی کودکان بیش از بزرگسالان است و با گذشت زمان هر ساله اوضاع بدتر می‌شود. کودکان از سنین بسیار پایین تماشای تلویزیون را آغاز می‌کنند و بسیاری از والدین نگران این موضوع هستند. البته برخی مطالعات بر روی کودکان پیش‌دبستانی نشان می‌دهد کودکانی که برنامه‌های با کیفیت تلویزیون را در ساعات محدود تماشا می‌کنند، نمرات بهتری در امتحان ریاضی می‌گیرند؛ ولی به دلیل عوارض منفی بیش از حد آن، والدین بسیار نگرانند و سعی می‌کنند ساعت استفاده از تلویزیون را در منزل خود کنترل کنند. بچه‌ای که دائماً جلوی تلویزیون نشسته باشد، مسلماً با بچه‌ای که در مهد کودک یا با دوستان خودش ساعت‌ها بازی می‌کند فرق دارد. تلویزیون باعث از بین رفتن خلاقیت، آسیب دیدن چشم و سیستم عصبی کودکان است. محققان در یک تحقیق سه ساله، از مادران دو هزار و ۷۰۰ کودک در خصوص عادات تماشای تلویزیون کودکان و تمایل آنها به هیجان، افسردگی، مشکلات مربوط به خواب، نداشتن تمرکز حواس، رفتار خشن و یا کمبود مهارت‌های اجتماعی آنها، اطلاعاتی را جمع‌آوری کردند. ۱۶ درصد بچه‌های ۱/۵ تا ۲ ساله در این تحقیق بیش از دو ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کردند و در سن ۵/۵ سالگی این عادت را ترک کردند. از هر پنج کودکی که یکی از آنها بیش از دو ساعت تلویزیون تماشا می‌کرد با خطر مشکلات رفتاری بیشتری روبرو می‌شدند و کودکانی که تا پنج سالگی عادت به تماشای تلویزیون در آنها بیشتر می‌شد، این خطر در آنها افزایش می‌یافت.

## مضرات تنقلات صنعتی

چیپس، پفک، انواع اسنک‌ها، ویفرها، شکلات‌ها و... همگی از جمله تنقلات فانتزی غیر ضروری بوده که به دلیل دارا بودن نمک، روغن، مواد طعم دهنده، رنگ دهنده، مواد شیرین و نگهدارنده برای کودکان محدودیت مصرف دارند و نباید بیش از مصرف عادی برای تنقلات استفاده شوند. در اثر مصرف زیاد تنقلات، نمک زیاد این محصولات سبب آسیب به کلیه‌ها، تغییر ذائقه کودک به شورخواری، تجمع آب در بدن، تورم و پرفشاری خون خواهد شد. رنگ‌های به کار رفته باعث بروز اختلالات رفتاری، اضطراب، تندخویی و حساسیت شده و روغن‌های چند بار مصرف سرخ کردنی طی حرارت‌های بالا با ایجاد رادیکال‌های آزاد پراکسید، مواد سرطان‌زا را ایجاد می‌کند که مصرف دراز مدت آن سبب ابتلای مصرف‌کننده به انواعی از سرطان‌ها می‌شود. از طرفی طی برشته یا سرخ شدن محصولات حاوی کربوهیدرات نظیر چیپس، بیسکویت، کلوچه و... ماده‌ای سمی به نام آکریل آمید تولید شده که باعث تضعیف سیستم ایمنی، افزایش بیماری‌های عفونی، ناباروری، سقط جنین، تغییر رفتارهای جنسی و... می‌شود. سوءجذب و سوءتغذیه ناشی از مصرف این تنقلات نیز می‌تواند منجر به کم‌خونی، کوتاهی قد، پوکی استخوان و ریزش مو به ویژه در کودکان در حال رشد شود. مواد شیرین نیز باعث تنبلی لوزالمعده و بروز دیابت و عوارض ناشی از چاقی می‌شود. مناسب است از این تنقلات فقط در گاهی اوقات آن هم برای تنوع استفاده شود نه اینکه هر روز آنها را مصرف کرد.

## مضرات خوردن نوشابه

۱. نوشابه می‌تواند منجر به کاهش عملکرد کلیه شود. در یک مطالعه ۱۱ ساله دانشکده پزشکی هاروارد، بین ۳،۳۱۸ زن، محققان دریافتند نوشابه عملکرد کلیه‌ها را مختل می‌کند.
۲. نوشابه ریسک ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. میزان زیاد شکر در نوشابه باعث فشار پانکراس می‌شود و به طور بالقوه آن را ترک می‌کند و نمی‌تواند نیاز بدن به انسولین را حفظ کند. نوشیدن یک یا دو نوشیدنی قندی روزانه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۵٪ افزایش می‌دهد.
۳. نوشابه باعث خشکی بدن می‌شود. کافئین ادرار آور است و تولید ادرار را بیشتر می‌کند و باعث می‌شود بیشتر ادرار کنید. وقتی سلول‌های بدن خشک می‌شوند، به سختی مواد مغذی را جذب می‌کنند و همچنین برای بدن دشوار می‌شود تا مواد زائد را از بین ببرد.
۴. نوشابه سرطان زاست. به همین سادگی رنگ کاراملی نوشابه با سرطان‌ها مرتبط است؛ رنگ قهوه‌ای مصنوعی در نوشابه فرآیندی شیمیایی است که از شکر سوخته درست نشده است، بلکه بوسیله واکنش قند با آمونیاک و سولفیت زیر فشار بالا و دما درست شده است. این واکنش‌های شیمیایی منجر به شکل گیری ۲ - (MI - ۲) و ۴ - (MI - ۴) می‌شوند که در مطالعات انجام شده منجر به سرطان ریه، کبد، یا سرطان خون و تیروئید در موش‌های آزمایشگاهی شده است.
۵. نوشابه خطر ابتلا به چاقی را افزایش می‌دهد. هر نوشابه یا نوشیدنی‌های قندی که روزانه مصرف می‌شود، احتمال چاقی را بیش از ۶۰٪ افزایش می‌دهد. نوشابه کالری زیادی دارد. یک بطری ۲۰ اونس نوشابه حاوی ۱۷ قاشق چای خوری شکر و ۲۴۰ کالری و عاری از هر ارزش غذایی است. به طور متوسط حدود یک ساعت پیاده‌روی برای سوزاندن ۲۴۰ کالری در نوشابه ۲۰ اونسی لازم است.
۶. نوشابه خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. هر نوشابه که روزانه مصرف می‌شود، خطر بیماری قلبی را تا ۲۰٪ در مردان افزایش می‌دهد.
۷. اسید در نوشابه مینای دندان را از بین می‌برد. آزمون آزمایشگاه در مورد اسیدبسته نوشابه نشان می‌دهد مقدار اسید در نوشابه مینای دندان را از بین می‌برد. سطح پ‌هاش (pH) در نوشابه می‌تواند ۲/۵ باشد.
۸. نوشابه حاوی قندهای مصنوعی است. در حالی که بسیاری از مردم شکر مصنوعی را به خاطر کالری کم انتخاب می‌کنند، اما قند مصنوعی به بیماری‌های متعدد از جمله سرطان مرتبط هستند.

۹. **نوشابه سطح کلسیم را کاهش می‌دهد.** نوشابه‌ها حاوی فسفریک اسید هستند؛ مقادیر زیادی از کلسیم استخوان را کاهش می‌دهند.
۱۰. **نوشیدن نوشابه متابولیسم را تغییر می‌دهد و مانع از کاهش وزن می‌شود.** دکتر هانس؛ مدیر گروه ورزش و توان بخشی در دانشگاه بنگور انگلستان، دریافته است که نوشیدن نوشابه به طور منظم می‌تواند متابولیسم بدن انسان را تغییر دهد.
۱۱. **نوشابه رژیم کاهش وزن شما را مختل می‌کند.** مطالعه در مرکز علوم درمانی دانشگاه تگزاس نشان داد هر چه رژیم غذایی بیشتر شامل نوشابه باشد، ریسک اضافه وزن بیشتر می‌شود.
۱۲. **خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش می‌دهد.** نوشابه‌ها و هر نوشیدنی شیرین دیگر به بیماری کبد چرب مرتبط است.
۱۳. **نوشابه‌ها حاوی مهارکننده‌های قارچی هستند.** آنها بنزوات سدیم یا بنزوات پتاسیم دارند و در تمام نوشابه‌ها استفاده می‌شوند؛ این مواد شیمیایی توانایی آسیب رسانی شدید به دی ان ای در میتوکندری را دارند تا به طور کامل آن را غیر فعال کنند.
۱۴. **نوشابه‌ها باعث آسم می‌شود.** نتیجه تحقیقات ثابت کرده است مصرف نوشابه باعث آسیب به ریه و افزایش ریسک ابتلا به آسم می‌شود.
۱۵. **نوشابه با سردرد ارتباط دارد.** سردرد هم یکی دیگر از عوارض نوشیدن نوشابه است.
۱۶. **فشار خون زیاد از عوارض جدی دیگر نوشابه است.** از آنجا که یکی از عوارض جانبی رژیم غذایی، افزایش وزن است، فشار خون زیاد می‌تواند از عواقب آن باشد. همچنین شامل مقدار زیادی سدیم است، که می‌تواند سطح فشار خون را افزایش دهد. تنها در یک قوطی، ۵۷ میلی گرم سدیم وجود دارد.

## مهرورزی به فرزندان

محبت و خوش رفتاری، نقش بسیار مهمی در تربیت صحیح فرزند دارد. محبت، احساسات پاک کودک را شکوفا می‌سازد و با محبت کردن، کمبود عاطفه و عقده‌های روانی، دامن گیر فرزندان نمی‌شود. همچنین، زمینه نزول رحمت خداوند را فراهم می‌سازد.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ لَيَرْحَمُ الرَّجُلَ لِشِدَّةِ حُبِّهِ لَوْلَدِهِ»<sup>۱</sup>

«خداوند بزرگ به آدمی به خاطر شدت علاقه و دوستی به فرزندش، رحم می‌کند.»

ایشان در سخن دیگری فرموده است:

«أَجْبُوا الصَّبِيَّانَ وَإِزْحَمُوهُنَّ وَإِذَا وَعَدْتُمُوهُنَّ شَيْئًا فَفُوا لَهُنَّ فَإِنَّهُنَّ لَا يَذْرُؤْنَ إِلَّا أَنْتُمْ تَرْزُقُونَهُنَّ»<sup>۲</sup>

«به کودکان محبت کنید و به آنها رحم نمایید و هرگاه به آنان وعده ای دادید، وفا کنید؛ زیرا آنها شما را روزی دهنده خود می‌دانند.»

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) در منزل همه روزه که از خواب بر می‌خاست، دست محبت بر سر فرزندان خود می‌کشید.

امام صادق (علیه السلام) از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل می‌کند:

«مَنْ قَبَلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لَهُ حَسَنَةً وَمَنْ فَرَحَهُ فَرَحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»<sup>۳</sup>

«آن کس که فرزند خود را ببوسد، خداوند حسنه ای در نامه عمل او می‌نویسد و هرکس که فرزندش را شاد کند، خدا او را در روز قیامت شاد خواهد کرد.»

فرزندان امروز، پدران و مادران و مسئولان فردايند. اگر به قدر کافی و به شایستگی محبت نینند، به کمبود عاطفی دچار می‌شوند و در آینده، جامعه با نشاطی نخواهیم داشت. بر همین اساس، امام صادق (علیه السلام) توصیه می‌کند:

«أَكْتَبُوا مِنْ قَبْلَةِ أَوْلَادِكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قَبْلَةٍ دَرَجَةٌ»<sup>۴</sup>

«فرزندانتان را زیاد ببوسید؛ زیرا برای شما در هر بوسه ای درجه ای است.»

۱. مکارم الأخلاق، ۲۱۹ :

۲. ترجمه فروع کافی؛ ج ۷ ص ۱۲۷

۳. الکافی، ج ۲، ص ۴۹.

۴. روضة الواعظین، صفحه ۳۶۹

## عدالت ورزی بین فرزندان

رفتار عادلانه با فرزندان بسیار پر اهمیت است. در صورت رعایت نکردن این امر میان فرزندان، انواع کینه‌ها و عقده‌ها در آنان نسبت به یکدیگر پدید می‌آید.

با زیاد بودن تعداد فرزندان، وظیفه پدر و مادر درباره این مسئله حساس تر و سنگین تر است. پدر و مادر باید رفتار عادلانه‌ای با کودکان داشته باشند و در نقش قاضی عادل و عاقلی با آنها برخورد کنند؛ هیچ کدام را بر دیگری ترجیح ندهند و در رفتار و گفتار، در محبت و خشم، تنبیه و تشویق، یکسان عمل کنند.

رسول خدا ﷺ به مردی که یکی از بچه‌های خود را بوسید و دیگری را از خود دور کرد، فرمود: «چرا با فرزندان خود به طور مساوی رفتار نکردی؟»

در روایت دیگری امام صادق (علیه السلام) فرمود:

«إِعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ كَمَا تُحِبُّونَ أَنْ يَعْدِلُوا بَيْنَكُمْ»<sup>۱</sup>

«بین فرزندان خود به عدالت رفتار کنید، همان گونه که خودتان مایلید فرزندان شما و مردم، بین شما به عدل و داد رفتار کنند.»

اگر رفتار بزرگ ترها با فرزندان از روی عدالت و برابری نباشد، عقده حقارت، بدبینی، کینه توزی، دشمنی‌های خطرناک، درگیری‌های بی مورد و بهانه گیری‌های بی جای فرزندان دامنگیر آنان خواهد شد. پس بکوشیم تا توصیه‌های روایی و آموزه‌های دینی را فرارویمان بگشاییم و با عمل به آنها، سعادت و سلامت را تحفه فرزندانمان بسازیم.

## هدایت عملی

تعلیم و تربیت افراد به ویژه فرزندان، آن گاه تأثیرگذار خواهد بود که با عمل همراه باشد.

«**كُونُوا دُعَاةَ النَّاسِ بِغَيْرِ اَلْسِنَتِكُمْ**؛<sup>۱</sup> مردم را در عمل و به غیر زبانتان به خوبی ها دعوت کنید.»

پدر و مادر افزون بر آن که با گفتار و پند و اندرز باید بهترین راهنمای فرزندان خود باشند، باید در عمل نیز آموزه‌های دینی را به کودکان خود بیاموزند. والدین باید در همه زمینه‌ها به اخلاق و رفتار خود توجه کنند و همواره در حضور فرزندان با اعمال درست خود، راهنمای راستین آنان باشند.

اگر پدران و مادران کودکان را به راستی در گفتار و کردار امر کنند، ولی خود این گونه عمل نکنند، فرزندان نشان دچار سرگردانی و خشم و نفرت می شوند و امر و نهی والدین دیگر تأثیری نخواهد داشت. بنابراین، در صورتی خصلت‌ها و کردار نیک در کودکان نهادینه می شود که اینان در زندگی، از پدر و مادر خود الگوی عملی بگیرند.

کودکانی که وفا و محبت و دل سوزی پدر و مادر خود را در حق آشنایان و همسایه‌ها از فقیر و غنی ببینند، آنان نیز ناخودآگاه به سوی خوبی ها رهنمون می شوند.

امام حسین (علیه السلام) می فرماید: «مادرم زهرا (علیها السلام) را دیدم که شب جمعه تا صبح نماز می خواند و تک تک مؤمنان را دعا می کرد و هنوز خود را دعا نکرده بود. از او پرسیدم: چرا به خودت دعا نمی کنی؟ جواب داد: **پسرم اول همسایه، بعد خویشتن؛ الجار ثم الدار**»

در روایت دیگری از امام صادق (علیه السلام) می خوانیم:

«**مُرِّ الصَّبِيَّ فَلَيتَصَدَّقْ بِيَدِهِ بِالْكَسْرَةِ وَالْقُبْضَةِ وَالشَّيْءِ ءِ وَإِنْ قَلَّ**»<sup>۲</sup>

«کودکان خود را در صدقه دادن و احسان به هموعان، اگرچه بسیار ناچیز، تمرین دهید.»

۱. کافی، ج ۲، ص ۷۸.

۲. الکافی، ج ۴، ص ۴.



## بازی با کودک

با ورود به بازی کودک، در واقع او را بدون تربیت به حال خود رها نمی‌کنیم، بلکه به تنهایی و نگرانی او پاسخ درست می‌دهیم و شادی و اطمینان خاطر را به او هدیه می‌کنیم. وقتی پدر یا مادر با فرزند خود رفتاری محبت آمیز داشته باشد و در همه حال با او و در کنار او باشند، کودک احساس تنهایی و خود محوری نمی‌کند و عواطف و احساسات جمعی در او شکوفا می‌شود. در شیوه رفتاری رسول خدا و امامان معصوم: فراوان به چشم می‌خورد که با صبر و مهربانی، با بچه‌ها بازی می‌کردند. به ویژه رسول خدا ﷺ با بچه‌های بی سرپرست یا بی خانمان همبازی می‌شد. به آنها سلام می‌کرد، آنها را به دوش می‌گرفت، می‌بوسید و نوازش می‌کرد. علی علیه السلام نیز برای کودکان یتیم داستان می‌گفت، آنها را می‌خندانید و در آغوشش می‌فشرد. از رسول گرامی اسلام روایت است: «مَنْ كَانَ عِنْدَهُ صَبِيٌّ فَلْيُصَابْ لَهُ»<sup>۱</sup>

«کسی که در خانه کودکی دارد، باید با فرزندش کودکانه رفتار کند.»

## کودکان و عادت‌های نیکو

در تربیت کودکان، ایجاد عادت‌های خوب و ریشه کن کردن عادت‌های بد، مسئله‌ای پراهمیت است. از همان دوران کودکی هر عادت‌ی را به راحتی می‌توان در کودک شکل داد. در سال‌های بعد نیز همزمان با رشد او لازم است دیگر عادت‌ها و مهارت‌های رفتاری مانند وفای به عهد، ایثار، بخشش و کمک به اطرافیان را به آنان آموخت. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«الْعَادَةُ طَبْعُ ثَانٍ؛<sup>۲</sup> عادت برای مردم طبیعت دومی به شمار می‌آید.»

بنابراین، واجب است که پدران و مادران برای ایجاد اخلاق نیکو و عادت‌های پسندیده در فرزند خویش، دقت کافی به این امر داشته باشند؛ چرا که شیوه زندگی فرزندان در آینده، به نوع صفت‌ها و عادت‌های دریافتی او در گذشته بستگی دارد.

کودکان با فطرتی پاک و سالم متولد می‌شوند؛ از این رو، بر والدین فرض است که نهایت دقت و هوشیاری خود را در حفظ این نهاد پاک به کار گیرند. باید کودکان را به کارهای خوب و عادت‌های نیک راهنمایی کرد، تا سرانجام جزء رفتارهای ثابت آنان شود. به خاطر خوبی‌هایشان تشویق شوند و از بدی‌هایشان باید آگاه شوند و سپس آنها را در ترک شان یاری کرد.

۱. من لا یحضره الفقیه، جلد ۳، صفحه ۴۸۳

۲. غرر الحکم، ۷۰۲.

## آموزش دینی

بنا بر سفارش اسلام و دستورهای تربیتی امامان معصوم علیهم السلام از لحظه تولد فرزند باید در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه گفت که با این حرکت، تربیت دینی کودک از ساعت‌های پس از تولد او شروع می‌شود.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله پس از تولد امام حسن علیه السلام و امام حسین علیه السلام در گوش راستشان اذان و در گوش چپشان اقامه گفت. امام باقر علیه السلام نیز در رهنمودی به والدین می‌فرماید:

«إِذَا بَلَغَ الْغُلَامُ ثَلَاثَ سِنِينَ فَقُلْ لَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ قُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ثُمَّ يُتْرَكُ حَتَّى يَتِمَّ لَهُ ثَلَاثَ سِنِينَ.»<sup>۱</sup>

«وقتی فرزندت به سه سالگی رسید، هفت بار به او تلقین کن تا بگوید «لا اله الا الله» و آن گاه رهایش کن تا به شش سالگی برسد. دوباره آموزش دینی او را شروع کن.»

و آن گاه که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به نماز می‌ایستاد، امام حسن علیه السلام را نیز همراه خود داشت. رسول خدا صلی الله علیه و آله در روایتی توصیه می‌کند: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ الصَّلَاةَ إِذَا بَلَغُوا سَبْعًا»<sup>۲</sup>

«فرزندانتان که به هفت سالگی رسیدند، به آنها نماز بیاموزید.»

## کودک و مربی

محیط، جامعه و خانواده، سه عامل مؤثر در مسائل تربیتی‌اند که سعادت و شقاوت آدمی در گرو چگونگی تأثیر آنهاست.

استاد و مربی نیز کانون تربیتی مهمی است که کودکان از اخلاق، کردار و افکار آنان الگو می‌گیرند و می‌کوشند پیوسته از آنان پیروی کنند.

کودکی که تربیت گذشته او نادرست بوده است، می‌تواند با آموزش‌ها و مراقبت‌های استاد به خیر و سعادت نزدیک شود. برای مثال معاویه دوم از خانواده نامبارکی برخاست، ولی تأثیر آموخته‌های مربی بر او به حدی بود که پس از مرگ یزید در مسجد شام، آن گاه که همه آمده بودند تا با او بیعت کنند، پس از حمد و ثنای خدا، به رسول اکرم و اهل بیتش درود فرستاد و سپس گفت: ای مردم! جدم معاویه و پدرم یزید، غاصب حق خلافت بودند و بر من سخت ناگوار است که می‌دانم آنها

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۱، : ۲۸۱

۲. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۳؛ ص ۱۹.

الان به عذاب الہی دچارند. ای مردم، خلافت حق علی (علیہ السلام) و فرزندان اوست. بروید و امام حق را بشناسید. گفتنی است پس از بررسی های فراوان معلوم شد که استاد معاویه پسر یزید، از شیعیان اهل بیت بوده که او را اینگونه متحول ساخته است.

امام صادق (علیہ السلام) درباره فضیلت معلم و استاد می فرماید: «مُعَلِّمُ الْخَيْرِ تَسْتَغْفِرُ لَهُ دَوَابُّ الْأَرْضِ وَ حَيْتَانُ الْبَحْرِ وَ كُلُّ صَغِيرَةٍ وَ كَبِيرَةٍ فِي أَرْضِ اللَّهِ وَ سَمَائِهِ»<sup>۱</sup>

« معلمی که مردم را به خیر و نیکی فرا می خواند، همه جنبندگان زمین و ماهیان دریا و هر موجود کوچک و بزرگی در آسمان و زمین برای او طلب مغفرت می کنند.»

از سوی دیگر، امامان معصوم (علیہم السلام) هشدار داده اند که از هر معلمی نیاموزیم. چنان که امام کاظم (علیہ السلام) فرمود: «لَا عِلْمَ إِلَّا مِنَ عَالِمٍ رَبَّانِيٍّ»<sup>۲</sup>

«هیچ علم مفیدی نیست مگر نزد عالمی خدایی.»

این بزرگوار می فرماید: «لَا تَتَعَلَّمِ الْعِلْمَ مِمَّنْ لَمْ يَنْتَفِعْ بِهِ فَإِنَّ مَنْ لَمْ يَنْفَعَهُ عِلْمُهُ لَا يَنْفَعَكَ»<sup>۳</sup>

«از عالمی که از علمش بهره ای نبرده است، دانش نیاموز؛ زیرا آن کس که علمش به او نفعی نمی رساند، به تو نیز نفعی نخواهد رساند.»

## کودک و دوستان

انتخاب دوستان و نوع ارتباط با آنان، یکی از مسائل سرنوشت ساز تربیتی است. پدر و مادر وظیفه دارند در انتخاب دوست شایسته و درستکار، به فرزند خود کمک کنند. بدون راهنمایی والدین در این زمینه فرزندان به سرعت به بیراهه می روند. سعدی درباره تأثیر دوستان و همنشینان بر فکر و شخصیت افراد می سراید:

تو اول بگو با کیان زیستی پس آنگه بگویم که تو کیستی

شاید این شعر برگرفته از این سخن رسول الله (صلی الله علیه و آله) باشد که:

«الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»<sup>۴</sup>

۱. بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۲، ۱۷ :

۲. الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۱، ۱۷ :

۳. الدعوات (للراوندي) / سلوة الحزين، النص، ۶۳ :

۴. الأمالي (للطوسي)، النص، ۵۱۸ :

«انسان با دین و آیین دوست خود شناخته می شود. پس تک تک شما باید بنگرد که با چه کسی دوست می شود.»

دوست و همراه خوب، آگاه و مسئول، می تواند آدمی را به روشنایی ها و پاکی ها رهنمون سازد. حضرت علی (علیه السلام) در کلامی ارزشمند می فرماید:

إِنَّمَا سُمِّيَ الرَّفِيقُ لِأَنَّهُ يَزْفُقُكَ عَلَى صِلَاحٍ دِينِكَ فَمَنْ أَعَانَكَ عَلَى صِلَاحٍ دِينِكَ فَهُوَ الرَّفِيقُ<sup>۱</sup>

«رفیق را رفیق نامند، به این علت که تو را در صلاح و رستگاری و دینداری کمک می کند. پس کسی که تو را در اصلاح شدن و دینداری کمک رساند، رفیق واقعی توست.»

چه بسیار مادران و پدران فرهیخته و دانایی که رنج چندین ساله آنها در تربیت فرزندشان را دوستان ناشایست بر باد دادند و چه بسا فرزندان فاسد و تبهکاری که از راه همنشینی و همفکری با دوستان خوب، به رشد و تکامل انسانی رسیدند. بنابراین، انتخاب دوست و روابط سالم میان آنها، یکی از عوامل مهم تربیتی به شمار می آید.

## مهمترین رهنمودهای اسلام در مورد غذا خوردن

### ۱. آنچه هنگام غذا خوردن باید رعایت کند

- آنچه انسان مصرف می کند، باید از راه مشروع تهیه شده و حلال باشد.
- آغاز خوردن غذا با نام و یاد خدا.
- آغاز کردن غذا با نمک ( اگرکه فرد سالم بوده و نمک برایش ضرر نداشته باشد)..
- آغاز کردن از سبک ترین غذاها.
- نخوردن غذای گرم و خوردن غذای نیمه گرم قبل از سرد شدن.
- خوردن با دست راست.
- کوچک گرفتن لقمه.
- خوب جویدن غذا.

- طولانی کردن نشستن بر سر سفره.
- گرمی داشتن نان و نگذاشتن آن زیر ظرف غذا.
- دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل و در حالی که اشتهای باقی است.
- خوردن از غذای پیش رو.
- نگاه نکردن به لقمه دیگران.
- رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.
- آغاز شدن غذا به وسیله کسی که صاحب سفره است و یا کسی که بزرگتر مجلس است.
- ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیر شدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند.
- بلند شدن از سر سفره، قبل از برچیدن آن.

## ۲. آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد

- زیاده روی در کیفیت و کمیت غذا.
- نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است.
- دمیدن در غذا.
- خوردن با دست چپ.
- خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.
- بلند آروغ زدن.
- پاک کردن زیاد استخوانها.
- آب خوردن در میان غذا.
- آب خوردن، پس از خوردن گوشت.
- خوردن در حال سیری.

### ۳. حالاتی که غذا خوردن در آن حالات نهی شده است :

غذا خوردن به شیوه متکبران مثلاً در حال تکیه زدن، خوابیده به شکم، دراز کشیده، ایستاده و همچنین از غذا خوردن در حال راه رفتن و جنابت نیز بسیار نهی شده است.

### ۴. چهل حدیث در آداب غذا خوردن از حضرت علی (علیه السلام)

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: تا وقتی که گرسنه نشدی اقدام به خوردن غذا مکن و وقتی به خوردن اقدام کردی قبل از آنکه کامل سیر شوی، دست از غذا خوردن بردار. غذا را با آرامش میل کن و خوب بجو تا هضم آن آسان شود و پیش از خوابیدن و به رختخواب رفتن به توالی برو قضای حاجت کن، چون این سفارشات را به کار بندی از پزشک بی نیاز شوی.<sup>۱</sup>

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: از پرخوری پرهیز کنید، زیرا هرکه پرخوری کند، دردهای درونی اش بسیار گردد و خواب‌های فاسد و پریشان بیند و نیز موجب سنگدلی شخص و سبب کسالت و تنبلی در خواندن نماز می شود.<sup>۲</sup>

امام علی (علیه السلام) می فرمایند:

هرکس بخواهد هیچ غذائی به او ضرر نرساند، این چند دستور را باید رعایت نماید:

۱. هر وقت گرسنه شده و معده اش خالی شد، غذا بخورد.

۲. وقتی که شروع به غذا خوردن می کند، نام خدا را ببرد.

۳. وقتی که شروع به غذا خوردن می کند، آن را خوب بجود.

۴. قبل از سیری کامل و زمانی که هنوز میل به غذا دارد، دست از خوردن بردارد.

● امام علی (علیه السلام) فرمودند: ای کمیل شکمت را از خوراک پر مکن و جائی هم در آن برای آب بگذار و میدانی هم به هوا بده و تا هنوز اشتهای داری دست از خوراک بکش که اگر چنین کنی خوراک بر تو گوارا گردد. راستی، تندرستی و سلامتی با کم خوردن و آشامیدن است.<sup>۳</sup>

● امام علی (علیه السلام): ای کمیل چون از خوردن دست کشیدی، حمد خدا را بگو بر آنچه به تو روزی داده و به آواز بلند حمدش کن تا دیگری هم با شنیدن حمد تو حمد خدا گوید و اجر تو بیشتر گردد.<sup>۴</sup>

۱. آثارالصادقین جلد ۲ صفحه ۳۸۷

۲. آثارالصادقین جلد ۹ صفحه ۹۷۰

۳. تحف العقول صفحه ۱۶۶

۴. تحف العقول صفحه ۱۶۶

- امام علی (علیه السلام): ای کمیل اگر با کسی هم خوراک گشتی، در سر خوراک شتاب و عجله مکن تا همراهت هم سیر شود و از غذا بهره مند گردد.<sup>۱</sup>
- امام علی (علیه السلام): ای کمیل هم خوراک دعوت کن و از این کار دریغ مکن، زیرا هرگاه تو به کسی روزی دهی، خدا با این کار ثواب شایان به تو دهد، پس با مهمانت خوش خلق باش و به او بدگمان مشو و برایش جا باز کن.<sup>۲</sup>
- امام علی (علیه السلام): ای کمیل چون خواهی خوراک بخوری، نام خدا را ببر و بسم الله الرحمن الرحیم بگو، زیرا با نام خدا دردی به تو زیان نرساند و در آنست درمان هر بدی.<sup>۳</sup>
- امام علی (علیه السلام): در سر سفره ای که در آن شراب وجود دارد منشینید، زیرا انسان نمی داند که کی مرگش سر می رسد و هرگاه یکی از شما خواست غذا بخورد، باید چون بندگان بر روی زمین بنشیند و غذا بخورد.<sup>۴</sup>
- امام علی (علیه السلام): خوراکتان را به خوردن کمی نمک آغاز کنید و با خوردن نمک پایان دهید، که اگر مردم خاصیت نمک را می دانستند، آن را بر پادزهر ترجیح می دادند و هرکه غذایش را با نمک آغاز کند، خداوند هفتاد درد را از او دور سازد که جز خدا کسی آنها را نداند.<sup>۵</sup>
- امام علی (علیه السلام): هرکه بر خوردن شراب مداومت دارد و دائم الخمر است، خدا را به هنگام مرگ همچون بت پرست ملاقات می کند. حجر بن عدی پرسید: یا علی (علیه السلام) دائم الخمر کیست؟ فرمود آنکس که هر وقت شراب بیابد و در دسترس او باشد، بنوشد.<sup>۶</sup>
- امام علی (علیه السلام): هرکس به کودک خردسال شراب یا هر مست کننده ای بنوشاند، خدای عزوجل او را در لجن زاری آتشین در دوزخ زندانیش کند تا به خاطر عملی که کرده عذری بیاورد.<sup>۷</sup>

۱. تحف العقول صفحه ۱۶۶.

۲. تحف العقول صفحه ۱۶۶.

۳. تحف العقول صفحه ۱۶۵.

۴. تحف العقول صفحه ۱۰۴.

۵. تحف العقول صفحه ۱۰۸.

۶. تحف العقول صفحه ۱۱۷.

۷. تحف العقول صفحه ۱۱۸.

- امام علی علیه السلام: انار را با دانه اش بخورید و مغز دانه را بجوید که معده را طبخ می و شستشو کند و دل را زنده کند و وسوسه شیطان را ببرد.<sup>۱</sup>
- امام علی علیه السلام: خوردن گلابی قلب را جلاء دهد و دردهایش را به اذن خدا آرام کند.<sup>۲</sup>
- امام علی علیه السلام: خوردن سیب سبب پاک شدن معده است و دل را روشنایی دهد و ترسو را شجاع کند و اگر زن باردار در دوران بارداریش به بخورد، فرزندش نیکو صورت و زیبا رو شود.<sup>۳</sup>
- امام علی علیه السلام: خوردن ۲۱ عدد کشمش سرخ در هر بامداد ناشتا مرض سوءهاضمه معده و سخت دفع نمودن غذا در معده را تسریع می بخشد و شفابخش است.<sup>۴</sup>
- امام علی علیه السلام: مسواک زدن رضای خدای متعال و پاک کننده دهان است و مضمضه کردن یعنی سه بار آب در دهان چرخاندن و خالی کردن و استنشاق سه بار آب در بینی کردن و خالی کردن قبل از وضو، پاک کننده دهان و بینی است.<sup>۵</sup>
- امام علی علیه السلام: کسی از شما در حالت ایستاده آب نخورد که موجب دردی می شود که درمان ندارد.<sup>۶</sup>
- امام علی علیه السلام: کندر جویدن دندانها را محکم و بلغم را رفع و بوی دهان را برطرف می کند.
- امام علی علیه السلام: در خوراک و آب نباید دمید.
- امام علی علیه السلام: غذا را بگذارید سرد شود. هر وقت غذای گرم نزد پیغمبر می آوردند می فرمود: بگذارید سرد و قابل خوردن شود، خدا نخواسته ما حرارت آتش را بجشیم. برکت در غذای سرد است.
- امام علی علیه السلام: از خوردن گوشت پرندگان که سنگدان و خارپشت پا و چینه دان ندارند، اجتناب کنید.

۱. تحف العقول صفحه ۱۲۰

۲. تحف العقول صفحه ۱۱۷

۳. تحف العقول صفحه ۹۵

۴. تحف العقول صفحه ۹۶

۵. تحف العقول صفحه ۹۵

۶. تحف العقول صفحه ۹۷



- امام علی علیه السلام: از خوردن گوشت درندگان نیش دار و پرندگان چنگال دار پرهیز کنید.
- امام علی علیه السلام: سپرز (دمبلان گوسفند) نخورید که خون را فاسد می کند.
- امام علی علیه السلام: از غده‌های گوشت اجتناب کنید که رگ خوره را تحریک می کند.
- امام علی علیه السلام: خرما بخورید که شفای هر دردی است.
- امام علی علیه السلام: پیغمبران پس از نماز عشاء شام می خوردند.
- امام علی علیه السلام: بدون شام نخواید که بدن ویران می شود.
- امام علی علیه السلام: سوزش تب را با بنفشه و آب خنک فرو نشانید که حرارت تب گویا از نفس جهنم است.
- امام علی علیه السلام: هرکه چیزی بخورد که بوی آزار دهنده دارد، نزدیک مسجد نرود.
- امام علی علیه السلام: کدو بخورید که قوای دماغی را زیاد می کند، پیغمبر صلی الله علیه و آله به کدو علاقه داشت.
- امام علی علیه السلام: قبل و بعد غذا ترنج بخورید؛ آل محمد چنین می کنند.
- امام علی علیه السلام: کاسنی بخورید که در هر صبحگاه قطره های شبنم بهشتی بر برگ آن می نشیند.
- امام علی علیه السلام: گوشت گاو درد است و شیرش دوا و روغنش شفا.
- امام علی علیه السلام: با روغن زیتون، بدن را چرب کنید و با آن خورش درست کنید، چرا که روغن زیتون، روغن نیکان و خورش برگزیدگان است، دوبار به آن تقدس داده شده و در آن، چه در آغاز فصلش و چه در پایان آن، برکت نهاده شده است و با وجود آن، هیچ بیماری ای زیان نمی رساند.<sup>۱</sup>
- امام علی علیه السلام: سرکه، خوب خورشتی است، زرداب را می شکند، صفرا را فرو می نشاند و قلب را زنده می کند.<sup>۲</sup>

۱. کافی، ج ۶، ص ۳۳۱، ح ۴

۲. کافی، ج ۶، ص ۳۲۹، ح ۷

## میکروب‌های موزی در کجای خانه پنهان می‌شوند؟

پس از تحقیقات سال ۲۰۱۱ که مشخص شد آشپزخانه از آلوده‌ترین مکانهای خانه است، محققان دانشگاه میشیگان آمریکا وسایل موجود در آشپزخانه را بررسی کردند تا متوجه شوند کدام بخش آشپزخانه از همه کثیف‌تر است.

البته بیشتر خانواده‌ها تصور می‌کردند میکروفر آلوده‌ترین بخش آشپزخانه باشد، اما از آنجا که این دستگاه سطح صافی دارد، باکتری‌ها چندان تمایلی به رشد در آن ندارند.

تعجب نکنید! **اسفنج ظرفشویی متهم اول** است، چون بعد از بیست بار استفاده، محل زندگی میکروب‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا می‌شود. بنابراین به طور مرتب آن را ضدعفونی کنید.

برای ضدعفونی کردن اسکاچ ظرفشویی کافی است یک فنجان سرکه را با یک لیتر آب مخلوط کنید و اسفنج یا اسکاچ را در آن قرار داده و اجازه دهید مقابل نور خورشید خشک شود. یادتان باشد بعد از اتمام هر بار ظرف شستن، اسکاچ را با مایع ظرفشویی بشویید تا روغن و کثیفی در آن نماند. سپس در جایی قرار دهید تا کاملاً خشک شود. اسکاچ خیس و روغنی باعث رشد سریع میکروب‌ها در آن می‌شود. همچنین می‌توانید اسکاچ را در ماشین ظرفشویی بشویید. تعویض اسفنج ظرفشویی هر بیست روز تا یک ماه یک‌بار ضروری است.

**متهم دوم سینک آشپزخانه** است، چرا که ذرات غذایی و روغنی که از ظروف به داخل سینک می‌ریزد، منبع غذایی مناسبی برای رشد باکتری‌های بیماری‌زا است؛ این باکتری‌ها ممکن است دست شما یا غذاها را آلوده کند. در حالی که کمتر کسی به فکر ضدعفونی کردن سینک می‌افتد و بیشتر با آب آن را می‌شویند. برای ضدعفونی کردن سینک آشپزخانه بهتر است یک روز درمیان آن را با مخلوط آب و مایع سفیدکننده یا آب و سرکه بشویید و از این محلول داخل فاضلاب هم بریزید تا همه میکروب‌ها از بین برود. همچنین بعد از اتمام هر بار ظرف شستن، سینک ظرفشویی را کاملاً با اسکاچ و مایع ظرفشویی بشویید.

**متهم ردیف سوم یخچال** است. بر اساس یافته‌های جدید محققان، کشوی مخصوص میوه و سبزی محل مناسبی برای تجمع باکتری‌ها و میکروب‌هاست و بعد از اسفنج و سینک ظرفشویی، یکی از کثیف‌ترین نقاط یخچال به حساب می‌آید. دلیل آن هم واضح است. در این قسمت معمولاً مواد شسته شده و نشده در کنار هم نگهداری می‌شود. پس هرگز مواد شسته را داخل یخچال قرار ندهید؛ مگر در ظروف دربسته. قسمت‌های مختلف داخل یخچال را با آب گرم و مایع ظرفشویی

و یک مسواک تمیز بشویید و آلودگی‌ها را از بین ببرید. همچنین فضای بالای یخچال هم مکان مناسبی برای تجمع میکروب‌های بیماری‌زاست. پس ماهی یکبار این فضا را با دستمال و پاک‌کننده‌های چند منظوره تمیز کنید.

**متهم ردیف چهارم کامپیوتر** است، براساس تحقیقات محققان انگلیسی، میزان باکتری‌ها و میکروب‌های موجود روی دکمه‌های کیبورد پنج برابر توالت‌هاست. البته راه‌حل مناسبی برای از بین بردن این باکتری‌های بیماری‌زا وجود دارد. کافی است هفته‌ای یک‌بار کامپیوتر و همه وسایل جانبی آن را به کمک دستمال و اسپری مخصوص تمیز کنید، اما گردگیری معمولی کمکی به حل این مشکل نخواهد کرد و فقط میکروب‌ها را از یک نقطه به نقطه‌ای دیگر منتقل می‌کند.

**متهم ردیف پنجم کنترل تلویزیون** به عنوان منبع بزرگی از میکروب‌های مختلف است که از طریق تماس با دست‌های آلوده ایجاد شده و چون کمتر کسی به ضدعفونی کردنشان اهمیت می‌دهد، با گذشت زمان آلوده‌تر می‌شوند. همچنین این میکروب‌های بیماری‌زا با هر بار لمس کردن، بین افراد مختلف جابجا می‌شوند و زمینه بروز بیماری‌های عفونی را فراهم می‌کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود حداقل هفته‌ای دو بار کنترل‌ها را با مواد ضدعفونی‌کننده تمیز یا روکش آنها را تعویض کنید.

**متهم ردیف ششم مسواک** است. همه ما در بهترین حالت ممکن روزی سه بار دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم و بعد از اتمام کار، مسواک را زیر شیر آب می‌بریم، آبکشی می‌کنیم و بعد از گذاشتن سرپوش آن خوشحال از این‌که دندان‌های سالم و تمیزی داریم به ادامه کارهایمان می‌رسیم. بد نیست بدانید میکروب‌ها عاشق رطوبت هستند و در جاهای مرطوب به راحتی رشد می‌کنند. پس همین‌که مسواکتان را بدون خشک کردن سر جایش می‌گذارید کافی است که میکروب‌های رشد کرده وارد بدنتان شوند. همچنین نگه داشتن مسواک در دستشویی حتی با وجود داشتن سرپوش از جمله مهم‌ترین اشتباهات است، چون تحقیقات نشان می‌دهد در هر بار سیفون‌زدن قطرات بسیار ریز آب آلوده به ویروس و باکتری در فضا پخش می‌شود و حداقل تا دو ساعت بعد هم در هوا شناور باقی می‌ماند و بالاخره روی مسواک و البته حوله و سایر وسایل موجود در دستشویی می‌نشینند و زمینه ابتلا به انواع بیماری‌ها را فراهم می‌کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود بعد از هر بار مسواک زدن، آن را با آب و مایع دستشویی بشویید و بعد از خشک کردن و قراردادن درپوش در یکی از کشورهای میز اتاق‌تان نگهداری کنید.

متهم ردیف هفتم **نمکدان** است. در این که مصرف بی‌رویه نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود و سلامت‌تان را به خطر می‌اندازد هیچ شکمی نیست، اما اگر بگوییم دست زدن به نمکدان هم می‌تواند باعث بیمار شدن‌تان شود باور می‌کنید؟ بر اساس بررسی‌های متخصصان فرانسوی، نمکدان‌ها بارها با دست افراد مختلف تماس پیدا می‌کند و حاوی میکروب‌ها و مهم‌تر از همه ویروس سرماخوردگی است و در ۸۰ درصد موارد هم بیشتر از یک یا دو بار در سال شسته نمی‌شود. یادتان باشد هفته‌ای یکبار باید نمکدان را با اسکاچ و مایع ظرفشویی بشویید تا آلودگی‌ها تمیز شود.

متهم ردیف هشتم **وان و دوش حمام** است. بر خلاف باور عموم تمیز کردن حمام اصلاً کار راحتی نیست، چون رطوبت زیاد این قسمت از خانه زمینه رشد انواع میکروب، باکتری، قارچ و... را فراهم می‌کند؛ به ویژه بین درزها و کاشی‌ها که دسترسی خوبی برای تمیز کردن ندارد و با ریختن آب و مواد شوینده روی سطوح و آبکشی هم از بین نمی‌رود و تنها روش تمیزکردنشان فرچه کشیدن با ضدعفونی‌کننده‌هاست. این موضوع درباره وان و دوش حمام هم صدق می‌کند، چرا که به گفته متخصصان رطوبت همیشگی آنها محل تجمع قارچ‌هایی است که باعث بیماری‌های پوستی می‌شود. بنابراین پس از استحمام، وان را با محلول‌های ضدعفونی‌کننده بشویید، سپس با دستمال آن را خشک کنید. دوش را هم هر دو ماه یک‌بار از سردوشی باز کنید، نیم ساعت داخل مخلوط آب و سرکه و نمک یا وایتکس قرار دهید و بعد از آبکشی و نصب با خیال راحت از دوش گرفتن لذت ببرید.

### چند توصیه بهداشتی دیگر

- ❖ هر روز صبح ۱۰ دقیقه همه پنجره‌ها را باز بگذارید؛ بدون توجه به اینکه هوای بیرون چطور است. حتی در سردترین روزهای زمستان نیز این کار را فراموش نکنید. این شیوه شاید به نظر خیلی ساده بیاید، اما برای از بین بردن میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا بسیار موثر است؛ چرا که این موجودات عاشق هوای محیط‌های محدود و راکد هستند.
- ❖ وقتی از بیرون برمی‌گردید، به هیچ وجه با کفش وارد منزل نشوید، زیرا در این صورت همه میکروب‌های بیرون را به داخل خانه منتقل می‌کنید.
- ❖ کیف دستی خود را نیز در هر جای منزل نگذارید، چون بدون آنکه بدانید میکروب‌هایی را که به همراه دارد پخش می‌کنید.
- ❖ تمیز کردن زده‌های پله و دستگیره‌های در را فراموش نکنید.

## هشت نکته راهنمای کامل آداب معاشرت مهمانی در میزبانی

### ۱. با احترام دعوت کنید.

وقتی قرار است میزبان باشید و مهمان دعوت می کنید، باید با احترام و کاملاً روشن و مشخص تاریخ، ساعت، زمان و مکان و این که کس دیگری هم میهمان هست یا نه را به مهمانان تان اعلام کنید. طبق اصول راهنمای کامل آداب معاشرت، از پاسخ مهمانها مطمئن شوید که آیا دعوتتان را رد و یا قبول کرده اند.

### ۲. درست برنامه ریزی کنید.

اگر در تدارک مهمانی بزرگ و شلوغی هستید، حتماً لیست دقیقی از نام و تعداد مهمانان تهیه کنید تا کسی از قلم نیفتد. برخی افراد این توانایی را دارند که در هر شرایطی مهمانی شان را برگزار کنند و حتی اگر قرار باشد مهمانها را به پیک نیک ببرند، بارش برف و باران هم خللی در برنامه های شان ایجاد نمی کند. طبق راهنمای کامل آداب معاشرت همه چیز را قبل از آمدن مهمانها آماده کنید. غذا را درست کنید، میز را بچینید، خانه را مرتب کنید و قبل از این که مهمانها از راه برسند، همه چیز را چک کنید. به این ترتیب با خیال راحت و آرامش خیال منتظر مهمانها و شروع مهمانی می مانید.

### ۳. به گرمی استقبال کنید.

از مهمانها به گرمی استقبال کنید و تا آنجایی که می توانید به مهمانها توجه نشان دهید. مراقب باشید که مهمانها به چیزی نیاز نداشته باشند، لیوانهای خالی چای یا نوشیدنی را از روی میز جمع کنید و از مهمانها بپرسید هنوز میل دارند یا خیر. یکی از اصول راهنمای کامل آداب معاشرت مهمانی این است که مراقب باشید هیچ کدام از مهمانها تنها نمانند و به همه از بزرگ و کوچک توجه کنید.

### ۴. انعطاف پذیر و خوشرو باشید.

یکی از مهم ترین ارکان آداب معاشرت مهمانی برای میزبان، خوشرویی و مهربانی و برخورد گرم اوست. ممکن است یکی از غذاها آنطور که انتظار داشته اید باب میل تان از آب در نیامده باشد و یا یکی از مهمانها سر زده یک دوست همراه خودش آورده باشد و یا دسر خراب شده باشد. اصلاً هول نشوید و اخم نکنید. از نظر آداب معاشرت مهمانی، یک میزبان بد اخم و ترش رو اصول و ادب را زیر پا می گذارد.

### ۵. رهبر و تیزهوش باشید.

رهبری مهمانی را در دست بگیرید. زمان ناهار، عصرانه یا شام را به مهمان‌ها به گرمی یادآوری کنید، تازه‌واردها را به سایر مهمانان معرفی کنید، با همه به یک اندازه گرم بگیرید و برای تمام مهمانان وقت بگذرایید.

### ۶. از مهمان‌ها قدردانی کنید.

زمان خداحافظی از مهمان‌ها به خاطر آمدن‌شان قدردانی کنید. اگر مهمانی برایتان هدیه‌ای آورده، حتماً زمان خداحافظی باز هم از او تشکر کنید. اگر مهمانی زودتر قصد دارد از جمع شما جدا شود، او را معطل نکنید و به گرمی با او خداحافظی کنید.

### ۷. طوری رفتار کنید که مشخص شود میزبانید.

اگر از نظر شخصیتی آدم خجالتی یا آرامی هستید، حتماً باید تمرین کنید که چگونه از مهمان‌ها استقبال کنید و آنها را برای باز کردن سر صحبت منتظر نگذارید. بیشتر شنونده باشید تا گوینده. هیچ چیز برای مردم جذاب‌تر از این نیست که بدانند یک نفر با دقت و علاقه به صحبت‌های‌شان گوش می‌دهد.

### ۸. برای مهمان‌ها سرگرمی داشته باشید.

یک بازی جذاب که مناسب سن همه مهمان‌ها باشد و همه بتوانند در آن شرکت کنند برای مهمان‌ها در نظر بگیرید. اگر مهمان‌ها اهل بازی نیستند، یک برنامه سرگرم‌کننده مثل شعر خوانی، طرح معما یا حتی خاطره گفتن تدارک ببینید.

## نکاتی چند در مورد روشهای صحیح مطالعه

شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده را به دنبال دارد:

۱. زمان مطالعه را کاهش می دهد؛
۲. میزان یادگیری را افزایش می دهد؛
۳. مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند؛
۴. به خاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.

### شش روش مطالعه

۱. **خواندن بدون نوشتن:** روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویاست و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مطالعه شده درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته‌ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

۲. **خط کشیدن زیر نکات مهم:** این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر باشد، ولی روش کاملی برای مطالعه نیست، چرا که در این روش بعضی از افراد به جای آنکه تمرکز و توجه بر روی یادگیری و درک مطالب داشته باشند، ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند، نه آنکه در کتاب به دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

۳. **حاشیه نویسی:** این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است، ولی باز هم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست، ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴. **خلاصه نویسی:** در این روش شما مطالب را می خوانید و آنچه را که درک کرده اید به صورت خلاصه بر روی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر است، چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده، سپس آنها را یادداشت می کنید، اما باز هم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵. **کلید برداری:** کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، به صورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی، کوتاهترین، راحت ترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

۶. **خلاقیت و طرح شبکه ای مغز:** این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را می خوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و به صورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بر روی طرح شبکه ای مغز می نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش می دهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند و بازدهی مطالعه را افزایش می دهد.

### شرایط مطالعه

۱. **آغاز درست:** برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید؛
۲. **برنامه ریزی:** یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است؛
۳. **نظم و ترتیب:** اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد؛
۴. **حفظ آرامش:** آرامش ضمیر ناخود آگاه را بپویا و فعال می کند؛
۵. **استفاده صحیح از وقت:** بنیامین فرانکلین می گوید: «آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.»؛
۶. **سلامتی و تندرستی:** عقل سالم در بدن سالم است؛
۷. **تغذیه مناسب:** تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد؛
۸. **دوری از مشروبات الکلی:** مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود؛
۹. **ورزش:** ورزش کلید عمر طولانی است و در تقویت حافظه انسان نقش مهمی دارد.
۱۰. **خواب کافی:** خواب کافی، فراگیری و حافظه را تقویت می کند؛



## چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن آگاه باشند.

۱. حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند، بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بر روی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود، سپس دوباره با همین روال شروع به مطالعه کرد؛
۲. پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری و همچنین چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه کنید، چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خون رسانی به مغز کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می‌شود. از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید، همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می‌کند؛ نوشابه‌های گازدار هم همینطور هستند؛

## نوشیدن آب یخ و دردهای آن

اگر عادت دارید در روزهای گرم تابستان، آب خیلی خنک و شاید خیلی یخ بنوشید، بهتر است بدانید با این کار استرس حرارتی به دستگاه گوارش تان وارد می‌کنید و در ضمن تشنگی تان نیز برطرف نخواهد شد.

کاملاً مشخص و واضح است که در روزهای گرم و افزایش درجه حرارت هوا به علت تعریق محسوس و نامحسوسی که در بدن صورت می‌گیرد، مقداری از مایعات و آب بدن دفع می‌شود، بنابراین لازم است به همان نسبت و در فاصله زمانی منظم، آب از دست رفته تأمین شود، اما با توجه به میزان تعریق در فواصل زمانی کوتاه در طول روز، نحوه جایگزین شدن آب و املاح دفع شده از بدن کمی با زمان‌های دیگر تفاوت دارد.

## تأمین آب بدن

اگر معمولاً تعریق زیادی ندارید، بهتر است آب بنوشید. توصیه می‌شود حس تشنگی خود را حساس نگه دارید و با کوچک‌ترین احساس تشنگی به صورت جرعه جرعه آب بنوشید تا آب از دست رفته بدن، تأمین شود. البته چه بهتر که قبل از احساس تشنگی، لیوانی از آب را به تدریج بنوشید تا هم نیازتان تأمین شود و هم دچار مشکلات گوارشی ناشی از یک باره خوردن آب نشوید. ورزشکاران و افرادی که به دلیل شغل و حرفه خود در محیطی گرم فعالیت دارند (مانند راننده‌های محترم

تا کسی که ساعت‌ها در خارج از منزل و در هوای گرم فعالیت می‌کنند) و بیشتر در معرض نور آفتاب هستند، نسبت به سایر افراد آب و الکترولیت بیشتری از بدنشان دفع می‌شود. این افراد باید مایعات حاوی تمامی الکترولیت‌ها، سدیم، پتاسیم، بی‌کربنات و... را متناسب با نیاز بدنشان بنوشند، پس نیاز آنها به نوشیدن آب بیشتر خواهد بود، اما برای افراد دیگر آب و میوه‌هایی که درصد قابل توجهی از آنها را آب تشکیل می‌دهد، مانند هندوانه، خربزه و البته کاهو کافی است. آبی بنوشید که دمای آن متناسب با دمای بدن‌تان باشد، زیرا تفاوت دمایی بین آب و بدن می‌تواند باعث بروز استرس‌های حرارتی در شما شود. پس در تابستان هم چند لیوان آب بنوشید و هم میوه‌های تازه در برنامه غذایی‌تان باشند تا نهایتاً دچار کم‌آبی و عوارض ناشی از آن نشوید. زیرا تعریق زیاد و نرسیدن آب به بدن بسیاری از واکنش‌های حیاتی بدن را با مشکل روبه‌رو می‌کند و در برخی از موارد موجب مختل شدن آنها می‌شود.

یک متخصص تغذیه می‌گوید؛ استفاده از آب بسیار خنک نه تنها موجب رفع تشنگی نمی‌شود، بلکه احساس تشنگی را بیشتر کرده و منجر به سردردهای میگرنی خواهد شد.

بوعلی سینا می‌فرماید: **آب یخ خوردن، ضرر خود را اگر در جوانی نشان ندهد، در پیری حتماً ضربه‌اش را به تو خواهد زد!**

به گفته‌ی دکتر مایکل پیدن، مصرف زیاد آب یخ سبب کاهش شدید پتاسیم موجود در بدن می‌شود. کاهش پتاسیم نیز به این دلیل که توازن الکترولیدی بدن را برهم می‌زند می‌تواند به بروز حملات قلبی منجر شود.

به گفته متخصصان مصرف زیاد آب یخ سبب می‌شود شکم از هم پاشیده شود، بدین معنا که در آن سوراخ‌هایی بروز می‌کند. از گذشته به صورت سنتی این باور وجود داشته که مصرف زیاد آب یخ زیان‌آور است، اما نتایج تحقیقات، مرگبار بودن آن را نیز اثبات کرده است.

چینی‌ها در گذشته برای شکنجه متهمان از این شیوه قدیمی بهره می‌گرفتند، به طوری که آب یخ را به مقادیر زیادی در درون حلق آنها می‌ریختند.

## تعدادی از واژه‌های بیگانه در زبان فارسی

**زپرتی:** واژه روسی Zeperti به معنی زندانی است و استفاده از آن یادگار زمان قزاق‌های روسی در ایران است در آن دوران هرگاه سربازی به زندان می‌افتاد، دیگران می‌گفتند یارو زپرتی شد و این واژه کم کم این معنی را به خود گرفت که کار و بار کسی خراب شده و اوضاعش دیگر به هم ریخته است.

**هَشَلَهَف:** مردم برای بیان این نظر که واگفت (تلفظ) برخی از واژه‌ها یا عبارات از یک زبان بیگانه تا چه اندازه می‌تواند نازیبا و نجسب باشد، جمله انگلیسی (I shall have به معنی من خواهم داشت) را به مسخره هشلهف خوانده اند تا بگویند ببینید واگویی این عبارت چقدر نامطبوع است! و اکنون دیگر این واژه مسخره، آمیز را برای هر واژه عبارت نجسب و نامفهوم دیگر نیز (چه فارسی و چه بیگانه) به کار می‌برند.

**چُسان فسان:** از واژه روسی Cossani Fossani به معنی آرایش شده و شیک پوشیده گرفته شده است.

**شیر و ور:** از واژه فرانسوی Charivari به معنی همهمه، هیاهو و سر و صدا گرفته شده است.

**اسکناس:** از واژه روسی Assignatsia که خود از واژه فرانسوی Assignat به معنی برگه دارای ضمانت گرفته شده است.

**فکسنی:** از واژه روسی Fkussni به معنی بامزه گرفته شده است و به کنایه و واژگونه به معنی بی خود و مزخرف به کار برده شده است.

**نخاله:** یادگار سربازخانه‌های قزاق‌های روسی در ایران است که به زبان روسی به آدم بی ادب و گستاخ می‌گفتند Nakhali و مردم از آن برای اشاره به چیز اسقاطی و به درد نخور هم استفاده کرده‌اند.

## آیا می‌دانستید؟

آیا می‌دانستید ۸۵٪ گیاهان در اقیانوسها رشد می‌کنند؟

آیا می‌دانستید استرس تا ۵ برابر سیستم ایمنی بدن را پایین می‌آورد؟

آیا می‌دانستید خطر بیماری قلبی و سرطان ریه در افراد غیر سیگاری که در منزل در معرض دود سیگار اطرافیان‌شان هستند ۲۵٪ بیشتر از دیگران است؟

- آیا می دانستید قدرت بینایی جغد ۸۲ برابر بیشتر از انسان است؟
- آیا می دانستید اسکیموها هم از یخچال استفاده می کنند، منتها برای محافظت غذا در مقابل یخ زدن؟
- آیا می دانستید بینی انسان قادر به تشخیص ده هزار نوع بوی مختلف است؟
- آیا می دانستید استرس در نتیجه آزمایش خون تاثیر می گذارد؟
- آیا می دانستید خوردن کشمش باعث تقویت اعصاب انسان می شود؟
- آیا می دانستید لب و زبان هر کس مانند اثر انگشت او منحصر به فرد است؟
- آیا می دانستید حس بویایی مورچه با سگ برابر است؟
- آیا می دانستید یک گرم مار کبرا می تواند تعداد ۱۵۰ نفر را بکشد؟
- آیا می دانستید بر سطح ماه هیچ گاه باد نمی وزد، از این رو جای پای فضانوردان همواره باقی می ماند؟
- آیا می دانستید پیاز به علت داشتن انسولین گیاهی و اینولین برای مبتلایان به مرض قند مفید است و قند خون را پایین می آورد؟
- آیا می دانستید فیل ها، تنها جانورانی هستند که قادر به پریدن نیستند؟
- آیا می دانستید بهترین نان ها، نان سبوس دار هستند، مثل نان سنگگ؟
- آیا می دانستید بیشترین سردردهای معمولی از کم نوشیدن آب است؟
- آیا می دانستید دانشمندان ثابت کرده اند که بوی گل سرخ ترکیبی از بوی ۴۰ نوع گل مختلف است؟
- آیا می دانستید سوسک ها مقاوم ترین موجودات در برابر گرسنگی هستند. آنها می توانند یک ماه بدون غذا و دو ماه بدون آب زنده بمانند؟
- آیا می دانستید زنبور عسل پنج چشم دارد که دو تا اصلی در بغل سر و سه تا بر روی سر او قرار دارد؟

## هفت ضرر مهم فست فودها

غذاهای آماده یا فست فودها، غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می‌شوند، خوشمزه هستند، طرفداران بسیاری دارند و در مقابل بسیار مضر هستند. بسیاری اگر از منزل دور باشند و گرسنه، بلافاصله به سراغ این غذاها می‌روند، اما متأسفانه به علت این که ذائقه بسیاری به این غذاها عادت کرده است و آن را لذیذتر از غذاهای سنتی می‌دانند، حتی در منزل نیز به سراغ آنها می‌روند.

### هفت ضرر مهم فست فودها عبارت‌اند از:

**۱. چاقی:** اولین مشکل ناشی از مصرف غذاهای حاضری است. اکثر این غذاها برای سلامت انسان مضر است، او را چاق می‌کند و شانس ابتلاء به دیابت و حمله قلبی را به شدت افزایش می‌دهد. به گفته متخصصان انجمن گیاه‌خواران آمریکا، مصرف فست فود بیش از یک بار در هفته سبب ایجاد چاقی بویژه چاقی‌های موضعی در نواحی شکم و پهلوها می‌شود. براساس تحقیقات این انجمن، بیش از ۸۰ درصد مصرف‌کنندگان دائمی فست فود، افرادی چاق تلقی می‌شوند به طوری که به شکلی هماهنگ چاق نیستند و بیشترین تجمع چربی در ناحیه شکم، پهلوها، ران‌ها و باسن آنهاست. در عین حال چربی، دور کبدشان را فرا گرفته و خیلی دیر احساس سیری می‌کنند.

**۲. افزایش چربی‌های مضر:** بیشتر غذاهای حاضری، سرخ شده هستند و معمولاً هم برای سرخ کردن این غذاها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می‌کنند. درصد اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن‌ها زیاد است؛ این چربی همان چربی مضر است که می‌تواند در دیواره سرخرگ‌ها رسوب کرده و آنها را مسدود کند.

**۳. خوردن نوشابه:** یکی دیگر از مشکلات غذاهای حاضری است. نوشابه‌های گازدار در کنار تمام این غذاها عرضه و خورده می‌شود. اسید موجود در نوشابه‌های گازدار موجب فرسایش مینای دندان شده و همچنین قند زیاد این محصولات، پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کند. به علاوه نوشابه‌ها، فاقد ارزش غذایی بوده و به خاطر میزان قند زیادشان کالری زیادی دارند که موجب چاقی می‌شوند. فراموش نکنید که نوشابه‌های رژیمی به دلیل داشتن قند مصنوعی اسپارتام [شیرینی اسپارتام ۲۰۰ برابر بیشتر از ساکاروز (قند معمولی) است] اشتهاآور هستند.

**۴. کمبود مواد مغذی:** غذاهایی که در فست فودها طبخ می‌شوند، ارزش غذایی کمی از نظر ویتامین و املاح مورد نیاز بدن دارند. کمبود ارزش‌های غذایی یکی از مشکلاتی است که کودکان و

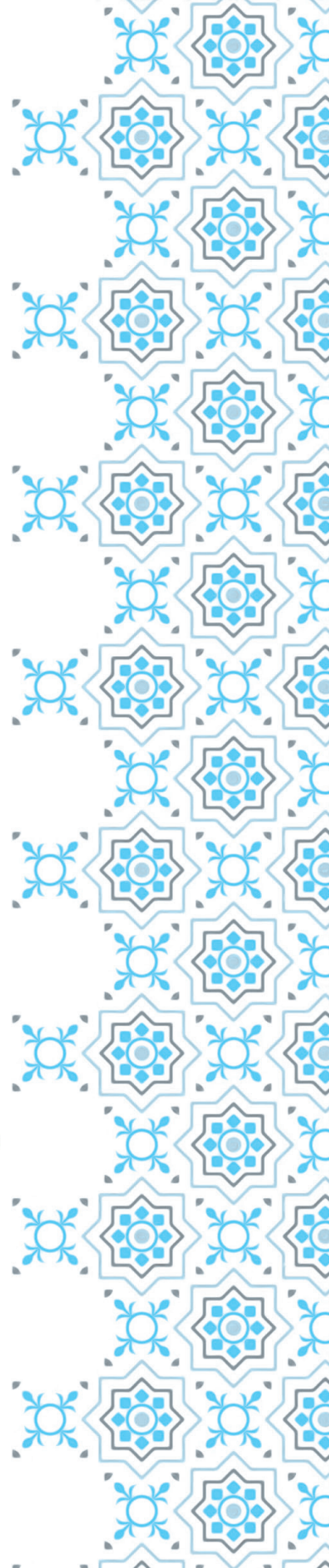
نوجوانان را در سن رشد تهدید می‌کند. اگر کودک در سنین کم از نظر مواد مغذی کمبود داشته باشد، حتماً در دوران نوجوانی نیز دچار این مشکل خواهد بود. کودکان و نوجوانانی که زیاد از این غذاها استفاده می‌کنند، دچار کمبود کلسیم و ویتامین «د» هستند.

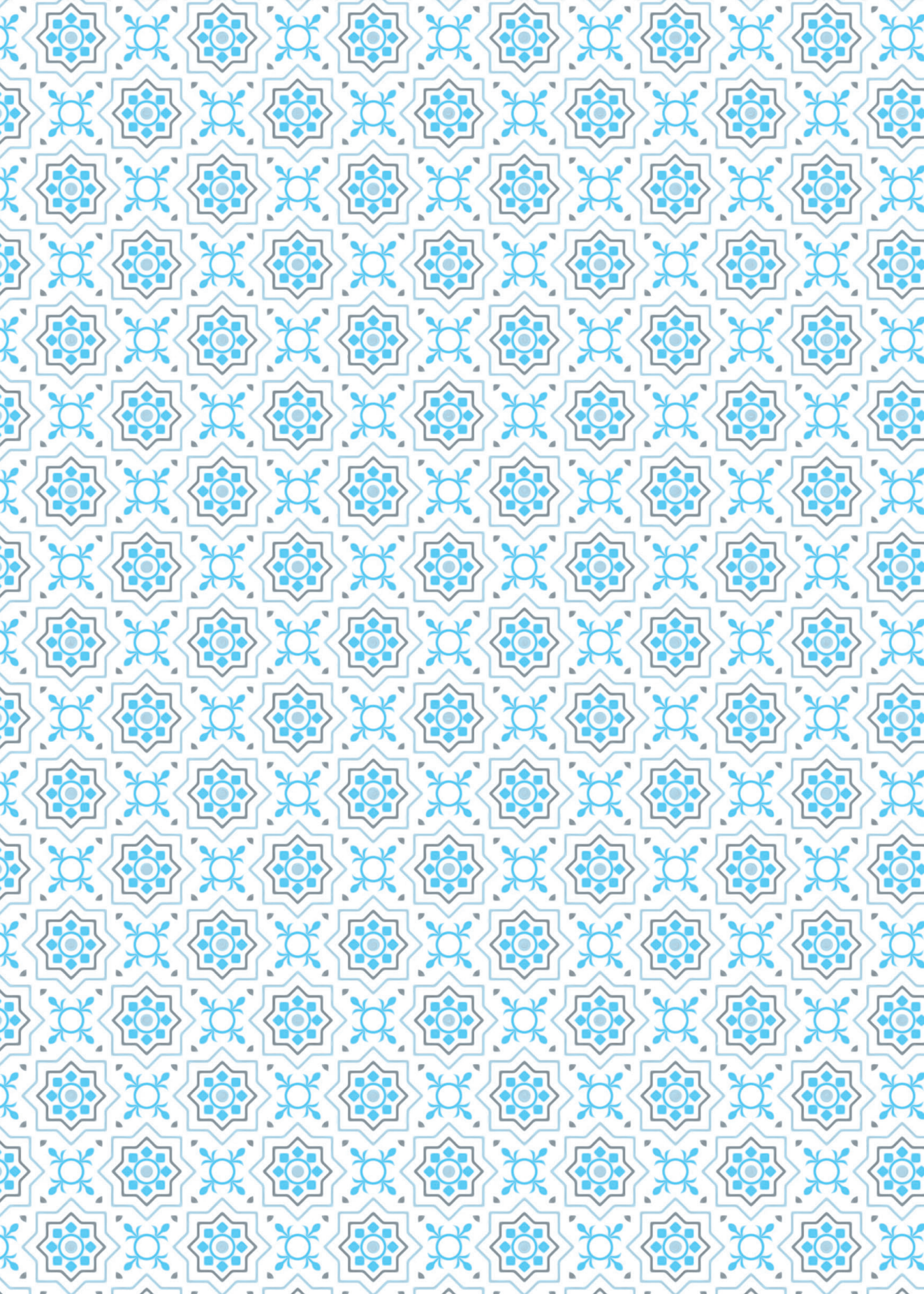
**۵. نمک فراوان و فشار خون:** بیشتر غذاهای حاضر در منوی این رستوران‌ها از نظر نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد و بهداشتی است؛ از طرف دیگر به علت این که ذائقه ایرانی‌ها شور بوده احتمال استفاده از مصرف مواد شور هم در کنار فست فودها وجود دارد که می‌تواند باعث بروز فشار خون در مصرف‌کنندگان شود.

**۶. پرخوری:** یکی دیگر از مشکلات این غذاهاست. وعده‌های غذایی فست فود از نظر اندازه معمولاً بزرگ‌تر از یک وعده غذایی خانگی است. در نظر داشته باشید که انرژی موجود در این غذاها بسیار بیشتر از یک وعده غذایی خانگی در همان حجم است.

**۷. جایگزینی با غذاهای سنتی:** غذاهای سنتی علاوه بر این که بخشی از فرهنگ ملت ماست، مواد مغذی بسیار خوب و سالمی دارد. در سفره ایرانی غذاهای سالم از انواع سبزی، مواد لبنی و تخم‌مرغ تهیه می‌شود که از نظر ارزش تغذیه‌ای نیز بسیار مناسب هستند اما گسترش فست فود، نقش این غذاها را کم می‌کند. این مساله موجب می‌شود عادات‌های خوب تغذیه‌ای ما نابود شود.

سینہ دوم







## معماهای دعا

۱. کتاب شریف **مفاتیح الجنان** توسط چه کسی و در چه سالی جمع آوری شده است؟
۲. نام پنج کتاب از کتب **دعای معتبر شیعہ** را نام ببرید.
۳. برای استجاب دعا توصیه شده که ابتدا و انتهای دعا چه ذکر یا بیان شود؟
۴. در روایات معصومین **علیهم السلام** **اسلحه مؤمن** چه چیزی بیان شده است؟
۵. دعاهایی که بعد از نمازها خوانده می شود، اصطلاحاً چه نام دارد؟
۶. نام چند مورد از بزرگترین دعاهای **مفاتیح الجنان** چیست؟
۷. **اسامی مناجات خمس عشر** چیست؟
۸. قرآن بر سر گرفتن و خواندن دعای آن، جزء اعمال چه شبیهایی است؟
۹. ماههایی که بیشترین اعمال مستحبی دارند، چه ماههایی هستند؟
۱۰. **اولین دعا** در قرآن کریم در کدام سوره قرار دارد؟
۱۱. **بیشترین دعا** در قرآن کریم در کدام سوره ها قرار دارد؟
۱۲. **دعای مجیر** از چه کسی روایت شده است؟
۱۳. **دعای جوشن کبیر** و جوشن صغیر از طرف کدامیک از معصومین **علیهم السلام** وارد شده است؟
۱۴. **دعای ابو حمزه ثمالی** از طرف کدامیک از معصومین **علیهم السلام** وارد شده و ابو حمزه ثمالی کیست؟
۱۵. **دعای صباح** منسوب به کدام یک از معصومین **علیهم السلام** است؟
۱۶. **دعای مشلول** از طرف کدامیک از معصومین **علیهم السلام** وارد شده است؟
۱۷. **مناجات خمس عشر** منسوب به کدامیک از معصومین **علیهم السلام** است؟

۱۸. خواندن کدام دعای مفاتیح الجنان برای نجات از دشمن و روزی فراوان و آمرزش گناهان مفید است؟
۱۹. دعایی که خدا به خواننده آن برای هر کلمه‌اش هزار پاداش عطا نموده و هزار گناه از او محو می‌کند، چه نام دارد؟
۲۰. **حرز حضرت فاطمه** علیها السلام برای چه اموری مطلوب است؟
۲۱. پاداش کسی که **دعای جوشن کبیر** را سه مرتبه در ماه مبارک رمضان بخواند، چیست؟
۲۲. بهترین شبها برای دعا چه شبی است؟
۲۳. بهترین وقت برای خواندن **دعای عشرات** چه هنگامی است؟
۲۴. افضل اوقات برای خواندن **دعای کمیل** چه شبهائی است؟
۲۵. دعایی که مستحب است در ساعات آخر **روز جمعه** خوانده شود، چه نام دارد؟
۲۶. خواندن **دعای ندبه** در چه ایامی استحباب دارد؟
۲۷. دعایی که مستحب است در شبهای چهارشنبه خوانده شود، چه نام دارد؟
۲۸. دعای معروفی که هر صبح برای امام زمان علیه السلام خوانده می‌شود، چه نام دارد؟
۲۹. خواندن **دعای مباحله** در چه روزی سفارش شده است؟
۳۰. آیه «الحمد لله رب العالمین» چند مرتبه در دعای شریف ندبه تکرار شده است؟
۳۱. آیات «لم یلد و لم یولد و لم یکن له کفواً احد» در کدامیک از دعاها آمده است؟
۳۲. حدیث معروف «من کنت مولاة فعلی مولاة» در کدامیک از ادعیه مشهور بیان شده است؟
۳۳. حدیث «انا مدینه العلم و علی بابها» در کدامیک از ادعیه بیان شده است؟
۳۴. جمله «بقیة الله» در دعای ندبه چند بار تکرار شده است؟
۳۵. جمله «غیاث المستغیثین» در دعای شریف کمیل چند بار تکرار شده است؟
۳۶. در کدامیک از دعاها ۱۶ مرتبه **صلوات بر محمد و آل محمد** علیهم السلام تکرار شده است؟
۳۷. کدام دعاست که با «تسبیحات اربعه» آغاز می‌شود؟
۳۸. وجه تسمیه **دعای مشلول** چیست؟

۳۹. وجہ تسمیہ دعای عدیلہ چیست؟

۴۰. کدام دعا به دعای شَبُور معروف بوده و وقت خواندن آن چه موقع است؟

۴۱. پاداش کسی که هنگام ورود به قبرستان زیارت اهل قبور را بخواند، چیست؟

۴۲. کدام دعاست که بدون نقطه است؟

۴۳. دعایی که در اکثر ادعیه ذکر شده است، چیست؟

۴۴. کدام دعاست که در هر روز واجب است ۹ مرتبه آن را قرائت کنیم؟

۴۵. دعای شریف جوشن کبیر دارای چند فصل است؟

### جواب معماهای دعا

۱. مفاتیح الجنان توسط خاتم المحدثین حاج شیخ عباس قمی رحمته اللہ علیہ در سال ۱۳۴۴ ق جمع آوری شده است.

۲. کتب دعا که توسط علمای شیعه جمع آوری شده زیاد است که از جمله عبارت اند از:

مفاتیح الجنان، مصباح المتهجد، زاد المعاد، بلد الامین، مهج الدعوات و ....

۳. برای استجاب دعاها توصیه شده که شروع و پایان دعا با صلوات بر محمد و آل محمد باشد.

۴. در روایات معصومین علیهم السلام اسلحه مؤمن، دعا بیان شده است (الدعا سلاح المؤمن).

۵. دعاهایی که بعد از نمازها خوانده می شود، اصطلاحاً تعقیبات نماز نامیده می شوند.

۶. اسامی چند مورد از بزرگترین دعاها مفاتیح الجنان عبارت اند از:

جوشن کبیر، جوشن صغیر، ابو حمزه ثمالی، عرفه، کمیل، مجیر، ندبه و ....

۷. اسامی مناجات خمس عشر عبارت اند از:

مناجات التائبین، مناجات الشاکین، مناجات الخائفین، مناجات الراجین، مناجات الراغبین، مناجات الشاکرین، مناجات المطیعین، مناجات المریدین، مناجات المحبتین، مناجات المتوسلین، مناجات المفتقرین، مناجات الصادقین، مناجات الذاکرین، مناجات المعتصمین، مناجات الزاهدین.

۸. عمل مستحبی قرآن برسرگرفتن، جزء اعمال در شبهای قدر است.

۹. ماههایی که بیشترین اعمال خاص مستحبی در آنها بیان شده است، ماه رجب، ماه شعبان

و ماه رمضان هستند.

۱۰. اولین دعا در قرآن کریم از زبان حضرت ابراهیم علیه السلام و در آیه ۱۲۶ **سوره بقره** قرار دارد.
۱۱. بیشترین دعاها در قرآن، در سوره‌های **آل عمران** و **مؤمنون** است.
۱۲. دعای مجیر از **پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله** روایت شده است.
۱۳. دعای جوشن کبیر را امام سجاد علیه السلام می‌فرماید که منقول از **پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله** است و جبرئیل آنرا به پیامبر تعلیم فرموده است و دعای جوشن صغیر منقول از **امام کاظم علیه السلام** است.
۱۴. دعای ابوحمزه ثمالی از طرف **امام سجاد علیه السلام** صادر شده و ابوحمزه ثمالی از **اصحاب امام سجاد علیه السلام** است.
۱۵. دعای صباح منسوب به **حضرت علی علیه السلام** است.
۱۶. دعای مشلول از **حضرت علی علیه السلام** وارد شده است.
۱۷. مناجات خمس عشره منسوب به **امام سجاد علیه السلام** است.
۱۸. خواندن **دعای کمیل** برای نجات از دشمن و روزی فراوان و آموزش گناهان مفید است.
۱۹. خداوند بر خواننده **دعای عهد** برای هر کلمه‌اش هزار پاداش عطا نموده و هزار گناه از او محو می‌کند.
۲۰. حرز حضرت فاطمه علیها السلام برای **خلاص شدن از زندان** و بند و برای **رهائی از تب** مفید است. (حرز در لغت به معنای محصور و محکم و در اصطلاح به برخی از اذکار و آیات که برای حفظ جان و مال از آسیب می‌خوانند و یا به صورت مکتوب با خود حمل می‌کنند گفته می‌شود.)
۲۱. کسی که دعای جوشن کبیر را سه مرتبه در ماه رمضان بخواند، حق تعالی **آتش جهنم** را بر جسد او **حرام** نموده و **بهشت** را بر او **واجب** فرماید.
۲۲. بهترین شبها برای دعا کردن، **شبهای جمعه** است.
۲۳. بهترین وقت برای خواندن دعای عشرات، **عصر جمعه** است.
۲۴. افضل اوقات برای خواندن دعای کمیل، **شب جمعه** و **شب نیمه شعبان** است.
۲۵. **دعای سمات** مستحب است که در ساعات آخر روز جمعه خوانده شود.
۲۶. خواندن دعای ندبه در **چهار عید فطر، قربان، غدیر و جمعه** استحباب دارد.
۲۷. دعای توسل مستحب است که در **شبهای چهارشنبه** خوانده شود.

۲۸. دعای معروفی که هر روز بعد از نماز صبح برای امام زمان علیه السلام خوانده می شود، **دعای عهد** نام دارد.
۲۹. خواندن دعای مباحله در **روز مباحله** سفارش شده است.
۳۰. آیه «الحمد لله رب العالمین» **دو مرتبه** در دعای ندبه تکرار شده است.
۳۱. آیات «لم یلد و لم یولد، و لم یکن له کفواً احد» در **دعای عرفه** آمده است.
۳۲. حدیث «من کنت مولاه فعلی مولاه» در **دعای ندبه** بیان شده است.
۳۳. حدیث «أنا مدینه العلم و علی بابها» در **دعای ندبه** آمده است.
۳۴. جمله «بقیه الله» در **دعای ندبه** یک بار آمده است.
۳۵. جمله «غیاث المستغیثین» در **دعای کمیل** یک بار بیان شده است.
۳۶. در **دعای مکارم الاخلاق** ۱۶ مرتبه صلوات بر محمد و آل محمد تکرار شده است.
۳۷. **دعای عشرات** با تسبیحات اربعه آغاز می شود.
۳۸. چون حضرت علی علیه السلام دعای مشلول را به جوانی که به واسطه **گناه در حق پدر** خویش شل شده بود آموخت، لذا نام این دعا را مشلول نهادند.
۳۹. چون این دعا برای **سلامت جستن از عدیله عندالموت** نافع است، لذا آنرا به این نام خواندند. (عدیله عند الموت، عدول از حق به باطل در وقت مردن است).
۴۰. **دعای سمات** به دعای شپور معروف است و موقع خواندن آن در **ساعت آخر روز جمعه** است.
۴۱. کسی که هنگام ورود به قبرستان، زیارت اهل قبور را بخواند، خداوند **ثواب ۵۰ سال عبادت** را برای او بنویسد و گناهان پنجاه ساله او و پدر و مادرش را محو گرداند.
۴۲. دعای «اللهم صل علی محمد و آل محمد» دعای بدون نقطه است.
۴۳. **صلوات بر محمد و آل محمد** در اکثر ادعیه ذکر شده است.
۴۴. دعای «اللهم صل علی محمد و آل محمد» در تشهد نمازهای واجب یومیه ۹ مرتبه قرائت می شود.
۴۵. دعای جوشن کبیر **صد فصل** دارد.

## زیارت اهل قبور

با دیدار از مزار پاکان، امکان تجدید عهد با روح مدفون فراهم می‌گردد و موجبات تَشَفُّی حاصل می‌گردد و زائر از برکات معنوی این حضور بهره‌مند می‌گردد. به همین سبب، زیارت اهل قبور و بزرگان در فرهنگ اسلامی و به ویژه مذهب تشیّع، از شعائر مهم شناخته شده است.

دیدار از بقاع متبرک، زائر را به یاد ناپایداری جهان می‌اندازد و موجب عبرت و تَنْبُّه اخلاقی وی می‌گردد. به همین جهت، رسول خدا ﷺ فرمود: به زیارت اهل قبور بروید تا آخرت را به یاد شما آورد. (نهج الفصاحه، ص ۴۵۸).

از رسول خدا ﷺ نیز روایت شده: «به زیارت اموات بروید و به آنها سلام کنید؛ زیرا که از این کار درس عبرت خواهید گرفت».

زائر هنگام زیارت برای آموزش گذشتگان دعا می‌کند و در مقابل حاجات خود را از خداوند می‌طلبد و ارواح گذشتگان نیز برای او دعا می‌کنند، لذا مزار، محیطی معنوی را برای استجاب دعا فراهم می‌آورد. به همین سبب، اهل سلوک محیط مزارات را مکانی مناسب برای ذکر و عبادت می‌دانند. زیارت اهل قبور به انسان یادآوری می‌کند که زندگی در این دنیا تمام می‌شود و انسان به یاد آخرت می‌افتد و این گونه است که از کارهای بد باز داشته می‌شود. از امیرالمومنین (علیه السلام) در زیارت اهل قبور روایت شده است که فرمودند: به هنگام ورود به قبرستان بگویید: «**السلام علی اهل لا اله الا الله من اهل لا اله الا الله یا اهل لا اله الا الله کیف وجدتم کلمة لا اله الا الله بحق لا اله الا الله اغفر لمن قال لا اله الا الله و احشرونا فی زمره من قال لا اله الا الله**».

سپس فرمودند: از رسول خدا ﷺ شنیدم که فرمودند هر که این دعا را به هنگام عبور از قبرستان بخواند، گناهان پنجاه ساله او آمرزیده می‌شود؛ پس گفتند ای رسول خدا هر که برایش پنجاه ساله نباشد چطور؟ فرمودند: گناهان پنجاه ساله والدین و برادران دینی و عموم مسلمانان را آمرزیده شود. از پیامبر گرامی اسلام تأکید فراوانی برای زیارت اهل قبور در روز دوشنبه، پنجشنبه و جمعه شده است. قرائت فاتحه، تلاوت قرآن کریم، دعا و درخواست آموزش برای مردگان از دیگر اعمالی است که از سوی امامان سفارش شده است. طبق دستورات اسلامی بهتر است هنگام زیارت اهل قبور نکات زیر رعایت شود: با وضو و طهارت وارد قبرستان شوید. به اهل گورستان سلام کرده و برایشان دعا بخوانید. بر روی قبور راه نروید. هنگام فاتحه خوانی بر سر قبر، رو به قبله نشسته و دستتان را بالای قبر بگذارید. بر روی قبر ننشینید. برای مردگان صدقه بدهید و خیرات کنید.

## وجه تسمیه مزار مقدس تخت فولاد اصفهان

مزارستان تخت فولاد با مساحت حدود ۷۵ هکتار از آثار تاریخی پیش از روزگار آل بویه است. قزنهای متوالی است که مردم اصفهان و در کتب تاریخی، گورستان قدیمی این شهر را به سه نام تاریخی لسان الارض، بابارکن الدین و یا تخت فولاد می شناسند. قدیمی ترین بخش مزار تخت فولاد گورستان لسان الارض است که در گوشه جنوب شرقی این مجموعه تاریخی قرار دارد و از این جهت گفته شده که قدیمی ترین قبر یعنی قبر یوشع یکی از بزرگان بنی اسرائیل را در خود جای داده و از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به نظر می رسد انتخاب نام لسان الارض بر این قبرستان به جهت اعتقاد مسلمانان به زنده بودن روح اموات است و هنگامی که زائر بر سر مزار می رود، با روح اموات ارتباط برقرار می کند، لذا به آن لسان الارض گفته شده است.

## حدیث خوبان

یکی از مهمترین ارکان ارزشی مزار تخت فولاد نقش آن در بیان هویت تاریخی و دینی شهر اصفهان و فراتر از آن ایران اسلامی با محوریت رجال و مشاهیر مدفون در این ارض قدسی است. شخصیت هایی از علما و حکما و عرفا در این آرامستان مدفون هستند که نقش مهمی در پویایی حیات فکری شیعه خصوصاً در سده های اخیر ایفا نموده اند و اهمیت اصفهان به عنوان کانون علمی شیعه در بعضی ادوار تاریخی به دلیل وجود این بزرگان و مفاخر و دستاوردهای علمی و فکری آنان بوده است. بنابر تحقیقات به عمل آمده بیش از ۲۰۰۰ نفر از مشاهیر علمی، فکری، ادبی، هنری، طب، نجوم، تاریخ، رجال، هنر، ادبیات، موسیقی، صنایع، علوم و فنون در این ارض قدسی آرام گرفته اند.

## برخی از قبور مجرب در تخت فولاد

- ❖ مرحوم عالم فاضل شیخ محمدباقر فقیه ایمانی می نویسد: در شهر اصفهان سه مقام است که بدون تردید به مقدم مبارک امام زمان عجل الله فرجه مزین گشته است: اول حرم امامزاده اسماعیل علیه السلام، دوم مرقد مطهر علامه مجلسی و سوم مرقد مبارک شیخ العلماء آقای شیخ مرتضی ربزی (در تخت فولاد و برای هر یک از آنها، وقایع مورد اعتمادی برای خود و دیگران رخ داده که شاهد صدق این مطلب است.)
- ❖ مرحوم آیت الله میرزا علی محمد اژه ای می فرمودند: هر موقع هر حاجت شرعیه ای داشتی، بر سر قبر آخوند کاشی حاضر شو و بعد از قرائت حمد و سوره قدر، حاجتت را طلب کن، آخوند به اذن خداوند حاجتت را برآورده می کند.
- ❖ علامه آخوند ملاعبدالکریم گزی در مورد فاضل هندی می نویسد: کمالات و مقامات این بزرگوار مشهور است و مومنین مخصوصاً به جهت برآمدن حاجت بر سر قبر او به زیارت می روند.
- ❖ مرحوم آیت الله کشمیری می فرمودند: من هر وقت در زندگیم مشکلی برایم رخ می دهد، یک سوره یاسین برای بابا رکن الدین مدفون در قبرستان تخت فولاد اصفهان می خوانم، مشکلم حل می شود.
- ❖ آیت الله شیخ حسنعلی اصفهانی رحمته الله فرمودند: اصفهان، تخت فولادی دارد که بعد از قبرستان وادی السلام نجف مثل آن زمین برای تربیت انسان نیست.



## چند حکایت ناب و زیبا

### جهنم که می روید

واعظی بالای منبر از اوصاف بهشت می گفت و از جهنم حرفی نمی زد. یکی از حاضرین پای منبر خواست مزه ای بیندازد گفت: ای شیخ، شما همیشه از بهشت تعریف می کنید، یک بار هم از جهنم بگویید. واعظ که حاضر جواب بود گفت: **آنجا را که خودتان می روید و می بینید. بهشت است که چون نمی روید لاقلاً باید وصفش را بشنوید.**

### کمک به خودم

مرد جوانی پدر پیرش مریض شد. چون وضع بیماری پیرمرد شدت گرفت او را در گوشه جاده ای رها کرد و از آنجا دور شد. پیرمرد ساعت‌ها کنار جاده افتاده بود و به زحمت نفس‌های آخرش را می کشید. رهگذران از ترس و آگیرداشتن بیماری و فرار از دردسر، روی خود را به سمت دیگری می چرخاندند و بی اعتنا به پیرمرد نالان، راه خود را می گرفتند و می رفتند. بزرگی از آن جاده عبور می کرد. به محض اینکه پیرمرد را دید او را بر دوش گرفت تا به مدرسه ببرد و درمانش کند. یکی از رهگذران به طعنه به آن مرد بزرگ گفت:

« این پیرمرد فقیر است و بیمار و مرگش نیز نزدیک! نه از او سودی به تو می رسد و نه کمک تو تغییری در اوضاع این پیرمرد باعث می شود. حتی پسرش هم او را در اینجا به حال خود رها کرده و رفته است. تو برای چه به او کمک می کنی؟! »

آن بزرگمرد به رهگذر گفت: **«من به او کمک نمی کنم!! من دارم به خودم کمک می کنم. اگر من هم مانند پسرش و رهگذران، او را به حال خود رها کنم، چگونه روی به آسمان برگردانم و از خالق هستی تقاضای هم صحبتی داشته باشم. من دارم به خودم کمک می کنم.»**

### یک در که بسته نمی شود.

در بصره امیری بود، روزی در باغ خود چشمش به زن باغبان افتاد و آن زن بسیار باعفت و پاکدامن بود. امیر، باغبان را برای کاری بیرون فرستاد و به زن گفت: برو درها را ببند. زن رفت و برگشت و گفت: همه درها را بستم غیر از یک در که نمی شود بست. امیر گفت: آن کدام در است؟ زن گفت: **دری که میان تو و پرورگار توست و با هیچ سعی و تلاشی بسته نمی شود.** امیر وقتی این سخن را شنید استغفار کرد و از کار خود توبه کرد.

## پند پدر بزرگ

پدر بزرگ سالخورده ای، همراه با نوه جوانش در روستایی زندگی می کرد. پدر بزرگ هر صبح زود بر روی صندلی در آشپزخانه می نشست و قرآنش را می خواند. نوه اش تمایل داشت عین پدر بزرگش باشد و از هر راهی که می توانست سعی می کرد از پدر بزرگش تقلید کند. یک روز آن نوه پرسید: پدر بزرگ، من تلاش می کنم که مثل شما قرآن بخوانم، اما آن را نمی فهمم و آنچه را که من نمی فهمم، سریع فراموش می کنم و در نتیجه آن کتاب را می بندم. چه کار باید انجام بدهم که آن قرآن را خوب بخوانم؟ پدر بزرگ به آرامی از گذاشتن زغال سنگ در کوره بخاری دست کشید و جواب داد: این سبد زغال سنگ را داخل رودخانه بگذار و در راه برگشت برای من یک سبد آب بیاور! آن پسر انجام داد آنچنان که به او گفته شده بود، اما همه آب به بیرون نشت می کرد قبل از اینکه او دوباره به خانه بیاورد. پدر بزرگ خندید و گفت: تو مجبور هستی که اندکی، سریع تر زمان آینده را جابجا کنی و او را به عقب، به طرف رودخانه فرستاد تا دوباره با آن سبد تقلا کند. این دفعه آن پسر سریع تر دوید، اما آن سبد خالی می شد قبل از اینکه او به خانه برگردد. پسر جوان به پدر بزرگش گفت که حمل کردن آب با سبد یک کار غیر ممکن است و به همین دلیل او رفت و به جای سبد سطلی آورد. پیرمرد گفت: من سطل آب نمی خواهم، من یک سبد آب می خواهم. تو به اندازه کافی تلاش نکردی و سپس پیرمرد از در خارج شد تا تلاش دوباره پسر را تماشا کند.

در این مرحله، پسر می دانست که این کار بی فایده است، اما او می خواست به پدر بزرگش نشان دهد که هر چقدر هم سریع بدود، با این حال آب به بیرون نشت می کند قبل از اینکه او به خانه برگردد. پسر دوباره آن سبد را داخل رودخانه کرد و سخت دوید، اما زمانی که رسید نزد پدر بزرگش، سبد دوباره خالی بود. پسر گفت: دیدی پدر بزرگ، این بی فایده است. پیرمرد گفت: واقعا تو فکر می کنی که آن بی فایده است؟ نگاه کن به داخل سبد! آن پسر به داخل سبد نگاه کرد و برای اولین بار متوجه شد که آن سبد تغییر کرده بود. آن سبد زغالی قدیمی کثیف، تغییر شکل یافته بود و اکنون داخل و بیرونش تمیز بود. پدر بزرگ گفت: آن است رویدادی که **تو زمانی که قرآن می خوانی. شاید تو درک نکنی و یا به خاطر نیاوری همه چیز را، اما درون و بیرون تو تغییر خواهد کرد. آن، کار خداست در زندگی ما! یعنی هدایت.**

## مواعظ زندگی

در زمان های گذشته، پادشاهی تخته سنگی را در وسط جاده قرار داد و برای اینکه عکس العمل

مردم را ببیند خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی تفاوت از کنار تخته سنگ می‌گذشتند. بسیاری هم گلایه می‌کردند که این چه شهری است که نظم ندارد. حاکم این شهر عجب مرد بی‌عرضه‌ای است و ... با وجود این هیچ‌کس تخته سنگ را از وسط بر نمی‌داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پشتش بار میوه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد. بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد. ناگهان کیسه‌ای را دید که زیر تخته سنگ قرار داده شده بود، کیسه را باز کرد و داخل آن سکه‌های طلا و یادداشتی پیدا کرد.

پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: **هر سد و مانعی می‌تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد.**

### نصیحت حضرت یوسف علیه السلام

می‌گویند آن گاه که یوسف در زندان بود، مردی به او گفت: تو را دوست دارم، یوسف گفت: ای جوانمرد! دوستی تو به چه کار من آید؟ از این دوستی مرا به بلا افکنی و خود نیز بلا بینی! پدرم، یعقوب، مرا دوست داشت و بر سر این دوستی، او بینایی‌اش را از دست داد و من به چاه افتادم، زلیخا ادعای دوستی من کرد و به سرزنش مصریان دچار شد و من هم مدت‌ها زندانی شدم. اینک!

**تو تنها خدا را دوست داشته باش، تانه بلا بینی و نه در دسر بیافرینی.**

## راز مقام اخروی امیرکبیر

آیت الله العظمی اراکی فرمود: شبی خواب امیرکبیر را دیدم، جایگاهی متفاوت و رفیع داشت. پرسیدم: چون شهید و مظلوم کشته شدی این مرتبت نصیبت گردید؟ با لبخند گفت: خیر. سؤال کردم: چون چندین فرقه ضاله را نابود کردی؟ گفت: نه. با تعجب پرسیدم: پس راز این مقام چیست؟ جواب داد: هدیه مولایم حسین (علیه السلام) است! گفتم: چطور؟ با اشک گفت: آنگاه که رگ دو دستم را در حمام فین کاشان زدند؛ چون خون از بدنم می رفت تشنگی بر من غلبه کرد، سر چرخاندم تا بگویم قدری آبم دهید؛ ناگهان به خود گفتم میرزا تقی خان! دو تا رگ بریدند این همه تشنگی! پس چه کشید پسر فاطمه، او که از سر تا به پایش زخم شمشیر و نیزه و تیر بود! از عطش حسین (علیه السلام) حیا کردم، لب به آب خواستن باز نکردم و اشک در دیدگانم جمع شد. آن لحظه که صورتم بر خاک گذاشتند. امام حسین (علیه السلام) آمد و گفت: به یاد تشنگی ما ادب کردی و اشک ریختی؛ آب نوشیدی این هدیه ما در برزخ، باشد تا در قیامت جبران کنیم.

## مناظره علامه سید شرف الدین عاملی با شاه عربستان

آقای سید شرف الدین؛ صاحب کتاب ارزشمند المراجعات، در عصر حکومت «ملک عبدالعزیز» برای زیارت خانه خدا به مکه رفت. در عید قربان در کنار سایر علما به کاخ پادشاه سعودی دعوت شد، تا طبق معمول در عید قربان به او تبریک بگویند. او به کاخ رفت، هنگامی که نوبت به او رسید، دست شاه را گرفت و هدیه‌ای به او داد، و آن هدیه یک قرآن بود که دارای جلدی پوستین بود. شاه عربستان آن هدیه را گرفت و بوسید و به عنوان تعظیم و احترام، بر پیشانی خود گذاشت. سید شرف الدین (از فرصت استفاده کرد) ناگهان گفت: «ای پادشاه! چرا این جلد را می‌بوسی و به آن تعظیم می‌کنی، با اینکه این جلد چیزی جز پوست بز نیست؟» شاه گفت: «عَرَض من از بوسیدن جلد، قرآنی است که در داخل آن قرار دارد، نه خود جلد». آقای شرف‌الدین، بی‌درنگ فرمود: «احسنت ای پادشاه! ما شیعیان نیز وقتی که پنجره یا در اتاق پیامبر (صلی الله علیه و آله) را می‌بوسیم، می‌دانیم که آهن هیچ کاری نمی‌تواند بکند، ولی عَرَض ما آن کسی است که ماورای این آهن‌ها و چوب‌ها قرار دارد. ما می‌خواهیم رسول خدا را تعظیم و احترام کنیم، همان‌گونه که شما با بوسه زدن بر پوست بز می‌خواستی قرآن را تعظیم کنی که در درون آن پوست قرار دارد.» حاضران تکبیر گفتند، و او را تصدیق کردند، در این هنگام ملک عبدالعزیز ناچار شد تا به حاجیان اجازه دهد که از آثار رسول خدا (صلی الله علیه و آله) تبرک بجویند. ولی ولیعهد او که بعد از او آمد، از قانون گذشته‌شان برگشت.

## نحوه برخورد با مشکلات

کشاورزی الاغ پیروی داشت. روزی الاغش به صورت اتفاقی در چاهی بدون آب افتاد. کشاورز هرچه سعی کرد، نتوانست او را از چاه بالا بکشد؛ برای اینکه الاغ زجر نکشد کشاورز و مردم روستا تصمیم گرفتند چاه را با خاک پر کنند تا الاغ زودتر بمیرد. مردم با سطل روی سر الاغ خاک میریختند، اما الاغ خاک‌های روی بدنش را می‌تکاند و زیر پایش میریخت و وقتی خاک زیر پایش بالا می‌آمد، سعی می‌کرد روی خاک‌ها بایستد. روستایی‌ها همانطور به زنده به خاک کردن الاغ بیچاره ادامه دادند و الاغ هم همین‌طور به بالا آمدن ادامه داد تا اینکه به لبه چاه رسید و حیرت کشاورز و روستاییان را برانگیخت.

**مشکلات ما نیز مانند تلی از خاک بر سر ما می‌ریزند و ما همواره دو انتخاب داریم:**

۱. اجازه دهیم مشکلات ما را زنده به گور کنند؛

۲. از مشکلات برای صعود سکویی بسازیم.

انتخاب با شما.

## حرمت استاد

مرحوم حسنعلی نخودکی اصفهانی مرد عارفی بود؛ روزی در سنّ هفت سالگی و با زبان روزه به همراه پدرش خدمت مرحوم تخت پولادی رسیدند. استاد اندکی نبات به او داد و گفت بخور. حسنعلی اصفهانی بی درنگ نبات را خورد. پدرش گفت: پسر من مگر تو روزه نبودی؟ حسنعلی گفت: **خواستیم اطاعت امر استاد کرده باشیم. روزه من مستحبی بود و امر استاد واجب. استاد فرمود: با این روحیه اطاعت، به هر جا که بخواهی می‌رسی.**

## برکت قدم مهمان

زنی بود که مهمان دوست نمی‌داشت. روزی همسر او نزد پیامبر ﷺ رفت و مسئله را بیان کرد. پیامبر فرمود برو به همسرت بگو من فردا مهمان شما هستم. فردای آن روز پیامبر مهمان آن زن و مرد شد. هنگام رفتن پیامبر از خانه، زن دید پشت عبای حضرت پر از مار و عقرب است. فریاد زد: ای پیامبر عبای خود را بیرون بیاور. **پیامبر فرمودند: اینها، تنها قضا و بلائی خانه شماست که من با خود می‌برم.**

## آرزوی انفاق به نیازمندان

گویند شخصی در سالی قحطی به تپه ای از شن برخورد کرد با خود گفت: اگر این شنها غذا بودند، همه آنها را بین مردم گرسنه تقسیم می کردم. **خداوند به پیامبرش وحی کرد به آن شخص بگو: خداوند صدقه تو را پذیرفت و چون نیت تو خیر بود، ثواب احسان آن مقدار طعام را به تو داد.**

## ماشین حساب حضرت علی (علیه السلام)

شخصی یهودی خدمت حضرت علی (علیه السلام) رسید وگفت: یا علی اگر به من بگویی کدام عدد است که بر اعداد یک تا ده قابل قسمت است، مسلمان می شوم.

حضرت فرمودند: « **اضرب أيام سنتك في أيام اسبوعك**؛ روزهای سالت را در روزهای هفته ات ضرب کن»<sup>۱</sup>

یهودی چنین کرد و (با ضرب ۳۶۰ در ۷) عدد ۲۵۲۰ به دست آمد. اولین عددی که بین اعداد ۱ تا ۴۰ هزار، بر اعداد یک تا ده بخش پذیر است.

(توضیح: شاید این سؤال برای شما هم مطرح شود که یک سال مگر ۳۶۰ روز است؟)

باید گفت چنانکه تاریخ روایت می کند منجمان در آن روزگار بر این باور بودند که هر ماه مشتمل بر ۳۰ روز است، بنابراین ایام سال نزد آنها ۳۶۰ روز بوده است که سپس ۵ روز بدان می افزودند؛ از طرفی پرشگر یهودی بود و یهودیان نیز معتقد به سال شمسی بودند و این از بصیرت و هوشمندی بسیار حضرت علی (علیه السلام) حکایت دارد که به او می فرماید روزهای هفته ات را در روزهای سالت ضرب کن.)

## عبادت اولیای خدا

گاهی شنیده شده امامان و حتی برخی بزرگان شبها هزار رکعت نماز می خواندند. ممکن است باور این مطلب برای برخی سخت باشد. نقل می کنند علامه امینی به مدت سه شب در حرم امام رضا (علیه السلام) بودند و هرشب هزار رکعت نماز می خواندند. به او گفتند: شما خسته نمی شوید؟ فرمودند:

**مگر ماهی از شنا خسته می شود که من از نماز خسته شوم؟<sup>۲</sup>**

۱. تسلیة المجالس و زینة المجالس، ج ۱، : ۳۰۳

۲. حبیب و محبوب، صفحه ۴۸.

## دو شرط تفریح

دوستان امام خمینی، ایشان را برای تفریح به اطراف قم دعوت کردند، ایشان فرمودند: به دو شرط می‌آیم: **اول اینکه غیبت نشود و دوم اینکه نماز اول وقت ترک نشود.**

## نماز، برگ‌ریزان گناهان

سلمان می‌گوید: در محضر رسول خدا در سایه درختی به سر می‌بردیم؛ آن حضرت شاخه‌ای از آن درخت را گرفتند و آن را تکان دادند. برگ‌های آن درخت ریخته شد. به حاضران فرمودند: آیا از من نمی‌پرسید این چه کاری بود که من انجام دادم؟

گفتند: خدا و رسولش بهتر می‌دانند. فرمود: **بنده مسلمان هرگاه به نماز ایستاد، گناهان او می‌ریزد، همانگونه که این برگ‌ها می‌ریزد.**<sup>۱</sup>

## آن باش که هستی

گویند شغالی چند پر طاووس بر خود بست و سر و روی خویش را آراست و به میان طاووسان در آمد. طاووس‌ها او را شناختند و با منقار خود بر او زخم وارد کردند. شغال از میان آنان گریخت و به جمع همجنسان خود بازگشت. اما گروه شغالان نیز او را به جمع خود راه ندادند و روی خود را از او بر گرفتند. شغالی نرم خوی و جهان دیده نزد شغال خودخواه و فریبکار آمد و گفت: اگر به آنچه بودی و داشتی قناعت می‌کردی نه منقار طاووسان بر بدنت فرود می‌آمد و نه نفرت همجنسان خود را بر می‌انگیختی. **آن باش که هستی و خویشتن را بهتر و زیباتر از آنچه هستی نشان مده که: « به اندازه بود باید نمود.»**

وگر نه چه آید ز بی مغز پوست؟

عبادت به اخلاص نیت نکوست

خجالت نبرد آن که ننمود و بود

به اندازه بود باید نمود

## بهترین جامه لباس بندگی است

زاهدی به روز عید با جامه‌های ژنده بیرون آمد. او را گفتند به روزی چنین با جامه ای چنین بیرون آبی در حالی که مردم خویش را زینت داده اند. گفت: **هیچ زینتی چون طاعت خدا نخواهد بود.**

تن آدمی شریف است به جان آدمیت      نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

## دو گوش و یک زبان

از حکیمی پرسیدند: چرا استماع تو از نطق تو زیادتر است؟

گفت: **زیرا مرا دو گوش داده اند و یک زبان؛ یعنی دو چندان که می گویی بشنو.**

کم گوی و به جز مصلحت خویش مگوی      چیزی که نپرسند تو از پیش مگوی

دادند دو گوش و یک زبان از آغاز      یعنی که دو بشنو و یکی بیش مگوی

## دعای بیهوده

زاهدی به پیر زن آسیابان گفت که گندم مرا آرد کن و گرنه دعا می کنم خری که داری سنگ شود. پیرزن گفت اگر دعایت مستجاب می شود، دعا کن گندم آرد شود. این حکایت نقل آنانی است که پول می گیرند برای فال گرفتن و خوشبخت کردن مردم. کسی نیست به آنها بگوید: **اگر بیل زنی، باغچه خودت را بیل بزنی.**

## تقدیر الهی

گنجشک به خدا گفت: لانه کوچکی داشتم که آرامگاه خستگی و سرپناه بی کسی ام بود. طوفان تو آن را از من گرفت. کجای دنیای تو را گرفته بودم؟ خدا گفت: ماری در راه لانه‌ات بود. تو خواب بودی. باد را گفتم لانه‌ات را واژگون کند تا تو از کمین مار پر بگشایی.

**چه بسیار بلاها که به محبت خدا از بندگان دور می شود و آنها ندانسته به دشمنی خدا برمی خیزند.**



## نصیحت تکان دهنده واعظ

گویند صاحب دلی برای اقامه نماز به مسجدی رفت و نماز گزاران همه او را شناختند؛ پس از او خواستند برای آنها سخنرانی کند، مرد صاحب دل برخاست و بر پله نخست منبر نشست. بسم الله گفت و خدا و رسولش را ستود. آنگاه خطاب به جماعت گفت: مردم هرکس از شما می داند که امروز چگونه خواهد زیست و نخواهد مرد، برخیزد. کسی بر نخاست. گفت حالا هرکس از شما که خود را آماده مرگ کرده است، برخیزد. باز کسی بر نخاست. گفت: **شگفتا از شما که به ماندن اطمینان ندارید، اما برای رفتن نیز آماده نیستید!**

## گوهر شاد خانم و کارگر عاشق

گوهرشاد؛ همسر شاهرخ میرزا که به منطقه وسیعی از ایران حکومت می کرد به فکر ساختن مسجدی در کنار بارگاه ملکوتی امام رضا علیه السلام افتاد، لذا تمام خانه‌ها و زمینهای اطراف حرم را خرید. ساختمان مسجد شروع شد و گوهر شاد هر چند روز یکبار برای سرکشی به محوطه کار می آمد و دستورات لازم را به معماران و استادکاران می داد. روزی برای سرکشی ساختمان آمد که باد مختصری وزیدن گرفت و گوشه چادر او به وسیله باد کنار رفت. یکی از کارگران چهره او را دید و دلباخته آن زن شد، اما جرأت نظر دادن درباره او را نداشت، زیرا بیم آن می رفت که او را اعدام کنند. دو سه روزی نگذشت که کارگر بیچاره مریض شد. او پرستاری جز مادر دردمندش نداشت. طبیب از علاج او عاجز شده بود و مادر مهربان کنار بستر تنها فرزندش گریه می کرد. فرزند چاره ای ندید جز اینکه دردش را به مادر بگوید. مادر ساده دل برای رفع این مشکل به گوهرشاد مراجعه کرد و درد فرزندش را با او در میان گذاشت و گفت اگر کاری نکنی، تنها پسر من از دست می رود. گوهر شاد به آن مادر دلسوخته گفت: چرا این مطلب را زودتر با من در میان نگذاشتی تا بنده ای از بندگان خدا را از گرفتاری نجات دهم؟

آنگاه گفت: ای مادر به خانه برو و سلام مرا به فرزندت برسان و بگو من حاضرم با تو ازدواج کنم، ولی شرطی را من باید رعایت کنم و شرطی را تو؛ اما شرطی را که من باید رعایت کنم، جدایی از شاهرخ میرزاست و اما شرطی که تو باید مراعات کنی، پرداخت مهریه من است و مهریه من این است که چهل شب زیر گنبد این مسجد، نماز شب بخوانی. مادر به خانه برگشت و تمام مسائل را با پسر خود در میان گذاشت. پسر از شدت تعجب خیره شد و از این خبر آنچنان شادمان شد که به

زودی از بستر بیماری برخاست و با کمال اشتیاق قبول کرد که آن مهریه را پرداخت کند و پیش خود گفت چهل روز که چیزی نیست؛ اگر چند سال هم به من پیشنهاد می داد، حاضر به انجام آن بودم. در هر صورت به محراب مسجد رفت و چهل شبانه روز در آن نماز خواند، به این امید که به وصال گوهرشاد برسد، ولی به تدریج علاقه اش به گوهر شاد از بین رفت و به عشق الهی گرفتار شد. پس از چهل شبانه روز نماینده گوهر شاد به محراب عبادت آمد تا مژده وصال را به او بدهد، ولی متوجه شد که حال او تغییر کرده و اثری از علاقه و عشق به گوهرشاد در او نیست. نماینده گوهرشاد به او گفت: من از نزد بانو آمده ام. جوان گفت: به بانو بگو **من روز اول عاشق تو بودم، ولی الان دیگر عاشق تو نیستم، بلکه عاشق خدا شده ام.**

### تفاوت عشق و ازدواج

شاگرد از استادش پرسید: عشق چیست؟ استاد در جواب گفت: به گندم زار برو و پُردانه ترین خوشه را بیاور، اما هنگام عبور از گندم زار به یاد داشته باش که نمی توانی به عقب برگردی تا خوشه ای بچینی. شاگرد به گندم زار رفت و پس از مدت طولانی برگشت. استاد پرسید: چه آوردی؟ شاگرد با حسرت جواب داد: هیچ. هرچه جلوتر می رفتم، خوشه های پر پشت تری می دیدم و به امید پیدا کردن پر پشت ترین تا انتهای گندم زار رفتم. استاد گفت: عشق یعنی همین. شاگرد پرسید: پس ازدواج چیست؟ استاد گفت: به جنگل برو و بلندترین درخت را بیاور، اما به خاطر داشته باش که باز هم نمیتوانی به عقب برگردی. شاگرد رفت و پس از مدت کوتاهی با درختی برگشت. استاد از او ماجرا را پرسید و شاگرد در جواب گفت: به جنگل رفتم و اولین درخت بلندی را که دیدم، انتخاب کردم، به سبب آن که ترسیدم اگر جلو بروم باز هم دست خالی برگردم.

**کسانی که برای ازدواج بیشتر خواستگاری می روند، دیرتر موفق به ازدواج می شوند.**

### تضییع حقوق مردم

روزی عبدالملک؛ پنجمین خلیفه اموی از امام زین العابدین (علیه السلام) درخواست موعظه کرد. حضرت فرمودند: آیا واعظی بالاتر از قرآن وجود دارد؟ خداوند می فرماید: «وَبَلِّغْ لِلْمُطَفِّينَ؛ وای بر کم فروشان» وقتی سخن خدای تعالی درباره کم فروشان چنین است، **پس چگونه است حال کسی که همه اموال مردم را چپاول می کند؟**

### این نیز بگذرد.

پادشاهی حکیمان را فرا خواند و گفت: مرا چیزی بیاموزید که اگر خیلی غمگین باشم، در آن نگاه کنم و غم دل از بین برود و اگر بسیار شاد باشم، در آن نگاه کنم و فریفته روزگار نگردم. حکیمان مدتی مشورت کردند و سرانجام نگینی بر انگشتری او ساختند که روی او نوشته شده بود: «این نیز بگذرد.»

### جایی برای آشتی هم بگذار.

بزرگی را پرسیدند: چگونه به این مرتبه از سروری رسیدی؟ گفت: **باهیچکس دشمنی نکردم مگر آنکه میان خود و او جایی برای آشتی قراردادم.**

### مناظره دیوجانس و اسکندر

روزی دیوجانس که یکی از انسان‌های وارسته روزگار بود، از اسکندر پرسید: در حال حاضر بزرگترین آرزویت چیست؟ اسکندر جواب داد: بر یونان تسلط یابم. دیوجانس پرسید: پس از آنکه یونان را فتح کردی چه؟ اسکندر پاسخ داد: آسیای صغیر را تسخیر کنم. دیوجانس باز پرسید: پس از آنکه آسیای صغیر را صاحب شدی چه؟

اسکندر پاسخ داد: دنیا را فتح کنم. دیوجانس پرسید: و بعد از آن چه؟ اسکندر پاسخ داد: به استراحت پردازم و از زندگی لذت ببرم. دیوجانس گفت: **چرا هم اکنون بدون تحمل رنج و مشقت به استراحت نمی‌پردازی و از زندگی لذت نمی‌بری؟**

### بی‌نیازی بجوی و کوشش کن.

در زمان رسول خدا ﷺ مردی از اصحاب آن حضرت سخت تهی دست شده بود؛ کار به جایی رسید که ناچار همسرش به او گفت: برو به حضور پیامبر و جریان را بگو تا ایشان کمکی کند. آن مرد چنین کرد و خواست تا جریان را عرض کند، ولی پیامبر گفت: **کسی که از ما تقاضا کند، به او می‌بخشیم، ولی اگر خصلت بی‌نیازی را پیشه خود سازد، خداوند او را بی‌نیاز می‌کند.** آن مرد از سخن رسول خدا ﷺ جان گرفت و با اراده‌ای جانانه و توکل بر خدا، کمر همت بست و به وضع زندگی اش سر و سامان داد.

## از گفتن «نمی دانم» خجالت نکش.

گویند از عالمی مسئله ای پرسیدند، گفت نمی دانم. سؤال کننده گفت: شرم نمی کنی که به نادانی خود اعتراف می کنی؟ گفت: چرا شرم کنم از گفتن کلمه ای که فرشتگان از آن سخن گفتند و هنگامی که خدا درباره اسماء از آنها پرسید، گفتند:

«سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا؛ خدایا ما چیزی نمی دانیم جز آنچه توبه ما آموختی»

## تهران چند پزشک دارد؟

روزی ناصر الدین شاه به دلچک خود؛ کریم شیره ای گفت: کریم، تهران چند دکتر دارد؟ گفت: فردا میگویم. کریم خود را به مریضی زد و در خیابان حرکت کرد. به هرکسی از مردم که می رسید، برایش نسخه ای تجویز می کردند، حتی به خود شاه که رسید، شاه گفت: امروز انگار کسلی؟ او گفت: بله. ناصرالدین شاه نیز دارویی تجویز کرد. شاه پرسید: رسیدی ببینی تهران چند دکتر دارد؟ گفت: بله، در تهران همه پزشک هستند.

## مادر شیخ مرتضی انصاری

شیخ مرتضی انصاری یکی از فقها و دانشمندان شیعه است. وقتی پس از سالها تحصیل و کوشش به مقام اجتهاد نائل آمد، مردم به مادر شیخ تبریک گفتند. آن مادر گفت: زحمتی که من در تربیت فرزندم کشیدم، اگر به مقام نبوت هم می رسید، تعجب نمی کردم، چه رسد به مقام اجتهاد. مردم از شنیدن این سخن به شگفت آمدند و پرسیدند: مگر در تربیت فرزندت چه کردی که دیگران نکرده اند؟ گفت: بیان زحمتهای من در تربیت او از حوصله شما بیرون است، اما برای نمونه می گویم: هیچگاه سینه در دهانش نگذاشتم، مگر آنکه با وضو بودم. معروف است مادر شیخ از دنیا رفت؛ شیخ به بالین مادر زانو زد و زار زار گریست و هنگامی که از او سؤال شد چرا گریه می کنی، گفت: شما هنوز به مقام والای مادر آگاه نیستید. تربیت صحیح و زحمات فراوان این مادر بود که مرا به اینچار سانیید.

یک دسته ستاره ارمغانت مادر

گل های بهشت سایبان مادر

قربان نگاه مهربانت مادر

غیر تو کسی چشم به راهم باشد

## داستانی از برکات دعای مشلول

امام حسین علیه السلام فرمود: من و پدرم در شب تاریکی در خانه خدا مشغول طواف بودیم که متوجه ناله ای شدیدیم که با سوز، تضرع می کرد. پدرم فرمود: ای حسین! می شنوی ناله گناهکاری که به خدا پناه آورده است؟ او را پیدا کن و نزدم بیاور. من در تاریکی شب در طواف به دنبالش گشتم تا او را میان رکن و مقام پیدا کردم و به حضور پدرم آوردم. پدرم جوانی را دید خوش اندام با لباسهای قیمتی به او فرمود: تو کیستی؟ گفت: مردی از اعراب هستم. فرمود: ناله ات برای چیست؟ عرض کرد: گناه و نافرمانی و نفرین پدر، اساس زندگی ام را از هم پاشیده و سلامتی از بدنم رفته است. فرمود: علت و حکایت تو چه بوده است؟ عرض کرد: پدری پیری داشتم که با من مهربان بوده و من دائم به کارهای ناشایست مشغول بودم. هر چه مرا راهنمایی می کرد نمی پذیرفتم و حتی گاهی او را آزار می رساندم. روزی خواستم پولی که در صندوقش بود را بردارم که او متوجه شد و من او را بر زمین زدم. خواستد برخیزد نتوانست، پولها را برداشتم دنبال کار خود رفتم، شنیدم که می گفت: امسال به خانه خدا می روم و تو را نفرین کنم. چند روز به نماز و روزه مشغول بود و بعد به سفر خانه خدا رفت و مرا نفرین کرد؛ هنوز نفرینش تمام نشده بود که يك طرف بدنم خشک و بی حس شد. بعد پیشیمان شدم از او عذر می خواستم تا اینکه سال سوم، ایام حج قبول کرد در حقم دعا کند. با هم به طرف مکه حرکت کردیم، در راه به وادی اراک رسیدیم، شب تاریک بود، ناگاه پرنده ای بزرگ پرواز کرد و شتر پدرم رمید و او به زمین افتاد و مُرد و همان جا او را دفن کردم. این گرفتاری ام از نفرین پدرم باقی مانده است. امام فرمود: دعائی که پیامبر صلی الله علیه و آله دستور داده است، به فریادت خواهد رسید. آن دعا اسم اعظم دارد و هر بیچاره و مریض و فقیری بخواند، حاجتش برآورده می شود... آنگاه فرمود: شب عید قربان این دعا (مشلول) را بخوان و صبح نزدم بیا و نسخه دعا را به جوان دادند. روز عید جوان با سلامت و شادی آمد. پدرم فرمود: چطور شفا یافتی؟ گفت: در شب دهم دستم را به دعا بلند کردم و اشک توبه ریختم، تا برای مرتبه دوم خواستم بخوانم، آوازی از غیب شنیدم: **ای جوان بس است، خدا را به اسم اعظم قسم دادی، پس به خواب رفتی و پیامبر در عالم خواب دست بر بدنم گذاشت و فرمود: شفا یافتی و خود را سالم یافتی.**

## کودک خویش را به چه کسی می سپارید

یکی از بزرگان نقل می کند: چند روز قبل از شهادت شیخ فضل الله نوری در زندان با او ملاقات کردم. به ایشان گفتم: پسر شما خیلی لا ابالی است و بر ضد شما کار می کند. شیخ گفت: این پسر در نجف به دنیا آمد و مادرش شیر نداشت، از این رو مجبور شدیم برای شیر دادن او دایه ای در نظر بگیریم. بعد از مدتی فهمیدیم این زن، بی عفت بوده و کینه علی (علیه السلام) را داشته است. **از همان وقت دریافتم که سعادت مند شدن این پسر کار بسیار مشکلی است.**

## افتخار به مقام مادر

لویی پاستور یکی از دانشمندان فرانسوی است که به خاطر کشف میکروبهایی که عامل انتقال بیماریها هستند، حق بزرگی به گردن بشر دارد. پاستور در سال ۱۸۲۲م در خانواده ای رنگرز به دنیا آمد؛ مادرش علاوه بر پرورش کودکان، شبانه روز در مغازه کوچک رنگرزی به شوهر خویش کمک می کرد و لویی را به کار و کوشش در راه مبین راهنمایی می کرد. بعدها وقتی لویی بر اثر کشف گرانبهایش به اوج افتخار جهانیان رسید، دولت فرانسه درصدد برآمد خانه او را به موزه ای تبدیل کند. لویی ضمن نطقی که در برابر آن خانه محقر کرد، مادر خود را فراموش نکرد و با صدایی که از فرط تأثر می لرزید گفت: ای مادر عزیز، ای گمشده دلبندم که سالیانی دراز در این خانه با من به سر بردی، تویی که اکنون همه چیز خود را مدیون تو می بینم. **مادرم کار مشقت باری که تو در خانه و کارگاه کوچکمان می کردی، به من درس صبر و حوصله در تحقیقات علمی آینده ام را می داد.**

## اثر لقمه شبیهه ناک

هر دعوتی را نپذیرفته و هر رزقی را نخورید. عالم بزرگوار شیخ محمد زاهد که مفهوم زهد در او عملاً جلوه گر بود، می گوید جایی دعوت شدم که نباید می رفتم و نا خود آگاه رفتم. فقط یک عدد بستنی با اکراه خوردم. شب برای عبادت و نماز برخواستم، ولی در راه وضو و تطهیر از پله ها افتادم و پیشانی ام شکست. همسرم پیشانی شکسته ام را مرهم گذاشت و بست. از شدت درد نتوانستم به عبادت ادامه بدهم. سر به بالین گذاشتم و خوابم برد. در عالم خواب این جمله را شنیدم: **ای شیخ تو را به بستنی خوردن چه کار؟ بیدار شدم و سر شکستن خود را به آن جرم دیدم.**

## شادی واقعی

گربه بزرگی گربه کوچکی را دید که به دنبال دم خویش می‌دود. از او پرسید: چرا دم خودت را دنبال کرده ای؟ گربه کوچک گفت: من شنیده ام که بهترین چیز برای یک گربه شادی است و شنیده ام که شادی همین دم من است. به این دلیل دنبال دم خود می‌دوم و هر وقت آن را گرفتم، شادمانی را صاحب خواهم شد. گربه پیر گفت: پسر من نیز به مشکلات دنیا توجه کرده ام، به نظر من هم شادمانی دم من است، اما متوجه شده ام که هرگاه آن را دنبال می‌کنم، از من می‌گریزد و هر وقت سرم به کار خودم است، هر جا که می‌روم، دمم هم به دنبال من می‌آید.

## امان از احمق

سخنرانی می‌خواست برای جمعی از معتادان به الکل ثابت کند که الکل سُری است ماورای همه شرها. دو ظرف که با مایع شفاف پر بود، در یکی از ظرفها گرمی را انداخت و همه دیدند که کرم شناکنان به سوی کناره ظرف آمد و از آنجا تا سطح مایع بالا رفت. سپس کرم را درآورد و در ظرف الکل انداخت؛ کرم در برابر چشم حاضران بلافاصله متلاشی شد. سخنران گفت: خوب دیدید، حالا چه نتیجه ای از این آزمایش می‌گیرید؟ از آخر جمعیت، کسی با لحنی شمرده و آرام گفت: **اگر الکل بنوشیم، هرگز کرم پیدا نمی‌کنیم و معده سالمی خواهیم داشت.**

## روزه داری واقعی

در ماه رمضان چند جوان، پیر مردی را دیدند که دور از چشم مردم غذا می‌خورد. به او گفتند: ای پیرمرد مگر روزه نیستی؟ پیر مرد گفت: چرا روزه ام اما آب و غذا می‌خورم. جوانان خندیدند و گفتند: واقعا که!!! پیرمرد گفت: بله. دروغ نمی‌گویم، به کسی بد نگاه نمی‌کنم، کسی را مسخره نمی‌کنم، با کسی با دشنام سخن نمی‌گویم، کسی را آزرده نمی‌کنم، چشم به مال کسی ندارم و... ولی چون بیماری خاصی دارم متأسفانه نمی‌توانم معده خود را هم روزه دارم. بعد پیر مرد به جوانان گفت: آیا شما هم روزه هستید؟ یکی از جوانان در حالی که سرش را از خجالت پایین انداخته بود،

**به آرامی گفت: خیر ما فقط غذا نمی‌خوریم.**

### چو بیشه تهی ماند از نر شیر

نقل است که عبید الله از یک چون به خراسان شورش برد و مشهد را تسخیر کرد، روزی در سیستان عبورش بر قبر رستم افتاد و با لحنی تمسخر آمیز این بیت را خواند:

سر از خاک بردار و ایران ببین      به کام دلیران، توران ببین

بعد گفت: ندانم که اگر رستم قادر به گفتن بود، چه می گفت؟ یکی از سربازان اطرافش که ایرانی بود گفت: اگر خشم نگیری، بگویم. گفت: بگو. سرباز گفت: اگر رستم قادر به گفتن بود می گفت:

چو بیشه تهی ماند از نزه شیر      شغالان در آیند آنجا دلیر

چو بیشه ز شیران تهی یافتند      سگان فرصت روبه‌هی یافتند

### پند استاد

انوشیروان را استادی بود. روزی استاد او را بدون تقصیر آزد. انوشیروان کینه او را به دل گرفت تا به پادشاهی رسید. روزی او را طلبید و با تندی از او پرسید: چرا به من بی سبب ظلم نمودی؟ استاد گفت: چون امید آن داشتم که بعد از پدر به پادشاهی برسی، **خواستم که تو را طعم ظلم بچشانم تا در ایام سلطنت به کسی ظلم نمایی.**

### نصیحت کودک به شیخ

روزی شیخی از کوچه ای می‌گذشت. کودکی را دید که در گل مانده است. شیخ گفت: گوش دار من چه می‌گویم تا نیفتی. کودک گفت: افتادن من سهل است اگر بیفتم تنها باشم اما تو گوش دار که اگر پای تو بلغزد همه مسلمانان که از پس تو آیند بلغزند.



## نصف دنیا به قیمت ۲۴ ساعت

اسکندر مقدونی در ۳۳ سالگی در گذشت. روزی که او جهان را ترک می کرد می خواست تا یک روز دیگر هم زنده بماند فقط یک روز دیگر تا بتواند مادرش را ببیند. آن بیست و چهار ساعت فاصله ای بود که باید طی می کرد تا به پایتختش برسد. اسکندر از راه هند به یونان بر می گشت و به مادرش قول داده بود وقتی که تمام دنیا را به تصرف خود در آورد باز خواهد گشت و تمام دنیا را یکپارچه به مادرش هدیه خواهد کرد. بنابراین اسکندر از پزشکانش خواست تا ۲۴ ساعت مهلت برای او فراهم کنند و مرگش را به تعویق اندازند. پزشکان پاسخ دادند که کاری از دستشان بر نمی آید و گفتند که او بیش از چند دقیقه قادر به ادامه زندگی نخواهد بود. اسکندر گفت من حاضرم نیمی از تمام پادشاهی خود را یعنی نیمی از دنیا را به ازای ۲۴ ساعت بدهم. آنها گفتند اگر همه دنیا را هم بدهی، ما نمی توانیم کاری برای نجاتتان صورت بدهیم، امری غیر ممکن است. آن لحظه بود که اسکندر بیهوده بودن تمامی کوشش هایش را درک کرد. **با تمام دارایی اش که کل دنیا بود نتوانست حتی ۲۴ ساعت را بخرد. ۳۳ سال از عمرش را به هدر داده بود برای تصاحب چیزی که با آن حتی قادر به خریدن ۲۴ ساعت هم نبود.**

از قناعت هیچکس بی جان نشد      از حریصی هیچکس سلطان نشد

## طوطی مدیر

مردی به مغازه فروش پرندگان رفت و درخواست یک طوطی کرد. صاحب فروشگاه به سه طوطی خوش چهره اشاره کرد و گفت: طوطی سمت چپ پانصد دلار است. مشتری گفت: چرا این طوطی آنقدر گران است؟ صاحب فروشگاه گفت: این طوطی توانایی انجام تحقیقات علمی و فنی دارد. مشتری گفت: قیمت طوطی وسطی چقدر است؟ صاحب فروشگاه گفت: طوطی وسطی هزار دلار است. برای اینکه این طوطی توانایی نوشتن مقاله ای که در مسابقه پیروز شود را دارد و سرانجام مشتری از طوطی سوم سؤال کرد و صاحب فروشگاه گفت: چهار هزار دلار است. مشتری گفت: این طوطی چه کاری انجام می دهد؟ صاحب فروشگاه گفت: صادقانه بگویم من چیز خاصی از این طوطی ندیدم ولی دو طوطی دیگر او را مدیر صدامی زنند.

## نان، اسم اعظم خدا

آورده اند که مردی از دیوانه ای پرسید: اسم اعظم خدا را میدانی؟ دیوانه گفت: اسم اعظم خدا نان است، اما آن را جایی نمی توان گفت. مرد گفت: نادان شرم کن. چگونه اسم اعظم خدا نان است؟ دیوانه گفت: در قحطی نیشابور چهل شبانه روز می گشتم، اما نه هیچ صدای اذانی شنیدم و نه در هیچ مسجدی را باز دیدم؛ از آنجا بود که فهمیدم **نام خدا نان است.**

## امانت گرفتن از ملا نصرالدین

روزی یکی از همسایه ها خواست خر ملا نصرالدین را امانت بگیرد، به همین خاطر به در خانه ملا رفت. ملا نصرالدین گفت: خیلی معذرت می خواهم خر ما در خانه نیست. از بخت بد همان موقع خر شروع به عرعر کردن کرد. همسایه گفت: شما که فرمودید خرتان در خانه نیست، اما صدای عرعرش دارد گوش فلک را کر می کند. ملا عصبانی شد و گفت: عجب آدم کج خیال و دیر باوری هستی. **حرف من ریش سفید را قبول نداری، ولی عرعر خری را قبول داری؟**

## پند مار به چوپان

چوپانی هر روز کاسه شیری جلوی سوراخی می گذاشت؛ ماری بیرون می آمد شیر را می خورد و سکه ای در آن می ریخت. چوپان مریض شد و به پسرش گفت همان کار را انجام دهد. پسر وسوسه شد و خواست مار را بکشد و تمام سکه ها را بر دارد. همین کار را انجام داد، ولی مار زخمی شد و پسر را نیش زد و پسر مرد. چوپان مدتی بعد بی پول شد و به رسم قدیم دوباره کاسه شیری جلوی سوراخ گذاشت. مار شیر را خورد و سکه ای به او داد و گفت پیرمرد دیگر برایم شیر نیاور، چون **نه تو مرگ پسر را فراموش می کنی و نه من دم بریده ام را. گاهی باید دل کند تا زخم کهنه فراموش شود.**

## اعتقاد طوطی واری

شیخی به طوطی اش لا اله الا الله آموخته بود. طوطی شب و روز لا اله الا الله می گفت. روزی طوطی به دست گربه کشته شد. شیخ به شدت می گریست. علت بی تابی را از او پرسیدند. پاسخ داد: وقتی گربه به طوطی حمله کرد طوطی آنقدر فریاد زد تا مرد. لا اله الا الله را فراموش کرد. عمری با زبان گفت و با دلش آن را یاد نگرفته و نفهمیده بود. سپس شیخ گفت: **می ترسم من هم مثل این طوطی باشم تمام عمر با زبان لا اله الا الله بگویم و هنگام مرگ فراموش کنم.**

## وفات حافظ شیرازی

روزی که حافظ از دنیا می رود، برخی مردم کوچه و بازار به فتوای مفتی شهر شیراز به خیابان می ریزند و مانع دفن جسد شاعر در مصلاهی شهر می شوند. به این دلیل که او شرابخوار و بی دین بوده است و نباید در این محل دفن شود. فرهیختگان و اندیشمندان با این کار به مخالفت بر می خیزند. بعد از بگو مگو و جروبحث زیاد، یک نفر از آن میان پیشنهاد می کند که کتاب او را بیاورند و از او فال بگیرند. هر چه آمد بدان عمل نمایند. کتاب شعر را دست کودکی می دهند و او آن را باز می کند و این غزل نمایان می شود:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت	که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد تو برو خود را باش	هرکسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هوشیار و چه مست	همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کبشت

همه از این شعر حیرت زده می شوند و سرها را به زیر می افکنند. بالاخره دفن پیکر حافظ انجام می شود. از آن زمان حافظ لسان الغیب نامیده شد.

## مزد خدمت به فرد نالایق

گرگی استخوانی در گلوبش گیر کرده بود. به دنبال کسی می گشت که آن را در آورد تا به لک لک رسید. از او درخواست کرد تا او را نجات دهد و در مقابل، گرگ مزدی به لک لک بدهد. لک لک منقارش را داخل دهان گرگ کرد و استخوان را درآورد و طلب پاداش کرد. گرگ به او گفت: همین که سرت را سالم از دهانم بیرون آوردی برایت کافی است. وقتی به فردی نالایقی خدمت می کنی انتظارت این باشد که گزندی از او نبینی. دنیا پر از تباهی است نه به خاطر آدمهای بد بلکه به خاطر سکوت آدمهای خوب.

### صد رحمت به کفن دزد اولی

آورده اند که کفن دزدی در بستر مرگ افتاده بود. پسر خویش را فراخواند. پسر نزد پدر رفت و گفت: ای پدر امرت چیست؟ پدر گفت: پسر من تمام عمر به کفن دزدی مشغول بودم و همواره نفرین خلقی بدبنالم بود. اکنون که در بستر مرگم و فرشته مرگ را نزدیک حس می‌کنم بار این نفرین بیش از پیش بر دوشم سنگینی می‌کند. از تو می‌خواهم بعد از مرگم چنان کنی که خلاق مرا دعا کنند و از خدای یکتا مغفرت مرا خواهند. پسر گفت: ای پدر چنان کنم که می‌خواهی و از این پس مرد و زن را به دعایت مشغول سازم. پدر همان دم مرد. از فردا پسر شغل پدر پیشه کرد. با این تفاوت که کفن از مردگان خلاق می‌دزدید و چوبی در شکم مردگان فرو می‌برد و از آن پس همه می‌گفتند **صد رحمت به کفن دزد اولی که فقط می‌دزدید و چنین بر مردگان ما روا نمی‌داشت.**

### بهلول و گول زدن داروغه بغداد

آورده اند که داروغه بغداد در بین جمعی ادعا می‌کرد که تا به حال هیچ کس نتوانسته است مرا گول بزند. بهلول در میان آن جمع بود گفت: گول زدن تو کار آسانی است ولی به زحمتش نمی‌ارزد. داروغه گفت: چون از عهده آن بر نمی‌یایی این حرف را می‌زنی. بهلول گفت حیف که اکنون کار خیلی واجبی دارم و الا همین الان تو را گول می‌زدم. داروغه گفت حاضری بروی و فوری کارت را انجام بدهی و برگردی؟ بهلول گفت: بلی. پس همین جا منتظر من باش فوری می‌آیم. بهلول رفت و دیگر برنگشت. داروغه پس از دو ساعت بنا کرد به غرغر کردن و بعد **گفت این اولین دفعه است که این دیوانه مرا به این آسانی گول زد و چندین ساعت بیهوده مرا معطل و از کار باز نمود.**

### من شوم ترم یا تو؟

پادشاهی صبح زود برای شکار بیرون رفت. مردی زشت برابر او ظاهر شد. آن را به فال بد گرفت و دستور داد تا او را حسابی بزنند. اتفاقاً شکار خوبی داشت و حیوانات زیادی شکار کرد و خوشحال بازگشت. یادش آمد که آن مرد فقیر را بدون دلیل اذیت کرده است و به همین خاطر تصمیم گرفت او را صدا و از او عذرخواهی کنند. دستور داد او را حاضر کنند. وقتی آمد پادشاه از او عذر خواست و خلعتی با هزار درهم به او داد. مرد گفت: ای پادشاه، من خلعت و انعام را نمی‌خواهم اما اجازه بده سخنی بگویم. سپس به پادشاه گفت: صبح اولین کسی را که تو دیدی من بودم و اولین کسی را که من دیدم تو بودی. **امروز تو به شادی و طرب گذشت و روز من به رنج و سختی. خودت انصاف بده بین ما دو تا کدام شوم تر است؟**

## سزای آنکه مردم را بیدار کند

دکتر علی شریعتی در خاطرات خود نوشته است: به دوستی گفتم: چرا دیگر خروستان نمی خواند؟ گفت همسایه‌ها شاکی بودند و می گفتند صبحها ما را از خواب خوش بیدار می کند و ما هم سرش را بریدیم. آن جا بود که فهمیدم هر کس مردم را بیدار کند سرش را خواهند برید. در دنیایی که همه از مرغ تعریف می کنند، نامی از خروس نیست، زیرا همه به فکر سپیر شدن هستند نه به فکر بیدار شدن.

## سر این پل یا سر آن پل

ملک شاه سلجوقی در اصفهان به شکار رفته و در روستایی توقف کرد. جمعی از غلامان گاو دیدند، آن را کباب کرده و خوردند. آن گاو از پیرزنی بود با سه یتیم که با آن روزگار می گذراند. وقتی پیرزن باخبر شد از خود بیخود شد. سحرگاهی بر سر پل زاینده رود رفت و همان جا نشست. بامداد که ملک شاه به آن جا رسید پیرزن برخواست و گفت: ای پسر ارباب اگر بر پل زاینده رود حق من ندهی تو را بر سر پل صراط باز دارم. **اکنون این پل را اختیار می کنی یا آن پل را؟** ملک شاه از هیبت این سخن پیاده شد گفت این سر پل اختیار کردم طاعت آن سر پل ندارم. پیرزن گفت: غلامان تو ماده گاو مرا که سبب معیشت یتیمان من بود کشتند و کباب کردند و این معنی به حقیقت ظلمی است که از پادشاه برگشته، زیرا اگر سلطان از احوال مملکت با خبر بود این صورت روی نمی داد. سلطان دستور داد تا هفتاد گاو به عوض آن ماده گاو به وی دادند و غلامان را به سختی تنبیه کردند بعد از وفات ملک شاه پیرزن گفت خداوندا پسر ارباب را با کرم خود بپذیر. در آن ایام یکی از زهاد سلطان را در خواب دیده و از حالش پرسید. جواب داد **اگر شفاعت پیرزن نبوده، وای بر من بودی.**

## بالا نشینی افراد نالایق

بوقلمونی گاو بدید و گفت در آرزوی پروازم اما چگونه ندانم!! گاو پاسخ داد اگر از فضولات من خوری قدرت بر بال هایت افتد و پرواز کنی. بوقلمون خورد و بر شاخی نشست. تیراندازی ماهر بوقلمون را بر درخت بدید تیری بر آن نگون بخت بینداخت و هلاکش بنمود. **شاید هر کس بتواند به هر قیمتی به جایی بالاتر برسد، اما مطمئن باشد که آن بالا نخواهد ماند.**

## نتیجه خوبی به نالایق

روزی گنجشکی عقربی را دید که در حال گریستن است. گنجشک از او پرسید برای چه گریه می کنی؟ گفت می خواهم به آن سر رودخانه بروم نمی توانم. گنجشک او را روی دوش خود گذاشت و پرید. وقتی به مقصد رسید گنجشک دید پشتش می سوزد به عقرب گفت من که کمکت کردم برای چه نیشم زدی؟ **گفت خودم هم ناراحتم ولی چه کار کنم ذاتم این است و این حکایت بعضی از آدم هاست.**

از دست رفیقان عقرب صفت      همنشینی با مارها هم آرزوست

## فرار از مرگ

روزی مرگ به سراغ مردی رفت و گفت امروز آخرین روز عمر توست. مرد گفت: اما من آماده نیستم. مرگ پاسخ داد: امروز اسم تو اولین نفر در لیست من است. مرد گفت: قبول. پس بیا بنشین تا قبل از رفتن با هم قهوه ای بخوریم. مرگ پذیرفت. مرد به مرگ قهوه داد و در قهوه او چند قرص خواب آور ریخت. مرگ قهوه را خورد و به خواب عمیقی فرو رفت. مرد لیست او را برداشت و اسم خودش را از اول لیست حذف کرده و در آخر لیست قرار داد. هنگامی که مرگ بیدار شد گفت: **تو امروز با من خیلی مهربان بودی برای جبران مهربانی تو امروز کارم را از آخر لیست آغاز می کنم.**

## تمجید نادان از افلاطون

آورده اند که روزی مردی به خدمت فیلسوف بزرگ افلاطون آمد و از هر جایی سخن می گفت. در میان سخنانش گفت، امروز فلان مرد از تو بسیار خوب می گفت که افلاطون عجب بزرگمردی است و من بسیار دوستش دارم. افلاطون چون این سخن بشنید سر فرود آورد و سخت دلتنگ شد. آن مرد گفت ای حکیم از من تو را چه رنج آمد که چنین دلتنگ شدی؟ افلاطون پاسخ داد: ای خواجه مرا از تو رنجی نرسید، **اما مصیبت والاتر از این چه باشد که جاهلی مرا ستایش کند و کار من او را پسندیده آید؟ ندانم کدام کار جاهلانه ای کردم که او خوشش آمده و مرا به خاطر آن ستوده است؟**

## همین آش و همین کاسه

در زمان نادر شاه یکی از استانداران او به مردم خیلی ظلم می کرد و مالیاتهای فراوان از آنها می گرفت. مردم به تنگ آمده و شکایت او را نزد نادر بردند. نادر پیغامی برای استاندار فرستاد ولی او همچنان به ظلم خود ادامه می داد. وقتی خبر به نادر رسید، چون دوست نداشت کسی از فرمانش سرپیچی کند، همه استانداران را به مرکز خواند. دستور داد استاندار ظالم را قطعه قطعه کند و از او آشی تهیه کنند. بعد آش را در کاسه ریختند و به هر استاندار یک کاسه دادند و نادر به آنها گفت از این بس هر کس به مردم ظلم و تعدی کند، همین آش هست و همین کاسه.

## اکثریتی نادان و اقلیتی خائن

از چرچیل پرسیدند، چرا تا آن سوی اقیانوس هند می روید و دولت استعماری هند شرقی را درست می کنید ولی بیخ گوشتان ایرلند شمالی را نمی توانید تحت سلطه در آورید؟ چرچیل می گوید: ما دو ابزار مهم نیاز داریم که در ایرلند نداریم. می گویند آن دو چیست؟ چرچیل پاسخ می دهد: **اکثریت نادان و اقلیت خائن.**

## عذرخواهی جوان گنهکار از پدر

جوانی می گوید: با پدرم بحث کردم و صداها بالا رفت. از هم جدا شدیم. شب به تخت خوابم رفتم. به خدا قسم اندوه قلب و عقلم را فرا گرفته بود. مثل همیشه سرم را بر روی بالشم گذاشته چون هر وقت غمهایم زیاد می شوند با خواب از آنها می گریزم. روز بعد، از دانشگاه بیرون آمدم و تلفن همراهم را جلوی در دانشگاه در آوردم و پیامی برای پدرم نوشته تا به این وسیله از او دلجویی کنم. در آن نوشتیم، شنیدم که کف پای انسان از پشت آن نرم تر و لطیف تر است. آیا پای شما به من اجازه می دهد که با لبم از درستی این ادعا مطلع شوم؟ به خانه رسیدم و در را باز کردم دیدم پدرم در سالن منتظر من هست و چشمهایش اشکیار هست. پدر گفت اجازه نمی دهم که پایم را ببوسی ولی این سخن درست است **من شخصا بارها آن را انجام داده ام. وقتی کوچک بودی کف و پشت پای تو را می بوسیدم.** اشک از چشمانم سرازیر شد. ای عزیز روزی والدین ما از دنیا خواهند رفت، قبل از این که ایشان را از دست دهید، آنها را به درستی اکرام و احسان کنید و اگر هم از دنیا رفته اند یادشان را گرامی بدارید و به آنها رحمت و درود بفرستید.

گویی که بهشت به زیر پای مادر است      پس نگو اصل پدر و مادرم رهگذر است  
 هر دوتا از نظرم در پی هم چرخان اند      که یکی شمس بود و دیگری را قمر است

### پادشاه مرده است

در زمان یکی از شاهان شایعه شد که شاه مرده، شاه به عواملش دستور پیگیری داد تا کسی که شایعه را درست کرده پیدا کنند. پس از جستجو به عامل شایعه پراکنی که پیرزنی بود رسیدند و او را نزد پادشاه بردند. پادشاه به پیرزن گفت چرا شایعه مرگ مرا درست کردی، در حالی که من زنده ام؟ پیرزن گفت من از اوضاع مملکت به این نتیجه رسیدم که شما دار فانی را وداع گفته‌اید، چون هر کسی هر کاری که بخواهد انجام می‌دهد. قاضی رشوه می‌گیرد، داروغه از همه باج خواهی می‌کند و به همه زور می‌گویند، کاسب‌ها کم فروشی و گران فروشی می‌کنند و هیچ دادخواهی هم پیدا نمی‌شود. هیچ کس به فکر مردم نیست و مردم به حال خود رها شده اند، **لاجرم فکر کردم شما در قید حیات نیستید.**

### آلو

زمانی که تلفن را الکساندر گراهام پل اختراع کرد اولین خط تلفن را به خانه معشوقه اش؛ «آلساندر لولیتا اوسووالدو» وصل کرد. در هر تماس، او را با نام کاملش می‌خواند. گراهام پل مدتی بعد نام معشوقه اش را کوتاه کرد. آله لول اس و دفعات بعد کوتاه تر الو. از آن پس پل با گفتن الو تلفن جواب می‌داد. بل به چند نقطه شهر تلفن کشید و انسان‌ها مانند پل موقع زنگ زدن تلفن، الو می‌گفتند. **امروزه از هر نقطه دنیا صدای الو شنیده می‌شود، اما بیشتر افراد ماجرای الو را نمی‌دانند.**

### درس عبرت ملا به مردم روستا

اهل روستایی از ملانصرالدین دعوت می‌کنند که در روستایشان سخنرانی کند. ملا پاسخ می‌دهد: اگر نفری ۵ سکه به او بدهند برای سخنرانی خواهد آمد. اهالی روستا کنجکاو از این که چه چیز با ارزشی می‌خواهد به آنها بگوید، به هر زحمتی نفری ۵ سکه فراهم کرده و به دست وی رساندند. در روز موعود ملا در حالی که سکه‌ها در جیبش صدا می‌کرد، بالای منبر رفت و سخنرانی بسیار زیبایی کرد. سپس از منبر پائین آمد و نگاه به مردم آمادهٔ خروج کرد و گفت: بیایید جلو و پولتان را



پس بگیرید. اهالی روستا هاج و واج از این حرف ملا لحظه ای گیج ماندند و سپس به ملا گفتند: این دیگر چه مرامی ست؟ این پس دادن چه معنی دارد؟ ملا نصرالدین لبخندی زد و گفت: من به این سکه‌ها نیاز نداشتم، ولی دو نکته در این مسئله است:

**اول این که شما به دقت به حرف‌هایم گوش دادید چون برایش بهایی پرداخت کرده بودید.**

**دوم این که من خیلی قشنگ صحبت کردم چون در جیبم پول بود.**

در دنیای امروز فقر آتشی است که خوبی‌ها را می‌سوزاند و ثروت پرده‌ای است که بدی‌ها را می‌پوشاند و چه بی انصاف‌اند آنان که یکی را می‌پوشانند به احترام داشته‌هایش و دیگری را می‌سوزانند به جرم نداشته‌هایش.

### همه چهار همسر دارند

پادشاهی چهار همسر داشت. او عاشق و شیفته همسر چهارمش بود. با دقت و ظرافت خاصی با او رفتار می‌کرد و او را با جامه‌های گران قیمت و فاخر می‌آراست و به او از بهترین‌ها هدیه می‌کرد. همسر سومش را نیز دوست داشت و به خاطر داشتنش به پادشاه همسایه فخر فروشی می‌کرد، اما همیشه می‌ترسید که مبادا او را ترک کند و نزد دیگری برود. همسر دومش همسری قابل اعتماد و مهربان و صبور و محتاط بود. هرگاه که پادشاه با مشکلی برخورد می‌کرد فقط به او اعتماد می‌کرد و او نیز همسرش را در این مورد کمک می‌کرد. همسر اول پادشاه شریکی پاک و صادق بود که سهم بزرگی در نگهداری ثروت و حکومت همسرش داشت. او پادشاه را از صمیم قلب دوست داشت، اما پادشاه به ندرت متوجه این موضوع می‌شد. روزی پادشاه احساس بیماری کرد و خیلی زود دریافت که فرصت زیادی ندارد. او به زندگی پر تجملش می‌اندیشید و در عجب بود و با خود می‌گفت من چهار همسر دارم اما الان که در حال مرگ هستم تنها مانده‌ام. بنابراین به همسر چهارمش رجوع کرد و به او گفت: من از همه بیشتر عاشق تو بودم تو را صاحب لباس‌های فاخر کردم و بیشتر توجه ام به تو بوده، اکنون که من در حال مرگ هستم آیا با من همراه می‌شوی؟ او جواب داد: به هیچ وجه. در حالی که چیز دیگری می‌گفت از کنار او گذشت. جوابش همچو چاقویی در قلب پادشاه فرو رفت. پادشاه غمگین از همسر سوم سؤال کرد و گفت: من در تمام طول زندگی به تو عشق ورزیدم اما حالا در حال مرگ هستم، آیا تو بامن همراه می‌شوی؟ او جواب داد: نه، زندگی خیلی خوب است و بعد از مرگ تو من دوباره ازدواج خواهم کرد. قلب پادشاه فرو ریخت و بدنش سرد شد. بعد به سوی

همسر دوم رفت وگفت: من همیشه برای کمک به نزد تو می آمدم و تو همیشه کنارم بودی. اکنون در حال مرگ هستم آیا تو همراه من می آیی؟ او گفت: متأسفم در این باره نمی توانم به تو کمک کنم حداکثر کاری که بتوانم انجام دهم این است که سر مزار همراهت بیایم. جواب او همچون گلوله ای از آتش پادشاه را ویران کرد. ناگهان صدایی او را خواند: من با تو خواهم آمد و همراهت هستم، فرقی نمی کند که کجا بروی. با تو می آیم. پادشاه نگاهی انداخت به همسر اولش. او به علت عدم توجه پادشاه و سوء تغذیه بسیار نحیف شده بود. پادشاه با اندوهی فراوان گفت: ای کاش زمانی که فرصت بود به تو بیشتر توجه می کردم.

همه ما در زندگی چهار همسر داریم. همسر چهارم مانند جسم ماست. اصلاً اهمیت برای او ندارد که چقدر تلاش می کنیم تا جسم ما خوب به نظر آید و هنگامی که بمیریم ما را ترک می کند. همسر سوم مانند شأن و موقعیت و دار و ندار ماست و موقع مرگ ما را ترک می گوید. همسر دوم خانواده و دوستان ماست و موقع مرگ بر سر مزار ما می آیند. همسر اول روح ماست، چیزی که ما هنگام لذت‌های خود آن را از یاد می بریم و به دنبال مادیات و ثروت هستیم. پس اجازه ندهیم که قدرت و خوشی ما را از توجه به همسر اول باز دارد، چرا که او همه جا همراه ماست. **از همین امروز شروع کنیم به غذای روح، فکر کنیم تا در هنگام سفر ابدی، همراهی زیبا و آشنا را همراه داشته باشیم.**

### محدوده عمر انسان

روزی پیامبر ﷺ شکل مربع و چهار گوش خطوطی بر روی زمین کشید و در وسط آن مربع، نقطه گذاشت. از اطرافش خط‌های زیادی به مرکز نقطه وسط وصل کرد و یک خط از نقطه داخل مربع به طرف خارج رسم کرد و انتهای آن خط را نامحدود نموده و فرمود: می دانید این چه شکلی است؟ عرض کردند: خدا و پیامبرش بهتر می دانند. فرمود: این مربع چهارگوش بستر عمر انسان است. محدود و معین است. نقطه وسط نمودار انسان است. این خط‌های کوچک که از اطراف به طرف نقطه انسان روی آورده اند، امراض و بلاهایی است که در طول عمر از چهار طرف به او اصابت می کنند. اگر انسان از دست یکی جان به در برد، به دست دیگری می افتد و بلاخره عمرش به یکی خاتمه داده می شود. و آن خط که از مرکز نقطه انسان به طور نامحدود خارج می شود آرزوی اوست که از مقدار عمرش بسیار تجاوز کرده و انتهایش معلوم نیست.

## استجاب دعا فقط با دل و نیت پاک

در بنی اسرائیل مردی بود که اولاد نداشت. خیلی مایل بود خداوند به او فرزندی عطا کند. سی سال دعا کرد به نتیجه نرسید وقتی که دید خداوند دعای او را مستجاب نمی کند گفت: خدایا دور از منی و دعایم را نمی شنوی یا نزدیک به منی ولی دعایم را مستجاب نمی کنی؟ کسی به خوابش آمد و گفت: سی سال خدا را با زبان بد و هرزه، قلب سرکش و ناپاک و نیت نادرست خواندی دعایت مستجاب نشد. اینک زبانت را از گناه باز دار و قلبت را از آلودگی پاک کن و با نیت راست دعا کن تا دعایت مستجاب گردد. مرد از خواب بیدار شد و به دستورات او عمل کرد **و با زبان و دل پاک خدا را خواند. خداوند هم دعایش را مستجاب نمود.** خواسته او را برآورده کرد. خداوند به او فرزندی عنایت کرد.

## سوگند دروغ

مردی شترش را گم کرده بود. سوگند خورد که اگر شترش را پیدا کند، آن را به یک درهم بفروشد. از اتفاق شترش پیدا شد. صاحب شتر برای اینکه به سوگندش عمل کرده باشد گربه ای را به گردن شتر بست و به بازار برد و برای فروش عرضه کرد. شخصی برای خرید پیش آمد و گفت: شتر را به چه قیمتی می فروشی؟ گفت: یک درهم. مشتری که دید قیمت ارزان است فوری یک درهم به مرد داد که شتر را بخرد، اما صاحب شتر گفت که شتر را با گربه ای که در گردنش آویخته است می فروشم و قیمت گربه چهارصد درهم است. مشتری گفت: **این شتر چه ارزان بود اگر چنین قلاده ای در گردن نداشت.**

## بوی سیب سرخ

یکی از دوستان شیخ رجبعلی خیاط نقل می کند که همراه ایشان به کاشان رفتیم. عادت شیخ این بود که هر جا وارد می شد به زیارت اهل قبور می رفت. هنگامی که وارد قبرستان کاشان شدیم شیخ گفت: السلام علیک یا ابا عبدالله. و فرمود: بویی به مشامتان نمی رسد؟ گفتیم: نه چه بویی؟ فرمود: بوی سیب سرخ استشمام نمی کنید؟ گفتیم: نه. قدری جلوتر آمدیم به مسئول قبرستان که رسیدیم جناب شیخ از او پرسید: امروز کسی را اینجا دفن کرده اند؟ او پاسخ داد: پیش پای شما فردی را دفن کرده اند و ما را سر قبر تازه ای برد. در آنجا ما همه بوی سیب سرخ را استشمام کردیم. پرسیدیم: این چه بویی است؟ شیخ فرمود: وقتی که این بنده خدا را در اینجا دفن کردند، **وجود مقدس سید الشهدا به اینجا تشریف آوردند و به واسطه این شخص عذاب از اهل قبرستان برداشته شد.**

عشقی یک واژه بی ارزش بی معنی بود تا که یکبار خدا گفت که عشق است حسین

## کتک زدن کودک

یکی از شاگردان شیخ رجبعلی خیاط می گوید: فرزند دوساله ام که اکنون چهل سال دارد در منزل ادرار کرد، همسرم چنان او را زد که نزدیک بود نفس بچه بند بیاید. همسرم پس از یک ساعت، تب شدیدی کرد که به پزشک مراجعه کردیم و در شرایط اقتصادی آن روز پول زیادی را برای نسخه و دارو دادیم، ولی تب قطع نشد و تب شدید تر شد. دوباره به پزشک مراجعه کردیم و این بار چهل هزار تومان هزینه درمان شد که برایم سنگین بود. شب جناب شیخ رجبعلی خیاط را سوار ماشین کردم تا به جلسه برویم. همسرم نیز در ماشین بود. **جناب شیخ، اشاره به همسر من کردند و گفتند خانم، بچه را آنطور نمی زنند. استغفار کن، از بچه دلجویی کن، چیزی برای بچه ات بخر، خوب می شوی. چنین کردیم تب او قطع شد.**

## پرواز با زیارت عاشورا

مرحوم آقا شیخ مرتضی زاهد نقل می کند که یک روز بر بالای یکی از پشت بام های امامزاده سید اسماعیل رفتم و در آنجا رو به سوی حرم امام حسین به خواندن زیارت عاشورا مشغول شدم. آن روز بعد از آنکه زیارت عاشورای من تمام شد، احساس و ادراک خارق العاده های در من پیدا شد؛ در آن لحظات احساس می کردم می توانم در هوا پرواز کنم. احساس می کردم برای پایین آمدن از پشت بام لازم نیست از پله ها استفاده کنم. در همان لحظه به خودم تکانی دادم و دیدم با یک اراده می توانم در هوا معلق بمانم. می خواستم از همان بالای پشت بام و بدون استفاده از پله و نرده بان به حیاط امامزاده بیایم، ولی چون چند نفر در حیاط امامزاده سید اسماعیل حضور داشتند، از این عمل منصرف شدم و به صورت عادی از پله ها پایین آمدم و به سوی خانه راه افتادم. آن روز در حالی که به سوی خانه می رفتم از این مقدار نیرو که گرفته بودم شگفت زده شده و در دلم از خودم خوشم آمده بود، اما خداوند با کمی فاصله و لحظاتی بعد مرا بیدار و ادب کرد.

## کتاب مفاتیح الجنان

شیخ عباس قمی می خواست به حرم امام حسین (علیه السلام) برود. چون پیر بود نمی توانست وارد حرم شود. شخصی گفت ناراحت نباشید چون هر کسی وارد حرم می شود یک شیخ عباسی قمی زیر بغل اوست. منظور مفاتیح الجنان بود.

## بیا تا قدر یکدیگر بدانیم

فقیری به ثروتمندی گفت: اگر من در خانه تو بمیرم، با من چه می کنی؟ ثروتمند گفت: تو را کفن می کنم و به گور می سپارم. فقیر گفت: امروز که هنوز زنده ام، مرا پیراهن بیوشان و چون مُردم، بی کفن مرا به خاک بسپار.

**این حکایت بسیاری از ماست که تا زنده ایم قدر یکدیگر را نمی دانیم، ولی بعد از مردن می خواهیم برای یکدیگر سنگ تمام بگذاریم.**

بی خبر از حال هم بودن و خوابیدن چه سود	بر مزار مردگان خویش نالیدن چه سود
زنده را در زندگی باید به فریادش رسید	ور نه بر سنگ مزارش آب پاشیدن چه سود
گر نبینی خانه اش را در زمان زندگیش	خانه صاحب عزا تا صبح خوابیدن چه سود
گر نپرسی حالی از یک دوست دیرین خود	بعد مرگش اشک باریدن و نالیدن چه سود
بهر دور افکندن کینه کنون حرکت نما	فصل صلح و جشن و آیین است جنگیدن چه سود

## پند درویش به پادشاه

پادشاهی درویشی را به زندان انداخت. نیمه شب خواب دید که بی گناه است، پس او را آزاد کرد. پادشاه گفت: حاجتی بخواه. درویش گفت: وقتی خدایی دارم که نیمه شب تو را بیدار می کند، تا مرا از بند رها کنی، نامردیست که از دیگری حاجت بخوایم.

## عاقبت ظاهر سازی

الاغی، پوست شیری را پیدا کرد و پوشید و به حیوانات حمله می کرد، همه فرار می کردند و او از این بابت خوشحال بود و خوشحالی خود را با نعره بلند می کرد. روباهی که مثل دیگران از او ترسیده بود، مدتی مکث کرد. وقتی خوب گوش کرد، دید صدای او فرق می کند. به الاغ نزدیک شد و با خنده گفت: اگر دهانت را بسته بودی شاید مرا می ترساندی، اما خودت را لو دادی. **احمق شاید با لباس و ظاهر خوب دیگران را فریب دهد، اما این برای مدت طولانی نخواهد بود چون حرف زدن او همه چیز را لو می هد.**

## راه صلح دزد

عارفی گوید: روزی دزدان قافله ما را غارت کردند، پس نشستند و مشغول طعام خوردن شدند. یکی از آنها را دیدم که چیزی نمی خورد به او گفتم که چرا با آنها در غذا خوردن شریک نمی شوی؟ گفت: من امروز روزه ام. گفتم: دزدی و روزه گرفتن عجب است! گفت: ای مرد این راه، راه صلح است که با خدای خود گذاشته ام، شاید روزی سبب شود و با او آشنا شوم. آن عارف می گوید یک سال بعد او را در مسجد الحرام دیدم که طواف می کند و آثار توبه را از روی او مشاهده کردم. گفت: **دیدنی که آن روزه چگونه مرا با خدا آشنا کرد و آشتی داد.**

## عاقبت کینه توزی

کشاورزی مزرعه ای بزرگ از گندم داشت. زمین حاصلخیزی که گندم آن زبان زد خاص و عام بود. شبی از شبها روباهی وارد گندم زار شد و بخش کوچکی از مزرعه را لگدمال کرد و پیرمرد کینه روباه را به دل گرفت. بعد از چند روز روباه به دام افتاد. پیرمرد مقداری پوشال را به روغن آغشته کرده به دم روباه بست و آتش زد. روباه شعله ور در مزرعه به این طرف و آن طرف می دوید و کشاورز بخت برگشته هم به دنبالش. در این تعقیب و گریز گندم زار به خاکستر تبدیل شد.

**وقتی کینه به دل گرفته و در پی انتقام هستیم، باید بدانیم آتش این انتقام دامن خودمان را هم خواهد گرفت. بهتر است ببخشیم و بگذریم.**

## صبح بخیر، یک فنجان قهوه لطفا، ۳.۵ دلار

زنی که در استرالیا کافی شاپ باز کرده بود، برای جلب مشتری و ضمنا وادار کردن مردم به رعایت ادب و احترام بیشتر، ابتکاری به خرج داد.

یک فنجان قهوه = ۵ دلار

یک فنجان قهوه لطفا = ۴ دلار و پنجاه سنت

صبح بخیر، یک فنجان قهوه لطفا = ۳.۵ دلار

**همه سعی می کردند مودب تر صحبت کنند تا پول کمتری بپردازند.**

## پنج خصلت مداد

عالمی مشغول نوشتن با مداد بود. کودکی پرسید: چه می نویسی؟ عالم لبخندی زد و گفت: مهم تر از نوشته‌هایم، مدادی است که با آن می نویسم، می خواهم وقتی بزرگ شدم مثل این مداد بشوی. پسرک تعجب کرد، چون چیز خاصی در مداد ندید، عالم گفت **پنج خصلت در این مداد هست. سعی کن آنها را به دست آوری:**

۱. می توانی کارهای بزرگ کنی، اما فراموش نکن دستی وجود دارد که حرکت تو را هدایت می کند و آن دست خداست؛
۲. گاهی باید از مداد تراش استفاده کنی، این باعث رنجش تو می شود، ولی نوک آن را تیز می کند. پس بدان رنجی که می بری از تو انسان بهتری می سازد؛
۳. مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن اشتباه از پاک کن استفاده کنی، پس بدان تصحیح یک کار خطا، اشتباه نیست؛
۴. چوب مداد در نوشتن مهم نیست، مهم مغز مداد است که درون چوب است. پس همیشه مراقب درونت باش که چه از آن بیرون می آید؛
۵. مداد همیشه از خود اثری باقی می گذارد، پس بدان هر کاری در زندگی ات می کنی، نشانی از آن به جا می ماند، پس در انتخاب اعمال دقت کن.

## گمان نیک به خداوند

زنی پیش پیامبری آمد و از او خواست برای او دعا کند تا صاحب فرزند شود. پیامبر در حال عبادت او را دعا کرد. ندا آمد: در سرنوشت این زن اولادی ننوشته ایم. پس از مدتی پیامبر در کنار آن زن فرزندی دید و متعجب شد. از خدا سؤال کرد: خدایا بر من جمله ای فرمودی ولی در عمل خلاف آن کردی! حکمت این عملت چه بود؟ ندا آمد: این زن شب و روز بر ما متوسل شد و زار زارگریست و گفت خدایا من می دانم که این اشک چشم را به هنگام دعا تو به من می بخشی و اگر حاجتم را برآورده نمی کردی، این اشک را نمی دادی. به کرم امیدوارم و دست از دعا بر نخواهم داشت. **ای پیامبر، از بس این زن در خواسته خود اصرار کرد و به ما امید داشت و گمان نیک برد، ما تقدیر را تغییر دادیم و بر او فرزندی بخشیدیم.**

## مسئول اختلاس گر

پدری مقابل پسرش قرآن، سکه و مشروب گذاشت. گفت پسرم هر کدام را دوست داری بردار. پدر در فکر خود گفت اگر قرآن را برداشت مومن شود، اگر سکه را برداشت کاسب شود و اگر مشروب را برداشت که فاسد می شود. پسر جلو آمد و قرآن را زیر بغل گذاشت، سکه را در جیب گذاشت و مشروب را سر کشید. **پدر آهی کشید و گفت: این نابکار یکی از مسئولین اختلاسگر خواهد شد.**

## سرزنش شغالان یا تمسخر شیران

شغالی به شیر گفت: با من مبارزه کن. شیر نپذیرفت. شغال گفت: نزد شغالان خواهم گفت شیر از من می هراسد. شیر گفت: سرزنش شغالان را خوش تر دارم از اینکه شیران مرا مسخره کنند که با شغالی مبارزه کردم. **گاهی وقتها مشاجره با یک احمق، ما را هم احمق جلوه می دهد.**

## نحوه دعا کردن

روزی رسول خدا ﷺ سراغ مردی از اصحاب را گرفت و پرسید: فلانی در چه حالی است؟ گفتند: بسی رنجور و بیچاره شده و چونان مرغ بال و پر شکسته، زار و پریش گشته و زندگانی به سختی می گذراند. حضرت به حال او ترحم کرد. برخاست و به قصد عیادت او روانه منزل وی شد. مرد بیمار و گرفتار واقعا رنجور و مبتلا گشته بود و پیامبر خدا به فراست دریافت که بیماری و ابتلای او مستند به یک امر عادی نیست، این بود که از وی پرسید: آیا در حق خود نفرین کرده ای؟ بیمار گفت: بله همین طور است. من در مقام دعا گفته بودم که پروردگارا اگر قرار است مرا در جهان آخرت به خاطر ارتکاب گناهانم کیفر دهی، از تو می خواهم که در کیفر من تعجیل فرمایی و آن را در همین جهان قرار دهی. رسول خدا فرمود: ای مرد چرا در حق خود چنین دعایی کردی؟ مگر چه می شد از پروردگار کریم، هم سعادت دنیا و هم سعادت و نیک بختی سرای دیگر را خواستار می شدی و در نیایش خود این دعا را می خواندی: **«ربنا اتنا فی الدنيا حسنه و فی الاخره حسنه و قنا عذاب نار»** پروردگارا ما را از نعمت های دنیا و آخرت بهره مند گردان و از شکنجه دوزخ نگاه دار. مرد مبتلا، این دعا را خواند و صحیح و سالم گشت و با سلامتی باز یافته همراه ما از منزل خارج شد.<sup>۱</sup>



## عاقبت محبت

می گویند پلیکانی در زمستان سرد و برفی برای جوجه‌هایش غذاگیر نمی آورد. ناچار با منقارش از گوشت تنش می کند و توی دهان جوجه‌هایش می گذاشت. آنقدر این کار را کرد تا ضعیف شد و مُرد. یکی از جوجه‌ها گفت: راحت شدیم از بس غذای تکراری خوردیم.

وقتی فداکاری می کنیم انتظار داریم در مقابلش ناسپاسی نبینیم، اما بیشتر اوقات می بینیم مرز میان ناسپاسی و خودخواهی باریک است. هر دو جزء صفت‌های بد به شمار می روند اما عموماً آدم‌های خیلی فداکار در تنهایی شان گله می کنند از ناسپاسی، اما ترجیح می دهند فداکار شناخته شوند تا اینکه تنها به فکر خودشان باشند. گاهی به فکر خودتان هم باشید و از زندگی تان لذت ببرید. اینطور در گذر زمان کمتر پشیمان می شوید.

## دل بی غم در این دنیا نباشد

پادشاهی بیمار شد، اما پزشکان نتوانستند او را درمان کنند. پادشاه که نگران شده بود دستور داد اعلام کنند هر کس بتواند پادشاه را معالجه کند، پادشاه نصف قلمرو پادشاهی اش را به او خواهد بخشید. تمام آدم‌های دانا دور هم جمع شدند. تا ببینند چطور می شود شاه را معالجه کرد، اما هیچ یک ندانست. تنها یکی از مردان دانا گفت که فکر می کند می‌تواند شاه را معالجه کند. او گفت: اگر یک آدم خوشبخت را پیدا کنید، پیراهنش را بردارید و تن شاه کنید، شاه معالجه می شود. شاه پیک‌هایش را برای پیدا کردن یک آدم خوشبخت فرستاد. آنها در سرتاسر مملکت سفر کردند ولی نتوانستند آدم خوشبختی پیدا کنند. حتی یک نفر پیدا نشد که کاملاً راضی باشد. آن که ثروت داشت، بیمار بود. آن که سالم بود در فقر دست و پا می زد، یا اگر سالم و ثروتمند بود زن و زندگی بدی داشت. یا اگر فرزندی داشت، فرزندان او بد بودند. خلاصه هر آدمی چیزی داشت که از آن گله و شکایت کند. یک شب پسر شاه از کنار کلبه ای محقر و فقیرانه رد می شد که شنید یک نفر دارد چیزهایی می گوید: شکر خدا که کارم را تمام کرده ام. سیر و پر غذا خورده ام و می‌توانم دراز بکشم و بخوابم. چه چیز دیگری می‌توانم بخوایم؟ پسر شاه خوشحال شد و دستور داد که پیراهن مرد را بگیرند و پیش شاه بیاورند و به مرد هم هر چقدر بخواهد بدهند. پیک‌ها برای بیرون آوردن پیراهن مرد توی کلبه رفتند، اما مرد خوشبخت آن قدر فقیر بود که پیراهن نداشت.

## دعای طولانی لازم نیست.

حضرت علی علیه السلام دیدند مردی دعایی طولانی را از روی دفتری می خواند؛ به او گفتند: ای مرد آن خدایی که زیاد را می شنود، دعای اندک را هم جواب می دهد. مرد پرسید: چه بگویم ای امیرمؤمنان؟ فرمودند: بگو:

الحمد لله علی کل نعمه؛ سپاس خداوند را برای همه نعمتهایش.

و أسأل الله من کل خیر؛ از خداوند آنچه خیر است مسئلت می نمایم.

و أعوذ بالله من کل شر؛ پناه می برم به خداوند از همه بدیها و آفات.

و أستغفر الله من کل ذنب؛ خداوندا بابت همه گناهامم استغفار و توبه می کنم.<sup>۱</sup>

## جواب دندان شکن عیسی علیه السلام به شیطان

شیطان، حضرت مسیح را بالای برج اورشلیم دید و گفت: اگر تو وابسته و عزیز خدایی، از این بالا بپر تا خدای تو، تو را نجات دهد. مسیح آرام آرام شروع به پایین آمدن از برج کرد. شیطان پرسید: چه شد؟ به خدایت اعتماد نداری؟ مسیح پاسخ گفت: **مکتوب است تا زمانی که میتوانی از طریق عقلت عاقبت کاری را بفهمی، خدایت را امتحان نکنی.** تا آنجا که می توانم برای هر کاری سر به آسمان نمی گیرم و استمداد نمی طلبم چون او بزرگترین یاری اش که عقلانیت است را قبلاً به من هدیه داده است.

## اندک از خدا نخواه

مردی در بیابان در حال گذر بود. از آسمان ندا آمد: هر آنچه بخواهی به تو داده می شود. مرد فرصت را غنیمت شمرد و گفت: می خواهم کوه روبروی من تبدیل به طلا شود. کوه بلافاصله به طلا تبدیل شد. دوباره ندا آمد: دومین و آخرین خواسته ات را بگو. مرد هیجان زده گفت: **کور شود هر آنکه از خدا چیزهای کوچک بخواهد. آن مرد مسافر بلافاصله کور شد.**

### حکومت بی ارزشتر از لنگه کفش.

زمانی که مولا علی (علیه السلام) با سپاهیان اسلام برای سرکوب پیمان شکنان به سوی بصره حرکت می کردند، در نزدیکی بصره به محل ذیغار رسیدند. در آنجا برای رفع خستگی و آماده سازی سپاه توقف نمودند. عبدالله ابن عباس روایت کرده که من در آنجا به حضور امیر المومنین رسیدم. دیدم که ولی مسلمین خودش کفش خویش را وصله می زند. حضرت رو به من کرد و فرمود: ابن عباس این کفش چقدر می ارزد؟ گفتم: ارزشی ندارد. فرمود: سوگند به خدا همین کفش بی ارزش از ریاست و حکومت بر شما برای من محبوبتر است مگر این که بتوانم با این حکومت و ریاست حق را زنده کنم و باطل را براندازم.

### تئوری سوسک در توسعه شخصی

در رستورانی، سوسکی ناگهان از جایی پر می زند و روی یک خانمی می نشیند. آن خانم از روی ترس شروع به فریاد می کند. وحشت زده بلند می شود و سعی می کند با پریدن و تکان دادن دستهایش سوسک را از خود دور کند. واکنش او مُسری بود و افراد دیگری هم که سر همان میز بودند، وحشت زده می شوند. بالاخره آن خانم موفق می شود سوسک را از خود دور کند. سوسک پر می زند و روی خانم دیگری نزدیکی او می نشیند. این بار نوبت او و افراد نزدیکش می شود که همین حرکتها را تکرار کنند! پیشخدمت به سمت آنها می دود تا کمک کند. در اثر واکنشهای خانم دوم، این بار سوسک پر می زند و روی پیشخدمت می نشیند. پیشخدمت محکم می ایستد و به رفتار سوسک بر روی لباسش نگاه می کند. زمانی که مطمئن می شود، سوسک را با انگشتانش می گیرد و به خارج رستوران پرت می کند. در حالی که قهوه ام را مزه مزه می کردم، شاهد این جریان بودم و ذهنم درگیر این موضوع شد. آیا سوسک باعث این رفتار عصبی شده بود؟ اگر اینطور بود، چرا پیشخدمت دچار این رفتار نشد؟ چرا او تقریباً به شکل ایده آلی این مسئله را حل کرد، بدون اینکه آشفتگی ایجاد کند؟ این سوسک نبود که باعث این ناآرامی و ناراحتی خانمها شده بود، بلکه ناتوانی خودشان در برخورد با سوسک موجب ناراحتیشان شده بود. من فهمیدم فریاد پدرم، همسرم، مدیرم و یا دیگران بر سر من نیست که موجب ناراحتی من می شود، بلکه ناتوانی من در برخورد با این مسائل است که من را ناراحت می کند. این ترافیک بزرگراه نیست که من را ناراحت می کند، این ناتوانی من در برخورد با این پدیده است که موجب ناراحتیم می شود. من فهمیدم در زندگی نباید واکنش نشان داد، بلکه باید پاسخ داد. آن خانمها به اتفاق رخ داده واکنش نشان دادند، در حالیکه

پیشخدمت پاسخ داد. واکنش‌ها همیشه غریزی هستند، در حالی که پاسخ‌ها همراه با تفکرند. نحوه واکنش‌های ما به مشکلات و نه خود مشکلات است که می‌تواند در زندگی بحران ایجاد کند. این مفهوم مهمی در فهم زندگی است. **آدمی که خوشحال است، به این خاطر نیست که همه چیز در زندگی اش درست است، او به این خاطر خوشحال است که دیدگاهش نسبت به مسائل درست است.**

### ابلیس و فرعون

آورده اند که روزی ابلیس نزد فرعون آمد. در حالی که فرعون خوشه انگوری در دست داشت و می‌خورد، ابلیس به او گفت که آیا هیچ کس می‌تواند این خوشه انگور را به مروارید خوشترنگ مبدل سازد؟ فرعون گفت: نه. ابلیس باشیوه مخصوص خودش آن خوشه انگور را به دانه‌های مروارید تبدیل کرد. پس فرعون تعجب کرد و گفت: آفرین به تو که استاد ماهری. ابلیس سیلی بر گردن او زد و گفت: مرا با این استادی به بندگی قبول نکردند! **تو با این همه کودنی چگونه ادعای خدایی می‌کنی؟**

### سلطان محمود خر کیه؟

دو گدا بودند که یکی می‌گفت روزی ما به دست سلطان محمود است و دیگری می‌گفت: روزی ما را خدا می‌دهد، سلطان محمود خر کیه؟ سلطان محمود دستور داد پلویی که زیر آن مرغ بود و داخل مرغ هم جواهر و هم اشرفی بود، به گدای چاپلوس دادند، او هم که نمی‌دانست داخل پلو چه خبره، به گدای خداشناس داد. گدای خداشناس از رزق و روزی که خدا به واسطه لج و لجبازی سلطان محمود و نادانی گدای چاپلوس نصیبش کرده بود، خوشحال شد و پلو رو گرفت و رفت. سلطان محمود که از ماجرا خبردار شد، دستور داد گدای چاپلوس رو فلک کنند و او را مجبور کنند همان جمله گدای خداشناس را زیر فلک تکرار کند و بگوید:

«روزی رو خدا میده، سلطان محمود خر کیه؟»

## لا علیک السلام

حجت الاسلام سید حسن منافی از آیت الله تبریزی روایت نمودند: شخصی به من گفت: به نیت تحول روحی به زیارت امام رضا علیه السلام مشرف شدم، ولی متحول نشدم، آیت الله تبریزی به آن شخص فرمودند: ایرادی در کارت بوده است. یادت می آید شخصی به تو فلان مقدار پول امانت داد تا به دیگری برسانی، اما آن را مصرف کرده و به آن شخص نرساندی؟ تا این را گفتم دست و پایش را گم کرد و گفت: مجبور شدم آن پول را مصرف کنم. به او گفتم: تو را دیدم که وارد حرم شده ای و به آن حضرت سلام کرده ای، اما حضرت از ضریح در جواب فرمودند: **لا علیک السلام**.

## بد زبانی

یکی از دوستان اهل علم گفت: روزی لباس خوبی پوشیده بودم و می خواستم خدمت آقای بهاء الدینی برسم. باران زیادی آمده بود. گل و آب در کوچه ها جمع شده بود. ماشینی آمد توی آب زد و آب گل آلود را بر سر و پای من ریخت. خیلی ناراحت شدم که حالا باید برگردم منزل و لباس عوض کنم. از ناراحتی شروع کردم به بد و بیراه گفتن و پرخاش کردن به راننده. بعد آمدم لباس هایم را عوض کردم. همان روز خدمت آقا رفتم تا نشستیم، آقا شروع به صحبت کردند و ابتدا فرمودند: زبینه نیست اهل علم بد زبانی کنند، به فرض اینکه یک ماشین هم آمد و زد توی آبها و لباسها را آلوده کرد، **نباید انسان متانت را از دست بدهد و بد زبانی کند و اینگونه تمام واقعه را فرمود به طوری که کسی نفهمید طرف سخن کیست.**

## عروسی اولیاء خدا

جناب آقای عباس اسدیپور فرمودند: روزی من با جناب صمصام خدمت آقای کاشفی یکی از ثروتمندان اصفهان رفته بودم، پس از اتمام منبر، جناب صمصام رو به فرزند آقای کاشفی کردند و گفتند: یک ظرف برنج و مرغ به من بده که امشب عروسی دارم. پسر صاحب خانه هم یک ظرف بزرگ برنج و مرغ آورد و به من داد و من در کنار آقای صمصام حرکت کردم. ایشان بنده را به یک محله فقیر نشین اصفهان در کنار سقاخانه ای بردند. در مقابل سقاخانه زنی ایستاده بود و از شدت گریه نمی توانست خود را جمع و جور کند. جناب صمصام آن بانو را صدا زدند و فرمودند: غصه نخور بیا که غذای بچه هایت رسید. زن که نمی توانست از شدت هیجان و گریه خودش را کنترل کند، سر جایش میخکوب شده بود. ظرف را برایشان بردم و در برابرشان گذاشتم. یادم است که جناب صمصام پنج اسکناس ده تومانی هم به آن زن دادند و برگشتند و به من فرمودند که بازگردیم. من بدون اینکه سرم را برگردانم به دنبال اسب جناب صمصام به راه افتادم و تا نزدیکی منزل، ایشان را بدرقه کردم. وقتی به منزل خودمان رسیدم، متوجه شدم که منظور جناب صمصام از عروسی چه بود.

**در واقع عروسی اولیاء کمک کردن به فقراست و اینکه دل دردمند فقرا و گرفتارها را شاد کند.**

تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن      به دمی یا درمی یا قدمی یا قلمی

## عبد الفزار

در نجف شخصی به نام عبدالفرار بود که سرکرده اوباش و ارازل آنجا بود. به خاطر آزاری که از او به دیگران می رسید، همه از وی هراس داشتند. روزی در حالی که ملا حسینقلی همدانی در حرم امیر المومنین (علیه السلام) بود، عبد فزار با کمال بی ادبی و جسارت وارد حرم شد. اطرافیان آخوند که نگران بودند گزندی از عبدالفرار به آخوند برسد، در کمال ناباوری دیدند که با نگاه آخوند به وی، ذلیلانه و در کمال خشنودی خدمت آخوند رسید. آخوند نامش را پرسید. گفت: عبدالفرار. آخوند گفت: از که فرار کرده ای؟ از خدا یا رسولش؟ عبدالفرار با شنیدن این کلام سر به زیر انداخت و بیرون رفت. فردای آن روز آخوند از شاگردانش خواست تا به تشیع یکی از اولیای خدا بروند. وقتی که شاگردان به محل مورد نظر رسیدند، مشاهده کردند که میت همان عبدالفرار است. وقتی از زن او درباره اش پرسیدند، گفت: دیشب دائماً با خودش می گفت: **از که فرار کرده ای؟ از خدا یا از رسولش؟**

## سوره حمد و نایبنا

شخصی پسر نایبناش را نزد شیخ جعفر شوشتری برده بود تا به جهت شفایش سوره حمد بخواند. ایشان فرمودند ما جوانها هنوز نَفَسِ پیرها را نداریم، او را نزد پدرم ببرید. آن شخص نزد پدرشان محمد باقر رفت و ایشان دست روی چشم بچه گذاشته و مشغول خواندن سوره حمد شده بود. مقداری که خوانده بود، بچه گفته بود بابا دارم می بینم و **وقتی سوره حمد تمام شده بود، همه جا و همه چیز را کاملاً می دید.**

## هفت قدم

از امیر اسماعیل یکی از پادشاهان نقل شده که روزی در خراسان عالمی نزد من آمد، من او را احترام کردم و چون از مجلس بیرون رفت، عالم را هفت قدم همراهی نمودم. همان شب حضرت رسول ﷺ را در خواب دیدم که به من فرمود ای اسماعیل یکی از علمای مرا احترام کردی و عزیز داشتی، من هم از خدای متعال خواستم که تو را در دنیا عزیز و محترم بدارد و به واسطه هفت قدمی که او را همراهی نمودی، **دعا کردم که هفت تن از نسل تو پادشاهی کنند.**

## بوسه بر کف پای پدر

آیت الله مرعشی نجفی فرموده است زمانی که در نجف ساکن بودیم یک روز مادرم فرمودند پدرت را صدا بزن تا برای صرف ناهار تشریف بیاورند. حقیر به طبقه بالا رفتم و دیدم پدرم در حال مطالعه خوابش برده است. مانده بودم چه کنم. از طرفی خواستم کار مادر را اطاعت کنم و از طرفی ترسیدم با بیدار کردن پدر باعث رنجش او شوم. خم شدم و لب‌هایم را بر کف پای پدر گذاشتم و چندین بوسه بر کف پای پدر زدم تا اینکه بر اثر قلقلک پا، پدرم از خواب بیدار شد و دید من هستم. وقتی علاقه و ادب و کمال و احترام را از من دید فرمود: شهاب الدین تو هستی؟ عرض کردم: آری. دو دستش را به سوی آسمان بلند کرد و فرمود: پسرم خداوند عزتت را بالا ببرد و تو را از خادمین اهل بیت قرار دهد. **آیت الله نجفی همیشه می فرمودند: من هرچه دارم از دعای پدرم دارم.**

### چشم بصیرت

روزی بعد از نماز جماعت مردی روستایی به خدمت آیت الله شاه آبادی می‌رسد و می‌گوید من هر وقت نمازم را به شما اقتدا می‌کنم، سیدی را می‌بینم که جلوتر از شما به نماز می‌ایستد. آقا از او می‌پرسد: شغل شما چیست؟ او می‌گوید مرد کشاورزی هستم که از یکی از روستاهای ورامین محصولات خود را به شهر می‌آورم و می‌فروشم. آقا پرسیدند: غذا چه می‌خوری؟ مرد پاسخ داد: از محصولات خودم. روز بعد همان مرد خدمت آقای شاه آبادی می‌رسد و عرض می‌کند که من آن سید را امروز ندیدم؟!

آقای شاه آبادی می‌پرسند: امروز غذا چه خورده‌ای؟ مرد روستایی پاسخ می‌دهد که از بازار تهیه کردم. آقای شاه آبادی می‌فرمایند: **به همین دلیل است که آن سید را ندیده‌ای.**

### صدای ذکر کوه

یکی از فاضلان اهل علم نقل می‌کند شبی با آقای مجتهدی در کوه خضر بودیم، خطاب به من فرمودند: فلانی، آیا صدای ذکر کوه را می‌شنوی؟ گفتم: خیر آقا. در این حال آقای مجتهدی دست خود را به گوش شخص یاد شده نزدیک می‌کند در کمال تعجب صدای «لا اله الا الله» گفتن کوه را شنید. **برای به دست آوردن عینکی صاف و واقع بین که حیات و تسبیح موجودات جهان هستی را به شما بنمایاند، مجبورید از غوطه‌ور شدن و خیره گشتن به مادیات دست بردارید.** بیماری طبیعت زندگی خود را با تزکیه و تسویه روحی معالجه کنید. اندیشه و وجدان را به کار بیاندازید و حتی به خود اندیشه و وجدان و علم هم خیره نشوید، زیرا روح انسانی به هر چیزی که عشق ورزد، آن را از واقعیت خود برکنار می‌کند.

### دوستی شتر و موش

در مثل است که موشی شتری را در صحرا دید و با او دوست شد. پس او را به خانه خود دعوت کرد و شتر هم از روی تواضع دعوت او را پذیرفت و به دنبال او روان شد تا به در سوراخ موش رسیدند. موش با اصرار می‌خواست شتر را به داخل خانه آورد و شتر در حالی که در دل به او می‌خندید گفت: **یا خانه ات را اندازه محبوب بساز یا محبوبی به اندازه خود پیدا کن.**



## نان و جان

شیخ ابوالحسن خرقانی بر سر در خانه خود نوشته بود آن کس بدین سرای درآید نان و آبش دهید و از ایمانش نپرسید، چون آن کس که به درگاه خدای باری تعالی به جان ارزد البته که در خانه ابوالحسن به نان ارزد.

## مردگان و طیب

یکی از طیبیان به هنگام عبور از گورستان عباى خود را بر سر می کشید. روزی یکی از همراهان از او پرسید که سبب این کار چیست؟ گفت: از مردگان قبرستان‌های این شهر خجالت می کشم، زیرا بیشتر آنها از داروهایی که من تجویز کرده ام، مرده اند.

## پند بهلول به هارون

نقل است که روزی هارون الرشید پول زیادی به بهلول داد و گفت: این وجه را بین نیازمندان تقسیم کن. بهلول پول را گرفت و دوباره به خود او برگرداند و گفت: من هیچ فقیری را نیازمندتر از تو نمی دانم، چون هر فقیری به مختصر وجهی اداره می شود، ولی تو برای امر خلافت هر مقدار که بگیری باز محتاج تر هستی.

## نصیحت عمروعاص به معاویه

معروف است که روزی عمروعاص؛ وزیر حيله گر معاویه به او گفت: تو خیال می کنی با عقل و زرنگی خودت بر علی بن ابی طالب پیروز شده ای؟ معاویه گفت: آری. عمروعاص گفت: امتحان می کنیم. با هم به مسجد رفتند. جمعیت بسیاری در مسجد بود. عمروعاص بالای منبر رفت و گفت: ای مردم گوش کنید حدیثی می خواهم بر شما نقل کنم که نه از خداست و نه از پیغمبر، بلکه جعلی و ساختگی است و آن این که هرکس زبان خود را از دهانش در آورد و به نوک دماغش رساند، او اهل بهشت است. همه زبانشان را درآوردند و به طرف بینی خود نزدیک ساختند. عمروعاص رو کرد به معاویه و گفت: دیدی، تو زرنگ نیستی مردم نادانانند.

### پند مرد نابینا به تیمور لنگ

روزی مطربی کور را به سراپرده امیر تیمور گورکانی یا همان تیمور لنگ آوردند تا برای او چنگ بزنند. مطرب مدتی نواخت و امیر را از وی خوش آمد. پرسید: ای مرد نام تو چیست؟ مطرب گفت: دولت. تیمور برای اینکه وی را دست بیاندازد گفت: مگر دولت هم کور می شود؟ مطرب جواب داد: قربان، وقتی که سلطان لنگ باشد، دولت هم کور می شود. **امیر تیمور بخندید و وی را انعام داد.**

### دلیل عدل پادشاه

پادشاهی عادل بر مملکتی حکومت می کرد؛ سبب عدالتش را پرسیدند، گفت: روزی با سپاهم به شکار رفته بودم، دیدم شخصی سنگی به پای سگی زد و پای او را شکست. طولی نکشید که دیدم اسبی هنگام عبور لگدی به پای شخص زد و پایش را شکست. چند قدمی که آن اسب راه افتاد ناگهان پایش در سوراخی رفت و شکست. از دیدن این منظره آگاه شدم و دانستم که **ظلم صاحبش را زود مبتلا خواهد کرد.**

### صندوق اعمال

یکی از بزرگان قبری برای خود ساخته بود. روزی با یکی از دوستان خود بر سر آن قبر رفت و چون در آن قبر را گشود، دید سگی در آن فضله انداخته است. سخت خشمگین شد. دوستش گفت: باکی نیست. به دستور شیخ سعدی رفتار کرده ای. پرسید: مگر سعدی چه گفته است؟ گفت: مگر نشنیده ای که گفته است:

**برگ عیشی به گور خویش فرست      کس نیارد پس تو پیش فرست**

### زخم زبان

عالم بزرگواری را در خواب دیدند، پرسیدند: حال شما چگونه است؟ گفت: از همه نعمت‌ها دارم. باغ دارم، قصر دارم، حوری و... دارم، اما عقربی صبح به صبح بر پشت پایم نیش می زند و از سوز آن در تب و تاہم تا باز آید و دوباره نیش زند. پرسیدند: برای چه؟ گفت: برای اینکه **در دنیا زخم زبانی زدم و فراموش کردم از آن توبه کنم و با آن حال از دنیا رفتم.**

## لطف خداوند به گناهکاران

حضرت موسی در کوه طور در مناجات خود به خدای تعالی عرض کرد: یا اله العالمین. خطاب آمد، لیبیک. سپس عرض کرد: یا اله العارفين. جواب شنید: لیبیک. پس صدا زد: یا اله المطيعين. ندا آمد لیبیک. سپس صدا زد: یا اله العاصين. این دفعه سه مرتبه پاسخ شنید: لیبیک. حضرت موسی عرض کرد، بار الها حکمتش چیست که این دفعه سه بار شنیدم؟ به او خطاب شد: ای موسی عارفان به معرفت خود، نیکوکاران به کار نیک خود و مطیعان به اطاعت خود اعتنا دارند ولی **گناهکاران جز به فضل من امیدی ندارند. اگر از درگاه من ناامید گردند به درگاه چه کسی پناه ببرند؟**

## شیخ بهایی و پیرمرد

شیخ بهایی روزی از بازار اصفهان می‌گذشت. گوشه‌ای دور افتاده در مغازه‌ای کوچک چشمش به پیرمردی افتاد که بیش از نود سال از عمرش می‌گذشت و در آن حال مُشته سنگینی به دست داشت و مشغول کوبیدن به تخت گیره بود. شیخ بهایی با دیدن پیرمرد دلش به حال او سوخت. داخل مغازه رفت و از پیرمرد پرسید: تو چرا در جوانی اندوخته و پس اندازی برای خود گرد نیاموردی تا در این سن پیری مجبور به کار کردن نباشی؟ پیرمرد چیزی نگفت. شیخ دست پیش برد و مُشته او را از دست پیرمرد گرفت و با علمی که داشت آن را تبدیل به طلا کرد. مُشته فولادی سنگین وزن که در آن لحظه تبدیل به طلا شده بود را روی میز پیرمرد قرار داد و آماده خروج از مغازه شد. در همان حال خطاب به پیرمرد کرد و گفت: من مُشته را تبدیل به طلا کردم، آن را بازار طلا فروش‌ها ببر و بقیه عمر را به راحتی به سر ببر. شیخ بهایی هنوز از دکان دور نشده بود که صدایی او را بر جای خود نگه داشت. صدای پیرمرد بود که گفت: **ای شیخ بهایی اگر تو مُشته مرا با گرفتن در دست تبدیل به طلا کردی، من آن را با نظر به صورت اولش در آوردم.** فهمید که پیرمرد به ظاهر تنگدست و بی سواد، اما از اولیای خداست. با خجالت پیش او رفت و دست او را بوسید و عذر بسیار خواست.

## وصیت اسکندر قبل از مرگ

اسکندر سوم مقدونیه معروف به اسکندر کبیر، پادشاه مقدونیه باستان بود؛ او در سال ۳۵۶ میلادی متولد شد و تا سن ۱۶ سالگی تحت تعلیم ارسطو قرار داشت. اسکندر توانست تا پیش از رسیدن به سنّ سی سالگی، یکی از بزرگترین امپراطوری های دنیای باستان را شکل دهد که از دریای یونان تا هیمالیا گسترده بود. داستان ذوالقرنین که در سوره کهف آمده، ممکن است ارجاعی به اسکندر سوم مقدونی که عموماً با عنوان اسکندر کبیر شناخته می شود، باشد. در اینجا به اختصار، وصیت نامه اسکندر مقدونی ذکر می گردد؛ وی چنین وصیت کرد: «بدنم را دفن کنید، هیچ مقبره ای برایم نسازید، دستانم را بگذارید بیرون باشد تا اینکه مردم دنیا بدانند شخصی که چیزهای خیلی زیادی به دست آورد، زمانی که داشت از دنیا می رفت، هیچ چیزی در دستانش نداشت.»

پس از تسخیر کردن حکومت‌های پادشاهی بسیار در حال بازگشت به وطن خود در بین راه بیمار شد و به مدت چند ماه بستری بود و با نزدیک شدن مرگ، دریافت که چقدر پیروزیهایش، سپاه بزرگش، شمشیر تیزش و همه ثروتش بی فائده بوده است. او فرمانده ارتش را فرا خواند و گفت: من این دنیا را به زودی ترک می کنم، اما سه خواسته دارم، لطفاً خواسته هایم را حتماً انجام دهید. فرمانده ارتش در حالی که اشک از چشمانشان سرازیر بود، موافقت کرد که آخرین خواسته پادشاهشان را اجابت کنند. اسکندر گفت: **اولین** خواسته ام این است که پزشکان من، باید تابوتم را حمل کنند تا مردم بفهمند که هیچ دکتری نمی تواند هیچ کس را واقعا شفا دهد، آنها ضعیف هستند و نمی توانند انسان را از چنگال مرگ حتمی نجات دهند. **دوم اینکه** وقتی تابوتم به سمت قبر حمل می گردد، مسیر منتهی به قبرستان باید با طلا و نقره و سنگهای قیمتی که در خزانه داری جمع آوری کرده ام پوشانده شود، تا مردم بدانند که حتی خرده طلایی هم نمی توانم با خود ببرم و بفهمند به دنبال ثروت رفتن اتلاف وقت محض است. **سومین و آخرین** خواسته ام این است که هر دو دستم باید بیرون از تابوتم آویزان باشد. می خواهم مردم بفهمند که من با دستان خالی به این دنیا آمده ام و با دستان خالی این دنیا را ترک می کنم.

## تنها راه ورود به بهشت

مردی خواب دید که مرده و پس از گذشتن پلی به دروازه بهشت رسیده است. دربان بهشت به مرد گفت: برای ورود به بهشت باید صد امتیاز داشته باشی. کارهای خوبی را که در دنیا انجام داده ای بگو تا من به تو امتیاز دهم. مرد گفت: من با همسرم ازدواج کردم و با او پنجاه سال مهربانی کردم و هرگز به او خیانت نکردم. فرشته گفت: این ده امتیاز. مرد اضافه کرد در تمام طول عمرم به خدا اعتقاد داشتم و حتی دیگران را هم به راه راست هدایت می کردم. فرشته گفت: این هم سی امتیاز. مرد باز ادامه داد در شهرم یتیم خانه ای ساختم و کودکان بی خانمان را در آنجا جمع کردم و به آنها کمک کردم. فرشته گفت: این هم ده امتیاز. مرد در حالی که گریه می کرد گفت: با این وضع من هرگز نمی توانم داخل بهشت شوم مگر اینکه خداوند لطفش را شامل حال من کند. فرشته لبخندی زد و گفت: بله. **تنها راه ورود بشر به بهشت محبت الهی است و اکنون این لطف شامل حال تو شد و اجازه ورود به بهشت برایت صادر شد.**

## عشق به خدا

روزی علامه محمد تقی جعفری سوار تاکسی شده بود. در مسیر راه نفس عمیقی کشید و گفت: ای خدای من. راننده گفت: بد طوری گفתי خدا، انگار که خدا فقط مال تو است. فوراً دو بیت از اشعار سعدی را سرود:

چنان لطف او شامل هر تن است	که هر بنده گوید خدای من است
چنان کار هرکس به هم ساخته	که گویا به غیري نپرداخته

## فضیلت زیارت عاشورا

شخصی به امام صادق گفت: وحشتناک ترین لحظه زندگی موقعی است که شخص را در قبر می گذارند. من از آن لحظه بسیار می ترسم چه کنم؟ فرمودند: زیارت عاشورا بخوان. آن مرد گفت: چگونه با خواندن زیارت عاشورا از خوف آن لحظه در امان باشم؟ امام فرمودند: مگر در پایان زیارت عاشورا نمی خوانیم: « اللهم ارزقني شفاعة الحسين يوم الورد ». منظور روز ورود به قبر است. پس زیارت عاشورا بخوان تا امام حسین علیه السلام آن لحظه به فریادت برسد.

## بهترین و بدترین بنده خدا

روزی موسی خطاب به خداوند فرمود: می‌خواهم بدترین بنده تو را ببینم. ندا آمد صبح زود در ورودی شهر برو، اولین کسی که از شهر خارج شد، بدترین بنده من است. موسی دید پدری با فرزندش از شهر خارج شدند. سپس گفت خدایا می‌خواهم بهترین بنده ات را ببینم. خداوند فرمود: در ورودی شهر آخر شب برو، آخرین نفری که وارد شهر شد بهترین بنده من است. موسی با تعجب دید همان پدر و فرزند هستند. خداوند خطاب به موسی فرمود: ای موسی در هنگام خروج از شهر بدترین بنده ی من او بود. در طول مسیر فرزند از پدرش پرسید: پدر جان، بزرگتر از این کوه‌های اطراف چیست؟ پدر گفت: زمین. فرزند پرسید: بزرگتر از زمین؟ گفت: آسمان. فرزند پرسید: بزرگتر از آسمان؟ پدر در حالی که اشک از دیدگانش جاری شد گفت: گناهان پدرت از آسمان‌ها هم بزرگتر است. پس فرزند گفت: بزرگتر از گناهان تو؟ پدر بغضش ترکید و گفت: عزیزم لطف خدای مهربان. ای موسی، به همین دلیل در حال حاضر او بهترین بنده من است.

## استفاده به موقع از فرصتها

مرد جوانی در آرزوی ازدواج با دختر زیباروی کشاورزی بود. نزد کشاورز رفت تا اجازه ازدواج بگیرد. کشاورز براندازش کرد و گفت برو در قطعه زمین روبرو بایست. من سه گاو از طویله آزاد می‌کنم اگر توانستی دم هرکدام از گاوها را بگیری من دخترم را به تو می‌دهم. گاو اول آزاد شد. گاوی بسیار وحشی و بزرگ بود. جوان فکر کرد گاو بعدی بهتر باشد. از اتفاق گاو بعدی نیز خشن و وحشی بود. نهایتاً او را رها کرد و گاو سوم را که دید، مشاهده کرد لاغر و ضعیف است و از شانس بد او نیز آن گاو هم دم نداشت.

**زندگی پر از فرصت‌های دست نیافتنی است. بهر مندی از بعضی از آنها ساده و بعضی مشکل است. در نتیجه همیشه اولین شانس را بچسبید.**

## ناراحتی منصور حلاج از شبلی

ابو المغیث عبدالله بن احمد بن ابی طاهر مشهور به حسین بن منصور حلاج، صوفی شاعر و عارف ایرانی قرن سوم هجری بود که به خاطر عقایدش عده‌ای از علمای اسلامی، آموزه‌هایش را مصداق کفرگویی دانسته و او را به اتهام صوفی بودن تکفیر کردند و حکم به ارتدادش دادند. نقل است که وقتی حسین منصور حلاج صوفی را برای اعدام از بین افراد شهر عبور می‌دادند، هر کسی سنگی

به او می زد. در بین آن جماعت شیخی به نام شبلی حضور داشت. شبلی برای آن که خود را موافق بقیه نشان دهد، تکه کلوخی به طرف منصور حلاج انداخت. با این عمل شبلی، آه از نهاد منصور بلند شد. از منصور پرسیدند: از این همه سنگ هیچ آهی از تو بر نیامد، چطور شد که از تکه کلوخی که شبلی به تو پرتاب کرد، آهی بر آوردی؟ گفت: به خاطر این که این جماعت نمی دانند و معذورند از سنگ زدن به من، ولی شبلی به خوبی می داند و مرا می شناسد و به خاطر دانش اوست که این عملش برای من سخت و گران آمد.<sup>۱</sup>

از خلاف و از خیانت باش دور      تا بود پیوسته در روی تو نور  
گر همی خواهی که گویندت نکو      ای برادر هیچ کس را بد مگو

### حفظ حرمت میهمان

حضرت ابراهیم هرگز تنها و بدون مهمان غذایی خورد. گاهی که مهمان نداشت، سر راه می ایستاد، هر مسافری که عبور می کرد، او را دعوت به خوردن طعام می نمود. روزی، شخص کافری از آنجا می گذشت. حضرت ابراهیم از او دعوت کرد که به خانه اش برود و با او هم غذا شود. وقتی کافر سر سفره نشست، حضرت ابراهیم بسم الله گفت و از آن مرد نیز درخواست کرد که این عبارت را تکرار کند. مرد گفت: من خدایی را نمی شناسم تا نام او را ببرم. حضرت ابراهیم ناراحت شد و فرمود: پس بر خیز و برو. مهمان بلند شد و از خانه بیرون آمد. در این موقع وحی الهی نازل شد که: ای ابراهیم چرا مهمان را رد کردی؟ هفتاد سال ما به او رزق و روزی می دادیم و یک روز رزقش را به تو حواله کردیم او را رد کردی؟ حضرت پشیمان شد. بنابراین به سرعت از خانه خارج شد و خود را به مهمان رسانید و از او درخواست کرد که بازگردد. مرد کافر گفت: تا نگویی چرا دنبال من آمده ای، بر نمی گردم. حضرت ابراهیم جریان را تعریف کرد و کافر خجالت کشید و گفت: وای بر من که از چنین خداوند بخشنده و مهربانی رویگردان بودم. پس آن شد که مرد کافر به خداوند یگانه ایمان آورد و در زمره نیکوکاران بر آمد.

رزق ما آید به پای میهمان از خوان غیب      میزبان ماست هر کس می شود مهمان ما

## پیش بینی ایام

شیخ ابوسعید روزی بر منبر رفت و گفت: سخن منجّمان را شنیدید و درباره سال آینده چنین و چنان گفتید. اکنون بشنوید تا من اوضاع سال آینده را برایتان پیش بینی کنم و یقین بدانید که پیش بینی من درست تر از همه باشد و هیچ خطا نکنم. مردم یک صدا گفتند که بگو. **گفت: سال آینده چنان خواهد بود که خدا می خواهد؛ چنان که پارسال آن گونه بود که خدا می خواست و هر سال همان گونه است که او می خواهد؛ نه کم و نه بیش. و صلی الله علی محمد و آله اجمعین. این را گفت و از منبر فرود آمد.**

## مفهوم حکمت

روزی شاگردی از استاد درباره مفهوم حکمت پرسید. استاد دست شاگرد را گرفت و سر و گردن او را داخل آب رودخانه فرو کرد و با دست خود محکم او را نگه داشت تا جایی که شاگرد شروع کرد به دست و پا زدن. بعد از این که شاگرد با هیجان و عصبانیت از آب بیرون آمد، شروع کرد به کشیدن نفس های عمیق و در آن هنگام بود که استاد به او گفت: تو به جای این که نفس معمولی بکشی، برای زنده ماندن و رهایی از اضطراب نفس عمیق کشیدی. **حکمت مانند این نفس های عمیق برای داشتن یک زندگی واقعی و رهایی از هیجانات مادی و ایجاد طراوت و روح و روان لازم است!!!**

## دعای حضرت موسی

وقتی حضرت موسی وارد شهر مدین شد و دختران حضرت شعیب را یاری رساند، آنگاه به گوشه ای رفت و برای رهایی از گرسنگی و درماندگی به درگاه خداوند متعال عرضه داشت: پروردگارا من به هر خیری که برایم بفرستی نیازمندم. موسی مشک آب یا ظرف آب آن دختر با حیا را پر کرد و در عوض خداوند نیز قلب موسی را از رحمت های خود سیراب نمود. بعضی ها این دعای حضرت موسی را که در آیه ۲۴ سوره مبارکه قصص آمده، برای رهایی از بند گرفتاری ها و بعضی مجردها هم برای متاهل شدن و یافتن همسر خوب می دانند: **(رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ؛ بارالها من به خیری که تو نازل فرمایی محتاجم.)**



## حکمت پنهان نمودن خسارت

آورده اند که بازرگانی را هزار دینار خسارت افتاد و او هم پسر را گفت نباید که این ماجرا را به کسی در میان نهی. پسر گفت: ای پدر من این ماجرا با کسی نگویم، اما خواهم مرا بر فایده این سکوت مطلع گردانی که مصلحت این در پنهان داشتن چیست؟ پدر گفت: ماجرا را باید پنهان نمود تا مصیبت دو تا نشود. **یکی نقصان مایه و دیگر شماتت همسایه.**

## راهنمایی عالمانه

رهگذری در حال عبور از حوالی روستایی بود که در آن حوالی به پیرمردی با تجربه برخورد و از او پرسید: از اینجا تا فلان آبادی چند ساعت راه است؟ پیرمرد جواب رهگذر را نداد و رفت. رهگذر که دلگیر شده بود به راه خود ادامه داد، ولی هنوز چند قدم نرفته بود که پیرمرد با صدای بلند گفت تا دو ساعت دیگر می رسی. رهگذر از او پرسید: چرا همان موقع نگفتی؟ پیرمرد گفت: **چون نمی دانستم سرعت حرکت و چابکی تو چقدر است و اکنون که سرعت تو را سنجیدم، فهمیدم که چقدر زمان می برد تا به مقصدت برسی.**

## جوانمردی

اسب سواری، مرد فلجی را سر راه خود دید که عصا به دست، پیاده می رود. مرد سوار دلش به حال او سوخت، از اسب پیاده شد، او را از جا بلند کرد و بر روی اسب گذاشت تا او را به مقصد برساند. مرد افلیج که اکنون خود را سوار بر اسب می دید، دهنه اسب را کشید و گفت: اسب را بردم و با اسب گریخت. پیش از آنکه دور شود صاحب اسب فریاد زد، تو تنها اسب را نبردی، جوانمردی را هم بردی، هرگز به هیچکس نگو چگونه اسب را به دست آوردی. می ترسم که دیگر هیچ سواری به پیاده ای رحم نکند.

در مقام عشق نامردی مکن

در تنور مردانگی سردی مکن

در سرای دوستی افسانه باش

لاف مردی می زنی مردانه باش

## انعکاس عمل

مرد فقیری بود که همسرش گره درست می کرد و به یکی از بقالی های شهر می فروخت و در مقابل مایحتاج خانه را می خرید. روزی مرد بقال به اندازه کره ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامی که آنها را وزن کرد، اندازه ی هر کره ۹۰۰ گرم بود. او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت: دیگر از تو کره نمی خرم تو کره را به عنوان یک کیلو به من می فروختی، در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است. مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت: ما ترازویی نداریم، مدتی قبل یک کیلو شکر از شما خریدم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار می دادم. یقین داشته باش به اندازه خودت برای خودت اندازه می گیرند. همه چیز به خودتان بر می گردد.

هر دم عمل از کسی به هر جا آید	عکس العملی برای آن می یابد
عکس العمل و عمل به ما می گویند	دنیای عَدَم جهان باقی زاید

## فضیلت نماز اول وقت

جوانی نزد شیخ حسنعلی اصفهانی آمد و گفت: سه قفل در زندگی ام وجود دارد و سه کلید از شما می خواهم:

۱. دوست دارم ازدواجی سالم انجام دهم.
۲. دوست دارم کارم برکت داشته باشد.
۳. دوست دارم عاقبت به خیر شوم.

شیخ فرمود:

برای **قفل اول** نمازت را اول وقت بخوان.  
 کلید **قفل دوم**، نمازت را اول وقت بخوان.  
 و کلید **قفل سوم**، نمازت را اول وقت بخوان.

## سوء ظن

شیخ جعفر بن خضر مالکی معروف به شیخ اکبر و کاشف الغطا یکی از بزرگترین علما و مراجع اوایل قرن سیزدهم هجری در جهان تشیع بود. نَسَب او به ابراهیم پسر مالک اشتر نخعی می‌رسد. آرامگاه ایشان در نجف اشرف است. آن عارف وارسته و عالم بزرگوار می‌فرماید: چهل سال مرتکب عمل مکروه نشدم چه برسد حرام. تمامی اعمالم که انجام می‌دادم یا واجب بود یا مستحب و یا مباح. فرزندش نقل می‌کند در نیمه شبی از صدای گریه و ناله پدرم بیدار شدم. گفتم: پدر چرا گریه می‌کنید؟ فرمودند: دیشب مرتکب گناه بزرگی شدم. دیشب نشسته بودم در مورد حکمی از حکم آقایان فقها بررسی و تحقیق می‌کردم. علت یا مستند خاصی پیدا نکردم. گفتم خدا رحمت کند فقهای شیعه را، اینها هم که حکم بدون دلیل بیان نموده‌اند. یعنی دلیلی نداشتند و حکم کردند! خوابیدم و در عالم رؤیا دیدم به حرم امام علی (علیه السلام) وارد شدم. آقایان فقها همه جمع بودند. من وارد شده و سلام کردم. اما کسی به من اعتنایی نکرد. گفتم: من کاشف الغطاءیم مگر آقایان فقها، مرا از فقها نمی‌دانند؟ یکی از علما از روی منبر گفت: فقهای شیعه سال‌ها زحمت کشیده‌اند و کتابها نوشته‌اند، شما همه کتاب‌های حدیث ما را که بررسی نکردید و به استناد چهار کتاب که مقابلتان بود به مقام فقهای شیعه جسارت کردید. اکنون از خواب بیدار شدم که چرا زبانم را کنترل نکردم و یک کلمه حرف نسنجیده و بی‌جا زدم.

پیشه جاهل فراموشی بود

عاقلان را پیشه خاموشی بود

بردهان خود پنه مهر سکوت

گر خبرداری ز حی لایموت

## از اجل گریزی نیست

افلاطون وقتی که بیماری اسهال را شناخت درمانش را خودش کشف کرد. او کسی بود که داروی این بیماری را درست کرد. خودش هم به همین بیماری در پایان مبتلا شد. وقتی که به این بیماری مبتلا شد شاگردش رو به او کرد و گفت: استاد یک دانه از این دارو که درست کرده اید بریزید داخل آب بخورید. گفت: برو لیوان آب را بیاور. رفت یک لیوان آب آورد، افلاطون درون دارو آب ریخت و آب منجمد و بسته شد. گفت: می‌بینی؟ گفت: بله. گفت: این دارویی است که من درست کرده‌ام به قدری قوی است که آب را می‌بندد و سنگش می‌کند اما وقتی که می‌خورم تأثیر نمی‌گذارد. **در واقع خداست که باید به دارو اثر ببخشد.**

## مناظره علامه محمد تقی جعفری

عده ای از جامعه شناسان برتر دنیا در دانمارک جمع شده بودند تا درباره موضوعی بحث و تبادل نظر کنند. موضوع این بود: **ارزش واقعی انسان به چیست؟**

برای سنجش ارزش خیلی از موجودات معیار خاصی داریم، مثلاً معیار ارزش طلا به وزن و عیار است. معیار ارزش بنزین به مقدار و کیفیت آن است. معیار ارزش پول پشتوانه آن است، اما معیار ارزش انسان در چیست؟

هر کدام از جامعه شناسان صحبت‌هایی کردند و معیارهای خاصی را ارائه دادند تا نوبت رسید به علامه محمد تقی جعفری. ایشان فرمود: اگر می‌خواهید بدانید هر انسان چقدر ارزش دارد، ببینید به چه چیزی علاقه دارد؟ و به چه چیزی عشق می‌ورزد؟ کسی که عشقش آپارتمانی دو طبقه است در واقع ارزشش به مقدار همان آپارتمان دو طبقه است و کسی که عشقش ماشین خاصی باشد، ارزشش به همان میزان است، اما کسی که عشقش خدای متعال است، ارزشش به اندازه خداست. علامه می‌گوید تا من این مطلب را گفتم و پایین آمدم جامعه شناسان صحبت‌های مرا شنیدند برای چند دقیقه روی پای خود ایستادند و دست زدند. وقتی تشویقشان تمام شد من دوباره بلند شدم و گفتم عزیزان این کلام از من نبود، از شخصی به نام علی علیه السلام است. آن حضرت در نهج البلاغه می‌فرمایند:

### ارزش هر انسانی به اندازه چیزی است که دوست می‌دارد.

ز لیلی من شنیدم یا علی گفت	به مجنون چون رسیدم یا علی گفت
مگر این وادی دارالجنون است	که هر دیوانه دیدم یا علی گفت
نسیمی غنچه‌ای را باز می‌کرد	به گوش غنچه دیدم یا علی گفت
چمن با ریزش باران رحمت	دعایی کرد و او هم یا علی گفت
خمیر خاک آدم را سرشتند	چو برمی‌خواست آدم یا علی گفت
مسیحا گر دم از اعجاز می‌زد	ز بس بیچاره مریم یا علی گفت
به فرقش کی اثر می‌کرد شمشیر	یقینم ابن ملجم یا علی گفت
مگر خیبر ز جایش کنده می‌شد	یقین آنجا علی هم یا علی گفت

## فلسفه التماس دعا

خدا به موسی گفت: با زبانی دعا کن که با آن گناه نکرده ای تا دعایت مستجاب شود. موسی عرض کرد: چگونه؟ خداوند گفت: به دیگران بگو برایت دعا کنند، چون تو با زبان آنان گناه نکرده ای و این است فلسفه التماس دعا.

چو بشکفد ز لب ت غنچه پاک دعا      تو را به فاطمه (س) سوگند التماس دعا

## استجاب دعای غلام سیاه

بنی اسرائیل را هفت سال قحطی افتاد. با هفتاد هزار نفر برای طلب باران به بیابان رفتند تا شاید به برکت دعا بر آنان باران بیارد. خطاب رسید: ای موسی به آنان بگو چگونه دعایتان را مستجاب کنم در حالی که گناهانتان بر سر شما سایه انداخته و باطنتان خبیث شده است. مرا می خوانید درحالی که یقین ندارید. ای موسی به بنده ای از بندگان من که او را برّخ می گویند رجوع کن تا او دعا کند و من مستجاب نمایم. آن بنده که نامش برّخ بود غلام سیاهی بود، دعا کرد و باران آمد.

## بجنبان ریش را

شاه عباس با لباس مُدَلّ در کوچه ها می گذشت که با سه دزد برخورد کرد. شاه وانمود کرد که او نیز دزد است و از آنان خواست که او را وارد دسته خود کنند. دزدان گفتند: ما هر یک خصلتی داریم و به وقت ضرورت از آن خصلت استفاده می کنیم. شاه گفت: چه خصلتی؟ اولی گفت من با بو کردن دیوار هر خانه ای می فهمم که درون آن طلا و جواهر وجود دارد یا نه، تا به کاهدان نزنیم. دومی گفت: من از هر دیواری به راحتی بالا می روم و سومی گفت: من هر کس را یکبار ببینم بعد از آن او را در هر لباسی ببینم می شناسم. از شاه پرسیدند: حالا تو چه خصلتی داری که بتواند مفید باشد؟ شاه فکر کرد و گفت: من اگر ریش خود را بجنبانم میتوانم زندانی آزاد کنم. دزدها هم او را به جمع شان پذیرفتند و پس از سرقت، طلاها را در محلی مخفی کردند. فردای آن شب شاه دستور داد که هر سه نفرشان را دستگیر کنند. وقتی دزدها را به دربار آوردند نفر سوم که با یکبار دیدن همه را می شناخت نگاهی به شاه کرد و این شعر را خطاب به او خواند:

ما همه کردیم کار خویش را      ای بزرگ آخر بجنبان ریش را

## مبارزه با نفس

روزی دیوجانس با جمعیتی که به سوی تئاتر و مسابقات روان بودند، همراه شد. مردی از روی استهزا از او پرسید که آیا او هم به مبارزه می رود؟ دیوجانس جواب داد: بله، همین طور است، من هم برای کشتی گرفتن می روم. مرد پرسید: رقیبت کیست؟ دیوجانس جواب داد: رقیب من، خودم هستم و برای مبارزه با خودم می روم. **برای من، هیچ کشتی و ستیزی، مانند زمانی که با امیال و رنج های خودم می جنگم، هیجان انگیز نیست.**

## پند کودکانه یوسف

گویند هنگامی که حضرت یوسف علیه السلام را در بازار مصر در معرض فروش قرار دادند، مردی با دیدن چهره پاک و معصومانه آن حضرت، متأثر شد و رو به مردمی که برای خرید و فروش او جمع شده بودند، گفت: به این کودک غریب و بی گناه رحم کنید و با او مهربان باشید! حضرت یوسف علیه السلام که با وجود سن کم، ایمان و اعتماد به نفس کاملی داشت، به آن مرد رو کرد و **گفت: آن کس که خدا را دارد، گرفتار غربت و تنهایی نمی شود.**

## ترک ازدواج

زنی به امام باقر علیه السلام عرض کرد: من تصمیم دارم هرگز ازدواج نکنم. حضرت پرسید: چرا؟ گفت: برای رسیدن به فضیلت و کمال! حضرت فرمود: از تصمیمت بگرد. **اگر ترک ازدواج فضیلتی داشت، حضرت زهرا سلام الله علیها به درک این فضیلت از تو شایسته تر بود. چنین نیست که احدی در فضیلتی بر وی پیشی گیرد.**

## فضیلت دو دانشمند از زبان یکدیگر

ابو علی سینا با شیخ ابو سعید ابوالخیر در خانه شد و سه شبانه روز با یکدیگر بودند و به خلوت سخن می گفتند که کس ندانست و کسی به نزدیک ایشان در نیامد مگر کسی که اجازت دادند و جز به نماز جماعت بیرون نیامدند، بعد از سه شبانه روز خواجه بوعلی برفت، شاگردان از خواجه بوعلی پرسیدند که شیخ را چگونه یافتی؟ گفت: **هر چه من می دانم او می بیند** و مُتَّصِوْفَه و مریدان شیخ چون به نزدیک شیخ درآمدند، از شیخ سؤال کردند که ای شیخ، بوعلی را چون یافتی؟ گفت: **هر چه ما می بینیم او می داند.**

## پنکه سقفی

دروغگویی مُرد و به جهان آخرت رفت. دیوار بزرگی دید که ساعت‌های مختلفی روی آن قرار گرفته بود. از یکی از فرشتگان پرسید این ساعت‌ها برای چه اینجا قرار گرفته اند؟ فرشته پاسخ داد: این ساعت‌ها، ساعت‌های دروغ سنج هستند و هر کسی روی زمین یک ساعت دروغ سنج دارد و هر بار که آن فرد یک دروغ بگوید عقربه ساعت یک درجه جلوتر می رود. مرد گفت: چه جالب آن ساعت کیه؟! فرشته پاسخ داد: مادر تزاره، او حتی یک دروغ هم نگفته بنابراین ساعتش اصلاً حرکت نکرده است. وای باور کردنی نیست. خوب آن ساعت کیه؟ فرشته پاسخ داد: ساعت آبراهام لینکلن (رئیس جمهور سابق آمریکا) عقربه اش بارها و بارها تکان خورد! خیلی جالبه راستی ساعت من کجاست؟ فرشته پاسخ داد: آن در اتاق کار سرپرست فرشتگان است و از آن به عنوان **پنکه سقفی** استفاده می کنند.

## داستان فقیر و مأمون

فقیری نزد مأمون آمد و گفت: فقیرم. مأمون گفت: ما همه فقیر هستیم! چنان که خداوند می فرماید: «**يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ**؛ ای مردم! شما همگی نیازمند به خدا هستید.» فقیر گفت: اراده حج دارم. مأمون گفت: «**وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا**؛ و برای خدا بر مردم است که آهنگ خانه خدا کنند، آنها که توانایی رفتن به سوی آن دارند.» اگر پول نداری حج از تو ساقط است. فقیر گفت: **من به امید کمک نزد تو آمده ام، نه سخنرانی.**<sup>۱</sup>

## مرد بخیل

می گویند مردی مقداری نان در دست داشت و از کوچه ای می گذشت. فقیری را دید سر به زانو گذاشته و گریه می کند. پیش رفت تا از او دلجوئی کند. سبب گریه اش را پرسید.

فقیر گفت: چند شبانه روز است غذایی به دست نیاورده ام و اکنون از گرسنگی بی تاب شده گریه می کنم. مرد رهگذر کنار او نشست و شروع به گریه کرد. فقیر پرسید: برادر تو چرا گریه می کنی؟ گفت برای گرفتاری و بدبختی تو! فقیر گفت مقداری از همان نان های دست تو، بدبختی مرا برطرف می کند و درد مرا دوا می نماید. قرصی نان بده و گریه نکن.

رهگذر گفت هر چه بخواهی گریه می کنم، اما از نان خبری نیست. راستی مردم یکدیگر را فراموش کرده و به یاد گرفتاریهای دیگران نیستند و عده ای در این زمان مصداق بالعکس شعر سعدی شده اند که فرموده:

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

## پند میرفندسکی به جوان

نقل است که روزی جوانی از روی بی ادبی و تمسخر به میرفندرسکی گفت: جناب میر، چطور است که شما علما در صیغه عقد دائم یا موقت با چند کلمه، حرامی را که حکمش حدّ زناست را به حلالی که فلان مقدار ثواب و ارزش دارد، تبدیل می کنید.

جناب میر، اندکی سکوت کرده و سپس فرمودند: « ساکت شو پسرک بی شعور احمق نفهم و...! » جوان ناراحت شده و گفت: من فقط یک سؤال پرسیدم، تو که مثلاً مقدس این شهر بودی، چرا این طور به من ناسزا می گویی؟ جناب میر، در کمال آرامش فرمودند: « پسر، این پاسخ من بود به سؤال شما، چطور شد که تو با شنیدن چند کلمه، آن هم از من، به این حال افتادی و چنین دگرگون و ناراحت شدی؟ آن وقت کلمات خداوند (در قالب صیغه محرمیت) قادر نیستند که حرامی را دگرگون کرده و به حلال خداوندی تبدیل نمایند؟ »



## راهکارهای غیرممکن

تعدادی موش در مزرعه ای زندگی می کردند. موشها روزگار خوشی نداشتند، چرا که گربه ای در مزرعه بود که آنها را شکار می کرد. موشها در ترسی همیشگی به سر می بردند و ممکن بود در هر وقت از شب و روز در چنگالهای تیز گربه چابک قرار گیرند. موشها جلسه ای تشکیل دادند تا دست کم راهی پیدا کنند که از وجود گربه در اطراف خود باخبر شوند و بتوانند عکس العمل مناسب از خود بروز دهند. طرح های مختلفی بررسی شد، اما هیچکدام پذیرفته نشد. در آخر موشی جوان ایستاد و گفت: «من طرحی خیلی ساده دارم و کاملاً مؤثر خواهد بود. همه کاری که باید انجام دهیم این است که یک زنگوله به گردن گربه ببندیم. وقتی صدای زنگوله را می شنویم خواهیم فهمید که دشمن در حال آمدن است.»

همه موشها از طرح ارائه شده شگفت زده شده بودند و آن را تحسین می کردند. در بین همه موشها، یک موش پیر بلند شد و گفت: «من هم قبول دارم که طرح موش جوان، طرح بسیار خوبی است. اما اجازه دهید بپرسم: «چه کسی زنگوله را به گردن گربه خواهد بست؟» موشها به یکدیگر نگاه می کردند و هیچ کس حرفی نمی زد. سپس موش پیر گفت: «**ارائه راهکارهای غیرممکن خیلی ساده است.**»

## بخشش و شکرگزاری

امام رضا علیه السلام در مدینه باغ انگوری داشتند. شخصی نزد حضرت آمد و گفت که من فقیر هستم و می خواهم ازدواج کنم. امام علیه السلام حبه ای انگور به او دادند و او نگاه تحقیرآمیزی به آن انگور کرد، شکرگزاری نکرد و گفت که این به چه درد من می خورد؟ من می خواهم بدهی هایم را بدهم. او روحیه ناشکری داشت. حضرت او را رد کردند. نفر بعدی آمد و حضرت حبه ای انگور به او دادند و او شکرگزاری کرد و بعد امام خوشه انگوری را به او دادند و او به شکرگزاری اش ادامه داد، امام ظرف انگور را به او داد و او همچنان به شکرگزاری اش ادامه می داد و حتی می گفت که من این حبه های انگور را نمی خورم و آن را در ظرف آبی می اندازم و آب را تبرک می کنم و به دیگران می دهم. این تفاوت روحیه شکرگزار کننده نعمت و کفران کننده نعمت است. برای حضرت قلم و کاغذ آوردند و حضرت درختی که آن انگور از آن چیده شده بود را به اسم آن فرد کردند. او همچنان به شکرگزاری ادامه می داد و حضرت تمام باغ انگور را به نام او نوشتند و او همچنان شکر خدا را می کرد و حضرت نهر آب را هم به اسم او نوشتند و با سند به او دادند. در آخر به جای ادامه شکرگزاری، او از آقا تشکر

کرد و اجازه گرفت که برود و خویشاوندانش را از رأفت آقا آگاه کند. وقتی او رفت، امام فرمود: اگر به شکرگزاری پروردگارش ادامه می داد ما هم به بخشش خودمان ادامه می دادیم. آن جوان گفت که او چیزی نخواست و شما همه چیز به او دادید، ولی من همه چیز خواستم و شما به من یک حبه انگور دادید. امام فرمود: اخلاق ما اهل بیت اخلاق رحمانی است و مگر نشنیده ای که خدا می فرماید: شکر نعمت، نعمت تو را زیاد می کند و کفران نعمت، تو را دچار عذاب شدید می کند.

**برو ادب شکرگزاری پیدا کن.**

یارب ز تو الطاف فراوان دیدم      نعمت ز تو بیشتر ز باران دیدم  
تا دیده ای از من همه عصیان دیدی      تا دیده ام از تو همه احسان دیدم

### حکایت نامه به خدا

این ماجرای واقعی در مورد شخصی به نام نظرعلی طالقانی است که در زمان ناصرالدین شاه، طلبه ای در مدرسه مروی تهران بود و از آن طلبه های فقیر بود. روزی نظرعلی به ذهنش می رسد که برای خدا نامه ای بنویسد به این مضمون:

بسم الله الرحمن الرحيم

خدمت جناب خدا، سلام علیکم؛

اینجانب بنده شما هستم. از آنجا که شما در قرآن فرموده اید: ما من دابه فی الارض الا علی الله رزقها؛ هیچ جنبنده ای نیست مگر اینکه روزی او برعهده خداست. من هم جنبنده ای هستم از جنبندگان شما روی زمین. در جای دیگری از قرآن فرموده اید: ان الله لا یخلف المیعاد: مُسَلِّماً خدا خُلف وعده نمی کند. بنابراین اینجانب به چیزهای زیر نیاز دارم:

• همسری زیبا و متدین

• خانه ای وسیع و یک خادم

• یک کالسکه و سورچی

• یک باغ و مقداری پول برای تجارت

لطفاً بعد از هماهنگی به من اطلاع دهید.

مدرسه مروی، حجره شماره ۱۶، نظر علی طالقانی

نظرعلی بعد از نوشتن نامه با خودش فکر کرد که نامه را کجا بگذارم؟ می گوید، مسجد خانه خداست. پس بهتر است آن را درون مسجد بگذارم. می رود به مسجد امام در بازار تهران (مسجد شاه آن زمان) نامه را در مسجد در یک سوراخ پنهان می کند و با خودش می گوید: حتماً خدا آن را پیدا می کند! او نامه را پنجشنبه در مسجد می گذارد. صبح جمعه ناصرالدین شاه با درباری‌ها قصد شکار می کند. کاروان او از جلوی مسجد می گذشته که به قول پروین اعتصامی:

نقش هستی نقشی از ایوان ماست      آب و باد و خاک سرگردان ماست

ناگهان به اذن خدا باد تندی شروع به وزیدن می کند و نامه نظرعلی را روی پای ناصرالدین شاه می اندازد. ناصرالدین شاه نامه را می خواند. او پیکی به مدرسه مروی می فرستد و نظرعلی را به کاخ فرا می خواند. دستور می دهد همه وزرایش جمع شوند و می گوید: نامه ای که برای خدا نوشته بودی، ایشان به ما حواله فرمودند. پس ما باید انجامش دهیم و دستور می دهد همه خواسته‌های نظرعلی یک به یک اجرا شود.

### فقط خداوند کریم است و بس

درویشی تهی دست از کنار باغ کریم خان زند عبور می کرد. چشمش به شاه افتاد و با دست اشاره‌ای به او کرد. کریم خان دستور داد درویش را به داخل باغ آورند. کریم خان گفت: این اشاره‌های تو برای چه بود؟ درویش گفت: نام من کریم است و نام تو هم کریم و خدا هم کریم. آن کریم به تو چقدر داده است و به من چی داده؟ کریم خان در حال کشیدن قلیان بود؛ گفت چه می خواهی؟ درویش گفت: همین قلیان، مرا بس است! و آن را گرفت. چند روز بعد درویش قلیان را به بازار برد و قلیان بفروخت. خریدار قلیان کسی نبود جز کسی که می خواست نزد کریم خان رفته و تحفه برای خان ببرد! پس جیب درویش پر از سکه کرد و قلیان نزد کریم خان برد! روزگاری سپری شد. درویش جهت تشکر نزد خان رفت. ناگه چشمش به قلیان افتاد و با دست اشاره‌ای به کریم خان زند کرد و گفت: نه من کریمم نه تو؛ کریم فقط خداست، که جیب مرا پر از پول کرد و قلیان تو هم سر جایش هست.

## رنج یا موهبت

آهنگری با وجود رنج‌های متعدد و بیماری‌اش از عمق وجود به خدا عشق می‌ورزید. روزی یکی از دوستانش که اعتقادی به خدا نداشت، از او پرسید تو چگونه می‌توانی خدایی را که رنج و بیماری نصیب می‌کند را دوست داشته باشی؟ آهنگر سر به زیر آورد و گفت وقتی که می‌خواهم وسیله آهنی بسازم، تکه‌ای آهن را در کوره قرار می‌دهم. سپس آن را روی سندان می‌گذارم و می‌گویم تا به شکل دلخواه درآید. اگر به صورت دلخواهم درآمد، می‌دانم که وسیله مفیدی خواهد بود، اگر نه آن را کنار می‌گذارم. همین موضوع باعث شده است که همیشه به درگاه خدا دعا کنم که **خدایا، مرا در کوره‌های رنج قرار ده، اما کنار نگذار.**

## پند زاهد به حاکم

زاهدی از کویی می‌گذشت. حاکمی با خدم و حشم و قراولان بسیار از مسیر مخالف می‌آمد و مردم نیز کنار ایستاده و به او تعظیم می‌کردند و زاهد کنار ایستاد و تعظیم نکرد. حاکم، زاهد را دید که به او اعتنایی نکرد؛ خشمگین شد و فریاد زد: ای زنده‌پوش! آداب احترام نمی‌دانی؟ زاهد گفت: سلام علیکم! حاکم بدون اینکه پاسخ سلام او را بدهد با ناراحتی گفت: نمی‌دانی در برابر چه کسی ایستاده‌ای؟ من حاکم این شهرم، فرمانده لشکریان تحت نظر من است، هیچ‌کس نمی‌تواند در برابر قدرت و اندیشه من مقاومت کند. زاهد گفت: آری، اما سخن خدا را نشنیده‌ای که فرموده است: خودستایی نکنید و انتظار تملق‌گویی نداشته باشید. حاکم گفت: چنین آیاتی به گوشم آشنا نیست، بگو تا بدانم! زاهد گفت: خداوند سبحان درباره دوری از خودستایی فرموده:

(الم تر الی الذین یرکون انفسهم)<sup>۱</sup>

آیا ندیدی کسانی را که خودستایی می‌کنند؟! (این خودستایی‌ها بی‌ارزش است.)

(فلا تزکوا انفسکم هو اعلم بمن اتقی)<sup>۲</sup>

خودستایی نکنید زیرا او (خداوند) پرهیزگاران را بهتر می‌شناسد.

همچنین درباره سرنوشت وحشتناک تملق‌دوستان فرموده‌اند:

(لاتحسبن الذین یرحون بما اتوا و یحبون ان یحمدوا بما لم یفعلوا فلا تحسبنهم بمفازه من العذاب)

و لهم عذاب الیم)

گمان نبر کسانی که از اعمال (زشت) خود خوشحالند و دوست دارند در برابر کار (نیکی) که نکرده اند (از سوی مردم) مورد ستایش قرار گیرند، از عذاب الهی برکنارند. (برعکس) برای آنها عذاب دردناکی مهیاست!<sup>۱</sup>

ز خاک آفریدت خداوند پاک      پس ای بنده افتادگی کن چو خاک

### حق الناس

عالم زاهد سیدهاشم بحرانی رضوان الله تعالی علیه نقل فرمودند: در نجف اشرف، عطاری بود که همه روزه پس از نماز ظهر در دکانش مردم را موعظه می کرد و هیچ وقت دکانش خالی از جمعیت نبود. يك نفر از شاهزادگان هند که مقیم نجف اشرف شده بود، برایش مسافرتی پیش آمد، پس جعبه ای که در آن گوهرهایی نفیس و جواهرات پربها بود نزد آن عطار امانت گذاشت و رفت پس از مراجعت، آن امانت را مطالبه کرد، عطار منکر امانت شد، مرد هندی در کار خود بیچاره و حیران ماند، و پناهنده به قبر مطهر حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام شد و گفت: یا علی من برای اقامت نزد قبر شما ترك وطن و آسایش نموده و تمام دارائی ام را نزد فلان عطار گذاردم و حالا منکر شده و جز آن، مال دیگری ندارم و شاهدی هم برای اثبات آن ندارم و غیر از حضرتت کسی نیست که به داد من برسد. شب در عالم خواب آن حضرت به او فرمود: هنگامی که دروازه شهر باز می شود، بیرون برو و اول کسی را که دیدی امانت را از او مطالبه کن، او به تو می رساند. چون بیدار شد و از شهر خارج گردید، اول کسی را که دید، پیر مرد عابد و زاهدی بود که پشته ای هیزم بر دوش داشت و می خواست آن را برای مصرف اهل و عیالش بفروشد. پس حیا کرد از او چیزی بخواهد و به حرم مطهر برگشت، شب دیگر در خواب مانند شب گذشته به او فرمودند: و فردا همان شخص را دید و چیزی نگفت. شب سوم همان را که شبهای پیش فرموده بودند، به او فرمودند، روز سوم آن مرد شریف را دید و حالات خود را برایش گفت: و امانتش را از او مطالبه کرد. آن بزرگوار ساعتی فکر نمود و فرمود: فردا بعد از ظهر در دکان عطار بیا تا امانت را به تو برسانم،

فردا هنگام اجتماع خلق در دکان عطار، آن مرد عابد فرمود: امروز موعظه کردن را به من واگذار، قبول کرد. پس فرمود: ای مردم من فلان پسر فلان هستم و من از حق الناس سخت در هراسم و به توفیق الهی دوستی مال دنیا در دلم نیست و اهل قناعت و عزلت هستم و با این وصف پیش آمد

ناگواری برایم واقع شده که می خواهم امروز شما را به آن باخبر کنم و شما را از سختی عذاب الهی و سوزش آتش جهنم و بعضی از گزارشات روز جزاء و قیامت را به شما برسانم بدانید که: من روزی محتاج به قرض گرفتن شدم، از يك نفر یهودی ده قران گرفتم و شرط کردم که در مدت بیست روز به او بازگردانم، یعنی روزی نیم قران به او برسانم. پس تا ده روز نصف طلب را به او رساندم و بعد او را ندیدم، احوالش را پرسیدم؟ گفتند: به بغداد رفته، پس از چند شبی در خواب دیدم، گویا قیامت برپا شده که مرا و مردم را برای موقف حساب احضار کرده اند. من به فضل الهی از آن موقف خلاص شده و جزء بهشتیان، رو به بهشت حرکت کردم، چون به صراط رسیدم، صدای نعره جهنم را شنیدم، پس آن مرد طلبکار یهودی را دیدم که مانند شعله آتشی از جهنم بیرون آمد و راه را بر من بست و گفت: پنج قران طلبم را بده و برو. هرچه گریه و زاری کردم و گفتم: من در مقام جستجو از تو بودم و تو را ندیدم که طلبت را بدهم. گفت: نمی گذارم رد شوی، تا طلب مرا ندهی. گفتم: اینجا چیزی ندارم، **گفت: پس بگذار تا يك انگشت خودم را بر بدنت بگذارم، پذیرفتم. چنان انگشتش را به سینه ام گذاشت که از سوزش آن به جزع افتاده و بیدار شدم، دیدم جای انگشتش بر سینه ام زخم است و تا به حال مجروح است و هرچه مداوا کرده ام، فایده نبخشیده، سپس سینه خود را گشود و نشان مردم داد، وقتی که مردم این منظره را دیدند، صداها به گریه و ناله بلند کردند و عطار هم سخت از عذاب روز قیامت در هراس شد، آن شخص هندی را به خانه خود برد و امانت را به او داد و معذرت خواست.**<sup>۱</sup>

### مشتری خود را بشناسید

یکی از نمایندگان فروش شرکت کوکاکولا، مایوس و ناامید از خاورمیانه بازگشت. دوستی از وی پرسید: «چرا در کشورهای عربی موفق نشدی؟» وی جواب داد: «هنگامی که من به آنجا رسیدم مطمئن بودم که می توانم موفق شوم و فروش خوبی داشته باشم. اما مشکلی که داشتم این بود که من عربی نمی دانستم. لذا تصمیم گرفتم که پیام خود را از طریق پوستر به آنها انتقال دهم. بنابراین سه پوستر را طراحی کردم:

پوستر اول مردی را نشان می داد که خسته و کوفته در بیابان بیهوش افتاده بود.

پوستر دوم مردی که در حال نوشیدن کوکاکولا بود را نشان می داد.

پوستر سوم مردی بسیار سرحال و شاداب را نشان می داد.

پوسترها را در همه جا چسباندیم.»

دوستش از وی پرسید: «آیا این روش به کار آمد؟»

وی جواب داد: «متاسفانه من نمی دانستم عربها از راست به چپ می خوانند و لذا آنها ابتدا تصویر سوم، سپس دوم و بعد اول را دیدند.»

### قصور در تربیت فرزند

مردی نزد کنفوسیوس حکیم آمد و از فرزند خود شکایت کرد. کنفوسیوس دستور داد پدر و پسر از زندانی کنند. پس از مدتی هر دو را آزاد کردند. کنفوسیوس به پدر گفت: نباید از پسر شکایتی می کردی، زیرا اگر از پسر عملی زشت سر زده است، **تقصیر خود توست که او را خوب تربیت نکردی.**

### شش صفت انسان

گویند: حضرت آدم علیه السلام نشسته بود، شش نفر آمدند. سه نفر طرف راستش و سه نفر دیگر طرف چپ وی نشستند. از اینها سه نفر سفید و سه نفر سیاه بودند. آدم به یکی از سفیدها که سمت راست او نشسته بود، گفت: تو کیستی؟ گفت: عاقلم. فرمود: جای تو کجاست؟ گفت: مغز.

از دومی پرسید: تو کیستی؟ گفت: مهر هستم. آدم علیه السلام پرسید: جای تو کجاست؟ گفت: در دل.

از سومی پرسید: تو کیستی؟ گفت: حیا هستم. آدم علیه السلام سؤال کرد: جای تو کجاست؟ گفت: در چشم.

سپس آدم علیه السلام به جانب چپ نگاه کرد و از یکی از سیاهان سؤال کرد: تو کیستی؟ گفت: من تکبر هستم. پرسید: جای تو کجاست؟ گفت: در مغز. آدم علیه السلام پرسید: با عقل در یک جا هستید؟ گفت:

**من که آمدم، عقل می رود.**

از دومی سؤال کرد: تو کیستی؟ گفت: حسد هستم. آدم علیه السلام پرسید: جای تو کجاست؟ گفت: در دل. پرسید: با مهر در یک جا هستید؟ گفت: **من که آمدم، مهر می رود.**

از سومی سؤال کرد: تو کیستی؟ گفت: طمع هستم. آدم علیه السلام پرسید: جای تو کجاست؟ گفت: در چشم. پرسید: با حیا در یک جا هستید؟ گفت: **من که داخل شوم، حیا خارج می شود.**

## وصیت سید ابن طاووس

سید بن طاووس می گوید: من وصیت کرده ام قبرم را پایین پای والدینم قرار دهند با این کار خواستم مادامی که در قبر هستم، سرم پایین پای پدر و مادرم باشد، زیرا خداوند متعال می فرماید: (واخفص لهما جناح الذل من الرحمة)

همیشه پروبال تواضع خویش را از مهربانی و لطف نزدشان بگستران<sup>۱</sup>

## نصیحت عالم

آیت الله مصباح نقل می کنند آقای در قم بود که آلبومی از عکس های همه بزرگان و علما درست کرده بود. از هر یک از علما و مراجع عکسی همراه با امضایی از آنان تهیه کرده بود. از من خواستند که عکسی هم از علامه طباطبایی برایش بگیرم. آن عالم جلیل القدر هم عکسی از خودشان را دادند و پشت آن، [این] شعر حافظ را نوشتند.

در ره منزل لیلی که خطر هاست در آن      شرط اول قدم آن است که مجنون باشی  
نقطه عشق نمودم به تو هان! سهو مکن      ورنه چون بنگری از دایره بیرون باشی  
کاروان رفت و تو در خواب و بیابان در پیش      کی روی؟ ره ز که پرسی؟ چه کنی؟ چون باشی؟

## اثر غیبت

شخصی نقل می کند در اوایل طلبگی ام، روزی مرحوم علامه طباطبایی به حجره ام تشریف آوردند و فرمودند: « به ظاهر در این جا غیبت شده است! » گفتم: بله؛ پیش از آمدن شما، چند نفر که درسشان از من بالاتر بود، این جا بودند و غیبت کسی را کردند. علامه فرمودند:

« باید می گفتمی از این جا بروند، این حجره دیگر برای درس خواندن مناسب نیست؛ اتاق خود را عوض کن. »



## نماز شهید رجائی

روزی نزدیک ظهر به منزل شهید رجائی رفتم. ظهر، صدای اذان که شنیده شد، ایشان از جا برخاستند و برای اقامه نماز آماده شدند. ایشان را صدا زدند که: «غذا آماده است و سرد می شود. اگر اجازه می فرمائید، بیاوریم.» شهید رجائی در همان حال فرمودند: «خیر، بعد از نماز.» نگاهی به صورت آرام و چهره متبسم شهید رجائی انداختم. با لبخند به من گفت: «عهد کرده ام هیچ وقت قبل از نماز ناهار نخورم. اگر هم زمانی ناهار را قبل نماز خوردم و نماز را اول وقت نخواندم، فردایش را روزه بگیرم.» ایشان همیشه می فرمودند:

«به کار بگوئید وقت نماز است، به نماز نگوئید کار دارم.»<sup>۱</sup>

## صندوق اعمال

حاج شیخ جعفر شوشتری از تهران عازم زیارت حضرت رضا (علیه السلام) شد و جمعی از علما و طلاب با اجازه وی، او را در آن سفر همراهی کردند. قافله حرکت کرد، به مسجدی رسیدند که کار بنایی آن مسجد نیمه تمام بود و کارگران در آنجا مشغول کار بودند، ناگهان دیدند شیخ جعفر روی زمین نشست و شدیداً مشغول گریه شد. از او سبب گریه اش را پرسیدند، فرمود: به اینجا که رسیدم، دیدم کارگران بار الاغی را که سنگ و خاک بود خالی کردند و پالان آن الاغ را از پشت الاغ جهت استراحت آن حیوان برداشتند. الاغ روی زمین دراز کشید و به خاراندن بدن خود به وسیله حرکاتش بر زمین مشغول شد و در این میان به من نظر انداخت و فریاد زد: **آشیخ! من بار صاحبم را به منزل و مقصد رساندم، تو که بیش از پنجاه سال از عمرت می گذرد آیا بار امانت صاحبت حضرت حق را به منزل رسانده ای یا نه؟** از این هشدار که این حیوان به من داد بی طاقت شدم و نتوانستم از گریه خودداری کنم

## تأثیر روح بزرگ

مأمورین حکومتی که محافظ شهید مدرّس بودند، ابتدا از نزدیک شدن به آقا، بر حذر داشته می‌شدند، ولی پس از چندی از مریدان و حامیان آقا می‌گردیدند. آنها در ظاهر حالتی خشن به خود می‌گرفتند تا شك مأموران شهربانی را برنیاگزیند و در حقیقت یار و پرستار با وفای او بودند. نیروهای مخصوص و جاسوسان وقتی که از این روابط مطلع می‌شدند مأمورین را به جای دیگر انتقال می‌دادند و عده ای دیگر را به جای آنها می‌آوردند، ولی طولی نمی‌کشید که تازه واردین هم به ایشان علاقه مند می‌شدند و تحت تأثیر روح بزرگ و کمالات معنوی مدرّس قرار می‌گرفتند. از این رو هر سه ماه یکبار مأمورین را تغییر می‌دادند. یکی از زندانبانان گفته بود: روزی که به قلعه خواف آمدم چندان آشنایی با آقا نداشتم. بعد از چندی فهمیدم که چه سیّد بزرگواری است، یک روز سؤال کردم: آقا برای شما این نان و ماست و خوراک بادمجان کافی است؟ اجازه بدهید تا غذای بهتری برایتان تهیه کنیم؟ آقا پاسخ داد:

### به نان خشک قناعت کنیم و جامه دلق که بار محنت خود به که با منت خلق

وقتی مدرّس وضو می‌گرفت و به نماز می‌ایستاد، مأمورین زندان سعی می‌کردند خود را سریعاً به آقا برسانند و در نماز او شرکت کنند.<sup>۱</sup>

## شرط ملا صدرا برای پذیرش شاگرد

از تمام ایران برای استفاده از درس ملا صدرا به شیراز می‌رفتند و استاد شاگردی نمی‌پذیرفت مگر این که چهار شرط را بپذیرد و عمل نماید: **اول اینکه شاگرد در صدم مال نباشد، مگر به اندازه تحصیل معاش. دوم در صدم تحصیل مقام نباشد. سوم معصیت نکند و چهارم تقلید ننماید. (مجتهد باشد)**<sup>۲</sup>

## پند تکان دهنده در قبرستان

حاج ملاهادی سبزواری در سال آخر عمر، روزی شخصی به مجلس درس وی آمد و خبر داد که در قبرستان، شخصی پیدا شده که نصف بدنش در قبر و نصف دیگر بیرون و دائماً نگاهش به آسمان است و هر چه بچه‌ها مزاحمش می‌شوند، به آنها اعتنا نمی‌کند. حاجی گفت: خودم باید او را

۱. مدرّس مجاهدی شکست ناپذیر، ص ۲۱۴، داستانهای مدرّس، ص ۳۰۹ و ۳۱۰.

۲. ملا صدرا فیلسوف بزرگ، ص ۱۸ - سیمای فرزانهگانص ۳۶

ملاقات کنم. بنابراین به نزد آن مرد رفت و از دیدن او بسیار تعجب کرد، اما آن مرد به حاجی اعتنایی نکرد. پس از مدتی، حاجی به او گفت: تو کیستی و چه کاره ای؟ من تو را دیوانه نمی بینم، اما رفتارت هم عاقلانه نیست. مرد گفت: من شخص نادان بی خبری هستم، تنها به دو چیز یقین دارم: اول آن که، فهمیده ام من و این عالم، خالق بزرگ داریم که در شناختن و بندگی او نباید کوتاهی کنیم؛ دوم آن که فهمیده ام در این دنیا نمی مانم و پس از مرگ به عالم دیگر خواهم رفت، ولی نمی دانم وضع من در آن عالم، چگونه خواهد بود؟ جناب حاجی، من از این دو موضوع، بیچاره و پریشان حال شده ام، به طوری که مردم مرا دیوانه می پندارند. شما که خود را عالم مسلمانان می دانید و این همه علم دارید، چرا ذره ای درد ندارید، بی باک هستید و در فکر نیستید؟ این پند، مانند تیری دردناک بر دل حاجی نشست. به خانه برگشت در حالی که دگرگون شده بود. پس از آن، باقیمانده کوتاه عمرش را دائماً در فکر سفر آخرت و تهیه توشه این راه پر خطر بود تا اینکه از دنیا رفت. **هر کس، در هر مقامی که باشد، نیاز به شنیدن پند و موعظه دارد، زیرا اگر نسبت به آنچه که می شنود، دانا باشد، آن موعظه برایش تذکر است و چون انسان فراموش کار است، همیشه محتاج یادآوری است و اگر جاهل باشد، این موعظه برایش دانش و کسب معرفت است.**<sup>۱</sup>

### ریاضت نفس

گویند روزی شاگردان سید بحر العلوم رضوان الله علیه او را خندان یافتند، با اصرار سبب آن را پرسیدند؟ در پاسخ فرمود: **پس از بیست سال مجاهدت اکنون که در خود نگر بیستم دیدم دیگر اعمالم ریایی نیست و توانسته ام به رفع آن موفق گردم.**<sup>۲</sup>

### مناظره عالمانه بهلول

روزی یکی از دوستان بهلول گفت: ای بهلول! من اگر انگور بخورم، آیا حرام است؟ بهلول گفت: نه! پرسید: اگر بعد از خوردن انگور در زیر آفتاب دراز بکشم، آیا حرام است؟ بهلول گفت: نه! پرسید: پس چگونه است که اگر انگور را در خمره ای بگذاریم و آن را زیر نور آفتاب قرار دهیم و بعد از مدتی آن را بنوشیم حرام می شود؟...

۱. داستان های شگفت: شهید آیت الله دستغیب ص ۹۴

۲. رساله لب الالباب ص ۵۵ - سیمای فرزندگان ص ۱۲۲

بهلول گفت: نگاه کن! من مقداری آب به صورت تو می‌پاشم. آیا دردت می‌آید؟ گفت: نه! بهلول گفت: حال مقداری خاک نرم بر گونه ات می‌پاشم. آیا دردت می‌آید؟ گفت: نه! سپس بهلول خاک و آب را با هم مخلوط کرد و گلوله ای گلی ساخت و آن را محکم بر پیشانی مرد زد! مرد فریادی کشید و گفت: سرم شکست! بهلول با تعجب گفت: چرا؟ من که کاری نکردم! این گلوله همان مخلوط آب و خاک است و تو نباید احساس درد کنی، اما من سرت را شکستم تا تو دیگر جرات نکنی احکام خدا را بشکنی!

### با چند رکعت نماز کسی مسلمان نمی شود

جوانی با چاقو وارد مسجد شد و گفت: بین شما چه کسی مسلمان است؟ همه با ترس و تعجب به هم نگاه کردند و سکوت در مسجد حکم فرما شد. بالاخره پیرمردی با ریش سفید از جا برخاست و گفت: آری من مسلمانم. جوان به پیرمرد نگاهی کرد و گفت با من بیا. پیرمرد به دنبال جوان به راه افتاد و با هم چند قدمی از مسجد دور شدند! جوان با اشاره به گله گوسفندان به پیرمرد گفت که می‌خواهد تمام آنها را قربانی کند و بین فقرا پخش کند و به کمک احتیاج دارد. پیرمرد و جوان مشغول قربانی کردن گوسفندان شدند! پس از مدتی پیرمرد خسته شد و به جوان گفت که به مسجد بازگردد و شخص دیگری را برای کمک با خود بیاورد. جوان با چاقوی خون آلود به مسجد بازگشت و باز پرسید: آیا مسلمان دیگری در بین شما هست؟ افراد حاضر در مسجد که گمان کردند جوان پیرمرد را به قتل رسانده نگاهشان را به پیش نماز مسجد دوختند، پیش نماز رو به جمعیت کرد و گفت: چرا نگاه می‌کنید، به عیسی مسیح قسم که با چند رکعت نماز خواندن کسی مسلمان نمی‌شود...!

### عاقبت خیاط هم در کوزه افتاد

در شهر مرو خیاطی بود، در نزدیکی گورستان دگانی داشت و کوزه ای در میخی آویخته بود و هر جنازه ای که در آن شهر تشییع می‌شد، سنگی در کوزه می‌انداخت و هر ماه حساب آن سنگ‌ها را داشت که چند نفر در آن شهر فوت کرده اند. از قضا خیاط بمرد و مردی به طلب به در دکان او آمد. در را بسته دید و از همسایه خیاط پرسید که او کجاست. همسایه گفت: **خیاط نیز در کوزه افتاد!**

## پند حکیم به پادشاه

پادشاهی از حکیمی طلب نصیحت کرد. حکیم گفت: از تو مسئله ای پرسم بی نفاق جواب می‌گویی؟ زر را دوست تر داری یا خصم را؟ گفت: زر را. گفت: چون است که آن را که دوست تر می‌داری این جامی گذاری و آنچه دوست نمی‌داری با خود می‌بری؟ پادشاه بگریست و گفت: **نیکو پند دادی...**

## طالب جان

روزی سگی در پی آهوئی می‌دوید، آهو روی عقب کرد و گفت: ای سگ، رنج بیهوده به خود راه مده که به من نخواهی رسید، زیرا که تو در پی استخوان می‌دوی و من در پی جان و **طالب استخوان هرگز به طالب جان نمی‌رسد.**

## من دزد اعتقادات مردم نیستم

دزدی بسته ای یافت که در آن مال گرانبهایی بود و دعایی نیز پیوست آن بود. آن شخص بسته را به صاحبش برگرداند. او را گفتند: چرا این همه مال را از دست دادی؟ گفت: صاحب مال عقیده داشت که این دعا، مال او را حفظ می‌کند... **من دزد مال او هستم، نه دزد دین او...** اگر آن را پس نمی‌دادم و عقیده صاحب آن مال، خلی می‌یافت، آن وقت من، دزد باورهای او نیز بودم و این کار دور از انصاف است.

## سحر خیز باش تا کامروا باشی

حکایت کرده اند بزرگمهر هرروز صبح زود خدمت انوشیروان می‌رفت، پس از ادای احترام رو در روی انوشیروان می‌گفت: سحر خیز باش تا کامروا گردی. شبی انوشیروان به سرداران نظامی اش دستور داد تا نیمه شب بیدار شوند و سر راه بزرگمهر منتظر بمانند. چون پیش از صبح خواست به درگاه پادشاه بیاید، لباس‌هایش از تنش در بیاورند و از هر طرف به او حمله کنند تا راه فراری برای او باقی نماند. بزرگمهر راه فراری پیدا نکرد. برهنه به درگاه انوشیروان آمد، پادشاه خندید و گفت: مگر هر روز نمی‌گفتی سحر خیز باش تا کامروا باشی؟ بزرگمهر گفت: **دزدان امشب کامروا شدند، زیرا آنها زودتر از من بیدار شده بودند. اگر من زودتر از آنها بیدار می‌شدم و به درگاه پادشاه می‌آمدم من کامروا تر بودم....!**

## نصیحت پرنده به شکارچی

شکارچی، پرنده ای را به دام انداخت. پرنده گفت: ای مرد بزرگوار! تو در طول زندگی خود گوشت گاو و گوسفند بسیار خورده ای و هیچ وقت سیر نشده ای. از خوردن بدن کوچک من هم سیر نمی شوی. اگر مرا آزاد کنی، سه پند ارزشمند به تو می دهم تا به سعادت و خوشبختی برسی، پند اول را در دستان تو می دهم. اگر آزاد کنی، پند دوم را وقتی که روی بام خانه ات بنشینم به تو می دهم. پند سوم را وقتی که بر درخت بنشینم. مرد قبول کرد. پرنده گفت:

پند اول اینکه: سخن محال را از کسی باور مکن.

مرد بلافاصله او را آزاد کرد. پرنده بر سر بام نشست...

گفت پند دوم اینکه: هرگز غم گذشته را مخور. بر چیزی که از دست دادی حسرت مخور.

پرنده روی شاخ درخت پرید و گفت: ای بزرگوار! در شکم من یک مروارید گرانبها به وزن ده گرم هست. ولی متأسفانه روزی و قسمت تو و فرزندان نبود. و گرنه با آن ثروتمند و خوشبخت می شدی. مرد شکارچی از شنیدن این سخن بسیار ناراحت شد و آه و ناله اش بلند شد. پرنده با خنده به او گفت: مگر تو را نصیحت نکردم که بر گذشته افسوس نخور؟ یا پند مرا نفهمیدی یا کر هستی؟ پند دوم این بود که سخن ناممکن را باور نکنی. ای ساده لوح! همه وزن من سه گرم بیشتر نیست، چگونه ممکن است که یک مروارید ده گرمی در شکم من باشد؟ مرد به خود آمد و گفت ای پرنده دانا پندهای تو بسیار گرانبهاست. پند سوم را هم به من بگو. پرنده گفت: آیا به آن دو پند عمل کردی که پند سوم را هم بگویم؟

**پند گفتن با نادان خواب آلود مانند بذر پاشیدن در زمین شوره زار است...!**

## قول پادشاه

پادشاهی در شب سرد زمستانی از قصر خارج شد. هنگام بازگشت سرباز پیری را دید که با لباسی اندک در سرما نگرهبانی می داد. از او پرسید: آیا سردت نیست؟ نگرهبان پیر گفت: چرا ای پادشاه، اما لباس گرم ندارم و مجبورم تحمل کنم. پادشاه گفت: من الان داخل قصر می روم و می گویم یکی از لباس های گرم مرا برایت بیاورند. نگرهبان ذوق زده شد و از پادشاه تشکر کرد. اما پادشاه به محض ورود به داخل قصر وعده اش را فراموش کرد. صبح روز بعد جسد سرمازده پیرمرد را در حوالی قصر پیدا کردند، در حالی که در کنارش با خطی ناخوانا نوشته بود: **ای پادشاه من هر شب با همین لباس کم سرما را تحمل می کردم، اما وعده لباس گرم تو مرا از پای درآورد.**

## کاهن معبد عزیزتر است یا دختر؟

بچه ای نزد شیوانا رفت (در تاریخ مشرق زمین، شیوانا کشاورزی بود که او را استاد عشق و معرفت و دانایی می دانستند) و گفت: مادرم قصد دارد برای راضی ساختن خدای معبد و به خاطر محبتی که به کاهن معبد دارد، خواهر کوچکم را قربانی کند. لطفا خواهر بی گناهم را نجات دهید. شیوانا سراسیمه به سراغ زن رفت و با حیرت دید که زن دست و پای دختر خردسالش را بسته و در مقابل در معبد قصد دارد با چاقو سر دختر را ببرد. جمعیت زیادی زن بخت برگشته را دوره کرده بودند و کاهن معبد نیز با غرور و خونسردی روی سنگ بزرگی کنار در معبد نشسته و شاهد ماجرا بود. شیوانا به سراغ زن رفت و دید که زن به شدت دخترش را دوست دارد و چندین بار او را در آغوش می گیرد و می بوسد. اما در عین حال می خواهد کودکش را بکشد. تا بت اعظم معبد، او را ببخشد و برکت و فراوانی را به زندگی او ارزانی دارد. شیوانا از زن پرسید که چرا دخترش را قربانی می کند. زن پاسخ داد که کاهن معبد گفته است که باید عزیزترین پاره وجود خود را قربانی کند، تا بت اعظم او را ببخشد و به زندگی اش برکت جاودانه ارزانی دارد. شیوانا تبسمی کرد و گفت: «اما این دختر که عزیزترین بخش وجود تو نیست، چون تصمیم به هلاکتش گرفته ای. عزیزترین بخش زندگی تو همین کاهن معبد است که به خاطر حرف او تصمیم گرفته ای دختر نازنینت را بکشی. بت اعظم که احمق نیست. او به تو گفته است که باید عزیزترین بخش زندگی ات را از بین ببری و اگر تو اشتباهی به جای کاهن دخترت را قربانی کنی. هیچ اتفاقی نمی افتد و شاید به خاطر سرپیچی از دستور بت اعظم، بلا و بدبختی هم گریبان تو را بگیرد!» زن کمی مکث کرد. دست و پای دخترک را باز کرد. او را در آغوش گرفت و آنگاه درحالی که چاقو را محکم در دست گرفته بود، به سمت پله سنگی معبد دوید. اما هیچ اثری از کاهن معبد نبود! می گویند از آن روز به بعد دیگر کسی کاهن معبد را در آن اطراف ندید!! هیچ چیز ویرانگرتر از این نیست که متوجه شویم کسی که به آن اعتماد داشته ایم، عمری فرییمان داده است. **در جهان تنها یک فضیلت وجود دارد و آن آگاهی است و تنها یک گناه و آن جهل است.**

## پرسشهای عجیب پادشاه از وزیر

حکایت است که پادشاهی از وزیر خداپرستش پرسید: بگو خداوندی که تو می‌پرستی چه می‌خورد، چه می‌پوشد، و چه کار می‌کند؟ و اگر تا فردا جوابم نگویی عزل می‌گردی. وزیر سر در گریبان به خانه رفت. وی را غلامی بود که وقتی او را در این حال دید پرسید که او را چه شده؟ و او حکایت بازگو کرد. غلام خندید و گفت: ای وزیر عزیز این سؤال که جوابی آسان دارد. وزیر با تعجب گفت: یعنی تو آن می‌دانی؟ پس برایم بازگو...

❖ اول آنکه خدا چه می‌خورد؟ غم بندگانش را... که می‌فرماید من شما را برای بهشت و قرب خود آفریدم. چرا دوزخ را بر می‌گزینید؟

❖ آفرین غلام دانا.

❖ دوم خدا چه می‌پوشد؟ رازها و گناهان بندگانش را...

❖ مرحبا ای غلام.

وزیر که ذوق زده شده بود سؤال سوم را فراموش کرد و با شتاب به دربار رفت و به پادشاه بازگو کرد. ولی باز در سؤال سوم درماند، رخصتی گرفت و شتابان به جانب غلام باز رفت و سومین را پرسید. غلام گفت: برای سومین پاسخ باید کاری کنی.

چه کاری؟

ردای وزارت را بر من بپوشانی، و ردای مرا بپوشی و مرا بر اسب سوار کرده و افسار به دست به درگاه شاه ببری تا پاسخ را باز گویم. وزیر که چاره‌ای دیگر ندید، قبول کرد و با آن حال به دربار حاضر شدند. پادشاه با تعجب از این حال پرسید ای وزیر این چه حالی است تو را؟

و غلام آنگاه پاسخ داد که این همان کار خداست که وزیری را در خلعت غلام و غلامی را در خلعت وزیری حاضر نماید. پادشاه از درایت غلام خوشنود شد و بسیار پاداشش داد و او را وزیر دست راست خود کرد.

## پند آموزنده عارف به شاهزاده

روزی عارف پیری با مریدانش از کنار قصر پادشاه گذر می‌کرد. شاه که در ایوان کاخش مشغول به تماشا بود، او را دید و به سرعت به نگهبانانش دستور داد تا استاد پیر را به قصر آورند. عارف به حضور



شاه شرفیاب شد. شاه ضمن تشکر از او خواست که نکته ای آموزنده به شاهزاده جوان بیاموزد تا در آینده او تأثیر گذار شود. استاد دستش را داخل کیسه فرو برد و سه عروسک از آن بیرون آورد و به شاهزاده عرضه نمود و گفت: «بیا اینان دوستان تو هستند، اوقات را با آنها سپری کن.»

شاهزاده با تمسخر گفت: «من که دختر نیستم با عروسک بازی کنم!» عارف اولین عروسک را برداشته و تکه نخ را از یکی از گوشه‌های آن عبور داد که بلافاصله از گوش دیگر خارج شد. سپس دومین عروسک را برداشته و این بار تکه نخ از گوش عروسک داخل و از دهانش خارج شد. او سومین عروسک را امتحان نمود. تکه نخ در حالی که در گوش عروسک پیش می‌رفت، از هیچیک از دو عضو یادشده خارج نشد. استاد بلافاصله گفت: جناب شاهزاده، اینان همگی دوستانت هستند، اولی که اصلاً به حرفه‌ایت توجهی نداشته، دومی هر سخنی را که از تو شنیده، همه جا بازگو خواهد کرد و سومی دوستی است که همواره بر آنچه شنیده لب فرو بسته. شاهزاده فریاد شادی سر داده و گفت: پس بهترین دوستم همین نوع سومی است و من هم او را مشاور امورات کشورداری خواهم نمود. عارف پاسخ داد: نه و بلافاصله عروسک چهارم را از کیسه خارج نمود و آن را به شاهزاده داد و گفت: این دوستی است که باید به دنبالش بگردی. شاهزاده تکه نخ را بر گرفت و امتحان نمود. با تعجب دید که نخ همانند عروسک اول از گوش دیگر این عروسک نیز خارج شد، گفت: استاد اینکه نشد! عارف پیر پاسخ داد: حال مجدداً امتحان کن برای بار دوم تکه نخ از دهان عروسک خارج شد. شاهزاده برای بار سوم نیز امتحان کرد و تکه نخ در داخل عروسک باقیماند استاد رو به شاهزاده کرد و گفت: **شخصی شایسته دوستی و مشورت توست که بداند کی حرف بزند، چه موقع به حرفه‌ایت توجهی نکند و کی ساکت بماند...!!!**

## احساس ریا

مرحوم میرزا جواد آقا ملکی تبریزی از یکی از عالمان بزرگ نقل کرده است که آن عالم، سی سال در صف اول نماز جماعت اقتدا می‌کرده، پس از سی سال روزی به عللی نتوانست خود را به صف اول برساند، لذا در صف دوم ایستاد و از این که مردم او را در صف دوم می‌دیدند، گویا در خود خجالتی احساس کرد، از اینجا متوجه شد که در این مدت طولانی که در پیشاپیش مردم در ردیف اول نماز را اقامه کرده از روی ریا بوده و تمام آن سی سال نمازش را قضا کرد.<sup>۱</sup>

### توصیه های اخلاقی تربیتی امام علی (علیه السلام) به فرزندش امام حسن (علیه السلام)

۱. **پسرم!** بدان که دل نوجوان، مانند زمینی آماده، پذیرای هر بذری است [پس بکوش تا بذر عشق و ایمان در آن بکاری] وگرنه، سرزمین وجودت، در محاصره نااهلان قرار می گیرد.
۲. **پسرم!** همانا تو را به ترس از خدا سفارش می کنم که پیوسته در فرمان او باشی و دلت را با یاد خدا زنده کنی و به ریسمان او چنگ زنی. چه وسیله ای مطمئن تر از رابطه تو با خداست؟
۳. **فرزندم!** دلت را با روح اندرز زندگی ببخش و انگیزه های ناروا و هوی و هوس را از سرزمین وجودت، با نیروی زهد و تقوا، بیرون کن و بدان که اقامت گاه اصلی و **همیشگی ات**، آخرت است. پس هرگز آخرت را به دنیا مفروش.
۴. **فرزندم!** جان خویش را به زیور صبر بیارای و بدان که تحمل و صبر در راه حق، بسیار دلنشین و زیباست.<sup>۱</sup>

### سفارش پدر علامه مجلسی به فرزندش

فرزندم! در هر روز، یک جزء قرآن بخوان و در آن مطالعه و تفکر کن. علامه مجلسی فرمود: من این سفارش پدر را عمل کردم و علم حقیقی را در دو چیز یافتم: **قرآن و احادیث معصومین (علیهم السلام)**.

### توصیه های شیخ حسنعلی نخودکی به فرزندش

- پسرم!** تو را به این چیزها سفارش می کنم:
۱. این که نمازهای روزانه خویش را در اول وقت به جای آوری.
  ۲. این که در انجام حوائج مردم، هر قدر که می توانی، بکوشی و هرگز میاندیش که فلان کار بزرگ از من ساخته نیست؛ زیرا اگر بنده خدا در راه حق، گامی بردارد، خداوند نیز او را یاری خواهد کرد.
  ۳. این که سادات را بسیار گرمی و محترم شماری و هر چه داری، در راه ایشان صرف و خرج کنی و از فقر و درویشی در این کار پروا ننمایی. اگر تهی دست گشتی، دیگر تو را وظیفه ای نیست.
  ۴. از تهجد و نماز شب غفلت مکن و تقوا و پرهیز را پیشه خود ساز.
  ۵. به آن مقدار تحصیل کن که از قید تقلید وارهی.

## توصیه های آیت الله قاضی طباطبایی به شاگردش

علامه طباطبایی می فرمود: «چون در نجف اشرف برای تحصیل مُشَرَّف شدم، از نظر قرابت و خویشاوندی، گاهی به محضر مرحوم قاضی شرفیاب می شدم؛ تا روزی در مدرسه ایستاده بودم که مرحوم قاضی از آن جا عبور می کردند. چون به من رسیدند، دست خود را روی شان من گذاردند و گفتند:

**ای فرزند! دنیا می خواهی، نماز شب بخوان؛ آخرت می خواهی، نماز شب بخوان.**

## سفارش آیه الله العظمی مرعشی به فرزندان نشان

**فرزندانم!** به قرآن نزدیک شوید و فاصله خود را با قرآن کم کنید. هر روز یک جزء از قرآن را بخوانید و یا هر اندازه که می توانید، از آیات آن را تلاوت کنید؛ زیرا قرائت قرآن، باعث آرامش خاطر می شود و به شما امنیت می بخشد. هیچ وقت قرآن را دور از دسترس قرار ندهید. قرآن را در جایی بگذارید که در معرض دید باشد؛ تا همیشه دیده شود و یادتان نرود که هر گاه چشمتان به آن می افتد، چند آیه از آن را تلاوت کنید و کوشش نمایید آیاتی از آن را حفظ کنید.

## توصیه های اخلاقی تربیتی امام خمینی ره به سید احمد

**۱. پسرم!** تا نعمت جوانی را از دست ندادی، فکر اصلاح خود باش که در پیری همه چیز را از دست می دهی. یکی از مکاید شیطان که شاید بزرگ ترین آن باشد که پدرت بدان گرفتار بوده و هست، مگر رحمت حق تعالی دستگیر او باشد، استدراج است.

**۲.** در عهد نوجوانی، شیطانِ باطن که بزرگ ترین دشمنان اوست، جوان را از فکر اصلاح خود باز می دارد و امید می دهد که وقت زیاد است؛ اکنون فصل برخورداری از جوانی است و هر آن و هر ساعت و هر روز که بر انسان می گذرد، درجه درجه، او را با وعده های پوچ، از این فکر باز می دارد؛ تا ایام جوانی را از او بگیرد و آن گاه که جوانی رو به اتمام است، او را به امید اصلاح در پیری، سرخوش می کند و در ایام پیری نیز این وسوسه شیطانی از او دست نکشد و وعده توبه در آخر عمر می دهد و در آخر عمر و شهود موت، حق تعالی را در نظر او مبعوض ترین موجود جلوه می دهد که محبوب او را که دنیا است، از دستش گرفته است، این حال اشخاصی است که نور فطرت در آنها به کلی خاموش نشده است.

**۳.** اشخاصی هستند که غرقاب دنیا، آنها را از فکر اصلاح دور نگه داشته و غرور دنیا، سرتا پای

آنان را فرا گرفته است. من خود چنین اشخاصی را در اهل علم اصطلاحی دیده ام و اکنون بعضی آنها در قید حیاتند و ادیان را هیچ و پوچ می دانند.<sup>۱</sup>

۴. فرزندم! سعی کن از مجالسی که انسان را از یاد خدا غافل می کند، پرهیز کنی، زیرا با خو گرفتن به این مجالس، ممکن است برخی توفیق‌ها از انسان سلب شود که خود، مصیبتی است جبران ناپذیر.

۵. پسرم! هیچ گاه دنبال تحصیل دنیا اگرچه حلال آن باشد، مباش که حبّ دنیا، گر چه حلال باشد، رأس همه خطاهاست؛ رأس کلّ خطیئة حبّ الدنیا

### توصیه امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ درباره انس با قرآن و دعا

امام خمینی در توصیه به فرزندش، حاج سید احمد خمینی می نویسد:

«فرزندم! با قرآن، این کتاب معرفت، آشنا شو؛ اگرچه با قرائت آن و راهی از آن به سوی محبوب باز کن. **پسرم!** دعاها و مناجات‌هایی که از ائمه معصومین علیهم‌السلام به ما رسیده است، بزرگ ترین راهنمای آشنایی خداوند جلّ و علاست و والاترین راهگشای عبودیت و رابطه بین حق و خلق است و مشتمل بر معارف الهی و وسیله انس با اوست و... وسوسه‌های بی خیران تو را از تمسک به آنها و اگر توانی از انس با آنها، غافل نکند. **عزیزم!** ادعیه ائمه معصومین علیهم‌السلام را بخوان و ببین که حسنات خود را سیئات می دانند و خود را مستحق عذاب الهی می دانند و به جز رحمت حق، به چیزی نمی اندیشند و اهل دنیا این ادعیه را تاویل می کنند؛ چون حق جل و علا را شناخته اند.<sup>۲</sup>

### سفارش علامه طباطبائی خطاب به دخترش

**فرزندم!** قرآن بخوان. قرآن باید همیشه زنده و تازه باشد؛ نه این که در کنج فراموشی بماند، با قرآن، مأنوس باشی، قرآن غلط خواندنش هم خوب است؛ نگذارید یاد قرآن در دلتان کهنه شود.

### سفارش آیت الله حسن زاده آملی به فرزندش

**فرزندم!** با عهدالله که قرآن مجید است، هر روز تجدید عهد کن و سوره مبارکه اخلاص را با اخلاص بر زبان داشته باش. قرآن صورت کتیبه انسان کامل یعنی حقیقت محمدیه صلی الله علیه و آله است؛ ببین تا چه اندازه بدان قرب داری.

۱. محرم راز، سفارش نامه حضرت امام قدس سره به جناب احمد آقا در تاریخ ۲۷ ربیع الثانی ۱۴۰۸.

۲. وعده دیدار، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۴، ص ۸۳ و ۸۴.

## توصیه های سید احمد خمینی به فرزندانش

به حسن و برادرانش این توصیه را می‌نمایم که همیشه سعی کنند در خط رهبری، حرکت کنند و از آن منحرف نشوند که خیر دنیا و آخرت در آن است و بدانند که ایشان موفقیت اسلام و نظام و کشور را می‌خواهند. هرگز گرفتار تحلیل‌های گوناگون نشوند که دشمن در کمین است.<sup>۱</sup>

## موعظه ای پندآموز از نامه عرفانی استاد مطهری به دخترش

فرزند عزیزم! می‌گویند:

مرد خردمند هنرپیشه را      عمر دو بایست در این روزگار

تا به یکی تجربه آموختن      با دگری تجربه بردن به کار

ولی بعضی افراد آن چنان زیرک و باهوشند که گویی دوبار به دنیا آمده‌اند و این، بار دوم است و بعضی افراد چنان هستند که با چند بار به دنیا آمدن هم تجربه نمی‌آموزند و من امیدوارم و از خداوند متعال مسئلت دارم که تو و سایر فرزندانم، از گروه اول باشید... خداوند متعال می‌فرماید: **لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ**<sup>۲</sup> اگر نعمتی که به شما دادم، قدر دانستید و حق شناسی کردید، بر نعمت‌های خودم بر شما می‌افزایم و اگر ناسپاسی ورزید، همانا عذاب خدا شدید است». **امید و آرزوی من این است که همه فرزندانم، قدر دان نعمت‌ها و تفضلات الهی باشند؛ تاروز به روز، خداوند بر تفضلات خود و نعمات خود بیفزاید.**

## توصیه های اخلاقی شهید مطهری به فرزندش

۶. **فرزند عزیزم؛ نور چشم مکرم! وقفه الله لما یحب و یرضی!** در انتخاب دوست و رفیق، فوق العاده دقیق باش که مار خوش خط و خال، فراوان است.

۷. همچنین در مطالعه کتاب‌هایی که به دست می‌رسد، بر اطلاعات اسلامی و انسانیت خویش بیفزای.

۸. حتی الامکان از تلاوت روزی یک حزب قرآن که فقط پنج دقیقه طول می‌کشد، مضایقه نکن و ثوابش را هدیه به روح مبارک حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله کن. بنما که سبب برکت عمر و موفقیت است.

۹. لازم به یادآوری است که در انجام فرایض، نهایت دقت را داشته باش....

۱. وصیت نامه سید احمد خمینی، ۲۳ ربیع الاول ۱۴۳۰، ۳۰ شهریور، ۱۳۷۱.

۲. ابراهیم، آیه ۷.

## توصیه تاریخی شهید بهشتی خطاب به فرزندش

انتظار نداشته باش به علت این که فرزند من هستی، مصالح تو را به نظام ترجیح بدهم. بنابراین، مراقب خودت باش.

### نصیحت شیطان به حضرت نوح علیه السلام

ای نوح! تو را از سه خصلت نهی می کنم:

۱. هیچ گاه متکبر و خودخواه نباش؛ زیرا نخستین چیزی که موجب گناه و نافرمانی خدا شد، تکبر بود. آنجا که خداوند به من فرمان داد تا پدرت آدم علیه السلام را سجده کنم، ولی تکبر باعث شد او را سجده نکردم، اگر او را سجده می کردم خداوند مرا از جهان ملکوتیان و فرشتگان بیرون نمی کرد.
۲. از حرص بپرهیز؛ زیرا خداوند همه نعمت های بهشت را برای پدرت (آدم) مباح کرد و تنها از خوردن (میوه) یک درخت، او را نهی نمود، ولی حرص آدم باعث شد تا از (میوه) آن درخت بخورد و در نتیجه به فرمان خدا از بهشت اخراج شد.
۳. با زن نامحرم خلوت نکن، که در چنین حالی من بسیار به تو نزدیک هستم تا تو را وسوسه کرده و به عمل منافی عفت وادارت کنم.

خداوند به نوح علیه السلام وحی کرد: این سه سخن شیطان را بپذیر.

و در روایت دیگر آمده: شیطان به نوح علیه السلام گفت: از سه خصلت بپرهیز: تکبر، حرص و حسد؛ زیرا تکبر موجب بدبختی من گردید و رانده درگاه حق شدم و حرص، موجب بیرون راندن آدم علیه السلام از بهشت شد و حسد موجب شد که قایل، پسر آدم علیه السلام برادرش هابیل را کشت. نوح علیه السلام به ابلیس گفت: به من خبر بده در چه وقت قدرت تو بر گمراه کردن انسان و تسلط تو بر او بیشتر از وقت های دیگر است؟ شیطان گفت: **هنگام خشم و غضب انسان ها.**<sup>۱</sup>

### نصیحت شیطان به حضرت یحیی علیه السلام

روزی ابلیس نزد حضرت یحیی علیه السلام ظاهر شد. حضرت یحیی دید دام های مختلفی دارد. از او پرسید: این ها چیست؟ گفت: این ها شهوات مختلف است که به وسیله آنها انسان ها را گمراه می کنم. یحیی پرسید: آیا چیزی از این ها مربوط به من هم هست؟ شیطان گفت: آری، گاهی غذا

۱. بحار، ج ۱۱، ص ۲۹۳؛ داستانهای خواندنی از پیامبران اولوالعزم، ص ۴۸.

می خوری و سیر می شوی و نماز و دعا و ذکر برای سنگین و دشوار است، به این وسیله در تو نفوذ می کنم. یحیی گفت: به خدا قسم دیگر شکم را پر از غذا نخواهم کرد. شیطان گفت: سوگند به خدا که من هم دیگر احدی را نصیحت نمی کنم.

### نصیحت شیطان در مورد دنیا و آخرت

مؤمنی شیطان را در وسط دریا دید که سرش را رو به آسمان گرفته و می گفت: خداوندا (به حق آقا امیرالمؤمنین علی علیه السلام) مرا عذاب مکن.

مرد مؤمن به شیطان گفت: آیا تو هم دست به دامان ولایت امیرالمؤمنین علی علیه السلام شده‌ای؟ شیطان گفت: شش هزار سال قبل از این که حضرت آدم خلق شود، من در عالم اعلا و در میان ملائکه بودم. اطلاعات زیادی در رابطه با علی علیه السلام دارم که شما نمی دانید و تا آنجا که اطلاع دارم بعد از رسول خدا صلی الله علیه و آله کسی مقربتر و عزیزتر و گرمی‌تر و آبرومندتر از علی علیه السلام نزد خداوند متعال نیست؛ و می دانم که هرکس خداوند را به حق امیرالمؤمنین علی علیه السلام قسم بدهد، او را می آمرزد، از این رو من هم خدا را به خورشید ولایت قسم می دهم.

مرد گفت: ای ابلیس تو معلم فرشتگان بوده‌ای و علم زیادی داری، مرا نصیحت کن. شیطان گفت: یک جمله برای دنیا و یک جمله برای آخرت می گویم. اگر می خواهی که زندگی به تو خوش بگذرد قناعت پیشه کن، اگر قانع باشی، حتی اگر غذایت نان خشک هم باشد به تو خوش می گذرد و آرام و آسوده زندگی می کنی. اما اگر حرص بزنی و ثروت جمع کنی و به خواست خداوند راضی نباشی، هیچ وقت در دنیا خوشبخت نمی شوی.

اما یک پند نیز برای آخرت بگویم. برای ساعت مرگ، سرازیری قبر، سر از قبر درآوردن، ماندن در برزخ، صحرای محشر، صراط و میزان همه جا محبت و ولایت آقا علی علیه السلام را ذخیره داشته باش اگر تکیه‌ات به پیشوای مؤمنان باشد امنیت خواهی داشت.

مرد مؤمن شیعه نزد امام جعفر صادق علیه السلام رفت و ماجرا را برای حضرت تعریف کرد.

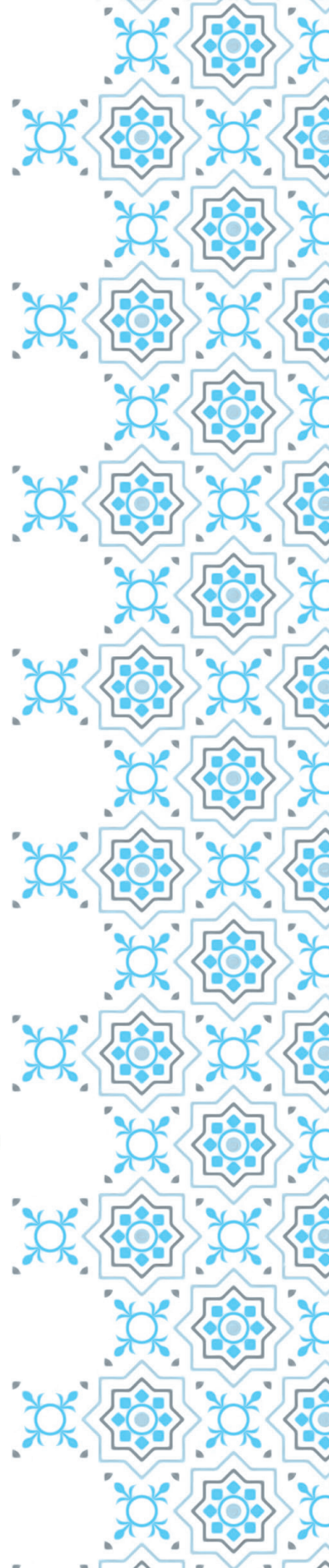
حضرت فرمود چنگ زدن شیطان به ولایت و محبت حضرت علی علیه السلام به زبان است و از صمیم قلب نیست، بنابراین ابلیس بهره‌ای از این سخنان نمی برد. اگر او واقعاً و از صمیم قلب به آقا امیرالمؤمنین

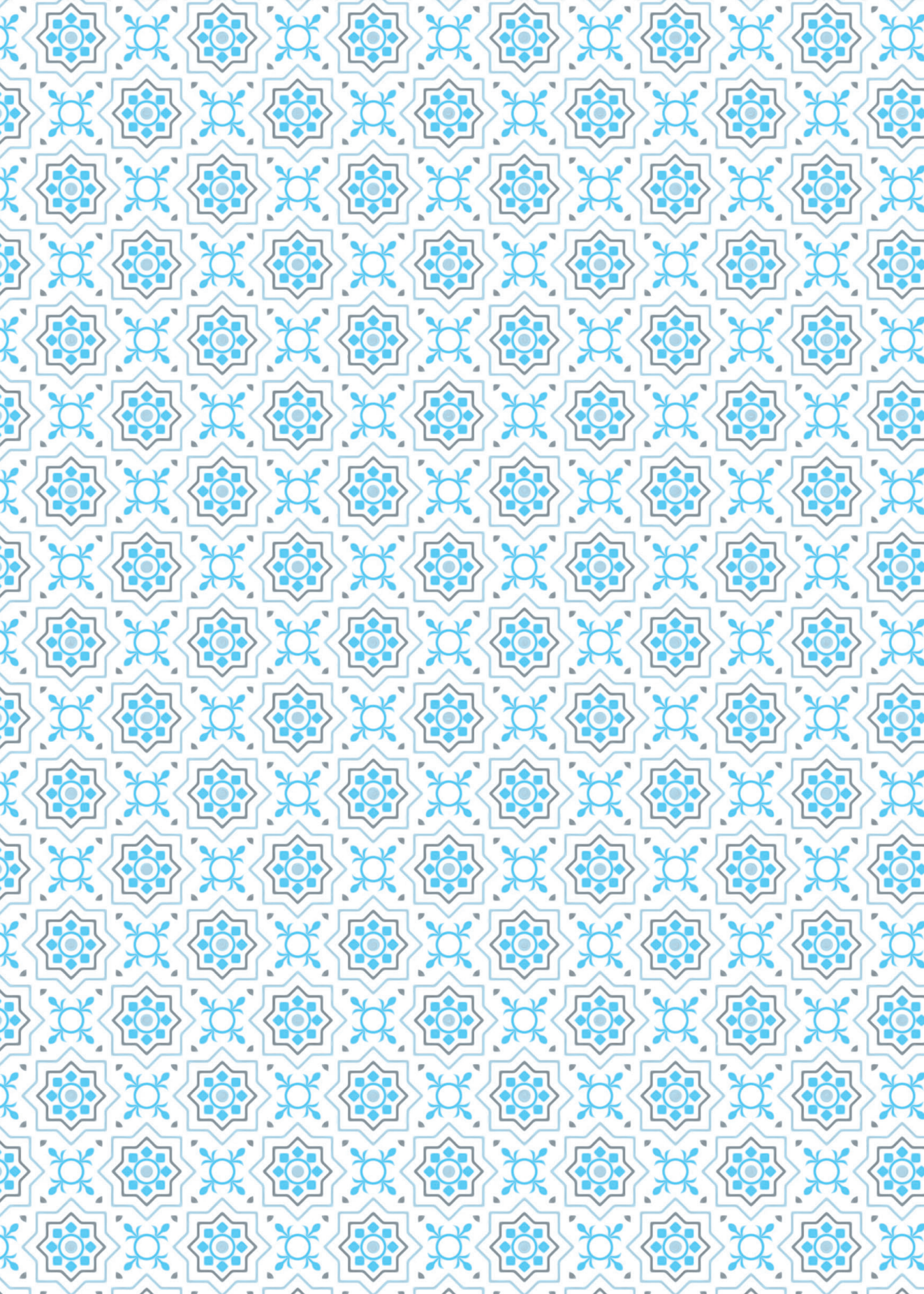
علی (علیه السلام) پناه می برد، از عذاب الهی نجات می یافت.

سحری به خواب دیدم شه کشور صفارا	به رخس نظاره کردم مه خوب دلبر را
به ادب زبان گشودم بسرودم این نوا را	علی ای همای رحمت تو چه آیتی خدا را
صنمی که تُرک چشمش ز کفم ریوده آیین	زده مُهر مهر خود را به قلوب اهل تمکین
بشتاب موسی دل تو به طور سینه منشین	دل اگر خدانشناسی همه در رُخ علی بین
ز علی شناختم من به خدا قسم خدا را	همه دم بر این امیدم که مرا ز در نراند
گرم از درش براند کس دیگرم نخواند	غم و درد عاشقان را به جز از علی که داند
به خدا که در دو عالم اثر از فنا نماند	چو علی گرفته باشد سر چشمه بقا را



سینہ سوم





## احادیث عددی اخلاقی از معصومین

### ✦ یک ثواب برای جواب سلام

قال علی علیه السلام: سلام هفتاد حسنه دارد، که ۶۹ حسنه آن مخصوص سلام کننده و یک حسنه آن برای پاسخ دهنده است.<sup>۱</sup>

### ✦ دو خصلت رو به جوانی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: دو خصلت است در فرزندان آدم، که روز به روز جوان تر می شود

۱. حرص

۲. آرزوی دراز.<sup>۲</sup>

### ✦ دو چشم ویژه

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: دو چشم در روز قیامت از آتش جهنم در امان هستند:

۱. چشمی که از ترس خداوند بگرید.

۲. چشمی که شبها در راه خدا نگهبانی دهد.<sup>۳</sup>

### ✦ دو روز بودن دنیا

قال علی علیه السلام: روزگار، گاهی به سود انسان است که در چنین وقتی نباید زیاد شاد شود آنگونه که خود را فراموش کند و گاهی به ضرر انسان است، باید صبر کند، ولی نباید در هر دو حال از یاد خدا غافل شد، بلکه باید بر بردباری و شکیبایی، هر دو روز را به سود خود با موفقیت سپری کرد.<sup>۴</sup>

۱. تحف العقول، ص ۲۴۸

۲. تحف العقول، ص ۵۶

۳. سنن الترمذی، ج ۳، ص ۹۶

۴. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۸۱

### ♦ دو چیز امت پیامبر اکرم ﷺ را بی آبرو می کند:

- پیامبر گرامی ﷺ از دو چیز برای امت نگران بود و لذا همواره متذکر می شد:
۱. شکم
  ۲. شهوت جنسی<sup>۱</sup>

### ♦ دو چیز کم یاب

- پیامبر اکرم ﷺ فرمود: کمترین چیزی که در دوره آخرزمان یافت می شود، دو چیز است:
۱. برادر مطمئن
  ۲. پول حلال<sup>۲</sup>

### ♦ دو چیز روزی را زیاد می کند

- از پیامبر اکرم ﷺ نقل شده که فرمود: دو چیز مال و سرمایه را زیاد می کند:
۱. صله رحم
  ۲. خوش رفتاری با همسایگان.<sup>۳</sup>

### ♦ سه گروه شفاعت کننده

- پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: در روز قیامت، شفاعت سه دسته به اذن پروردگار متعال پذیرفته می شود:
۱. پیامبران
  ۲. عالمان
  ۳. شهیدان<sup>۴</sup>

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۷۹

۲. تحف العقول، ص ۵۳

۳. بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۹۷

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۰

### سه سخن نوشته بر در دوزخ

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: بر چهارمین در دوزخ سه سخن نوشته شده است:

۱. خوار گرداند خدا کسی را که اسلام را خوار کند.
۲. خوار گرداند خدا کسی را که به اهل بیت علیهم السلام اهانت کند.
۳. خوار گرداند خداوند کسی را که ستمگران را بر ضدّ مردم یاری رساند.<sup>۱</sup>

### سه دسته شکایت کننده در قیامت

قال الصادق علیه السلام: سه چیز نزد خدا شکایت می کنند:

۱. مسجد ویرانه ای که مردم در آن نماز نمی گذارند.
۲. دانشمندی که در میان مردم نادان قرار دارد.
۳. قرآنی که برای زیبایی در منزل گذاشته شده که گرد و خاک روی آن نشسته است و کسی آن را نمی خواند.<sup>۲</sup>

### سه خصلت جهانی

امام محمد باقر علیه السلام فرمود: سه ویژگی است که در مورد آنها باید با همه حتی غیر مسلمان یکسان برخورد کرد:

۱. ادای امانت
۲. وفای به عهد
۳. نیکی به والدین.<sup>۳</sup>

۱. بحارالانوار، ج ۸، ص ۱۴۴  
۲. خصال، ج ۱، ص ۱۴۲  
۳. اصول کافی، ج ۲

### سه نشانه حقیقت ایمان

از سفارش‌های پیامبر ﷺ به علی (علیه السلام) این است: حقیقت ایمان از سه چیز سرچشمه می‌گیرد:

۱. هنگام تندرستی انفاق کردن
۲. با مردم از روی انصاف رفتار نمودن
۳. به طالبان علم، دانش آموختن.<sup>۱</sup>

### از سه گروه حاجت خواستن

حضرت امام حسین (علیه السلام) فرمود: حاجت خود را جز با سه نفر در میان نگذار:

**دیندار:** دینش را حفظ می‌کند و در حفظ شخصیت دیگران نیز می‌کوشد (در صورت توان بر طبق وظیفه دینی عمل می‌کند.)

**جوانمرد:** (اگر چه دین نداشته باشد) از مردانگی خود شرم می‌کند. از این رو، در برآوردن نیاز دیگران دریغ نمی‌ورزد.

**ریشه دار:** کسی است که دارای اصالت و شخصیت است همانگونه که تو برای احتیاجت به او روی آوردی، او هم آبروی تو را با برآوردن نیاز تو حفظ می‌کند.<sup>۲</sup>

### سه چیز نجات بخش

پیامبر اکرم ﷺ در سفارش به علی (علیه السلام) فرمود: سه چیز مایه نجات انسان است:

۱. ترس از خدا در نهان و آشکار
۲. میانه روی در حال فقر و بی‌نیازی
۳. منصفانه سخن گفتن در حال خشنودی و خشم.<sup>۳</sup>

۱. بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۲۷

۲. تحف العقول، ص ۴۳۰

۳. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۹۵

### ❖ سه عذاب زودرس

قال علی علیه السلام: سه گناه است که در کیفر آنها شتاب می شود و برای آخرت تأخیر نمی افتد. آنها عبارت اند از:

۱. عاق والدین (نا فرمانی پدر و مادر)

۲. ستم بر مردم

۳. ناسپاسی در برابر احسان.<sup>۱</sup>

### ❖ سه چیز مورد نیاز مردم

حضرت امام صادق علیه السلام می فرماید: مردم به سه چیز بسیار نیازمندند:

۱. امنیت

۲. عدالت

۳. رفاه.<sup>۲</sup>

### ❖ سه نشانه منافق

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: سه خصلت در هر کس باشد، منافق است، هر چند نماز بخواند و روزه بگیرد و خود را مسلمان بداند. آن سه خصلت عبارت اند از:

۱. در امانت خیانت کند

۲. در سخن گفتن دروغ بگوید

۳. هرگاه وعده ای می دهد، تخلف کند.<sup>۳</sup>

### ❖ سه کار بسیار دوست داشتنی

حضرت امام صادق علیه السلام می فرماید: سه کار نزد خداوند از همه کارها محبوب تر است:

۱. نماز اول وقت

۲. نیکی به پدر و مادر

۳. جهاد در راه خدا.<sup>۴</sup>

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۳۶۰

۲. تحف العقول، ص ۳۲۰

۳. اصول کافی، ج ۲، ص ۲۹۰

۴. بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۸۵

### سه صفت خوب زن، بدترین صفات مرد

از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) نقل شده که بهترین صفات زنان، بدترین صفات مردان است:

۱. تکبر

۲. ترس

۳. بخل

پس هرگاه زن غرور و تکبر داشته باشد، خود را تسلیم هر کسی (غیر همسر خود) نمی کند. معنی ندارد زن در مقابل نامحرم متواضع باشد و هرگاه ترس داشته باشد خود را از بدنامی دور نگه می دارد و به دام شیادان نخواهد افتاد. البته، صبوری داشتن در مقابل مصائب و ناملایمات با ترس تفاوت دارد و ترس پسندیده در مورد نگاهداری عفت و ناموسش است و هرگاه بخیل باشد مال خود و شوهرش را حفظ و نگاهداری می کند و اسراف نمی کند.<sup>۱</sup>

### سه صفت خوب زن، بدترین صفات مرد

۱. زنی که سخت گیری های همسرش را تحمل کند و صابر باشد.

۲. زنی که در برابر بد خلقی شوهرش صبور باشد.

۳. زنی که مهریه خود را به همسرش ببخشد.

خداوند در برابر انجام هر یک، ثواب هزار شهید و یک سال عبادت به او خواهد داد.<sup>۲</sup>

### سه گروه بدبخت می شوند

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: سه گروه از انسان ها بدبخت خواهند شد:

۱. هر کسی نام مرا بشنود و صلوات نفرستد.

۲. کسی که ماه رمضان را درک کند، ولی مشمول رحمت الهی نشود.

۳. کسی که والدین خود را درک کند، ولی در حق آنها کوتاهی کند.<sup>۳</sup>

۱. خصال، ج ۱، ص ۳۱۷

۲. وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۲۸۵

۳. جامع الاخبار، ص ۱۵۹



### سه نصیحت به شیعیان

- امام صادق (علیه السلام) خطاب به شیعیان فرمود:
۴. همواره زینت و افتخار ما باشید نه مایه سرافکندگی ما
  ۵. با کلام نیکو با مردم صحبت کنید.
  ۶. زبانتان را از حرف زیادی و کلام زشت حفظ کنید.<sup>۱</sup>

### سه وقت شیعه را امتحان کنید

- امام صادق (علیه السلام) فرمود: شیعیان ما را در سه موقع امتحان کنید:
۷. در موقع نماز چگونه مراقب و اهمیت می دهند.
  ۸. در هنگام حفظ اسرارشان چگونه آن را نزد دشمنان ما حفظ می کنند.
  ۹. اموال خود را در هنگام ضرورت تقسیم می کنند.<sup>۲</sup>

### سه نوع صبر و علامت صابران

- حضرت امیر مؤمنان علی (علیه السلام) فرمود: شکیبایی در سه موقع لازم است:
۱. هنگام بلا و ناگواری ها
  ۲. بردباری در راه فرمان خداوند و اطاعت او
  ۳. در برابر معصیت و سرکشی های نفسانی.<sup>۳</sup>

### سه چیز فرح بخش برای مؤمن

- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به علی (علیه السلام) فرمود: سه چیز در دنیا برای مؤمن فرح بخش است:
۴. دیدار با برادر مسلمان
  ۵. افطاری دادن به روزه دار
  ۶. عبادت شبانه (نماز شب).<sup>۴</sup>

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۹۳

۲. اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱۷

۳. شرح نهج البلاغه، ج ۱، ص ۳۱۹

۴. من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۸

### ◆ سه چیز سبب کمال

- حضرت علی علیه السلام فرمود: مسلمان به وسیله سه چیز کامل می شود:
۱. دین فهم باشد و به مسائل دینی نظیر حرام و حلال و حق و باطل آگاهی داشته باشد
  ۲. در زندگی تدبیر لازم را داشته، مواظب خرج و دخل بوده و اهل قناعت باشد
  ۳. در مصیبت‌ها و مشکلات روز و رویدادهای سخت زندگی، اهل صبر و مقاومت بوده و مانند سدی در مقابل طوفان و امواج سهمگین، استوار باشد.<sup>۱</sup>

### ◆ چهار عامل برای سقوط دولت‌ها

- حضرت علی علیه السلام فرمود: عوامل سقوط دولت‌ها چهار چیز است:
۱. رها کردن اصول ( فراموش کردن مسائل اساسی)
  ۲. پرداختن به فروع ( امور غیر مهم)
  ۳. به کار گیری اراذل ( فرومایگان) در امور اداری و مردمی
  ۴. کنار گذاشتن افاضل (نخبگان و دانشمندان).<sup>۲</sup>

### ◆ چهار عامل شادمانی

- پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می فرماید: بر درِ دوم بهشت نوشته شده است: هر چیز راهی دارد و راه رسیدن به شادمانی در آخرت چهار چیز است:
۵. دست محبت بر سر یتیمان کشیدن
  ۶. مهربانی با بیوه زنان
  ۷. کوشیدن در رفع نیازهای مسلمانان
  ۸. دلجویی از تهی دستان و مسکینان.<sup>۳</sup>

۱. خصال، ج ۱، ص ۱۲۴

۲. غررالحکم ص ۳۴۲

۳. مستدرک الوسائل، ج ۷

### ❖ چهار گروه سبب پایداری دین

حضرت علی (علیه السلام) فرمود: قوام دین با چهار دسته است:

۱. عالم سخنوری که علمش را به کار گیرد

۲. توانمندی که با فزونی مال، بر اهل دین، بخل نرورد

۳. بینوایی که آخرتش را به دنیا نفروشد

۴. جاهلی که از کسب علم، تکبر نکند.<sup>۱</sup>

### ❖ دعای مستجاب چهار دسته

امام صادق (علیه السلام) به نقل از رسول الله (صلی الله علیه و آله) فرمود: چهار دسته دعایشان مستجاب می شود و درهای آسمان به رویشان باز می گردد و به عرش می رسد:

۱. پدر برای فرزند

۲. مظلوم بر ضد ستمکار

۳. عمره گزار (در حال عمره گزاردن) تا زمانی که باز می گردد

۴. روزه دار (در حال روزه) تا وقتی که افطار می کند.<sup>۲</sup>

### ❖ چهار سؤال

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله) می فرماید: روز قیامت، چهار چیز از انسان سؤال می شود:

۱. سرمایه عمر را در دنیا در چه راهی صرف کرده است

۲. از جوانی چگونه بهره برده است

۳. مال و سرمایه اش را چگونه به دست آورده و در چه راهی خرج کرده است

۴. از محبت اهل بیت (علیهم السلام).<sup>۳</sup>

۱. خصال، ج ۱، ص ۱۹۷

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۵۱۰

۳. بحار الانوار، ج ۲۷، ص ۳۱۱

### • چهار نفر زودتر کیفر می شوند

از سفارشات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به علی رضی الله عنه این است: ای علی چهار کس زودتر کیفر می شوند، آنها عبارت‌اند از:

۱. شخصی که به او خوبی کنی و او به تو بدی کند
۲. شخصی که به او ستم نکرده‌ای، ولی وی به تو ستم می کند
۳. شخصی که با او در انجام کاری پیمان بسته‌ای و وفادار به آن هستی، اما او درصدد خیانت به توست
۴. شخصی که با او صلّه رحم کنی، ولی او با تو قطع رابطه کند.<sup>۱</sup>

### • چهار وقت سبب نزول رحمت

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: درهای رحمت الهی در چهار وقت باز می شود:

۱. هنگام نزول باران
۲. وقتی فرزندی از راه محبت به سیمای پدرش بنگرد
۳. زمانی که در کعبه گشوده شود
۴. هنگام ازدواج و نکاح.<sup>۲</sup>

### • چهار عامل سبب تبدیل سیئات به حسنات

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: چهار خصلت در هر کس باشد، گر چه سر تا پا غرق در گناه باشد،

خداوند تمام گناهانش را به حسنات تبدیل می کند:

۱. راستگویی
۲. حیا
۳. اخلاق نیکو
۴. سپاسگزاری نعمت‌ها.<sup>۳</sup>

۱. تحف العقول، ص ۹

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۲

۳. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۰۷

### ❖ چهار نعمت به سبب چهار چیز

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: خداوند به سبب چهار چیز چهار نعمت مهم نصیب انسان می کند:

۱. رشد علم، در احترام استاد
۲. بقای ایمان، در بزرگ داشتن خداوند
۳. لذت زندگی، در نیکی به پدر و مادر
۴. نجات از آتش جهنم، در ترک اذیت مردم.<sup>۱</sup>

### ❖ چهار چیز سبب خیر دنیا و آخرت

پیامبر اسلام ﷺ فرمود: چهار چیز سبب خیر دنیا و آخرت است:

۱. بدن سالم
۲. زبان ذاکر
۳. قلب شاکر
۴. همسر شایسته و زن صالح.<sup>۲</sup>

### ❖ چهار چیز که کم آن هم زیاد است

حضرت امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: چهار چیز کم آن هم زیاد است:

۱. آتش، (چه آتش دنیا، چه آتش آخرت) کمش هم زیاد است
۲. خواب، کمش هم زیاد است
۳. بیماری، کمش هم زیاد است
۴. دشمن کمش هم زیاد است.<sup>۳</sup>

۱. مواظب العبدیة، فصل ۲، ص ۲۰۸

۲. مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۱۴، ص ۱۶۸

۳. الخصال، ج ۱، ص ۲۳۸

### • حرم اهل بیت علیهم السلام

از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود:

۱. خدا را حرمی است و آن مکه است
۲. رسول خدا صلی الله علیه و آله حرمش مدینه است
۳. امیر مؤمنان علیه السلام حرمش کوفه است
۴. برای ما اهل بیت حرمی است و آن قم است.<sup>۱</sup>

### • چهار وقت در شبانه روز

امام رضا علیه السلام فرمود: اوقات شبانه روز خود را به چهار بخش تقسیم و از آن به خوبی استفاده کنید:

۱. ساعتی برای مناجات با پروردگار
۲. ساعتی برای امرار معاش و کسب حلال
۳. ساعتی برای دیدار با برادران دینی
۴. ساعتی برای استفاده از لذات مشروع.<sup>۲</sup>

### • چهار چیز سبب ناکامی

روایتی از حضرت علی علیه السلام نقل شده که فرمود:

بر ناکامی‌ها و برگشت روزگار، به چهار چیز استدلال می‌شود (چهار نشانه دارد):

۱. بی تدبیری و سوء مدیریت
۲. ریخت و پاش‌های نابجا
۳. کم عبرت گرفتن از حوادث
۴. بی اندازه فریب خوردن.<sup>۳</sup>

۱. سفینه البحار، ج ۲

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۳

۳. غرر الحکم، ص ۳۵۴

### ❖ پنج صفت سبب نجات

قال الباقر عليه السلام: پنج صفت سبب نجات و دوستی خدا و رسولش می شود:

۱. غیرت بر خانواده و همسر و محارم
۲. گشاده دستی
۳. خوش خلق
۴. راستگویی
۵. شجاعت.<sup>۱</sup>

### ❖ پنج صفت بد سبب جمع مال

امام رضا عليه السلام فرمود: سرمایه جمع نشود، مگر آنکه پنج خصلت ناپسند داشته باشید:

۱. بخل زیاد
۲. آرزوی دراز
۳. حرص
۴. بریدن از خویشان
۵. برتری دادن دنیا بر آخرت.<sup>۲</sup>

### ❖ پنج خصلت لازم زندگی

قال الصادق عليه السلام: پنج خصلت هست که هر کدام از آنها نباشد، زندگی انسان ناقص و عقلش زائل و قلب او مشغول خواهد بود:

۱. سلامتی بدن
۲. امنیت
۳. وسعت رزق
۴. مونس موافق ( همسر، فرزند و هم نشین صالح و نیک )

۱. الخصال، ج ۱، ص ۲۸۲

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۳۴

۵. پنجمین خصلت که جامع همه این صفات است، سهل گیری (بی تکلف بودن و ساده زیستی و ترک تشریفات و چشم و هم چشمی) است.<sup>۱</sup>

### ✦ با پنج دسته رفاقت ممنوع

دوست چه خوب و چه بد می‌تواند بسیار در زندگی و سرنوشت انسان تأثیر گذار باشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده اند:

«**الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ** آدمی بر آیین دوست و همنشینان و نزدیکان خود است.»

لذا با پنج کس نباید دوست و هم سفره و همنشین شد و باید از آنها دوری کرد، چنان که در روایت دیگر آمده است: «**صَاحِبِ السُّوءِ قِطْعَةٌ مِنَ النَّارِ** دوست بد پاره ای از آتش است.» این افراد عبارت‌اند از:

۱. کذاب
۲. گناهکار
۳. بخیل
۴. احمق
۵. قاطع رحم.<sup>۲</sup>

امام سجاد علیه السلام فرمود: **فرزندم با پنج کس همنشینی و رفاقت مکن:**

۱. از **همنشینی با دروغگو** پرهیز کن زیرا او همه چیز را بر خلاف واقع نشان می‌دهد، دور را نزدیک و نزدیک را به تو دور می‌نمایاند
۲. از **همنشینی با گناهکار** و لاابالی پرهیز، زیرا او تو را به بهای یک لقمه یا کمتر از آن می‌فروشد
۳. از **همنشینی با بخیل** برحذر باش، که او از کمک مالی به تو آنگاه که بسیار به آن نیازمندی، مضایقه می‌کند
۴. از **همنشینی با احمق** دوری کن، زیرا او می‌خواهد به تو سودی رساند ولی به زیان تو می‌انجامد
۵. از **همنشینی با « قاطع رحم »** (کسی که با خویشاوندانش قطع رابطه کرده است) پرهیز که او در سه جای قرآن لعن و نفرین شده است.<sup>۳</sup>

۱. بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۸۶

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۳۷۶

۳. مجموعه ورام، ج ۲، ص ۱۵



### ❖ شرایط دوست واقعی

امام صادق علیه السلام فرمود: کسی که تمام شرایط را داشته باشد، رفیق کامل است مگر نه به همان اندازه درجه دوستی او کم می شود و اگر هیچ یک از آنها را نداشته باشد، اساساً نام دوست نمی توان بر او گذاشت:

۱. ظاهر و باطنش یکسان باشد ( آنچه نسبت به تو ابراز می دارد، در دلش نیز همان باشد)
۲. خوبی تو را خوبی خودش بداند و بدی تو را بدی خود، ( آبروی تو را آبروی خود بداند )
۳. اگر در وضع مالی او بهبودی حاصل شد و به ثروتی دست یافت یا به مقامی رسید، با تو تغییر روش ندهد
۴. به اندازه توانایی و قدرتش از مساعدت و همراهی با تو مضایقه نکند
۵. تو را در روز گرفتاری و بدبختی به دست فراموشی نسپارد و تنهایت نگذارد.<sup>۱</sup>

### ❖ پنج چیز را غنیمت شمردن

از وصایای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به ابوذر این است که پنج چیز را پیش از آمدن پنج چیز غنیمت شمار:

۱. جوانی را پیش از پیری
۲. سلامتی را قبل از مریضی
۳. دارایی را پیش از فقر
۴. فراغت را قبل از اشتغال
۵. زندگی را پیش از مرگ.<sup>۲</sup>

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۴۶

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۴۰

### • پنج علامت دیوانه

پیامبر اکرم ﷺ از جایی عبور می کرد، چشمش به جمعیتی افتاد که اطراف شخصی جمع شده بودند، حضرت نزد آنها رفت و پرسید: برای چه اینجا جمع شده‌اید؟  
عرض کردند: دیوانه ای در اینجا است.

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: دیوانه حقیقی این شخص نیست بلکه این شخص بیمار است. آیا می خواهید شما را به ویژگی‌های دیوانه حقیقی، آگاه کنم؟  
عرض کردند: آری ای رسول خدا. فرمود: دیوانه حقیقی این نشانه‌ها را دارد:

۱. با کبر و نخوت راه می رود. ( خود بزرگ بین و متکبر است )
۲. مدام به دو طرف خود نگاه می کند. ( خود بین و متعجب است )
۳. شانه‌های خود را بالا و پایین می آورد. ( خودنماست و عقده حقارت دارد )
۴. از درگاه خدا آرزوی بهشت می کند با اینکه به گناهان خود ادامه می دهد
۵. جامعه نه از شر او در امان است و نه به خیر او امیدوار.<sup>۱</sup>

### • پنج صفت از زشت ترین صفات

پیامبر اکرم ﷺ رو به اصحاب کرد فرمود: آیا می خواهید شما را به تنبل ترین و دزدترین و بخیل ترین و جفاکارترین و عاجزترین انسان‌ها آگاه سازم؟!  
عرض کردند: آری، ای رسول خدا! حضرت فرمود:

۱. تنبل ترین انسان، بنده سالم و بیکاری است که در عین حال با زبان و لب، ذکر خدا نمی گوید.
۲. دزدترین انسان، کسی است که از نمازش بدزد، نمازش مثل پارچه پیچیده ای به صورتش زده می شود.
۳. بخیل ترین انسان، کسی است که از کنار مسلمانی عبور کند و به او سلام نکند.
۴. جفاکارترین و بی مهرترین انسان کسی است که نزد او از من یادی شود، ولی صلوات نفرستد.
۵. عاجزترین انسان کسی است که از (دعا کردن) عاجز باشد.<sup>۲</sup>

### ❖ پنج علامت مؤمن

حضرت امام سجاد علیه السلام فرمود: مومن پنج علامت دارد:

۱. ورع در خلوت
۲. صدقه دادن با کمی درآمد
۳. صبر در مصیبت
۴. بردباری در هنگام غضب
۵. راستگویی هنگام خوف.<sup>۱</sup>

### ❖ پنج صفت برای بهترین بندگان

امام رضا علیه السلام در پاسخ پرسشگری که پرسید: بهترین بندگان چه کسانی هستند؟ فرمود: بهترین بنده خدا پنج صفت دارد:

۱. وقتی کار خیری را انجام داد، خوشحال شود.
۲. زمانی که کار بدی انجام داد، استغفار کند.
۳. موقعی که نعمتی به دست آورد، شاکر باشد.
۴. هنگامی که مبتلا (به مصیبت) شد، صبر کند.
۵. اگر از کسی بدی ببیند، ببخشد.<sup>۲</sup>

### ❖ پنج نفر از حيله شیطان در امانند

از حضرت امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود: شیطان گفت: به جز پنج نفر، دیگر مردمان از نیرنگم در امان نیستند:

۱. کسی که به خدا متوسل شود و در جمیع امور بر او توکل نماید.
۲. کسی که بسیار ذکر و تسبیح خداوند در هر شب و روز گوید.
۳. کسی که آنچه برای خود می‌پسندد، برای برادر مؤمن خود نیز بخواهد.

۱. خصال، ج ۱، ص ۲۶۹

۲. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۶

۴. کسی که هرگاه مصیبتی به او می رسد، جزع نکند.
۵. کسی که به تقسیم رزق خداوند راضی باشد و از برای روزی غم نخورد.<sup>۱</sup>

### ● پنج چیز فراموش شده

از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نقل شده است، که فرمود: زمانی بر امت من فرارسد که به پنج چیز علاقه مند شوند و پنج چیز را فراموش نمایند اینها از من بیزارند و من هم از آنها بیزارم، آنها عبارت‌اند از:

۱. به دنیا دل بیندند و آخرت را فراموش کنند.
۲. به مال علاقه مند شوند و حساب را از یاد ببرند.
۳. به زنان محبت پیدا کنند و حورالعین را فراموش کنند.
۴. قصرها را دوست بدارند و قبرها را از یاد ببرند.
۵. خود را دوست دارند، ولی خدا را فراموش کنند.<sup>۲</sup>

### ● پنج موعظه جبرئیل به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

در حدیثی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله به جبرئیل فرمود: مرا موعظه کن. جبرئیل گفت:

۱. ای محمد صلی الله علیه و آله زندگی کن هر چه خواهی، سرانجام تو می میری.
۲. دوست داشته باش هر چه را که خواهی (بعد از مدتی) از آن جدا خواهی شد.
۳. عمل کن آنچه خواهی (روزی) آن را ملاقات خواهی کرد.
۴. شرف مؤمن در به پا خواستن او برای نماز شب است.
۵. عزت مؤمن نگهداری آبروی خود نزد مردم است.<sup>۳</sup>

۱. خصال، ج ۱، ص ۲۸۵

۲. مواعظ العددیه، ص ۲۵۶

۳. من لایحضر الفقیه، ج ۱، ص ۴۷۱

### ❖ از پنج نوع مستی پرهیزید

از امیر مؤمنان علی علیه السلام نقل شده است که فرمود: برای انسان عاقل و خردمند سزاوار است که از پنج مستی دوری کند:

۱. از مستی ثروت
۲. از مستی قدرت
۳. از مستی دانش
۴. از مستی ستایش دیگران
۵. از مستی جوانی، که از هر کدام آنها باد خبیثی می‌وزد که عقل را می‌گیرد و وقار شخص را کم می‌کند چنانکه انسان مست شراب از هیچ زشتی باکی ندارد و نمی‌داند چه می‌کند، مگر وقتی که به هوش آید.<sup>۱</sup>

### ❖ پنج مشکل و گرفتاری همیشگی مؤمن

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: مؤمن همواره دچار پنج مشکل است و با آن دست و پنجه نرم می‌کند، آنها عبارت‌اند از:

۱. مؤمنی که به او حسد می‌ورزد.
۲. منافقی که کینه او را در دل دارد.
۳. کافری که با او در ستیز و جنگ است.
۴. نفس سرکشی که با او در نزاع و مجادله است (مبارزه با او جهاد اکبر است).
۵. شیطانی که در صدد گمراهی اوست و همواره در کمین اوست.<sup>۲</sup>

### ❖ پنج پایه اسلام

قال الباقر علیه السلام: اساس اسلام بر پنج پایه استوار است:

۱. بر پا داشتن نماز
۲. زکات دادن

۱. غرر الحکم، ص ۶۶

۲. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۹۶

۳. به جا آوردن اعمال حج

۴. روزه گرفتن

۵. ولایت و دوستی اهل بیت علیهم السلام در همه حال.<sup>۱</sup>

### ● شش چیز در برابر شش چیز است

خداوند در حدیثی قدسی فرمود: ای بندگانم! شش چیز از شماست و در برابر آن شش چیز از من است اگر به وظایف خود عمل کردید، خیر دنیا و آخرت نصیب شما خواهد شد:

۱. آموزش و عفو از من و توبه از شما

۲. بهشت برین از من و طاعت و عبادت از شما

۳. روزی زیاد از من و شکر و سپاس از شما

۴. قضا از من و رضا از شما

۵. بلا از من و صبر از شما

۶. اجابت از من و دعا از شما.<sup>۲</sup>

### ● شش خصلت ویژه اهل بیت علیهم السلام

امام سجاد علیه السلام فرمود: خداوند شش خصلت و امتیاز به اهل بیت علیهم السلام عطا فرمود: علم، بردباری، سخاوت و جوانمردی، فصاحت، شجاعت و محبت در دل‌های مؤمنان.

### ● شش حق نسبت به همدیگر

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمود: مسلمانان نسبت به همدیگر شش حق دارند:

۱. سلام کردن

۲. پذیرفتن دعوت،

۳. گفتن «يَرْحَمُكُمُ اللهُ» به دیگران هنگام عطسه کردن آنها

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸

۲. مواظ العددیه، ص ۲۹۲

۴. عیادت مریض

۵. همان را برایش بخواهد که برای خود می خواهد

۶. شرکت در تشییع جنازه او<sup>۱</sup>

### ● شش صفت جوانمردان

پیامبر ﷺ فرمود: شش صفت نشانه جوانمردی است. سه صفت از آنها در وطن (حضر) لازم است:

۱. قرآن خواندن

۲. آباد کردن مساجد (با عبادت)

۳. برای خدا رفاقت کردن

۴. سه صفت دیگر، در سفر لازم است:

۵. توشه خود را در اختیار دیگران قرار دادن

۶. خوی خوش ( اخلاق نیکو)

۷. مزاح حلال<sup>۲</sup>.

### ● از شش چیز به خدا پناه بردن

امام صادق علیه السلام فرمود: پیامبر اکرم ﷺ هر روز از شش چیز به خدا پناه می برد:

۱. شک

۲. شرک

۳. حمیت (تعصب)

۴. غضب

۵. ظلم

۶. حسد<sup>۳</sup>.

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۵۳

۲. خصال، ج ۲، ص ۶۰۳

۳. خصال، ج ۱، ص ۳۲۹

### • شش مرحله برای توبه مقبول

حضرت امیر مؤمنان علیه السلام برای رسیدن به توبه عالی (بازگشت از گناه) شش راه کار نشان داده است، باید تمام آنها یکی پس از دیگری انجام گیرد و گرنه توبه گناهکار نزد خداوند قبول نخواهد بود، آنها عبارت‌اند از:

۱. پشیمانی از گناهان گذشته
۲. تصمیم بر ترک گناه در آینده
۳. پرداخت حقوق مردم به شکل کامل
۴. جبران واجباتی که فوت شده و انجام نگرفته است و قضا نمودن آنها
۵. اندوه زیاد به حدی که گوشتی که در حال معصیت روییده شده است، آب شود یا پوست به استخوان بچسبد و گوشت دوباره بروید
۶. رنج عبادت را بچشد، چنان که شیرینی گناهان را چشیده بود.<sup>۱</sup>

### • در شش چیز نیکی نهفته است

خداوند به حضرت موسی علیه السلام وحی فرستاد و فرمود: شش چیز را در شش جا قرار دادم اما مردم جای دیگر آن را طلب می‌کنند و به آن دست نخواهند یافت:

۱. آسایش را در بهشت قرار دادم، نه در دنیا، ولی مردم در دنیا طلب می‌کنند و با هزینه زیاد به دنبالش هستند.
۲. علم را در گرسنگی قرار دادم، ولی مردم با شکم سیر می‌خواهند کسب علم کنند.
۳. عزت را در بیداری شب قرار دادم، ولی مردم در دربار سلاطین و حاکمان در جستجوی آن هستند.
۴. مقام و رفعت را در فروتنی و تواضع قرار دادم، ولی مردم با تکبر می‌خواهند آن را کسب کنند.
۵. مستجاب شدن دعا را در خوردن غذای حلال قرار دادم، اما مردم آن را در سر و صدای بسیار جستجو می‌کنند، به جایی نمی‌رسند.
۶. بی‌نیازی را در قناعت قرار دادم، اما مردم به دنبال کسب مال فراوان هستند و آن را نمی‌یابند.<sup>۲</sup>

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۷۷

۲. مواظب العبدیه، ص ۳۰۹



### ● شش علامت شیعه

عده ای نزد حضرت علی (علیه السلام) ادعای شیعه بودن کردند. حضرت فرمود: پس چرا سیمای شیعه در چهره شما پیدا نیست. پرسیدند: سیمای شیعه چگونه است؟ فرمود:

۱. رنگ چهره آنها بر اثر عبادت شب و بی خوابی، زرد شده باشد
۲. چشمانشان بر اثر گریه از خوف خدا کم سو شده باشد
۳. کمرشان بر اثر قیام به عبادت خم گردد
۴. شکمشان بر اثر روزه گرفتن فرو رفته باشد
۵. لب‌هایشان بر اثر دعا خشک شده شود
۶. و گرد فروتنان بر (چهره) آنها نشسته است.<sup>۱</sup>

### ● شش مرگ سبب استحقاق بهشت

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: بهشت را برای شش گروه ضمانت می‌کنم، آنها عبارت‌اند از:

۱. کسی که در راه صدقه دادن مرگش فرا رسد
۲. کسی که در راه عیادتِ مریض جان دهد
۳. آن که در حال جهاد در راه خدا مرگش برسد
۴. مردی که در راه حج از دنیا برود
۵. کسی که در راه نماز جمعه اجلس برسد
۶. مردی که برای تشییع جنازه مرد مسلمان برود و بمیرد.<sup>۲</sup>

### ● محک زدن عقل مردم در شش جا

امیرمؤمنان (علیه السلام) فرمود: در شش مورد عقل مردم را می‌شود محک زد:

۱. بردباری به هنگام غضب و خشم
۲. میانه روی به هنگام رغبت و زیاد خواهی
۳. صبر و مقاومت و شکیبایی به هنگام ترس

۱. ارشاد شیخ مفید، ج ۱، ص ۲۳۷

۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۴۰

۴. تقوای الهی را رعایت کردن در هر زمان و مکان
۵. با مردم مدارا و خوش رفتاری کردن
۶. مجادله و ستیز را کم کردن.<sup>۱</sup>

### ✱ با شش گروه نمی شود ستیز کرد

حضرت علی علیه السلام فرمود: با شش نفر نمی شود جدال کرد:

۱. فقیه و دانشمند دینی

۲. رئیس (سرپرست و کارفرمایان)

۳. انسان های پست و فرومایه

۴. انسان شرور و بی شرم

۵. زنان

۶. خردسالان.<sup>۲</sup>

### ✱ شش خصلت سبب بهره مندی

امام رضا علیه السلام از پدرانش، آنان از امیر مؤمنان علی علیه السلام نقل کرده اند که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: امت من همیشه در خیر هستند، اگر از این خصال بهره مند باشند:

۱. همدیگر را دوست داشته باشند

۲. امانت را ادا کنند (به صاحبش بپردازند)

۳. از حرام دوری کنند

۴. مهمان نوازی کنند

۵. نماز را اقامه نمایند

۶. زکات حقوق و دارایی هایشان را به اهلیش پرداخت نمایند

در غیر این صورت با قحطی ها و مشکلات روبرو خواهند شد.<sup>۳</sup>

۱. غرر الحکم، ص ۵۵

۲. غرر الحکم، ص ۴۸۰

۳. وسائل الشیعه، ج ۹، ص ۲۵

### ● هفت فضیلت برای شهید

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: خدا هفت ویژگی به شهید داده است:

۱. با ریختن اولین قطره خورش آمرزیده می شود
۲. سر شهید در دامان دو همسر از حوریان بهشتی قرار می گیرد و آنان غبار راه از چهره اش می زدایند و به او خوشآمد می گویند
۳. از لباس های بهشت پوشانده می شود
۴. نگهبانان بهشت با بوهای خوش به استقبال او می آیند
۵. جایگاه خود را در بهشت می بیند
۶. به روح او گفته می شود هر جای بهشت را که خواستی آزادانه انتخاب کن و به آنجا برو
۷. به وجه خدا می نگرند و از هر رنجی می رهد این ( آسایشی ) برای پیامبران و شهداست.<sup>۱</sup>

### ● هفت فایده دوستی اهل بیت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

حضرت علی بن الحسین علیه السلام فرمود: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: دوستی من و خاندانم در هفت مکان سخت، سودمند خواهد بود:

۱. هنگام مرگ
۲. هنگام قبر
۳. هنگام برانگیختن
۴. هنگام دادن نامه اعمال
۵. هنگام حسابرسی
۶. هنگام سنجش اعمال
۷. هنگام عبور از صراط.<sup>۲</sup>

### ● هفت حق مؤمن بر مؤمن

- امام صادق علیه السلام فرمودند: مؤمن هفت حق واجب دارد که خدا از آنها بازخواست می کند:
۱. او را بزرگ دارد، به طوری که بر چشمانش جای دهد. یعنی هنگام دیدن او جایگاهی نزد خود برای او قائل شود، یا در چشم خود برادر مؤمنش را بزرگ شمارد
  ۲. او را از صمیم قلب دوست بدارد
  ۳. در ثروتش برابر او انصاف به خرج دهد
  ۴. هر چیز را برای خود دوست می دارد، برای او نیز دوست داشته باشد
  ۵. در نبودش حرمتش را نگه دارد (غیبت او را حرام بدارد)
  ۶. در هنگام بیماری به عیادتش برود
  ۷. در تشییع جنازه اش شرکت کرده و پس از مرگش جز به نیکی از او یاد نکند.<sup>۱</sup>

### ● هفت چیز ایمان را کامل می کند

در روایتی از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمود: ای علی هفت چیز در هر کس باشد ایمانش کامل گردد و درهای بهشت به رویش گشوده شود:

۱. وضو را کامل بگیرد
۲. نماز را کامل بخواند
۳. زکات بدهد
۴. خشمش را فرو برد
۵. زبان را از سخنان ناشایست باز دارد
۶. از گناهش استغفار نماید
۷. خیرخواه اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله باشد.<sup>۲</sup>

۱. خصال، ج ۲، ص ۳۵۱

۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۸

### ● هفت خصلتی که پیامبر اکرم ﷺ به آن مأمور شد

پیامبر اکرم ﷺ می فرماید: پروردگرم مرا به انجام هفت خصلت امر نموده است:

۱. دوست داشتن تهی دستان و نزدیک شدن به آنها
۲. ذکر ( لا حول و لا قوه الا بالله ) را بسیار گفتن
۳. صله رحم با خویشان، هر چند که آنها قطع رابطه کنند
۴. (در مسائل دنیوی) به زبردست خود نگاه کنم نه به بالادست خود
۵. در راه خدا از سرزنش دیگران دلسرد نشوم
۶. حرف حق را بزخم، اگر چه تلخ باشد
۷. از کسی چیزی درخواست نکنم.<sup>۱</sup>

### ● هفت چیز پس از مرگ برای انسان جاری است

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: هفت چیز برای بنده بعد از مرگ در جریان است:

۱. دانشی که بیاموزد که دیگران از آن بهره مند شوند
۲. رودی که به جریان اندازد تا همه مردم به خصوص طبقه کشاورزان و باغ داران و دیگر اصناف از آن استفاده نمایند
۳. چاهی که حفر کند تا دیگران از آب آن بهره برداری کنند
۴. درخت خرما ( و سایر درختان ) بنشانند که از میوه‌ها و سایه آن بهره مند گردند
۵. مسجدی که بنا کند ( که با اقامه نماز در آن و رفع مشکلات جامعه و نیز با برگزاری جلسات مذهبی جهت تعالی معارف اسلام از آن استفاده نمایند. )
۶. قرآن ( و متون و کتب دینی دیگری ) را به ارث گذارد
۷. فرزندی صالح از او بماند که برای او طلب مغفرت کند.<sup>۲</sup>

۱. مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۲۲۵

۲. نهج الفصاحه، ش ۱۷۳۰، ص ۳۶۶

### ● هفت قاعده اسلام

- کمیل بن زیاد می گوید: از امیر مؤمنان علیه السلام پرسیدم: قاعده دین اسلام چیست؟ حضرت فرمود:
- پایه‌های اسلام هفت چیز است:
۱. عقل که بنیاد شکیبایی است
  ۲. آبروداری و راستگویی
  ۳. تلاوت قرآن در جای خود
  ۴. حُسن همجواری با مردم
  ۵. رعایت حق آل محمد علیهم السلام و شناختن ولایت آنان
  ۶. رعایت حق برادران و حمایت از آنان
  ۷. دوستی در راه خدا و دشمنی در راه خدا.<sup>۱</sup>

### ● بخیل به هفت بلا دچار می شود

۱. یا می میرد و مال را برای وراثت می نهد و آن در غیر طاعت خدا صرف می کند
۲. یا ظالمی به خواری از او می گیرد
۳. یا هوسی به سرش می زند که همه مال را در راه رسیدن به آن می دهد
۴. یا به فکر تجدید بنای خانه و تعمیر ویرانه می افتد و دارایی را آنجا به باد می دهد
۵. یا به نکبت و خواری مانند غرق شدن، آتش سوزی، دزدی و غیره دچار می شود
۶. یا به دردی بی درمان مبتلا می شود و ثروت را در معالجه آن خرج می نماید
۷. و یا در محلی به خاک می سپارد و بعد فراموش می کند.<sup>۲</sup>

### ● هفت خصلت شیعیان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به علی علیه السلام فرمود: ای ابا الحسن! آیا می خواهی به تو بشارتی دهم؟ گفت: بلی ای رسول خدا! حضرت فرمود: جبرئیل از جانب خدا به من خبر داد که به شیعیان و دوستانشان

۱. تحف العقول، ص ۱۹۶

۲. المواظب العدویه، ص ۳۲۹

تو هفت خصلت داده شده است:

۱. راحتی، هنگام مرگ
۲. انس، زمان وحشت
۳. نور، هنگام تاریکی
۴. در امان بودن، وقت ترس
۵. عدالت، به هنگام سنجش اعمال
۶. جواز عبور، بر صراط
۷. دخول به بهشت، قبل از همه، به طوری که نور ایمان جلو و طرف راستشان حرکت می کند.<sup>۱</sup>

### ◆ هفت امتیاز علم بر مال

علم هفت امتیاز و برتری بر مال دارد:

۱. علم میراث پیغمبران است، ولی مال میراث فرعونیان
۲. علم نگهبان عالم است، ولی مال را باید نگه داشت، تا از دست دزد، سرما و گرما و باد مَصُون و ایمن بماند
۳. علم با بخشش و انفاق کم نمی شود اما مال با انفاق کم می شود
۴. علم با عالم همه جا هست و حتی در قبر هم از او جدا نمی شود اما مال می ماند (و یا با مرگ به دست وراثت می افتد و جز ثلث مال را، آن هم اگر وصیت کرده باشد، برایش خرج نمی کنند)
۵. علم مخصوص مؤمنان است و به دست آنها می رسد، اما مال هم به دست کافر می رسد و هم به مؤمن
۶. علم عالم، مورد نیاز همه مردم است، ولی ثروت ثروتمند مورد نیاز همه نیست
۷. علم صاحبش را در عبور از پل صراط نیرو می دهد و کمک می کند ولی مال ناتوان است، ( مگر کسی که آن را برای خدا و با اخلاص و در راه خدا صرف نماید. وانگهی، بر فرض قبولی این عمل، مگر چند درصد مردم می توانند از این نعمت سرمایه برخوردار شوند، تا بتوانند انفاق و خیرات کنند، ولی علم را همه اقشار ملت می توانند به دست بیاورند.)<sup>۲</sup>

۱. الخصال، ج ۲، ص ۴۱۳

۲. بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۸۵، باب ۱

### هشت خصلت حضرت علی علیه السلام

پیامبر صلی الله علیه و آله به حضرت فاطمه علیها السلام فرمود: برای علی! هشت خصلت است که دیگران ندارند:

۱. ایمان به خدا و رسولش
۲. دانش
۳. حکمت
۴. نهی از منکر
۵. داشتن دو فرزند چون حسن و حسین علیهما السلام
۶. امر به معروف
۷. همسری چون حضرت فاطمه زهرا علیها السلام
۸. داوری از روی کتاب خدا.<sup>۱</sup>

### هشت گروه طلبکار

از حضرت امام سجاد علیه السلام سؤال کردند: چگونه صبح کردی؟ حضرت در پاسخ فرمود: صبح کردم در حالی که، هشت صنف و گروه از ما طلبکارند:

۱. خداوند، طلب عبادت می کند
۲. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می خواهد به سنتش عمل کنیم
۳. خانواده، نفقه و خرجی می خواهند
۴. نفس، خواهش‌هایی از ما دارد
۵. شیطان، می خواهد از او پیروی کنیم
۶. دو فرشته موکل (رقیب و عتید) می خواهند درستکار باشیم
۷. عزرائیل در پی گرفتن جانمان است
۸. قبر، در انتظار جسد بی جان ماست.<sup>۲</sup>

۱. الخصال، ج ۲، ص ۴۱۲

۲. بحار الانوار، ج ۴۶، ص ۶۹



### هشت خصلت سزاوار مؤمن

سزاوار است مؤمن هشت خصلت داشته باشد:

۱. وقار در برابر تندباد حوادث
۲. شکیبایی به هنگام هجوم گرفتاری
۳. شکر در زمان وفور نعمت
۴. قناعت به روزی خدا
۵. ستم نکردن بر دشمنان
۶. قرار ندادن زحمت‌های خود بر دوش دوستان
۷. از احساس مسؤولیتی که می‌کند جسمش در رنج باشد
۸. آسایش مردم به برکت ایمان و کوشش او باشد.<sup>۱</sup>

### هشت نفر سزاوار سرزنش

پیامبر ﷺ فرمود: به هشت کس اگر اهانت شد، جز خویشان را سرزنش نکنند:

۱. کسی که به سر سفره ای دعوت نشده بنشیند
۲. کسی که صاحب خانه را فرمان دهد
۳. کسی که از دشمنش انتظار خوبی داشته باشد
۴. کسی که از فرومایگان توقع داشته باشد
۵. کسی که در گفتگوی محرمانه دو نفر شرکت کند
۶. کسی که سلطان را سبک شمارد
۷. کسی که در جایگاهی بنشیند که شایسته او نیست
۸. کسی که با فردی سخن بگوید که به سخن او گوش نمی‌دهد.<sup>۲</sup>

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۴۷

۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۴

### هشت فایده مسجد رفتن

امام حسن مجتبیٰ (علیه السلام) فرمود از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) چنین شنیدم: هر کس همیشه به مساجد رفت و آمد داشته باشد، به یکی از این هشت چیز دست می‌یابد:

۱. نشانه محکم خداشناسی بیاید
۲. برادر دینی خدا پسند به دستش آید
۳. از دانشی سودمند بهره گیرد
۴. سخنی بشنود که به راه هدایتش کشاند
۵. سخنی بشنود که او را از گناه منصرف کند
۶. از رحمتی که به آن چشم امید دارد، برخوردار گردد
۷. گناهان را از روی حیاء و شرم ترک کند.
۸. یا گناه را ترک کند از ترس از خدا و رسوایی در آخرت.

### هشت گروه از همه منفورترند

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: هشت گروه در روز قیامت از همه خلق خدا منفورترند:

۱. دروغ‌گویان
۲. مستکبران
۳. آنان که دشمنی برادران خود را در دل دارند اما در ملاقات با آنها گشاده رویند
۴. آنان که وقتی به سوی خدا و پیغمبر دعوت شوند، گُند باشند و وقتی که به سوی شیطان خوانده شوند، سرعت گیرند
۵. آنان که هنگامی که به چیزی از مطامع دنیا مایل گردند، آن را به قسم خوردن جلب کنند و به دست آورند اگر چه حقی نسبت به آن نداشته باشند
۶. سخن‌چینان
۷. آنانی که بین دوستان جدائی اندازند
۸. کسانی که بر بی‌گناهان و درماندگان ستم کنند.

### ❖ نه سفارش خداوند به پیامبر اکرم ﷺ

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: پروردگارم مرا به نه عمل سفارش کرده است:

۱. اخلاص در عمل در آشکار و نهان
۲. برخورد عادلانه در حالت غضب و خشنودی
۳. میانه روی در خرج کردن در هنگام تنگدستی و دارایی
۴. چشم پوشی و گذشت از کسی که بر من ظلم کند
۵. بخشش کردن به آنکه نسبت به من بخل می‌ورزد
۶. با کسی که رابطه اش را با من قطع کرده، ارتباط پیدا کنم
۷. سکوتم فکر باشد
۸. سخن گفتنم یاد خدا باشد
۹. نگاه کردنم همراه با عبرت گرفتن باشد.<sup>۱</sup>

### ❖ نه نصیحت امام صادق علیه السلام

سفیان ثوری می‌گوید: به حضرت صادق علیه السلام عرض کردم:

یابن رسول الله مرا نصیحت کن، حضرت نه مطلب به من فرمودند:

۱. دروغگو جوانمردی ندارد
۲. پادشاه رفیق ندارد (ریاست رفاقت نمی‌شناسد)
۳. حسود آسایش نبیند
۴. بد اخلاق بزرگی نیابد
۵. به خدا اعتماد کن که ایمان همین است
۶. به آنچه که خدا داده راضی باش که بی نیازی همین است
۷. با همسایگان خوش رفتاری کن تا مسلمان باشی
۸. با بدبین رفاقت نکن که فسق و فجورش را به تو می‌آموزد
۹. با مردم خداترس مشورت کن.<sup>۲</sup>

۱. تحف العقول، ص ۳۶

۲. خصال، ج ۱، ص ۱۶۹

### ● نه ویژگی همسر خوب

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

بهترین زنان، زنی که دارای این ویژگی‌های ده گانه باشد:

۱. آمادگی (ذاتی و ارادی) برای بارداری بسیار داشته باشد
۲. با محبت باشد
۳. با عفت و پاکدامن باشد
۴. در میان بستگانش سربلند و نزد شوهرش فروتن باشد
۵. خود را در نزد شوهر بیاراید
۶. نزد دیگران، حجاب و وقار و شرم خود را حفظ کند
۷. سخن شوهر را بشنود و از او اطاعت کند
۸. وقتی با شوهر خلوت کرد، آنچه او خواست دریغ نکند
۹. همانند مرد (در مسائل زناشویی) شوخ و بذله گو نباشد.<sup>۱</sup>

### ● هشت صفت سبب هشت کیفر

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: هرگاه ده صفت در امت من پدید آید به ده کیفر دچار خواهند شد، گفتند

یا رسول الله این صفات چیست؟ پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله در پاسخ فرمود:

۱. چون کم دعا کنند، بلا نازل شود
۲. چون صدقه ندهند، مرض فراوان شود
۳. هنگامی که از پرداخت زکات خودداری کنند، حیوانات تلف شوند
۴. هرگاه پادشاه ستم کند، باران نیبارد
۵. وقتی که زنا شیوع یابد، مرگ نابهنگام بسیار شود
۶. موقعی که ربا و تظاهر (خود نمایی) زیاد شود، زلزله فراوان گردد
۷. چون پیمان (عهد) بشکنند (وفا نکنند)، آدم کشی رواج پیدا کند
۸. چون کم فروشی (احتکار) کنند، به قحطی دچار شوند.<sup>۲</sup>

۱. اصول کافی، ج ۵، ص ۳۲۴

۲. نصاب، ص ۳۰۱

### ❖ ده نشانه صالحان

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمود: نیکان ده نشانه دارند:

۱. دوستی برای خدا
۲. دشمنی برای خدا
۳. رفاقت ایشان برای خدا
۴. ترک رفاقت برای خدا
۵. غضب برای خدا
۶. رضایت برای خدا
۷. عمل برای خدا
۸. دعوت به سوی خدا
۹. ترس برای خدا
۱۰. احسان برای خدا.<sup>۱</sup>

### ❖ ده علامت نادان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: نادان ده صفت دارد:

۱. با هر کس معاشرت نماید، به او ستم می کند
۲. بر کسی که زیر دست اوست، تعدی می نماید
۳. به آن کسی که بالاتر از اوست، گستاخی می کند
۴. گفتارش از روی فکر و اندیشه نیست
۵. چون سخن می گوید، گناه می کند و چون خاموش و ساکت باشد، غافل می گردد
۶. اگر با فتنه ای مواجه شود به سویش می شتابد و به دست آن هلاک می گردد
۷. چون فضیلتی ببیند از آن روی گردان شود
۸. از گناهان گذشته خود باکی ندارد و در باقی عمرش دست از گناه بر ندارد

۹. از کار نیک سستی ننماید و در انجام آن کند باشد  
 ۱۰. نسبت به آنچه از دست داده یا ضایع ساخته بی اعتناست.<sup>۱</sup>

### ◆ ده فایده صدقه

رسول خدا ﷺ فرمود: بر شما باد به صدقه دادن که در آن ده خصلت وجود دارد که پنج خصلت مربوط به دنیااست و پنج خصلت مربوط به آخرت است.

آنچه مربوط به دنیااست عبارت‌اند از:

۱. سبب پاک شدن اموالتان است
۲. سبب پاک شدن بدن‌هایتان است
۳. دواى مریض‌هایتان است
۴. سبب افزونی مال و فراخی روزیتان است
۵. باعث وارد شدن شادی در دل‌هایتان می‌شود

و آنچه مربوط به آخرت است:

۱. در قیامت سایه‌ای برای شما در مقابل آفتاب محشر است
۲. سبب آسانی حسابتان می‌شود
۳. سبب سنگینی ترازوی اعمالتان است
۴. سبب عبورتان از صراط می‌شود
۵. سبب رسیدنتان به بالاترین درجات بهشت است.<sup>۲</sup>

### ◆ یازده چیز مصیبت است

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: مصیبت‌های دنیا و قیامت ده مورد است.

اما مصیبت‌های آخرت عبارت‌اند از:

۱. از دست رفتن نماز
۲. مرگ دانشمند و عالم

۱. تحف العقول، ص ۲۸

۲. مواظب العددیه، ص ۲۲۰

۳. ناامید کردن سائل
۴. نافرمانی پدر و مادر
۵. ندادن زکات.
۶. اما مصیبت‌های دنیا عبارت‌اند از:
۷. مرگ دوست
۸. از دست رفتن مال
۹. ملامت و سرزنش دشمنان
۱۰. ترک عمل
۱۱. همسر نامهربان.<sup>۱</sup>

### ❁ ده خصلت در نماز

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: نماز ستون دین است و در آن ده خصلت است:

۱. زینت و آبروی نمازگزار است
۲. نور و روشنی دل است
۳. سبب راحتی بدن است
۴. سبب نزول رحمت است
۵. سبب سنگینی عمل در ترازوی اعمال است
۶. مایه اُنس در قبر است
۷. سبب خشنودی پروردگار است
۸. بهای بهشت است
۹. حجابی در برابر آتش جهنم است.
۱۰. چراغ آسمان است.

جایی که نماز خوانده می‌شود، برای آسمانیان مانند ستاره‌ای می‌درخشد و کسی که نماز را به پا داشت، دین را به پا داشت و کسی که نماز را ترک کند، دین را نابود کرد.<sup>۲</sup>

۱. مواظ العبدیة، ص ۲۶۳

۲. مواظ العبدیة، باب العاشر، ص ۲۲۴

## احادیث معصومین در مورد فضیلت گفتن: بسم الله الرحمن الرحيم

۱. پیامبر ﷺ: قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ... إِذَا قَالَ الْعَبْدُ: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» قَالَ اللَّهُ جَلَّ جَلَالُهُ: بَدَأَ عَبْدِي بِاسْمِي وَحَقُّ عَلَيَّ أَنْ أُتَمِّمَ لَهُ أُمُورَهُ وَأُبَارِكَ لَهُ فِي أحوَالِهِ؛

خدا فرمود: «... هرگاه بنده بگوید: بسم الله الرحمن الرحيم، خدا گوید: بنده من با نام من آغاز کرد. بر من است که کارهایش را به انجام رسانم و او را در همه حال، برکت دهم»<sup>۱</sup>.

۲. پیامبر ﷺ: إِذَا وَضَعَتِ الْمَائِدَةَ حَفَّتْهَا أَرْبَعَةُ أَلْفِ مَلَكٍ، فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ: بِسْمِ اللَّهِ قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ: بَارِكْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فِي طَعَامِكُمْ ثُمَّ يَقُولُونَ لِلشَّيْطَانِ أُخْرِجْ يَا فَاسِقُ، لَا سُلْطَانَ لَكَ عَلَيْهِمْ؛

هرگاه سفره پهن می‌شود، چهار هزار فرشته در اطراف آن گرد می‌آیند. چون بنده بگوید: «بسم الله» فرشتگان می‌گویند: «خداوند، به غذایتان برکت دهد!» سپس به شیطان می‌گویند: «ای فاسق! بیرون شو. تو بر آنان، راه تسلط نداری»<sup>۲</sup>.

۳. پیامبر ﷺ: التَّسْمِيَةُ مِفْتَاحُ الْوُضُوءِ وَمِفْتَاحُ كُلِّ شَيْءٍ؛

بسم الله الرحمن الرحيم، کلید وضو و کلید هر چیزی است.<sup>۳</sup>

۴. پیامبر ﷺ: لَا يُرَدُّ دُعَاءُ أَوْلَاهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ؛

دعایی که با بسم الله الرحمن الرحيم شروع شود، رد نمی‌شود.<sup>۴</sup>

۵. پیامبر ﷺ: مَنْ قَرَأَ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مُوقِنًا سَبَّحَتْ مَعَهُ الْجِبَالُ إِلَّا أَنَّهُ لَا يَسْمَعُ ذَلِكَ مِنْهَا؛

هر کس با یقین بسم الله الرحمن الرحيم را قرائت کند، کوه‌ها به همراه او تسبیح می‌گویند. هر چند او تسبیح آنها را نمی‌شنود.<sup>۵</sup>

۶. پیامبر ﷺ: مَنْ رَفَعَ قِرْطَاسًا مِنَ الْأَرْضِ مَكْتُوبًا عَلَيْهِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ إِجْلَالًا لِلَّهِ وَلِاسْمِهِ

عَنْ أَنْ يُدَاسَ كَانَ عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الصَّادِقِينَ وَخُفِّفَ عَنْ وَدَيْهِ وَإِنْ كَانَا مُشْرِكِينَ؛

هر کس کاغذی را که روی آن بسم الله الرحمن الرحيم نوشته شده است را از روی زمین بردارد و این کار برای بزرگداشت خدا و جلوگیری از اهانت به نام او باشد، نزد خدا از صدیقین به شمار می‌رود

۱. عيون الاخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۶۹، ح ۵۹

۲. کافی، ج ۶، ص ۲۹۲، ح ۱

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۲۳

۴. الدعوات، ص ۵۲

۵. الدر المنثور، ج ۱، ص ۲۶



و از بار گناه پدر و مادرش برداشته خواهد شد، حتی اگر مشرک باشند.<sup>۱</sup>

**۷. پیامبر ﷺ: إِذَا قَالَ الْعَبْدُ عِنْدَ مَنَامِهِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَقُولُ اللَّهُ: مَا لَنِكَتِي! أَكْتُبُوا بِالْحَسَنَاتِ نَفْسَهُ إِلَى الصَّبَاحِ؛**

هر گاه بنده‌ای هنگام خوابش، بسم الله الرحمن الرحيم بگوید، خداوند به فرشتگان می‌گوید: به تعداد نفس‌هایش تا صبح برایش حسنه بنویسد.<sup>۲</sup>

**۸. پیامبر ﷺ: أَلْعَبْدُ... إِنْ قَالَ فِي أَوَّلِ وَضُوئِهِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ طَهَّرَتْ أَعْضَاؤَهُ كُلَّهَا مِنَ الذُّنُوبِ؛**

اگر بنده در ابتدای وضویش، بسم الله بگوید، همه اعضایش از گناهان پاک می‌شود.<sup>۳</sup>

**۹. پیامبر ﷺ: زَيْنُوا مَوَانِدِكُمْ بِالْبَقْلِ؛ فَإِنَّهَا مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ مَعَ التَّسْمِيَةِ؛**

سفره‌هایتان را با سبزی، زینت دهید؛ زیرا خوردن سبزی، همراه با گفتن: «بسم الله الرحمن الرحيم» شیطان را طرد می‌کند.<sup>۴</sup>

**۱۰. پیامبر ﷺ: مَنْ قَرَأَ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ حَرْفٍ أَرْبَعَةَ آلَافِ حَسَنَةٍ وَمَحَا عَنْهُ أَرْبَعَةَ آلَافِ سَيِّئَةٍ وَرَفَعَ لَهُ أَرْبَعَةَ آلَافِ دَرَجَةٍ؛**

هر کس بسم الله الرحمن الرحيم را قرائت کند خداوند به ازای هر حرف آن چهار هزار حسنه برایش می‌نویسد و چهار هزار گناه از او پاک می‌کند و چهار هزار درجه او را بالا می‌برد.<sup>۵</sup>

**۱۱. پیامبر ﷺ: أَنَّهُ إِذَا قَالَ الْمُعَلَّمُ لِلصَّبِيِّ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ فَقَالَ الصَّبِيُّ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ كَتَبَ اللَّهُ بَرَاءَةً لِلصَّبِيِّ وَبَرَاءَةً لِأَبَوَيْهِ وَبَرَاءَةً لِلْمُعَلِّمِ؛**

وقتی معلم به کودک بگوید: بگو بسم الله الرحمن الرحيم و کودک آن را تکرار کند خداوند برای کودک و پدر و مادرش و معلم، برائت از آتش در نظر خواهد گرفت.<sup>۶</sup>

**۱۲. پیامبر ﷺ: مَنْ كَتَبَ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ فَجَوَدَهُ تَعْظِيمًا لِلَّهِ عَفَّرَ اللَّهُ لَهُ؛**

هر کس بسم الله الرحمن الرحيم را برای بزرگداشت خداوند، با خطن زیبا بنویسد، خداوند او را می‌بخشد.<sup>۷</sup>

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۲۳

۲. جامع الأخبار، ص ۴۲

۳. تفسیر الامام العسکری علیه السلام، ص ۵۲۱

۴. مکارم الأخلاق، ص ۱۷۶

۵. بحار الأنوار، ج ۹۲، ص ۲۵۸

۶. مجمع البیان، ج ۱، ص ۵۰

۷. بحار الأنوار، ج ۹۲، ص ۳۵

۱۳. پیامبر ﷺ: كُلُّ أَمْرٍ ذِي بَالٍ لَمْ يُذَكَّرْ فِيهِ بِسْمِ اللَّهِ فَهُوَ أَيْبَرُ؛

هر کار ارزشمندی که در آن بسم الله ذکر نشود، ناقص است.<sup>۱</sup>

۱۴. پیامبر ﷺ: مَنْ حَزَنَهُ أَمْرٌ تَعَاطَاهُ فَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَهُوَ مُخْلِصٌ لِلَّهِ بِقَلْبِهِ إِلَيْهِ لَمْ

يَنفَكْ مِنْ إِحْدَى اثْنَتَيْنِ إِمَّا بُلُوغَ حَاجَتِهِ فِي الدُّنْيَا وَإِمَّا يَعْدِلُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَيَدَّخِرُ لَدَيْهِ وَأَبْقَى لِلْمُؤْمِنِينَ؛

هر کس کاری او را اندوهگین و به خود مشغول کند و او با اخلاص برای خدا بسم الله الرحمن الرحيم بگوید و با قلبش به سوی او رو کند، یکی از این دو برای او خواهد بود:

یا در دنیا به حاجتش می‌رسد و یا حاجتش نزد پروردگار بوده و برای او ذخیره می‌شود و آن برای مؤمنان ماندگارتر است.<sup>۲</sup>

## ده خصلت از ده گروه مبعوض خداوند

بعضی از حکما گفته اند: خداوند ده خصلت را در ده نفر، بسیار ناپسند می‌داند:

۱. بخل از ثروتمندان
۲. کبر از فقرا
۳. آرز از دانشمندان
۴. کم حیایی از زنان
۵. دنیا دوستی از سالمندان
۶. بی حالی از جوانان
۷. تندخویی از سلطان
۸. ترس از رزمنده
۹. خودبینی از زاهد
۱۰. ریاکاری از عابد.<sup>۳</sup>

۱. بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۳۰۵

۲. التوحید، ص ۲۳۲

۳. مواضع العددیه، ص ۲۴۴

از بهر خدا جامه تزویر میپوش	پندی دهمت اگر به من داری گوش
از بهر دمی، ملک ابد را مفروش	عقباً همه ساعت است و دنیا یک دم
ده چیز برون کن از درون سینه	خواهی که شود دل تو چون آینه
حرص و طمع و ریا و بخل و کینه	کبر و حسد و ظلم و حرام و غیبت

### روایاتی درباره جوان و جوانی

الإمام الصادق (عليه السلام): إِنَّ أَحَبَّ الْخَلَائِقِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى شَابٌ حَدَّثَ النَّسْنَ فِي صُورَةِ حَسَنَةٍ، جَعَلَ شَبَابَهُ وَجَمَالَه فِي طَاعَةِ اللَّهِ تَعَالَى، ذَلِكَ الَّذِي يُبَاهِي اللَّهُ تَعَالَى بِهِ مَلَائِكَتَهُ، فَيَقُولُ: هَذَا عَبْدِي حَقًّا.<sup>۱</sup> به راستی که دوست داشتنی ترین آفریدگان نزد خداوند، جوان کم سال و خوش سیمایی است که جوانی و زیبایی اش را در راه فرمانبری از خداوند بزرگ، قرار داده است؛ آن که خداوند بزرگ به وی نزد فرشتگان افتخار می کند و می فرماید: «این بنده حقیقی من است.

قال الإمام علي (عليه السلام): يَا مَعْشَرَ الْفِتْيَانِ، حَصِّنُوا أَعْرَاضَكُمْ بِالْأَدَبِ وَدِينَكُمْ بِالْعِلْمِ.<sup>۲</sup> ای جوانان! آبرویتان را با ادب و دینتان را با دانش حفظ کنید..

قال الصادق (عليه السلام): مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَهُوَ شَابٌ مُؤْمِنٌ اخْتَلَطَ الْقُرْآنَ بِلَحْمِهِ وَدَمِهِ وَجَعَلَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ وَكَانَ الْقُرْآنُ حَجِيْزًا عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.<sup>۳</sup>

هر جوان مؤمنی که در جوانی قرآن تلاوت کند، قرآن با گوشت و خونس می آمیزد و خداوند عزوجل او را با فرشتگان بزرگوار و نیک قرار می دهد و قرآن نگهبان او در روز قیامت، خواهد بود.

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): فَضْلُ الشَّابِّ الْعَابِدِ الَّذِي تَعَبَّدَ فِي صِبَاهُ عَلَى الشَّيْخِ الَّذِي تَعَبَّدَ بَعْدَ مَا كَبُرَتْ سِنُهُ كَفَضْلِ الْمُرْسَلِينَ عَلَى سَائِرِ النَّاسِ.<sup>۴</sup>

برتری جوانی که در جوانی خدا را عبادت می کند بر پیری که در بزرگسالی به عبادت می پردازد، مانند برتری پیامبران الهی نسبت به دیگران است.

۱. أعلام الدين: ص ۱۲۰.  
 ۲. نهج السعادة، ج ۷، ص ۲۶۶.  
 ۳. اصول کافی، ج ۴، ص ۴۱.  
 ۴. کنز الاعمال، ج ۵۹، ص ۴۳۰.

قال رسول الله ﷺ: **اوصيكم بالشبان خيرا فانهم ارق افئدة ان الله بعثني بشيرا و نذيرا فخالفتني الشبان و خالفتني الشيوخ**.<sup>١</sup>

سفارش می کنم شما را که با جوانان به خوبی و نیکی رفتار کنید، چرا که آنان نازکدل ترند، خداوند مرا به پیامبری برانگیخت، جوانان به من گرویدند و یاریم کردند و بزرگسالان به مخالفتم برخاستند.

قال رسول الله ﷺ: **ما من شاب يدع لله الدنيا و لهوها و أهرم شبابَه في طاعة الله إلا أعطاه الله أجر اثنين وسبعين صديقا**.<sup>٢</sup>

هیچ جوانی نیست که دنیا و خوشی های دنیا و مظاهر فریبنده دنیا را به خاطر خدا رها کند و جوانی اش را در راه اطاعت خدا به پیری رساند، مگر این که خداوند پاداش ۷۲ صديق را به او عطا کند.

قال الصادق عليه السلام: **لو أتيت بشاب من شباب الشيعة لا يتفقه في الدين لأدبته**.<sup>٣</sup>

اگر جوان شیعه ای را نزد من بیاورند که علم دین نمی آموزد، او را تنبیه می کنم.

قال الامام علي عليه السلام: **إنما قلب الحدّث كالارض الخالية ما ألقى فيها من شيء قبلته**.<sup>٤</sup>

دل نوجوان همانند زمین آماده و پاکی است که هر بذری در آن بپاشید، همان را قبول خواهد کرد.

قال الصادق عليه السلام: **عليك بالأحداث فانهم أسرع إلى كل خير**.<sup>٥</sup>

نوجوانان را دریاب، نوجوانان زودتر به کارهای خیر روی می آورند.

قال علي عليه السلام: **كانت الفقهاء و الحكماء إذا كاتب بعضهم بعضا كتبوا بثلاث ليس معهم رابعة: من كانت الآخرة همّة كفاه الله همّة في الدنيا و من أصلح سريرته أصلح الله علانيته و من أصلح فيما بينه وبين الله عزّ وجلّ أصلح الله فيما بينه وبين الناس**.<sup>٦</sup>

فقها و حکما هر گاه می خواستند نامه ای به هم بنویسند (و نصیحتی کنند)، سه جمله می نوشتند که چهارمی نداشت:

کسی که همّتش آخرت باشد، خداوند مهمّات او را در دنیا کفایت می کند؛

و کسی که باطنش را اصلاح کند، خداوند ظاهر او را اصلاح می کند؛

و کسی که رابطه خود را با خدا اصلاح کند، خداوند رابطه او را با مردم اصلاح می کند.

١. سفينة البحار، ج ٢، ص ١٧٦.

٢. مكارم الاخلاق، ج ٢، ص ٣٧٣.

٣. تحف العقول، ص ٣٠٢.

٤. نهج البلاغه، نامه ی ٣١.

٥. وافى، ج ١، ص ٢١٠.

٦. بحار الأنوار، ج ٧٤، ص ٣٩٦.

## احادیثی درباره عیادت

قال علی عليه السلام: **إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ الْعَوَادِ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ لِمَنْ إِذَا عَادَ أَخَاهُ خَفَّفَ الْجُلُوسَ إِلَّا أَنْ يَكُونَ الْمَرِيضُ يُحِبُّ ذَلِكَ وَيُرِيدُ وَيَسْأَلُهُ ذَلِكَ.**

از بزرگترین پاداش ها نزد خداوند عزوجل را آن عیادت کننده ای دارد که هر گاه به عیادت برادرش برود، زمان کوتاهی نزد او بنشیند، مگر این که خود بیمار دوست داشته باشد و از او بخواهد که بیشتر بنشیند.<sup>۱</sup>

قال رسول الله ﷺ: **عَائِدُ الْمَرِيضِ يَخُوضُ فِي الرَّحْمَةِ؛**<sup>۲</sup>

عیادت کننده بیمار، در رحمت خدا غوطه ور می شود.

قال رسول الله ﷺ: **عَائِدُ الْمَرِيضِ فِي مَخْرِفَةِ الْجَنَّةِ.**<sup>۳</sup>

عیادت کننده از بیمار، در نخلستان بهشت میوه می چیند.

قال الصادق عليه السلام: **مَنْ عَادَ مَرِيضًا شَيْعُهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلِكٍ يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى مَنْزِلِهِ.**<sup>۴</sup>

هر کس به عیادت بیمار برود، هفتاد هزار فرشته او را مشایعت می کنند و برایش آمرزش می طلبند تا آن گاه که به منزل خود برگردد.

قال رسول الله ﷺ: **إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا بَنَ آدَمَ، مَرَضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِي! قَالَ: يَا رَبِّ، كَيْفَ أَعُوذُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟! قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرِضٌ فَلَمْ تَعُدَّهُ؟ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ؟**<sup>۵</sup>

خدای عزوجل در روز قیامت می فرماید: ای پسر آدم! من بیمار شدم اما عیادتتم نکردی؟ عرض می کند: پروردگارا چگونه تو را عیادت کنم، حال آن که تو پروردگار جهانیانی؟ می فرماید: مگر نمی دانستی که فلان بنده ام مریض شد و عیادتش نکردی، اگر به دیدن او می رفتی، مرا نزد او می یافتی؟

قال رسول الله ﷺ: **خَيْرُ الْعِيَادَةِ أَخْفُهَا.**<sup>۶</sup>

بهترین عیادت، آن است که کوتاه تر و سبک تر باشد.

۱. کافی ۶/۱۱۸/۳.

۲. کنز العمال ۲۵۱۴۱/۹۵/۹.

۳. کنز العمال ۲۵۱۲۷/۹۱/۹.

۴. کافی ۲/۱۲۰/۳.

۵. الترغیب و الترهیب ۳/۳۱۷/۴.

۶. کنز العمال: ۲۵۱۳۹.

قال رسول الله ﷺ: **عُدْ مَنْ لَا يَعُودُكَ وَ أَهْدِ مَنْ لَا يُهْدِي لَكَ.**

از کسی که به عیادت تو نمی آید عیادت کن و به کسی که به تو هدیه نمی دهد، هدیه بده. <sup>۱</sup>  
**مَوْلَى لَجَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ مَرَضَ بَعْضُ مَوَالِيهِ فَخَرَجْنَا إِلَيْهِ نَعُوذُهُ وَ نَحْنُ عِدَّةٌ مِنْ مَوَالِي جَعْفَرٍ فَاسْتَقْبَلَنَا جَعْفَرٌ فِي بَعْضِ الطَّرِيقِ فَقَالَ لَنَا أَيْنَ تُرِيدُونَ؟ فَقُلْنَا: نُرِيدُ فَلَانَا نَعُوذُهُ فَقَالَ لَنَا: قِفُوا، فَوَقَفْنَا، فَقَالَ: مَعَ أَحَدِكُمْ تَفَاحَةٌ أَوْ سَفْرَجَلَةٌ أَوْ أُتْرُجَةٌ أَوْ لَعَقَةٌ مِنْ طَيْبٍ أَوْ قِطْعَةٌ مِنْ عُودٍ بَخُورٍ؟ فَقُلْنَا: مَا مَعَنَا شَيْءٌ مِنْ هَذَا، فَقَالَ: أَمَا تَعْلَمُونَ أَنَّ الْمَرِيضَ يَسْتَرِيحُ إِلَى كُلِّ مَا أُدْخِلَ بِهِ عَلَيْهِ؛**

یکی از وابستگان امام صادق (علیه السلام) گوید: يك نفر از یاران حضرت بیمار شد، ما و عده‌ای از یاران امام برای عیادت او بیرون رفتیم. در راه با حضرت صادق (علیه السلام) روبرو شدیم. از ما پرسیدند: کجا می روید؟ عرض کردیم به عیادت فلانی می رویم. فرمودند: بایستید. ما ایستادیم. حضرت فرمودند: آیا سببی، بهی، تُرنجی، کمی عطر یا قطعه ای عود با یکی از شما هست؟ عرض کردیم: از این چیزها با خود نداریم. حضرت فرمودند: مگر نمی دانید که بیمار از این که چیزی برایش ببرند، آرامش می یابد. <sup>۲</sup>

قال رسول الله ﷺ: **عُودُوا الْمَرِيضَ وَ اتَّبِعُوا الْجَنَائِزَ تَذَكَّرْكُمْ الْآخِرَةَ.** <sup>۳</sup>

به عیادت بیمار بروید و در تشییع جنازه شرکت کنید، که شما را به یاد آخرت می اندازد.

۱. کنز العمال ۲۵۱۳۹/۹۴/۹

۲. کافی (ط-دار الحدیث) ج ۵، ص ۳۱۷.

۳. شرح فارسی شهاب الأخبار، متن، ص ۳۲۲.

## غیبت کردن در اسلام

غیبت کردن یعنی پشت سر کسی حرفی بزنیم که راضی به گفتن چنین حرفی نباشد. غیبت کردن از گناهان کبیره به شمار می رود و به شدت از آن نهی شده است. در قرآن کریم و روایات از فرد غیبت کننده با تعابیر مختلفی یاد شده است، مانند: منفورترین مخلوقات، بدترین مردم، شریک شیطان، منافق و کسی که گوشت برادر مرده خودش را می خورد.

## احادیث غیبت کردن

حضرت محمد ﷺ درباره غیبت فرمودند:

- هرکه از مرد یا زن مسلمانی غیبت کند، خداوند تعالی چهار شبانه روز نماز و روزه او را قبول نکند، مگر اینکه کسی که غیبتش را نموده از وی در گذرد.<sup>۱</sup>
- هرکه در ماه رمضان مسلمانی را غیبت کند، به روزه اش پاداش داده نمی شود.<sup>۲</sup>
- روزه دار اگرچه در رختخوابش خوابیده باشد، در حال عبادت است مادامی که غیبت مسلمانی را نکند.<sup>۳</sup>
- هرکه برادر مؤمن خود را در حضورش مدح گوید و پشت سرش غیبت کند، عصمت میان آن دو قطع می شود.<sup>۴</sup>
- از غیبت و سخن چینی بر حذر باش، زیرا غیبت روزه را میشکند (و از قبولی آن جلوگیری می کند) و سخن چینی موجب عذاب قبر است.<sup>۵</sup>
- از غیبت دوری کنید که غیبت سخت تر از زناست، زیرا مرد زنا کرده و توبه می کند و خداوند توبه او را می پذیرد، ولی غیبت کننده آمرزیده نشود مگر آن که کسی که غیبت او را کرده، وی را ببخشد.<sup>۶</sup>

۱. جامع الاخبار، صفحه ۱۰۹.

۲. جامع الاخبار، صفحه ۱۰۹.

۳. سفینة البحار، جلد ۲، صفحه ۳۳۷.

۴. امالی صدوق، مجلس ۸۵، حدیث ۲۱.

۵. تحف العقول، مواظظ النبوی، ص ۹.

۶. مجموعه ورام، جلد ۱، صفحه ۱۱۵.

- هرکه از آبروی برادر ( دینی ) خود در موقع غیبت دیگران دفاع کند، بر خداوند حق است که او را از آتش دوزخ آزادش کند.<sup>۱</sup>
- حدّ غیبت آن است که بگوئی درباره برادرت آن صفتی را که او دارد ( و او از شنیدنش بدش آید ) پس اگر آنچه را که او ندارد بگوئی، بهتان و تهمت است.<sup>۲</sup>
- کفّاره غیبت این است که برای کسی که غیبت او را کرده ای، ( از خدا ) طلب آمرزش کنی.<sup>۳</sup>
- زبانت را نگهدار، زیرا نگهداری زبان صدقه ای است که به خودت می دهی؛ سپس فرمود: هیچ بنده ای حقیقت ایمان را نشناسد تا اینکه مقداری از زبانش را نگه دارد ( هرچه را خواست، نگوید ).<sup>۴</sup>
- هرکه سخنش را از عملش نشمارد، خطاهایش زیاد شود و عذابش فرا رسد.<sup>۵</sup>
- کسی که مردم از زبان او بترسند، پس او از اهل دوزخ است.<sup>۶</sup>
- از فحش و بدگویی دوری کنید، زیرا که خدای عزوجل بدگویی بد زبان را دوست ندارد.<sup>۷</sup>
- از بدترین بندگان خدا کسی است که مجالست او به خاطر بدگویی اش ناخوشایند باشد ( و مردم از همنشینی او بیزار باشند ).<sup>۸</sup>
- خداوند زبان را طوری عذاب فرماید که هیچ یک از اعضا را آنچنان عذاب نکند، زبان گوید پروردگارا مرا عذابی نمودی که چیز دیگر را عذاب نکردی، پس به آن گفته می شود از تو کلمه ای خارج شد که به مشارق و مغارب زمین رسید و به وسیله آن سخن، خون محترم ریخته شد و مال محترم غارت گردید و ناموس محترم هتک شد، به عزت و جلالم سوگند تو را عذابی کنم که هیچ یک از اعضاء دیگر را آنچنان عذاب نکرده باشم.<sup>۹</sup>

۱. مجموعه ورام، جلد ۱، صفحه ۱۱۹.

۲. ارشاد القلوب دیلمی، صفحه ۱۹۰.

۳. طرائف الحکم، جلد ۲، صفحه ۳۵۵.

۴. اصول کافی، جلد ۳، باب الصمت و حفظ اللسان، حدیث ۷.

۵. اصول کافی، جلد ۳، باب الصمت و حفظ اللسان، حدیث ۱۵.

۶. بحارالانوار، جلد ۷۷، صفحه ۴۶.

۷. الخصال صدوق، باب الثلاثه، حدیث ۲۰۳.

۸. طرائف الحکم، جلد ۲، صفحه ۱۵۷.

۹. اصول کافی، جلد ۳، باب الصمت و حفظ اللسان، حدیث ۱۶.



❖ وقتی در انجمنی که تو هستی درباره مردی بد می‌گویند، آن مرد را یاری کن و آن گروه را از بدگویی باز دار و از آنجا برخیز.<sup>۱</sup>

❖ زبان خود را از بدگویی مسلمانان باز دارید و اگر کسی مُرد، درباره او به نیکی سخن گوید.<sup>۲</sup>

❖ کفاره کسی که عیب وی کرده ای این است که برای او آمرزش بخواهی.<sup>۳</sup>

❖ هر چیزی که دوست نداری روبروی برادر خویش گویی، غیبت است.<sup>۴</sup>

❖ هر که برادر مسلمانش را در حضور او غیبت کنند و تواند یاری اش کند و یاری اش نکند، خدا او را در دنیا و آخرت خوار کند.<sup>۵</sup>

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: غیبت، حسنات را از بین می‌برد، همانطور که آتش هیزم را از بین می‌برد. خداوند بزرگ به موسی وحی می‌فرمود: غیبت کننده اگر توبه کند، آخرین کسی است که وارد بهشت می‌شود و اگر توبه نکند، نخستین کسی است که وارد آتش می‌گردد.<sup>۶</sup>

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: غیبت نکن که غیبتت می‌کنند، برای برادرت چاه مکن که در آن می‌افتی، چون همانطور که بر خورد می‌کنی، با تو برخورد می‌شود.<sup>۷</sup>

امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: کسی که آنچه را از جمله مؤمنی دیده یا شنیده بگوید، او از جمله کسانی است که خدا درباره آنان می‌فرماید: کسانی که دوست دارند گناه و فساد در بین مؤمنان پخش شود عذاب دردناکی برای آنان خواهد بود.<sup>۸</sup>

ابوذر می‌گوید به رسول خدا (صلی الله علیه و آله) گفتم: غیبت چیست؟ فرمود: برادرت را به آنچه دوست ندارد، یاد کنی. گفتم ای رسول خدا اگر آنچه که می‌گوییم در او باشد چه؟ فرمود: بدان، اگر آنچه را که در او هست یاد کنی، غیبت او را کرده ای و اگر آنچه را که در او نباشد یاد کنی، پس به او تهمت زده ای.<sup>۹</sup>

۱. نهج الفصاحه، حدیث ۲۴۷.

۲. نهج الفصاحه، حدیث ۲۶۴.

۳. نهج الفصاحه، حدیث ۲۱۴۳.

۴. نهج الفصاحه، حدیث ۲۶۵۵.

۵. نهج الفصاحه، حدیث ۲۹۴۹.

۶. بحارالانوار، جلد ۷۵، صفحه ۲۵۷.

۷. بحارالانوار، جلد ۷۵، صفحه ۲۴۸.

۸. وسائل الشیعه، جلد ۸، صفحه ۵۹۸، حدیث ۶.

۹. وسائل الشیعه، جلد ۸، صفحه ۵۹۹، حدیث ۹.

## احادیث والدین

قال رسول الله ﷺ: **لَمَا سُئِلَ عَنْ حَقِّ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ: لَا يُسَمِّيهِ بِاسْمِهِ وَلَا يَمْشِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَجْلِسُ قَبْلَهُ وَلَا يَسْتَسَبُّ لَهُ.**<sup>۱</sup>

پیامبر خدا ﷺ: در پاسخ به سؤال از حق پدر بر فرزندش فرمودند: او را به اسم صدا نزنید، جلوتر از او راه نروید، پیش از او ننشینید و برایش دشنام نخرید.

قال رسول الله ﷺ: **لِرَجُلٍ قَالَ لَهُ: إِنَّ أَبِي يُرِيدُ أَنْ يَسْتَبِيحَ مَالِي: أَنْتَ وَمَالُكَ لِأَبِيكَ.**<sup>۲</sup>  
مردی به رسول خدا قال رسول الله ﷺ: عرض کرد: پدرم می خواهد مال مرا از آن خود کند. حضرت فرمود: تو و مال تو از آن پدرت هستید.

قال رسول الله ﷺ: **رِضَا اللَّهِ فِي رِضَا الْوَالِدِ وَسَخَطُ اللَّهِ فِي سَخَطِ الْوَالِدِ.**<sup>۳</sup>

خشنودی خدا در خشنودی پدر و ناخشنودی خدا در ناخشنودی پدر است.

الإمام زين العابدين عليه السلام: **إِنَّ أَرْضَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَسْبَغُكُمْ عَلَى عِيَالِهِ.**<sup>۴</sup>

خداوند از آن کس خشنودتر است که خانواده خود را بیشتر در رفاه و نعمت قرار دهد.

قال الصادق عليه السلام: **إِنَّ الْمَرْءَ يَحْتَاجُ فِي مَنْزِلِهِ وَعِيَالِهِ إِلَى ثَلَاثِ خِلالٍ يَتَكَلَّفُهَا وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِي طَبَعِهِ ذَلِكَ: مُعَاشِرَةً جَمِيلَةً وَسَعَةً بِتَقْدِيرٍ وَغَيْرَةً بِتَخَصُّنٍ.**<sup>۵</sup>

مرد برای اداره خانه و خانواده اش باید سه کار انجام دهد، هر چند بر خلاف طبع او باشد: خوش رفتاری، گشاده دستی به اندازه و غیرت و ناموس داری.

قال رسول الله ﷺ: **مَنْ حَقَّ الْوَالِدُ عَلَى وَالِدِهِ ثَلَاثَةً: يُحَسِّنُ اسْمَهُ وَيُعَلِّمُهُ الْكِتَابَةَ وَيُرْوِّجُهُ إِذَا بَلَغَ.**<sup>۶</sup>

از جمله حقوق فرزند بر پدرش سه چیز است: اسم خوب برایش انتخاب کند، سواد به او بیاموزد و هر گاه به سن بلوغ رسید، او را همسر دهد.

۱. ۳/۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۵۹.

۲. کنز العمال، ۴۵۹۳۳.

۳. الترغیب والترهیب، ج ۳، ص ۳۲۲.

۴. بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۱۳۶.

۵. بحار الأنوار، ۷۸، ۲۳۶.

۶. مکارم الأخلاق، ۱، ۴۷۴.

قال عليٌّ عليه السلام: حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُحَسِّنَ اسْمَهُ وَيُحَسِّنَ أَدَبَهُ وَيُعَلِّمَهُ الْقُرْآنَ.<sup>١</sup>

حق فرزند بر پدرش این است که نام نیک بر او نهد و خوب ادبش کند و قرآنش بیاموزد.

قال السَّجَّادُ عليه السلام: حَقُّ أُمِّكَ فَإِنَّ تَعَلَّمَ أَنَّهَا حَمَلَتْكَ حَيْثُ لَا يَحْتَمِلُ أَحَدٌ أَحَدًا وَأَعْطَتْكَ مِنْ ثَمَرَةِ قَلْبِهَا مَا لَا يُعْطَى أَحَدٌ أَحَدًا وَوَقَّتَكَ بِجَمِيعِ جَوَارِحِهَا.<sup>٢</sup>

حق مادرت بر تو این است که بدانی او تو را در جایی حمل کرده است که هیچ کس، دیگری را حمل نمی کند و از میوه دلش چیزی را به تو داد که احدی به دیگری نمی دهد و تو را با تمام اعضایش حفظ کرد.

قال رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُمَدَّ لَهُ فِي عَمْرِهِ وَأَنْ يُزَادَ فِي رِزْقِهِ فَلْيُبَيِّرْ وَالِدَيْهِ وَلِيَصِلْ رَحْمَهُ.<sup>٣</sup>

کسی که دوست دارد عمرش طولانی و بر روزیش افزوده شود، نسبت به پدر و مادرش نیکی کند و صله رحم به جا آورد.

قال الصَّادِقُ عليه السلام: مَنْ نَظَرَ إِلَى أَبِيهِ نَظَرَ مَاقَتٍ وَهُمَا ظَالِمَانِ لَهُ لَمْ يَقْبَلِ اللهُ لَهُ صَلَاةً.<sup>٤</sup>

هر کس از روی بغض و کینه به پدر و مادر خود، هر چند به او ستم کرده باشند، نگاه کند، خداوند نمازش را نمی پذیرد.

قال رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَرْبَعَةٌ لَا يَنْظُرُ اللهُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: عَاقٍ وَمَنَانٍ وَمَكْذِبٍ بِالْقَدْرِ وَمَدْمَنٍ خَمْرٍ.<sup>٥</sup>

در قیامت خدا به چهار گروه نظر رحمت نخواهد کرد: عاق والدین، منت گذار، منکر قضاء و قدر و شرابخوار.

قال رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ثَلَاثَةٌ مِنَ الذُّنُوبِ تَعْجَلُ عِقُوبَتُهَا وَلَا تُؤَخَّرُ إِلَى الْآخِرَةِ: عَقُوقُ الْوَالِدَيْنِ وَالْبَغْيُ

عَلَى النَّاسِ وَكُفْرُ الْإِحْسَانِ.<sup>٦</sup>

کیفر سه گناه به قیامت نمی ماند (یعنی در همین دنیا مجازات می شود): عاق پدر و مادر، ظلم و تجاوز به مردم و ناسپاسی در مقابل احسان و نیکی.

١. نهج البلاغة، الحكمة ٣٩٩.

٢. امالی شیخ صدوق، صفحه ٣٧١.

٣. کنز العمال، ج ١٦، ص ٤٧٥.

٤. فروع کافی، ج ٢، ص ٣٥٠.

٥. بحار الانوار، ج ٧٤، ص ٧١.

٦. بحار الانوار، ج ٧٤، ص ٧٤.

قالت فاطمة عليها السلام: الزم رجلها، فإن الجنة تحت أقدامها والزم رجلها فثم الجنة.<sup>١</sup>

همیشه در خدمت مادر و پای بند او باش، چون بهشت زیر پای مادران است و نتیجه آن نعمت‌های بهشتی خواهد بود.

الإمام زين العابدين عليه السلام: جاء رجل إلى النبي فقال: يا رسول الله ما من عمل قبيح إلا قد عملته، فهل لي من توبة؟ فقال له رسول الله: فهل من والدك أحد حي؟ قال: أبي، قال: فاذهب فبره. قال: فلما ولى، قال رسول الله: لو كانت أمه!<sup>٢</sup>

امام زين العابدين عليه السلام می‌فرمایند: مردی خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آمد و به ایشان عرض کرد: هیچ کار زشتی نیست که نکرده باشم. آیا راه توبه و بازگشت برایم وجود دارد؟ حضرت فرمود: آیا از پدر و مادرت کسی زنده هست؟ عرض کردم: پدرم. فرمود: برو و به او نیکی کن. وقتی آن مرد رفت، رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: ای کاش مادرش زنده بود!

قال الصادق عليه السلام: يجب للوالدين على الولد ثلاثة أشياء: شكرهما على كل حال، و طاعتهما فيما يأمرانه وينهيه عنه في غير معصية الله، ونصيحتهما في السر والعلانية.

پدر و مادر، سه حق بر فرزند دارند: سپاس‌گزاری از آنان در همه حال؛ فرمانبرداری از آنان در هر آنچه به او امر و نهی می‌کنند، غیر از نافرمانی خدا؛ و خیرخواهی برای آنان، در نهان و آشکار.

قال رسول الله صلي الله عليه و آله: من أرضى والدیه فقد أرضى الله و من أسخط والدیه فقد أسخط الله.

آنکه پدر و مادرش را خشنود کند، خدا را خشنود کرده و کسی که پدر و مادر خود را به خشم آورد، خدا را به خشم آورده است.

قال رسول الله صلي الله عليه و آله: ما ولد باؤنظر إلى أبويه برحمة إلا كان له بكل نظرة حجة مبرورة؛ فقالوا: يا رسول الله، وإن نظر في كل يوم مائة نظرة؟ قال: نعم، الله أكبر وأطيب.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: هر فرزند نیکوکاری که با مهربانی به پدر و مادرش نگاه کند، در مقابل هر نگاه، ثواب يك حج کامل مقبول به او داده می‌شود؛ سؤال کردند: حتی اگر روزی صد مرتبه به آنها نگاه کند؟ فرمود: آری، خداوند بزرگتر و پاک‌تر است.

۱. کنز العمال، ج ۱۶، ص ۴۶۲.

۲. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۸۲.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ قُلْتُ أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ؟ قَالَ الصَّلَاةُ لَوْ قَتَبَهَا وَبُرُّ الْوَالِدَيْنِ وَالْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ.

به امام صادق عليه السلام عرض شد: کدام اعمال بهتر است؟ فرمود: نماز اول وقت و نیکی به پدر و مادر و جهاد در راه خدای متعال.

الإمام الرضا عليه السلام: بُرُّ الْوَالِدَيْنِ وَاجِبٌ وَإِنْ كَانَا مُشْرِكِينَ، وَطَاعَةٌ لِهَمَا فِي مَعْصِيَةِ الْخَالِقِ. نیکی به (اطاعت از) پدر و مادر واجب است، اگر چه مشرک باشند؛ ولی در معصیت خالق، از آنان نباید اطاعت کرد.

الإمام علي عليه السلام: حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَلَدِ أَنْ يُطِيعَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ. حق والدین بر فرزندان این است که در هر چیزی از او اطاعت کند، مگر در چیزی که موجب معصیت و نافرمانی خداوند سبحان است.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ أَبْرُ؟ قَالَ: أُمَّكَ، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: أُمَّكَ، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: أَبَاكَ.

مردی خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و گفت: ای پیامبر خدا، به چه کسی نیکی کنم؟ فرمود: به مادرت. گفت: سپس به چه کسی؟ فرمود: به مادرت. گفت: بعد از او به چه کسی؟ فرمود: به مادرت. گفت: سپس به چه کسی؟ فرمود: به پدرت.

الإمام العسكري عليه السلام: جُرْأَةُ الْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ فِي صِغَرِهِ تَدْعُو إِلَى الْعُقُوقِ فِي كِبَرِهِ. امام حسن عسگری می فرمایند: گستاخی فرزند بر پدرش در خردسالی، به نافرمانی او در بزرگسالی می انجامد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: مَنْ أَصْبَحَ مُطِيعًا لِلَّهِ فِي الْوَالِدَيْنِ أَصْبَحَ لَهُ بَابَانِ مَفْتُوحَانِ فِي الْجَنَّةِ وَ إِنْ كَانَ وَاحِدًا فَوَاحِدًا.

کسی که دستور الهی را در مورد پدر و مادر اطاعت کند، دو در از بهشت برویش باز خواهد شد؛ اگر فرمان خدا را در مورد یکی از آنها انجام دهد، یک در گشوده می شود.

رسولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله می فرمایند: نَظَرُ الْوَلَدِ إِلَى وَالِدَيْهِ حُبًّا لِهَمَا عِبَادَةً.

نگاه محبت آمیز فرزند به پدر و مادرش، عبادت است.

## اهمیت پنج نعمت

امام صادق علیه السلام فرمود: پنج چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، همواره زندگی اش دچار کاستی، عقلش سرگشته و دلش مشغول است: نخست، تندرستی؛ دوم، امنیّت؛ سوم، فراوانی روزی؛ چهارم، همدم سازگار. گفتم: منظور از همدم سازگار چیست؟ فرمود: زن نیک و فرزند نیک و همنشین نیک. و پنجم- که در بردارنده همه اینهاست-، عبارت است از: آسایش.

## اهمیت صدقه

پیامبر فرمودند: بر هر مسلمانی واجب است که هر روز صدقه بدهد. عرض شد: یا رسول الله، چه کسی توان این کار را دارد؟ حضرت فرمودند: برداشتن چیزهای آسیب‌رسان از سر راه مردم، صدقه است؛ نشان دادن راه به دیگری صدقه است؛ عیادت از بیماران صدقه است؛ امر معروف و نهی از منکر کردن، صدقه است و جواب سلام را دادن صدقه است؛ پس تمام کارهای نیکو و اعمال صالح، می‌تواند صدقه باشد.

## خلاصه علم

امام صادق علیه السلام فرمودند: همه علم مردم را در چهار چیز یافتیم: اول اینکه پروردگار خود را بشناسی؛ دوم اینکه بدانی با تو چه کرده (به خلقت موزون و حکیمانه‌ات و نعمت عقل و حواس و ارسال رسل و انزال کتب، پی‌بری)؛ سوم اینکه بدانی او از تو چه خواسته است؛ چهارم اینکه بدانی چه چیز تو را از دینت خارج می‌کند (گناهان و موجبات شرک و ارتداد را بشناسی).

## پنج کلمه از تورات

امام علی علیه السلام فرمودند: تورات با پنج کلمه پایان می‌پذیرد که من دوست دارم هر روز صبحم را با آن آغاز کنم:

اول، عالمی که به علمش عمل نمی‌کند با ابلیس برابر است؛ دوم، پادشاهی که به عدالت با فرمانبرانش رفتار نکند، با فرعون برابر است؛ سوم، فقیری که در برابر ثروتمند به خاطر مالش دلیل شود، با سگ برابر است؛ چهارم، ثروتمندی که با سرمایه‌اش نفعی نرساند، با کسی که اجیر می‌شود برابر است؛ و پنجم: زنی که بدون ضرورت از خانه شوهر خارج شود، با کنیز برابر است.

## فضیلت دعا

از امام باقر (علیه السلام) سؤال کردند بهترین عبادت کدام است؟  
 فرمودند: هیچ عبادتی بهتر از درخواست حاجت از خداوند متعال نیست.  
 رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: دعا، نور آسمانها و زمین است.  
 رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: سلاح مؤمن دعا است.  
 امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: شما را به دعا کردن سفارش می کنم؛ زیرا دعا، شفای همه دردهاست.  
 امیر مومنان (علیه السلام) می فرمایند: دعا چراغ تاریکی هاست.  
 خداوند متعال خطاب به پیامبر می فرماید:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ.

و هرگاه بندگانم از تو درباره من پرسند [، بگو: ] همانا من نزدیکم؛ دعای نیایش گر را آنگاه که مرا می خواند، پاسخ می گویم؛ پس باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان آورند، باشد که به رشد رسند.

## گلچینی از احادیث

پیامبر خدا ص فرمودند: کودکان را به خاطر پنج خصلت دوست می دارم: اول آنکه بسیار می گریند؛ دوم آنکه با خاک، بازی می کنند؛ سوم آنکه بدون کینه دشمنی می کنند؛ چهارم آنکه چیزی برای فردا ذخیره نمی کنند و پنجم آنکه می سازند و سپس، خراب می کنند.

❖ امام محمد باقر (علیه السلام) می فرمایند: احسان و خوبی به پدر و مادر، فقر و بدبختی و هفتاد نوع مرگ بد را از انسان دفع می کند.

❖ رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: دنیا بر اهل آخرت حرام است و آخرت بر اهل دنیا حرام؛ اما دنیا و آخرت بر اهل خدا حرام است.

❖ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: هر که در مجلسی بشنود که از برادرش غیبت می شود و آن غیبت را از او دفع کند، خداوند هزار باب بدی را در دنیا و آخرت از او دفع می کند.

❖ از پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله) درباره آیه «يَوْمَ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ فَتَأْتُونَ أَفْوَاجًا» سؤال شد؛ فرمودند: در قیامت مردم به ده گونه محشور می شوند:

شایعه سازان به شکل میمون؛ حرام خواران به صورت خوک؛ ربا خواران به صورت واژگون؛ قاضی ناحق به صورت کور؛ خودخواهان کر و لال؛ عالم بی عمل در حال جویدن زبان خود؛ همسایه آزار به صورت دست و پا بریده؛ خبر چین آویخته به شاخه‌های آتش؛ عیاشان بد بو تر از مرداب؛ مستکبران پوششی از آتش.

❖ امام رضا علیه السلام می فرماید: هرگاه شخصی در مشرق کشته شود و شخص دیگری که در مغرب زندگی می کند به آن قتل راضی باشد، مانند قاتل است و در خون مقتول شریک می باشد.

❖ پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: ای علی، ششصد هزار گوسفند می خواهی یا ششصد هزار دینار یا ششصد هزار جمله؟

گفت: ای پیامبر خدا، ششصد هزار جمله. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: [آن] ششصد هزار جمله را در شش جمله جمع (خلاصه) و بیان می کنم:

### ای علی

۱. هرگاه دیدی مردم به فضایل و مستحبات می پردازند، تو به کامل کردن فرایض (واجبات) بپرداز
۲. هرگاه دیدی مردم، سرگرم کار دنیای اند، تو سرگرم کار آخرت شو
۳. هرگاه دیدی مردم به عیب‌های مردم می پردازند، تو به عیب‌های خودت بپرداز
۴. هرگاه دیدی مردم به آراستن دنیا می پردازند، تو به آراستن آخرت بپرداز
۵. هرگاه دیدی مردم به بسیاری عمل می پردازند، تو به خالص کردن عمل بپرداز
۶. هرگاه دیدی مردم به خلق متوسل می شوند، تو به خالق متوسل شو.

امام صادق علیه السلام می فرماید: دوستی، جز با صفات و حدود آن، راست نمی آید و هرکه همه یا بخشی از آنها در او بود، عنوان دوست بر او بنه و اگر هیچ يك از آنها در او نبود، هرگز عنوان دوست بر او منته. نخستین حدّ دوستی، آن است که آشکار و نهان دوست، برایت یکی باشد؛ دوم آنکه زیور تو را زیور خود و نقص تو را نقص خود بداند؛ سوم آنکه مال و مقام، دوستی او را نسبت به تو تغییر ندهد؛ چهارم آنکه آنچه را در اختیار دارد، از تو باز ندارد؛ پنجم که عصاره همه این صفات است، آنکه تو را در گرفتاری‌ها رها نکند.

❖ امام رضا علیه السلام می فرماید: هر که در مجلسی بنشیند که در آن یاد ما (اهل بیت) زنده می شود، قلبش در روزی که قلب‌ها می میرند، نمی میرد.



- ❖ امام صادق علیه السلام فرمود: حرکت مسلمان در مسیر برآوردن حاجت مسلمان دیگر، از هفتاد طواف خانه خدا برتر است.
- ❖ امام صادق علیه السلام می فرمایند: خورشید بر روزی برتر از روز جمعه طلوع نکرد؛ وقتی پرنده گان آسمان در این روز یکدیگر را ملاقات می کنند، بر هم سلام می فرستند و می گویند: روز خوبی است.
- ❖ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هرگاه وارد آبادی و با زده ای شدید و از وبای آن ترسیدید، از پیاز آنجا بخورید؛ زیرا که آن، چشم را جلا می دهد، مو را پاکیزه می گرداند، آب کمر را زیاد می کند، گام ها را سرعت می بخشد، تیرگی چهره را می بزد و خستگی را نیز می زداید.
- ❖ امام صادق علیه السلام می فرمایند: زن مانند گردنبند است؛ پس بسیار دقت کن که چه چیزی را به عنوان گردنبند انتخاب می کنی.
- ❖ امام صادق علیه السلام می فرمایند: دو رکعت نماز با عطر، بهتر است از هفتاد رکعت نماز کسی که عطر نزده است.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: آنقدر جبرئیل به من در رابطه با مسواک سفارش می کرد که گمان بردم که مسواک زدن را از جانب پروردگار واجب قرار می دهد.
- ❖ حضرت موسی علیه السلام گفت: خدایا! از علامت رضایت خود از بنده ات مرا با خبر کن. خداوند فرمود: هرگاه دیدی بنده خود را به اطاعت و بندگی آماده می کنم و او را از گناه منصرف می گردانم، این علامت رضای من است.
- ❖ امام موسی کاظم علیه السلام می فرمایند: جهاد زن، این است که به نیکویی شوهرداری نمایم.
- ❖ رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: تازمانی که خویشاوند نیازمند هست، به کسی دیگر نباید صدقه داد.
- ❖ امام صادق علیه السلام می فرمایند: کسی که به زبان بگوید شیعه هستم، ولی با اعمال و روش های ما مخالفت نماید، از شیعیان ما نیست.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: ای بسا تلاوت کننده قرآنی که قرآن او را لعنت می کند.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: هر کس دو رکعت نماز بخواند و بداند چه می گوید، از نماز فارغ می شود، در حالی که میان او و خدای عزوجل گناهی نیست، مگر اینکه خداوند برای او می بخشاید.

- ❖ پیامبر اکرم می فرماید: ای اباذر، به کوچکی گناه نگاه نکن، بلکه نگاهت به این باشد که چه کسی را نافرمانی می کنی.
- ❖ امام صادق علیه السلام می فرماید: اگر مردم خواص سبب را بدانند، بیماران خود را جز با آن درمان نکنند.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: همه مسلمانان در روز قیامت مرا خواهند دید، مگر عاق والدین، شرابخوار و کسی که نام مرا بشنود و بر من صلوات نفرستد.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: خداوند بر صورت‌ها و اموال نمی نگرد، بلکه به دل‌ها و اعمال شما می نگرد چون جایگاه نیت‌ها است.
- ❖ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: عدس بخورید؛ چرا که دل را نازک می کند و اشک را بسیار می نماید.
- ❖ امام صادق علیه السلام می فرماید: خوردن سرکه قدرت تفکر را افزایش می دهد.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به امام حسین علیه السلام فرمودند: فرزندم، کرفس بخور؛ چرا که سبزی پیامبران است که فراموش شده است.
- ❖ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: بر شما باد کرفس؛ چرا که اگر بنا بود تنها یک چیز عقل را افزون کند، آن، همین بود.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: اگر شیاطین گرداگرد قلوب بنی آدم را احاطه نمی کردند، آنها به ملکوت آسمان می نگرستند.
- ❖ امام علی علیه السلام می فرماید: این دل‌ها مثل بدن‌ها خسته می شوند پس برای رفع خستگی آنها حکمت‌ها و دانش‌های تازه را جستجو کنید.
- ❖ به امام صادق علیه السلام گفتند: آیا همه مردم انسان‌اند؟ فرمودند: آنان را که با مسواک سر و کار ندارند، رهاکن.
- ❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: پربرکت‌ترین همسر زنی است که برای شوهر کم هزینه تر باشد.
- ❖ امام باقر علیه السلام می فرماید: اگر مردم می دانستند، زیارت امام حسین علیه السلام چقدر فضیلت و ثواب دارد، به درستی که از شوق می مردند و نفس‌هایشان از روی حسرت بند می آمد.

- رسول اکرم ﷺ می فرمایند: از ازدواج با زن احمق و کم‌هوش بپرهیزید؛ زیرا همنشینی با او مایه رنج و فرزندش تباه است.
- رسول اکرم ﷺ می فرمایند: فاطمه، جان من و دو پسرانش میوه دل من و شوهرش نور چشم من و امامان از فرزندانش امین پروردگار من هستند.
- حضرت عیسیٰ ﷺ می فرمایند: من بیماران را معالجه کردم و آنان را شفا دادم؛ کور مادر زاد و مرض پیسی را به اذن خدا مداوا نموده و مردگان را زنده کردم؛ ولی آدم احمق را نتوانستم اصلاح و معالجه کنم.
- رسول اکرم ﷺ می فرمایند: علم، نوری است که خداوند به قلب هر کس که بخواهد می افکند.
- حضرت علیؑ می فرمایند: میهمانت را گرامی بدار، هرچند حقیر باشد و برای پدر و آموزگارت از جای برخیز، هر چند فرمانروا باشی.
- حضرت عیسیٰ ﷺ می گویند: به جز ذکر خدا، سخن بسیار نگویند؛ زیرا آنان که به جز ذکر خدا، سخن بسیار گویند، دل‌هایشان سخت است؛ ولی نمی‌دانند.
- پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: به آنان که در زمین‌اند، رحم کن تا آن که در آسمان است، به تو رحم کند.
- پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: اگر روزی بر من بگذرد و در آن روز دانشی نیاموزم که مرا به خداوند نزدیک کند، طلوع آفتاب آن روز، بر من مبارک مباد.
- حضرت عیسیٰ ﷺ می فرمایند: کسی که نزد مردم به علم معروف است، ولی به عمل معروف نیست، شقی‌ترین مردم است.
- در حدیثی قدسی خداوند متعال می فرماید: ای فرزند آدم، هر روز که می‌شود، من روزی تازه برای تو می‌فرستم؛ ولی شب هنگام، ملائکه اعمال زشت تو را برای من، می‌آورند؛ پس همیشه خیر من به سوی تو نازل می‌شود و شرّ تو به سوی من می‌آید.
- پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: هر که مومنی را غمگین کند، آنگاه دنیا را به او بدهد، این بخشش، کفّاره عمل او نخواهد بود و برای او پاداشی به دنبال نخواهد داشت.

- امام علی (علیه السلام) می فرمایند: هیچ بنده ای طعم ایمان را نخواهد چشید، مگر آنکه دروغ را ترک کند؛ چه جدی باشد و چه شوخی.
- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: هرگاه بنده به دنیا بگوید: «لعنت خدا بر دنیا»، دنیا می گوید: «لعنت خدا بر نافرمان ترین ما دو نفر، نسبت به پروردگار».
- امام علی (علیه السلام) می فرمایند: تقوا دوی دردهای دل های شما و شفای بیماری بدن هایتان و اصلاح خرابی سینه های شما و پاک کننده نفوس شماست.
- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: خدای متعال با زنان مهربان تر از مردان است و اگر مردی یکی از محارم را شاد کند، خدای متعال او را در روز قیامت شاد می کند.
- پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: برتری عالم بر عابد مانند برتری ماه شب چهارده بر ستارگان است.
- امام علی (علیه السلام) می فرمایند: با استغفار خود را معطر کنید تا بوی بد گناه، شما را رسوا نکند.
- رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: فرزندان خود را زیاد ببوسید؛ زیرا با هر بوسه، برای شما مقام و مرتبه ای در بهشت فراهم می شود که فاصله میان هر مقامی پانصد سال است.
- داوود (علیه السلام) به فرزندش سلیمان (علیه السلام) فرمود: فرزندم، برادر کهن را تا آنجا که با تو صادق است، با برادری [تازه] به دست آمده، عوض مکن؛ حتی اگر یک دشمن داشته باشی، آن را کم شمار و اگر هزار دوست داشته باشی، آن را بسیار شمار.
- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: ای ابوذر، مثل کسی که بدون عمل شایسته دعا می کند، مثل کسی است که بدون کمان، تیر می اندازد.
- سلیمان به فرزندش می فرماید: پسر من از خوابیدن زیاد بپرهیز؛ زیرا خواب زیاد انسان را در قیامت فقیر می کند.
- در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم که در تفسیر آیه: «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» فرمودند: «الطریق و معرفة الامام؛ منظور راه و شناخت امام است». و نیز در حدیث دیگری از همان بزرگوار نقل شده: «هُوَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ وَ مَعْرِفَتُهُ / صراط مستقیم، امیر مؤمنان علی علیه السلام و شناخت او است».

❖ امام سجاد علیه السلام فرمودند: گفتار نیک، پنج فایده دارد: ثروت را زیاد می کند؛ روزی را فراوان می کند؛ مرگ را به تأخیر می اندازد؛ انسان را محبوب خانواده نموده و به بهشت وارد می نماید.

❖ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: برای اعمال سه دفتر است: دفتری که خداوند از آن چیزی نمی آموزد؛ دفتری که خدا به آن اهمیت نمی دهد؛ دفتری که از هیچ چیز آن نمی گذرد؛ سپس فرمودند: دفتری که خداوند از آن چیزی را نمی آموزد، شرک به خدا و دفتری که خداوند به آن اهمیت نمی دهد، ستمی که میان خود و خدا به خویشتن کرده است، مانند روزه ای که خورده است یا نمازی که ترک کرده است و خداوند اگر بخواهد آن را می بخشد و از آن می گذرد؛ اما دفتری که خداوند از هیچ چیز آن نمی گذرد، ستم هایی است که بندگان به یکدیگر کرده اند که به ناچار باید تلافی شود.

❖ ده فرمان از علی ابن موسی الرضا علیه السلام :

۱. در خوشحال کردن مردم بسیار بکوشید تا در قیامت خدا خوشحالتان کند.
۲. تا می توانید سکوت اختیار کنید که سکوت موجب محبت می شود و راهنمای هر خیری است.
۳. در خواندن سوره حمد استمرار بورزید که جمیع خیر دنیا و آخرت در آن گرد آمده است.
۴. به روزی اندک خدا راضی باشید تا خدا نیز از عمل کم شما راضی باشد.
۵. در برقرار کردن صلّه رحم، ثابت قدم باشید که بهترین نوع آن، خودداری از آزار رساندن به خویشاوندان است.
۶. به کسی که از خدا نمی ترسد، امید نداشته باشید که نه تعهد دارد و نه نجات و نه کرم.
۷. بسیار احسان کنید که خداوند در قیامت یک نصف خرما را مانند کوه احد بزرگ می کند.
۸. حق الناس را رعایت کنید که دوستی محمد و آل محمد بدون آن پذیرفته نیست.
۹. از بخششی که زیانش برای تو بیش از سودی است که به دیگران می رسد، حذر کن.
۱۰. بسیار مراقب کردار خود باشید تا امکان تهمت و اتهام به شما نباشد که در آن صورت، حق ملامت نخواهید داشت.

❖ امام علی علیه السلام به کمیل فرمودند: هرگاه نعمتی به تو رسید، «الحمد لله» بگو و هرگاه با مشکلی مواجه شدی، «لا حول ولا قوه الا بالله العظیم» بگو و هرگاه روزی تو به تأخیر افتاد، «استغفرالله» بگو و استغفار کن.

- ❖ از امام حسین (علیه السلام) سؤال شد: ادب چیست؟ امام فرمودند: ادب این است که از خانه خود بیرون آیی و با هیچ کس برخورد نکنی، مگر آنکه او را برتر از خود ببینی.
- ❖ پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: کور آن نیست که چشمش کور است؛ بلکه کور آن است که بصیرتش کور است.
- ❖ حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: بدانید که این پوست نازک شما تحمل آتش را ندارد؛ پس به خودتان رحم کنید. شما در مصیبت‌های دنیا آزمایش کرده اید که وقتی خاری به بدن یکی از شما می رود و یا به زمین می خورید و زخمی می شوید و یا شن‌های داغ، پایتان را می سوزاند، چگونه بی تابی می کنید؛ پس چگونه خواهد بود اگر میان دو لایه آتش قرار گیرید و همبستران، سنگ و همدمتان، شیطان باشد؟
- ❖ امام علی (علیه السلام) فرمودند: تمام خیرها در سه چیز جمع شده است: سخن، سکوت، نگاه. هر گاهی که پندی در آن گرفته نشود، فراموشی است؛ هر سکوتی که اندیشه‌ای در آن نباشد، غفلت است؛ هر سخنی که ذکری در آن نباشد، بیهوده است. خوشا به حال کسی که نگاه او پند، سکوت او اندیشه و سخن او ذکر است؛ بر گناهش گریسته و مردم از شرش در امان باشند.
- ❖ پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: حکایت مؤمن، مانند زنبور عسل است؛ جز پاک و پاکیزه نمی خورد و جز پاک تولید نمی کند.

### همچون مگسان روی پلیدی منشین زنبور عسل باش انیس گل باش

❖ جملاتی زیبا از نهج البلاغه حضرت علی (علیه السلام):

۱. مردم را با لقب زشت صدا نکنید.
۲. روزانه از خدا معذرت خواهی کنید.
۳. خدا را همیشه ناظر خود ببینید.
۴. لذت گناه را فانی و رنج آن را طولانی بدانید.
۵. بدون تحقیق قضاوت نکنید.
۶. اجازه ندهید نزد شما از کسی غیبت شود.
۷. صدقه دهید و چشم به جیب مردم ندوزید.

۸. شجاع باشید، مرگ یکبار به سراغتان می آید.
۹. سعی کنید بعد از خود، نام نیک بجای بگذارید.
۱۰. دین را زیاد سخت نگیرید.
۱۱. با علما و دانشمندان با عمل ارتباط برقرار کنید.
۱۲. انتقادپذیر باشید.
۱۳. مکار و حيله گر نباشید.
۱۴. حامی مستضعفان باشید.
۱۵. اگر می دانید کسی به شما وام نمی دهد، از او تقاضا نکنید.
۱۶. نیکوکار بمیرید.
۱۷. خود را نماینده خدا در امر دین بدانید.
۱۸. فحاش نباشید.
۱۹. بیشتر از طاقت خود عبادت نکنید.
۲۰. دل رحم باشید.
۲۱. با قرآن آشنا شوید.
۲۲. تا می توانید بدنبال حل گره مردم باشید.

گریه نکردن از سختی دل است. سختی دل از گناه زیاد است. گناه زیاد از آرزوهای زیاد است. آرزوی زیاد از فراموشی مرگ است. فراموشی مرگ از محبت به مال دنیا است. محبت به مال دنیا سرآغاز همه خطاهاست.

❁ امام صادق (علیه السلام) فرمود: قاضیان چهار دسته اند؛ سه دسته آنان در آتش اند و فقط یک دست در بهشت اند:

۱. قاضی که ظالمانه حکم کند و خود نیز از این قضاوت ناعادلانه خود آگاه است؛ او در آتش است؛
۲. قاضی که ظالمانه حکم می کند؛ ولی خود او از بی عدالتی که انجام داده بی خبر است؛ او نیز در آتش است؛
۳. قاضی که به حق حکم می کند و قضاوتش در واقع صحیح است؛ ولی بدون علم و آگاهی و

حتی به صورت اتفاقی، قضاوت صحیح انجام داده؛ او نیز در آتش است؛

❖ قاضی که به حق و عادلانه حکم می کند و این قضاوت را از روی علم و آگاهی انجام می دهد؛ او در بهشت است.

❖ پیامبر ﷺ فرمودند: خانه ای در بهشت است که خانه ی شادی نام دارد؛ جز کسی که یتیمان اهل بیت ما را خرسند ساخته وارد آن نمی شود.

❖ پیامبر ﷺ فرمودند: کسی که صبح کند و به فکر گشایی دیگر مسلمانان نباشد، مسلمان واقعی نیست.

❖ امام رضا علیه السلام می فرمایند: هرکس از مومنی گره گشایی کند، خداوند در روز قیامت غصه دل او را بر طرف می کند.

❖ مردی خدمت پیامبر (ص) رسید و عرض کرد: ای رسول خدا! علم چیست؟ پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: سکوت؛ مرد گفت: پس از آن؟ فرمود: گوش دادن؛ عرض کرد: پس از آن؟ فرمود: به خاطر سپردن؛ عرض کرد: پس از آن؟ فرمود: عمل به آن؛ عرض کرد: پس از آن؟ فرمود: انتشار آن.

❖ امام رضا علیه السلام می فرمایند: هفت چیز است که بدون هفت چیز دیگر مسخره است:

۱. کسی که با زبانش استغفار کند، ولی دلش از گناه پشیمان نباشد.
۲. کسی که توفیق کار خیر از خدا بخواهد، ولی برای آن سعی و تلاش نکند.
۳. کسی که جوایب دورانیشی باشد، ولی احتیاط نکند.
۴. کسی که از خدا بهشت بخواهد، ولی در برابر سختی ها شکیبیا نباشد.
۵. کسی که از آتش دوزخ به خدا پناه برد، ولی خواهش های دنیا را رها نکند.
۶. کسی که خدا را یاد کند، ولی برای دیدار او نشتابد.
۷. کسی که مرگ را یاد کند، ولی خود را برای آن آماده نکند.

❖ امام صادق علیه السلام می فرمایند:

\* بهشت را جستجو نمودم، پس آن را در بخشندگی و جوانمردی یافتم.

\* تندرستی و درستی و رستگاری را جستجو نمودم، پس آن را بر گوشه گیری سازنده و مثبت یافتم.



- \* سنگینی ترازوی اعمال را جستجو کردم، پس آن را در گواهی به یگانگی خداوند تعالی یافتم.
- \* سرعت ورود در بهشت را جستجو کردم، پس آن را در کار خالصانه برای خدا یافتم.
- \* محبت مرگ را جستجو کردم، آن را در پیش فرستادن ثروت، انفاق و خشنودی خدا یافتم.
- \* شیرینی عبادت را جستجو کردم، پس آن را در ترک گناه یافتم.
- \* رِقَّت قلب را جستجو کردم، پس آن را در گرسنگی و تشنگی یافتم.
- \* روشنی قلب را جستجو کردم، پس آن را در اندیشیدن و گرسنگی یافتم.
- \* آسانی عبور بر صراط را جستجو نمودم، پس آن را در صدقه دادن یافتم.
- \* روشنی رخسار را جستجو کردم، پس آن را در نماز شب یافتم.
- \* فضیلت جهاد را جستجو کردم، آن را در به دست آوردن هزینه زندگی زن و فرزند یافتم.
- \* دوستی خدا را جستجو کردم، پس آن را در دشمنی با گناهکاران یافتم.
- \* سروری و بزرگی را جستجو کردم، پس آن را در خیرخواهی برای بندگان خدا یافتم.
- \* آسایش قلب را جستجو کردم، پس آن را در کمی ثروت یافتم.
- \* کارهای پر ارزش را جستجو کردم، پس آن را در شکیبایی یافتم.
- \* شرف و بزرگی را جستجو کردم، پس آن را در دانش یافتم.
- \* عبادت را جستجو کردم، پس آن را در پرهیزکاری یافتم.
- \* آسایش را جستجو کردم، پس آن را در پارسایی یافتم.
- \* برتری و بزرگواری را جستجو کردم، پس آن را در فروتنی یافتم.
- \* عزت را جستجو کردم، پس آن را در راستی و درستی یافتم.
- \* نرمی و فروتنی را جستجو کردم، پس آن را در روزه یافتم.
- \* توانگری را جستجو کردم، پس آن را در قناعت یافتم.
- \* آرامش و همدلی را جستجو کردم، پس آن را در خواندن قرآن یافتم.
- \* همراهی و گفت و گو را جستجو کردم، پس آن را در خوش رویی یافتم.
- \* خشنودی خدا را جستجو کردم، پس آن را در نیکی به پدر و مادر یافتم.

## احادیثی در مورد وفای به عهد

❖ قال علی عليه السلام: إِنَّ الْعُهُودَ قَلَانِدٌ فِي الْأَعْنَاقِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، فَمَنْ وَصَلَهَا وَصَلَهُ اللَّهُ، وَمَنْ نَقَضَهَا خَذَلَهُ اللَّهُ.

همانا پیمان‌ها، قلاده‌هایی است که تا روز قیامت بر گردن است؛ هر که آنها را رعایت کند، خداوند به او احسان نماید و هر که آنها را بشکند، خداوند او فرو بگذارد.

❖ عن النبي صلى الله عليه وآله: إِذَا نَقَضُوا الْعَهْدَ سَلَطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ عَدُوَّهُمْ.

هر گاه عهد شکنی کنند، خداوند دشمنشان را بر آنان مسلط گرداند.

❖ قال علی عليه السلام: [إيا مالك] وَإِنْ عَقَدْتَ بَيْنَكَ وَبَيْنَ عَدُوِّكَ عَقْدَةً أَوْ أَلْبَسْتَهُ مِنْكَ ذِمَّةً فَحُطَّ عَهْدُكَ بِالْوَفَاءِ، وَارَعَ ذِمَّتَكَ بِالْأَمَانَةِ، وَاجْعَلْ نَفْسَكَ جُنَّةً دُونَ مَا أُعْطِيَ.

و اگر با دشمنت پیمانی نهادی و در ذمه (بر گردن) خود، او را امان دادی، به عهد خود وفا کن و آنچه بر ذمه گرفته‌ای، ادا کن و خود را چون سپری در برابر پیمان‌ت قرار بده.

❖ قال علی عليه السلام: [إيا مالك] فَلَا تَعْدِرَنَّ بِذِمَّتِكَ، وَلَا تَخْبِسَنَّ (تَحْبِسَنَّ) بِعَهْدِكَ، وَلَا تَخْتَلِنَ عَدُوِّكَ؛ فَإِنَّهُ لَا يَجْتَرِي عَلَى اللَّهِ إِلَّا جَاهِلٌ شَقِيٌّ، وَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ عَهْدَهُ وَذِمَّتَهُ أَمْنًا أَفْضَاهُ بَيْنَ الْعِبَادِ بِرَحْمَتِهِ، وَحَرِيمًا يَسْكُنُونَ إِلَى مَنَعَتِهِ وَيَسْتَفِيضُونَ إِلَى جِوَارِهِ.

پس در آنچه به عهده گرفته‌ای، خیانت مکن و پیمانی را که بسته‌ای، مشکن و دشمنی را که در پیمان تو است، فریب مده؛ زیرا جز نادان بدبخت، بر خدا دلیری نمی‌کند و خداوند، پیمان و ذمه خود را امان قرار داده و از روی رحمت به بندگان، آن را بر عهده همه نهاده است و چون حریمی استوار ساخته تا در آن بیارامند و به آن پناه ببرند.

## اهمیت دوستی در اسلام

رسول خدا ﷺ فرمودند:

- انسان بر دین دوستش خواهد بود؛ بنابراین هر یک از شما دقت کند با چه کسی دوست می شود.
- انسان همراه کسی محشور می شود که او را دوست بدارد.
- هر کس با دوستی خاندان پیامبر بمیرد، شهید مرده است؛ البته دوستی اهل بیت ﷺ نباید لقلقه زبان باشد؛ بلکه باید به دستورات اهل بیت ﷺ عمل شود).
- خوشبخت‌ترین مردم کسی است که با مردم بزرگوار دوستی و معاشرت کند.
- همنشین شایسته، همانند عطر فروش است؛ اگر چیزی به تو ندهد، بوی عطرش به تو خواهد رسید.
- از همنشینی با دوست بد پرهیز؛ چون تو با او شناخته می شوی.
- از همنشینی با مردگان پرهیزید؛ پرسیدند: یا رسول الله، مردگان چه کسانی اند؟ فرمود: هر ثروتمندی که ثروتش او را به سرکشی وادارد.

## حضرت علی ﷺ فرمودند:

- **ناتوان‌ترین مردم** کسی است که از دوست گرفتن عاجز باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوستی را که به دست آورده، تباه سازد و از دست بدهد.
- دوست هر کس راهنمای عقل اوست و سخن او دلیل فضل او.
- خیر دنیا و آخرت در رازداری و دوستی با نیکان جمع شده است و شر و بدی در افشای راز و دوستی با اشرار گرد آمده است.
- برترین دوست و برادر تو کسی است که در کار خیر سبقت گیرد و تو را هم به سوی خیر بکشاند و تو را به نیکی فراخواند و یاری کند.
- بهترین برادران تو کسی است که با راستگویی خود، تو را به راستگویی دعوت کند و با اعمال نیک خود، تو را به بهترین کارها فراخواند.

❖ بهترین دوست تو کسی است که تو را شیفته آخرت کند و نسبت به دنیا بی‌رغبت کند و تو را در فرمانبرداری از خدا کمک کند.

❖ بدترین دوستان، کسانی‌اند که هنگام آسایش پیوند دارند و هنگام گرفتاری جدا می‌شوند.

❖ همنشینی با بدان، مایه بدگمانی به خوبان است.

از امیرالمومنین (علیه السلام) سؤال شد: کدام دوست بد است؟ فرمود: کسی که معصیت خدا را برای تو زیبا جلوه دهد.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: هر زمان امیر مومنان علی (علیه السلام) به منبر می‌رفت، می‌فرمود: شایسته است مسلمان از رفاقت با سه نفر دوری کند: پُر روی بی‌باک تبهکار، احمق و دروغگو.

امام صادق (علیه السلام): محبوب‌ترین برادرانم نزد من کسی است که عیب‌های مرا پیش من هدیه آورد (و آنها را به من گوشزد کند).

امام باقر (علیه السلام): با چهار شخص معاشرت و دوستی نکن: احمق، بخیل، ترسو و دروغگو؛ زیرا شخص احمق می‌خواهد به تو سود رساند، ولی صدمه می‌زند و آدم بخیل و تنگ نظر از تو می‌گیرد، اما به تو پس نمی‌دهد و ترسو از تو و پدر و مادرش فرار می‌کند و دروغگو اگر راست بگوید، کسی باور نمی‌کند.

### اقسام دعا به اعتبار حالات داعی (دعا کننده)

مرحوم کلینی در کتاب شریف کافی، کتاب الدعاء، روایاتی را در این خصوص آورده است.

#### ۱. دعای رغبتی

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: **الرَّغْبَةُ أَنْ تَسْتَقْبَلَ بَيْتُنِ كَفَيْكَ إِلَى السَّمَاءِ.**

رغبت آن است که کف دو دست خود را به سوی آسمان بداری.

راوی می‌گوید: **ذکر الرغبة و ابرز باطن راحتیه الی السماء؛** حضرت صادق (علیه السلام) رغبت را ذکر کرد و دو کف دست خود را به سوی آسمان باز کرد (؛ یعنی رغبت چنین است).

#### ۲. دعای رهبتی

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: **الرَّهْبَةُ أَنْ تَجْعَلَ ظَهْرَكَ كَفَيْكَ إِلَى السَّمَاءِ.**

رهبت آن است که پشت دست‌هایت را به سوی آسمان بداری.

و در روایت دیگر می فرماید: **الرَّهْبَةُ تَبْسُطُ يَدَيْكَ وَ تُظَهِّرُ ظَهْرَهُمَا.**  
و رهبت آن است که دو دست را بگشایی و پشت آن دو را ظاهر سازی.

### ۳. دعای تبتل

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: **و قَوْلُهُ عَزَّ وَجَلَّ: وَ تَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَتَبَّلًا قَالَ الدُّعَاءُ بِإِصْبَعٍ وَاحِدَةٍ تُشِيرُ بِهَا.**  
حضرت صادق (علیه السلام) در قول خدای متعال «و تَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَتَبَّلًا» فرمود: تبتل، دعا کردن با یک انگشت است که با آن اشاره می کنی.

و همین طور حضرت در معنای تبتل فرمودند: **وَ التَّبَتُّلُ تَحْرُكُ السَّبَابَةِ الْيُسْرَى تَرْفَعُهَا فِي السَّمَاءِ.**  
جنباندن انگشت سبابه ی چپ است که آن را به آرامی به سوی آسمان بالا بری و پایین آوری.  
و فرمودند: **وَ أَمَّا التَّبَتُّلُ إِيمَاءٌ بِأَصْبَعِكَ السَّبَابَةِ:** تبتل اشاره کردن با انگشت سبابه است.  
و در روایتی دیگر حضرت فرمودند: **التَّبَتُّلُ الْإِيمَاءُ بِالْإِصْبَعِ.**  
تبتل، اشاره با انگشت است.

### ۴. دعای ابتهال

حضرت صادق (علیه السلام) در این باب می فرماید: **الْإِبْتِهَالُ رَفْعُ الْيَدَيْنِ وَ تَمُدُّهَا.**  
**الْإِبْتِهَالُ رَفْعُ الْيَدَيْنِ وَ تَمُدُّهُمَا، وَ ذَلِكَ عِنْدَ الدَّمْعَةِ، ثُمَّ ادْعُ.**  
ابتهال بالا بردن هر دو دست است و این که آنها را بکشی و این هنگام اشک ریختن است و سپس دعا کن.

و نیز فرمودند: **الْإِبْتِهَالُ وَ مَدَّ يَدَهُ تِلْقَاءَ وَجْهِهِ إِلَى الْقِبْلَةِ وَ لَا يَبْتِهَلُ حَتَّى تَجْرِيَ الدَّمْعَةُ.**  
ابتهال چنین است؛ دست خود را برابر روی خود به سوی قبله بکشید و ابتهال نباشد تا اشک، روان شود.  
و فرمودند: **الْإِبْتِهَالُ حِينَ تَرَى أَسْبَابَ الْبُكَاءِ.**

ابتهال در هنگامی است که ببینی اسباب بکاء و گریه فراهم شده است.

و نیز فرمودند: **أَمَّا الْإِبْتِهَالُ فَرَفْعُ يَدَيْكَ تُجَاوِزُ بِهِمَا رَأْسَكَ.**

ابتهال، بلند نمودن دست‌ها به گونه‌ای که از سرت بگذرد.

و فرمودند: **الْإِبْتِهَالُ أَنْ تَمُدَّ يَدَيْكَ جَمِيعاً.**

ابتهال این است که هر دو دست را با هم بکشی.

## ۵. دعای تضرع

امام صادق علیه السلام فرمودند: **وَالتَّضَرُّعُ تُشِيرُ بِإِصْبَعِكَ وَتُحَرِّكُهُمَا.**  
 تضرع این است که با دو انگشت، اشاره کنی و آن دو را تکان دهی.  
 امام باقر العلوم علیه السلام در تفسیر کلام خدای متعال «فَمَا اسْتَكَانُوا لِرَبِّهِمْ وَمَا يَتَضَرَّعُونَ»<sup>۱</sup> فرمودند:  
**الاسْتِكَانَةُ هُوَ الْخُضُوعُ وَالتَّضَرُّعُ هُوَ رَفْعُ الْيَدَيْنِ وَالتَّضَرُّعُ بِهِمَا.**  
 استعانت؛ فروتنی، تضرع، بلند کردن هر دو دست و زاری کردن با آن است.  
 امام صادق علیه السلام فرمودند: **وَ هَكَذَا التَّضَرُّعُ وَ حَرَّكَ أَصَابِعَهُ يَمِينًا وَ شِمَالًا.**  
 تضرع چنین است، آن گاه انگشتانشان را به راست و چپ گردانیدند.  
 و نیز حضرت امام صادق علیه السلام فرمودند: **التَّضَرُّعُ تُحَرِّكُ السَّبَابَةَ الْيُمْنَى يَمِينًا وَ شِمَالًا.**  
 تضرع، آن است که انگشت سبابه راست را به راست و چپ بجنبانی.  
 و نیز فرمودند: **وَ دُعَاءُ التَّضَرُّعِ أَنْ تُحَرِّكَ إِصْبَعَكَ السَّبَابَةَ مِمَّا يَلِي وَجْهَكَ وَ هُوَ دُعَاءُ الْخِيفَةِ.**  
 دعای تضرع این است که انگشت سبابه را در برابر رویت بجنبانی و آن دعای خیفه (هراس) است.

## چند حدیث درباره حق الناس

۱. حضرت علی علیه السلام فرمودند: **أَعْظَمُ الْخَطَايَا إِقْتِطَاعُ مَالِ امْرِئٍ مُسْلِمٍ بغيرِ حَقِّ.**  
 بزرگترین گناه، به ناحق خوردن مال مسلمان است.
۲. امام صادق علیه السلام فرمودند: **لَيْسَ بِوَلِيِّ لِي مَنْ أَكَلَ مَالَ مُؤْمِنٍ حَرَامًا.**  
 هر کس مال مؤمنی را به ناحق بخورد، پیرو من نیست.
۳. امام صادق علیه السلام فرمودند: **مَا عُبِدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَفْضَلَ مِنْ آدَاءِ حَقِّ الْمُؤْمِنِ.**  
 هیچ عبادتی بالاتر از ادای حق مؤمن نیست.
۴. حضرت علی علیه السلام فرمودند: **جَعَلَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ حُقُوقَ عِبَادِهِ مَقْدَمَةً لِحُقُوقِهِ.**  
 خداوند سبحان حقوق بندگانش را مقدمه رسیدن به حقوق خود قرار داده است.

۵. امام صادق علیه السلام فرمودند: **لَوْ أَنَّ النَّاسَ أَدُّوا حُقُوقَ أَمْوَالِهِمْ لَكَانُوا عَائِشِينَ بِخَيْرٍ.**  
مردم اگر حقوق و واجبات مالی خود را ادا می کردند، به یقین همه زندگی مطلوب و رضایت بخشی داشتند.
۶. امام محمد باقر علیه السلام: **أَوَّلُ قَطْرَةٍ مِنَ الشَّهِيدِ كَفَّارَةٌ لِذُنُوبِهِ إِلَّا الدِّينَ فَإِنَّ كَفَّارَتَهُ قَضَاءُهُ.**  
**أَوَّلِينَ قَطْرَةَ خُونِ شَهِيدٍ،** کفاره گناهان او است؛ مگر قرض و بدهکاری او که کفاره اش ادا کردن آن است (بدهی و حق الناس شهید را، وارثان باید ادا کنند).
۷. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: **وَصَاحِبُهُمْ مُحْتَبَسٌ عَلَى بَابِ الْجَنَّةِ بِثَلَاثَةِ دَرَاهِمٍ لِفُلَانِ الْيَهُودِيِّ وَكَانَ شَهِيدًا.**  
یکی از افراد (فلان قبیله) که شهید شده به خاطر سه درهم که به فلان یهودی بدهکار بوده بر در بهشت زندانی گشته و به وی اجازه ورود نمی دهند.
۸. حضرت علی علیه السلام فرمودند: **الْحَجْرُ الْعَصْبُ فِي الدَّارِ رَهْنٌ عَلَى خَرَابِهَا.**  
وجود یک آجر غصبی در بنای یک خانه، رهن بر ویرانی آن خانه خواهد بود.
۹. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: **أَعْطِ الْأَجِيرَ أَجْرَهُ قَبْلَ أَنْ يَجِفَّ عَرْفُهُ.**  
مزد کارگر را پیش از آنکه عرق بدنش خشک شود، به او بپرداز.
۱۰. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: **مَنْ ظَلَمَ أَحَبِيرًا أَجْرَهُ أَحْبَطَ اللَّهُ عَمَلَهُ وَحَرَّمَ عَلَيْهِ رِيحَ الْجَنَّةِ.**  
کسی که به اجیر و کارگر خود ستم کند و حق او را نپردازد، خداوند اعمال نیکش را به کلی تباه و بوی بهشت را بر وی حرام خواهد نمود.
۱۱. امام صادق علیه السلام فرمودند: **مَنْ أَكَلَ مِنْ مَالِ أَخِيهِ ظُلْمًا وَلَمْ يَزِدْهُ إِلَيْهِ أَكَلَ جَذْوَةً مِنَ النَّارِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.**  
کسی که از مال برادر دینی خود به ناحق بخورد و آن را به صاحبش برنگرداند، خوراک او در روز قیامت شعله های آتش خواهد بود.
۱۲. حضرت علی علیه السلام فرمودند: **لَا يُعَابُ الْمَرْءُ بِتَأْخِيرِ حَقِّهِ إِنَّمَا يُعَابُ مَنْ أَخَذَ مَا لَيْسَ لَهُ.**  
کسی که گرفتن حق و طلب خود را به تأخیر بیندازد، سرزنش نخواهد شد؛ سرزنش متوجه آن کسی است که چیزی که مال او نیست، بدان تعدی و تجاوز نماید.
۱۳. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: **مَنْ أَخَذَ رِضًا بغيرِ حَقِّ كَلَّفَ أَنْ يَحْمِلَ ثُرَابَهَا إِلَى الْمَحْشَرِ.**

هر کس به ناحق زمینی را تصرف کند، (فردا) وادار می شود که خاک آن را تا قیامت بر دوش خود بار نماید.

### حقوق مومنین بر یکدیگر

در حدیث نبوی آمده که برای برادران مومن بر یکدیگر سی حق است و آدمی بری الذمه نمی شود، مگر با بجا آوردن آنها یا آنکه از او عفو نماید و یا از تقصیر او در ادای حقش درگذرد:

۱. اگر گناهی در حق او از برادر مومن سرزند یا تقصیری از او صادر شود، از او بگذرد؛

۲. اگر غریب باشد، دلداري او کند و با او مهربانی نماید.

۳. چنانچه بر عیبی از او واقف باشد، بپوشاند.

۴. اگر لغزشی از او بوجود آید، چشم از او بپوشاند.

۵. اگر عذرخواهی نماید، عذر او را بپذیرد.

۶. اگر کسی غیبت برادر مومنی را کند، او را منع نماید.

۷. آنچه خیر او بداند به او برساند و پند و نصیحت از او بازنگیرد.

۸. دوستی او را محافظت کند و شرایط دوستی را بجا آورد.

۹. حقوق او را منظور داشته باشد.

۱۰. اگر مریض باشد، او را عیادت نماید.

۱۱. به جنازه او حاضر شود.

۱۲. هر وقت او را بخواند، اجابت کند.

۱۳. اگر هدیه‌ای برای او فرستد، قبول کند.

۱۴. اگر به او نیکی کند، جبران کند.

۱۵. اگر نعمتی از او برسد، شکر آن را بجا آورد.

۱۶. او را یاری نماید.

۱۷. ناموس و آبروی او را در میان اهلس محافظت نماید.

۱۸. حاجت او را برآورد.



۱۹. آنچه از او سؤال نماید، رد ننماید.
۲۰. اگر عطسه کند، تحیت او را ننماید.
۲۱. گمشده او را راهنمایی کند.
۲۲. سلام او را جواب گوید.
۲۳. با او به گفتار نیک تکلم نماید.
۲۴. نعمت‌های او را نیکو شمارد.
۲۵. قسم‌های او را تصدیق نماید.
۲۶. با او دوستی کند و از دشمنی او احتراز کند.
۲۷. او را یاری کند، خواه ظالم باشد یا مظلوم و یاری او در وقت ظالم بودن این است که او را از ظلم، ممانعت کند و در وقت مظلوم بودن، او را در برابر ظالم یاری کند.
۲۸. او را تسلیم دشمنی نکند و خوار نگرداند.
۲۹. از برای او دوست بدارد آنچه را از برای خود دوست داشته باشد از نیکی‌ها.
۳۰. از برای او مکروه شمارد آنچه از برای خود مکروه می‌شمارد از بدی‌ها.

### صفات شایسته پنج گانه

امام حسین علیه السلام فرمودند: **خَمْسٌ مَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ لَمْ يَكُنْ فِيهِ كَثِيرٌ مُسْتَمْتِعٍ: الْعَقْلُ وَالذِّينُ وَالْأَدَبُ وَالْحَيَاءُ وَحُسْنُ الْخُلُقِ؛**

پنج خصلت است که در هر کس نباشد، بهره‌چندانی در او نیست:

### خرد، دین، ادب، حیا و اخلاق نیکو.

**شرح:** درخت وجود آدمی وقتی ثمربخش است که شاخ و برگ و میوه دهد. ثمر این درخت، صفات نیک و خصلت‌های پسندیده است. پنج صفتی را که امام حسین علیه السلام در این حدیث به عنوان عناصر خیرآفرین از آنها یاد می‌کند، چه در زندگی فردی و چه در حیات اجتماعی، منبع برکت و آثار نیک است. «عقل»، بزرگترین موهبتی است که خداوند به انسان‌ها عطا کرده است و حجتی درونی و پیامبری باطنی است که راه زندگی صحیح را به آدمیان نشان می‌دهد.

«دین»، زندگی بر مدار خواست خداوند و به کار بستن اوامر پروردگار، در همه ابعاد است. «ادب»، نشان کمال خرد و وارستگی انسان از رذیله جهل است و انسان را مورد احترام و محبوبیت نزد دیگران قرار می دهد.

«حیا»، صفتی ارزشمند است که آدمی را از آلوده شدن به مفساد و حریم شکنی و بی عفتی باز می دارد. «حسن خلق»، برترین فضیلت یک مسلمان است و صفتی است که خداوند، پیامبر محبوبش، حضرت محمد ﷺ را به خاطر آن ستوده است. افراد خوش اخلاق، زندگی بهتر و روابط صمیمانه تری با دیگران دارند و در خانه دل ها نفوذ می کنند.

این صفات شایسته پنجگانه، وجود آدمی را پرثمر می سازد و کسی که از این اوصاف بی بهره باشد، انتظار خیری از او نیست. خود را به این صفات آراسته کنیم و اگر از آنها برخورداریم، بر آنها بیفزاییم.

### نصایح پیامبر اکرم ﷺ به جناب ابوذر

ابوذر گفت: روزی در مسجد، خدمت رسول گرامی ﷺ رسیدم؛ جز پیامبر اسلام و علی علیه السلام کس دیگری نبود. خلوت مسجد را مغتنم شمردم و پیش رسول الله ﷺ رفتم، گفتم: ای رسول خدا، پدر و مادرم فدایت... مرا وصیت و سفارشی کن، تا خداوند مرا به خاطر آن سود دهد. فرمود: چه خوب؛ ای ابوذر، تو از خانواده مایی، تو را سفارش می کنم که آن را خوب فراگیری؛ وصیت و توصیه ای که در بردارنده تمام راهها و روش های خیر و خوبی است. اگر آن را بیاموزی و پاسداری باشی، به منزله دو بالی خواهد بود که تو را در پرواز مدد کند.

❖ ای ابوذر، خدا را آنگونه عبادت کن که گویا او را می بینی. اگر تو او را نمی بینی، او تو را می بیند. بدان که سرآغاز عبادت و خداپرستی، معرفت و شناخت است. او قبل از هر چیز، اول است و چیزی پیش از او نبوده است؛ او یکتایی است که دوّمی ندارد؛ پاینده ای است که نهایت ندارد؛ آسمانها و زمین و آنچه در آنهاست، پدید آمده از قدرت اوست؛ او آگاه و تواناست.

پس از توحید، مرحله دوم بندگی خدا، ایمان آوردن به من است و اعتراف و اقرار به اینکه خداوند مرا به سوی تمامی بشریت، به عنوان بشیر و نذیر فرستاده است، تا اینکه خلائق را به فرمان خدا به سوی حق (که خداوند است) دعوت کنم.

پس از توحید و اعتراف به رسالت من، دوستی کردن با اهل بیت من است؛ این خانه و خانواده ای که به خواست خدا و اراده او، نجس و پلیدی از آن رفته و به طهارت رسیده است و بدان ای اباذر، خداوند خاندان مرا در میان امتم مانند کشتی نوح قرار داده؛ هر کس سوار شد، نجات یافت و هر کس دوری کرد، نابود شد و مانند باب حطه (باب حطه نام دری است که بنی اسرائیل پس از ماجرای سرگردانی در سرزمین تیه باید از آن عبور می کردند. آنان هنگام ورود به سرزمین مقدس به امر خدا برای آموزش گناهان خود با گفتن کلمه «حطه» باید از این در می گذشتند.) است در بنی اسرائیل؛ هر کس وارد شد، در امان بود.

### ای اباذر، وصیت مرا یاد بگیر که خوشبخت دنیا و آخرت باشی.

- ❖ ای اباذر، دو نعمت است که در آن دو، بسیاری از مردم مغیون اند: تندرستی و آسودگی.
- ❖ ای اباذر، پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت بشمار: جوانی ات را پیش از پیری؛ تندرستی ات را پیش از بیماری؛ دارائی ات را پیش از ناداری؛ آسودگی ات را پیش از سرگرمی؛ زندگی ات را پیش از مُردن.
- ❖ ای اباذر، از اینکه کاری را به آینده موکول کنی (و کار امروز را به فردا بیفکنی) بپرهیز. تو امروز، درمقابل امروز هستی، از آینده چه خبر داری؟ اگر فردایی داشتی، برای فردایت چنان باش که برای امروز بودی و اگر به فردا نرسیدی، بر کوتاهی و قصور امروز، اندوه نخواهی داشت.
- ❖ ای اباذر، چه بسا کسانی که به استقبال روزی می شتابند و در انتظار فردایی هستند؛ ولی هرگز به آن نمی رسند. اگر به اجل و سرنوشت آن بیندیشی، آرزوهای دور و دراز و مغرور شدن به آنها را دشمن خواهی دانست.
- ❖ ای اباذر، در دنیا چنان باش که گویی غریبی هستی یا یک رهگذر، و خود را از اهل گور به حساب آور.
- ❖ ای اباذر، بامداد که شد وعده شام را به خود مده؛ هر گاه شام کردی، سخن فردا را مگو.
- ❖ ای ابوذر، قبل از بیمار شدن، از سلامتی ات بهره برداری کن و قبل از مرگ، از حیات خود؛ چرا که نمی دانی نام و نشان تو در فردا چیست.
- ❖ ای اباذر؛ بپرهیز از اینکه مرگ، در حال لغزش و خطا تو را دریابد که دیگر نه امکان بازگشتی هست و نه پوزش، پذیرفته می شود و نه تو را برای آنچه بجا نهاده ای می ستایند و نه اشتغالات، عذری به حساب می آید.

- ❖ ای اباذر، بر عمرت، از درهم و دینارت حریص تر باش.
- ❖ همانا بدترین مردم در قیامت، عالمی است که از علمش بهره نگیرد و هر که علم را برای جلب خاطر و نظر مردم طلب کند، به سوی بهشت راه نیابد.
- ❖ ای اباذر، هر که علم را برای فریب مردم تحصیل کند، بوی بهشت را استشمام نکند.
- ❖ ای اباذر، چون چیزی از تو بپرسند که ندانی، بگو: «نمی دانم» تا از عواقب آن آسوده باشی و به آنچه ندانی، فتوا مده تا از عذاب قیامت برهی.
- ❖ ای اباذر، جمعی از بهشتیان بر دوزخیان درآیند و از آنها بپرسند: چرا شما جهنمی شدید در حالی که ما از تعلیم و تربیت شما به بهشت در آمدیم؟ جواب دهند: ما به خوبی ها امر می کردیم و خود خوبی نمی کردیم.
- ❖ ای اباذر، حقوق خداوند متعال بیش از آن است که بندگان بتوانند حق همه آنها را اداء کنند و نعمت های او، بیش از آن است که بندگان شماره توانند کرد؛ ولی صبح و شام در حال توبه باش.
- ❖ ای اباذر، تو در گذشت شب و روز، در حالی به سر می بری که آرزوها کم می شود؛ کارها دقیقاً محفوظ است؛ مرگ هم ناگهان می رسد. هر زارع و کشتکاری، آنچه را کاشته، درو می کند (گندم از گندم بروید، جو ز جو)؛ هرکس به هر چیزی برسد، خداوند عطا کرده و هرکه از گزند و شرّی محفوظ مانده، خداوند نگهبانش بوده است.
- ❖ ای اباذر، پرهیزکاران، سروران اند و فقها، رهبران هستند. همنشینی با اهل تقوا و فقه، سبب فزونی دانش و دین است. مؤمن، گناهش را همچون صخره ای سنگین می بیند که می ترسد بر سرش بیفتد و کافر، گناه خود را همچون مگسی می بیند که بر بینی اش می گذرد.
- ❖ ای اباذر، هرگاه خداوند، اراده نیکی به بنده ای بکند، گناهانش را همیشه پیش چشمش قرار می دهد و هرگاه خوبی کسی را نخواهد، گناهانش را از یادش می برد.
- ❖ ای اباذر، به خردی گناه نگاه نکن؛ ولیکن به عظمت خدایی که عصیانش را کرده ای، توجه کن.
- ❖ ای اباذر، مؤمن بر گناهی که کرده، از گنجشکی که گرفتار قفس شده (و برای آزادی تقلاً می کند)، مضطرب تر و پر هیجان تر است.
- ❖ ای اباذر، هر که عملش با گفته اش یکی باشد، نصیب و بهره خویش را برگیرد و هر که

- عملش خلاف سخنش باشد، به خود ستم روا داشته است.
- ❖ ای ابادر، انسان به واسطه گناهی که می کند، از روزی محروم می شود.
  - ❖ ای ابادر، کاری را که به تو هیچ ارتباطی ندارد، رها کن و جز به آنچه تو را سود بخشد، سخن مگو و زیانت را نگه دار، چنان که زر و سیمت را حفاظت می کنی.
  - ❖ ای ابادر، خداوند متعال گروهی را به بهشت می برد و چندان که ملال یابند، به ایشان عطا می کند و قومی دیگر در درجات بالاتر، فوق آنها منزل می گیرند؛ دسته اول وقتی ایشان را می بینند، می شناسند و می گویند: خداوندا، اینها دوستان ما بودند که در دنیا با هم بودیم چرا آنها را در مقامی برتر نشاندی؟ جواب آید: آنها در وقتی که شما سیر بودید، گرسنه و روزه دار بودند و در شب که چشمان شما در خواب خوش بود، آنها [به عبادت] بیدار بودند.
  - ❖ ای ابادر، خداوند روشنی چشم مرا در نماز قرار داده و نماز را چنان محبوب من ساخته است که غذای لذیذ را برای گرسنه و آب گوارا را در کام تشنه؛ اما گرسنه از غذا سیر شود، ولی من از نماز هرگز سیر نمی شوم.
  - ❖ ای ابادر، هر که در شبانه روز غیر از نمازهای واجب، دوازده رکعت نماز مستحب گزارد، خانه ای در بهشت حق واجب اوست.
  - ❖ ای ابادر، تو مادام که مشغول نماز می باشی، در پادشاه جبار و پیروزی را می کوپی و هر کس باب سلطانی را بکوبد، سرانجام در به رویش باز گردد.
  - ❖ ای ابادر، هیچ مؤمنی به نماز نایستد مگر آنکه خوبی ها و اجرها بین او تا عرش پراکنده شود و فرشته ای بر او گماشته شود که بگوید: ای پسر آدم، اگر بدانی که چه اجری برای تو هست، از طرف آن که با او در نماز مناجات می کنی، هرگز از نماز روی نگردان.
  - ❖ ای ابادر، خوشا به حال پرچمداران در قیامت که آن را برداشته، بر مردم به سوی بهشت پیشی می گیرند؛ آنها کسانی اند که در سحر و غیر سحر به مساجد می شتابند.
  - ❖ ای ابادر، نماز ستون دین است و صدقه خطا را می شوید و روزه، سپر از آتش است و جهاد، بزرگی و شرف است.
  - ❖ ای ابادر، اگر کسی به قدر هفتاد پیغمبر عمل [صالح] دارد، باید آنها را به چیزی نشمرد و

همواره در اضطراب باشد که نکند در قیامت نجات نیابد.

- ❖ ای اباذر، شخصی که به کارهای خوب خودش تکیه و خاطر جمعی دارد و به نظر خود گناهان صغیره و کوچکی انجام می دهد و [آنها را تا دم مرگ رها نمی کند]، در روز قیامت خداوند بر او خشمگین خواهد بود و شخص دیگری که گناه مرتکب می شود، ولی در زمان بعد آنها را ترک نماید، در قیامت در امان خواهد بود.
- ❖ ای اباذر، گاه بنده ای گناه می کند و بهشت می رود؛ پرسیدم: چگونه یا رسول الله؟ فرمود: گناهِش همواره در برابر چشمش است و از آن توبه می کند و به سوی حق باز می گردد تا به بهشت می رود.
- ❖ ای اباذر، زیرک کسی است که نفس را پست گرداند و برای پس از مرگ کوشش کند و عاجز کسی است که از هوای نفس پیروی کند و از خدا آرزوها طلبد.
- ❖ ای اباذر، اول چیزی که از میان امت من برداشته می شود، امانت و خشوع است تا جایی که یک اهل خشوع پیدا نمی کنی.
- ❖ ای اباذر، قسم به آن که جانم به دست اوست، اگر دنیا به قدر بال مگسی نزد خدا قیامت داشت، به کافری، شربت آب گوارایی نمی داد.
- ❖ ای اباذر، دنیا و آنچه در آن است ملعون خداست؛ مگر آنچه را که به وسیله آن رضای خدا به دست آید و برای خدا باشد، و نزد خدا هیچ چیز دشمن تر از دنیا نیست؛ چون آن را آفرید و از آن روی گردانید و به آن نظر و توجهی نفرمود و تا قیامت نیز نخواهد کرد و هیچ چیز نزد خدا از ایمان و ترک چیزهایی را که ترک آن را خواسته است، محبوب تر نیست.
- ❖ ای اباذر، خداوند متعال به برادرم، عیسی وحی کرد: یا عیسی، دنیا را دوست مدار که من آن را دوست ندارم و دل به آخرت بند که خانه بازگشت تو است (و ابدی است).
- ❖ ای اباذر، چون خداوند خواهد به بنده ای نیکی کند و خیر و سعادت را نصیب او گرداند، به وی بصیرت در دین و زهد در دنیا و آگاهی به عیوب خویش عطا کند.
- ❖ ای اباذر، هیچ بنده ای در دنیا زاهد نباشد، مگر آنکه خداوند درخت حکمت را در دلش بنشاند و زبانش را به حکمت گویا کند و او را به عیوب و بیماری های دنیا و آرمان های آن آگاه سازد و او را به سلامت از دنیا بیرون برد و به بهشت برساند.

❖ ای اباذر، چون برادر مسلمان را دیدی که نسبت به دنیا بی‌رغبت و زاهد است، حرف او را گوش ده که به تو حکمت می‌آموزد. گفتیم: یا رسول الله، زاهدترین مردم کیست؟ فرمود: آن که قبر و پوسیدگی تن در خاک را فراموش نکند و زینت‌های دنیا و اضافه بر ضرورت را رها کند و جهان باقی ابدی را بر دنیای فانی برگزیند و فردا را از عمر خود به حساب نیاورد و چنان پندارد که خواهد مُرد و به سر منزل مردگان خواهد رفت.

❖ ای اباذر، عشق به مال و مقام، از دو گرگ خون‌خواری که به آغل گوسفندان زند و تا صبح از آنها بدرند، برای دین انسان خطرناک‌تر است؛ بنگر که پس از این واقعه، از گله گوسفند چه خواهد ماند. پرسیدم: یا رسول الله، مردم خاضع و فروتن که زودتر از دیگران به بهشت می‌روند، کسانی هستند که بیشتر به یاد خدا می‌باشند؟ فرمود: نه، بلکه فقراى مسلمین اند که پای بر دوش مردم می‌گذارند [و به سوی بهشت می‌روند]. خازنان و نگهبانان بهشت به آنها می‌گویند: بمانید تا حساب پس دهید؛ جواب می‌دهند: چه حسابی پس دهیم که به خدا، نه قدرت و منصبی داشتیم که عدل یا ستم روا داریم و نه مال فراوانی که بخل یا اسراف به کار بریم؛ ولیکن خدا را عبادت می‌کردیم و دعوت او را اجابت نمودیم.

❖ ای اباذر، دنیا دل‌ها و بدن‌ها را به خود مشغول می‌دارد و خداوند از نعمت‌های حلال، ما را باز پرسى می‌کند؛ تا چه رسد به حرام.

❖ ای اباذر، از خداوند خواسته‌ام که رزق دوستان مرا به قدر کفاف قرار دهد و به دشمنانم مال و فرزند بسیار ببخشد.

❖ ای اباذر، خوشا به حال زاهدان در دنیا و راغبان به آخرت؛ آنان که زمین را نشیمن و خاک را بستر و آب را نوشابه خود ساختند و کتاب خدا را شعار و دعا را دثار (لباس رویین) خود قرار دادند و دنیا را از خود قیچی کردند و خود را از دنیا جدا ساختند.

❖ ای اباذر، کشت برای آخرت، عمل صالح است و کشت دنیا، مال و فرزند.

❖ ای اباذر، خداوند به من خبر داد: قسم به عزّت و جلالم که عابدان، اجر و مقام‌گریه را در نیافته‌اند مگر اینکه من در اعلاى بهشت بر ایشان کاخی خواهم ساخت و هیچ کس را در آن شریکشان قرار نمی‌دهم. پرسیدم: یا رسول الله، زیرک‌ترین فرد مؤمنان کیست؟ فرمود: آن کس که بیشتر به یاد مرگ باشد و خود را بهتر برای آن آماده سازد.

- ❖ ای اباذر، چون نور الهی به دل راه یابد، دل را وسعت بخشد؛ گفتیم: علامت آن نور چیست؟ فرمود: توجه به جهان ابدی و کناره‌گیری از دنیای فریب دهنده و آمادگی برای مرگ، قبل از رسیدن آن.
- ❖ ای اباذر، از خدا بترس؛ ولی برای اینکه مردم تو را گرمی دارند، تظاهر به خداپرستی مکن، در حالی که دلت فاسد باشد.
- ❖ ای اباذر، بکوش تا در هر کار، نیت صالح داشته باشی، حتی در خورد و خواب خود.
- ❖ ای اباذر، خدا را در دل خود بزرگ بدان، نه آنچنان که شخص نادان، خدا را در نظر می‌گیرد که چون گرفتار سگی شود، به یاد او می‌افتد و می‌گوید: خدایا، این را از من بران و در پیش خوک می‌گوید: خدایا، او را رام گردان.
- ❖ ای اباذر، خدا را فرشتگانی است که از خوف او همیشه در حال قیام‌اند و تا نفخ صور، سر بر نمی‌دارند و می‌گویند: پاک و منزّهی و ما آنطور که شایسته مقام تو است، تو را نمی‌پرستیم.
- ❖ ای اباذر، اگر کسی عمل هفتاد پیغمبر را داشته باشد، از هول قیامت، عمل خود را ناچیز می‌بیند که اگر سطلی از آب جوشان دوزخ در شرق عالم ریخته شود، مغز مغربیان به جوش آید و اگر دوزخ، نفس بکشد، هیچ ملک و رسولی نماند، مگر آنکه به زانو درآید و بگوید: خداوندا، به من رحم کن؛ [و بدان] قیامت چنان است که ابراهیم، اسحاق را از یاد می‌برد و می‌گوید: خداوندا، من خلیل توام؛ فراموشم مکن.
- ❖ ای اباذر، در تشییع جنازه و به هنگام قرائت قرآن و در وقت جنگ و میدان جهاد، خاموش بمان.
- ❖ ای اباذر، وقتی به دنبال جنازه‌ای می‌روی، عقلت مشغول تفکر و خشوع باشد که تو نیز به او ملحق خواهی شد.
- ❖ ای اباذر، نمک نگهدار هر چیزی از فساد است؛ ولی اگر نمک فاسد شود، چاره و دوابی ندارد و بدان که دو خوی در شماست: خنده بی‌تعجب و بیجا و تنبلی بدون فراموشی.
- ❖ ای اباذر، دو رکعت نماز مختصر و با تفکر، بهتر است از یک شب نماز بدون حضور قلب.
- ❖ ای اباذر، حق، تلخ و سنگین است و باطل سبک و شیرین و چه بسا یک ساعت لذت و شهوت، موجب اندوهی دراز شود.



- ❖ ای اباذر، پیش از آنکه به حسابت برسند، خود را محاسبه کن که این محاسبه برای حساب فردایت بهتر است و پیش از آنکه تو را به میزان، سنجش نهند، خود را بسنج و خود را برای روز حساب بزرگ، آماده کن؛ روزی که هیچ امر پنهانی بر خدا مستور نماند.
- ❖ ای اباذر، دعا برای کار نیک، همان قدر کافی است که نمک برای طعام.
- ❖ ای اباذر، مَثَل آن کس که بدون عمل، دعای می کند، مثل کسی است که بدون کمان، تیر بیندازد.
- ❖ ای اباذر، خداوند به واسطه خوب بودن بنده‌ای، کار فرزند و نوه او را به اصلاح می آورد و مقام او را در اطرافیان و همسایگان، تا زمانی که با آنهاست، رعایت می نماید.
- ❖ ای اباذر، خداوند متعال از سه کس به ملائکه می‌بالد: کسی که در بیابان بی آب و علفی اذان بگوید و برخیزد و نماز بگذارد؛ خداوند به ملائکه می فرماید: به این بنده من بنگرید که نماز می خواند و هیچ کس جز من او را نمی بیند؛ و هفتاد هزار فرشته نازل می شوند و پشت سر او نماز می خوانند و تا فردای آن روز برایش استغفار می کنند و مردی که شب بر می خیزد و به تنهایی نماز می خواند و در سجده خوابش می برد، خداوند متعال می فرماید: به بنده‌ام بنگرید که روحش نزد من است و بدنش در سجده و مردی که در میدان جهاد است و همه همراهانش فرار کرده اند و او می جنگد تا شهید گردد.
- ❖ ای اباذر، هیچ بنده‌ای برای سجده من، پیشانی بر یکی از نقطه‌های زمین نمی نهد، مگر آنکه آن زمین روز قیامت به سجده او شهادت می دهد و هیچ زمینی نیست که مردمی شب در آن فرود آیند، مگر آنکه صبحگاه، آن زمین بر آنها درود یا لعنت فرستد.
- ❖ ای اباذر، هیچ صبح و شامی نشود، مگر آنکه نقاط زمین به یکدیگر گویند: ای همسایه من، آیا کسی به یاد و ذکر خدا از روی تو گذشته و یا سجده کننده‌ای برای خدا پیشانی بر تو نهاده؟ قسمت‌هایی از آن جواب دهند: «آری» و قسمت‌هایی گویند: «نه» و آن قسمت که جواب می دهد: «آری»، به جنبش و شادی می آید که بر همسایه‌اش برتری یافته است.
- ❖ ای اباذر، زمین بر مرگ مؤمن تا چهل روز می گرید.
- ❖ ای اباذر، هر که اقامه گوید بدون اذان، جز همان دو ملک موکل او، با وی نماز نخوانند.
- ❖ ای اباذر، هیچ جوانی نیست که ترک دنیا گوید و جوانی خود را در اطاعت خدا به سر برد، مگر آنکه خداوند اجر هفتاد و دو پیغمبر به او عطا کند.

- ❖ ای اباذر، آن کس که میان جمعی غافل، ذکر خدا گوید، همچون کسی است که در میان سربازان فراری به جهاد ادامه دهد.
- ❖ ای اباذر، همنشین خوب، بهتر از تنهایی است و تنهایی، بهتر از همنشین بد؛ سخن خوب گفتن، بهتر از سکوت است و سکوت، از سخن شرّ، بهتر است.
- ❖ ای اباذر، غذای خود را به کسی ده که برای خدا دوستش داری و غذای کسی را بخور که تو را برای خداوند متعال دوست دارد.
- ❖ ای اباذر، خداوند نزد هر سخنگویی، حاضر است و انسان باید از خدا بترسد و او را در نظر گیرد و بداند که چه می گوید.
- ❖ ای اباذر، زیادی سخن را رها کن و آن اندازه سخن، که حاجت تو را انجام دهد و زندگی تو را اداره کند، برای تو کافی است.
- ❖ ای اباذر، برای انسان همین اندازه دروغ کافی است که هر چه می شنود، به زبان آورد.
- ❖ ای اباذر، هیچ چیز برای زندانی نگه داشتن، بهتر از زبان نیست.
- ❖ ای اباذر، یکی از بزرگداشت‌های خدا، احترام به پیرمرد مسلمان است و احترام به کسانی که به قرآن، عالم و بدان عامل اند، و احترام به سلطان عادل.
- ❖ ای اباذر، کسی که زبانش را نگه ندارد، عملی انجام نداده.
- ❖ ای اباذر، عیب جوی خلق و مدیحه‌گو و طعنه‌زن و ظاهر ساز، مباش.
- ❖ ای اباذر، بنده مادام که اخلاقش بد است، دائم از خدا دور می گردد.
- ❖ ای اباذر، کلمه طیّبه، صدقه است و هر قدمی که به طرف نماز بر می داری، صدقه است.
- ❖ ای اباذر، هر که ندای دعوت کننده خدا (مؤذن) را جواب گوید (و به نماز شتابد) و مساجد را نیکو آباد کند، پاداش عمل او بهشت است. گفتم: پدر و مادرم فدایت یا رسول الله، چگونه مساجد را آباد کند؟ فرمود: صدا در آن بلند نکند و در باطل فرو نرود و در آن خرید و فروش ننماید و تا زمانی که در مسجد است، سخنان بیهوده را ترک گوید و اگر نکند، در قیامت جز خود را ملامت ننماید.
- ❖ ای اباذر، تا زمانی که در مسجد نشسته‌ای، خداوند به هر نفسی، درجه‌ای در بهشت به تو

- عنایت می کند و ملائکه با تو به نماز می ایستند و به هر نفسی، ده حسنه برایت می نویسد و ده گناه از نامهات محو می سازد.
- ❖ ای اباذر، وضوی کامل و خوب گرفتن در هوای سرد از کفّارات است و بسیار به مساجد رفتن، جهاد.
  - ❖ ای اباذر، خداوند متعال می فرماید: محبوبترین بندگان نزد من کسی است که به خاطر من با مردم دوستی نماید و دلش به مساجد بسته باشد و نیمه‌های شب به استغفار برخیزد؛ اینان اند که چون خواهیم به مردم زمین عقوبتی فرستیم، به یاد آنها عقوبت را از ایشان برمی گردانیم.
  - ❖ ای اباذر، هر نشستنی در مسجد بیهوده است، مگر برای سه چیز: نماز خواندن، ذکر خدا و فراگیری دانش.
  - ❖ ای اباذر، به عمل با تقوا بیشتر همّت داشته باش تا به عمل [تنها] که عمل با تقوا کاسته نشود و چگونه عمل مقبول کاسته گردد؟ و حال آنکه خداوند متعال می فرماید: « فقط خداوند عمل متقیان را می پذیرد».
  - ❖ ای اباذر، انسان، متقی نخواهد بود، مگر آنکه از خویشتن حساب کِشد، دقیق‌تر از حساب کشیدن شریکی از شریک خود، تا بداند که لباس و غذا و نوشیدنی اش از کجاست، از حرام یا حلال.
  - ❖ ای اباذر، هر که خواهد گرامی‌ترین مردم باشد، تقوا پیشه کند.
  - ❖ ای اباذر، هر که در کسب ثروت بی‌باک باشد و از هر جا (حلال یا حرام) که رسد ابا نکند، خداوند نیز باک نخواهد داشت که از کدام در به دوزخش اندازد.
  - ❖ ای اباذر، محبوب‌ترین شما نزد خدا کسی است که بیشتر به یاد خدا باشد و گرامی‌ترین شما نزد خداوند، متقی‌ترین شماست و نجات‌یابنده‌ترین شما از عذاب خدا، خائف‌ترین شماست از خدا.
  - ❖ ای اباذر، متقیان کسانی هستند که از چیزهایی که از آنها پرهیز لازم نیست، پرهیز کنند که به شبهه‌ها گرفتار نشوند.
  - ❖ ای اباذر، هر که خدا را اطاعت کند ذکر او را گفته؛ اگر چه نماز و روزه و قرائت قرآن او کم باشد.
  - ❖ ای اباذر، ملاک و اصل دین، ورع و پارسایی است و رأس دین، اطاعت می‌باشد.

- ❖ ای اباذر، پارسا باش که عابدترین مردم خواهی بود و بهترین چیز در دین، ورع است.
- ❖ ای اباذر، فضیلت علم از عبادت بیشتر است و بدان که اگر چندان نماز گزارید که خمیده شوید و آنقدر روزه بگیرید که چون نی، لاغر شوید، این اعمال سودی نبخشد؛ مگر آنکه با ورع و پارسایی همراه باشد.
- ❖ ای اباذر، مردم پارسا و زاهد در دنیا، حقیقتاً از اولیای الهی هستند.
- ❖ ای اباذر، هر که در قیامت بدون سه چیز بیاید زینکار است. پرسیدم آنها چیست؟ فرمود: ورع و پارسایی که او را از گناهان حفظ کند و حلمی که در برابر نادان کاری سفیهان او را ننگه دارد و اخلاقی که به وسیله آن با مردم مدارا نماید.
- ❖ ای اباذر، اگر خواهی که قوی‌ترین مردم باشی، بر خدای متعال تکیه و توکل کن و اگر خواهی که گرمی‌ترین مردم باشی، از خدا بترس و اگر دوست داری که غنی‌ترین مردم باشی، به آنچه نزد خداست امیدوارتر باش از آنچه در اختیار و در دست تو می‌باشد.
- ❖ ای اباذر، اگر همه مردم به آیات ۲ و ۳ سوره طلاق عمل کنند، خداوند همه آنها را کفایت کند: «هر که تقوا پیشه کند، خداوند گشایشی بر او پدید آورد و از جای بی‌گمان به او روزی رساند و هر که به خدا توکل کند، خداوند برای او کافی است که خدا هدف و خواسته خود را به انجام می‌رساند».
- ❖ ای اباذر، خدای متعال گوید: به عزّت و جلالم هیچ بنده‌ای خواسته مرا بر خواهش خود مقدم نمی‌دارد، مگر آنکه بی‌نیازیش را در وجودش قرار می‌دهم و همتش را متوجه آخرت می‌گردانم و آسمان‌ها و زمین، روزیش را به عهده گیرند و تنگی روزی او را بر طرف گردانم و من برای او برتر از تجارت هر تاجری باشم.
- ❖ ای اباذر، اگر فرزند آدم از روزی گریزد، چنانکه از مرگ می‌گریزد، روزی همانند مرگ بی‌تردید به او خواهد رسید.
- ❖ ای اباذر، می‌خواهی کلماتی به تو بیاموزم که خداوند به وسیله آنها تو را سود دهد؟ گفتم: آری، یا رسول الله. فرمود: فرمان خدا را حفظ کن تا او نیز تو را حفظ کند؛ (از حدود الهی محافظت نما و آنها را مراعات کن و از حد و مرز الهی خارج نشو)؛ خدا را در نظر بگیر تا همواره او را در جلوی خود بیایی. به هنگام راحتی در فکر خدا باش تا در سختی او به یاد تو باشد و چون حاجتی داری از خدا بخواه و چون یاری می‌جویی از خدا بجوی که قلم آنچه را که تا قیامت شدنی است نوشته، و اگر همه مردم بکوشند تا نفعی به تو رسانند که خدا مقدر

نکرده، نخواهند توانست و اگر بکوشند که ضرری به تو وارد آورند که خداوند مقدر نموده، نخواهند توانست و اگر می‌توانی که با رضا و یقین برای خدای عزّ و جل عمل کنی، البته بکن و اگر نتوانی، بدان که در شکیبایی بر ناگواری‌ها سودی نهفته می‌باشد و پیروزی در صبر و گشایش با سختی‌ها و به دنبال هر سختی، راحتی است.

❖ ای ابادر، خداوند متعال به چهره‌ها و اموال شما نگاه نمی‌کند؛ بلکه به دل‌ها و اعمال شما می‌نگرد.

❖ ای ابادر، تقوا در اینجاست [حضرت اشاره به سینه فرمود].

❖ ای ابادر، چهار چیز است که غیر از مؤمن به آن نمی‌رسد: سکوت که اول عبادت است؛ فروتنی برای خدای سبحان، در هر جا به یاد خدای متعال بودن و کمی ثروت.

❖ ای ابادر، همواره در فکر انجام حسنه باش؛ اگر چه به انجام آن نرسی تا از غافلان نوشته نشوی.

❖ ای ابادر، هر که اختیار دامن (شهوت جنسی) و دهانش را داشته باشد، به بهشت خواهد رفت. گفتم: ای رسول خدا، ما به گفته‌هایمان مؤاخذه خواهیم شد؟ فرمود: ای ابادر، مگر چیزی جز کشته‌های زبان، مردم را با صورت به جهنم می‌اندازد؟ که تا خاموش هستی در سلامتی و چون زبان به حرف بگشایی، چیزی به نفع یا ضرر تو نوشته می‌شود.

❖ ای ابادر، گاه کسی در مجلسی کلمه‌ای می‌گوید که مجلسیان را بخنداند و به واسطه همان، به قدر زمین تا آسمان به سوی جهنم سقوط می‌کند.

❖ ای ابادر، وای بر کسی که سخن‌های دروغ می‌گوید تا مردم را بخنداند. وای بر او، وای بر او، وای بر او.

❖ ای ابادر، هر که سکوت کند، نجات یابد؛ بر تو باد به راستگویی و هرگز کلمه‌ای دروغ از دهانت بیرون نشود. گفتم: یا رسول الله، آن کس که به عمد دروغی گفته، توبه‌اش چیست؟ فرمود: استغفار و نماز پنجگانه، گناه آن را می‌شوید.

❖ ای ابادر، از غیبت پرهیز که غیبت از زنا بدتر است. گفتم: چرا یا رسول الله؛ پدر و مادرم فدایت؟ فرمود: زیرا کسی که زنا می‌کند و توبه می‌نماید، خداوند او را می‌بخشد؛ ولی غیبت، بخشوده نشود تا کسی که غیبت او شده، راضی گردد.

❖ ای ابادر، دشنام به مؤمن، فسق است و جنگ با او، کفر است و خوردن گوشتش از گناهان

است و احترام مال او مثل احترام خون او است. گفتیم: یا رسول الله، غیبت چیست؟ فرمود: پشت سر برادر مسلمان چیزی بگویی که بدش بیاید. گفتیم: اگر چه آن در او باشد؟ فرمود: اگر آنچه را که در او است، بگویی غیبت است و اگر آنچه در او نیست بگویی، تهمت زده ای.

❖ ای اباذر، هر که از غیبت برادر مسلمانی جلوگیری و از او دفاع کند، بر خداوند عزّ و جل است که از آتش نگرش دارد.

❖ ای اباذر، سخن چین به بهشت نمی رود.

❖ ای اباذر، سخن چین در آخرت از عذاب الهی در امان نخواهد بود.

❖ ای اباذر، هر که در دنیا، دو زبان و دو رو (منافق) باشد، در جهنم نیز دو زبانه باشد.

❖ ای اباذر، آنچه در مجالس می گذرد، امانت است و علنی کردن سرّ مسلمان، خیانت می باشد.

❖ ای اباذر، در هر هفته روزهای دوشنبه و پنجشنبه اعمال مردم دنیا به خدا عرضه می گردد و برای هر مؤمنی استغفار می شود؛ مگر برای بنده ای که بین او و برادر مسلمانش کینه باشد و دستور می رسد که عمل این دو تن را رها کنید تا با هم صلح کنند.

❖ ای اباذر، بیرهیز که از برادر مسلمان کناره و قطع رابطه کنی که اعمال تو قبول نخواهد شد.

❖ ای اباذر، تو را به کناره گیری از برادر مؤمن بر حذر می دارم و اگر با وی قهر کردی، بیش از سه روز طول نکشد که اگر کسی در این حال بمیرد، به آتش سزاوارتر است.

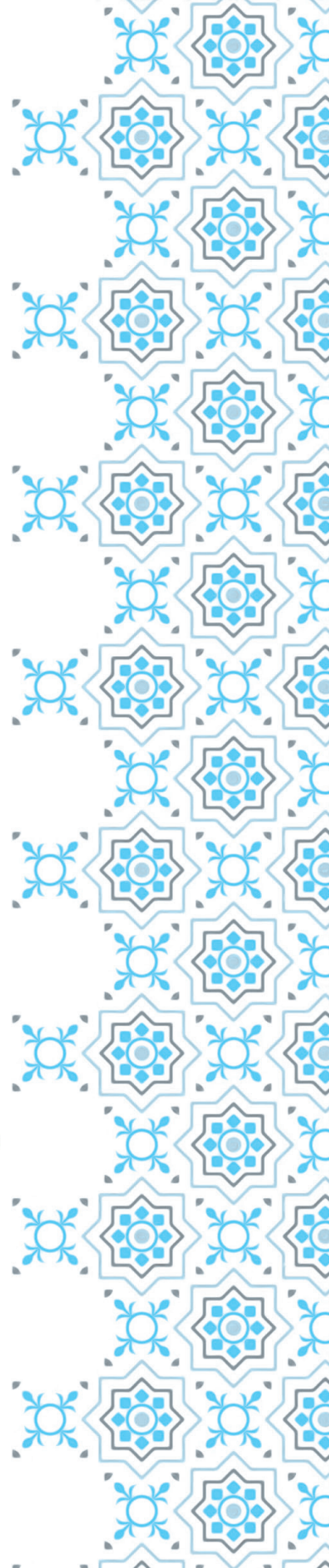
❖ ای اباذر، هر که دوست دارد مردم در برابرش بایستند، جایگاه خود را در جهنم قرار داده است.

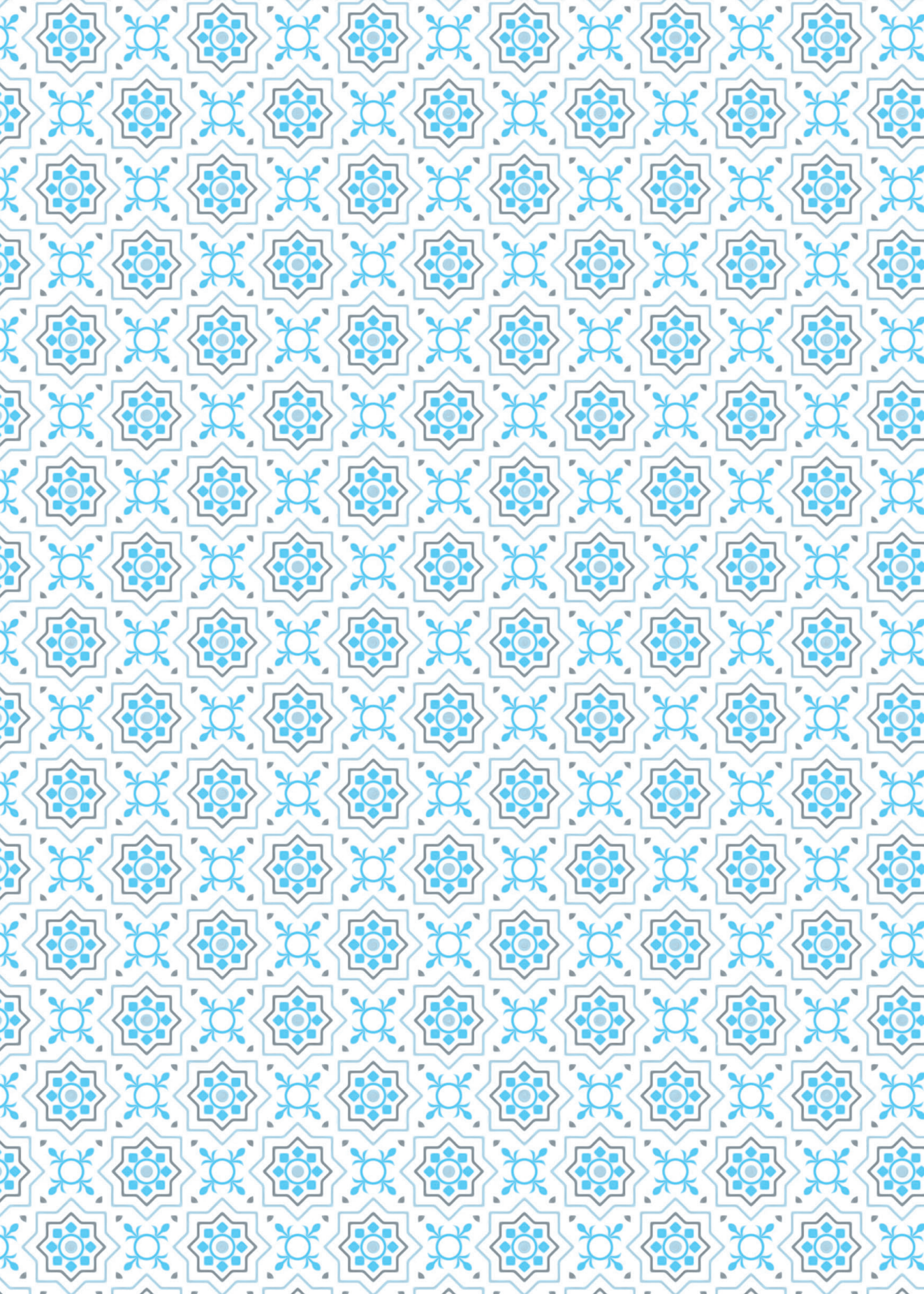
❖ ای اباذر، هر که با دژه ای تکبر بمیرد، بوی بهشت را استشمام نکند؛ مگر آنکه قبل از مرگ توبه کند. مردی پرسید: یا رسول الله، من زیبایی و آراستگی را خیلی دوست دارم؛ در حدّی که می خواهم لباس و کمر بند و کفشم زیبا باشد؛ آیا اشکال دارد؟ فرمود: در دل چگونه ای؟ گفت: دلم به حق عارف است و آرامش دارد. فرمود: این کبر نیست؛ ولی کبر آن است که حق را رها کنی و روی به غیر حق آوری، و چون مردم را ببینی، گمان بری که مال و آبروی هیچ کس به اندازه مال و آبروی تو ارزنده نیست.

❖ ای اباذر، مردمی در امت من بیایند و در ناز و نعمت زاییده و بزرگ شوند و همّتشان، خور و خواب باشد و چرب زبانی کنند؛ آنها بدترین امت من هستند.

سینہ حرام

حمله تائب







### ۱۴۰ نکته طلایی از بزرگان

۱. آورده اند که «شاگرد سقراط در لحظات آخر عمر استاد، از او پرسید: ما را چه امر می‌فرمایی که در حق اولاد و عیال تو به جا آوریم؟ گفت: هیچ چیز نمی‌گویم به شما، بلکه چیزی که همیشه به شما امر کرده ام، این است که در اصلاح نفس خود کمال کوشش و سعی به جا آورید و هر گاه چنین کنید، مرا خوشحال خواهید کرد.
۲. به بزرگی گفتند: چرا با فلان دوستت که بر انجام گناهان اصرار می‌ورزد، قطع رابطه نمی‌کنی؟ گفت: آن دوست من، امروز به فضایل من محتاج است. شرط دوستی اقتضا می‌کند که من به وسیله دوستی، دستش را بگیرم و به فضل خدا، او را از کارهای زشت باز دارم و از آتش دوزخ برهانم.
۳. عارفی را پرسیدند: چگونه به این مقام رسیدی؟ گفت: آن را به هیچ یافتنم. پرسیدند: چگونه؟ گفت: به یقین دانستم که دنیا هیچ است؛ ترک آن کردم و به این مقام رسیدم.
۴. بزرگی را از بزرگ‌ترین بردباری پرسیدند، گفت: همنشینی با کسی که خوی او با تو سازگاری ندارد و دوری از او ممکن نیست.
۵. مردی بر عارفی گذشت که نان و سبزی و نمک می‌خورد؛ به او گفت: ای بنده خدا! از دنیا به همین خرسندی؟ گفت: خواهی کسی را به تو نشان دهم که به بدتر از این خرسند است؟ گفت: آری! گفت: آن که به عوض آخرت، به دنیا خرسند است!
۶. مردی به زاهدی گفت: تقوا را توصیف کن. او گفت: اگر به سرزمینی پر خار وارد شوی، چگونه رفتار می‌کنی؟ او گفت: پرهیز و حذر می‌کنم. زاهد گفت: در دنیا نیز چنین کن که تقوا همین است.

۷. شخصی خدمت آیت الله میرزا عبدالعلی تهرانی رحمة الله علیه رسید و از ایشان تقاضای موعظه کرد؛ آقا فرمود: **روزی سه دقیقه به یاد خدا باش. بعد از لحظاتی فرمود: اگر دو دقیقه هم شد، عیبی ندارد.**
۸. بزرگی را از علت سکوتش پرسیدند: گفت: **از آن رو که هیچ گاه بر خاموشی خویش پشیمانی نخوردم و چه بسیار که از سخن گفتن پشیمان شدم.**
۹. مردی حضور پیامبر خدا ﷺ شرفیاب شد و پرسید: دین چیست؟ حضرت فرمود: **اخلاق نیکو.** دوباره از سمت راست آمد و گفت: دین چیست؟ فرمود: **اخلاق نیکو.** باز از طرف چپ آمد و سؤال کرد: دین چیست؟ رسول خدا ﷺ پاسخ داد: **حسن خلق.**
۱۰. حکیمی را گفتند: کدام یک از دوستان خویش را بیش تر دوست داری؟ گفت: **آنکه تباہی از من بگیرد و مرا تیمار بر گیرد و مرا تیمار داری کند و لغزشم پیش گیرد.**
۱۱. از بزرگی پرسیدند: بهترین چیزی که خدا به بنده عطا می کند، چیست؟ گفت: **خلق نیکو.**
۱۲. آورده اند که شخصی از بزرگی پرسید: کدام کار شایسته تر است؟ آن بزرگوار انگشت بر روی زبان و دهان نهاد؛ **یعنی خاموشی.**
۱۳. به عیسی مسیح گفتند: با که نشست و برخاست کنیم؟ گفت: **با کسی که دیدار ایشان، حق را به یاد شما آورد و سخن ایشان، علم شما را زیاد کند و کردار ایشان، شما را به آخرت مشتاق تر کند.**
۱۴. خردمندی چنین گفته است: **هیچ نعمتی نباشد که آن را حاسدی نباشد، مگر فروتنی را.**
۱۵. حکیمی را گفتند: چه فضل است، دانش تو را بر دانش کسی دیگر؟ گفت: **آنکه همی دانم که دانش من اندک است.**
۱۶. بزرگی گوید: شخصی را دیدم که یکصد و بیست سال عمر کرده بود. گفتیم: چه طولانی است عمر تو! گفت: **حسد را ترک کردم، عمرم طولانی شد.**
۱۷. بزرگی گفت: هر که به آنچه دارد خرسند باشد، او را به هیچ چیز حاجت نیست.

۱۸. از حکیمی پرسیدند: بزرگ ترین عیب کدام است؟ گفت: **آنکه شخص عیب خود را نشاناسد!**

۱۹. از بزرگی پرسیده شد: هنری که همه عیب ها را بپوشاند، کدام است؟ گفت: **سخاوت.**

۲۰. بزرگی را گفتند: عیبی که مجموع هنرها به واسطه آن مخفی می ماند، چیست؟ جواب داد: **بخل.**

۲۱. بزرگی را گفتند: چه کنیم تا دشمنان ما کمتر شوند؟ گفت: **کسی را از کار و حال خود آگاه نکنید!**

۲۲. عارفی به مریدی گفت: شیطان بر پدر و مادر تو (آدم و حوا) سوگند خورد که نصیحت گر آنان است و دیدی که با ایشان چه کرد؟ حال که به گمراهی تو سوگند خورده است و خطاب به پروردگار گفته است: «**فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ**؛ به عزت و جلالت سوگند که جملگی خلق را گمراه خواهیم کرد.» معلوم است که با تو چه می کند. **اینک، کمر همت ببند و خود را از مکر و فریبش برهان!**

۲۳. از بقراط پرسیدند: **انسانیت چیست؟** گفت: تواضع در وقت رفعت و عفو هنگام قدرت و سخاوت هنگام تنگ دستی و بخشش بدون منت.

۲۴. از حکیمی پرسیدند: آن که وضع حالی و مالی اش از همه خراب تر است، کیست؟ گفت: **کسی که از بدگمانی، به آخدی اطمینان ندارد و از بدرفتاری، کسی به او مطمئن نیست!**

۲۵. بزرگی را گفتند: **راز همیشه شاد بودن چیست؟** گفت: دل بر آنچه نمی ماند نمی بندم، فردا یک راز است، نگرانش نیستم. دیروز یک خاطره بود حسرتش را نمی خورم و امروز یک هدیه است قدرش را می دانم.

۲۶. دیوانه ای را گفتند: چه خواهی از خدای خویش؟ گفت: **عقل سالم خواهم تا برای عشقم دوباره دیوانه شوم.**

۲۷. از بزرگی درباره چگونگی نمازش پرسیدند؟ گفت: چون وقت نماز در آید وضو می سازم و به جایی که نماز می گزارم می روم، قدری می نشینم تا اعضا و جوارحم آرام گیرد، سپس به نماز می ایستم و کعبه را میان ابروان خود قرار می دهم و صراط را زیر گام خود می بینم و بهشت را در طرف راست و جهنم را در طرف چپ و فرشته مرگ را پشت سر به نظر می آورم و پندارم که

این آخرین نماز من است. پس میان امید و بیم قرار می‌گیرم و تکبیرة الاحرام می‌گویم و قرآن را شمرده قرائت می‌کنم و با فروتنی رکوع می‌نمایم و با خشوع به سجده می‌روم و با اخلاص نماز را تمام می‌کنم و نمی‌دانم که نمازم قبول شده یا نه!

۲۸. عارفي را گفتند: هر گاه تو را پرسند که آیا از خدا بترسي، چه می‌گویی؟ گفت: خاموش باش! چه اگر نه بگویم کفر ورزیده‌ام و اگر بلي گویم دروغ گفته باشم.

۲۹. عارفي را گفتند: چگونه اي؟ گفت: يابم آنچه نخواهم و آنچه خواهم نيابم.

۳۰. حکيمي گفت: اگر سه چیز نبود، آدمي سر به هيچ چیز فرود نمی‌آورد: بينوايي و بيماري و مرگ.

۳۱. بليغي را گفتند: نيكو ترين گفتار کدام است؟ گفت: آنکه لفظش به گوش تو زودتر از معنائش به قلبت نرسد.

۳۲. سقراط را پرسيدند: حکمت چه وقت در تو مؤثر افتاد؟ گفت: آنگاه که نفس خويش را کوچک شمردم.

۳۳. عارفي گفت: چون درون و برون انسان یکی باشد، انصاف است و چون درونش نيك تر از برون باشد فضل است و آنگاه که بيرونش نيكوتر از درونش باشد. هلاک است.

۳۴. ظريفي زني اديب را در بغداد دوست مي‌داشت. نامه اي به او نوشت و از وي اجازه خواست تا به زيارتش برود و در پايان نامه اش نوشت: خدا من و تو را از لغزش باز دارد! زن در پاسخ او نوشت: اي سليم! اگر دعاي تو برآورده شود، پس، از دیدن من چه بهره اي خواهي برد؟

۳۵. افلاطون را پرسيدند: آدمي چگونه از دشمن خويش انتقام گيرد؟ گفت: به اين که به فضل خويش بيفزايد.

۳۶. زاهدي پيرزني آسیابان را گفت: گندم مرا آرد کن! و گرنه دعا می‌کنم که خرت سنگ شود. زن گفت: خر را رها کن!.. و دعا کن! تا گندمت آرد شود.

۳۷. حکيمي گوید: اگر خواهي دانشمندي را رنجور داري، او را، با ناداني همنشين کن.

۳۸. موریس مترلینگ می گوید به عقیده من اگر مرگ در دنیا نبود، بشر به آن محتاج بود. می بایست آن را اختراع کند تا از چنگال کسالت‌های زندگی خلاص شود. **بسیاری از ما پیش از مردن مرده هستیم، برای اینکه همه چیز خود را از دست داده ایم.**
۳۹. شکسپیرومی گوید: بدن‌های ما باغ‌هایی هستند که مغزها و اراده‌های ما باغبان‌های آنان هستند؛ **یا آنها را بی حاصل نگهدارید یا با سعی و کوشش بارورشان سازید.**
۴۰. ویکتور هوگو گفته است: **هر آموزشگاهی را که باز کنید، در زندانی را بسته‌اید.**
۴۱. راجر بیکن فیلسوف انگلیسی گوید **کسی که ریاضیات نداند، نمی‌تواند بقیه علوم و هر آنچه در این جهان است را بفهمد.**
۴۲. یک فیلسوف آمریکایی گفته: **از دواج مثل شهر محاصره شده است، کسانی که داخل شهر هستند، سعی می‌کنند از داخل آن خارج شوند و کسانی که خارج شهر هستند، می‌کوشند داخل شوند.**
۴۳. چارلز دیکنز می گوید: **معرفت گلی است که هر دماغی استعداد بوییدن آن را ندارد.**
۴۴. ژان ژاک روسو می گوید: **سینه‌ای که خالی از ذکر خدا باشد، چون محکمه‌ای است که قاضی ندارد.**
۴۵. ماهاتما گاندی می گوید: می‌توان در مدت دو سال ساختن کارخانه ذوب آهن را به پایان رسانید، **ولی جهت تربیت یک مدیر برای این صنعت باید بیست سال وقت صرف کرد.**
۴۶. ولترنت می گوید: **یک قلب پاک از تمام معابد و مساجد زیبای جهان زیباتر است.**
۴۷. مونته‌سکیو می گوید: من هیچ غمی نداشتم که **خواندن یک صفحه کتابی از بین نبرده باشد.**
۴۸. ادیسون می گوید: **نام نیک، پیراهنی است که هرگز کهنه نمی‌شود.**
۴۹. فرانکلین می گوید: آدم می‌تواند دو دقیقه بدون هوا، دو هفته بدون نوشیدن آب و سه هفته بدون غذا و یک عمر بدون پول زندگی کند، **ولی نمی‌تواند یک لحظه بدون اندیشه و ذکر زندگی کند.**

۵۰. افلاطون می گوید: تمام طلاهای زمین و زیر زمین به اندازه یک فضیلت اخلاقی ارزش ندارد.
۵۱. بیکتال می گوید: **قرآن آهنگ غیر قابل تقلیدی است** که اصواتش انسان را به جذب و گریه می کشاند.
۵۲. سقراط می گوید: بیش از تمام دشمنان به **نزدیکترین دشمن خود که زبان است توجه داشته باش.**
۵۳. استیون گرانت می گوید: من فقط یک بار مسافر این جهان هستم، بگذار هر عمل خیری که می توانم انجام دهم یا هر مهربانی که می توانم به هرکسی بکنم، **چرا که دیگر از این مسیر عبور نخواهم کرد.**
۵۴. افلاطون می گوید: حریص ترین حیوانات مگس است و قانع ترین آنها عنکبوت، **پس خدا حریص ترین آنان را رزق قانع ترین آنها قرار داده است.**
۵۵. داستایوسکی می گوید: به کفش های پاره خود فکر می کردم، **کسی را دیدم که پا نداشت.**
۵۶. ولترنت می گوید: خرابی هر کشور از دو چیز است: **نداشتن مردان شایسته و نبودن آنها در کارهای بزرگ.**
۵۷. آلفونس کار می گوید: عده ای همیشه گله دارند که چرا گل سرخ خار دارد، **من همیشه خدا را شکر می کنم که بوته خار، گل سرخ دارد.**
۵۸. فرانکلین می گوید: **عروس زندگانی کار نام دارد.** اگر شما داماد این عروس شوید، فرزند شما سعادت نام خواهد داشت.
۵۹. مارک تواین می گوید: **بیایید از احمق ها سپاسگزار باشیم**، زیرا بدون وجود آنها موفق نمی شدیم.
۶۰. بزرگی گفته است شرط دوام زندگی مشترک **نه قسمتش محبت است و یک قسمتش گذشت است.**
۶۱. چارلز دیکنز می گوید: اگر منظور امام حسین (علیه السلام) جنگ در راه خواسته های دنیوی خود بود، من نمی فهمم چرا خواهران و زنان و اطفالش به همراه او بودند، پس عقل چنین حکم می کند

که او فقط به خاطر اسلام فداکاری کرده است.

۶۲. از افلاطون پرسیدند: انسان چگونه می‌تواند از دشمنش انتقام بگیرد؟ گفت: **با بخشش و کرم.**

۶۳. از کنفوسیوس پرسیدند: آیا با یک کلمه میتوان تمام زندگی را پاک و روشن نگه داشت؟ گفت: بله. پرسیدند آن کلمه چیست؟ گفت: آن کلمه عبارت است **از محبت به دیگران.**

۶۴. ولترن می‌گوید: کار، ما را از سه عیب دور نگه می‌دارد: **افسردگی و فقر و دزدی.**

۶۵. ژان بابتیس بلکن: یک ابله تحصیل کرده از یک ابله بیسواد برتر است.

۶۶. سیلیکن می‌گوید: پول نمی‌تواند برای ما دوست فراهم کند، **اما دشمن به تعداد بسیار.**

۶۷. کلپل می‌گوید: اگر از طبقه بالا زنی بگیرید، به جای خویشاوند **ارباب** خواهید داشت.

۶۸. ناپلئون بناپارت می‌گوید: مردمانِ احمق از گذشته حرف می‌زنند، خردمندان در زمان حال هستند، **دیوانگان از آینده خود سخن می‌گویند.**

۶۹. افید می‌گوید: مردم در ابتدا وقتشان را برای جمع کردن پول تلف می‌کند، **بعد پولشان را برای وقت کشی تلف می‌کنند.**

۷۰. بیل کارن کین می‌گوید: مردم سه دسته اند: **نوکر پول و رفیق پول و ارباب پول.**

۷۱. مارتین لوتر می‌گوید: **دروغ مثل گلوله برف است** که هرچه آن را بغلطاند، بزرگتر می‌شود.

۷۲. آنتوان چیکوف می‌گوید: از میان کسانی که برای دعای باران به تپه‌ها می‌روند، **تنها آنهایی که با خود چتر به همراه می‌برند، به کار خود ایمان دارند.**

۷۳. مارک تواین می‌گوید: وقتی کیبوتری شروع به معاشرت با کلاغ‌ها می‌کند، **پرهایش سفید می‌ماند، ولی قلبش سیاه می‌شود.**

۷۴. آیت الله مجتهدی می‌فرمایند: گشتیم و گشتیم، ذکری بالاتر از **صلوات** نیافتیم.

۷۵. ابن سینا می‌گوید سه اصل را اگر رعایت کنید آسایش بر شما فزونی خواهد یافت: **به وقت خوشحالی قول ندهید و به وقت خشم پاسخ ندهید و در هنگام غم تصمیم نگیرید.**

۷۶. کارلوس فوتننس می گوید: مهمترین درسی که از زندگی آموختم این بود که **هیچکس شبیه حرف هایش نیست.**

۷۷. فرانکلین می گوید: برای ثروتمند شدن تنها دانستن راه درآمد کافی نیست، **باید راه صحیح خرج کردن را نیز دانست.**

۷۸. لستن برگ می گوید: کسی که خودش جارو است، **حق ندارد از غبار گله کند.**

۷۹. افلاطون می گوید: در آینه نگاه کن اگر صورت زیبا داری، کاری مناسب جمالت انجام ده و اگر صورتی زیبا نداری، **زشتی اعمال را به زشتی صورت اضافه نکن.**

۸۰. از شهید چمران نقل کرده اند که فرمود: تقوا از تخصص لازم تر است، آن را می پذیرم، اما می گویم **کسی که تخصص ندارد و کاری را می پذیرد بی تقواست.**

۸۱. درویشی را دیدند هنگام بهار سر به اندیشه فرو برده، او را گفتند: ای درویش فصل بهار است سر بردار تا گل بینی. گفت: ای جوانمرد، **سر را فرو بر تا آفریدگار گل را ببینی!**

۸۲. شبلی گفته است: قبله ها سه نوع اند: **قبله عام** که کعبه است، **قبله خاص** که عرش خداوند است و **قبله خاص خاص**، که دل مریدان و جان عارفان است که آن را قبله دل هم گفته اند.

۸۳. خداوند سبحان **ملخ را به صورت نه حیوان خلق** فرموده است: صورت مانند اسب، چشم مانند فیل، شاخ عین گوزن، گردن شکل گاو، سینه مثل شیر، شکم مثل عقرب، ران مثل شتر، دم مثل مار و پا چون شتر مرغ.

۸۴. گوته دانشمند آلمانی گفته است: جوانی منزلی است که ما بین مسافت کودکی و پیری واقع شده است، **ایام سلطنت و کامیابی زندگانی در آنجا می گذرد.**

۸۵. از شیخ شبلی یکی غیبت کرد. شیخ برای غیبت کننده یک طبق رطب فرستاد و گفت: **شنیدم که تو عبادت خود را برای ما هدیه فرستاده ای، من نیز خواستم تلافی کنم.**

۸۶. عقلا گفته اند: **پنج چیز در جهان ضایع ترین اشیاء است:** چراغ پیش آفتاب، باران در شورستان، زن زیبا و جمیل در دست مرد نابینا، طعام لذیذ نزد آدم سیر، علم و سخن های خوب در سینه مرد حاسد.



۸۷. لقمان را گفتند ادب از که آموختی؟ گفت از بی ادبان! از انجام دادن آنچه از ایشان در نظرم ناپسند آمد، پرهیز کردم.

۸۸. شخصی از شتری پرسید: از کجا می آیی؟ شتر گفت: از حمام گرم گوی تو! آن شخص گفت: آری راست گفتی، از چرک و کثافت زانوی تو پیداست!

۸۹. نیمه شبی، دزدی پای دیوار خانه ای نشسته و سرگرم سوراخ کردن آن بود. صاحب خانه صدای کندن دیوار را شنید، پس به پشت بام رفت و پرسید: چه می کنی؟ دزد گفت: دُهل می زنم. مرد که متعجب شده بود، پرسید: پس صدای آن کو؟ دزد گفت: صدای این دُهل را فردا بشنوی!

۹۰. دست و پا بریده ای، هزارپایی را کُشت. صاحب دلی بر او گذر کرد و گفت: سبحان الله، با هزار پای که داشت، چون زمان مرگش فرا رسید، از بی دست و پایی نتوانست بگیرد:

چو آید ز پی، دشمن جان ستان      بیند آجل پای اسب دوان

در آن دم که دشمن پیایی رسید      کمان کیانی نشاید کشید

۹۱. از دانشمندی پرسیدند: چگونه ای؟ گفت: چگونه باشد کسی که هر روز، عمرش کم می شود و گناهش زیاد!

۹۲. بزرگی گفته است: دوری جستن از کسی که به تو توجه دارد، سبب بی بهره ماندن تو از اوست و علاقه ورزیدن به آن که به تو بی توجه است، نشانه خواری توست.

۹۳. بزرگی گفته است: خداوند، شجاع را دوست دارد، اگرچه شجاعتش به اندازه کشتن ماری باشد و مقصود از مار، چیزی نیست جز مار نفس

مادر بت‌ها، بت نفس شماس است      زانکه آن بت، مار و این بت، اژدهاست

۹۴. از عارفی پرسیدند: چرا مدح گرسنگی گویی؟ گفت: اگر فرعون، گرسنه می بود، هرگز «أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى» نمی گفت.

۹۵. عارفی گوید: لذت عفو، بیشتر از انتقام است؛ زیرا عفو، لذت سپاس را در پی دارد و انتقام، پشیمانی را.

۹۶. گویند: شخصی بزرگی را دید، از او پندی خواست. آن بزرگ گفت: چه نیکوست شفتت توانگران بر درویشان، به علت طلب ثواب و از آن نیکوتر، تکبر درویشان بر توانگران است، به دلیل اعتماد فراوان بر کرم پروردگار.

۹۷. علامه بزرگوار طباطبایی می فرماید: فکر و واژه‌های هم خانواده آن حدود ۳۰۰ مرتبه در قرآن کریم آمده است.

۹۸. عارفی گفت: برادر نیکوکار، برای تو از نفست سودمندتر است؛ زیرا نفس، تو را به بدی فرمان می دهد و برادر نیکوکار، تو را به کار خیر دعوت می کند.

۹۹. بزرگی گفته است: به نیروی شکیبایی و یقین پسندیده، غم‌هایی را که بر تو فرود می آیند را از خود دور کن!

۱۰۰. علامه طباطبایی می گوید: ممکن است انسان گاهی از خدا غافل شود و خدایک تب سخت و خطرناکِ چهل روزه به او بدهد برای اینکه یک بار از ته دل بگوید: «یا الله» و به یاد خدا بیفتد

۱۰۱. بزرگی چنین گوید: برای آسان ساختن مصیبت‌ها و کم کردن سختی‌ها، راه‌های گوناگونی است. اگر مصیبت با دوراندیشی همراه شود و با عزم و اراده با آن برخورد کنند، رویدادش سبک می شود و از تأثیر و زیان آن می کاهد.

۱۰۲. عارفی روزی به اصحاب خود گفت: چه چیزی بهتر است؟ گفتند: ای شیخ، تو خود بگوی. گفت: دلی که در آن همه یاد خدا بُود.

۱۰۳. عارفی مراد خویش را گفت: مرا وصیتی کن! گفت: سفارش پروردگار را به همه پیشینیان و اُپسینیان به تو گویم که فرمود: «لَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكَمْ وَإِنَّا كُنَّا لَنُفُوًّا لِلَّهِ؛ مَا بِهِ كَسَانِي كَه پيش از شما به آنان کتاب داده شده و نیز به شما سفارش کردیم که پرهیزگار باشید.»<sup>۱</sup>

۱۰۴. عارفی را گفتند: از که آموختی محبت را؟ گفت: از درخت شکوفه. پرسیدند: چگونه؟ گفت: هر موقع به او لگدی زدم، به جای تلافی بر سرم شکوفه ریخت.

۱۰۵. پل گتی می گوید: **پول همه چیز دنیا نیست**، اما دست کم باعث می شود هر روز صبح بچه‌هایتان به شما سلام کنند.
۱۰۶. عارفی را گفتند: دنیا را چگونه می بینی؟ گفت: آنچنان که بدون رضایت من برگی از درخت نمی افتد! گفتند: مگر خدایی تو؟ گفت: نه! **راضی ام به رضای خدا**.
۱۰۷. فیثاغورس می گوید: **طلا** را به وسیله آتش، **زن** را به وسیله طلا و **مرد** را به وسیله زن امتحان کنید.
۱۰۸. بزرگی می فرماید: همیشه از خوبی های آدم‌ها برای خودت دیوار بساز، پس هر وقت در حق تو بدی کردند، فقط یک آجر از دیوار بردار؛ **بی انصافی است که دیوار را خراب کنی**.
۱۰۹. بزرگی فرمود: مدت بیست سال، نه از کسی چیزی گرفتم و نه کسی را چیزی دادم. گفتند چگونه؟ **گفت اگر می گرفتم از خدا می گرفتم و اگر می دادم به خدا می دادم**.
۱۱۰. بزرگی فرمود: **سه چیز از نشانه‌های یقین است**: نظر به حق کردن در همه چیزها، رجوع کردن با حق در همه کارها و یاری خواستن از او در همه احوال.
۱۱۱. شکسپیر: بهتر است سه ساعت زود برسید تا یک دقیقه دیر.
۱۱۲. شکسپیر: آنان که توان آزدن دارند و هیچکس را نمی آزارند **به درستی که وارثان شکوه ملکوت اند**.
۱۱۳. شکسپیر گفت: من همیشه خوشحالم، می دانید چرا؟ برای اینکه از هیچکس برای چیزی انتظاری ندارم، **انتظارات همیشه صدمه زننده هستند**.
۱۱۴. رورزون مهندس معروف فرانسوی: اثر صدای دائمی در سلول‌های بدن انسان **مانند اثر اکسیژن در آهن است**.
۱۱۵. از خردمندی سؤال کردند که: می توانی بگویی زندگی آدمیان مانند چیست؟ وی در جوابشان گفت: **زندگی مردم مانند الاکلنگی است، که از یک طرفش سن آنها بالا می رود و از طرف دیگر سطح زندگی آنها پائین می آید**.
۱۱۶. از زشت رویی پرسیدند: آن روز که جمال پخش می کردند کجا بودی؟ گفت: **در صف کمال**.

۱۱۷. آیت الله حسن زاده می فرمود: « ما سرانجام هر چه را در «خارج» می جستیم، در «درون» یافتیم. بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی، که تویی
۱۱۸. استاد فاطمی نیا می فرمود: گاهی یک عصبانیت، بیست سال انسان را به عقب می اندازد.
۱۱۹. شخصی از رسول اکرم ﷺ پرسید: اسم اعظم خدا را به من یاد بده. حضرت فرمودند: **دلت را از غیر خدا خالی کن و بگو یا الله.**
۱۲۰. شخصی خدمت امام رضا علیه السلام رسید و گفت: هم بیماری دارم و هم بچه دار نمی شوم و هم فقیرم. امام فرمودند: **در منزل اذان بگو.**
۱۲۱. به بزرگی گفتند: فلانی بر تو می خندد. او گفت: (انّ الذّین اُجزموا كانوا مِنَ الذّین ءآمنوا یضحکون) **همانا بدکاران بر اهل ایمان می خندند.**
۱۲۲. شخصی پرسید: اگر بمیرم مرا به کجا می برند؟ گفتند: نزد خدای تعالی. گفت: **خوشحالم که مرا نزد کسی می برند که جز نیکی چیزی از او ندیده ام.**
۱۲۳. روزی هارون از ابن سماک موعظه و پندی درخواست کرد؛ ابن سماک گفت: ای هارون **بترس از اینکه وسعت بهشت به مقدار آسمانها و زمین است و برای تو اندازه جای پای هم نباشد.**
۱۲۴. به واعظی گفتند: چرا پله اول منبر نشسته ای؟ گفت: **من به اندازه علمم نشسته ام. اگر بخواهم به قدر جهلم بنشینم، باید روی عرش خدا بنشینم.**
۱۲۵. مادری فرزند دوازده ماهه خود را نزد دانشمندی برد و سؤال کرد از چه موقع بایستی کودک خود را تربیت کنم؟ دانشمند گفت: **دوازده ماه دیر آمدی.**
۱۲۶. دکتر شریعتی می گوید: آدم وقتی فقیر می شود خوبی هایش هم حقیر می شوند، اما کسی که زر دارد یا زور دارد، عیب هایش هم هنر دیده می شوند و چَرَنَدیَاتش هم حرف حسابی به حساب می آیند.
۱۲۷. زبان، استخوانی ندارد، ولی آنقدر قوی هست که بتواند به راحتی قلبی را بشکند پس **مراقب حرفهایت باش.**

۱۲۸. به کسانی که پشت سرت حرف می‌زنند بی‌اعتنا باش آنها جایشان همان جاست دقیقا پشت سرت. **گذشت داشته باش.**

۱۲۹. گاهی خداوند برای حفاظت از تو کسی یا چیزی را از تو می‌گیرد، اصرار به برگشتش نکن، پشیمان خواهی شد. **خداوند وجود دارد پس حکمتش را قبول کن.**

۱۳۰. نه سفیدی بیانگر زیبایی است و نه سیاهی نشانه زشتی. **کفن سفید ولی ترساننده است و کعبه سیاه، اما محبوب و دوست داشتنی است.**

۱۳۱. اگر صدای بلند نشانگر مردانگی بود، **سگ سرور مردان بود.**

۱۳۲. قبل از اینکه سرت را بالا ببری و از نداشته‌هایت پیش خدا گلایه کنی، **نظری به پایین بینداز و داشته‌هایت را شاکر باش.**

۱۳۳. انسان بزرگ نمی‌شود جز به **وسیله فکرش.**

۱۳۴. به زندگی فکر کن، ولی **برای زندگی غصه نخور.**

۱۳۵. دیدن حقیقت است، **درست دیدن فضیلت است.**

۱۳۶. ادب خرجی ندارد، ولی **همه چیز را می‌خرد.**

۱۳۷. شخصی از ژان کوکتو نویسنده معروف فرانسوی پرسید: بهشت را بیشتر دوست داری یا جهنم را؟ نویسنده فرانسوی پاسخ داد: **نمی‌توانم نظری بدهم، زیرا در هر دو جا دوستان فراوانی دارم.**

۱۳۸. از آیت الله میرزا جواد ملکی تبریزی سؤال شد: چه عملی را شما تجربه کرده‌اید که می‌تواند در حال سالک موثر باشد؟ **فرمودند: هر شبانه روز یک سجده طولانی و در سجده طولانی بگویید: لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین.**

۱۳۹. گل استفان لوبو گوید: ۱۵۰۰ سال پیش مرد کنجکاوی، از فیلسوف قانون گذار معروف یونانی پرسید: بهترین روش حکومت‌های عالم کدام است؟ **خردمند دقیق و متفکر یونانی جواب داد: بهترین روش حکومت‌ها آن است که اهانت به کوچک‌ترین افراد جامعه به منزلت اهانت به جمیع موسسات اجتماعی تلقین شود.**

۱۴۰. ژان پل سارتر می گوید: مورچگان با هم حرف نمی زنند، اما دسته جمعی دانه جمع می کنند؛ زنبورها با هم حرف نمی زنند، اما دسته جمعی خانه می سازند؛ پرستوها با هم حرف نمی زنند، اما دسته جمعی به سفر می روند؛ آدمها با اینکه خوب حرف می زنند... تنها آذوقه جمع می کنند؛ تنها خانه خود را بنا می کنند و تنها سفر می کنند. براستی که آدمی تنهاترین موجود روی زمین است.

۱۴۱. گوسفند هر رنگی که باشد باز هم گوسفند است. اگر عقاید آدمی احمقانه باشد هر لباسی که بپوشد روشنفکر نخواهد شد.

### بیست ضرب المثل زیبا

۱. ضرب المثل چینی: همیشه بوی عطر گل به دستی می ماند که گلی به شما هدیه می دهد.
۲. ضرب المثل دانمارکی: وقتی بدبختی تا زانوی پول دار می رسد، از گردن فقیر هم گذشته است.
۳. ضرب المثل آلمانی: پول، غلام مردم عاقل و ارباب مردم احمق است.
۴. ضرب المثل روسی: وقتی دلت گل باشد، دهانت با کلمات معطری حرف می زنند.
۵. ضرب المثل چینی: زن صبور و باحوصله می تواند گاوی را با یک چراغ موشی کباب کند.
۶. ضرب المثل فرانسوی: کسی که از احمق تعریف می کند، احمق تر از اوست.
۷. ضرب المثل اسپانیایی: گلی که همه او را می بویند، بویش را از دست می دهد..
۸. ضرب المثل آمریکایی: اگر خودت را الاغ معرفی کنی، همه حتماً سوارت می شوند.
۹. ضرب المثل چینی می گوید: پول ممکن است خوشبختی بیاورد، ولی آنقدر سرگرمی برای انسان به وجود می آورد که دیگر وقتی برای فکر کردن به بدبختی ها باقی نماند.
۱۰. ضرب المثل جامائیکایی: قبل از آنکه از رودخانه عبور کنی، به تمساح نگو «دهن گنده». (یعنی تا وقتی به کسی نیاز داری، او را تحمل کن و با او مدارا کن.)
۱۱. ضرب المثل هایتی: اگر می خواهی جوجه هایت سر از تخم بیرون آورند، خودت روی تخم مرغها بخواب. (یعنی اگر به دنبال آن هستی که کارت را به بهترین شکل انجام دهی، آن را به شخص دیگری غیر از خودت مسپار.)

۱۲. ضرب المثل لاتین: یک خرگوش احمق، برای لانه خود سه ورودی تعبیه می کند. (یعنی اگر خواهان امنیت هستی، عقل حکم می کند که راه دخالت دیگران را در امور خودت بر آنها ببندی.)
۱۳. ضرب المثل آفریقایی: هر سوسک از دید مادرش به زیبایی غزال است. (یعنی: اگر در دیده مجنون نشینی به غیر از خوبی لیلی نبینی)
۱۴. ضرب المثل روسی: بشکه خالی بلندترین صدا را ایجاد می کند. (یعنی هیاهو و ادعای زیاد نشان از تهی بودن است.)
۱۵. ضرب المثل روسی: هر که چاقوی بزرگی در دست دارد، لزوماً آشپز ماهری نیست. (یعنی دسترسی به امکانات مطلوب ضامن موفقیت نیست.)
۱۶. ضرب المثل اسپانیایی: برای پختن یک املت خوشمزه، حداقل باید یک تخم مرغ شکست. (یعنی بدون صرف هزینه به نتیجه مطلوب دست نخواهی یافت.)
۱۷. ضرب المثل ژاپنی: اگر می خواهی جای رئیس بنشینی، هلش بده به سمت بالا. (یعنی برای پیشرفت، زیرآب کسی را نزن.)
۱۸. ضرب المثل چینی: با پول می توانیم مرده ها را به حرف بیاوریم و بدون پول حتی نمی توانیم لال ها را ساکت کنیم.
۱۹. ضرب المثل ایرلندی: پسر همانطور خوب می ماند تا هنگام عروسی و دختر همانطور خوب می ماند تا هنگام مرگ.
۲۰. ضرب المثل فرانسوی: کم فهمیدن بهتر از بد فهمیدن است.
۲۱. ضرب المثل روسی: برای کسی که شکمش خالی است هر باری سنگین است.

## تعریف تقوا

آیت الله مجتهدی فرمودند: بهترین توشه برای عالم آخرت تقواست. تقوا این است که انسان از خدا بترسد، گناه نکند، واجبات خود را به جا آورد و به چراغ قرمز دین که رسید، ترمز کند و به چراغ سبز دین که رسید برود، برای حرام ترمز کند و برای حلال آزاد است، این تقواست. بهترین توشه برای آخرت تقواست. تقوا یعنی اعمال ما چنان باشد که اگر ما خبر نداشته باشیم و مأموری دوربین گذاشته باشد تا اعمال ما را یک هفته زیر نظر بگیرد سخنان ما، نگاه‌های ما و همه وجود ما را، بعد از یک هفته بگوید دیشب تلویزیون همه اعمال یک هفته ما را گذاشته و نشان داده، من اگر بشنوم ناراحت نشوم؛ پس چنانچه ناراحت نشدم با تقوا هستیم.

## عزت نفس

گونه می گوید:

- اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند.
- اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می کنند.
- اگر زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی هم وجود دارد.
- اگر جوان نیستی، همه با چهره پیری مواجه می شوند.
- اگر تحصیلات عالی نداری، با کمی از سواد هم میتوان زندگی کرد.
- اگر قدرت سیاسی و مقام عالیۀ اداری نداری، مشاغل مهم متعلق به معدودی از انسان هاست.
- اما اگر عزت نفس نداری، هیچ نداری.<sup>۱</sup>

## دو سبد

پائولو کوئیلو می گوید: ما آدم‌ها دو تا سبد با خودمون داریم. یکی جلومون آویزونه و یکی هم پشتمون آویزونه. نقاط مثبت و خوبی هامون رو می اندازیم تو سبد جلویی، عیب هامون رو می اندازیم تو سبد پشتی. وقتی در مسیر زندگی راه می رویم، فقط دو چیز را میبینیم: **خوبی های خودمون و عیب های نفر جلویی را.**



## نتایج تفکر

۱. نتیجه تفکر در عاقبت گناه، **توبه** است.
۲. نتیجه تفکر در حقیقت دنیا، **زهد** است.
۳. نتیجه تفکر در نعمت‌ها، **شکر** است.
۴. نتیجه تفکر در ضعف، **توکل** بر خداست.
۵. نتیجه تفکر در مرگ، **تعادل شهوات**، کوتاهی آرزوهای دنیوی و پندگیری از روزگار است.
۶. نتیجه تفکر در مجهولات، **معلومات** است.
۷. نتیجه تفکر در معلومات، عمیق شدن **بینش** است.
۸. نتیجه تفکر در مفساد اخلاقی، **تزکیه نفس** است.
۹. نتیجه تفکر در احوال بزرگان، عامل **رشد** و بسیج کننده نیروهای خفته انسانی است.
۱۰. نتیجه تفکر در تاریخ، **عبرت آموزی**، روشنی، و بینش است.

## اثبات خداوند

ژان ژاک روسو خطاب به روحانیون مسیحی می‌گوید: دست از اثبات حقایق مسیحیت بردارید، چون مسیحیت واقعاً برحق است. پس بیایید اثبات کنید که خودتان مسیحی هستید. این چیزی است که نیاز به اثبات دارد. به همین ترتیب، **باید خطاب به تمام مذهبیون دنیا گفت، دست از اثبات وجود خدا بردارید. وجود خدا نیازی به اثبات ندارد. شما با رفتار نیکتان، اثبات کنید که به وجود خدا اعتقاد دارید و خدایتان مادیات و قدرت نیست.**

## سخت‌ترین چیزها

آورده‌اند که در مجلسی، سه تن از حکیمان جمع شدند. فیلسوفی از روم، حکیمی از هند و بوذرمهر که سومین آنان بود. سخنشان به اینجا رسید که سخت‌ترین چیزها چیست؟ رومی گفت: پیری و سستی، با فقر و تنگ دستی. هندی گفت: تن بیمار و اندوه بسیار. **بوذرمهر گفت: نزدیک بودن به اجل و دور بودن از حُسن عمل.** همه حاضران این گفته را پذیرفتند.

## پند واعظ به خلیفه

واعظی خلیفه ای را گفت: اگر تو را از نوشیدن آب منع کنند و سخت تشنه گردی جرعه ای آب به چند خریداری؟ گفت: به نیمی از ملک خویش. گفت اگر بول نتوانی کرد آن را به چند خریداری؟ گفت به نیم دیگر ملک. گفت: **حکومتی که به بهای جرعه ای آب و بولی ارزش داشته باشد، تو را فریب ندهد.**

## دوستان سه نوع اند

۱. کسی که مانند غذا به آن نیاز است و آن **دوست عاقل** است.
۲. کسی که وجود او برای انسان به منزله بیماری مزاحم است و آن **دوست احمق** است.
۳. کسی که وجودش به منزله دارویی شفا بخش است و آن **دوستی روشنفکر** است

## تفسیر زندگی

زندگی کوتاه است پس به زندگی ات عشق بورز. خوشحال باش و لبخند بزن. فقط برای خودت زندگی کن، قبل از اینکه صحبت کنی، گوش کن، قبل از اینکه بنویسی فکر کن، قبل از اینکه خرج کنی درآمد داشته باش، قبل از اینکه دعا کنی ببخش، قبل از اینکه صدمه بزنی احساس کن و قبل از تنفر عشق بورز. **زندگی این است... احساسش کن، زندگی کن و لذت ببر.**

## چهل توصیه استاد امجد

۱. هر وقت گرفتاری داشتید به سجده بیفتید و ذکر یونسیه را بگویید. (لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ)
۲. غیر از چهارده معصوم نمی شود از کسی دفاع مطلق کرد، حتی عرفا.
۳. **نگران کردن پدر و مادر ولو یک دقیقه گناه است.** اگر می خواهی به منزل دیر بروی، زنگ بزن اطلاع بده تا نگران نشوند.
۴. **ارزش ها باید ملاک باشد نه حزب و گروه و الابی دین می شویم.**
۵. همه چیز را **ببازید** تا برنده شوید.

۶. آنقدر قرآن باید بخوانید تا بفهمید، وقتی فهمیدی، دیگر قرآن رهایتان نمی کند.
۷. نه مرید نه مقام، نه کتابخانه، انسان موقع مرگ، اینها را با خود نمی برد!
۸. متأسفانه امروز در جامعه ما تعقل خیلی کم شده. همین منشاء بسیاری از مشکلات است.
۹. این يك جمله زندگی را شیرین می کند: « من مقصرم ».
۱۰. در قیامت با اینکه خود جهنم از بوی بد آکنده است، باز اهل جهنم از بوی بد عالم بی عمل در اذیتی مضاعف اند.
۱۱. ترك فعل خیلی مهم نیست، نیت خیلی مهم است.
۱۲. عمیق ترین حرف بنده این است: خدا هست.
۱۳. بی خود این طرف و آن طرف نرویم، هیچ کس غیر خدا کاره ای نیست.
۱۴. خداوند گدای سمج را دوست دارد، ولی در خانه خودش نه دیگران.
۱۵. باید فقط برای خدا کار کرد ولو کم.
۱۶. شما عزیزان با خصوصیات نفس آشنا نیستید! هیچ کس از عهده اش بر نمی آید، آلا خدا. بزرگان و نوابغ، زمین خورده اند.
۱۷. زندگی مشترک بر اساس تعاون و همکاری و صفا و صمیمیت است نه قانونمندی (به معنی خاص مضر).
۱۸. وقار با تکبر نباید اشتباه شود.
۱۹. آن چیزی که نفس را آرام می کند، عشق است.
۲۰. اگر کسی علم داشته باشد، ولی حلم نداشته باشد، مضر است.
۲۱. علامت علم این است که خودمان کنار گذاشته شویم.
۲۲. هوای نفس هم مثل هوا متغیر است.
۲۳. اگر انسان بازیگری را کنار بگذارد، از اولیاء خدا می شود.

۲۴. برای کسب اخلاص، التماس به خدا لازم است.

۲۵. آدم عاقل به غیر خدا اعتماد نمی کند.

۲۶. با مردم با محبت رفتار کنیم که محبت بیشترین اثر را دارد.

۲۷. انسان به اندازه هر نفس زدنش، می تواند به سمت خدا راه داشته باشد. هر انسان، بی نهایت راه به سوی خدا دارد. یکی مریض خانه می سازد، یکی مسجد می سازد، یکی به فقرا کمک می کند، یکی می تواند نماز بخواند و ... همه این ها راههایی است که می تواند انسان را به خدا برساند. همه این ها راه خداست، ولی گرایشها فرق می کند. یکی از راه مهندسی، یکی از راه پزشکی، یکی از راه روحانیت و ... هر کسی از یک راهی باید برود. انسان راههای فراوانی برای رسیدن به خدا دارد. بهترین راه را باید انتخاب کرد به نسبت آن گرایش و طبیعتی که در هر کسی هست.

۲۸. به جوان می گویم ای جوان! من نمی خواهم تو را به سمت خودم جذب کنم. من فقط به تو یک حرف می زنم. تو اگر بمباران بشود چه کار می کنی؟ نمی روی پناهگاه؟ خب این دنیا همونه. همه اش ظواهره. گول این ظواهر را نخور. برو در پناهگاه خدا. آن جا باش بمباران که تمام شد بیا بیرون زندگی کن. اینها زندگی نیست؛ اینها ظاهرش قشنگ است، هیچی در آن نیست.

۲۹. اصلاً در وادی خواب نباشید، چون خواب خیلی پیچیده است. خیلی مشکل است. فقط اگر خوابتان خوب بود به فال نیک بگیرید و اگر خواب بد دیدید، بگوئید ان شاء الله چیزی نیست، ولی يك صدقه هم بدهید.

۳۰. اعتماد به نفس يك حرف غلطی است، مال ما نیست. اعتماد به خدا درست است. ما نفسی در کارمان نیست. نفس چیست که بدان اعتماد کنیم؟ نفسی که هر لحظه در يك حالت متغیر است! به آن اعتمادی نیست، فقط اعتماد به خدا مهم و مطرح است!

۳۱. نماز را اول وقت بخوانید. اگر بی حال هستید بگوئید می خواهم حتی با بی حالی نماز را در اول وقت بخوانم. البته اگر دلالی مثل برخورد با کلاس و ... هست مشکلی نیست ولی مثلاً ما دور هم نشستیم و حرف می زنیم، چون وقت نماز شد، بلند شویم، نمازمان را بخوانیم. به دوستانمان هم بگوئیم معذرت می خواهم من فعلاً نماز دارم. در جایی نوشته بود آقای مطهری در وسط يك جلسه ای بلند شد و گفت وقت خواب من شده! همه مسخره کردند، گفتند از خوابش نمی گذرد.

نمی دانستند که او می خواهد برود بخوابد که در دل شب با حال خوش بلند شود.

۳۲. **تمام فیوضات** به دست امام حسین (علیه السلام) است و پیشکارش حضرت ابوالفضل (رضی الله عنه) است.

۳۳. **قرآن** نامه خداست، **صحیفه سجادیه** جواب این نامه است و **نهج البلاغه** شرح این نامه است.

۳۴. **حزب الهی** بی ترمز هستند یعنی چه؟ بسیجی نور چشم همه است، باید ترمز داشته باشد. **آخوند نور چشم همه است**، باید ترمز داشته باشد. مومن باید ترمز داشته باشد، **تقوی یعنی ترمز، آدم نمی تواند گاز بدهد برود توی دره.**

۳۵. درباره آیت الله العظمی بهجت فرمودند: ایشان فرشته روی زمین هستند، باید از برکات وجود ایشان استفاده کرد. ایشان در طفولیت هم معنویت را احساس می کرده است و از جوانی اهل سیر و سلوک بوده اند. یکی از دوستان ایشان که با هم درس آقای قاضی می رفتند، می گفت: «یک روز آقای قاضی به موقع سر درس حاضر نمی شود، آقای بهجت می گوید: ایشان حالشان خوب نیست و یکایک حالات او را از خانه تا به درس بیان می کند. وقتی آقای قاضی وارد محل درس می شوند، طرف آقای بهجت می روند و می فرمایند: «**امروز شیرین کاری کردی!**»

۳۶. پیامبر نیامده است **ما دولا راست شویم**، آمده است ما را ببرد آنجایی که خودش است آنجایی که جبرئیل پر می اندازد، جبرئیل رئیس ملائکه آنجا نمی تواند برود.

۳۷. هرچه می خواهی از **خدا بخواه**. فقط بگو: اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم!!

۳۸. خدا می گوید چیزی نزد من محبوبتر و عزیزتر از واجبات نیست. کجا می روید سیر و سلوک؟ **سیرو سلوک واجبات و مخرماته**، مرد، مرد باشد واجباتش را انجام دهد و محرماتش را ترک کند، به همه جا می رسد.

۳۹. **انسان به تفریح هم نیاز دارد**. انسان که یک بُعدی نیست چند بُعدی است. همه اش عبادت کنید خشک می شوید. همه اش مطالعه کنید، چیزی نمی فهمید.

۴۰. **علم همه جا محترم است**، منتهی علم انسان ساز، علم، توحید است از اول تا آخر، قرآن یک کلمه بیشتر نیست: نفی غیر.

## معجزه تقرب به خدا

مرحوم میرزا جواد آقا ملکی تبریزی در کتاب اسرار الصلوة می نویسد: .... خدا را شاهد می گیرم که من از مُتَهَجِّدین و شب زنده داران کسی را می شناسم که به هنگام سحر صدای فرشته ای که او را بیدار می کند می شنود. فرشته بالفظ آقا به او خطاب می کند و آن شخص با این سخن بیدار می شود و به نماز شب می ایستد.<sup>۱</sup>

« تصور می شود این شخص خودشان باشند که برای پرهیز از ریا و خودستایی بدین عبارت بیان کرده اند.»

## دعای سحر

علامه حسن زاده آملی می نویسد: وقتی به حضور شریف علامه طباطبایی، تشرّف حاصل کرده بودم و عرض حاجت نمودم، فرمود: « آقا، دعای سحر حضرت امام باقر (علیه السلام) را فراموش نکن که در آن جمال و جلال و عظمت و نور و رحمت و علم و شرف است و حرفی از حور و غلمان (خدمتکار بهشتی) نیست اگر بهشت شیرین است، بهشت آفرین شیرین تر است.»

## رستگاری انسان

رستگاری انسان آنقدر برای خدا مهم است که خداوند در **سوره شمس** قبل از پرداختن به موضوع رستگاری و زیانکاری **یازده بار قسم** خورده است: قسم به آفتاب، قسم به تابش آفتاب، قسم به ماه، قسم به روز، قسم به شب، قسم به آسمان، قسم به بنا کننده آسمان، قسم به زمین، قسم به گستراننده زمین، قسم به نفس انسان، قسم به نیکو آفریننده نفس، **قسم به همه اینها که هرکس نفس خود را پاک نگه دارد نجات پیدا می کند و هرکس گوهر نفس خود را در گنداب مادیات زندگی پنهان کند، به اهداف والا نمی رسد و زیان می بیند.**

## علم چهار کلمه است

از حضرت علی (علیه السلام) درباره علم سؤال شد امام علی (علیه السلام) فرمودند:

**اول** آنکه عبادت و اطاعت خدا کنید به هر اندازه که به خدا نیازمندید.

**دوم** آنکه معصیت و نافرمانی خدا کنید به اندازه ای که طاقت آتش دارید.

**سوم** آنکه به قدر عمرت در دنیا برای دنیا کوشش کنید نه بیشتر.  
و **چهارم** برای آخرت تلاش کنید به قدری که در آنجا ماندگار و باقی هستید.<sup>۱</sup>

### بنده مخلص خدا

حضرت موسی علیه السلام به خدا عرض کرد: خداوندای خواهم ببینم آن مخلوقی را که خود را برای یاد تو خالص کرده باشد و در طاعتت بی آرایش باشد. خطاب رسید ای موسی برو در کنار فلان دریا تا به تو نشان بدهم آنکه را که می خواهی. موسی رفت تا رسید کنار دریا دید درختی کنار دریاست و مرغی بر شاخه ای از آن درخت که کج شده به طرف دریا نشسته است و مشغول به ذکر خداوند متعال است. موسی از حال آن مرغ سؤال کرد. در جواب گفت: از وقتی خدا مرا خلق کرده روی این شاخه درخت مشغول عبادت و ذکر او هستم و از هر ذکر من هزار ذکر منشعب می شود. غذای من لذت ذکر خداست. موسی سؤال کرد آیا از آنچه در دنیا یافت می شود آرزو داری؟ عرض کرد آری. آرزویم این است که یک قطره از این آب دریا را بیاشامم. حضرت موسی تعجب کرد و گفت ای مرغ میان منقار تو و آب دریا چندان فاصله ای نیست، چرا منقار را به آب نمی رسانی؟ **گفت: می ترسم لذت آن آب مرا از لذت یاد خدایم باز دارد. پس موسی از روی تعجب دو دست خود را بر سر زد.**

### چهار پایه حیات

شخصی از امام صادق علیه السلام پرسید: زندگی خود را برچه اموری قرار داده ای؟ امام فرمودند: من خیمه حیاتم را بر چهار پایه استوار کرده ام:

۱. به یقین رسیدم رزقی که خدا برای من قرار داده از حلال برای من می رسد، به خدا اطمینان کردم و به دنبال مال حرام و شبهه ناک نرفتم.
۲. یقین کردم که عمل مرا جز من کسی انجام نمی دهد، لذا تلاش کردم واجبات خود را خودم انجام دهم.
۳. دانستم که خدا در همه احوال حاضر و ناظر بر اعمال من است، لذا حیا کردم و در محضر خدا گناه نکردم.
۴. فهمیدم که یک روز می باید از دنیا بروم، لذا خود را آماده کردم.

۱. "کتاب مواظب العبدیه نوشته آیت الله مشکینی صفحه ۱۲۷"

## تیسیم عالم

نقل است بزرگی را که سی سال لب او را خندان ندیده بودند. به روزی که پسرش وفات کرد. تیسیمی کرد. گفتند این چه وقت تیسیم است؟ گفت: دانستم که خدای تعالی راضی به مرگ پسر من است و من به موافقت رضای او تیسیم کردم.

## شکرگزاری پیامبر

پیامبر حاجتی داشت و گفت: اگر حاجت من بر آورده شود خدا را به کامل ترین حمدها شکر می کنم. بعد از مدتی مشکل ایشان حل شد، گفتند: **الحمد لله رب العالمین** سپس فرمودند: **این بالاترین حمدهاست.**

پس چه خوب است بابت همه نعمت‌های آفریدگار هستی بخش که به ما عنایت فرموده چه آنهایی که می دانیم و نمی دانیم، ادراک و احساس می کنیم یا نمی کنیم، از صمیم قلب در هر لحظه و هر مکان شاکر بوده و **الحمد لله رب العالمین** بگوییم.

## اثر تلاوت قرآن

از دانشمندی پرسیدند: کسی که قرآن می خواند و نمی داند که چه می خواند آیا هیچ اثری دارد؟ گفت: **کسی که دارو می خورد و نمی داند که چه می خورد اثر می کند، چگونه قرآن اثر نکند بلکه بسیار اثر می کند، پس چگونه خواهد بود اگر بداند که چه می خواند.**

## تعریف جوانمرد

امام صادق علیه السلام از یکی از شیعیان به نام سلیمان پرسید: جوانمرد کیست؟ عرض کرد: فدایت شوم جوانمرد به نظر ما همان جوان است. حضرت فرمود: مگر نمی دانی اصحاب کهف همه افرادشان پیر بودند، ولی خداوند به خاطر ایمانشان آنان را در **آیه دهم سوره کهف** جوانمرد نامیده است؟ سپس فرمود: ای سلیمان، **کسی که به خدا ایمان آورد و تقوا پیشه کند، جوانمرد است.**



## مومن واقعی

مردی به دیگری گفت: تو مؤمنی؟ مرد گفت اگر منظورت این سخن پروردگار است که می فرماید: (أَمَّن بِاللَّهِ وَ مَا أَنْزَلَ عَلَيْنَا) <sup>۱</sup> به خدا و کتاب او ایمان آوردیم. آری. اما این که می گوید: (الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ) <sup>۲</sup> چون ذکری از خدا شود دل هاشان ترسان و لرزان شود، نمی دانم.

## قیاس مقام ملائکه با انسان

از امام صادق (علیه السلام) پرسیدند: مقام ملائکه بالاتر است یا بنی آدم؟ حضرت پاسخ دادند: خداوند در ملائکه عقل بدون شهوت قرار داد و در چهارپایان شهوت بدون عقل و در بنی آدم عقل و شهوت مقرر داشت. هرکسی که عقلش به شهوتش غالب آید، بهتر از ملائکه است و هرکس شهوتش بر عقلش غلبه کند، بدتر از حیوانات است.

## پند امیرالمؤمنین علی (علیه السلام)

از حضرت علی (علیه السلام) سؤال کردند: سنگین تر از آسمان چیست؟ فرمودند: **تهمت به انسان بی گناه.** از زمین پهناورتر چیست؟ فرمودند: **دامنه حق که خدا همه جا هست و بر همه چیز تسلط دارد.** از دریا پهناورتر چیست؟ فرمودند: **قلب انسان قانع.** از سنگ سخت تر چیست؟ فرمودند: **قلب مردم منافق.** از آتش سوزان تر چیست؟ فرمودند: **مسئولین ستمکاری که ملت را به خود وا می گذارند و هیچ به فکر تربیت آنها نیستند.** از زمهریر سردتر چیست؟ فرمودند **حاجت بردن پیش مردم بخیل.** از زهر تلخ تر چیست؟ فرمودند: **صبر در برابر نادانها.** <sup>۳</sup>

## مقام حضرت علی (علیه السلام)

از دانایی پرسیدند: نظر شما درباره مولا علی (علیه السلام) چیست؟ ایشان پرسید: بهترین مکان کجاست؟ گفتند: مسجد. پرسید: بهترین جای مسجد کجاست؟ گفتند: محراب. پرسید: بهترین عمل چیست؟ گفتند: نماز. پرسید: بهترین نماز؟ گفتند نماز صبح. پرسید: بهترین قسمت نماز؟ گفتند: سجده. پرسید: بهترین قسمت بدن؟ گفتند: سر. پرسید: بهترین قسمت سر؟ گفتند: پیشانی. پرسید: بهترین

۱. آل عمران، ۸۴

۲. انفال، ۲

۳. ارشاد القلوب.

ماه؟ گفتند: رمضان. پرسید: بهترین شب؟ گفتند: شب قدر. پرسید: بهترین نحوه مردن؟ گفتند: شهادت. آن وقت گفت: **مولا علی در ماه رمضان، در شب قدر، در مسجد، در محراب، در حال نماز، آن هم نماز صبح، در سجده نماز، فرق مبارکش شکافت.**

### امید

از گابریل گارسیا مارکز پرسیدند: اگر بخواهی کتابی صد صفحه ای درباره امید بنویسی چه می نویسی؟ **گفت ۹۹ صفحه را خالی می گذارم و صفحه آخر در سطر آخر می نویسم: یادت باشد دنیا گرد است، هر وقت احساس کردی به آخر رسیدی شاید در نقطه شروع باشی.** زندگی ساختنی است نه ماندنی. بمان برای ساختن نه ساختن برای ماندن.

### فضیلت صلوات

امام صادق علیه السلام به صباح بن صیابه فرمودند: آیا می خواهی به تو دعایی بیاموزم که خدای متعال به برکت آن چهره تو را از حرارت آتش جهنم ننگه دارد؟ صباح گفت: آری. حضرت فرمودند: پس از سپیده دم صد مرتبه بگو: **اللهم صل علی محمد و آل محمد.** خداوند به برکت این ذکر تو را از آتش جهنم حفظ می کند.<sup>۱</sup>

### نصایح پیغمبر

- مردی به رسول خدا گفت:
- می خواهم گناه نکنم. فرمودند: **دروغ نگو.**
- می خواهم دانا ترین مردم باشم. فرمودند: **از خدا بترس.**
- می خواهم از خالصان باشم. فرمودند: **شب و روز قرآن بخوان.**
- می خواهم همیشه دلم زنده باشد. فرمودند: **مرگ را فراموش نکن.**
- می خواهم همیشه در رحمت حق باشم. فرمودند: **به خلق خدا نیکی کن.**
- می خواهم از دشمن به من آفتی نرسد. فرمودند: **همیشه توکل به خدا کن.**

می خواهم در جمع مردم خوار نباشم. فرمودند: **پرهیزکار باش از گناه پرهیز.**

می خواهم عمرم طولانی باشد. فرمودند: **صله رحم کن.**

می خواهم روزی ام وسیع باشد. فرمودند: **همیشه با وضو باش.**

می خواهم با آتش دوزخ نسوزم. فرمودند: **چشم و زبان خود را ببند.**

می خواهم سنگین ترین مردم باشم. فرمودند: **از کسی چیزی نخواه.**

می خواهم سالم بیشتر شود. فرمودند: **مداومت کن به قرائت سوره واقعه هر شب.**

می خواهم در قیامت ایمن باشم. فرمودند: **میان شام و خفتن به ذکر خدا مشغول باش.**

می خواهم با حضور قلب نمازهایم را بخوانم. فرمودند: **در وضو بسیار دقت کن.**

می خواهم در نامه اعمالم گناه نباشد. فرمودند: **به پدر و مادرت نیکی کن.**

می خواهم برای من عذاب قبر نباشد. فرمودند: **لباس خود را پاک نگهدار.**

### بهترین راه تربیت

از بزرگی پرسیدند بهترین راه تربیت کردن چیست؟ گفت: فرزند خود را مثل فرزند همسایه بزرگ کن. گفتم: چگونه؟ گفت: وقتی فرزند همسایه در خانه تو میهمان است، به او احترام می گذاری و حالش را می پرسی. وقتی از مدرسه برگشت، ابتدا سراغ کیف و نمرات او نمی روی. در رابطه با نوع غذا نظرش را می پرسی. درباره زمان خوابیدن با او مشورت می کنی. نظر او را خیلی از مواقع جویا می شوی. نزد او با همسرت دعوا نمی کنی. بدان که فرزند تو و فرزند همسایه هر دو در خانه تو میهمان هستند. یکی چند روز و آن دیگری چند سال. **کافی است که بدانی احترام، احترام می آفریند نه احساس مالکیت.**<sup>۱</sup>

### توصیف تقوا

روزی به بهلول گفتند: تقوا را توصیف کن. گفت: اگر در زمینی که پر از خار و خاشاک بود، مجبور به گذر شوی چه می کنی؟ گفتند: پیوسته مواظب هستیم و با احتیاط راه می رویم تا خود را حفظ کنیم. بهلول گفت: در نیا نیز چنین کنی. **تقوا همین است از گناهان کوچک و بزرگ پرهیز کنید و هیچ گناهی را کوچک مشمارید.** کوهها با آن عظمت و بزرگی از سنگ های کوچک درست شده اند.

## همه رهگذرند

پدر پیری روی تخت بیمارستان در حال مرگ به فرزندش گفت: منتظر هیچ دستی در هیچ جای این دنیا نباش و اشکهایت را با دستان خود پاک کن، چون همه رهگذرند.

## سبزه تجربه عمر

از پیری پرسیدند: از عمری که گذراندی چه یاد گرفتی؟ پاسخ داد: یاد گرفتم:

- دنیا قرض است، باید دیر یا زود پس بدهیم.
- مظلوم دیر یا زود حقش را خواهد گرفت.
- دنیای ما هر لحظه ممکن است تمام شود اما ما غافلیم.
- سخن شیرین و گشاده رویی و بخشش، سرمایه اصلی ما در زندگیست.
- ثروتمندترین مردم در دنیا کسی است که از سلامتی، امنیت و آرامش بهره مند باشد.
- کسی که جو کارد، گندم را برداشت نخواهد کرد.
- فهمیدم که عمر تمام می شود، اما کار تمام نمی شود.
- فهمیدم کسی که می خواهد مردم به حرفش گوش بدهند، باید خودش نیز به حرف آنان گوش دهد.
- یاد گرفتم که مسافرت کردن و همسفره شدن با مردم بهترین معیار و دقیق ترین راه برای محک زدن شخصیت و درون آنان است.
- فهمیدم کسی که مرتب می گوید: من این می کنم و آن می کنم، تو خالی است و نمی تواند کاری انجام دهد.
- فهمیدم که تمام کسانی که در گورستان هستند، همه کارهایی داشتند و آرمانهایی داشتند که نتوانستند محقق گردانند.
- فهمیدم کسی که معدنش طلاست، همواره طلا باقی می ماند بدون تغییر، اما کسی که معدنش آهن است، تغییر می کند و زنگ می زند.

❖ فهمیدم که بساط عمر و زندگی‌مان را در دنیا طوری پهن کنیم که در موقع جمع کردن دست و پایمان را گم نکنیم.

### چاپ دوم

از فردی که سال‌هایی عمر خود را در مطبوعات سپری کرده بود پرسیدند: نظر تو درباره زندگی چیست. گفت: اگر زندگی چاپ دوم داشت من بسیاری از کارهایم را به صورت دیگری اصلاح می‌کردم.

### بابا را چقدر دوست داری؟

پدری از دخترش پرسید: بابایی را چقدر دوست داری؟ دخترک معصوم جواب داد: همان قدر که خدا دوست دارد. پدر نگاهی آمیخته به تحسین و شرم به او انداخت و نگاهی شرمسارانه هم به خود.

### شخصیت آیت الله بروجردی

سید حسین طباطبایی بروجردی از مراجع شیعه اهل ایران است. وی به مدت هفده سال مدیر حوزه علمیه قم بود و پس از درگذشت سید حسین طباطبایی قمی مرجعیت عامه شیعیان را حدود پانزده سال بر عهده داشتند. ایشان در سال ۱۳۴۰ در حالی که ۸۸ بهار زندگی را پشت سر گذاشته بودند وفات یافتند. آرامگاه آن شخصیت فقید در مسجد اعظم قم است. آیت الله بروجردی برای تربیت نفسشان نذر کرده بودند که اگر عصبانی شدند و یا کلامی بی جا از دهانشان بیرون آمد، یک سال روزه بگیرند. ایشان فرموده بودند قبل از اینکه قم بیایم صدای ملائکه را می‌شنیدم، اما وقتی قم آمدم و مشغول گرفتاری‌های مرجعیت شدم، از آن فیض هم محروم شدم. بروجردی کسی بود که امیرالمومنین سند سیادت او را امضا کرده بودند.

### اثر نیکی به والدین

هنگامی که حضرت موسی علیه السلام مشغول مناجات با پروردگارش بود، مردی را دید که زیر سایه عرش الهی در ناز و نعمت است. عرض کرد: خدایا این کیست که عرش تو بر او سایه افکنده است؟ خداوند فرمود: او نسبت به پدر و مادرش نیکوکار بود و هرگز سخن چینی نمی‌کرد.

## زمان خوب بودن

از عالمی پرسیدند: برای خوب بودن کدام روز بهتر است؟ عالم فرمود: **یک روز قبل از مرگ**. دیگران حیران شدند و گفتند: ولی زمان مرگ را هیچکس نمی داند! عالم فرمود: **پس هر روز زندگی را روز آخر فکر کن و خوب باش، شاید فردایی نباشد.**<sup>۱</sup>

## اللهم أصلح إخواني

مردی گرد کعبه طواف می کرد و می گفت: **اللهم اصلح اخواني**؛ الهی تو برادران من را نیک گردان و آنان را اصلاح فرما. به او گفتند: حال که به این مکان تشریف آورده ای چرا خود را دعا نمی کنی؟ گفت: **اگر ایشان را در صلاح یابم من به صلاح ایشان، اصلاح شوم و اگر به فسادشان یابم من به فساد ایشان مفسد شوم.**

## توصیه علامه طباطبایی

علامه طباطبایی جمله ای را به یکی از شاگردان خود که از علمای فاضل قوم بود، فرمود: **چهل روز زبانت را از غیبت، دروغ و گناهان دیگر حفظ کن. حرف بیهوده نزن. چهل شبانه روز زبانت را از معاصی حفظ کن. پس از چهل روز اگر چشمه های حکمت از قلبت به زبانت جاری نشد، طباطبایی را لعنت کن.** اگر انسان بتواند زبانش را حفظ کند، خیلی از مشکلاتش حل می شود.

## آثار اعمال

فردای قیامت مردی را می آورند که آدم خوبی بوده و حسناتی داشته است. در پرونده اش نگاه می کنند می بینند چیزی نیست. نمازها، روزهها، صدقات و کارهای خیر را ننوشته اند. می گوید کجاست آن حسناتی که من در دنیا انجام دادم؟ **می گویند حسنات تو به سبب غیبت هایی که از مردم می کردی، رفت.**

## خیری به من بیاموز

شخصی به پیامبر ﷺ گفت: خیری به من بیاموز که خدا به وسیله آن خیر به من نفع بدهد. حضرت فرمود: **هیچ کار خیری را کوچک نپندار.** چه بسا کارهایی که به چشم نمی آید جلوه اش در قیامت بیشتر باشد.

## فضیلت آیت الکرسی

پیامبر اکرم ﷺ به سلمان فارسی فرمودند: **در آیت الکرسی (آیه ۲۵۵ سوره بقره)، بیست خاصیت وجود دارد:**

۱. هرکس بخواند، خداوند او را از **وسوسه شیطان** ایمن می کند.
۲. هرکس بخواند، از **فقر** ایمن گردد.
۳. هرکس بخواند، خداوند از **راه بی گمان** برای او می رساند.
۴. هرکس هر روز صبح بخواند، و بیرون رود **از جمیع بلاها** محفوظ شود.
۵. هرکس در وقت خواب بخواند، از **دزد و ناامنی** حفظ می شود.
۶. هرکس بخواند، خداوند به او **صخت بدن عطا** کند.
۷. هرکس بالای سر مغازه یا خانه نصب کند، خداوند به او **برکت عطا** کند.
۸. هرکس هر روز این آیه را بخواند، **نمیرد تا جایگاه خودش را در بهشت** ببیند.
۹. هرکس در وقت مسافرت بخواند، به **سلامت** برگردد.
۱۰. هرکس چیزی را فراموش کند و این آیه را بخواند **متذکر** می شود.
۱۱. هرکس چیزی را **گم کند** و بخواهد پیدا کند، این آیه را بخواند تا پیدا شود.
۱۲. هر کس این آیه را بخواند، فرشتگان برای او **طلب مغفرت** می کند.
۱۳. هرکس همراه فرزندش این آیه را بگذارد، **محفوظ** می ماند.
۱۴. هرکس تب کند و این آیه را بخواند و همراه خود بگذارد، **تب او بر طرف** می شود.
۱۵. هرکس گرفتار ظالمی باشد و این آیه را بنویسد و با خود بگذارد، **محفوظ** می ماند.
۱۶. هرکس این آیه را بر چهار کاغذ بنویسد و بر چهار طرف خانه خود نصب کند خانه و اهل خانه

او از **بلاهای آسمانی** و **زمینی** محفوظ باشند.

۱۷. اگر از **کسی وحشت داری** و خواهی از شرش در امان باشی، این **آیه را روزی ده مرتبه** بخوان.
۱۸. اگر **حاجت و مهمی داری**، وضو بگیر و بدون این که با کسی حرف بزنی **۱۲۰ مرتبه** بخوان. مهم تو کفایت می شود.
۱۹. برای **محبت بین زن و شوهر** این آیه موثر است.
۲۰. هر کس **آیت الکرسی را قبل از نماز** بخواند، بدون این که عذاب قبر و دوزخ را ببیند به بهشت رود.

## انواع دروغ

- ❖ کسی که سخنانش نه راست است و نه دروغ، **فیلسوف** است.
- ❖ کسی که راست و دروغ برای او یکی است، **چاپلوس** است.
- ❖ کسی که پول می گیرد تا دروغ بگوید، **دلال** است.
- ❖ کسی که دروغ می گوید تا پول بگیرد، **گداست**.
- ❖ کسی که پول می گیرد تا راست و دروغ را تشخیص دهد، **قاضی** است.
- ❖ کسی که پول می گیرد که راست را دروغ و دروغ را راست جلوه دهد، **وکیل** است.
- ❖ کسی که جز راست چیزی نمی گوید، **بچه** است.
- ❖ کسی که به خودش هم دروغ می گوید، **متکبر و خودپسند** است.
- ❖ کسی که دروغ خودش را باور دارد، **ابله** است.
- ❖ کسی که سخنانش شیرین است، **شاعر** است.
- ❖ کسی که بر خلاف میل باطنی خود دروغ می گوید، **زن یا شوهر** است.
- ❖ کسی که اصلاً دروغ نمی گوید، **مرده** است.
- ❖ کسی که دروغ می گوید و قسم هم می خورد، **بازاری** است.
- ❖ کسی که دروغ می گوید و خودش هم نمی فهمد، **پر حرف** است.



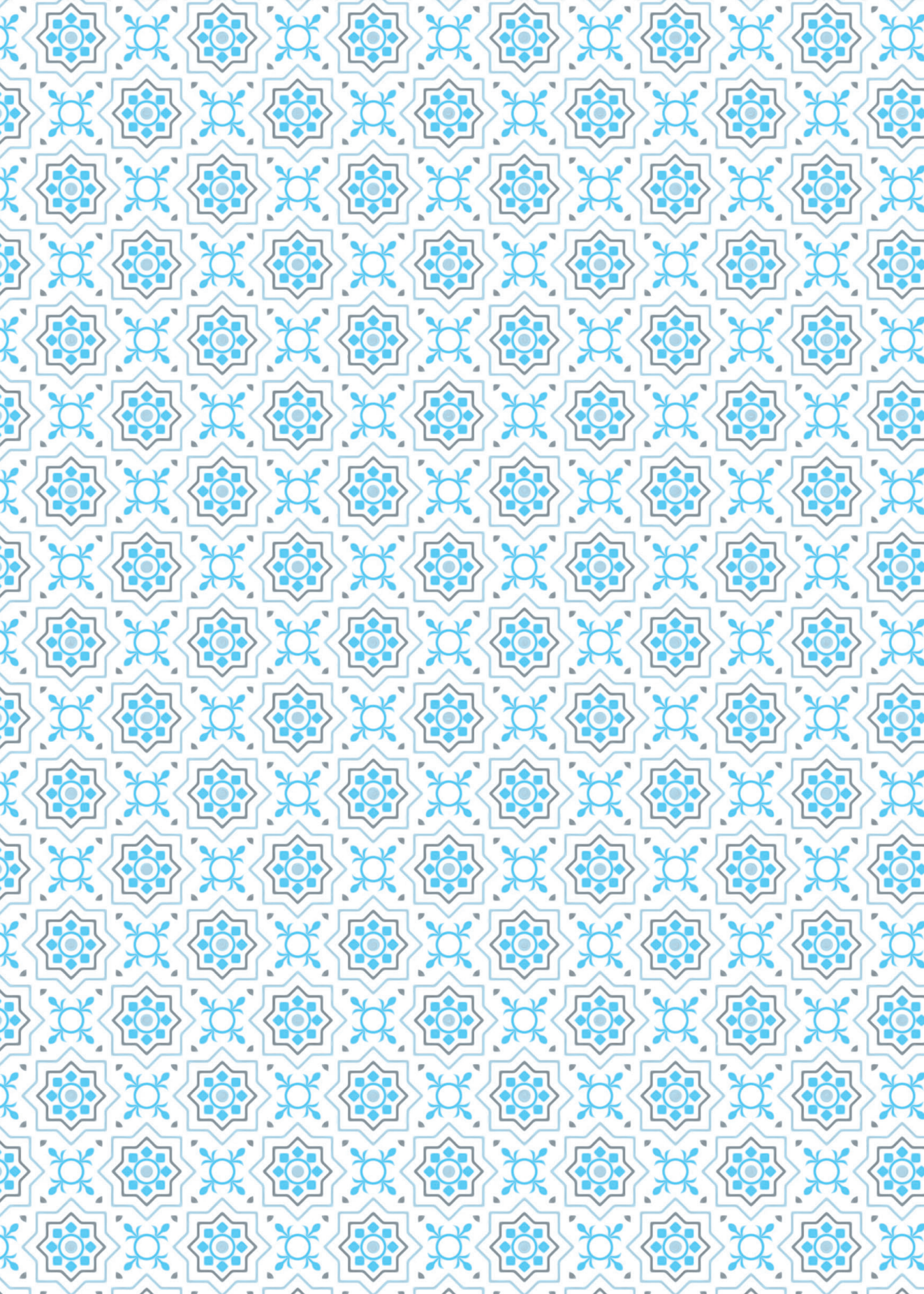
❁ کسی کہ مردم سخنان دروغ او را راست می‌پندارند، سیاستمدار است.

### توصیه استاد حسن زاده عاملی به شاگردانش

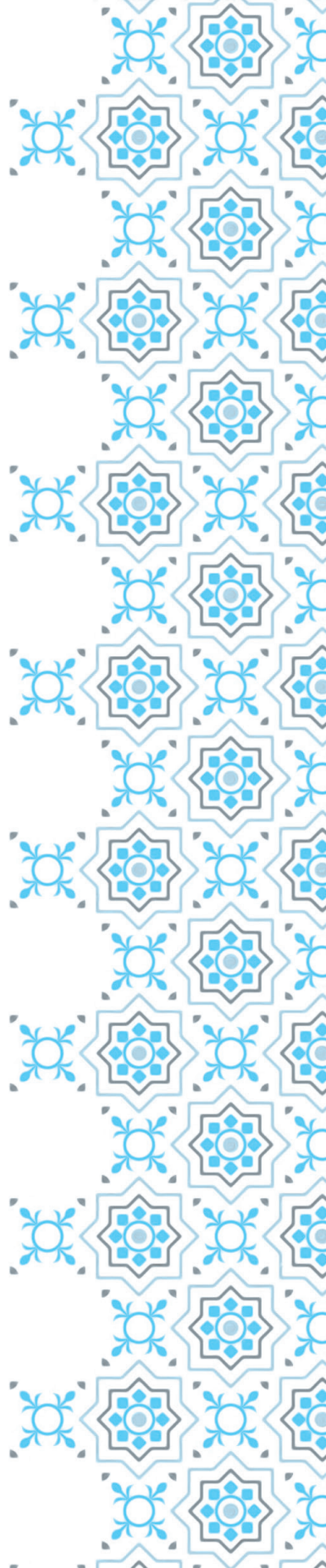
روزی یکی از شاگردان درس، مُصْرَانه و عاجزانه از حضرت استاد حسن زاده آملی تقاضا کردند که حضرت آقا عنایتی بفرمایید ذکر، دعایی، چیزی بفرمایید، بلکه از این گرفتاری روحی نجات پیدا کنیم. خیلی گرفتار و دردمندیم. حضرت استاد که تا آخرین لحظه سر به زیر انداخته بودند، در سکوتی پر معنی و مراقبه ای ملکوتی به سر می‌بردند سر را بلند کرده و فرمودند: آقا جان! من هم گرفتارم، من هم از شما بدترم. چند لحظه ای درنگ فرمودند و ادامه دادند: دو مطلب به شما عرض می‌کنم یقیناً اثر دارد به شرط اینکه حداقل يك اربعین بر آن مداومت داشته باشید.

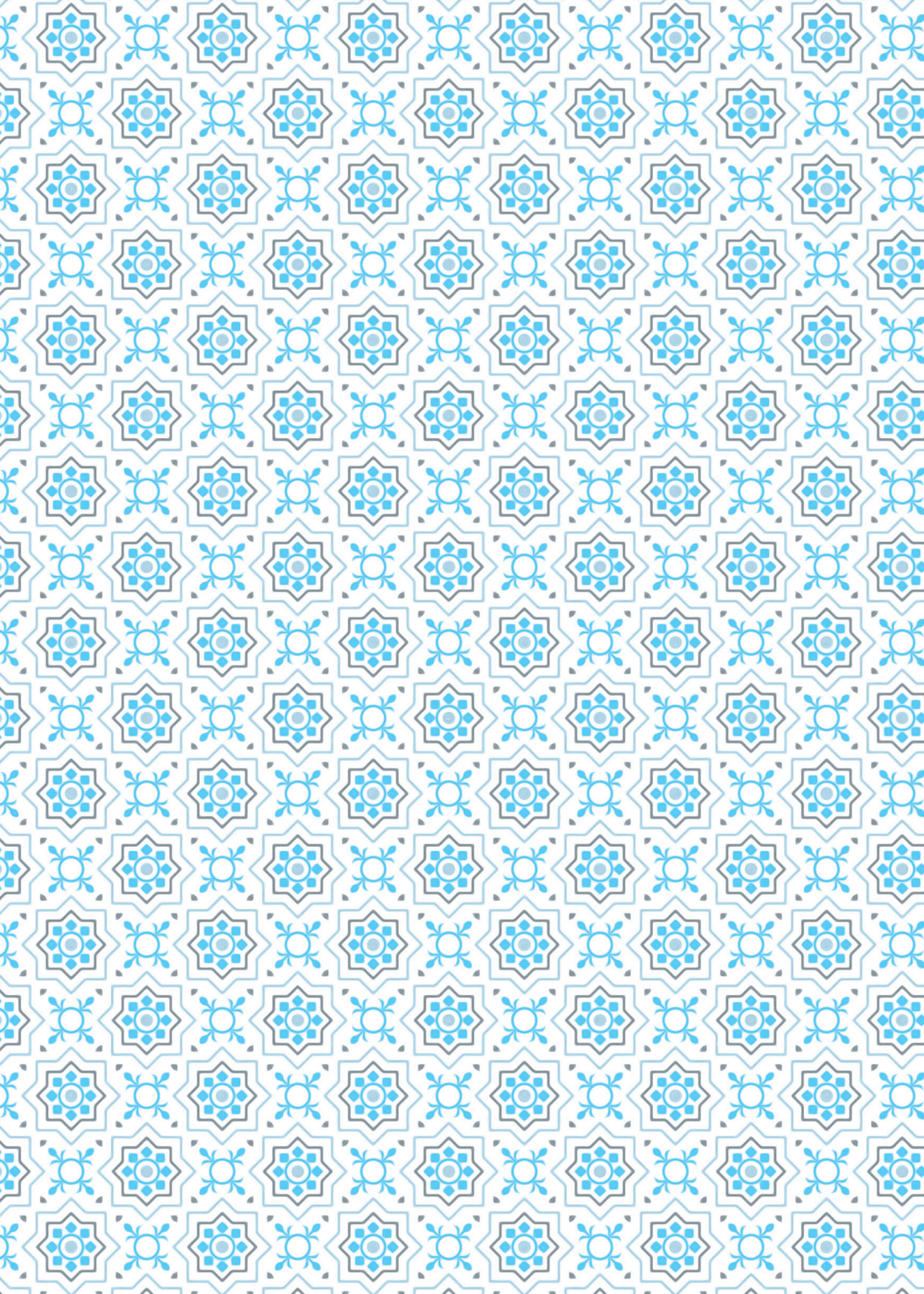
۱. ذکر شریف «یا حی یا قیوم یا من لا اله الا انت» که گفته اند زیاد گفتن آن سبب حیات و زیادت عقل می‌شود و مجرّب هم است.

۲. **سوره واقعه** را بخوانید تا غنای در علم بیابید و هم به چیزهای دیگری دست یابید. چون روایت شده که ابن مسعود از پیامبر نقل کرده، هر کس **سوره واقعه** را هر شب بخواند هیچ گاه محتاج نمی‌شود.<sup>۱</sup>



سیدنا محمد





### اشعار برگزیده

ای دل ز زمانه رسم احسان مطلب      وز گردش دوران سر و سامان مطلب

درمان طلبی درد تو افزون گردد      با درد بساز و هیچ درمان مطلب

خیام

یک روز رسد غمی به اندازه کوه      یک روز رسد نشاط اندازه دشت

افسانه زندگی چنین است کلم      در سایه کوه باید از دشت گذشت

مجتبی کاشانی

خداگو با خداجو فرق دارد      حقیقت با هیاهو فرق دارد

بسا مشرک که خود قرآن به دست است      نداند در حقیقت بت پرست است

مهدی سهیلی

یک عمر به کودکی به استاد شدیم      یک عمر ز استادی خود شاد شدیم

افسوس ندانیم که ما را چه رسید      از خاک بر آمدیم و بر باد شدیم

خیام

ای دل، قدمی به راه حق نهادهی

شرمت بادا که سخت دور افتادی

صد بار عروس توبه را بستی عقد

نایافته کام از او، طلاقش دادی

شیخ بهایی

روزی گفתי شبی کنم دلشادت

وز بند غمان خود کنم آزادت

دیدي که از آن روز چه شبها بگذشت

وز گفته خود هیچ نیامد یادت؟

سعدی

درخت غم به جانم کرده ریشه

به درگاه خدا نالم همیشه

رفیقان قدر یکدیگر بدانید

اجل سنگست و آدم مثل شیشه

سعدی

اینکه خاک سیهش بالین است

اختر چرخ ادب پروین است

گر چه جز تلخی از ایام ندید

هر چه خواهی سخنش شیرین است

صاحب آن همه گفتار امروز

سائل فاتحه و یاسین است

دوستان به که ز وی یاد کنند

دل بی دوست دلی غمگین است

خاک در دیده بسی جان فرساست

سنگ بر سینه بسی سنگین است

بیند این بستر و عبرت گیرد

هر که را چشم حقیقت بین است

هر که باشی و زهر جا برسی

آخرین منزل هستی این است

آدمی هر چه توانگر باشد  
اندر آنجا که قضا حمله کند  
زادن و کشتن و پنهان کردن  
خزَم آن کس که در این محنت‌گاه

چو بدین نقطه رسد مسکین است  
چاره تسلیم و ادب تمکین است  
دهر را رسم و ره دیرین است  
خاطری را سبب تسکین است

پروین

عابدی در کوه لبنان بود مقیم  
روی، او از غیر حق برتافته  
روزها می‌بود مشغول صیام  
نصف آن شامش بودی نصفش سحور  
برهمن منوال حالش می‌گذشت  
از قضا نامد شبی شامش به دست  
کرد مغرب را به شام نامد غذا  
بس که بودش هیکلش در اضطراب  
صبح، چون شد ز ان مقام دلپذیر  
بود یک قریه به مغرب آن جبل  
عابد آمد بر در گبر ایستاد  
عابد آن نان را گرفت و شکر گفت

در بن غاری چو اصحاب رغیم  
کنج عزت را ز عزلت ساخته  
تکه نانی می‌رسیدش صبح و شام  
در قناعت داشت در دل صد سرور  
نامدی از کوه، هرگز سوی دشت  
در بقای صبر او آمد شکست  
دل پر از وسواس در فکر غذا  
نه عبادت کرد و نه یک لحظه خواب  
بهر قوتی آمدش آندم به زیر  
اهل آن قریه همه گبر و دغل  
گبر او را یک دو نان جو بداد  
وز وصول طعمه اش خاطر شکفت

تا کند افطار بر قرص شعیر  
مانده از او استخوانی و رگی  
شکل نان بیند بمیرد از خوشی  
خیسز بردارد رود هوشش ز جان  
از پی او رفت و رخت او گرفت  
تا نباشد از عذابش درگزند  
تا مگر بار دگر آزاردش  
تا که باشد از عذابش بی گزند  
عف عفی می کرد و رختش می درید  
من ندیدم چون سگی تویی حیا  
هر دورا خود بُستدی ای بدنهاد  
رخت و تن پوشم دریدن بهر کیست؟  
بی حیا من نیستم چشمت بمال  
مَسکنم ویرانه این گَبر پیر  
خانه اش را پاسبانی می کنم  
گاه، مشت استخوانی می دهد  
سخت آید تلخ گردد کام من

کرد آهنگ مقام دلپذیر  
در سرای گَبر بود گرگین سگی  
پیش او گر خط پرگاری کشی  
بر زبان گر بگذرد لفظی ز نان  
کَلب، در دنبال عابد بو گرفت  
زان دو نان، عابد یکی پیشش فکند  
سگ بخورد آن نان و از پی آمدش  
عابد آن نان دگر پیشش فکند  
باز هم سگ از پی او می دوید  
گفت عابد چون بدید این ماجرا  
صاحبت غیر دو نان چیزی نداد  
دیگرم از پی دویدن بهر چیست؟  
سگ به نطق آمد که ای صاحب جمال  
گفت از وقتی که من بودم صغیر  
گوسفندش را شبانی می کنم  
گاه، من را لقمه نانی می دهد  
گاه، از یادش رود اطعام من



روزگاری بگذرد بر این اوان  
 گه نیابد هم برای امتحان  
 چون که بر درگاه او پرورده ام  
 هست کارم بر در این پیر گبر  
 توکه نامدیک شبی نانت به دست  
 از در رزاق رو بر داشتی  
 بهر نانی آن سرا بگذاشتی  
 خود بده انصاف ای مرد حزین  
 مرد عابد زین سخن مدهوش شد  
 ای سگ نفس بهائی یاد گیر

نه ز نان آید نشان نه استخوان  
 بهر خود یا بهر من یک تکه نان  
 رو به درگاه دگر ناورده ام  
 گه به شکر نعمت و گاهی به صبر  
 در بنای صبر تو آمد شکست  
 بر در گبر لعین بشتافتی  
 کرده ای با دشمن او آشتی  
 بی حیاتر کیست؟ من یا تو بین  
 دست خود بر سر زد و بیهوش شد  
 این حقیقت از سگ این گبر بیر

شیخ بهایی

بوده است خری که دم نبودش  
 در دم طلبی قدم همی زد  
 یک ره نه ز روی اختیاری  
 دهقان مگرش ز گوشه ای دید  
 بیچاره خر آرزوی دم کرد

روزی غم بی دمی فزودش  
 دُم می طلبید و دَم نمی زد  
 بگذشت میان کشتزاری  
 بر جست از او دو گوش پُربید  
 نایافته دُم دو گوش گم کرد

رفیقان، دوستان ده‌ها گروه‌اند	که هر یک در مسیر امتحانند
گروهی صورتک بر چهره دارند	به ظاهر دوست اما دشمنانند
گروهی وقت حاجت خاک بوسند	ولی هنگام خدمت نانهانند
گروهی خیر و شر در فعلشان نیست	نه رحمت بخش و نه راحت رسانند
گروهی دیده ناپاکند هشدار	نگاه خود به هر سو می‌دوانند
بر این بی عصمتان ننگ جهان باد	که چون خوک اند و بل برتر از آن اند
ولی یاران همدل از ره لطف	به هر حالت که باشند مهربانند
رفیقان را درون جان نگه دار	که آنها پر بهاتر از جهانند

پیرمردی، مفلس و برگشته بخت	روزگاری داشت ناهموار و سخت
هم‌پسر، هم دخترش بیمار بود	هم بلای فقر و هم تیمار بود
این، دوا می‌خواستی، آن یک پزشک	این، غذایش آه بودی، آن سرشک
این، عسل می‌خواست، آن یک شوربا	این، لحافش پاره بود، آن یک قبا
روزها می‌رفت بر بازار و کوی	نان طلب می‌کرد و می‌برد آبروی
دست بر هر خودپرستی می‌گشود	تا پیشیزی بر پیشیزی می‌فزود
هر امیری را، روان می‌شد ز پی	تا مگر پیراهنی، بخشد به وی

شب، به سوی خانه می آمد زبون  
روز، سائل بود و شب بیمار دار  
صبحگاهی رفت و از اهل کرم  
از دری می رفت حیران بر دری  
ناشمرده، برزن و کویی نماند  
درهمی در دست و در دامن نداشت  
رفت سوی آسیا هنگام شام  
زد گره در دامن آن گندم، فقیر  
گر تو پیش آری به فضل خویش دست  
چون کنم، یارب، در این فصل شتا  
میخرید این گندم از یک جای کس  
آن عدس، در شوربا میریختم  
درد اگر باشد یکی، دارو یکی است  
بس گره بگشوده‌ای، از هر قبیل  
این دعا می کرد و می پیمود راه  
دید گفتارش فساد انگیزه  
بانگ بر زد، کای خدای دادگر  
قالب از نیرو تهی، دل پر ز خون  
روز از مردم، شب از خود شرمسار  
کس ندادش نه پیشیز و نه درم  
رهنورد، اما نه پائی، نه سری  
دیگرش پای تکاپویی نماند  
ساز و برگ خانه برگشتن نداشت  
گندمش بخشید دهقان یک دو جام  
شد روان و گفت کای حی قدیر  
برگشائی هر گره کایام بست  
من علیل و کودکانم ناشتا  
هم غسل زان میخریدم، هم عدس  
وان غسل، با آب می آمیختم  
جان فدای آنکه درد او یکی است  
این گره را نیز بگشا، ای جلیل  
ناگه افتادش به پیش پا، نگاه  
وان گره بگشوده، گندم ریخته  
چون تو دانائی، نمی داند مگر

سالها نرد خدائی باختی  
 این چه کار است، ای خدای شهر و ده  
 چون نمی بیند، چو تو بیننده‌ای  
 تا که بر دست تو دادم کار را  
 هر چه در غربال دیدی، بیختی  
 من تو را کی گفتم، ای یار عزیز  
 ابله‌ی کردم که گفتم، ای خدای  
 آن گره را چون نیارستی گشود  
 من خداوندی ندیدم زین نمط  
 الغرض، برگشت مسکین دردناک  
 چون برای جستجو خم کرد سر  
 سجده کرد و گفت کای رب و دود  
 هر بلائی کز تو آید، رحمتی است  
 تو بسی زان‌دیشه برتر بوده‌ای  
 زان به تاریکی گذاری بنده را  
 تیشه، زان بر هر رگ و بندم زنند  
 گر کسی را از تو دردی شد نصیب  
 این گره را زان گره نشناختی  
 فرقه‌ها بود این گره را زان گره  
 کاین گره را برگشاید، بنده‌ای  
 ناشتا بگذاشتی بیمار را  
 هم غسل، هم شوربا را ریختی  
 کاین گره بگشای و گندم را بریز  
 گر توانی این گره را برگشای  
 این گره بگشودنت، دیگر چه بود  
 یک گره بگشودی و آن هم غلط  
 تا مگر برچیند آن گندم ز خاک  
 دید افتاده یکی همیان زر  
 من چه دانستم تو را حکمت چه بود  
 هر که را فقری دهی، آن دولتی است  
 هر چه فرمان است، خود فرموده‌ای  
 تا بیند آن رخ تابنده را  
 تا که با لطف تو، پیوندم زنند  
 هم، سرانجامش تو گردیدی طیب

خود نمی دانست و مهمان تو بود	هر که مسکین و پریشان تو بود
تا تو را دانم پناه بیکسان	رزق زان معنی ندادندم خسان
تا بداند کنچه دارد زان توست	ناتوانی زان دهی بر تندرست
تا که بشناسد خدای خویش را	زان به درها بردی این درویش را
تا تو را جویم، تو را خوانم بلند	اندرین پستی، قضایم زان فکند
گرچه روز و شب در حق بود باز	من به مردم داشتم روی نیاز
تو کریمی، ای خدای ذوالجلال	من بسی دیدم خداوندان مال
هم تو دستم را گرفتی، ای خدای	بر در دو نان، چو افتادم ز پای
رشته‌ام بردی، که تا گوهر دهی	گندمم را ریختی، تا زر دهی

پروین

که تو آدم نشوی خاک به سر	پدیری با پسرش گفت به خشم
در پی تربیتت کردم سر	حیف از این عمر که ای بی سرو پا
از سر و پای تو باردهمه شر	گر کسان جامع خیر و شرند
بی خیبر روز دگر کرد سفر	دل فرزند از این حرف شکست
نشنود سرزنش تلخ پدر	رفت از این شهر به شهری که دگر
بهر خود فکر دگر، کار دگر	رفت از این شهر به شهری که کند
حاکم شهر شد و صاحب زر	عاقبت منسب والائی یافت

تا که بیند پدر آن جاه و جلال	امر فرمود به احضار پدر
پدرش آمد از راه دراز	نزد حاکم شد و بشناخت پسر
گفت: گفتم که من آدم نشوم!	حالیا حشمت و جاهم بنگر!!!
پیر خندید و سری داد تکان	این سخن گفت و برون شد از در
من نگفتم که تو حاکم نشوی!	گفتم آدم نشوی جان پسر!!!

تا توانی در جهان یاور مظلومان باش      به دمی یا قدمی یا قلمی یا دزمی

گویند: ضیاء الدین کاشانی هنگامی که درد چشم گرفته بود، خطاب به خویش کرده و گفت:

از اهل زمانه پاکشیدن خوش‌تر	درگوشه عزلت آرمیدن خوش‌تر
زنهار ضیاء علاج چشمت نکنی	اوضاع زمانه را ندیدن خوش‌تر

عیب است بزرگ بر کشیدن خود را	از جمله خلق برگزیدن خود را
از مردمک دیده نباید آموخت	دیدن همه کس را و ندیدن خود را

هرکس که نیست منتظر مصلح جهان	راضی بُود به ظلم تمام ستمگران
ذرات این جهان همه گویند یک زبان	عَجَل علی ظهورک یا صاحب الزمان

قرآن کلام ایزد و پیغام سرمد است	قرآن نشان دهنده هر نیک و هر بد است
هر جا که هست نور هدایت یقین بدان	در سایه ی محمد و آل محمد است

ارزنده ترین گوهر مقصود نماز است  
 کوبنده ترین اسلحه مکتب توحید  
 گفتم به خرد پایه دین نبوی چیست؟  
 آن نکته رسول مدنی گفت به سلمان  
 فرمود علی شیر خدا ساقی کوثر  
 گویند که با فضّه چنین فاطمه فرمود  
 در دادگه عدل خدا روز قیامت  
 از آمدن کربلا آنچه به عالم  
 ای آنکه تویی منتظر مهدی موعود  
 آن روز که آید ز پس پرده غیبت  
**ژولیده** بگو تا همه خلق بدانند

راز دل با کس نگفتم چون ندارم محرمی  
 هرکه را محرم شمردم عاقبت رسوا شدم  
 راز دل با آب گفتم تا نگوید با کسی  
 عاقبت ورد زبان ماهی دریا شدم

دلا یاران سه قسم اند گر بدانی  
 به نانی نان بده از در برانش  
 ولیکن یار جانی را نگه دار  
 زبانی اند و نانی اند و جانی  
 محبت کن به یاران زبانی  
 به پایش جان بده تا میتوانی

و ز بعد غذا قهوه به فتنجان حاضر

یک طایفه را مرغ و فسنجان حاضر

اندر ره نان به دادن جان حاضر

یک طایفه هم ز گشنگی هر شب و روز

خود در صف دانش به سر صدر نشاند

آن کس که بداند و بداند که نداند

بیدار کند زود که در خواب نماند

و آن کس که بداند و نداند که بداند

او خویشتن از کف و زلالت برهاند

و آن کس که نداند که بداند که نداند

تو مرده شمارش که کس اش زنده نخواند

و آن کس که نداند و نداند که نداند

در چشم جهان خلیل و نمرود یکیست

امروز بهای هیزم و عود یکیست

آواز خر و نغمه ی داوود یکیست

در گوش کسانی که در این بازار اند

میرزا مهدی خان نادر

هر شیشه گلرنگ عقیق یمنی نیست

هر مرد شتربان اویس قرنی نیست

هر احمد و محمود رسول مدنی نیست

هر سنگ و گلی گوهر نایاب نگرود

زیرا که ابوجهل مسلمان شدنی نیست

بر مرده دلان پند نده خویش میازار

بیگانه برای تو برادر شدنی نیست

جایی که برادر به برادر نکند رحم



چشمش افتاد و دید چوبه دار	منبر از پشت شیشه مسجد
بانگ بر زد که ای خیانتکار	عصبی گشت و غیظی و غضبی
سخت وحشی شدی و وحشت بار	تو هم از اهل بیت ما بودی
که شدی دار شحنه شرم بدار	نرده کعبه حرمتش کم بود؟
تو به جرم و جنایتت سر و کار	ما سر و کارمان به صلح و صلاح
وز گناه نکرده استغفار	دار بعد از سلام و عرض ادب
صورت اختیار گیر یا اشرار	گفت ما نیز خادم شرعیم
غلظت از ما قضاوت از سرکار	تو قلم میزنی ما شمشیر
دار کی می شود سر و سردار	تا نه فتوا دهند منبر و میز
نوبت دار می رسد ناچار	هر کجا پند و بند در ماندند
همه از دور و بر کنند فرار	منبری که گیر و دارش نیست
همچنان بر خر ستیزه سوار	باز منبر فرو نمی آمد
رو به در تا که بشنود دیوار	عاقبت دار هم ز جا در رفت
کار مردم نمی کشید به دار	گفت اگر منبر تو منبر بود

اندازه خوبی به ندانستن آن است

هرگز ننشین متر بزن خوبی خود را

ذرات جهان در عجب از کار حسین است  
یعنی که خدای تو عزادار حسین است

عالم همه محو گل رخسار حسین است  
دانی که چرا خانه حق گشته سیه پوش

بر روی سوز سینه‌های پریشان مرا ببخش  
ای بحر بی کرانه‌ی احسان مرا ببخش  
یا رب به قلب خسته پیران مرا ببخش  
یا رب به حق خون شهیدان مرا ببخش  
طی شد بهار عمر به عصیان مرا ببخش  
یا رب به اشک چشم یتیمان مرا ببخش  
یا رب به تشنه لب کربلا مرا ببخش

یا رب به حرمت دل پاکان مرا ببخش  
بار گناه دارم و امید مغفرت  
کاری نکرده ام به مقام رضای تو  
شرمنده ام که دست تهی سویت آدم  
پیری رسید و فصل جوانی ز دست رفت  
دست مرا بگیر که از پا افتاده ام  
در کربلا حسین بن علی تشنه شد شهید

سرسبزترین مثنوی از منظر عشق است  
چون یاد گل روی تو یاد آور عشق است

هر صبح خدا یک غزل از دفتر عشق است  
هر صبح سلامی به گل روی تو زیبا

خاک قدم رفیق زیبا صفتیم  
ما مخلص تو عزیز با معرفتیم

ما عاشق فهم و ادب و معرفتیم  
چون تک تک این صفات در قلب تو هست

عمر زاهد همه طی شد به تمنای بهشت  
او ندانست که در ترک تمناست بهشت

این چه حرفیست که در عالم بالاست بهشت  
هر کجا وقت خوش افتاد همان جاست بهشت

دوزخ از تیرگی بخت درون من و توست  
دل اگر تیره نباشد همه دنیاست بهشت

صائب تبریزی

یک جمع نکوشیده رسیدند به مقصد  
یک قوم دویدند و به مقصد نرسیدند

خداوندا من از اعمال خود بسیار می ترسم  
نمی ترسم ز کس از زشتی کردار می ترسم

هزاران بار کردم توبه و از جهل بشکستم  
پشیمانم پشیمانم از این گفتار می ترسم

تو فرمودی که شیطان دشمن نوع بشر باشد  
خداوندا من از این دشمن مگار می ترسم

من اندر خواب، دیو نفس بیدار و خطر نزدیک  
به قلبی مرتعش زین فتنه بیداد می ترسم

خداوندا تو فرمودی که باشد مجرمین را جای در آتش  
نما عقوم نما عقوم که من از نار می ترسم

ریا کردم عبادت را غلط خواندم عبارت را  
کنون از این عبادت‌ها و این اذکار می ترسم

بود بازار گرم دین فروشی بر سر راهم  
خداوندا من از این گرمی بازار می ترسم

وفا کردی، جفا کردم، عطا کردی، خطا کردم  
نمی گویم چه‌ها کردم ولی بسیار می ترسم

خداوندا من از اعمال خود بسیار می ترسم  
نمی ترسم ز کس از زشتی کردار می ترسم

هزاران بار کردم توبه و از جهل بشکستم  
پشیمانم پشیمانم از این گفتار می ترسم

خداوندا من از این دشمن مگار می ترسم	تو فرمودی که شیطان دشمن نوع بشر باشد
به قلبی مرتعش زین فتنه بیداد می ترسم	من اندر خواب، دیو نفس بیدار و خطر نزدیک
نما عقوم نما عقوم که من از نار می ترسم	خداوندا تو فرمودی که باشد مجرمین را جای در آتش
کنون از این عبادت‌ها و این اذکار می ترسم	ریا کردم عبادت را غلط خواندم عبارت را
خداوندا من از این گرمی بازار می ترسم	بود بازار گرم دین فروشی بر سر راهم
نمی گویم چه‌ها کردم ولی بسیار می ترسم	وفا کردی، جفا کردم، عطا کردی، خطا کردم

چشم بد خود به عیب کس باز مکن	اندر ره حق تصرف راز مکن
در خود نگر و فضولی آغاز مکن	بسز همه بندگان خدا داند و بس

درسی نبود هر آنچه در سینه بُود	علمی که لَدُنْی است در سینه بُود
بایسد که کتابخانه در سینه بود	صد خانه پر از کتاب سودی ندهد

هرکه خواهان است بسم الله الرحمن الرحيم  
 گر چراغان است بسم الله الرحمن الرحيم  
 از سلیمان است بسم الله الرحمن الرحيم  
 راز پنهان است بسم الله الرحمن الرحيم  
 دل پریشان است بسم الله الرحمن الرحيم  
 مردن آسان است بسم الله الرحمن الرحيم  
 هرکه مهمان است بسم الله الرحمن الرحيم

عشق سوزان است بسم الله الرحمن الرحيم  
 دل اگر تاریک، اگر خاموش بسم الله النور  
 نامه ای را هدهد آورده است آغازش تویی  
 قل هو الله احد قل عشق، الله صمد  
 گیسویت را باز کن اِنَّا فَتَحْنٰی بِگُو  
 ای لبانت محیی الاموات لبخندی بزن  
 میزبان عشق است و وای از عشق غوغا می کند

بی دود زین تنور به کس نان نمی دهند  
 هرگز برای جرم تو تاوان نمی دهند

بی رنج زین بیاله کسی می نمی خورد  
 تیمار کار خویش، تو خود خور که دیگران

خواست رخصت از نبی بهر جهاد  
 گفت او را آن رسول محترم  
 خدمتشان بهترین کار است تو را  
 مشکلی از آن دو گر آسان کنی  
 بهتر است از جنگ در بدر و حنین

مردی در بیت پیامبر پا نهاد  
 پاسخش داد از سر هشدار و فهم  
 والدین بیمار و بیمار است تو را  
 این جهاد از خدمت آنان کنی  
 این که راضی باشند از تو والدین

صاحب آن که طالبش بودی کند	حق تعالی از تو خشنودی کند
با تو اولادت نمایند همرهی	روزگاری چون به پیری پانهی
خود دل آزاری ببینی همچنان	چون دل آزاری ز آنان ای جوان
فارق پور	
فریاد که فریاد رسی پیدا نیست	افسوس که صاحب نفسی پیدا نیست
پیداست که در خانه کسی پیدا نیست	بس لابه نمودیم کسی آواز نداد
احسان تو را شمار نتوانم کرد	من بی تو دمی قرار نتوانم کرد
یک شکر تو از هزار نتوانم کرد	گر بر سر من زبان شود هر مویی
و آن را به دو حرف مختصر خواهم کرد	از واقعه‌ای تو را خبر خواهم کرد
با مهر تو سر ز خاک بر خواهم کرد	با عشق تو در خاک نهان خواهم شد
گفتم: جگرم، گفت: پر آهش می‌دار	گفتم: چشمم، گفت: به راهش می‌دار
گفتم: غم تو، گفت: نگاهش می‌دار	گفتم که: دلم، گفت: چه داری در دل
اشکم همه در دیده گریان می‌سوخت	دیشب که دلم ز تاب هجران می‌سوخت
بر من دل کافر و مسلمان می‌سوخت	می‌سوختم آن چنان که غیر از دل تو

یک شبی مجنون نمازش را شکست  
 عشق آن شب مست مستش کرده بود  
 سجده ای زد بر لب درگاه او  
 گفت یارب از چه خوارم کرده ای  
 جام لیلا را به دستم داده ای  
 نشتر عشقش به جانم می زنی  
 خسته ام زین عشق، دل خونم مکن  
 مرد این بازیچه دیگر نیستم  
 گفت: ای دیوانه لیلایت منم  
 سالها با جور لیلا ساختی  
 عشق لیلا در دلت انداختم  
 کردم آواره صحرا نشد  
 سوختم در حسرت یک یاریت  
 روز و شب او را صدا کردی ولی  
 مطمئن بودم به من سر میزنی  
 حال این لیلا که خوارت کرده بود  
 مرد راهم باش تا شاهدت کنم  
 بی وضو در کوچه لیلا نشست  
 فارغ از جام الستش کرده بود  
 پر ز لیلا شد دل پر آه او  
 بر صلیب عشق دارم کرده ای  
 وندر این بازی شکستم داده ای  
 دردم از لیلاست آنم می زنی  
 من که مجنونم تو مجنونم مکن  
 این تو و لیلا تو... من نیستم  
 در رگ پیدا و پنهانت منم  
 من کنارت بودم و نشناختی  
 صد قمار عشق یک جا باختم  
 گفتم عاقل می شوی اما نشد  
 غیر لیلا برنیامد از لب  
 دیدم امشب با منی گفتم بلی  
 در حریم خانه ام در میزنی  
 درس عشقش بیقرارت کرده بود  
 صد چو لیلا کشته در راهت کنم

پشه ای در استکان آمد فرود	تا بنوشد آنچه واپس مانده بود
کودکی از شیطنت بازی کنان	بست با دستش دهان استکان!
پشه دیگر طعمه اش را لب نزد	جست تا از دام کودک وا رهد
خشک لب، می گشت، حیران، راه جو	زیر و بالا، بسته هر سو راه او
روزنی می جست در دیوار و در	تا به آزادی رسد بار دگر
هر چه بر جهد و تکاپو می فزود	راه بیرون رفتن از چاهش نبود
آن قدر کوبید بر دیوار سر	تا فرو افتاد خونین بال و پر
جان گرامی بود و آن نعمت لذیذ	لیک آزادی گرامی تر، عزیز

سرمایه بزرگی و دولت بؤد ادب	کاهنده مشقت و زحمت بؤد ادب
می کوش در ادب که عزیز جهان شوی	چون موجب فواید عزت بؤد ادب
داری اگر هوای بزرگی، ادیب باش	مستلزم فنون کرامت بؤد ادب

ادب، تاجی است از نور الهی	بینه بر سر برو هر جا که خواهی
که او خضر ره اقبال و جاه است	بر او رنگ سعادت، پادشاه است



تلخی ذائقه را شاخه نباتی بفرست  
از چه خاموش نشستی صلواتی بفرست

صحبتی شد که خدا باب نجاتی بفرست  
می‌رسد با عَلم سبز امامت بر دوش

عشق یعنی دوری از هر دام و بند  
بحر باشم بایدت باشی چونم  
سوختن در آتش و درمان شدن  
خطبه خواندنیهای او بی واهمه  
نام مولا بر زبان راندن جلی  
دانی آیا بر سرش آمد چه‌ها  
ذوب در مولا و میرش حیدر است  
عشق بازیهای زهرا منجلیست  
از پی مولا دوید آسیمه سر  
از پی مولا و عشق خود دوید  
روبهان حيله گر گیرید پند  
هر چه جانانش بگفت آن را نهاد  
می‌کنم قربانیش دار و ندار  
جان یکی اندر دو قالب تن گلی

عشق یعنی معنی بالا بلند  
گر که خواهی عشق را معنی کنم  
عشق یعنی آتش اندر جان شدن  
عشق یعنی ناله‌های فاطمه  
عشق یعنی در تب و تاب علی  
عشق یعنی ماجرای کوچه‌ها  
فاطمه معنای عشق برتر است  
فاطمه دستش به دامان علیست  
عشق یعنی جان نثاری پشت در  
دست مولا را به هم پیچیده دید  
گفت مولایم رهانیدش ز بند  
بر سر پیمان خود جان را نهاد  
گفتش او جانم چه باشد به‌ریار  
عشق یعنی عشق زهرا و علی

درس عشق اندر نهاد من نهاد  
عشق پاکش آخرین سودای ماست  
منتهای آرزوی ما همه

اینچنین مولای من تعلیم داد  
نام زهرا دین و هم دنیای ماست  
اول و آخر رضای فاطمه

تو هرچه هم که بخوانی غزل، نمی فهمد  
نگو به سنگ، که ضرب المثل نمی فهمد  
رکوع ماه و طواف زحل نمی فهمد  
لطیفه ای است که آن را کچل نمی فهمد  
هزار حیف که این را اجل نمی فهمد

کسی که طعم زبان عسل نمی فهمد  
حکایت نرود میخ آهنین در سنگ  
کسی که صنعت تشبیه را نمی داند  
میان آینه و آب و شانه و گیسو  
حدیث درد به پایان نمی رسد اما

با قلم نقش حبابی بر لب دریا کشید  
تک درختی در بیابان یگه و تنها کشید  
عکس یک خنجر ز پشت سر، پی مولا کشید  
راه عشق و عاشقی و مستی و نجوا کشید  
عکس حیدر در کنار حضرت زهرا کشید  
در بیابان بلا، تصویر یک سقا کشید  
فکر کرد و چهار قبر خاکی از طاها کشید  
گریه کرد آهی کشید و زینب کبرا کشید

گفتمش نقاش را نقشی بکش از زندگی  
گفتمش چون می کشی تصویر مردان خدا  
گفتمش نامردمان این زمان را نقش کن  
گفتمش راهی بکش کان ره رساند مقصدم  
گفتمش تصویری از لیلی و مجنون را بکش  
گفتمش بر روی کاغذ عشق را تصویر کن  
گفتمش از غربت و مظلومی و محنت بکش  
گفتمش سختی و درد و آه گشته حاصلم

گفتمش درد دلم را با که گویم ای رفیق  
عکس مهدی را کشید و به چه بس زیبا کشید

گفتمش ترسیم کن تصویری از روی حسین  
گفت این یک را نباید خالق یکتا کشید

---

مادری می‌گفت روزی این سخن با دختری  
ای که در کاشانه ام همچون فروزان اختری

من تو را چون جان شیرین دوست دارم دخترم  
تو به نزد مادرت ارزنده تر از گوهری

سالها ای نازنین چون باغبان پروردمت  
ای بسا شبها شدم از خواب و آسایش بری

خواهم اکنون پندها آویزه گوشت کنم  
پند مام خویش را جانا به خواری ننگری

دخترم نیکی و پاکی را شعار خویش ساز  
نیکی و پاکی بُود آئین هر پیغمبری

از بد و نیک آنچه می‌کاری همان را بپذروی  
این سخن‌ها را نپنداری عزیزم سرسری

تا توانی قدر ساعات و دقائق را بدان  
کسب دانش کن که نبُود به ز دانش زیوری

چونکه دانشور شدی باید که باشی پارسا  
پارسائی واجب است از بهر هر دانشوری

از هوسها دور باش و از خدا غافل مباش  
زانکه نبُود جز خدا اندر دو گیتی یآوری

از تو می‌خواهم که موری را نیازی ز خود  
ور خطا دیدی ز یاران از خطاشان بگذری

با همه اهل جهان مهر و محبت پیشه کن  
آنچه نپسندی به خود مپسند آن بر دیگری

عفت و پرهیزکاری را ز قرآن یادگیر  
سوی نیکی‌ها نباشد به ز قرآن رهبری

دخترم با این سخنها من تو را آموختم  
راه و رسم زندگی و آئین کودک پروری

تا تو هم روزی بیاموزی به فرزندان خویش  
شیوه یزدان پرستی عشق و مهر مادری

ناله‌ها می‌کرد با صد آه و سوز  
 ز آتش ادبار، خوش میسوزیم  
 پیش باد از گاه آسایش مخواه  
 سوختم یک عمر و صبر آموختم  
 چون من از درد تهی دستی نکشت  
 روز و شب سرگشته بهر نان نشد  
 داد دشنام کسی و ناکسی  
 بخت را خواندم ولی از من گریخت  
 من همی خون جگر خوردم ز شرم  
 سیر، یک نوبت نخوردم نان جو  
 این کژی و نادرستی از کجاست  
 برف و باران خوابگاه و پوشش است  
 گم شدم، هرگز نکردی جستجوی  
 گر نبودی کاردان، جرم تو بود  
 کجروان را حق نمی‌گردد دلیل  
 تا منت نزدیک آیم بیست گام  
 جز در اخلاص شناسی دری

بر سر راهی، گدایی تیره روز  
 کای خدا، بی‌خانه و بی‌روزم  
 شد پریشانی چو باد و من چو گاه  
 ساختم با آنکه عمری سوختم  
 آسمان، کس را بدین پستی نکشت  
 هیچکس مانند من، حیران نشد  
 ایستادم در پس درها، بسی  
 رشته را رستم ولی از هم گسیخت  
 پیش من خوردند مردم نان گرم  
 دیده ام رنگی ندید از رُختِ نو  
 این ترازو، گر ترازوی خداست  
 در زمستانم، تف دل آتش است  
 آبرو بردم، ندیدم از تو روی  
 گفتش اندر گوش دل، رب ودود  
 نیست راه کج، ره حق جلیل  
 تو به راه من بنه گامی تمام  
 گر به نام حق گشایی دفتری

گر کنی آئینه ما را نظر  
 ما ترا بی توشه نفرستاده ایم  
 دست دادم که تا کاری کنی  
 پای دادیمت که باشی پا بجای  
 چشم دادم تا دلت ایمن کند  
 برتن خاکی دمیدم جان پاک  
 تا تو خاکی را منظم شد نفس  
 ما کسی را ناشتا نگذاشتیم  
 کار ما جز رحمت و احسان نبود  
 در نمی‌بندد بکس، دربان ما  
 آنکه جان کرده است بی خواهش عطا  
 این توانائی که در بازوی تست  
 گنجه‌ها بخشیدمت، ای ناسپاس  
 آنچه گفתי نیست، یک یک در توهست  
 عقل و رای و عزم و همت، گنج تست  
 عارفان، چون دولت از ما خواستند  
 ما نمی‌گوییم سائل در مزین  
 عیب‌هایت سر به سر گردد هنر  
 آنچه می‌بایست دادن، داده ایم  
 درهمی گر هست، دیناری کنی  
 وارهایی خویش را از تنگنای  
 بر تو راه زندگی، روشن کند  
 خیرگیها دیدم از یک مشت خاک  
 ای عجب! خود را پرستیدی و بس  
 این بنا از بهر خلق افراشتیم  
 هیچگاه این سفره بی مهمان نبود  
 کم نمی‌گردد ز خوردن، نان ما  
 نان کجا دارد دریغ از ناشتا  
 شاهد بخت است و در پهلوی تست  
 که نگنجد هیچکس را در قیاس  
 گنجه‌ها داری و هستی تنگدست  
 بهترین گنجه‌ها، سعی و رنج تست  
 دست و بازوی توانا خواستند  
 چون زدی این در، در دیگر مزین

از لئیمان بشنود حرف درشت	آنکه بر خوان کریمان کرد پشت
ورنه بهر نامجویان، نامهاست	آن درشتی، کیفر خود کامهاست
شاخ بی بر، در خور پیوند نیست	هیچ خود بین، از خدا خرسند نیست
از کریمان، از چه رو کم خواستی	زین همه شادی، چرا غم خواستی
آنکه آگه نیست، از بینش بریست	نور حق، همواره در جلوه گریست
هم صفا از ما طلب، هم رنگ و بوی	گلبن ما باش و بهر ما بروی
هر چه کم کردند، او بسیار کرد	زارع ما، خوشه را خروار کرد
تانه ای گم گشته، پیدا چون شوی	تا نباشی قطره، دریا چون شوی

بر شاه اولیا، علی مرتضی ببخش	یارب مرا به سلسله انبیا ببخش
جرم مرا به فاطمه، خیر النسا ببخش	یارب گناه من بُود از کوهها فزون
یارب مرا تو بر حسن مجتبی ببخش	هر کار کرده ام، همه بد بوده و غلط
مرا تو بر سخاوت اهل سخا ببخش	یارب اگر که جود و سخایی نکرده ام
یعنی به ساحت حرم کبریا ببخش	یارب مرا به رحمت بی منتها ببخش
عصیان من به شوکت عزّ و علا ببخش	یارب گناهکار و ذلیل و مُحَقَّرَم
جرم گذشته عفو کن و ماجرا ببخش	یارب تو را به جاه و جلالت دهم قسم

یعنی به نور صفوت اهل صفا ببخش	یا رب مرا ببخش به اهل صلوات و صوم
کز ظلمتم رهان و به نور هُدا ببخش	یا رب تو را به نور جمالت دهم قسم
این بنده را به ختم همه انبیا ببخش	یا رب به نور ظلمت خاصان درگهت
مستوجب عقوبتم اما مرا ببخش	یا رب از این معاصی بسیار بی شمار

ما را سپس به رحمت بی منتها ببخش	یا رب! گناه اهل جهان را به ما ببخش
ما را بدانچه نیست سزاوار ما ببخش	هر چند ما نه ایم سزاوار رحمتت
توفیق هم عطا کن و حال دعا ببخش	گفتی که مستجاب کنم گر دعا کنی
هم بر دعای ما اثری بر ملا ببخش	بگذر از آن گناه که سدّ ره دعاست
خود کیستم که با تو بگویم خطا ببخش	قصد از دعا، اجابت امر است، وَر نه من
یعنی بدین کواکب نرگس نما، ببخش	ما را شبی به باغ پر از نرگس فلک
ما را به فیض لطف نسیم صبا ببخش	تا بشکفد به گلشن دلها گل امید

دست مرا ز دامن لطفت جدا مکن	یا رب مرا به چنگ بلا مبتلا مکن
چشم از گنه پیوش و نظر بر خطا مکن	از حد گذشته گر چه گناه و خطای ما
غیر از کرم، سلوک به احوال ما مکن	ما در خور عذاب و تو شایسته کرم
از کار ما به رحمت خود پرده وا مکن	گرچه گنه پرده ما را دریده است

رسوا مرا ز جرم به روز جزا مکن  
 نادیده بین ز بخشش و ردّ دعا مکن  
 قطع امیدواری ما ای خدا مکن  
 ما را ره‌با به خویش از این ماجرا مکن

ستاریت شیوه تو چون به هر دو کون  
 هر معصیت که باعث حبس دعای ماست  
 امیدوار لطف و عطای تو بوده ایم  
 ما را به غیر جرم و خطا نیست پیشه ای

گفت یا آب است یا خاک است یا پروانه‌ای!  
 گفت یا برق است یا باد است یا افسانه‌ای!  
 گفت یا خوابند یا مستند یا دیوانه‌ای!  
 گفت یا باغ است یا نار است یا ویرانه‌ای!

حال دنیا را پرسیدم من از فرزانه‌ای  
 گفتمش احوال عمرم را بگو این عمر چیست؟  
 گفتمش این‌ها که می‌بینی چرا دل بسته اند؟  
 گفتمش احوال عمرم را پس از مردن بگو؟

بیهوده نئی غمان بیهوده مخور  
 خوش باش و غم بوده و نابوده مخور

ای دل غم این جهان فرسوده مخور  
 چون بوده گذشت و نیست نابود پدید



موشکی کرد خوابش آشفته  
 بر سر و دوشش اسب بازی کرد  
 گه رها کرد و گاه باز گرفت  
 متغیّر ز موش بد کردار  
 شد گرفتار موش بازیگوش  
 به هوا برده بر زمین زندش  
 با دم شیر می کنی بازی  
 گریه کرد و به التماس افتاد  
 موش هیچ است در برابر شاه وحوش  
 موش را نیز گریه رنجه کند  
 از تو امیّد مغفرت دارم  
 پنجه وا کرد و موش را ول کرد  
 شیر را آمد این بلا بر سر  
 در همان حول و حوش دام نهاد  
 عوض گرگ شیر گیر افتاد  
 از برای نجات او بشتافت  
 تا که در بَرَد شیر از آنجا

بود شیری به بیشه‌ای خفته  
 آنقدر دور شیر بازی کرد  
 آنقدر گوش شیر گاز گرفت  
 تا که از خواب شد شیر بیدار  
 دست برد و گرفت کله موش  
 خواست تا زیر پنجه له کندش  
 گفت ای موش لوس یک قازی  
 موش بیچاره در هراس افتاد  
 که تو شاه وحوشی و من موش  
 شیر باید به شیر پنجه کند  
 تو بزرگی و من خطا کارم  
 شیر از این لایه رحم حاصل کرد  
 اتفاقاً سه چهار روز دگر  
 از پی صید گرگ، یک صیاد  
 دام صیاد گیر شیر افتاد  
 موش تا حال شیر را دریافت  
 بندها را جوید با دندان

حای چند نکته از پند است  
 با قویتر ز خود ستیزه مجو  
 از بزرگان گذشت مطلوب است  
 قدر نیکی شناس باید بود  
 بد به خود کرد و نیک با خود کرد  
 که گهی سودها بری ز حقیر  
 خود رها شد ز پنجه صیاد  
 می شود مایه خلاصی شیر

این حکایت که خوشتر از قند است  
 اولاً گر نیی قوی بازو  
 ثانیاً عفو از خطا خوب است  
 ثالثاً با سپاس باید بود  
 رابعاً هر که نیک یا بد کرد  
 خامساً خلق را حقیر مگیر  
 شیر چون موش را رهایی داد  
 در جهان موشک ضعیف حقیر

### احساس غربت

غافل از خود دیگری را هم قضاوت می کنیم  
 چشم می بندیم و هر شب خواب راحت می کنیم  
 ما به این دنیای فانی زود عادت می کنیم  
 عشق را با واژه هامان بی شرافت می کنیم  
 باهمیم اما چرا احساس غربت می کنیم

خود گنه کاریم و از دنیا شکایت می کنیم  
 کودکی جان می دهد از درد فقر و ما هنوز  
 عمر کوتاه است و دنیا فانی و با این وجود  
 ما که بردیم آبرو از عشق، پس دیگر چرا  
 کاش پاسخ داشت این پرسش که مادر زندگی

## بی ارزشی دنیا

به قبرستان گذر کردم صباحی      شنیدم ناله و افغان و آهی  
 شنیدم کله ای با خاک می گفت      که این دنیا نمی ارزد به کاهی  
 اگر زرّین کلاهی عاقبت هیچ      اگر خود پادشاهی عاقبت هیچ  
 اگر ملک سلیمانم ببخشند      در آخر، خاک راهی عاقبت هیچ

## انسان غافل

رسم دنیا در همین است آنکه آمد رفتنی است  
 بعد رفتن نام نیکت بر زبانها ماندنی است  
 تا توانی خلق را از خود مرّجان با سخن  
 آنکه بالاتر نشیند آخرش افتادنی است  
 عمر و جانّت گر چه عمر نوح هم باشد ولی  
 شیشه عمر گرانت عاقبت بشکستنی است  
 تکیه بر ایمان خود کن، همره شیطان مشو  
 ریسمان دست شیطان ظاهراً پوسیدنی است  
 ثروتت بند است بر شب، شهرتت بایک تبی  
 عاقبت ثروت به دست وارثان افتادنی است

دل مبند بر مال دنیا، مال دنیا بی وفاست

خرقه زر هم بیوشی سیم و زر نابردنی است

بشنو یک پند از دل دلخسته این روزگار

رسم دنیا در همین است پند من بشنیدنی است

بی خبر از حال هم بودن چه سود؟	بر مزار مردگان خویش نالیدن چه سود؟
زنده را تا زنده است باید به فریادش رسید	ور نه بر سنگ مزارش آب پاشیدن چه سود؟
گر نرفتی خانه اش تا زنده بود	خانه صاحب عززا تا صبح خوابیدن چه سود؟
گر نپرسی حال من تا زنده ام	گریه و زاری و نالیدن چه سود؟
زنده را در زندگی قدرش بدان	ورنه مشکی از برای مرده پوشیدن چه سود؟
گر نکردی یاد من تا زنده ام	سنگ مرمر روی قبرم وانهادن ها چه سود؟

## نابینا و ستمگر

فقیر کوری، با گیتی آفرین می گفت  
 به نعمتی که مرا داده ای هزاران شکر  
 خسی گرفت گریبان کور و با وی گفت  
 من ار سپاس جهان آفرین کنم، نه شگفت  
 ولی تو کوری و ناتندرست و حاجتمند  
 چه نعمتی است تو را تا به شکر آن کوشی؟  
 بگفت کور: کزین به چه نعمتی خواهی؟  
 رسیده‌ام به خدایی که اقتباسی نیست  
 خدا کسی است که باید به دیدنش برویم  
 فقط به فکر خودت باش، ای دل عاشق  
 به عیب‌پوشی و بخشایش خدا سوگند  
 دل از سیاست اهل ریا بکن، خود باش

خدایا دانشی ده، غم نگیرم  
 خدایا از شهامت بی نصیبم  
 خدایا از شهامت بی نصیبم  
 خدایا این تفاوت بر من آموز  
 بده آرامشی، ماتم نگیرم  
 شهامت ده که آرامش بگیرم  
 که در گمراهی مطلق نمیرم

همه ساله از پی حج سفر حجاز کردن  
 دو لب از برای لیبیک به وظیفه باز کردن  
 ز وجود بی نیازش طلب نیاز کردن  
 ز ملاحی و مناھی همه احتراز کردن  
 طلب گشایش کار ز کارساز کردن  
 گه و گه به آسمان هاسر خودفراز کردن  
 ز مَبادی حقیقت گذر از مجاز کردن  
 که دل شکسته ای را به سرور شاد کردن  
 که به روی مستمندی در بسته باز کردن

همه شب نماز خواندن، همه روز روزه بودن  
 ز مدینه تا به کعبه سر و پا برهنه رفتن  
 شب جمعه ها نخفتن، به خدای راز گفتن  
 به مساجد و معابد همه اعتکاف کردن  
 به حضور قلب ذکرِ حَقُّی و جَلِّی گرفتن  
 پی طاعت الهی به زمین جبین نهادن  
 به مبانای طریقت به خلوص راه رفتن  
 به خدا قسم که هرگز ثمرش چنین نباشد  
 به خدا قسم که کس را ثمر آنقدر نبخشد

گهی پشت به زین و گهی زین به پشت  
 گهی شادمانی گهی درد و رنج  
 گهی در فراز و گهی در نشیب

چنین است رسم سرای درشت  
 چنین است رسم سرای سپنج (سه پنج روزه)  
 چنین است رسم سرای غریب

گفت دانایی که: گرگی خیره سر،  
 لاجرم جاری است پیکاری سترگ  
 زور بازو چاره ی این گرگ نیست  
 ای بسا انسان رنجور پریش  
 وی بسا زور آفرین مرد دلیر  
 هر که گرگش را در اندازد به خاک  
 و آن که با گرگش مدارا می کند  
 در جوانی جان گرگت را بگیر!  
 روز پیری، گر که باشی هم چو شیر  
 مردمان گر یکدگر را می درند  
 اینکه انسان هست این سان دردمند  
 و آن ستمکاران که با هم محرم اند  
 گرگ ها همراه و انسان ها غریب

هست پنهان در نهاد هر بشر!  
 روز و شب، مابین این انسان و گرگ  
 صاحب اندیشه داند چاره چیست  
 سخت پیچیده گلوی گرگ خویش  
 هست در چنگال گرگ خود اسیر  
 رفته رفته می شود انسان پاک  
 خُلق و خوی گرگ پیدا می کند  
 وای اگر این گرگ گردد با تو پیر  
 ناتوانی در مصاف گرگ پیر  
 گرگ هاشان رهنما و رهبرند  
 گرگ ها فرمانروایی می کنند  
 گرگ هاشان آشنایان هم اند  
 با که باید گفت این حال عجیب؟...

در گلستان ادب آموزگارم مادر است  
 بعد رب العالمین پروردگارم مادر است

من که شاگرد دبیرستان عشق مادرم  
 اولین معشوق من در روزگارم مادر است

محبوب همه یار همه تاج سرم بود	این گوهر گم گشته به دنیا پدرم بود
آوازه نامش سندن معتبرم بود	هرجا که زمن نام و نشانی طلبیدند
آن کس که مرا فخر زمان بود پدر بود	آن کس که مرا روح و روان بود پدر بود
آن کس که برایم نگران بود پدر بود	افسوس که رفت از سرم آن سایه رحمت
پدر سر به فکرت فرو برده بود	یکی طفل دندان برآورده بود
مُرّوت نباشد که بگذارمش	که من نان و برگ از کجا آرمش؟
نگر تا زن او را چه مردانه گفت:	چو بیچاره گفت این سخن، نزد جفت
همان کس که دندان دهد نان دهد	مخور هول ابلیس تا جان دهد
که روزی رساند، تو چندین مسوز	تواناست آخر خداوند روز
نویسنده عمر و روزی است هم	نگارنده کودک اندر شکم
بدارد، فکیف آن که عبد آفرید	خداوندگاری که عبدی خرید
که مملوک را بر خداوندگار	تورا نیست این تکیه بر کردگار
شدی سنگ در دست ابدال سیم	شنیدی که در روزگار قدیم
چو قانع شدی سیم و سنگت یکی است	نپنداری این قول معقول نیست
چه مشتی زرش پیش همت چه خاک	چو طفل اندرون دارد از حرص پاک
که سلطان ز درویش مسکین ترست	خبر ده به درویش سلطان پرست



فریدون به ملک عجم نیم سیر	گدا را کند یک درم سیم سیر
گدا پادشاه است و نامش گداست	نگهبانی ملک و دولت بلاست
به از پادشاهی که خرسند نیست	گدایی که بر خاطرش بند نیست
به ذوقی که سلطان در ایوان نخفت	بخسبند خوش روستایی و جفت
چو خفتند گردد شب هر دو روز	اگر پادشاه است و گر پینه دوز
چه بر تخت سلطان، چه بر دشت کرد	چو سیلاب خواب آمد و مرد برد
برو شکر یزدان کن ای تنگدست	چو بینی توانگر سر از کبر مست
که برخیزد از دستت آزار کس	نداری بحمدالله آن دسترس

عشق چیزی جز ظهور مهر نیست	ای که می‌پرسی نشان عشق چیست
دردی از در مانده ای درمان کنی	عشق یعنی مشکلی آسان کنی
عشق یعنی کاهش رنج بشر	در میان این همه غوغا و شر
پل به جای این همه دیوار باش	عشق یعنی گل به جای خار باش
واگذاری آب را، بر تشنه تر	عشق یعنی تشنه ای خود نیز اگر
در کویری چشمه ای جاری شده	عشق یعنی دشت گل کاری شده
عشق یعنی نیش را نوشین کنی	عشق یعنی ترش را شیرین کنی
هر چه ناممکن بود، ممکن شود	هر کجا عشق آید و ساکن شود

از چه باشد جامه تو وصله دار؟	با علی گفتا یکی در رهگذار
از همه در راد مردی برتری	تو امیری و شهی و سروری
جامه صد وصله بر اندام شاه	کس ندیده است ای جهانی را پناه
جامه ای چون جامه شاهان پیوش	ای امیر تیز رأی تیزهوش
دید باید در درون جامه کیست	گفت صاحب جامه را بین، جامه چیست؟
حرفی از معنی اگر داری بیار	ظاهر زیبا نمی آید به کار
جامه گر صد وصله باشد عار نیست	مرد سیرت را به صورت کار نیست
جامه زهد و ورع پوشیدن است	کار ما در راه حق کوشیدن است
زینت دنیا، بدنیا واگذار	زهد باشد زینت پرهیزکار

من سینه می زخم سپرم باش یا حسین	سوز همیشه ی جگرم باش یا حسین
مثل گذشته ها پدرم باش یا حسین	در طول عمر جز تو پناهی نداشتم
خیلی مراقب سپرم باش یا حسین	هر روز مادرم سر سجاده گفته است
شور مخرم و صفرم باش یا حسین	ای نام تو بهانه ی شیرین زندگی
بالای جسم محتضرم باش یا حسین	بایین پات سر بگذارم تو هم بیا
این گونه آخرین خبرم باش یا حسین	جان مرا بگیر حوالی قتلگاه
باب الحسین منتظرم باش یا حسین	دستم به دامت نرسید این جهان اگر

باشد قرار بعدی ما اربعین حرم  
سربازهای لشکر یا زینب توایم  
مهر قبولی گذرم باش یا حسین  
حرز مدافعان حرم باش یا حسین

آقا قسم به جان شما خوب می شوم  
حتی اگر گناه خالایق کشم به دوش  
باور کن آخرش به خدا خوب می شوم  
بایک نگاه لطف شما خوب می شوم  
این روزها ز دست دل خویش شاکیم  
این روزها ز دست دل خویش شاکیم  
من ننگ و عار حضرتتان تا به کی شوم  
من ننگ و عار حضرتتان تا به کی شوم  
جمعی کبوتر حرم فاطمی شدند  
جمعی کبوتر حرم فاطمی شدند  
گرچه دلم ز دوری تان پُر جراحت است  
گرچه دلم ز دوری تان پُر جراحت است  
من بدترین غلام حقیر ولایتم  
من بدترین غلام حقیر ولایتم  
با این همه بدی به ظهور شما قسم  
با این همه بدی به ظهور شما قسم

کس جایی در این کلبه ویرانه ندارد	در کنج دلم عشق کسی خانه ندارد
کس تاب نگهداری دیوانه ندارد	دل را به کف هر که نهم باز پس آرد
آن شمع که می سوزد و پروانه ندارد	در بزم جهان جز دل حسرت کُش ما نیست
گفتا: چه کنم؟ دام شما دانه ندارد	گفتم: مه من از چه تو در دام نیفتی؟
راهی به حریم دل جانانه ندارد	ای آه! مکش زحمت بیهوده که تأثیر
دیوانه سر صحبت فرزانه ندارد	در انجمن عقل فروشان نهم پای
جز خون دل خویش به پیمانہ ندارد	از شاه و گدا هر که در این میکده ره یافت
ده روزه عمر این همه افسانه ندارد	تا چند کنی قصه اسکندر و دارا؟

داستان غم پنهانی من گوش کنید	دوستان شرح پریشانی من گوش کنید
گفتگوی من و حیرانی من گوش کنید	قصه بی سر و سامانی من گوش کنید
سوختم سوختم این راز نهفتن تا کی؟	شرح این آتش جان سوز نگفتن تا کی؟
ساکن کوی بت عربده جویی بودیم	روزگاری من و او ساکن کویی بودیم
بسته سلسله سلسله مویی بودیم	عقل و دین باخته دیوانه رویی بودیم
یک گرفتار از این جمله که هستند نبود	کس در آن سلسله غیر از من و دل بند نبود

سنبل پر شکنش هیچ گرفتار نداشت	نرگس غمزه زنش این همه بیمار نداشت
یوسفی بود ولی هیچ خریدار نداشت	این همه مشتری و گرمی بازار نداشت
باعث گرمی بازار شدش من بودم	اول آنکس که خریدار شدش من بودم
داد رسوایی من شهرت زیبایی او	عشق من شد سبب خوبی و رعنائی او
شهر پر گشت ز غوغای تماشایی او	بسکه دادم همه جا شرح دلارایی او
کی سر برگ من بی سروسامان دارد	این زمان عاشق سرگشته فراوان دارد

نیکوتر از دیار محبت دیار نیست	خوشر ز روزگار جنون روزگار نیست
شایسته نشیمن دامان یار نیست	آن سر که نیست در ره پاکان عشق خاک
اندر گذشتن از سر و جان پایدار نیست	منصور نیست هر که چو منصور پای دار
ما را در این معامله هیچ اختیار نیست	سود و زیان عشق به حکم ضرورت است
شهری که در قلمرو این شهریار نیست	رو دل به عشق ده که به ویرانگی کشید
آن سینه کو ز ناوک عشقی فکار نیست	آماجگاه تیر هلاک ار شود چه باک
اما مسلم است که دیوانه وار نیست	عاقل اگرچه عاقبت از جوی بگذرد

که چه طعم و مزه دارد شوهر	دختری کرد سوال از مادر
اندکی کرد تامل مادر	این سخن تابشید از دختر

گفت باخود که بدین لعبت مست	گر بگویم مزه اش شیرین است
یا غم شوی، روانش کاهد	یا بلافاصله شوهر خواهد
ور بگویم مزه آن تلخست	تا ابد می کشد از شوهر دست
لاجرم گفت به او ای زیبا	تُرش باشد مزه شوهرها
دخترک در تب و در تاب افتاد	گفت مادر، دهنم آب افتاد

آبروی اهل دل از خاک پای مادر است	هر چه دارند این جماعت از دعای مادر است
آن بهشتی را که قرآن می کند توصیف آن	صاحب قرآن بگفتا زیر پای مادر است
آسمان زندگی شد روشن از نور پدر	گلشن هستی مصفا از صفای مادر است
قوت شیر از شیر جان می خوراند طفل را	وین شگفت آید که خون دل غذای مادر است
گرمی آغوش مهرش را ندارد آفتاب	مهربان تر دیگر از مادر خدای مادر است
از دم روح القدس عیسی پدید آمد اگر	باز هم پرورده در ظلّ همای مادر است
اوج گیرد قدر فرزند از دعای خیر او	چون دم عیسی بن مریم در دعای مادر است
قدر و جاهی را که در اسلام دارا شد اویس	از کمال طاعت و خدمت برای مادر است

امر او را داد رجحان بر ملاقات نبی  
چون رضای مصطفی هم در رضای مادر است

بسکه محبوب است مادر داشتن بر هر کسی  
مصطفی را دخترش زهرا، به جای مادر است

من که از مهر علی جان و دلم دارد صفا  
این صفای باطن من از صفای مادر است

طبع والایم که منت بر نمی دارد ز کس  
شرمگین از رحمت بی منتهای مادر است

بهترین منظر به چشم و دل مرا سیمای اوست  
خوش ترین آواز در گوشم صدای مادر است

با تضرع چهره بر پایش (موید) سود گفت:  
آبروی اهل دل از خاک پای مادر است

در کنار دجله سلطان بایزید  
بود تنها فارغ از خیل مرید

ناگه آوازی ز عرش کبریا  
خورد بر گوشش که ای اهل ریا

آنچه داری در میان کهنه دلخ  
میل آن داری که بنمایم به خلق؟

تا خلائق قصد آزارت کنند  
سنگ باران بر سر دارت کنند؟

گفت یارب میل آن داری تو هم  
شمه ای از رحمت سازم رقم؟

تا که خلقت پرستش کم کنند  
از نماز و روزه و حج رم کنند؟

پس ندا آمد ز وحی ذوالمنن  
نی ز ما و نی ز تو رو دم مزن

خارم ولی به سایه گل آرمیده‌ام  
 همچون بنفشه سر به گریبان کشیده‌ام  
 چون اشک در قفای تو با سر دویده‌ام  
 از دیگران حدیث جوانی شنیده‌ام  
 وز شاخ آرزو گل عیشی نچیده‌ام  
 این رشته را به نقد جوانی خریدم  
 آزاده من که از همه عالم بریده‌ام  
 عیبم مکن که آهوی مردم ندیده‌ام

اشکم ولی به پای عزیزان چکیده‌ام  
 بیا در رنگ و بوی تو ای نو بهار عشق  
 چون خاک در هوای تو از پا فتاده‌ام  
 من جلوۀ شباب ندیدم به عمر خویش  
 از جام عافیت می‌نابی نخورده‌ام  
 موی سپید را فلکم رایگان نداد  
 ای سرو پای بسته به آزادگی مناز  
 گر می‌گریزم از نظر مردمان رهی

مگسی را کشتم

نه به این جرم که حیوان پلیدیست بد است  
 و نه چون نسبت سودش به ضرر یک به صد است

طفل معصوم به دور سر من می‌چرخید

به خیالش قندم

یا که چون اغذیه‌ی مشهورش تا به آن حد گندم

ای دو صد نور به قبرش یارد

مگس خوبی بود

من به این جرم که از یاد تو بیرونم کرد

مگسی را کشتم



بی حرمتی به ساحت خوبان قشنگ نیست  
باور کنید پاسخ آینه سنگ نیست  
سوگند می خورم به مرام پرندگان  
در عرف ما، سزای پریدن، تفنگ نیست  
با برگ گل نوشته به دیوار باغ ما  
وقتی بیا که حوصله غنچه تنگ نیست  
در کارگاه رنگرزان دیوار ما  
رنگی برای پوشش آثار ننگ نیست  
از بردگی مقام بلالی گرفته اند  
در مکتبی که عزت انسان به رنگ نیست  
فکری کنید، فرصت پلکی درنگ نیست  
دارد بهار می گذرد با شتاب عمر  
فرقی میان طعم شراب و شرنگ نیست  
وقتی که عاشقانه بنوشی پیاله را  
هر مرد پا شکسته که تیمور لنگ نیست  
تنها یکی به قله تاریخ می رسد

## مجادله در ادبیات بر سر یک خال

### حافظ

اگر آن ترک شیرازی بدست آرد دل ما را  
به خال هندویش بخشم سمرقند بخارا را

### صائب تبریزی

اگر آن ترک شیرازی بدست آرد دل ما را

به خال هندویش بخشم سر و دست و تن و پا را

هر آنکس چیز می بخشد ز مال خویش می بخشد

نه چون حافظ که می بخشد سمرقند و بخارا را

### شهریار

اگر آن ترک شیرازی به دست آرد دل ما را

به خال هندویش بخشم تمام روح و اجزا را

هر آنکس چیز می بخشد بسان مرد می بخشد

نه چون صائب که می بخشد سر و دست و تن و پا را

سر و دست و تن و پا را به خاک گور می بخشند

نه بر آن ترک شیرازی که برده جمله دلها را

اگر آن ترک شیرازی بدست آرد دل ما را

خوشا بر حال خوشبختش، بدست آورد دنیا را

نه جان و روح می بخشم نه املاک بخارا را

مگر بنگاه املاکم؟ چه معنی دارد این کارا؟

و خال هندویش دیگر ندارد ارزشی اصلاً

که با جراحی صورت عمل کردند خال ها را

نه حافظ داد املاکی، نه صائب دست و پاها را

فقط می خواستند این ها، بگیرند وقت ماها را

### مناظره ای در باب یارانه ها

#### جناب عاشق

تو دیدی که مرا کاشانه ای نیست

میان سفره آب و دانه ای نیست

گران کردی بهای بوسه ات را

بگفتی که دگر یارانه ای نیست

#### سرکار علیّه معشوق

اگر یارانه رفت و بی وفا گشت

عدالت یا سهامش جانشین است

بیا بوسم بکن با نرخ آزاد

که دل سوزان جگر هم آتشین است

تن آدمی شریف است به جان آدمیت  
 نه همین لباس زیباست نشان آدمیت  
 اگر آدمی به چشم است و دهان و گوش و بینی  
 چه میان نقش دیوار و میان آدمیت  
 خور و خواب و خشم و شهوت شَعَب است و جهل و ظلمت

حیوان خیر ندارد ز جهان آدمی

به حقیقت آدمی باش و گرنه مرغ باشد  
 که همین سخن بگوید به زبان آدمیت  
 مگر آدمی نبودی که اسیر دیو ماندی  
 که فرشته ره ندارد به مقام آدمیت  
 اگر این درنده خویی ز طبیعتت بمیرد  
 همه عمر زنده باشی به روان آدمیت  
 رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند  
 بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت  
 پیران مرغ دیدی تو ز پاییند شهوت  
 به در آی تا بینی پیران آدمیت  
 نه بیان فضل کردم که نصیحت تو گفتم  
 هم از آدمی شنیدیم بیان آدمیت

### چه زیبا گفت فروغ فرخزاد

اگر مستضعفی دیدی، ولی از نان امروزت، به او چیزی نبخشیدی.

به انسان بودن شک کن...!

اگر چادر به سر داری، ولی از زیر آن چادر، به یک دیوانه خندیدی

به انسان بودن شک کن...!

اگر قاری قرآنی، ولی در درک آیاتش، دچار شک و تردیدی

به انسان بودن شک کن...!

اگر گفتی خدا ترسی، ولی از ترس اموات، تمام شب نخواییدی

به انسان بودن شک کن...!

اگر هر ساله در حجی، ولی از حال همنوخت، سوالی هم نپرسیدی

به انسان بودن شک کن...!

اگر مرگ کسی دیدی، ولی قدرِ سَری سوزن، ز جای خود نجنبیدی

به انسان بودن شک کن...!

هرکه با پاک‌دلان، صبح و مسایی دارد	دلش از پرتو اسرار، صفایی دارد
زهد با نیت پاک است، نه با جامه پاک	ای بس آلوده، که پاکیزه ردایی دارد
شمع خندید به هر بزم، از آن معنی سوخت	خنده، بی چاره ندانست که جایی دارد
سوی بتخانه مرو، پند برهمن مشنو	بت پرستی مکن، این ملک خدایی دارد
هیزم سوخته، شمع ره و منزل نشود	باید افروخت چراغی، که ضیایی دارد
گرگ، نزدیک چراگاه و شبان رفته به خواب	بره، دور از رَمه و عزم چرایی دارد
مور، هرگز به درِ قصر سلیمان نرود	تا که در لانه خود، برگ و نوایی دارد
گَهر وقت، بدین خیرگی از دست مده	آخر این دُر گرانمایه بهایی دارد
فَرخ آن شاخک نورسته که در باغ وجود	وقت رُستن، هوس نشو و نمایی دارد
صرف باطل نکند عمر گرامی، «پروین»	آن که چون پیر خرد، راهنمایی دارد

سایلی گفتش که چیزی گوی باز

چه عجایب دیده ای در زیر خاک؟

کاین سگ نفسم همی هفتاد سال

یک دمم فرمان یک طاعت نبرد!

یافت مردی گورکن عمری دراز

تا چو عمری گور کندي در مغانک

گفت: این دیدم عجایب حسب حال

گور کردن دید و یک ساعت نمرد

اگر که اشک بصر را به من روان ندهی

اگر که صبح قیامت به من امان ندهی

برای توبه تو شاید دگر زمان ندهی

مرا به خلق خودت اینچنین نشان ندهی

حواله ام به سر کوی این و آن ندهی

اگر دعای مرا ره به آسمان ندهی

خدا نکرده دلم را به دیگران ندهی

اگر دوباره حرم را به من نشان ندهی

نگین دست خودت را به ساربان ندهی؟

اگر به حال دل خسته ام توان ندهی

به وقت یوم حسابم، حساب من پاک است

هزار توبه شکستم ولی حواسم نیست

بزن ولی جلوی چشم بندگان نه

اگر بدم تو ولی خوب باش و خوبی کن

زبان و غیبت و حال دعا؟ تو حق داری

همیشه بند دلم را گره زدم به حسین

من آخر از سر این اضطراب می میرم

فدای دست کریمت نمی شد آقا جان

توای تنها ستاره در تمام کهکشانِ من  
 توای مرموزِ راز آلود، سوالِ بی جوابِ من  
 همیشه همدم و هم راز، تو ماهِ آسمانِ من  
 تو که قلبِ مرا کردی به سحرِ چشمِ خود جادو  
 خداحافظ خداحافظ، توای آبی تر از دریا  
 خداحافظ خداحافظ، همیشه تا ابد بدرود

خداحافظ خداحافظ، عزیزِ مهربانِ من  
 خداحافظ خداحافظ سرآغازِ کتابِ من  
 خداحافظ خداحافظ، ای عشقِ جاودانِ من  
 خداحافظ خداحافظ سیه چشمِ سیه گیسو  
 خداحافظ خداحافظ، توای زیباتر از رویا  
 خداحافظ خداحافظ، توای جاری مثالِ رود

که از اسماءِ زیبایش سلام است  
 که از فضلِ خدا بخشد سلامت  
 به ذکرش هر مرض قطعاً مداواست  
 خدا از فضلِ خود درمان نماید

خدا نامش سرآغازِ کلام است  
 سلامی گرم و سرشار از کرامت  
 خداوندی که در هر لحظه با ماست  
 یقین دارم که هر دردی بیاید

تو خوب بوده‌ای و من بدم، حلالم کن  
 در آسمان و زمین محترم، حلالم کن  
 به سوز شاعری محتشم، حلالم کن  
 میان گریه شبی باز هم حلالم کن  
 به حق فاطمه بی حرم حلالم کن  
 تو را به چادر زهرا قسم، حلالم کن  
 تو را به حق دو دست قلم، حلالم کن

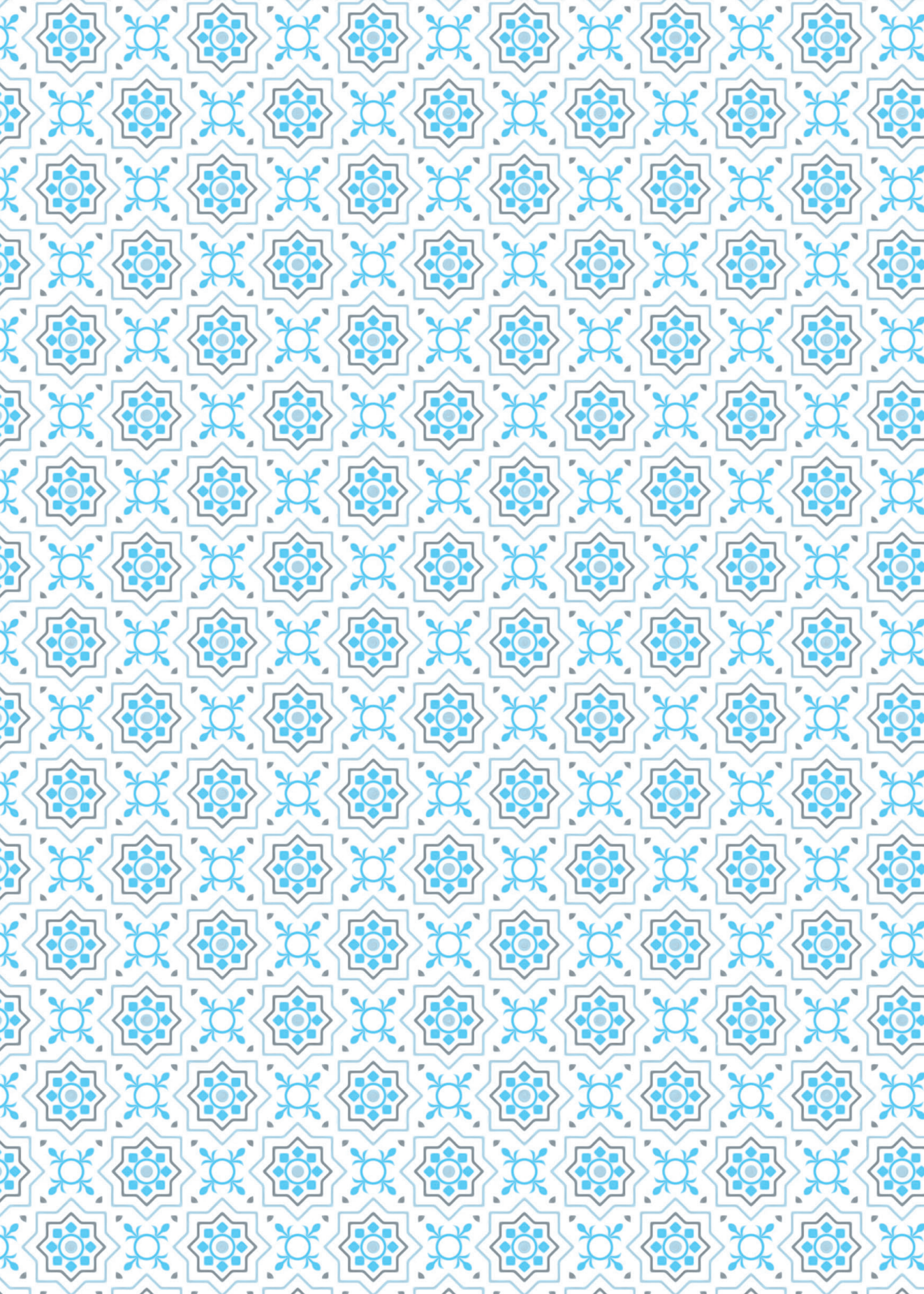
زیاد خون به دلت کرده‌ام، حلالم کن  
 چقدر قدر تو مخفی است بین ما مردم  
 نه مقبلم، نه کمیتم، نه محتشم، اما  
 همه امید من این چشم‌های دریایی است  
 تو از سلاله زهرا مهربان هستی  
 مرا به خیل گناهم نگیر آقا جان  
 به مشک پاره عباس و چشم پر خورش

تا شود روح تو با حق آشنا قرآن بخوان  
 می دهد قرآن به جان و دل صفا قرآن بخوان  
 دردمندان را بُود قرآن دوا، قرآن بخوان  
 تا شود روح تو پابند حیا، قرآن بخوان  
 تا که ایمن باشی از این دام‌ها، قرآن بخوان  
 می کند قرآن تو را از غم‌رها، قرآن بخوان  
 تا بیابی معنی این نکته را، قرآن بخوان

با تو گر خواهی سخن گوید خدا قرآن بخوان  
 «وَتَلِّ الْقُرْآنَ تَرْتِیْلًا» ندای رحمت است  
 ای بشر « یاد خدا » آرامش دل می دهد  
 گفت پیغمبر که بی دین است، هرکس بی حیاست  
 دام‌ها گستره شیطان در مسیر عمر تو  
 ای که روحت سخت پایبند دنیا شده  
 عترت احمد ز قرآنش نمی گردد جدا

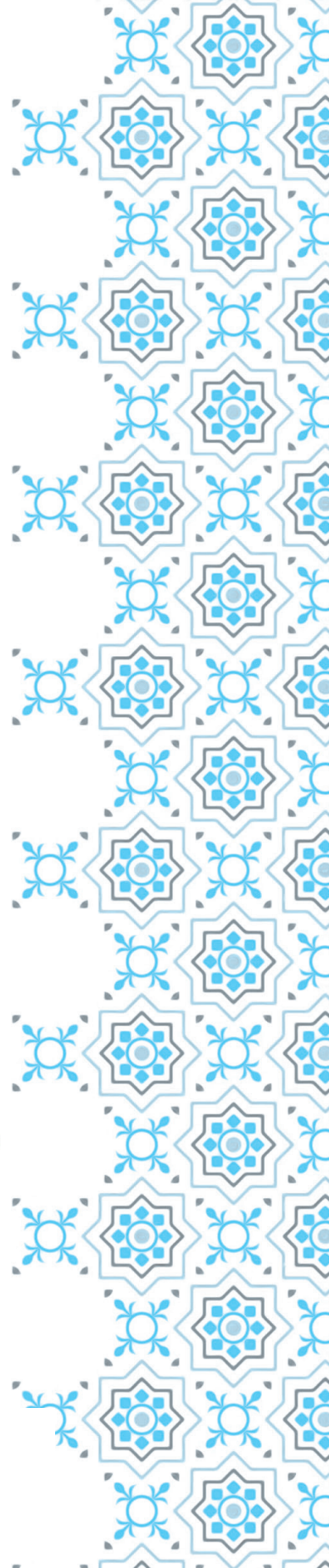


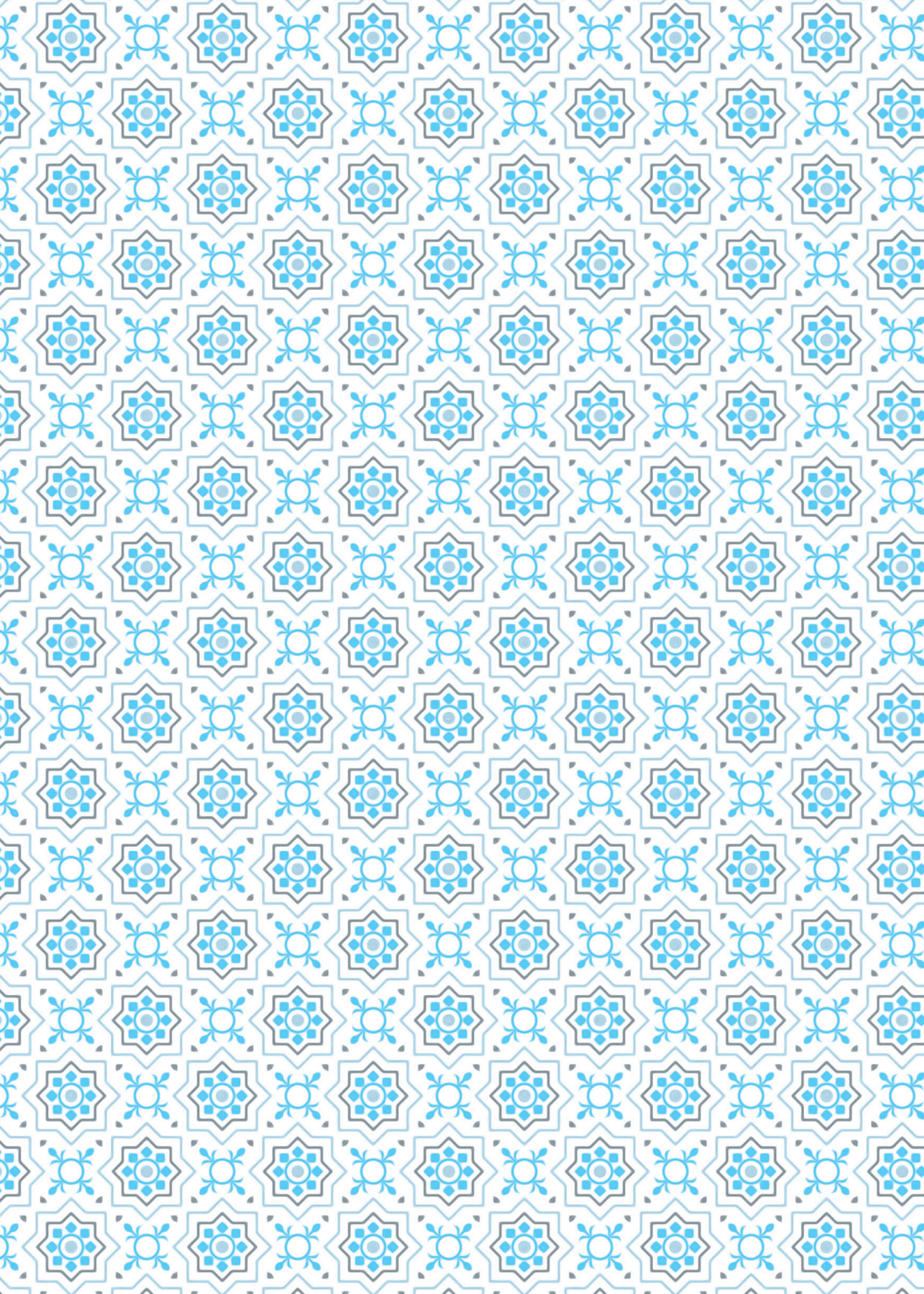
هست قرآن صامت و قرآن ناطق عترت است  
تا ندانی این دورا از هم جدا، قرآن بخوان  
نسخه قرآن به دستورالعمل دارد نیاز  
تا که بشناسی طبیعت را دلا، قرآن بخوان  
وادی طور است این قرآن و مبعاد حضور  
با تو گر خواهی سخن گوید خدا، قرآن بخوان  
می برد خُسران ز قرآن، هرکه دشمن باعلی است  
مومنینش را بود قرآن شفا، قرآن بخوان  
با زبان حال، زینب گفت با رأس حسین  
خصم خواند خارجی ما را اُخی، قرآن بخوان  
چون بود قرآن حسان برنامه عمر بشر  
تا که توفیق یابی بیا، قرآن بخوان



ششم

مهر





## اخلاق منتظران

در دوران غیبت امام عصر (علیه السلام) و در دوره انتظار امر و ظهور حضرتش، آداب و اخلاقی برای پیروان اهل بیت در قرآن و روایات ترسیم شده است که آشنایی و تزئین به آنها راه نجات و رمز عبور سالم از این بحران است.

از دیرباز سخن از وظایف منتظران و شیعیان در دوران غیبت امام عصر (علیه السلام) بسیار بوده است و هر یک از بزرگان مطالبی را در این خصوص بیان کرده اند. مثلاً حجت الاسلام سید محمدتقی موسوی اصفهانی (متوفای ۱۳۴۸ق) در کتاب شریف مکیال المکارم، هشتاد وظیفه را فهرست کرده است که **برخی از مهمترین این وظایف عبارت اند از:**

۱. تحصیل صفات و آداب و ویژه گیهای آن حضرت؛
۲. رعایت ادب نسبت به یاد او؛
۳. محبت او به طور خاص و محبوب نمودن او در میان مردم؛
۴. انتظار فرج و ظهور آن حضرت؛
۵. اظهار اشتیاق به دیدار آن بزرگوار؛
۶. ذکر مناقب و فضایل آن حضرت؛
۷. اندوهگین بودن مؤمن از فراق آن حضرت؛
۸. حضور در مجالس فضایل و مناقب آن حضرت و تشکیل آن مجالس؛
۹. سرودن و خواندن شعر در فضایل و مناقب آن حضرت؛
۱۰. قیام، هنگام یاد شدن نام یا القاب آن حضرت؛
۱۱. گریستن، گریاندن و خود را به گریه کنندگان شبیه نمودن بر فراق آن حضرت؛

۱۲. در خواست معرفت امام عصر ارواحنا له الفداه از خداوند متعال؛
۱۳. تداوم در خواست معرفت آن حضرت؛
۱۴. دعا در زمان غیبت آن حضرت؛
۱۵. شناختن علاقه‌های ظهور؛
۱۶. تسلیم بودن و عجله نکردن؛
۱۷. صدقه دادن به قصد سلامتی آن حضرت و انجام اعمال واجب و مستحب به نیابت از ایشان؛
۱۸. سعی در خدمت کردن به آن حضرت؛
۱۹. تجدید بیعت با ایشان در هر روز و هر لحظه.<sup>۱</sup>

در روایات اهلیت دوره بحرانی و سختی برای ایام غیبت ترسیم شده است. روایات تبیین ویژگی‌های این دوره به روایات ملاحم و فتن<sup>۲</sup> مشهور است.

**کتابهای ملاحم و فتن به کتاب‌هایی گفته می‌شود** که احادیث مرتبط با آخرالزمان، پیشگویی‌های آینده و اخبار غیبی در آنها جمع‌آوری شده باشد. بیشتر شیعیان برای این کتاب‌ها از واژه «ملاحم» استفاده می‌کنند اما عموم اهل سنت این نوع کتاب‌ها را «فتن» می‌خوانند. ملاحم‌نویسی در میان اصحاب ائمه و علما رایج بوده و در برخی از متون به امام صادق (علیه السلام) نیز کتابی با عنوان «مَلْحَمَةٌ الصَّادِق» نسبت داده شده است. مشهورترین کتاب ملاحم، نزد شیعیان «التشریف بالمنن فی التعریف بالفتن» نوشته سید بن طاووس است. در اینجا به چند نمونه از این روایات اشاره میکنیم.

۱. با استفاده از کتاب مکیال المکارم

۲. کلمه «ملاحم»، جمع ملحمه و از ماده لحم گرفته شده است که معنای اصلی آن، تداخل و درهم بودن است و در لغت به معنای جنگ است. دلیل نام‌گذاری جنگ به ملحمه را دو نکته گفته‌اند: یکی این که در جنگ، جنگجویان در هم می‌آمیزند و درگیر می‌شوند و دیگر این که کشته‌های جنگ همچون گوشت افتاده بر روی زمین هستند. کلمه «فتن»: جمع کلمه فتنه را فتن گفته‌اند که به معنای ابتلا و امتحان می‌آید. خلیل گفته است که فتنه، همان سوزاندن با آتش است. مراد شیعیان از دو عنوان «ملاحم و فتن»، احادیثی است که پیش‌بینی وقایع آینده را پس از حضور ظاهری امامان، در بر دارند؛ وقایعی که فتنه و آتش را در پی دارند و موجب وقوع جنگ‌های آینده و خونریزی‌ها می‌شوند.

## آخر زمان از منظر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در روایتی فرموده است:

«**روزگاری خواهد آمد** که دین خدا تکه تکه خواهد شد. سنت من در نزد آنان بدعت و بدعت در نزد آنان سنت باشد، شخصیت های بزرگ در نزد آنها حيله گر خوانده می شوند و اشخاص حيله گر در نزد مردم، با شخصیت و وزین خوانده شوند. مومن در نزد آنان حقیر و بی مقدار می شود و فاسق به پیش آنها محترم و ارجمند باشد، کودکانشان پلید و گستاخ و بی ادب و زنانشان بی باک و بی شرم و بی حیا شوند، پناه بردن به آن ها خواری و اعتماد به آنان ذلت و درخواست چیزی از آنها نمودن، جامه درویشی به تن کردن و مایه بیچارگی و ننگ است. در آن هنگام خداوند، آنان را از باران به هنگام، محروم سازد و در وقت نامناسب بر آن ها بیارد....»

«**زمانی خواهد رسید** که مردم شکم خود را خدا، زنان خود را قبله گاه، پول را دین خود، وسایل دنیوی را مایه شرف و ارزش و اعتبار خود بدانند. از قرآن جز درس، از اسلام جز آثار و از ایمان جز نام نماند. ساختمان مساجد آباد شوند اما دلها از جهت هدایت خدا خراب شود.»

«**به زودی زمانی بر امت من می آید** که در آن زمان درون آن ها پلید می شود ولی ظاهر آن ها به طمع دنیا آراسته می گردد. به آنچه در پیشگاه خداوند است دل نمی بندند، دین آن ها ریا، و تظاهر است، خوف از خدا به دلشان راه نیاید و خداوند آن ها را به عذابی فراگیر دچار سازد و به این صورت که آن ها خداوند را همچون آدم غرق شده می خوانند و خداوند دعایشان را مستجاب نمی کند.

«**روزگاری خواهد شد** که انسان چهره آدم دارد، اما دل او مانند دل شیطان می شود، مانند گرگ های درنده، خونریز می شوند، اگر در جمع آنها قرار گیری، به تو دروغ خواهند گفت، اگر صحبتی در میان آنها انجام دهی، تو را دروغگو می پندارند، در نبود تو، غیبتت می کنند، از منکرات پرهیز نمی کنند، کارهای ناپسند خود را ادامه می دهند، افراد صالح برایشان دعا می کنند اما اجابت نمی شود، افراد بد بر آنها تسلط پیدا می کند که موجب عذاب آنها خواهند شد.»

«**در آن روزها، خداوند، انسان را به چهار بلا دچار خواهد کرد:** تجاوز به ناموس، هتک حرمت از جانب اغنیا و افراد زورگو، خشکسالی و ظلم و ستم از سوی حاکمان و قاضیان. اصحاب از سخنان آن حضرت تعجب کرده و گفتند: یا رسول الله! مگر آنها بت پرست هستند؟ پیامبر فرمود: آری هر پول و درهمی نزد آنها بتی است که در حد پرستش به آن تعلق خاطر دارند.»

« **زمانی بر مردم بیاید** که هیچ دینداری دین سالمی نداشته باشد، جز اینکه از قله کوهی بگریزد یا از سوراخی به سوراخ دیگر پناه برد چون روباهی که با بچه هایش چنین کند و این آخرالزمان باشد. هنگامی که مخارج زندگی جز با گناه تامین نشود، مجرد ماندن حلال می شود، در آن روزگار است که مرد به دست پدر و مادرش تباه و گمراه شود و اگر پدر و مادر نداشته باشد به دست زن و فرزندش و اگر زن و فرزند نداشته باشد، چه بسا هلاکت و تباهی او به دست اقوام و همسایگان رخ دهد که او را به فقر و تهی دستی سرزنش کرده و مسئولیت هایی را به او واگذار کنند که از عهده او خارج باشد تا گاهی که او به پرتگاه های هلاکت سقوط کند.»

« **روزگاری خواهد شد** که به غیر از رسم الخط از قرآن و نامی از اسلام برای مسلمانان نخواهد ماند چنانچه گروهی به دین خدا در جهان خوانده شوند در حالی که همین گروه از هرکسی از اسلام دورتر باشند. ساختمان مساجد آباد و اما دلها از حیث هدایت ویران باشد. در میان مردم، قرآن و اهل آن در اقلیت قرار گیرند. مومنان با اینکه در میان مردم زندگی می کنند اما در میان آنها نباشند، چرا که هدایت با ضلالت همراه نمی شود اگرچه در کنار هم قرار گیرند.»

« قیامت بر پا نمی شود تا آن که زنی را در روز روشن و به طور آشکار گرفته ، در وسط راه به او تعدی می کنند و هیچ کس این کار را نکوهش نمی کند.

« **در این روزگار** مرد از همسرش اطاعت می کند و او را قبله خود می داند اما از والدین خود نافرمانی می کند. در آخرالزمان زن را ببینی که با خشونت با همسرش رفتار می کند، آنچه را که او نمی خواهد، انجام می دهد، اموال شوهرش را به ضرر وی خرج می کند.»

« **روزگاری خواهد شد** که مردم از هماهنگی و اتحاد فراری باشند و به پراکندگی مُصَمَّم خواهند شد. چنان به قوانین اسلام بی اعتنایی کنند که گویی خود پیشوای قرآن هستند نه قرآن پیشوای آن ها. از حق نامی نخواهد ماند و قرآن را تنها خط و ورق بشناسند. چه بسا یکی در درس قرآن وارد شده اما خیلی زود از دین خارج شود و چون در آخرالزمان دین دستخوش افکار گوناگون روایات جدید شود، کمتر کسی از شما دین خود را حفظ کند.»

« **در آن روزگار**، بزرگنرها به زیر دستان و کوچکترها ترحم نمی کنند و قوی بر ضعیف ترحم نمی نمایند. در آن هنگام خداوند به او (حضرت مهدی علیه السلام) اذن قیام و ظهور می دهد.»

« **روزگاری خواهد آمد** که مردم مانند گریختن گوسفند از گرگ ، از علما بگریزند. **در آن وقت** خداوند انسان ها را دچار سه بلا خواهد ساخت:



برکت مال آنها را خواهد گرفت و ستمگران بر آنها مسلط می شوند و بدون ایمان از دنیا خواهند رفت.»

«زمانی خواهد آمد که هر شخص دین خود را به سختی حفظ کند. دینداری آن ها مانند فردی می شود که آتش در دست نگه می دارد.»

«زمانی بر مردم بیاید که اخلاق انسانی از آنان رخت بر بندد چنانکه اگر نام یکی را بشنوی به از آن بود که آن را ببینی یا اگر او را ببینی به از آن است که او را ببازمایی. چون او را ببازمایی، حالاتی زشت و ناروا در او مشاهده کنی. برای رسیدن به اندک نانی پیش هرکسی کرنش کنند. نه خود را در پناه اسلام دانند و نه به کیش نصرانی زندگی کنند. بازرگانان و کاسبان، رباخوار و فریبکار، و زنانشان خود را برای نامحرمان آراسته کنند. در آن زمان اشرار بر آنها تسلط پیدا می کنند و دعاهای آنها مستجاب نمی شود.»

### اوضاع آخر زمان از منظر نهج البلاغه

❖ **حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۱۸۷ نهج البلاغه درباره اوضاع آخر زمان می فرماید:** «هان ای مردم در آینده پشت کردن روزگار خوش و قطع شدن پیوندها و روی کار آمدن خردسالان را انتظار کشید، این روزگاری است که ضربات شمشیر بر مؤمن آسان تر از یافتن مال حلال است، روزگاری که پاداش گیرنده از دهنده بیشتر است و آن روزگاری که بی نوشیدن شراب مست می شوید با فراوانی نعمت ها، بدون اجبار سوگند می خورید و نه از روی ناچاری دروغ می گوید و آن روزگاری است که بلاها شما را میگذرد چونان گزیدن و زخم کردن دوش شتران از پالان! آه! آن رنج و اندوه چقدر طولانی و امید گشایش چقدر دور است!»

❖ **همچنین در حکمت ۳۶۹ درباره مسخ ارزش هادر آن دوره می فرماید:** «روزگاری بر مردم خواهد آمد که از قرآن جز نشانی و از اسلام جز نامی باقی نخواهد ماند. مسجدهای آنان در آن روزگار آبادان، اما از هدایت ویران است. مسجد نشینان و سازندگان بناهای شکوهمند مساجد، بدترین مردم زمین باشند که کانون هر فتنه و جایگاه هر گونه خطا کاری اند، هر کس از فتنه بر کنار است، او را به فتنه باز گردانند و هر کس که از فتنه عقب مانده، او را به فتنه ها کشاندند که خدای بزرگ فرماید: «به خودم سوگند، بر آنان فتنه ای بگمارم که انسان شکبیا در آن سرگردان ماند» و چنین کرده است و ما از خدایم که از لغزش غفلت ها درگذرد.

❖ **امیرالمومنین (علیه السلام) در کتاب نهج البلاغه ، حکمت ۱۰۲ فرمود:** « زمانی بر مردم بیاید که مقرب نباشد جز به سخن چینی و جالب شمرده نشود جز فاجر بودن و تحقیر نشوند جز افراد با انصاف، در آن زمان دستگیری مستمندان زیان به شمار آید و صله رحم لطف و بزرگواری به شمار آید. وقتی از علی بن ابی طالب (علیه السلام) درباره آخرالزمان پرسیده شد: آیا در آن زمان مومنانی وجود دارند؟ فرمود: آری. باز پرسیده شد: آیا از ایمان آنان بر اثر فتنه ها چیزی کاسته می شود؟ فرمود: نه ، مگر آن مقدار که قطرات باران از سنگ خارا بکاهد، اما آنان در رنج به سر برند.

❖ **امیرمؤمنان (علیه السلام) درباره انسان هایی که در این دوران سخت، نجات می یابند فرمود:** « و آن زمانی است که از فتنه ها نجات نمی یابند مگر مؤمنانی که بی نام و نشان اند، اگر در حضور باشند شناخته نشوند و اگر غایب گردند کسی سراغ آنها را نمی گیرد. آنها چراغ های هدایت و نشانه های روشن اند. نه مفسده جو هستند و نه فتنه انگیز، نه در پی اشاعه فحشا هستند و نه مردمی سفیه و لغوگو ! این ها افرادی هستند که خداوند درهای رحمتش را به سویشان باز می کند و سختی ها و مشکلات را از آنان برطرف می سازد.»

## آخر زمان از منظر امام صادق (علیه السلام)

### امام صادق (علیه السلام) در بیان صفات مردم آخر زمان به حمران فرمودند:

۱. هر گاه دیدی که حق و اهل حق از میان رفتند و ناحق، همه جا را فرا گرفت و قرآن کهنه شمرده شد و در آن تحریفاتی بوجود آوردند و آن برحسب نظرها تفسیر و تأویل شد؛
۲. و دیدی که دین وارانه گشته همچون ظرف آب و اهل باطل بر حق چیره گشته اند و شرّ و بدی آشکار است و از آن بر حذر نمی دارند و بدکاران را معذور می شمارند و فسق هویدا شده و مردان به مردان کفایت کنند و زنان به زنان؛
۳. و دیدی مؤمن دم می بندد و سخن او پذیرفته نمی آید و فاسق دروغ می گوید و دروغ و افترایش را باز پس نمی زند؛
۴. و دیدی که کوچک، بزرگ را خوار می شمارد و پیوند خویشی گسسته می گردد؛
۵. و دیدی که با ستاینده فسق و فجور ملاطفت می شود و سخن او رد نمی شود و پسران خود را به جای زنان قرار می دهند و زنان با زنان ازدواج می کنند و ستایش رو به فرزونی نهاده و مرد ثروت

- خوبش را در غير طاعت خدا خرج مي كند و از اين كار جلوگيري نمي شود و دستش را نمي گيرند؛
۶. و ديدی كه اگر كسی كوشش مؤمن را ببيند از آن بخدا پناه برد و همسايه، همسايه را بيازارد بي هيچ مانعی؛
۷. و ديدی كه آنان كه از خدا نمي هراسند آشكارا مي مي نوشند و براي آن انجمن مي كنند؛
۸. و ديدی كه آمر به معروف خوار است و فاسق نسبت بدان چه خدا دوست ندارد، توانمند است و ستوده؛
۹. و ديدی قرآن دانان، خوار مي شوند و هر كه هم آنان را دوست مي دارد خوار مي گردند و راه خير بسته شده است و راه شرّ و بدی باز است و در آن مي روند و خانه خدا بي زائر مانده و فرمان ترك آن را مي دهند و مرد مي گويد آنچه را نمي كند؛
۱۰. و ديدی وسيله زندگي مرد و زن از راه خودفروشي است؛
۱۱. و ديدی زنان انجمن مي كنند (پارتي براي گناه تشكيل مي دهند) چنان كه مردان؛
۱۲. و ديدی انسان توانگر گرامي تر است از انسان مؤمن و ربا پديده اي است كه بر آن عيب گرفته نمي شود و زنان را به زنا بستانند؛
۱۳. و مؤمن را ديدی كه غمگين است و تحقير شده و ذليل، و ديدی كه بدعت و زنا آشكار شده است و مردم به گواه باطل اعتماد مي كنند؛
۱۴. و ديدی كه حلال حرام و حرام حلال، شمرده مي شود؛
۱۵. و ديدی كه حكم دين به رأی، معين مي شود و قرآن و احكامش معطل مانده است و براي جسارت به خدا و ارتكاب كار بد، مردم انتظار شب را نمي كشند؛
۱۶. و ديدی كه مؤمن نمي تواند كارهاي زشت را انكار كند مگر به قلبش؛
۱۷. و ديدی مال فراواني در راه به خشم آوردن خدا خرج مي شود و واليان و فرماندهان كافران را نزديك خوبش مي سازند و اهل خير را از خود دور مي كنند و در حكومت رشوه مي گيرند؛
۱۸. و ديدی فرمانروايی و گرفتن منصب به مزايده گذارده مي شود؛
۱۹. و ديدی كه مرد از كسب هرزگي زنش نان مي خورد و اين حقيقت را مي داند و ننگش مي دارد؛
۲۰. و ديدی كه زن بر شوهر خود تسلط دارد و آنچه را شوهر نمي خواهد انجام مي دهد و به شوهر خود خرجي و پول جيب مي دهد؛

۲۱. و دیدی که سوگند به خداوند عزّ و جلّ به ناحق فراوان شده؛
۲۲. و دیدی که قمار بازی پدیدار گشته است و شراب آشکارا می‌فروشند و مانعی ندارد؛
۲۳. و دیدی هر که ما را دوست دارد او را ناحق شمارند و گواهی‌اش را نپذیرند؛
۲۴. و دیدی که در گفتار ناحق با هم رقابت کنند؛
۲۵. و دیدی که قرآن و شنیدنش بر مردم گران است و شنیدن باطل بر مردم آسان؛
۲۶. و دیدی همسایه از ترس زبان همسایه او را گرمی می‌دارد؛
۲۷. و دیدی حدود معطل شده و در آن بنا بر هوی و هوس عمل می‌شود؛
۲۸. و دیدی که مساجد آراسته گشته است [با نقاشی و آب طلا کاری]؛
۲۹. و دیدی که راستگوتر مردم در میان ایشان کسی است که افترا زند و دروغ گوید؛
۳۰. و دیدی شرّ پدیدار شد و هم سخن چینی و دیدی ستمگری شیوع یافت و غیبت را سخن خوشمزه می‌شمارند و مردم بدان یکدیگر را مژده می‌دهند؛
۳۱. و دیدی به حج می‌روند و جهاد می‌طلبند، جز برای رضای خدا؛
۳۲. و دیدی سلطان، مؤمن را به خاطر کافر خوار می‌کند و ویرانی بر آبادانی چیره می‌گردد و مردم از کم فروشی روزی می‌خورند و خونریزی را سبک و آسان می‌شمرند و مردم برای طلب دنیا ریاست طلبند و خود را به بد زبانی شهره کند، تا از او ترسند و امور بدو واگذار شود؛
۳۳. و دیدی نماز را خوار و سبک می‌شمارند و دیدی شخصی را که مال فراوان دارد، ولی از زمان دارایی آن زکاتش را نپرداخته است و قبر مرده را نبش کنند و مخدوش سازند و کفنش را بفروشند؛
۳۴. و دیدی که آشفتگی فراوان شده است و مرد شب کند در غفلت و خماری و بامداد کند در مستی، و باکی ندارد که مردم در چه وضعی باشند؛
۳۵. و دیدی دل مردم سخت شده و دیدگان‌شان خشکیده و یاد خدا بر آنها گران است؛
۳۶. و دیدی حرام خوردن پدیدار شده است و در آن با یکدیگر رقابت می‌کنند؛
۳۷. و دیدی که نمازگزار برای خودنمایی به مردم نماز می‌خواند؛
۳۸. و دیدی مسأله‌دان و فقیه دین جز برای دین مسأله می‌آموزد و دنیا و ریاست می‌جوید؛
۳۹. و دیدی مردم به همراه کسی هستند که چیرگی دارد؛

۴۰. و دیدی طالب حلال نکوهش و طالب حرام ستایش، می شود و بزرگش می دارند؛
۴۱. و دیدی که در حرمین [مکه و مدینه] کاری می کنند که پسند خدا نیست و کسی جلویشان را نگیرد و احدی میان آنها و کردار زشتشان مانع نشود؛
۴۲. و دیدی در حرمین [مکه و مدینه] اسباب لهو پدیدار شده است؛
۴۳. و دیدی مردی که به حق سخن می گوید یا امر به معروف و نهی از منکر کند، در برابر کسی نزد او برمی خیزد و وی را اندرز می دهد که: این تکلیف تو نیست؛
۴۴. و دیدی مردم با هم چشم و هم چشمی می کنند و به مردم بد اقتدا می کنند؛
۴۵. و دیدی روش خیر و راه آن، تهی است و کسی از آن گذر نمی کند؛
۴۶. و دیدی مرده را به باد مسخره می گیرند و کسی از او در هراس نمی افتد و در هر سال، شَرّ و بدعت پیش از سال گذشته می گردد؛
۴۷. و دیدی مردم و محافل جز از توانگران پیروی نمی کنند و دیدی به گدا چیزی می دهند، تا در برابر به او بخندند و برای جز خدا به او ترحم می شود؛
۴۸. و دیدی نشانه های آسمانی هست، ولی کسی از آنها هراس نمی کند؛
۴۹. و دیدی که مرد جز در راه خدا خرج بسیاری می کند و در راه اطاعت الهی از اندک دریغ می ورزد؛
۵۰. و دیدی ناسپاسی از پدر و مادر پدیدار شده است و پدر و مادر را به چشم کم می نگرند و در پیش فرزند، از همه بدتر باشند و فرزندان از افتراء به آن دو، شاد گردند؛
۵۱. و دیدی شخصی به پدرش افتراء می زند و بر پدر و مادر خود نفرین می فرستد و از مرگشان شاد می شود؛
۵۲. و دیدی که با شراب به مداوای بیماری می پردازند و برای بیمار نسخه آن را می گیرند و از آن درمان می طلبند؛
۵۳. و دیدی مردم همه در ترك امر به معروف و نهی از منکر و ترك دینداری هماهنگ شده اند؛
۵۴. و دیدی باد بر پرچم اهل نفاق می وزد و پرچم اهل حق، بی حرکت است؛
۵۵. و دیدی در برابر گفتن اذان و خواندن نماز مزد می گیرند؛
۵۶. و دیدی مسجدها پر می شود از کسانی که از خدا نمی هراسند و در آنها برای غیبت و خوردن گوشت اهل حق گرد می آیند و به وصف نوشابه های مست کننده می پردازند؛

۵۷. و دیدی که مال یتیم خور را به شایستگی می ستایند و قاضیان بر خلاف آنچه خدا امر کرده، حکم می کنند؛

۵۸. و دیدی بر سر منبرها به تقوا توصیه می شود ولی خود گوینده بدان عمل نمی کند؛

۵۹. و دیدی نهایت هم مردم شکم و فرج آنهاست و باکی از این ندارند که چه بخورند و با که همبستر شوند و دنیا را دیدی که به ایشان روی آورده است؛

۶۰. و دیدی که نشانه های حق و درستی پوسیده شده اند؛

در این هنگام بر حذر باش و از درگاه خداوند سبحان نجات بخواه و بدان که مردم، گرفتار خشم خدایند و خداوند به آنها مهلت می دهد برای امری که با آنها خواهد کرد و تو مراقب خویش باش و بکوش تا خداوند عَزَّ و جَلَّ تو را بر خلاف روش آنها ببیند و اگر عذابی برایشان فرستاد و تو در میان آنها قرار داشتی، به دریافت رحمت الهی شتافته ای و اگر از آنها جدا باشی آنان گرفتار عذاب شوند و تو از آنچه ایشان در آن اندرند، از جسارت بر خداوند عَزَّ و جَلَّ بیرون آمده ای و بدان که خداوند اجر نیکوکاران را تباه نمی کند و همانا که رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است.»<sup>۱</sup>

## وظایف دینی در آخرزمان

با توجه به نابسامانی فراوان دوره آخرزمان و آسیب‌های بی‌شمار دینی آن، ضرورت ایجاب می‌کند نسبت به آداب و اخلاق این دوره آموزش‌های کافی را دیده باشیم؛ خداوند در این خصوص می‌فرماید:

**(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)<sup>۱</sup>**

«ای اهل ایمان در کار دین صبور باشید و یکدیگر را به صبر و مقاومت سفارش کنید و مراقب کار دشمن بوده و خدا ترس باشید شاید رستگار شوید.»

حضرت باقر در تفسیر این آیه فرمودند: **(اصْبِرُوا عَلَيَّ الْفَرَائِضِ وَصَابِرُوا عَدُوَّكُمْ وَرَابِطُوا إِمَامَكُمْ الْمُنتَظَرَ)<sup>۲</sup>**

یعنی «صبور باشید بر انجام واجبات و یکدیگر را به صبر و مقاومت در برابر دشمنان سفارش کنید و با امام منتظران (عهدتان را) محکم کنید.»

و یا در روایت دیگری از حضرت صادق در تفسیر همین آیه آمده است:

**(اصْبِرُوا عَلَيَّ الْفَرَائِضِ وَصَابِرُوا عَلَيَّ الْمَصَائِبِ وَرَابِطُوا عَلَيَّ الْأَيْمَةِ)<sup>۳</sup>**

«یعنی صبور باشید بر انجام واجبات و در مقابل مشکلات و مصائب یکدیگر را به صبر و مقاومت سفارش کنید و با ائمه و پیشوایان دین (عهدتان را) محکم کنید. (و با امامتان پابرجا بمانید)»

**در اینجا به معرفی پانزده صفت از صفات اخلاقی که لازمه شخص منتظر است و داشتن آنها برای نجات در دوره آخرزمان لازم است، می‌پردازیم:**

### ۱. شناخت حجت خدا و امام عصر (علیه السلام)

اولین و مهم‌ترین وظیفه‌ای که هر شیعه منتظر برعهده دارد، کسب معرفت نسبت به وجود مقدس امام و حجت زمان خویش است. این موضوع چنان اهمیتی دارد که در روایات بسیاری که شیعه و برخی از اهل سنت از پیامبر گرامی اسلام و ائمه معصومین (علیهم السلام) نقل کرده‌اند، چنین آمده است: **(مَنْ مَاتَ وَ لَمْ يَعْرِفْ إِمَامَ زَمَانِهِ مَاتَ مَيِّتَةً جَاهِلِيَّةً؛ هر کس بمیرد و امام زمانش را نشناسد، به مرگ جاهلی مرده است.)**

۱. سوره آل عمران / آیه ۲۰۰

۲. تفسیر البرهان ج ۲ ص ۱۴۹

۳. تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۲۳۶، ح ۱۹۸

در روایت دیگری، کلینی از امام محمد باقر (علیه السلام) چنین نقل می کند: **مَنْ مَاتَ وَ لَيْسَ لَهُ إِمَامٌ فَمَيِّتُهُ مَيِّتَةٌ جَاهِلِيَّةٌ، وَ مَنْ مَاتَ وَ هُوَ عَارِفٌ لِإِمَامِهِ لَمْ يَصُرْهُ، تَقَدَّمَ هَذَا الْأَمْرُ أَوْ تَأَخَّرَ، وَ مَنْ مَاتَ وَ هُوَ عَارِفٌ لِإِمَامِهِ كَانَ كَمَنْ هُوَ مَعَ الْقَائِمِ فِي فُسْطَاطِهِ.**

هر کس در حالی که امامی نداشته باشد، بمیرد، مردنش، مردن جاهلیت است و هر آن که در حال شناختن امامش بمیرد، پیش افتادن یا تأخیر این امر [دولت آل محمد (علیهم السلام)]، او را زیان نرساند و هر کس بمیرد در حالی که امامش را شناخته، همچون کسی است که در خیمه قائم (علیه السلام) با آن حضرت باشد.

## ۲. ورع و رعایت محاسن اخلاقی

عن الصادق: **(مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ الْقَائِمِ فَلْيَنْظُرْ وَ لِيَعْمَلْ بِالْوَرَعِ وَ مَحَاسِنِ الْأَخْلَاقِ وَ هُوَ مُنْتَظِرٌ فَإِنَّ مَاتَ وَ قَامَ الْقَائِمُ بَعْدَهُ كَانَ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلُ أَجْرِ مَنْ أَدْرَكَهُ فَجِدُوا وَ انْتَظِرُوا هَنِينًا لَكُمْ أَيَّتُهَا الْعِصَابَةُ الْمَرْحُومَةُ)**

«هر که دوست دارد از یاران قائم باشد، پس باید انتظار کشد و در حالی که منتظر است، پارسایی و اخلاق نیک را در پیش گیرد. اگر (با چنین حالتی) از دنیا برود و بعد از مرگ او، قائم قیام کند همانند اجر کسی را دارد که قائم را درک کند. پس (در کار و عمل) بکوشید و منتظر باشید، گوارایتان باد ای جماعت مشمول رحمت.»

عن الصادق: **(إِنَّ لَصَاحِبِ هَذَا الْأَمْرِ غَيْبَةً الْمُتَمَسِّكَ فِيهَا بِدِينِهِ كَالْخَارِطِ لِشَوْكِ الْقِتَادِ بِيَدِهِ ثُمَّ أَطْرَقَ مَلِيًّا ثُمَّ قَالَ إِنَّ لَصَاحِبِ هَذَا الْأَمْرِ غَيْبَةً فَلْيَتَّقِ اللَّهَ عِنْدَ وَ لِيَمْتَسِّكْ بِدِينِهِ)**

«صاحب این امر (امامت) غیبتی دارد که در آن روزگار، دیندار همانند کسی است که خار مگیلان را با دست خویش خرد کند. امام سپس، اندکی خاموش ماند و آن گاه فرمود: صاحب این امر را غیبتی است، پس باید که بنده از خدا بترسد و به دین خویش چنگ آویزد.»



### ۳. پرهیز از شکاکیت و پیروی از راه ائمه پیشین

عن الصادق: (فَاتَاكُمْ وَالشَّكَّ وَالْاِرْتِيَابَ وَأَنْفُوا عَنْ أَنْفُسِكُمُ الشُّكُوكَ وَ قَدْ خَذَرْتُكُمْ فَأَخَذَرُوا أَسْأَلَ اللَّهَ تَوْفِيقَكُمْ وَإِرْشَادَكُمْ)<sup>۱</sup>

«... پس هرگز در حق او شک و تردید به خود راه ندهید، از صفحه دل هرگونه شک و تردید را بزدانید. من شما را برحذر کردم، سخت از آن پرهیزید، از خدا توفیق و راهنمایی تان را مسئلت می‌نمایم.»

عن الصادق: (إِذَا أَصْبَحْتَ وَ أَمْسَيْتَ لِاتْرِي فِيهِ إِمَاماً مِنْ آلِ مُحَمَّدٍ فَأَحِبَّ مَنْ كُنْتَ تُحِبُّ وَ أَبْغِضْ مَنْ كُنْتَ تُبْغِضُ وَ وَالٍ مَنْ كُنْتَ تَوَالِي وَ أَنْتَظِرَ الْفَرَجَ صَبَاحاً وَ مَسَاءً)<sup>۲</sup>

«اگر در زمانی قرار گرفتی که به امامی از آل محمد دست نیافتی، هر که را قبلاً دوست داشتی (از ائمه‌ی گذشته) دوست بدار و هر که را از دشمنانشان دشمن داشتی دشمن بدار و از هر که پیروی نمودی پیروی کن و هر صبح و شام در انتظار فرج باش.»

### ۴. سفارش یکدیگر به صبر

سید اجل علی بن طاووس (قدس سره) در کتاب اقبال از وجود مبارک پیامبر اکرم در خطبه‌ی روز غدیر این‌گونه آورده است: «سوره والعصر درباره حضرت علی (علیه السلام) نازل شد و تفسیرش اینکه: (و) سوگند به پروردگار (عصر) قیامت که (همانا انسان در زبان است): یعنی دشمنان آل محمد (مگر کسانی که ایمان آوردند) به ولایت ایشان (و کارهای خوب انجام دادند) به همدردی کردن با برادرانشان (و یکدیگر را به صبر سفارش دادند) در زمان غیبت غائبشان...»<sup>۳</sup>

«منظور از سفارش کردن یکدیگر به صبر آن است که مؤمن به فرزندان و نوادگان و خاندان و عیال و عشیره و برادران دینی و دوستان خویش و سایر مؤمنین سفارش و امر به ایشان به حضرت قائم و صبر کردن در زمان غیبت آن حضرت بر طولانی شدن زمان غیبت و بر آنچه از آزار دشمنان و جفای دوستان و غیر اینها... می‌بینند به اینکه خوبیهای صبر را برایشان بازگویند و...»<sup>۴</sup>

۱. الغیبه للنعمانی: ۱۰/۱۵۰

۲. بحار الانوار، ج ۵۲ ص ۱۳۳

۳. اقبال، ۴۵۷

۴. مکالمات المکارم، ج ۲، ص ۴۱۸

## ۵. پیراستگی از بدی‌ها و آراستگی به خوبی‌ها

قال الصادق: (... فَكُنْ عَلَيَّ حَذِرًا وَاطْلُبْ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ النَّجَاةَ وَاعْلَمْ أَنَّ النَّاسَ فِي سَخَطِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَإِنَّمَا يُمَهِّلُهُمْ لِأَمْرِ يُرَادُ بِهِمْ فَكُنْ مُتَّقِبًا وَاجْتَهِدْ لِتَبْرَاكَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ فِي خِلَافِ مَا هُمْ عَلَيْهِ)

«... پس در این موقع بترسید و از خداوند متعال نجات را خواهان شوید و بدان که مردم در خشم و سخط الهی قرار گرفته‌اند و تنها خداوند آنها را مهلت می‌دهد به خاطر امری که اراده کرده برایشان و لذا در این هنگام آرزومند (ظهور و فرج) باش و تلاش کن برای اینکه خداوند عزوجل تو را در خلاف آنچیزی (آن اعمالی) که مردم بر آن هستند ببیند.»

**وظیفه مهم دیگری که هر شیعه منتظر بر عهده دارد، پیراستن خود از ویژگی‌های ناپسند در آخرزمان و آراستن خود به اخلاق نیکوست.** در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: **مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ الْقَائِمِ، فَلْيَنْتَظِرْ، وَ لْيَعْمَلْ بِالْوَرَعِ وَ مَحَاسِنِ الْأَخْلَاقِ، وَ هُوَ مُنْتَظَرٌ... هر کس دوست دارد از یاران حضرت قائم علیه السلام باشد، باید منتظر باشد و در این حال، به پرهیزکاری و اخلاق نیکو رفتار کند، در حالی که منتظر است.**

امام عصر علیه السلام نیز با توجه به ناگهانی بودن امر ظهور، همه شیعیان را در زمان غیبت به انجام اعمال پسندیده و دوری از اعمال ناپسند فرا خوانده است: **فَلْيَعْمَلْ كُلُّ امْرِيءٍ مِنْكُمْ بِمَا يَقْرُبُ بِهِ مِنْ مَحَبَّتِنَا وَ لِيَتَحَبَّبَ مَا يُدْنِيهِ مِنْ كَرَاهَتِنَا وَ سَخَطِنَا، فَإِنَّ أَمْرَنَا بَعْتَةٌ فَجَاءَةٌ حِينَ لَا تَنْفَعُهُ تَوْبَةٌ وَ لَا يُنْجِيهِ مِنْ عِقَابِنَا نَدْمٌ عَلَى حُوبَةٍ.**

پس هر یک از شما باید آنچه را موجب دوستی ما می‌شود، پیشه خود سازد و از هر آنچه موجب خشم و ناخشنودی ما می‌گردد، دوری گزیند؛ زیرا فرمان ما به یکباره و ناگهانی فرا می‌رسد و در آن زمان، توبه و بازگشت برای کسی سودی ندارد و پشیمانی از گناه، کسی را از کیفر ما نجات نمی‌بخشد.

تهذیب نفس و دوری گزیدن از گناهان و کردار ناشایست، به عنوان یکی از وظایف منتظران در عصر غیبت، چنان اهمیتی دارد که در توقیع شریفی که از ناحیه مقدسه حضرت صاحب الامر خطاب به شیخ مفید (ره) صادر گشته، کردار ناشایست و گناهانی که از شیعیان آن حضرت سر می‌زند، یکی از اسباب یا تنها سبب طولانی شدن غیبت و دوری شیعیان از لقای آن بدر منیر شمرده شده است... **فَمَا يَحْسِبُنَا عَنْهُمْ إِلَّا مَا يَتَّصِلُ بِنَا مِمَّا نَكْرَهُهُ وَ لَا نُؤْتِرُهُ مِنْهُمْ... پس تنها چیزی که ما را از آنان (شیعیان) پوشیده می‌دارد، همانا چیزهای ناخوشایندی است که از ایشان به ما می‌رسد و خوشایند ما نیست و از آنان انتظار نمی‌رود.**

باید توجه داشت تنها زمانی می‌توانیم خود را منتظر امام عدالت‌گستر و پیرو او بدانیم که در زندگی فردی و اجتماعی خویش، راه و روش مورد نظر او را اجرا کنیم، چنان‌که در نامه امیرمؤمنان علی علیه السلام خطاب به عثمان بن حنیف، فرماندار بصره آمده است: **أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَأْمُومٍ إِمَامًا يَقْتَدِي بِهِ وَيَسْتَضِيءُ بِنُورِ عِلْمِهِ، أَلَا وَإِنَّ إِمَامَكُمْ قَدْ اكْتَفَى مِنْ دُنْيَاهُ بِطَمَرِيهِ وَ مِنْ طُعْمِهِ بِقُرْصِيهِ. أَلَا وَإِنَّكُمْ لَا تَقْدِرُونَ عَلَى ذَلِكَ، وَ لَكِنْ أَعْيُونِي بِوَرَعٍ وَ اجْتِهَادٍ، وَ عِفَّةٍ وَ سَدَادٍ....**

آگاه باش که هر پیروی را پیشوایی است که به او اقتدا کند و از نور دانش او روشنی جوید. بدان که پیشوای شما از دنیای خود به دو جامه فرسوده بسنده کرده و دو قرص نان را خوردنی خویش ساخته است. بدانید که شما چنین نتوانید کرد، ولی مرا به پارسایی و کوشیدن و پاکدامنی و درستی ورزیدن یاری کنید.

## ۶. اختیار گمنامی و پرهیز از شهرت کاذب و حفظ زبان

عن الصادق: **(كُفُّوا أَلْسِنَتِكُمْ وَ الزَّمُوا بَيُوتَكُمْ فَإِنَّهُ لَا يُصِيبُكُمْ أَمْرٌ تَخْصُونَ بِهِ أَبْدًا)<sup>۱</sup>**

«در دوران غیبت زبانهای خود را حفظ کنید، در خانه‌های خود بمانید (مگر به ضرورت) تا آنکه حادثه ای (که برای دیگران پیش می‌آید به واسطه‌ی گناه کردنشان در جامعه) برای شما پیش نیاید.

عن النبی صلی الله علیه و آله: **(سَبَاتِي عَلَي النَّاسِ زَمَانٌ، يُخَيَّرُ فِيهِ الرَّجُلُ بَيْنَ الْعَجْزِ وَ الْفُجُورِ فَمَنْ أَدْرَكَ ذَلِكَ الزَّمَانَ فَلْيَخْتَرْ الْعَجْزَ عَلَي الْفُجُورِ)<sup>۲</sup>**

«برای مردم زمانی می‌رسد که انسان میان ناتوانی و تبه‌کاری مخیر می‌شود، هر کس چنین زمانی را درک کند، باید ناتوانی را بر فساد و تبه‌ی برگزیند.»

## ۷. زمینه سازی ظهور

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: **(يَخْرُجُ نَاسٌ مِنَ الْمَشْرِقِ فَيُؤْتُونَ لِلْمَهْدِيِّ)<sup>۳</sup>**

«از مشرق زمین، مردمی قیام می‌کنند و زمینه را برای (ظهور) مهدی علیه السلام آماده می‌سازند»

۱. الکافی: ۱۳/۲۲۵/۲

۲. نهج الفصاحه / ۳۷۲/۲

۳. کشف الغمه: ۲۶۷/۳

## ۸. ذکر کثیر و عبادت

قال علی علیه السلام: (وَأَتَّخِذُوا صَوَامِعَكُمْ يُبَوِّئُكُمْ وَعَضُوا عَلَيَّ مِثْلَ جَمْرِ الْغَضَا وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا فَذِكْرُهُ أَكْبَرُ لَوْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ)<sup>۱</sup>

«خانه‌های محقر خود را، مسکن خود قرار دهید، همانند کسی که در آتش گذاخته می‌سوزد، دندان روی جگر بگذارید و خدا را بسیار زیاد یاد کنید که یاد خدا بزرگترین پناهگاه است اگر بدانید»

## ۹. گرفتن معارف دین از دین شناسان امین و رجوع به علماء

قال المهدي عليه السلام: (وَأَمَّا الْحَوَادِثُ الْوَاقِعَةُ فَأَرْجِعُوا فِيهَا إِلَى رِوَاةِ حَدِيثِنَا فَإِنَّهُمْ حُجَّتِي عَلَيْكُمْ وَأَنَا حُجَّةُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ)<sup>۲</sup>

(و اما درباره اتفاقات مهم، به راویان حدیث ما رجوع کنید که آنان حجت من بر شما هستند و من نیز حجت خدا بر آنها هستم.)

قال الهادي عليه السلام: (أُولَا مَنْ يَبْقَى بَعْدَ غَيْبَةِ قَائِمِنَا مِنَ الْعُلَمَاءِ الدَّاعِينَ إِلَيْهِ وَالدَّالِّينَ عَلَيْهِ وَالدَّابِّينَ عَنْ دِينِهِ بِخُجْجِ اللَّهِ تَعَالَى وَالْمَنْفِذِينَ لِعُضْفَاءٍ وَعِبَادِ اللَّهِ مِنْ شِبَاكِ إِبْلِيسَ - لَعْنَةُ اللَّهِ - وَمَزْدَنْتِهِ وَمِنْ فِخَاخِ النَّوَاصِبِ لِمَا أَحَدٌ إِلَّا ارْتَدَّ عَنْ دِينِ اللَّهِ تَعَالَى وَلَكِنَّهُمْ يُمَسِّكُونَ أَرْمَةَ قُلُوبِ ضَعْفَاءِ الشَّيْخَةِ كَمَا يُمَسِّكُ صَاحِبُ السَّفِينَةِ سُكَّانَهَا أَوْلَيْكَ هُمْ الْأَفْضَلُونَ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ)<sup>۳</sup>

«در زمان غیبت قائم ما، اگر نبودند دانشمندانی که مردم را به سوی خدا دعوت کنند و به طرف او راهنمایی نمایند و با دلائل و براهین الهی از آیین او دفاع کنند و دست بندگان مستضعف را بگیرند و آنها را از دامهای شیطان و شبکه‌های ناصیبان (دشمنان سر سخت اهل بیت) نجات دهند، هیچ‌کس باقی نمی‌ماند مگر اینکه از دین خدا مرتد می‌شود، اما آن دانشمندان رشته‌ی دل‌های ضعیف شیعه را می‌گیرند، همچنان که ناخدای کشتی، سُگان کشتی را می‌گیرد. آنها را می‌گیرد که در نزد خدای عز و جل از هر طبقه‌ای برترند.»

۱. بحار الانوار / ج ۵۲ / ص ۲۶۷

۲. کمال الدین و تمام النعمة / ج ۲ / ص ۲۳۸

۳. محجة البيضاء ج ۱ / ص ۳۲

## ۱۰. آمادگی نظامی

قال الصادق (علیه السلام): (لِيُعَدَّنَ أَحَدُكُمْ لِخُرُوجِ الْقَائِمِ وَ لَوْ سَهْمًا فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى إِذْ عَلِمَ ذَلِكَ مِنْ نَبِيَّةٍ رَجَوْتُ لِأَن يَنْسِيَءَ فِي عُمْرِهِ)

«هر یک از شما برای خروج حضرت قائم (علیه السلام) [سلاحی] مهیا کند هر چند که یک تیر باشد، که خدای تعالی هر گاه چنین نبیتی در او ببیند امیدوارم عمرش را طولانی کند.»

آمادگی نظامی و قدرتمند بودن از جمله واجب ترین وظایف شیعیان در عصر غیبت و آخر زمان است، زیرا شیعه در این دوره به دنبال بسترسازی برای ظهور و مقابله با فرهنگ کفر و ستم و دفاع از مظلومین عالم است و بدون شک در این مسیر ظالمان و دین ستیزان بسیاری را پیش رو دارد که اگر توان دفاع از خود را در مقابل این دشمنان نداشته باشد، محکوم به فناست. آمادگی نظامی بیشتر وظیفه ای حکومتی است و شیعیان وظیفه دارند با توانایی هایی که در ظرفیت حکومت وجود دارد، **اولاً** حکومتی قدرتمند تشکیل دهند و **ثانیاً** با قدرت افزایی و افزایش توان دفاعی خود، جلوی تعرض دشمنان به سرزمین خود را بگیرند و در حدّ توان از دیگر ستمدیدگان جهان دفاع کنند تا روزی که آن عدالت گستر جهان؛ حضرت مهدی (علیه السلام) ظهور کند و ریشه همه دشمنان دین و انسانیت را از زمین برکند.

## ۱۱. تقیه

قال الرضا عليه السلام: (إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْتَاقُكُمْ وَ أَعْمَلُكُمْ بِالتَّقِيهِ، فَقِيلَ لَهُ: يَا بِن رَسُولِ اللَّهِ إِلَى مَتِي؟ قَالَ: إِلَى يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُومِ وَ هُوَ يَوْمُ خُرُوجِ قَائِمِنَا فَمَنْ تَرَكَ التَّقِيَةَ قَبْلَ خُرُوجِ قَائِمِنَا فَلَيْسَ مِنَّا.)<sup>۱</sup>

«همانا گرامی‌ترین شما نزد خدا با تقواترین و پایبندترین شما به تقیه است. عرض شد: ای پسر پیامبر خدا! تا کی؟ فرمود: تا روزگار آن زمان معین و آن روزگار قیام قائم ماست. پس هر که پیش از قیام قائم ما تقیه را ترک کند از ما نیست.»

قال علي عليه السلام: (و ذَلِكَ زَمَانٌ لَا يَنْجُو فِيهِ إِلَّا كُلُّ مُؤْمِنٍ نُؤْمَةٍ إِنْ شَهِدَ لَمْ يُعْرِفْ وَإِنْ غَابَ لَمْ يُفْتَقَدْ أَوْلِيكَ مَصَابِيحُ الْهُدَى وَأَعْلَامُ السُّرَى لَيْسُوا بِالمَسَابِيحِ وَلَا المَذَابِيحِ الْبُذُرِ أَوْلِيكَ يُفْتَحُ اللَّهُ لَهُمْ أَبْوَابَ رَحْمَتِهِ وَ يَكْشِفُ عَنْهُمْ ضَرَاءَ نَقْمَتِهِ. أَيُّهَا النَّاسُ سَيَأْتِي عَلَيْكُمْ زَمَانٌ يُكْفَأُ فِيهِ الْإِسْلَامُ كَمَا يُكْفَأُ الْإِنَاءُ بِمَا فِيهِ...)<sup>۲</sup>

«و آن زمانی است که در آن نجات نمی‌یابد مگر هر مؤمن بی نام و نشان که اگر [در مجالس] حضور یابد شناخته نشود و هر گاه غایب باشد در جستجویش بر نیایند، اینان چراغهای هدایت و روشنگران راه شب‌روانند، که به فتنه و فساد و سخن‌چینی در میان مردم آمدو شد نکنند و دهان به غیبت‌گویی از مردم و یاه‌گویی نگشایند، برای آنان خداوند درهای رحمتش را باز می‌کند و از ایشان سختی عذابش را بر طرف می‌نماید. **ای مردم**؛ زمانی بر شما خواهد رسید که اسلام در آن واژگون می‌شود همچنان که ظرف واژگون گردد و آنچه در آن است بریزد...»

## ۱۲. دعا

قال الصادق عليه السلام - لابن سنان -: (سَتُصِيبُكُمْ شُبُهَةٌ فَتَبْقُونَ بِأَعْلَمٍ يُرِي وَ لَا إِمَامٍ هُدَى، لَا يَنْجُو مِنْهَا إِلَّا مَنْ دَعَا بِدَعَاءِ الْعَرِيقِ. قُلْتُ: وَ كَيْفَ دُعَاءَ الْعَرِيقِ؟ قَالَ: تَقُولُ: «يَا اللَّهُ يَا رَحْمَانُ يَا رَحِيمُ يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ تَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ». فقلتُ: يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ وَ الْأَبْصَارِ تَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ! فقال: إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ وَ الْأَبْصَارِ، وَلَكِنْ قُلْ كَمَا أَقُولُ: يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ تَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ.)<sup>۳</sup>

حضرت صادق عليه السلام خطاب به ابن سنان فرمودند:

به زودی در شبهه‌ای خواهید افتاد و بدون نشانه‌ای نمایان و امامی رهنما خواهید ماند. از این

۱. إعلام الوری، ۴۰۸.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳، فیض ۲۹۱.

۳. البحار، ج ۷۳/۱۴۹/۵۲.

شبهه‌هایی نیابد مگر آن کس که **دعای غریق** را بخواند. عرض کردم دعای غریق چگونه است؟ فرمود: می‌گویی: خدایا! بخشایشگر! مهربانا! ای دگرگون ساز دلها! دل مرا بر دینت استوار گردان. عرض کردم ای دگرگون ساز دلها و اندیشه‌ها! دل مرا بر دینت استوار گردان. فرمود: البتّه خدای عزوجل دگرگون کننده دلها و اندیشه‌هاست، اما تو همان بگو که من می‌گویم: **ای دگرگون ساز دلها! دل مرا بر دینت استوار ساز.**

**همچنین از سید بن طاووس دعایی در ضمن حدیث غیبت حضرت مهدی (ارواحنا له الفداء) نقل شده که به ذکر آن می‌پردازیم.**

راوی می‌گوید عرض کردم: شیعیان چکار کنند؟ فرمود: بر شما باد بر دعا کردن و انتظار فرج کشیدن تا آنجا که می‌گوید: عرضه داشتیم: به چه چیزی دعا کنیم؟ فرمود: می‌گویی:

**(اللَّهُمَّ أَنْتَ عَرَفْتَنِي نَفْسِكَ وَ عَرَفْتَنِي رَسُولَكَ وَ عَرَفْتَنِي مَلَائِكَتَكَ وَ عَرَفْتَنِي نَبِيَّكَ وَ عَرَفْتَنِي وِلَاةَ أَمْرِكَ اللَّهُمَّ لَا آخِذَ إِلَّا مَا أَعْطَيْتَ وَ لَا أَوْقِيَ إِلَّا مَا وَقَيْتَ اللَّهُمَّ لَا تُعَيِّنِنِي عَنْ مَنَازِلِ أَوْلِيَانِكَ وَ لَا تُزِغْ قَلْبِي بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنِي اللَّهُمَّ اِهْدِنِي لَوْلَايَةِ مَنْ فَرَضْتَ طَاعَتَهُ<sup>۱</sup>**

«بار خدایا! تو خودت و فرستاده‌ات و فرشتگان و پیغمبرت و والیان امرت را به من شناسانیدی، بار خدایا من نگیرم جز آنچه تو عطا کنی و هیچ نگهدارنده‌ای جز تو برایم نیست، بار خدایا! مرا از منازل دوستان دور مگردان و دلم را پس از آن که هدایت کرده‌ای منحرف منما، بار خدایا! مرا به ولایت کسی که اطاعتش را بر من واجب ساخته‌ای هدایت فرمای.»

### ۱۳. مراجعه به کتب دانشمندان امین و اصیل

قال الصادق (عليه السلام) للمفضل بن عمر: (اَكْتُبْ وَ بُتَّ عَلِمَكَ فِي إِخْوَانِكَ، فَإِنْ مِتَّ فَأُورِثْ كُتُبَكَ بِنَبِيكَ فَإِنَّهُ يَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ هَرَجَ لَا يَأْتَسُونَ فِيهِ إِلَّا بِكُتُبِهِمْ.)<sup>۲</sup>

امام صادق (عليه السلام) به مفضل بن عمر فرمود: «بنویس و دانش خود را در میان برادرانت منتشر کن و چون (خواستی) بمیری، آن را به پسرانت میراث بده، زیرا بر مردم، زمانه‌ای پر آشوب می‌رسد» که در آن زمان جز با کتابهایشان همدم نشوند.

## ۱۴. همکاری بین شیعیان و حدیث شناسی

۱. قال الباقر (علیه السلام): (لَيَقْوَا شَدِيدَكُمْ ضَعِيفَكُمْ وَلَيَعَدَّ غَيْبُكُمْ عَلَي فُقَيْرِكُمْ وَ لَا تَبْثُوا سِرَّنَا، وَ لَا تُذَيَعُوا أَمْرَنَا وَ إِذَا جَاءَكُمْ عَنَّا حَدِيثٌ فَوَجِدْتُمْ عَلَيْهِ شَاهِدًا أَوْ شَاهِدَيْنِ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَخُذُوا بِهِ وَ إِلَّا فَفَقُوا عِنْدَهُ ثُمَّ رُدُّوهُ إِلَيْنَا حَتَّى يَسْتَبِينَ لَكُمْ. وَاعْمَلُوا أَنَّ الْمُنتَظِرَ لِهَذَا لِأَمْرٍ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الصَّائِمِ الْقَائِمِ وَ مَنْ أَدْرَكَ قَائِمَنَا فَخَرَجَ مَعَهُ فَقَتَلَ عَدُوَّنَا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ عَشْرِينَ شَهِيدًا وَ مَنْ قُتِلَ مَعَ قَائِمِنَا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ خَمْسَةِ وَ عَشْرِينَ شَهِيدًا.)<sup>۱</sup>

«باید که توانمندان شما ضعیفاتتان را تقویت کنند و ثروتمندان شما فقیرانتان را یاری رسانند و سرّ ما (اهل بیت) را افشاء نکنید و امر ما را برملا ننمایید و هر گاه حدیثی از جانب ما به شما رسید که بر آن یک یا دو شاهد از قرآن یافتید پس آن را قبول کنید و گرنه (از عمل به آن) توقف نمایید و آن را به ما برگردانید (و در قبول یا ردّ آن سخنی نگویید) تا اینکه حقیقت آن برایتان آشکار شود و بدانید که برای منتظر این امر (فرج امام عصر (علیه السلام)) ثواب روزه دار شب زنده دار ثبت می گردد و هر کس قائم ما را درک کند و به همراه او خارج شود (برای نبرد) و دشمن ما را بکشد، برایش مانند پاداش بیست شهید منظور می گردد و هر کس همراه قائم ما بجنگد برایش همچون اجر بیست و پنج شهید منظور خواهد شد.»

## ۱۵. مسئولیت پذیری نسبت به شیعیان

قال الجواد (علیه السلام): مَنْ تَكْفَلُ بِأَيْتَامِ آلِ مُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) الْمُتَقَطِّعِينَ عَنْ إِمَامِهِمُ الْمُتَحَيَّرِينَ فِي جَهْلِهِمُ الْأَسْرَاءِ فِي أَيْدِي شِبَاطِينِهِمْ وَ فِي أَيْدِي النَّوَاصِبِ مِنْ أَعْدَائِنَا فَاسْتَنْقَذَهُمْ مِنْهُمْ وَ أَخْرَجَهُمْ مِنْ حَبْرَتِهِمْ وَ قَهَرَ الشَّيَاطِينَ بَرْدًا وَسَاوَسَهُمْ وَ قَهَرَ النَّاصِبِينَ بِخَجَجِ رَبِّهِمْ وَ دَلِيلِ أُنْمَتِهِمْ لِيَفْضُلُونَ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى عَلَى الْعِبَادِ بِأَفْضَلِ الْمَوَاقِعِ بِأَكْثَرِ مِنْ فَضْلِ السَّمَاءِ عَلَى الْأَرْضِ وَ الْعَرْشِ وَ الْكُرْسِيِّ وَ الْحُجُبِ عَلَى السَّمَاءِ وَ فَضْلِهِمْ عَلَى هَذَا الْعَابِدِ كَفَضْلِ الْقَمَرِ لَيْلَةَ الْبَدْرِ عَلَى أَخْفَى كَوْكَبٍ فِي السَّمَاءِ.<sup>۲</sup>

همانا کسی که متکفل ایتام آل محمد (صلی الله علیه و آله) شود، آنانکه که از امامشان جدا شده و در جهل خود سرگردان مانده و در دست شیاطین شان و ناصبیان از دشمنانمان اسیر گشته اند، پس آنان را از چنگال شیاطین و دشمنان ما نجات داده و از حیرتشان بیرون برد و شیاطین را با ردّ و سوسه هایشان سرکوب نموده و ناصبیان را با دلایل پروردگارشان و دلیل امامانشان مقهور سازد. چنین کسانی نزد

۱. امالی الطوسی ۲۳۲ / ۴۱۰ / بشاره المصطفی؛ ۱۱۳

۲. بحار الانوار ج ۲ / ص ۶



خداوند به بلندترین جایگاه از بندگان برتری یابند، بیش از فضیلت آسمان بر زمین و بیش از فضیلت عرش و کرسی و حُجُب بر آسمان و برتری آنها بر عابد همچون امتیاز ماه شب چهارده بر مخفی ترین ستاره در آسمان می باشد.»<sup>۱</sup>

**مسئولیت پذیری نسبت به شیعیان و دوستداران بی پناه اهل بیت** علیهم السلام در دوره آخرزمان وظیفه ای است که بویژه در این دوره، عاشقان امام زمان علیه السلام باید نسبت بدان اهتمام ورزند و بدانند که آن حضرت چقدر به کسانی که خدمتگزار شیعیان هستند، عنایت دارند. برخی گمان میکنند بدون توجه به دوستداران اهل بیت علیهم السلام و گره گشایی از مشکلات آنها می توانند به امام زمان علیه السلام برسند؛ این خیال باطل به خاطر نشناختن ولایت و امامت است. نارضایتی دوستان اهل بیت علیهم السلام سدّ بزرگی در راه رسیدن به این خانواده است و بسیار عجیب است **برخی با وجودی که حق الناس بر گردن دارند و دوستان اهل بیت علیهم السلام را رنجانده اند، انتظار دارند توسّلات و زیارات و عزاداری آنها قبول شود و از جانب اهل بیت علیهم السلام جوابی دریافت کنند. داستان علی بن یقین که از دوستداران امام کاظم بود، تکلیف این مسأله را به خوبی روشن می کند.**

روزی یکی از مؤمنین به نام ابراهیم جَمال خواست نزد وزیر هارون الرّشید، یعنی علی بن یقین برود؛ ولیکن علی بن یقین از پذیرش و ملاقات با ابراهیم امتناع ورزید. پس از آن، ایام ذی الحجّه فرا رسید و علی بن یقین جهت انجام مناسک حجّ، عازم مدینه منوره و مکه معظّمه گردید. هنگامی که به مدینه رسید، خواست به زیارت و ملاقات حضرت ابوالحسن؛ امام موسی کاظم علیه السلام شرفیاب شود، همین که جلوی منزل حضرت رسید و اجازه ورود خواست، امام علیه السلام از پذیرش و ملاقات با او امتناع ورزید. روز دوّم نیز علی بن یقین آمد و اجازه ورود خواست؛ ولی حضرت باز هم نپذیرفت.

پس به غلام حضرت گفت: به مولایم بگو که من از علاقه مندان مخلص شما هستم و این همه راه را برای زیارت شما آمده ام، گناه و خلاف من چیست، که مرا نمی پذیری؟

هنگامی که غلام، گفته علی بن یقین را برای امام کاظم علیه السلام بازگو کرد، آن حضرت برایش چنین پیغام فرستاد: چون ملاقات با ابراهیم جَمال شتر چران را نپذیرفتی و تو دل او را شکستی و ناامیدش کردی و او از تو آزرده خاطر بازگشت. **باید بدانی که خداوند هم اعمال تو را مقبول درگاهش قرار نخواهد داد؛ مگر آن که ابراهیم جَمال از تو راضی و خوشنود گردد.**

۱. انتظار و وظایف منتظران، مهدی نیلی پور.

علی بن یقظین به غلام گفت: به مولایم بگو: در این موقعیت چگونه ابراهیم را پیدا کنم؟ من در شهر مدینه هستم و او در شهر کوفه می باشد. حضرت فرمود: هنگامی که شب فرا رسید، بدون آن که کسی مطلع شود، تنها به قبرستان بقیع برو، آن جا شتری آماده است، سوار آن شو و به کوفه برو. علی بن یقظین طبق فرمان حضرت، شبانه وارد قبرستان بقیع شد و سوار بر شتر گردید و عازم کوفه شد؛ و در یک لحظه با طی الارض به شهر کوفه رسید و خود را جلوی درب منزل ابراهیم جمال دید، پس درب منزل را کوبید و گفت، من علی بن یقظین هستم. ابراهیم جمال از درون خانه گفت: علی بن یقظین را با من چه کار است؟ و برای چه این جا آمده است؟

علی بن یقظین پاسخ داد: موضوع بسیار مهم است و آن قدر اصرار ورزید تا آن که ابراهیم آمد و درب منزل را گشود و علی، وارد منزل شد. همین که علی بن یقظین وارد منزل ابراهیم گردید، اظهار داشت: امام و مولایم، حضرت موسی بن جعفر علیهما السلام از ملاقات با من خودداری نمود؛ مگر آن که تو از من راضی شوی و مرا مورد عفو و بخشش خود قرار بدهی. ابراهیم ساریان گفت: خداوند از تو راضی باشد، علی پاسخ داد: رضایت خداوند نیز در خوشنودی تو است، و سپس افزود: اگر تو از من ناراحت نیستی و می خواهی خوشحال برگردم، باید پای خود را بر صورت من بگذاری. و با اصرار فراوان ابراهیم تقاضای او را پذیرفت؛ و آن گاه علی روی زمین خوابید و ابراهیم پای خود را روی صورت او گذاشت؛ سپس جانب دیگر صورتش بر خاک نهاد و گفت: طرف دیگر صورتم را نیز پیمال کن و چون ابراهیم پای خود را بر صورت علی بن یقظین نهاد، علی به طور مکرر می گفت: خدایا، تو شاهد و گواه باش. پس از آن، از حضور ابراهیم خداحافظی نمود و چون به مدینه رسید و جلوی منزل امام موسی کاظم علیه السلام آمد، حضرت او را پذیرفت و به درون منزل راه یافت.<sup>۱</sup>

**اما اگر کسی واقعاً در صدد رسیدن به امام خویش باشد و مشتاق زیارت آن حضرت است، باید بدانند راه وصال آن یار سفر کرده، به دست آوردن دل دوستداران امام زمان علیه السلام است؛** این مطلب علاوه بر آنکه مستندات و شواهد فراوانی در روایات دارد، در برخی تشریفات محضر امام زمان علیه السلام نیز به چشم می خورد، به عنوان نمونه چند تشریف با این پیام نقل می شود.

## ❖ تشرّف علی بن مهزیار

**علی بن مهزیار اهوازی** بیست مرتبه به قصد ملاقات امام زمان (عج) راهی مکه شد، ولی راه به جایی نبرد تا اینکه در خواب به او گفتند امسال نیز حج به جای آور که به مرادت می رسی.

علی می گوید: راهی شدم و چون به مکه مشرف شدم، در خلال طواف جوان زیبا رویی را دیدم و دلم متوجه او شد و به سویش رفتم. با او احوال پرسی کردم تا اینکه پرسید: علی بن مهزیار را می شناسی؟ گفتم: خودم هستم. گفت: خدا به تو اذن ملاقات داده است. شب هنگام به شعب بنی عامر بیا که مرا آنجا خواهی یافت. چون به شعب رسیدم او را دیدم و با او رهسپار شدم. کوههای عرفات را پشت سر گذاشتیم. چون از کوههای منا هم گذشتیم نزدیک اذان صبح شد. گفت: فرود آی و نماز شب بخوان. چون از نماز فارغ شدیم حرکت کردیم تا اینکه به جایی رسیدیم؛ خیمه ای نمایان شد. گفت: امید و آرزوی تو درون آن خیمه است. از شتر پیاده شدم و با او رفتم. ابتدا داخل خیمه رفت و نگاه به من اذن دخول داده شد. چون وارد خیمه شدم چشمم به جمال امام زمان (عج) روشن شد. سیمایی زیبا و نورانی. سلام کردم و جوابی نیکو شنیدم. بی اختیار به سویش دویدم و خود را به دامن او افکندم و دست و پایش را بوسه باران کردم. قبل از اینکه از هجرش لب به گلابه باز کنم، فرمود: ای علی بن مهزیار، ما شب و روز منتظر تو بودیم، چرا اینقدر دیر نزد ما آمدی؟ عرضه داشتیم: ای مولای من، کسی نبود مرا به سوی شما راهنمایی کند. حضرت فرمود: نه چنین نیست. نگاه نگاهش را از من برگرفت و فرمود:

«وَلَكِنَّكُمْ كَثَرْتُمْ الْأَمْوَالَ وَتَجَبَّرْتُمْ عَلَي ضَعْفَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَقَطَعْتُمْ الرَّحِمَ الَّذِي بَيْنَكُمْ، فَأَيُّ عَذْرٍ لَكُمْ الْآنَ؟»

شما سرگرم مال اندوزی شدید و بر نیازمندان مؤمن سخت گرفتید و با خویشان خود قطع ارتباط کردید؛ اکنون چه عذری دارید؟

ای پسر مهزیار اگر برخی از شما برای برخی دیگر طلب آموزش نمی کردید، همه اهل زمین جز اندکی نابود می شدند.<sup>۱</sup>

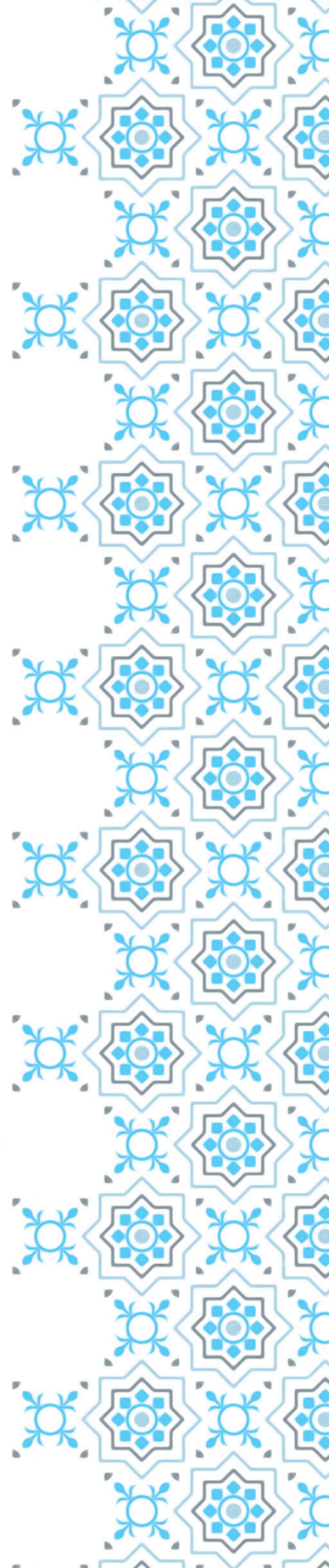
### ● تشریف پیرمرد قفل ساز

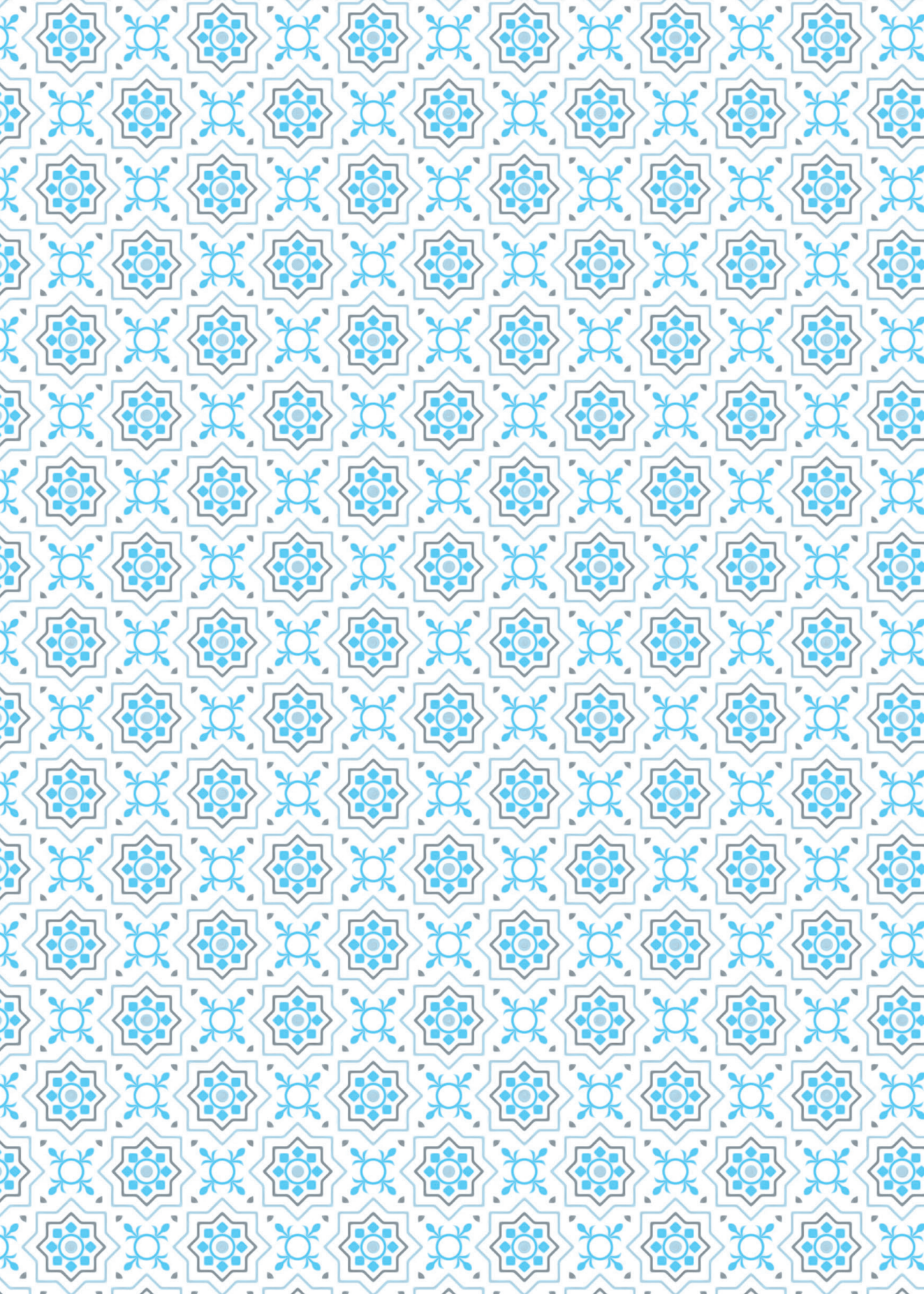
یکی از علمای بزرگ به شوق زیارت امام زمان (علیه السلام) مدتها ریاضت می کشید و شبهای چهارشنبه پی در پی برای عبادت به مسجد سهله می رفت. رفته رفته حالتی معنوی در او پیدا شد و در یکی از این حالات به او گفتند: «تا به فلان شهر سفر نکنی، امام زمان (علیه السلام) را نبینی.» پس، به آن شهر سفر کرد و مشغول چله نشینی و عبادت شد تا اینکه در روز سی و هشتم به او گفتند: «اکنون امام زمان (علیه السلام) در بازار آهنگران، در مغازه پیرمرد قفل ساز نشسته اند، برخیز و خدمت ایشان مشرف شو.» با اشتیاق راه افتاد تا به مغازه پیرمرد رسید و امام زمان را گرم صحبت با او یافت، اما با اشاره حضرت سکوت کرد. در این حال پیرزنی را دید که قفلی را برای فروش آورده و میگوید: برای رضای خدا این قفل را از من به مبلغ سه شاهی بخر. پیرمرد قفل را گرفت و بررسی کرد و گفت: این قفل سالم است و هشت شاهی ارزش دارد و هزینه ساخت کلید آن دو شاهی است. پیرزن گفت: نیازی به قفل ندارم، اگر آنرا به سه شاهی از من بخری، دعایتان میکنم.

پیرمرد گفت: تو مسلمانی و من هم مسلمانم؛ چرا مال مسلمان را ارزان بخرم. اگر بخواهم منفعت ببرم هفت شاهی می خرم، چون کاسبم و باید نفعی هم ببرم.

**پیرزن گفت: هیچ یک از قفل سازان بازار حاضر نشد مبلغ سه شاهی این قفل را از من بخرد؛ پیرمرد قفل ساز، قفل را از پیرزن خرید. همین که پیرزن رفت، امام زمان (علیه السلام) به آن عالم فرمودند: «این گونه باشید تا ما خود به سراغ شما بیاییم؛ چله نشینی لازم نیست؛ من هر هفته به این پیرمرد قفل ساز سر می زنم و حال او را می پرسم.»<sup>۱</sup>**

سید مصطفیٰ





## آیات شهادت در قرآن

یکی از برترین عبادات و فضیلتها از منظر قرآن شهادت است. بررسی آیات شهادت نیازمند تحقیق مفصّلی است که در جای خود لازم است بدان پرداخته شود؛ با این حال تعدادی از موضوعات قرآنی درباره شهادت عبارت اند از:

۱. شهادت زندگی جاویدان، (شهید فناپذیر است).<sup>۱</sup>
۲. جایگاه بلند شهیدان<sup>۲</sup>
۳. فلسفه شهادت<sup>۳</sup>
۴. شهادت طلبی مانع سلطه پذیری<sup>۴</sup>
۵. زمینه های استقبال از شهادت<sup>۵</sup>
۶. روح شهیدان، محرّک جهاد.<sup>۶</sup>

## شهادت در آینه احادیث

۱. پیامبر اسلام ﷺ فرمودند: **فَوْقَ كُلِّ ذِي بَرٍّ حَتَّى يُقْتَلَ الرَّجُلُ شَهِيداً فِى سَبِيلِ اللّهِ.**  
هر عمل نیکی، عملی نیکوتر از خود دارد مگر شهادت در راه خدا که نیکوتر عملی از آن وجود ندارد.  
(الخصال، ج ۱، ص ۸)

---

۱. سوره های: بقره آیه ۱۵۴، آل عمران آیات ۱۵۷ و ۱۵۸ و ۱۶۸ و ۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۹۵، سوره حج آیات ۵۸ و ۵۹.  
 ۲. سوره های نساء آیات ۶۹، ۷۰، ۷۷.  
 ۳. سوره نساء آیات ۹۵ تا ۱۰۱.  
 ۴. سوره شعراء آیات ۴۶ تا ۵۱.  
 ۵. یس / آیات ۲۶ تا ۲۹ و محمد آیه ۴. سوره های: احزاب آیات ۱۶ تا ۲۷.  
 ۶. سوره یس آیات ۲۶ تا ۲۹.

۲. امام زین العابدین (علیه السلام) فرمودند: **مَنْ قَطَرَةَ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مِنْ قَطَرَةِ دَمٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ.** به زمین ریختن هیچ قطره‌ای نزد خدا، محبوب‌تر از قطره خونی که در راه خدا ریخته شود، نیست. (وسائل، ج ۱۱، ص ۸)

۳. امام جعفر صادق (علیه السلام) فرمودند: **مَنْ قَتَلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَمْ يَعْرِفْهُ اللَّهُ شَيْئاً مِنْ سَيِّئَاتِهِ.** کسی که در راه خدا به شهادت برسد، خداوند او را بر هیچ یک از گناهانش مطلع نخواهد ساخت. (وسائل، ج ۱۱، ص ۹)

۴. امام جعفر صادق (علیه السلام) فرمودند: **أَغْرَاؤُا تُوْرَثُوا ابْنَاءُكُمْ مَجْدًا.** با دشمن بجنگید که آقایی را بعد از خود برای فرزندانتان به جای خواهید گذاشت. (وسائل، ج ۱۱، ص ۹)

۵. امام جعفر صادق (علیه السلام) فرمودند: **أَجْوَدُ النَّاسِ مَنْ جَادَ بِنَفْسِهِ وَ مَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى.** سخاوتمندترین مردم آن کسی است که جان و مال خود را جوانمردانه در راه خدای متعال تقدیم نماید. (مستدرک، ج ۱۱، ص ۸)

۶. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: **كُلُّ حَسَنَاتِ بَنِي آدَمَ تُحْصِيهَا الْمَلَائِكَةُ إِلَّا حَسَنَاتِ الْمُجَاهِدِينَ فَإِنَّهُمْ يَعْجِزُونَ عَنْ عِلْمِ ثَوَابِهَا.** فرشتگان تعداد کل ثوابها و حسنات آدمیان را می‌دانند، مگر ثواب مجاهدین که از شمار و میزان آنها ناتوان هستند. (مستدرک، ج ۱۱، ص ۱۳)

۷. امام جعفر صادق (علیه السلام) فرمودند: **لِلْجَنَّةِ بَابٌ يُقَالُ لَهُ «بَابُ الْمُجَاهِدِينَ» يَمْضُونَ إِلَيْهِ فَإِذَا هُوَ مَفْتُوحٌ وَ هُمْ مُتَقَلِّدُونَ بِسَيُوفِهِمْ وَ الْجَمْعُ فِي الْمَوْقِفِ.** بهشت، دری دارد به نام «مجاهدین» که (فردا) مجاهدین با حمایل شمشیرهای خود به سوی آن که بر ایشان باز است، رهسپار می‌شوند در حالی که دیگر خالایق در محشر به سر می‌برند. (ثواب الأعمال، ص ۴۲۱)

۸. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: **غُدُوَّةٌ أَوْ رَوْحَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَ مَا فِيهَا.** یک بار در راه خدا به جبهه رفتن، از همه دنیا و آنچه در دنیاست بهتر و والاتر است. (مستدرک، ج ۱۱، ص ۱۴)



۹. مولیٰ امیر المؤمنین (علیہ السلام) فرمودند: **اللَّهُ اللَّهُ فِي الْجِهَادِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَالسَّبِيلِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ.**  
از خدا بترسید و با مال و جان و زبان خود در راه خدا مجاهدت نمائید.

(نهج البلاغه، وصیت نامه ۴۷)

۱۰. پیامبرگرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: **لَا يَجْتَمِعُ عُبَارٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ دُخَانُ جَهَنَّمَ فِي جَوْفِ مُؤْمِنٍ.**  
گرد و غبار جهاد در راه خدا با زبانه‌های آتش جهنم، هرگز اندرون مؤمن جمع نمی‌شوند.

(الشهاب فی الحکیم و الآداب، ص ۶۱)

۱۱. پیامبرگرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: **الْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فُؤَادُ أَهْلِ الْجَنَّةِ.**

مجاهدان در راه خدا رهبران اهل بهشت اند.

(مستدرک، ج ۱۱، ص ۱۸)

۱۲. امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرمودند: **بِإِنْفَاقِ الْمُهْجِ يَصِلُ الْعَبْدُ إِلَى حَبِيبِهِ.**

تنها با شهادت و ریختن خون بنده است که او به وصال (معبود و) محبوب خود خواهد رسید.

(مستدرک، ج ۱۱، ص ۱۴)

۱۳. نبی اعظم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: **إِذَا خَرَجَ الْغَازِي مِنْ عَتَبَةِ أَبِيهِ بَعَثَ اللَّهُ مَلَكًا بِصَحِيفَةٍ سَيِّئَاتِهِ فَطَمَسَ سَيِّئَاتِهِ.**

مجاهد همین که از آستانه منزل خود قدم بیرون گذاشت، خداوند فرشته‌ای می‌فرستد و گناهان پرونده‌اش را به کلی محو و پاک می‌نماید.

(مستدرک، ج ۱۱، ص ۱۳)

۱۴. مولیٰ امیر المؤمنین (علیہ السلام) فرمودند: **الْجِهَادُ عِمَادُ الدِّينِ وَمِنْهَا جُ السُّعْدَاءِ.**

جهاد در راه خدا، استوانه دین و راه درخشان مردمان سعادت‌مند است.

(شرح غرر، ج ۱، ص ۳۵۴)

۱۵. پیامبرگرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: **مُقَامٌ أَحَدِكُمْ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةٍ فِي بَيْتِهِ سَبْعِينَ عَامًا.**

یک روز جهاد و پایداری یک نفر از شما در راه خدا، از هفتاد سال نماز خواندن در خانه خود افضل و بالاتر است.

(مستدرک، ج ۱۱، ص ۱۸)

۱۶. مولى اميرالمؤمنين (عليه السلام) فرمودند: لَيْسَ عَنِ الْمَوْتِ مَحِيدٌ وَلَا مَحِيصٌ. مَنْ لَمْ يُقْتَلْ مَاتَ، إِنْ أَفْضَلَ الْمَوْتَ الْقَتْلُ.

از مرگ راه فرار و گریزی نیست، کسی که کشته نشود (بالاخره) خواهد مُرد، (آری) بهترین مرگها، کشته شدن در راه خداست.

(سفینه، ج ۲، ص ۵۵۳)

۱۷. امام جعفر صادق (عليه السلام) فرمودند: ثَلَاثَةٌ يَشْفَعُونَ إِلَى اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَيُشَفَّعُهُمْ: الْأَنْبِيَاءُ (عليهم السلام) ثُمَّ الْعُلَمَاءُ ثُمَّ الشُّهَدَاءُ.

سه گروه هستند که در روز قیامت شفاعت می کنند و خداوند شفاعت آنها را می پذیرد: اول انبیا (عليهم السلام)، بعد علما و بعد شهدا.

(مستدرک، ج ۱۱، ص ۲۰)

۱۸. پیامبرگرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: إِنْ صَبَرَ الْمُسْلِمُ فِي بَعْضِ مَوَاطِنِ الْجِهَادِ يَوْمًا وَاحِدًا خَيْرٌ لَهُ مِنْ عِبَادَةِ أَرْبَعِينَ سَنَةً.

یک روز استقامت و پایداری مسلمان در میدانهای جهاد، برای او از چهل سال عبادت بهتر و والاتر است.

(مستدرک، ج ۱۱، ص ۲۱)

## گلستان شهدای اصفهان

گلستان شهدای اصفهان در جنوب شرقی مزار تخت فولاد مجموعه ای از تکایای قدیمی همچون لسان الارض، مَلِک، بروجنی، کوهی و میر محمد صادقی را شامل می شود که بسیاری از مفاخر و مشاهیر علمی و هنری و ادبی در آن مدفون هستند.

پس از شهادت آیت الله شمس آبادی در فروردین ۱۳۵۵ و دفن ایشان در این بخش از تخت فولاد، شکل گیری گلستان شهدا رقم خورد و پس از آن با دفن شهدای انقلاب اسلامی گسترش یافت و با آغاز جنگ تحمیلی و شهادت شمار زیادی از جوانان و رزمندگان اصفهانی در طی این دوران و به ویژه در **عملیات محرم که در یک روز بیش از ۳۷۰ شهید از اصفهان** تشیع و در گلستان شهدا به خاک سپرده شدند، این بخش از تخت فولاد برای دفن شهدا در نظر گرفته شد از جمله این شهدا: آیت الله اشرفی اصفهانی؛ چهارمین شهید محراب، حجت السلام علی اکبر اژه ای و حجت الاسلام و المسلمین شیخ عبدالله میثمی است.

گلستان شهدا مدفن سرداران بنامی همچون حاج حسین خرازی، محمود شهبازی، اکبر آقابابایی، حاج احمد کاظمی، علی قوچانی، جلال افشار، عباسعلی جان نثاری، احمد ترکان، سید حسن بهشتی نژاد، مهرداد عزیزاللهی، محمدرضا تورجی زاده، محمد علی خانعلی، محمدتقی طاهرزاده و بسیاری دیگر از شهدای برجسته انقلاب و مدافعین حرم و مدافعین سلامت است. این مزار مقدس، مدفن دلوار مردانی است که برخی از آنان پس از چند سال مجاهدت در جبهه های جنگ هشت ساله که توسط مزدوران پلید و جنایتکار استکبار جهانی بر ملت ایران تحمیل گشته بود، در برابر دشمن متجاوز از خاک ایران اسلامی دفاع کردند.

## شهید سردار احمد کاظمی

یکی از فرماندهان دلوار سپاه پاسداران انقلاب اسلامی محسوب می شد و فرماندهی لشکر ۸ نجف را بر عهده داشت وی از سال ۷۲ تا ۷۶ فرمانده قرارگاه حمزه بود و از سال ۷۶ تا ۷۹ فرماندهی لشکر ۱۴ امام حسین (علیه السلام) را بر عهده داشت. آن شهید دلیر در فاصله سالهای ۷۹ تا ۸۴ به عنوان فرمانده نیروی هوایی سپاه فعالیت می کرد و در سال ۸۴ به فرماندهی نیروی زمینی سپاه منصوب شد. وی در دی ماه ۸۴ در سانحه سقوط هواپیمای داسو فالکن ۲۰ در نزدیکی ارومیه به همراه شماری از فرماندهان سپاه به درجه رفیع شهادت نائل گردید.

### شهید محمود شهبازی دستجردی

آن شهید عزیز، فرمانده سپاه پاسداران استان همدان و جانشین فرمانده لشکر ۲۷ محمد رسول الله بود. محمود شهبازی در شامگاه دوم خرداد ماه ۱۳۶۱ در آستانه فتح خرمشهر در عملیات بیت المقدس در اثر اصابت خمپاره در سن ۲۴ سالگی به فوز عظمای شهادت نائل گردید و مدفن آن شهید بزرگوار در گلستان شهدای اصفهان است. وی قلبی به وسعت عشق داشت و از این رو به تمام خوبی ها مهر می‌ورزید. قلبش را مهبط آیات و انوار قرآن و ایمان ساخته بود. روح متعبد و با صفایش، بی اختیار هر کسی را مجذوب خود می‌کرد. لحن و کلام صمیمی و گرمش، به دوستان صفا و صافی می‌بخشید. در حل مشکلات دیگران کوشا بود و هرگز از بیت المال در امور شخصی استفاده نمی‌کرد.

### شهید جلال افشار

آن شهید بزرگوار در ششم مهرماه ۱۳۳۵ در شهرستان اصفهان چشم به جهان گشود. تا پایان دوره کارشناسی در رشته علوم دینی درس خواند. سال ۱۳۵۹ ازدواج کرد و صاحب یک فرزند دختر گردید. وی به عنوان پاسدار در جبهه حضور یافت و ۲۴ تیرماه ۱۳۶۱ با سمت مربی عقیدتی سیاسی در شلمچه بر اثر اصابت ترکش به شکم شهید شد.

روزی حضرت آیت الله بهالدینی وارد جلسه ای شدند و فرمودند در بین شما یکی از سربازان امام زمان حضور دارد و به زودی از میان شما می‌رود، بعدها که جلال افشار شهید شد، عکسش را بردند خدمت آقا، آیت الله بهالدینی بی اختیار بسیار گریستند و فرمودند: امام زمان از من یک سرباز خواستند، من هم آقای افشار را معرفی کردم، اشک من اشک شوق است. این را بدانید جلال، ذاکر قریب الباء است. شهید افشار، شهید والامقامی است که ذکرش همیشه چنین بود: ای مردم، دنیا ارزش ندارد، بی جهت آخرتمان را خراب نکنیم، آخرش همه ما را می‌گذرانند در یک وجب جا، آنجاست که باید جواب یک ذره مال حرام را بدهیم. آن شهید بزرگوار هنگام خواندن دعای توسل با امام زمان (علیه السلام) چنین راز و نیاز می‌کرد:

بهشت را فروختم به نیمی از نگاه تو

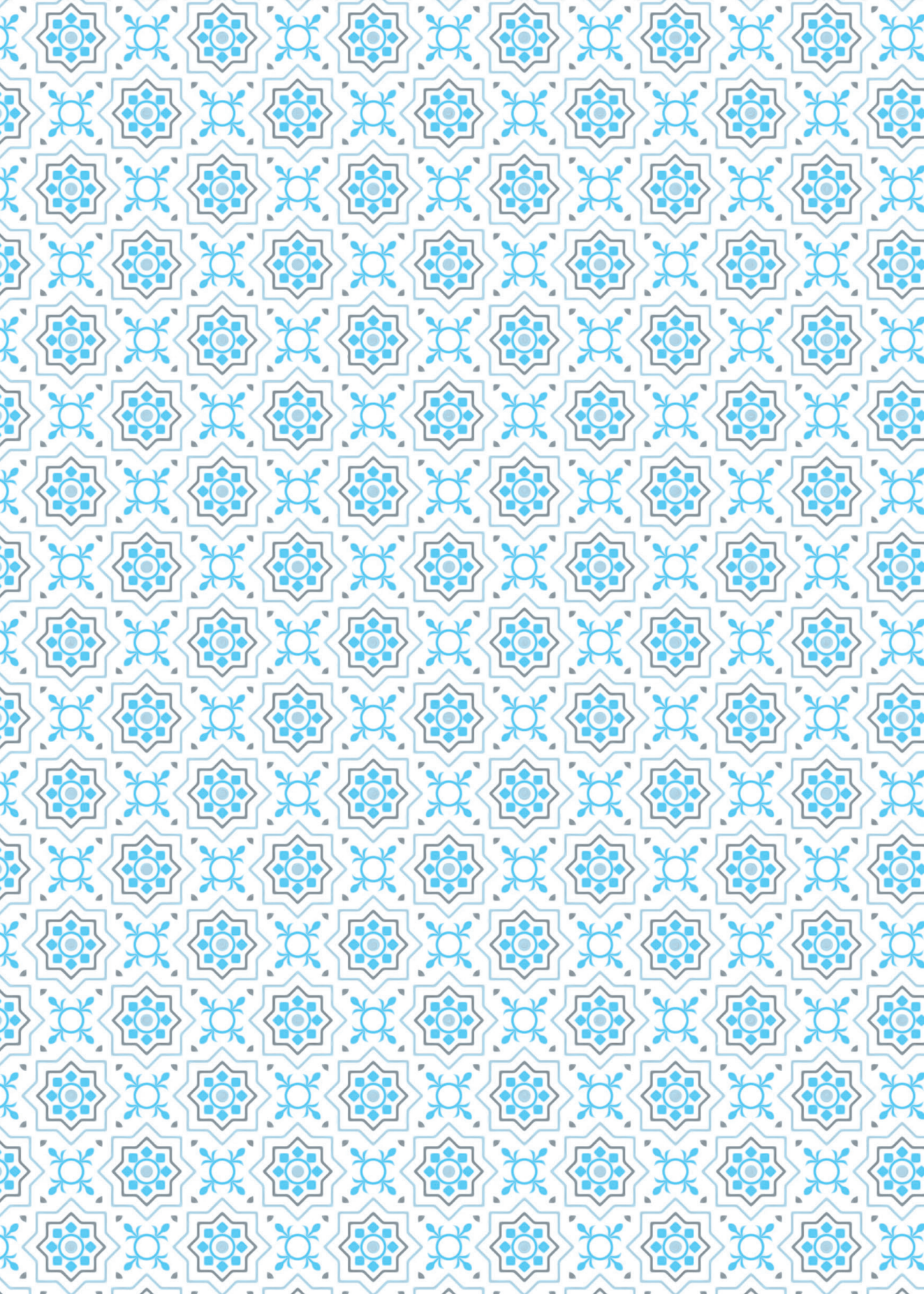
بیا بیا که سوختم ز هجر روی ماه تو

بدان امید زنده ام که باشم از سپاه تو

اگر نیست باورت بیا که رو به رو کنم

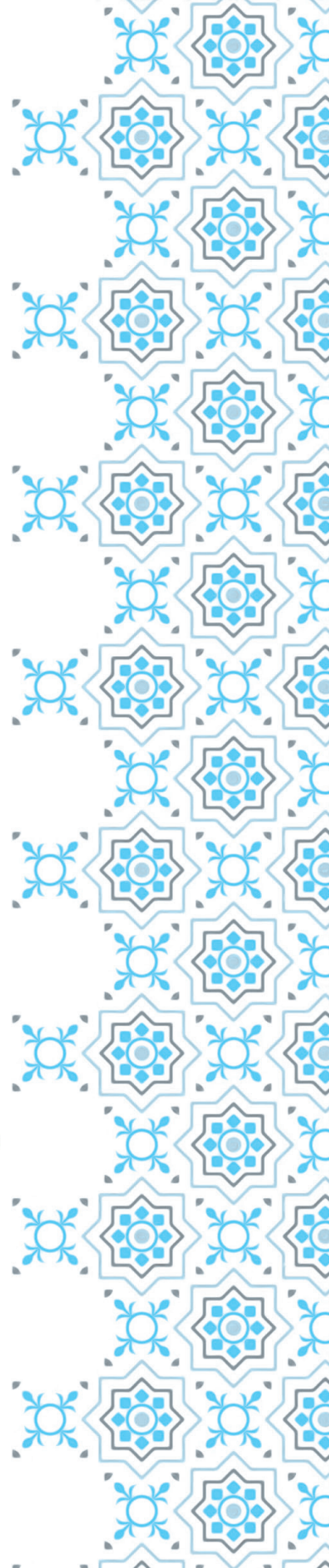
### سردار شهید حاج حسین خرازی

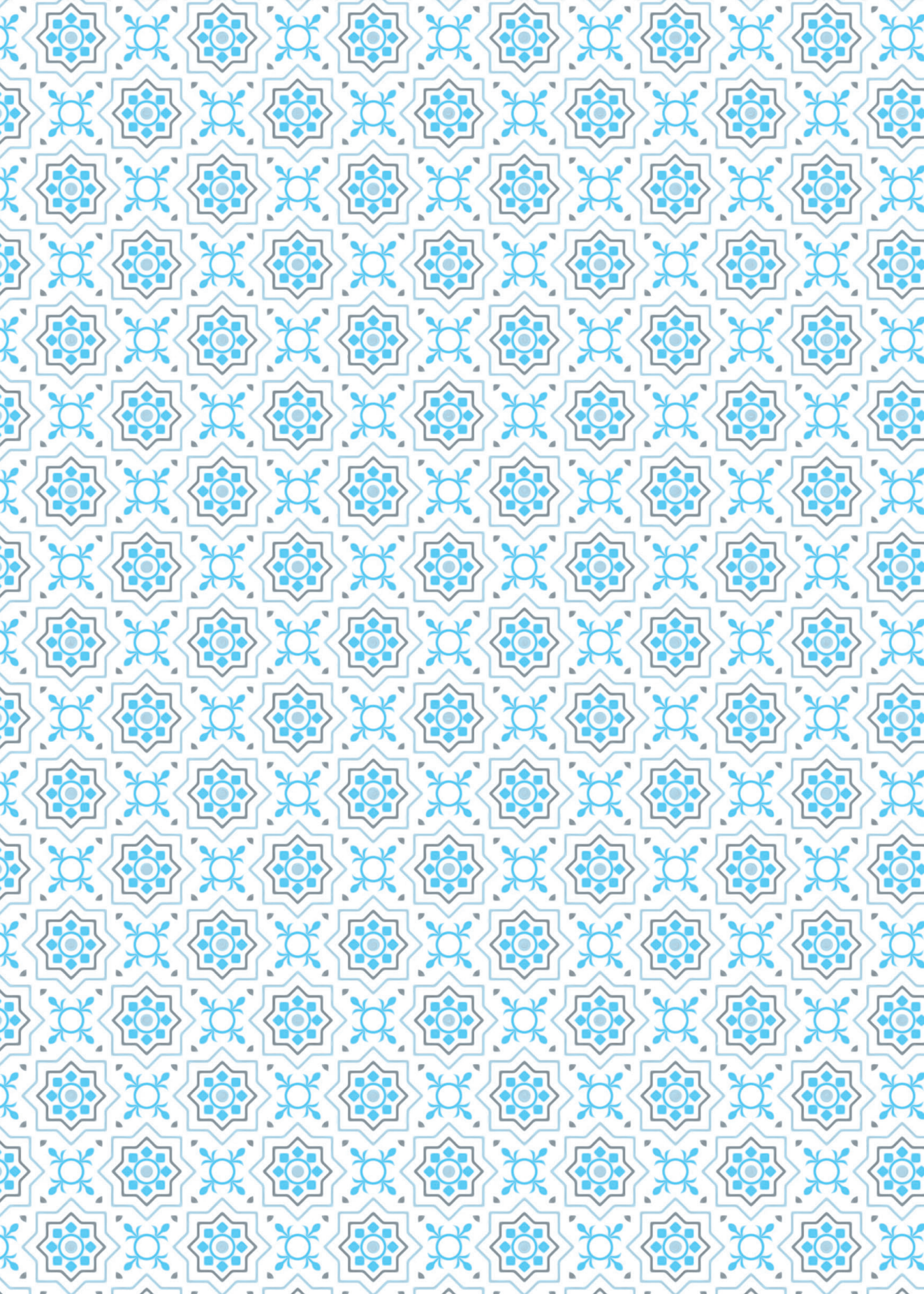
آن شهید بزرگوار، فرمانده لشکر ۱۴ امام حسین (علیه السلام) را بر عهده داشت. وی در طول جنگ ایران و رژیم بعثی عراق، در عملیات‌های طریق القدس، فتح المبین، بیت المقدس، رمضان، والفجر ۴، بدر و والفجر ۸ حضوری فعال داشت. حاج حسین خرازی در خلال عملیات خیبر در اثر برخورد ترکش دست راست خود را از دست داد، ولی پس از مدتی به صحنه نبرد بازگشت و سرانجام در عملیات کربلای ۵ در شلمچه در اسفندماه ۱۳۵۶ به درجه رفیع شهادت نائل گردید. روحش شاد.



سید

سرور سلیمان







## یادی از شهید سردار حاج قاسم سلیمانی

قاسم سلیمانی پس از انقلاب اسلامی ایران، در سال ۱۳۵۹ ش عضو سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شد و هم زمان با شروع جنگ ایران و عراق، چند گردان را در کرمان آموزش داده و به جبهه ها فرستاد. شاید یکی از اهداف اصلی دشمنان برای سقوط سوریه، قطع کردن ارتباط ایران و حزب الله لبنان بود ولی با شکست داعش و نقش آفرینی نیروی قدس در سوریه و عراق، يك حلقه مستحکم به نام حلقه مقاومت تشکیل شد و زنجیره ایران، عراق، سوریه و لبنان و فلسطین را به هم متصل کرد. **در ۱۹ اسفند ۱۳۹۷ ش آیت الله خامنه ای رهبر جمهوری اسلامی ایران، نشان ذوالفقار - عالی ترین نشان نظامی ایران - را به سلیمانی اهدا کرد.** حضور موثر حاج قاسم در صحنه مبارزه با داعش و شکست این توطئه صهیونیستی در منطقه باعث شد تا در اسفندماه ۱۳۹۷ نشان ذوالفقار به عنوان عالی ترین نشان نظامی ایران از سوی فرمانده معظم کل قوا به سردار سلیمانی اهدا شود.

## از تولد تا تحصیل

سردار شهید قاسم سلیمانی فرزند حسن در ۲۰ اسفند ۱۳۳۵ ش در شهرستان رابر از توابع استان کرمان در ایل عشایر سلیمانی به دنیا آمد. در ۱۲ سالگی، پس از پایان تحصیلات دوره ابتدایی، زادگاه خود را ترک کرد و مشغول به کار بنایی در کرمان شد و در ۱۸ سالگی به عنوان پیمانکار در سازمان آب مشغول به کار شد و در همان سال ها نیز فعالیت های انقلابی خود را آغاز کرد. او در حوادث انقلاب اسلامی ایران با روحانی مشهدی به نام رضا کامیاب آشنا شد و او را وارد جریانات انقلاب کرد. و یکی از گردانندگان اصلی راهپیمایی ها و اعتصابات کرمان در زمان انقلاب بود.

## فعالیت سیاسی

قاسم سلیمانی پس از انقلاب اسلامی ایران، در سال ۱۳۵۹ش عضو سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شد و هم زمان با شروع جنگ ایران و عراق، چند گردان را در کرمان آموزش داده و به جبهه ها فرستاد. در دوره ای فرماندهی سپاه آذربایجان غربی را بر عهده داشت.

## عضو سپاه و حضور در نبرد

در ابتدای جنگ فرماندهی دو گردان از نیروهای استان کرمان را بر عهده داشت تا اینکه با پیشنهاد شفاهی سردار شهید حسن باقری، تیپ جدیدی از نیروهای کرمان را تشکیل داد که اندکی بعد در سال ۱۳۶۰ با حکم محسن رضایی فرمانده وقت سپاه پاسداران، به عنوان فرمانده لشکر ۴۱ ثارالله منصوب شد. از همان ابتدا با قدرت و شجاعت مثال زدنی، فرماندهی لشکر که شامل نیروهایی از کرمان، سیستان و بلوچستان و هرمزگان بود، را هدایت نمود. **در جنگ عراق علیه ایران، از فرماندهان عملیات های والفجر ۸، کربلای ۴ و کربلای ۵ بود.** عملیات کربلای ۵ از مهم ترین عملیات های ایران در دوران جنگ دانسته شده که تضعیف موقعیت سیاسی و نظامی ارتش بعث عراق و تثبیت اوضاع به سود قوای نظامی ایران از نتایج آن ارزیابی شده است. و نقش ایشان مثال زدنی بود.

## سپاه قدس و دریافت سرلشکری

اگر برای بسیاری از همزمان قاسم سلیمانی، جنگ در تابستان سال ۶۷ به پایان رسید، ولی برای او آغاز دوران جدیدی در میدان نبرد بود. پس از پایان جنگ ایران و عراق در سال ۱۳۶۷ش، به کرمان بازگشت و در مرزهای شرقی به مبارزه با اشراک و قاچاقچیان مواد مخدر پرداخت. **در سال ۱۳۷۹ از سوی آیت الله خامنه ای، رهبر جمهوری اسلامی ایران به فرماندهی سپاه قدس منصوب شد.** از جمله نقاط درخشان فرماندهی سردار سلیمانی بر نیروی قدس، تقویت حزب الله لبنان و گروه های مبارز فلسطینی بود که نمود عینی آن را در نبردهای متعددی از جمله جنگ ۳۳ روزه حزب الله لبنان و رژیم صهیونیستی و پیروزی مبارزان فلسطینی در جنگ ۳۳ روزه غزه علیه ارتش مجهز اسرائیل دیدیم. **ایشان نقش کلیدی در تقویت نفوذ ایران در خاور میانه به ویژه در نآرامی های منطقه ای معروف به بیداری اسلامی ایفا کرده است.** جمهوری اسلامی ایران به کمک راهبردهای ایشان نفوذ خود را در عراق، سوریه و یمن گسترش داد. در سال ۱۳۸۹ با حکم حضرت آیت الله خامنه ای فرمانده معظم کل قوا با یک درجه ارتقاء به درجه سرلشکری نائل آمد اما هنوز هم در افکار عمومی همه او را «حاج قاسم» می خوانند.

## فرماندهی تا نابودی داعش

سردار قاسم سلیمانی از فرماندهان مبارزه علیه داعش در عراق و سوریه است. **داعش گروهی سلفی بود که پس از سقوط صدام در عراق و خلاء قدرت در این منطقه، پدید آمد.** ایران برای حفظ امنیت و کنترل منطقه، مبارزه با این گروه را آغاز کرد. با توطئه جدید غرب و پشتیبانی مالی کشورهایمانند عربستان سعودی، که به شکل گیری گروهک های تروریستی تکفیری اعم از داعش و جبهه النصره در منطقه انجامید، قاسم سلیمانی با درخواست رسمی دولت های سوریه و عراق، ماموریتی تازه یافت و آن هم مقابله با این تهدیدات در دو کشور عراق و سوریه بود. در عراق «حشد الشعبی» و در سوریه «بسیج مردمی» را شکل داد و با کمک آنها و هدایت و مشاوره نیروی قدس سپاه، **طی ۶ سال**، بساط تروریست ها در این دو کشور تقریباً جمع شد و در کنار یارانش مانع سقوط دمشق و بغداد شد و هم او بود که با سفر به مسکو، نقش بسزایی در همراه کردن روسیه و پوتین برای ورود به میدان نبرد سوریه داشت. شاید یکی از اهداف اصلی دشمنان برای سقوط سوریه، قطع کردن ارتباط ایران و حزب الله لبنان بود ولی با شکست داعش و نقش آفرینی نیروی قدس در سوریه و عراق، یک حلقه مستحکم به نام حلقه مقاومت تشکیل شد و زنجیره ایران، عراق، سوریه و لبنان و فلسطین را به هم متصل کرد. جای تردید نیست که این موضوع خلاف خواست آمریکا و اسرائیل است ولی با فرماندهی «قاسم سلیمانی» در عمق میدان و تشکیل بسیج مردمی در سوریه و عراق این موضوع به واقعیت بدل گشت و **اتحادی از جنس پاسداران، فاطمیون، زینبیون، حیدریون و... ایجاد کرد.** نقش بی بدیل سردار سلیمانی در مدیریت منطقه و مقابله با دشمنان، القایی چون «شیخ فرمانده»، «قدرتمندترین فرد خاورمیانه» و «کابوس اسرائیل» را از سوی آمریکایی ها و اسرائیلی ها، برای او به دنبال داشته است.

## دریافت نشان ذوالفقار

در ۱۹ اسفند ۱۳۹۷ ش آیت الله خامنه ای رهبر جمهوری اسلامی ایران، نشان ذوالفقار - عالی ترین نشان نظامی ایران - را به سلیمانی اهدا کرد. طبق آئین نامه اهدای نشان های نظامی جمهوری اسلامی ایران، این نشان به فرماندهان عالی رتبه و رؤسای ستادهای عالی رتبه در نیروهای مسلح اهدا می شود که تدابیر آنها در طرح ریزی و هدایت عملیات های رزمی موجب حصول نتایج مطلوب شده باشد. پس از انقلاب ایران در ۱۳۵۷ ش، سلیمانی نخستین کسی است که این نشان را دریافت کرده است. حضور موثر حاج قاسم در صحنه مبارزه با داعش و شکست این توطئه صهیونیستی در

منطقه باعث شد تا در اسفندماه ۱۳۹۷ نشان ذوالفقار به عنوان عالی ترین نشان نظامی ایران از سوی فرمانده معظم کل قوا به سردار سلیمانی اهدا شود.

### شهادت ره توشه سردار قاسم سلیمانی

سردار شهید سلیمانی در پاسخ به تهدید ترور از طرف مقامات آمریکایی همواره می گفت: این تهدید نیست، کمک به شوقی است. در پاسخ به افرادی که فکر می کنند با تهدیدها رعب بر ما حاکم می شود، می گویم خداوندا شهادت در راه خودت را به دست دشمنان دینت، نصیب من بگردان. سرانجام دشمنان کینه توز که رشادت و قدرت سردار قاسم سلیمانی را تاب نیاوردند و این فرمانده خستگی ناپذیر جبهه های حق علیه باطل در بامداد جمعه ۱۳ دی ۱۳۹۸ با حمله موشکی بالگردهای آمریکایی به ۲ خودروی حامل سردار قاسم سلیمانی فرمانده سپاه قدس و ابومهدی المهندس معاون حشدالشعبی و تنی چند از اعضای حشدالشعبی در اطراف فرودگاه بغداد شهد شیرین شهادت را سر کشید و به یاران شهیدش پیوست.

## متن وصیت نامه سردار شهید سلیمانی

متن وصیت نامه سردار شهید قاسم سلیمانی این وصیت نامه که در چند بخش مختلف تنظیم و تدوین شده است، به مهمترین دیدگاه ها و دغدغه های سردار شهید سلیمانی می پردازد.

### شهادت می دهم به اصول دین

اشهد أن لا اله الا الله و اشهد أن محمداً رسول الله و اشهد أن امیر المؤمنین علی بن ابیطالب و اولاده المعصومین اثنی عشر ائمتنا و معصومینا حجج الله. شهادت می دهم که قیامت حق است. قرآن حق است. بهشت و جهنم حق است. سؤال و جواب حق است. معاد، عدل، امامت، نبوت حق است.

### خدایا! تو را سپاس می گویم بخاطر نعمتهایت.

خداوندا! تو را سپاس که مرا صلب به صلب، قرن به قرن، از صلیبی به صلیبی منتقل کردی و در زمانی اجازه ظهور و وجود دادی که امکان درک یکی از برجسته ترین اولیاءت را که قرین و قریب معصومین است، عبد صالحت خمینی کبیر را درک کنم و سرباز رکاب او شوم. اگر توفیق صحابه رسول اعظمت محمد مصطفی را نداشتم و اگر بی بهره بودم از دوره مظلومیت علی بن ابیطالب و فرزندان معصوم و مظلومش، مرا در همان راهی قرار دادی که آنها در همان مسیر، جان خود را که جان جهان و خلقت بود، تقدیم کردند. خداوندا! تو را شکرگزارم که پس از عبد صالحت خمینی عزیز، مرا در مسیر عبد صالح دیگری که مظلومیتش اعظم است بر صالحیتش، مردی که حکیم امروز اسلام و تشیع و ایران و جهان سیاسی اسلام است، خامنه ای عزیز که جانم فدای جان او باد قرار دادی.

پروردگارا! تو را سپاس که مرا با بهترین بندگان در هم آمیختی و درک بوسه بر گونه های بهشتی آنان و استشمام بوی عطر الهی آنان را یعنی مجاهدین و شهدای این راه به من ارزانی داشتی. خداوندا! ای قادر عزیز و ای رحمان رزاق، پیشانی شکر شرم بر آستانت می سایم که مرا در مسیر فاطمه اطهر و فرزندانش در مذهب تشیع عطر حقیقی اسلام قرار دادی و مرا از اشک بر فرزندان علی بن ابیطالب و فاطمه اطهر بهره مند نمودی؛ چه نعمت عظمایی که بالاترین و ارزشمندترین نعمتهایت است؛ نعمتی که در آن نور است، معنویت، بیقراری که در درون خود بالاترین قرارها را دارد، غمی که آرامش و معنویت دارد.

خداوندا! تو را سپاس که مرا از پدر و مادر فقیر، اما متدین و عاشق اهل بیت و پیوسته در مسیر پاکی بهره مند نمودی. از تو عاجزانه می‌خواهم آنها را در بهشتت و با اولیائت قرین کنی و مرا در عالم آخرت از درک محضرشان بهره مند فرمایی.

### خدایا! به عفو تو امید دارم.

ای خدای عزیز و ای خالق حکیم بی‌همتا! دستم خالی است و کوله پشتی سفرم خالی، من بدون برگ و توشه‌ای به امید ضیافت عفو و کرم تو می‌آیم. من توشه‌ای برنگرفته‌ام؛ چون فقیر [را] در نزد کریم چه حاجتی است به توشه و برگ؟! ساژق، چاقم پر است از امید به تو و فضل و کرم تو؛ همراه خود دو چشم بسته آورده‌ام که ثروت آن در کنار همه ناپاکی‌ها، یک ذخیره ارزشمند دارد و آن گوهر اشک بر حسین فاطمه است؛ گوهر اشک بر اهل بیت است؛ گوهر اشک دفاع از مظلوم، یتیم، دفاع از محصور مظلوم در چنگ ظالم.

خداوندا! در دستان من چیزی نیست؛ نه برای عرضه [چیزی دارند] و نه قدرت دفاع دارند، اما در دستانم چیزی را ذخیره کرده‌ام که به این ذخیره امید دارم و آن روان بودن پیوسته به سمت تو است. وقتی آنها را به سمت بلند کردم، وقتی آنها را برایت بر زمین و زانو گذاردم، وقتی سلاح را برای دفاع از دینت به دست گرفتم؛ اینها ثروت دست من است که امید دارم قبول کرده باشی. خداوندا! پاهایم سست است. رمق ندارد. جرأت عبور از پلی که از جهنم عبور می‌کند، ندارد. من در پل عادی هم پاهایم می‌لرزد، وای بر من و صراط تو که از مو نازک تر است و از شمشیر بُرنده تر؛ اما یک امیدی به من نوید می‌دهد که ممکن است نلرزم، ممکن است اولیائت در بین الحرمین حسین و پاهایم در حرمت پا گذارده‌ام و دور خانه ات چرخیده‌ام و در حرم اولیائت در بین الحرمین حسین و عباس است آنها را برهنه دواندم و این پاهایم را در سنگرهای طولانی، خمیده جمع کردم و در دفاع از دینت دوبدم، جهیدم، خزیدم، گریستم، خندیدم و خنداندم و گریستم و گریاندم؛ افتادم و بلند شدم. امید دارم آن جهیدن‌ها و خزیدن‌ها و به حرمت آن حریم‌ها، مرا را ببخشی. خداوندا! سر من، عقل من، لب من، شامه من، گوش من، قلب من، همه اعضا و جوارحم در همین امید به سر می‌برند؛ یا ارحم الراحمین! مرا بپذیر؛ پاکیزه بپذیر؛ آن چنان بپذیر که شایسته دیدارت شوم. جز دیدار تو را نمی‌خواهم، بهشت من جوار توست، یا الله!

### خدایا! از کاروان دوستانم جامانده‌ام.

خداوند، ای عزیز! من سال‌ها است از کاروانی به جا مانده‌ام و پیوسته کسانی را به سوی آن روانه می‌کنم، اما خود جا مانده‌ام، اما تو خود می‌دانی هرگز نتوانستم آنها را از یاد ببرم. پیوسته یاد آنها، نام آنها، نه در ذهنم بلکه در قلبم و در چشمم، با اشک و آه یاد شدند. عزیز من! جسم من در حال علیل شدن است. چگونه ممکن [است] کسی که چهل سال بر درت ایستاده است را نپذیری؟ خالق من، محبوب من، عشق من که پیوسته از تو خواستم سراسر وجودم را مملو از عشق به خودت کنی؛ مرا در فراق خود بسوزان و بمیران.

عزیزم! من از بیقراری و رسوایی جاماندگی، سر به بیابان‌ها گذارده‌ام؛ من به امیدی از این شهر به آن شهر و از این صحرا به آن صحرا در زمستان و تابستان می‌روم. کریم، حبیب، به گزمت دل بسته‌ام، تو خود می‌دانی دوستت دارم. خوب می‌دانی جز تو رانمی‌خواهم. مرا به خودت متصل کن. خدایا وحشت همه وجودم را فرا گرفته است. من قادر به مهار نفس خود نیستم، رسوایم نکن. مرا به حرمت کسانی که حرمتشان را بر خودت واجب کرده‌ای، قبل از شکستن حریمی که حرم آنها را خدشه دار می‌کند، مرا به قافله‌ای که به سویت آمدند، متصل کن. معبود من، عشق من و معشوق من، دوستت دارم. بارها تو را دیدم و حس کردم، نمی‌توانم از تو جدا بمانم. بس است، بس. مرا بپذیر، اما آن چنان که شایسته تو باشم.

### ✦ خطاب به برادران و خواهران مجاهدم...

خواهران و برادران مجاهدم در این عالم، ای کسانی که سرهای خود را برای خداوند عاریه داده‌اید و جان‌ها را بر کف دست گرفته و در بازار عشق‌بازی به سوق فروش آمده‌اید، عنایت کنید: جمهوری اسلامی، مرکز اسلام و تشیع است. امروز قرارگاه حسین بن علی، ایران است. بدانید جمهوری اسلامی حرم است و این حرم اگر ماند، دیگر حرم‌ها می‌مانند. اگر دشمن، این حرم را از بین برد، حرمی باقی نمی‌ماند، نه حرم ابراهیمی و نه حرم محمدی ﷺ.

برادران و خواهران! جهان اسلام پیوسته نیازمند رهبری است؛ رهبری متصل و منصوب شرعی و فقهی به معصوم. خوب می‌دانید منزه‌ترین عالم دین که جهان را تکان داد و اسلام را احیا کرد، یعنی خمینی بزرگ و پاک ما، ولایت فقیه را تنها نسخه نجات بخش این امت قرار داد؛ لذا چه شما که به عنوان شیعه به آن اعتقاد دینی دارید و چه شما که به عنوان سنی اعتقاد عقلی دارید، بدانید [باید] به دور از هرگونه اختلاف، برای نجات اسلام خیمه ولایت را رها نکنید. خیمه، خیمه رسول

الله است. اساس دشمنی جهان با جمهوری اسلامی، آتش زدن و ویران کردن این خیمه است. دور آن بچرخید. والله والله والله این خیمه اگر آسیب دید، بیت الله الحرام و مدینه حرم رسول الله و نجف، کربلا، کاظمین، سامرا و مشهد باقی نمی ماند؛ قرآن آسیب می بیند.

### ✦ خطاب به برادران و خواهران ایرانی...

برادران و خواهران عزیز ایرانی من، مردم پر افتخار و سربلند که جان من و امثال من، هزاران بار فدای شما باد، کما اینکه شما صدها هزار جان را فدای اسلام و ایران کردید؛ از اصول مراقبت کنید. اصول یعنی ولیّ فقیه، خصوصاً این حکیم، مظلوم، وارسته در دین، فقه، عرفان، معرفت؛ خامنه‌ای عزیز را عزیز جان خود بدانید. حرمت او را حرمت مقدسات بدانید.

### ✦ برادران و خواهران، پدران و مادران، عزیزان من!

جمهوری اسلامی، امروز سربلندترین دوره خود را طی می کند. بدانید مهم نیست که دشمن چه نگاهی به شما دارد. دشمن به پیامبر شما چه نگاهی داشت و [دشمنان] چگونه با پیامبر خدا و اولادش عمل کردند، چه اتهاماتی به او زدند، چگونه با فرزندان مطهر او عمل کردند؟ مذمت دشمنان و شماتت آنها و فشار آنها، شما را دچار تفرقه نکند.

بدانید مهمترین هنر خمینی عزیز این بود که اول اسلام را به پشتوانه ایران آورد و سپس ایران را در خدمت اسلام قرار داد. اگر اسلام نبود و اگر روح اسلامی بر این ملت حاکم نبود، صدام چون گریگ درنده ای این کشور را می درید؛ آمریکا چون سگ هاری همین عمل را می کرد، اما هنر امام این بود که اسلام را به پشتوانه آورد؛ عاشورا و محرم، صفر و فاطمیه را به پشتوانه این ملت آورد. انقلاب هابی در انقلاب ایجاد کرد. به این دلیل در هر دوره هزاران فداکار جان خود را سپر شما و ملت ایران و خاک ایران و اسلام نموده اند و بزرگترین قدرت های مادی را دلیل خود نموده اند. عزیزانم، در اصول اختلاف نکنید.

شهادت، محور عزّت و کرامت همه ما هستند؛ نه برای امروز، بلکه همیشه این ها به دریای واسعه خداوند سبحان اتصال یافته اند. آنها را در چشم، دل و زبان خود بزرگ ببینید، همان گونه که هستند. فرزندانتان را با نام آنها و تصاویر آنها آشنا کنید. به فرزندان شهدا که یتیمان همه شما هستند، به چشم ادب و احترام بنگرید. به همسران و پدران و مادران آنان احترام کنید، همانگونه که از فرزندان خود با اغماض می گذرید، آنها را در نبود پدران، مادران، همسران و فرزندان خود توجه خاص کنید.



نیروهای مسلح خود را که امروز ولیّ فقیه فرمانده آنان است، برای دفاع از خودتان، مذهب تان، اسلام و کشور احترام کنید و نیروهای مسلح می بایست همانند دفاع از خانه خود، از ملت و نوامیس و ارض آن حفاظت و حمایت و ادب و احترام کنند و نسبت به ملت همان گونه که امیرالمؤمنین مولای متقیان فرمود، نیروهای مسلح می بایست منشأ عزت ملت باشد و قلعه و پناهگاه مستضعفین و مردم باشد و زینت کشورش باشد.

### ✦ خطاب به مردم عزیز کرمان...

نکنه ای هم خطاب به مردم عزیز کرمان دارم؛ مردمی که دوست داشتنی اند و در طول ۸ سال دفاع مقدس بالاترین فداکاری ها را انجام دادند و سرداران و مجاهدین بسیار والامقامی را تقدیم اسلام نمودند. من همیشه شرمنده آنها هستم. هشت سال به خاطر اسلام به من اعتماد کردند؛ فرزندان خود را در قتلگاه ها و جنگ های شدیدی چون کربلای ۵، والفجر ۸، طریق القدس، فتح المبین، بیت المقدس و... روانه کردند و لشکری بزرگ و ارزشمند را به نام و به عشق امام مظلوم حسین بن علی **به نام ثارالله**، بنیانگذاری کردند. این لشکر همچون شمشیری برنده، بارها قلب ملت مان و مسلمان ها را شاد نمود و غم را از چهره آنها زدود.

عزیزان! من بنا به تقدیر الهی امروز از میان شما رفته ام. من شما را از پدر و مادرم و فرزندان و خواهران و برادران خود بیشتر دوست دارم، چون با شما بیشتر از آنها بودم؛ ضمن اینکه من پاره تن آنها بودم و آنها پاره وجود من، اما آنها هم قبول کردند من وجودم را نذر وجود شما و ملت ایران کنم. دوست دارم کرمان همیشه و تا آخر با ولایت بماند. این ولایت، ولایت علی بن ابیطالب است و خیمه او خیمه حسین فاطمه است. دور آن بگردید. با همه شما هستم. می دانید در زندگی به انسانیت و عاطفه ها و فطرت ها بیشتر از رنگ های سیاسی توجه کردم. خطاب من به همه شما است که مرا از خود می دانید، برادر خود و فرزند خود می دانید.

وصیت می کنم اسلام را در این برهه که تداعی یافته در انقلاب اسلامی و جمهوری اسلامی است، تنها نگذارید. دفاع از اسلام نیازمند هوشمندی و توجه خاص است. در مسائل سیاسی آنجا که بحث اسلام، جمهوری اسلامی، مقدّسات و ولایت فقیه مطرح می شود، اینها رنگ خدا هستند؛ رنگ خدا را بر هر رنگی ترجیح دهید.

### ✦ خطاب به خانواده شهدا...

فرزندانم، دختران و پسرانم، فرزندان شهدا، پدران و مادران باقیمانده از شهدا، ای چراغ های فروزان کشور ما، خواهران و برادران و همسران وفادار و متدینه شهدا! در این عالم، صوتی که روزانه من می شنیدم و مأنوس با آن بودم و همچون صوت قرآن به من آرامش می داد و بزرگترین پشتوانه معنوی خود می دانستم، صدای فرزندان شهدا بود که بعضاً روزانه با آن مأنوس بودم؛ صدای پدر و مادر شهدا بود که وجود مادر و پدرم را در وجودشان احساس می کردم. عزیزانم! تا پیشکسوتان این ملتید، قدر خودتان را بدانید. شهیدتان را در خودتان جلوه گر کنید، به طوری که هر کس شما را می بیند، پدر شهید یا فرزند شهید را، به عینه خود شهید را احساس کند، با همان معنویت، صلابت و خصوصیت. خواهش می کنم مرا حلال کنید و عفو نمایید. من نتوانستم حق لازم را پیرامون خیلی از شماها و حتی فرزندان شهیدتان اداء کنم، هم استغفار می کنم و هم طلب عفو دارم. دوست دارم جنازه ام را فرزندان شهدا بر دوش گیرند، شاید به برکت اصابت دستان پاک آنها بر جسد، خداوند مرا مورد عنایت قرار دهد.

### ✦ خطاب به سیاسیون کشور...

نکته ای کوتاه خطاب به سیاسیون کشور دارم: چه آن هایی [که] اصلاح طلب خود را می نامند و چه آنهایی که اصولگرا. آنچه پیوسته در رنج بودم اینکه عموماً ما در دو مقطع، خدا و قرآن و ارزش ها را فراموش می کنیم، بلکه فدا می کنیم. عزیزان، هر رقابتی با هم می کنید و هر جدلی با هم دارید، اما اگر عمل شما و کلام شما یا مناظره هایتان به نحوی تضعیف کننده دین و انقلاب بود، بدانید شما مغضوب نبی مکرم اسلام و شهدای این راه هستید؛ مرزها را تفکیک کنید. اگر می خواهید با هم باشید، شرط با هم بودن، توافق و بیان صریح حول اصول است. اصول، مطؤل و مفصل نیست.

### اصول عبارت از چند اصل مهم است:

۱. اول آنها، اعتقاد عملی به ولایت فقیه است؛ یعنی این که نصیحت او را بشنوید، با جان و دل به توصیه و تذکرات او به عنوان طیب حقیقی شرعی و علمی، عمل کنید. کسی که در جمهوری اسلامی می خواهد مسئولیتی را احراز کند، شرط اساسی آن [این است که] اعتقاد حقیقی و عمل به ولایت فقیه داشته باشد. من نه می گویم ولایت تنوری و نه می گویم ولایت قانونی؛ هیچ یک از این دو، مشکل وحدت را حل نمی کند؛ ولایت قانونی، خاص عامه مردم اعم از مسلم و غیر مسلمان است، اما ولایت عملی مخصوص مسئولین است که می خواهند بار مهم کشور را

- بر دوش بگیرند، آن هم کشور اسلامی با این همه شهید.
۲. اعتقاد حقیقی به جمهوری اسلامی و آنچه مبنای آن بوده است؛ از اخلاق و ارزش ها تا مسئولیت ها؛ چه مسئولیت در قبال ملت و چه در قبال اسلام.
۳. به کارگیری افراد پاکدست و معتقد و خدمتگزار به ملت، نه افرادی که حتی اگر به میز یک دهستان هم برسند خاطره خان های سابق را تداعی می کنند.
۴. مقابله با فساد و دوری از فساد و تجملات را شیوه خود قرار دهند.
۵. در دوره حکومت و حاکمیت خود در هر مسئولیتی، احترام به مردم و خدمت به آنان را عبادت بدانند و خود خدمتگزار واقعی، توسعه گر ارزشها باشد، نه با توجهات واهی، ارزشها را بایکوت کند. مسئولین همانند پدران جامعه می بایست به مسئولیت خود پیرامون تربیت و حراست از جامعه توجه کنند، نه با بی مبالاتی و به خاطر احساسات و جلب برخی از آراء احساسی زودگذر، از اخلاقیاتی حمایت کنند که طلاق و فساد را در جامعه توسعه دهد و خانواده ها را از هم بپاشاند. حکومت تنها عامل اصلی در استحکام خانواده و از طرف دیگر عامل مهم از هم پاشیدن خانواده هستند. اگر به اصول عمل شد، آن وقت همه در مسیر رهبر و انقلاب و جمهوری اسلامی هستند و یک رقابت صحیح بر پایه همین اصول برای انتخاب اصلح صورت می گیرد.

### ✦ خطاب به برادران سپاهی و ارتشی...

کلامی کوتاه خطاب به برادران سپاهی عزیز و فداکار و ارتشی های سپاهی دارم: ملاک مسئولیت ها را برای انتخاب فرماندهان، شجاعت و قدرت اداره بحران قرار دهید. طبیعی است به ولایت اشاره نمی کنم، چون ولایت در نیروهای مسلح جزء نیست، بلکه اساس بقای نیروهای مسلح است. این شرط خلل ناپذیر می باشد. نکته دیگر، شناخت به موقع از دشمن و اهداف و سیاست های او و اخذ تصمیم به موقع و عمل به موقع؛ هریک از اینها اگر در غیر وقت خود صورت گیرد، بر پیروزی شما اثر جدی دارد.

### ✦ خطاب به علما و مراجع معظم

سخنی کوتاه از یک سرباز ۴۰ ساله در میدان به علمای عظیم الشان و مراجع گرانقدر که موجب روشنایی جامعه و سبب زدودن تاریکی ها هستند، خصوصاً مراجع عظام تقلید. سربازتان از یک برج

دیده بانی، دید که اگر این نظام آسیب ببیند، دین و آنچه از ارزش‌های آن [که] شما در حوزه‌ها استخوان خرد کرده اید و زحمت کشیده اید، از بین می‌رود. این دوره‌ها با همه دوره‌ها متفاوت است. این بار اگر مسلط شدند، از اسلام چیزی باقی نمی‌ماند. راه صحیح، حمایت بدون هر گونه ملاحظه از انقلاب، جمهوری اسلامی و ولی فقیه است. نباید در حوادث، دیگران شما را که امید اسلام هستید به ملاحظه بیندازند. همه شما امام را دوست داشتید و معتقد به راه او بودید. راه امام مبارزه با آمریکا و حمایت از جمهوری اسلامی و مسلمانان تحت ستم استکبار، تحت پرچم ولی فقیه است. من با عقل ناقص خود می‌دیدم برخی خناسان سعی داشتند و دارند که مراجع و علماء مؤثر در جامعه را با سخنان خود و حالت حق به جانبی به سکوت و ملاحظه بکشانند. حق واضح است؛ جمهوری اسلامی و ارزش‌ها و ولایت فقیه میراث امام خمینی علیه السلام هستند و می‌بایست مورد حمایت جدی قرار گیرند. **من حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای را خیلی مظلوم و تنهایی بینم.** او نیازمند همراهی و کمک شماست و شما حضرات معظم با بیاتنان و دیدارهایتان و حمایت‌هایتان با ایشان می‌بایست جامعه را جهت دهید. اگر این انقلاب آسیب دید، حتی زمان شاه ملعون هم نخواهد بود، بلکه سعی استکبار بر الحادگری محض و انحراف عمیق غیر قابل برگشت خواهد بود.

دست مبارکتان را می‌بوسم و عذرخواهی می‌کنم؛ از این بیان، اما دوست داشتم در شرفیابی‌های حضوری به محضرتان عرض کنم که توفیق حاصل نشد.

سربازتان و دست بوستان.

### از همه طلب عفو دارم.

از همسایگانم و دوستانم و همکارانم طلب بخشش و عفو دارم. از رزمندگان لشکر ثارالله و نیروی باعظمت قدس که خار چشم دشمن و سد راه او است، طلب بخشش و عفو دارم؛ خصوصاً از کسانی که برادرانه به من کمک کردند. نمی‌توانم از **حسین پورجعفری** نام ببرم که خیرخواهانه و برادرانه مرا مثل فرزندی کمک می‌کرد و مثل برادرانم دوستش داشتم. از خانواده ایشان و همه برادران رزمنده و مجاهدم که به زحمت انداختمشان عذرخواهی می‌کنم. البته همه برادران نیروی قدس به من محبت برادرانه داشته و کمک کردند و دوست عزیزم **سردار قآنی** که با صبر و متانت مرا تحمل کردند.

قاسم سلیمانی

## ناگفته هایی جالب و خواندنی از زندگی حاج قاسم سلیمانی

### ✦ اجر خدمت به خانواده شهدا

محمدرضا حسنی سعدی از هم‌زمان سردار شهید «حاج قاسم سلیمانی» در عملیات‌های کرخه کور، بستان و الی بیت‌المقدس بود؛ وی در عملیات الی بیت‌المقدس از ناحیه شکم مجروح شد و سپس به اسارت نیروهای بعثی درآمد. اسارت حسنی سعدی هشت سال و سه ماه و ۲۰ روز طول کشید. وی پس از بازگشت به وطن، مدتی مدیریت بنیاد شهید و امور ایثارگران استان کرمان را برعهده داشت. حسنی سعدی می‌گوید: حاج قاسم همیشه می‌گفت «**اجر خدمت به خانواده شهدا چند برابر مجاهدت تو در دوران اسارت است.**» پای صحبت‌ها و خاطرات محمدرضا حسنی سعدی نشستیم که ماحصلش را پیش رو دارید.

### ✦ محبوبیت حاج قاسم بین اسرای اهل سنت

من برای اولین بار با حاج قاسم طی عملیات کرخه کور در مرداد ۱۳۶۰ روبروی حمیدیه آشنا شدم. در این عملیات که در دو مرحله انجام گرفت، رزمندگان کرمان حضور داشتند. بعد از این عملیات برای آزادسازی بستان آماده شدیم. سردار سلیمانی در عملیات بستان به صورت مستقیم در گردان رزم مسئولیت داشت، اما مسئولیت پشتیبانی برعهده گردان ما بود. حاج قاسم در همین عملیات مجروح شد.

در عملیات الی بیت‌المقدس هم با حاج قاسم بودم. در این عملیات تیپ ثارالله به فرماندهی حاج قاسم شرکت داشت. در مرحله اول عملیات جانشین گردان بودم و در جلسات توجیهی فرماندهان و شناسایی‌ها شرکت می‌کردم. یک روز در جلسه‌ای که با نیروهای ادغامی دو گردان داشتم، بعد از اتمام صحبت‌ها دیدم که سردار سلیمانی بین رزمنده‌ها نشسته و در حال بررسی وضعیت گردان است. ایشان نمی‌خواست کسی او را بشناسد. در خروج از جلسه همدیگر را دیدیم. بعد از مرحله اول عملیات **الی بیت‌المقدس** به دلیل مجروحیت از ناحیه شکم به اسارت دشمن درآمدم؛ هشت سال و سه ماه و ۲۰ روز در اسارت بودم. حاج قاسم به قدری در میان رزمنده‌ها محبوب بود که دو نفر از اسرای سیستان و بلوچستان به نام‌های ابراهیم افزاره و عبدالواحد نعم‌الشیری از برادران اهل سنت در تیپ ثارالله در سال ۶۲ در اسارتگاه از من می‌خواستند تا درباره حاج قاسم سلیمانی و حاج مهدی کازرونی برای آنها صحبت کنم.

### ● تابلویی پر از عکس شهدا

سال ۶۹ دوره اسارت تمام شد. روزی که می خواستیم به کرمان بیاییم، حاج قاسم در فرودگاه کرمان به استقبال ما آمد. در اتوبوسی که منتقل می شدیم با هم صحبت کردیم. من از اوضاع و احوال هم‌رزمان سؤال می کردم و حاجی با حوصله به سؤالاتم پاسخ می داد. در همان نخستین روزهای آزادی از اسارت، حاج قاسم من را به منزلش دعوت کرد. منزلشان در ابوذر شمالی در یک سوئیت کوچک بود. روی دیوار منزل او تابلویی به ابعاد یک و نیم در یک متر از تصاویر شهدای لشکر ثارالله نصب بود.

### ● خاطراتی از دیدار با خانواده شهدا

بعد از اسارت، من در سازمان رزم ثارالله و قرارگاه قدس در خدمت حاج قاسم بودم و بیشترین ارتباط من در زمانی بود که مدیریت بنیاد شهید استان کرمان را برعهده گرفتیم. حاج قاسم علاقه خاصی به دیدار با خانواده شهدا داشت؛ دعوت آنها را اجابت می کرد و به آنها سر می زد و اگر فرصتی پیدا نمی کرد تماس تلفنی با خانواده شهدا برقرار می کرد و پیگیر امور آنها می شد.

یادم است حاج قاسم می گفت: «من وقتی مادر شهیدان هندو زاده را می بینم، تمام خستگی هایم رفع می شود. من عاشق فرزندان شهید حاج یونس زنگی آبادی هستم.» مادر علی آقا شفیعی هم هیچ کس را نداشت. فقط یک پسر داشت که او هم شهید شد؛ حاج قاسم از بغداد، بیروت و دمشق یا هر جا که بود زنگ می زد و حال این مادر شهید را می پرسید.

یک بار در ماه مبارک رمضان حاج قاسم دو جا دعوت بود؛ به منزل مان آمد و نماز مغرب و عشا را در منزلمان خواند و گفت: «مادر خانم شهید کازرونی بنده را به منزلشان دعوت کرده است؛ می خواهم به آنجا بروم.» بعد با حاج قاسم به منزل مادرخانم شهید کازرونی رفتیم. یکی از برنامه های ما دیدار با خانواده شهدا بود. یک بار به دیدن مادر شهیدان محمدآبادی در ماهان رفتیم؛ خانم محمدآبادی دو پسرشان شهید شدند و سه پسرشان جانباز هستند؛ جالب اینجاست که شهیدان هجبری دو خواهرزاده یتیم خانم محمدآبادی بودند که ایشان این دو بزرگوار را بزرگ کرده است و آنها هم به جبهه رفتند و شهید شدند. یک بار این مادر شهید زمین خورده بود. می گفت: «اگر حاج قاسم خبر داشت، می آمد و حال من را می پرسید.» من شماره شهید پورجعفری را گرفتیم و نهایتاً با حاج قاسم ارتباط گرفتیم؛ مادر شهیدان محمدآبادی گوشی تلفن را می بوسید و به حاج قاسم می گفت: «مادر کجایی؟ دورت بگردم؛ فدایت شوم. کربلا هستی؟»

بچه‌هایی که همراه حاجی بودند، می‌گفتند: «وسط روز کاری و اوج خستگی یا پایان روز وقتی حاج قاسم با مادر شهدا ارتباط می‌گیرد، روحیه‌اش عوض می‌شود.»

یک روز به همراه دوستان به منزل مادر شهیدان مظهري صفات رفتیم. این مادر گفت: «ای کاش یک روز حاج قاسم به منزل ما می‌آمدند.» من همین‌طور شماره منزل حاج قاسم را گرفتم، سردار سلیمانی خودشان تلفن را برداشتند؛ به ایشان گفتم: «مادر شهیدان مظهري صفات می‌خواهند با شما صحبت کنند...» تلفن را به مادر دادم و حاج قاسم با تمام اعضای خانواده شهید مظهري صفات صحبت کرد.

### ♦ دو شهیدی که ناجی حاج قاسم شدند

یک بار به همراه حاج قاسم می‌خواستیم به دیدار خانواده شهدا برویم؛ حاج قاسم از من پرسید: «امروز دیدن کدام یک از خانواده شهدا می‌رویم؟» گفتم: «دیدن والده شهید مصطفی موحدی می‌رویم.» پرسید: «مصطفی موحدی؟» گفتم: «بله.» شهید مصطفی موحدی برادرزاده آیت‌الله موحدی کرمانی هستند.

وقتی به منزل شهید رسیدیم، مادر شهید موحدی کرمانی روی ویلچر بود و برادر شهید او را داخل ساختمان می‌برد. حاج قاسم ویلچر را از دست برادر شهید گرفت و گفت: «می‌خواهید همه ثواب‌ها را خودتان ببرید؟ یک مقدار هم بگذارید ما از این ثواب‌ها ببریم.» بعد حاج قاسم ویلچر را منتقل کرد و کنار ویلچر مادر شهید موحدی کرمانی دو زانو نشست و گفت: «مادر! پسر شما مصطفی و شهید منصور همایون فر در بیمارستان مشهد ناجی من بودند.»

### ♦ امضای فرزند شهید غواص روی کفن حاج قاسم

یادم هست حاج قاسم به فرزند شهید شیخ شعاعی از شهدای غواص عملیات «کربلای ۴» قول داده بود که به منزلشان برود. من هم طی نامه‌ای آدرس منزل شهید را برای سردار سلیمانی فرستادم و ایشان به همراه دوستان به منزل این شهید در قم رفتند. آن روز حاج قاسم کفن خودش را به منزل شهید برده بودند و از خانواده شهید شیخ شعاعی امضا گرفته بودند که شما گواهی بدهید من مسلمان و مؤمن خوبی بودم. یکی دیگر از خاطرات من درباره توجه حاج قاسم به کار شهدا این است که یک روز در فضای مجازی متوجه شدم یک خانم روی موضوع شهدا کار می‌کند، وی در این کانال نوشته بود خیلی دوست داشتم فقط هدیه‌ای از حاج قاسم بگیرم. این مسئله را به حاج قاسم گفتم. سردار هم یک چادر برای آن خانم هدیه فرستاد.

### ❖ من هزار و دوازدهمین شهید گلزار

وقتی حاج قاسم به کرمان می آمد، با هم به گلزار شهدا می رفتیم. او در گلزار شهدا قدم می زد و به یاد شهدا گریه می کرد. به او گفتم در این گلزار هزار و یازده شهید آرمیده اند؛ حاج قاسم هم گفت: «دعا کنید من هزار و دوازدهمین شهید این گلزار باشم.»

شب عید نوروز ۹۸ به همراه حاج قاسم به گلزار شهدا رفتیم. دیدم دوستان کنار ایستاده اند و حاج قاسم به تنهایی گریه می کرد، طوری که شانه هایش می لرزید. پیش او رفتم و با هم صحبت کردیم. یک فرزند شهید به کنارمان آمد و گفت: «آقای سلیمانی! قیر بابای من در همین گلزار است، می آبی برای بابای من فاتحه بخوانی؟» ایشان گفت: «دورم شلوغ شده شما برو پایین من هم سوار ماشین می شوم و دور می زنم و می آیم تا با هم برویم سر مزار پدرتان.» من و حاج قاسم به همراه فرزند شهید به سر مزار شهید رفتیم و در آنجا فاتحه خواندیم. بعد فرزند شهید گفت: «اجازه هست از شما عکسی بگیریم؟» بعد عکس گرفتیم و برای آن فرزند شهید فرستادیم.

خیلی به فرزندان شهدا علاقه داشت. یک بار ۲۰۰ نفر از فرزندان شهدا را به کرمان دعوت کردیم. حاجی برایشان صحبت کرد و به اطرافیان گفت: «این عزیزان فرزندان برادران من هستند. هیچ کس مانع نشود اگر خواستند عکسی بگیرند.»

### چند جمله برگزیده از رهبر انقلاب درباره شهید حاج قاسم سلیمانی

❖ برادر بسیار عزیزمان آقای سلیمانی بارها، بارها، بارها جان خودشان را در معرض تهاجم دشمن قرار داده اند، در راه خدا، برای خدا و مخلصاً لِلَّهِ و مجاهدت کرده اند. ان شاء الله خدای متعال زندگی ایشان را با سعادت و عاقبت ایشان را با شهادت قرار بدهد.  
۱۳۹۷/۱۲/۱۹

❖ شما با متلاشی ساختن توده سرطانی و مهلک داعش، نه فقط به کشورهای منطقه و به جهان اسلام بلکه به همه ملت‌ها و به بشریت خدمتی بزرگ کردید.  
۱۳۹۶/۸/۳۰

❖ زحمات و خدمات ارزشمند سردار سلیمانی به اسلام و مسلمین، بی شک ذخیره ارزشمندی در دیوان عدل الهی است.  
۱۳۹۲/۶/۱۹



● سالها مجاهدت مخلصانه و شجاعانه در میدانهای مبارزه با شیاطین و اشرار عالم و سالها آرزوی شهادت در راه خدا، سرانجام سلیمانی عزیز را به این مقام والا رسانید و خون پاک او به دست شقی‌ترین آحاد بشر بر زمین ریخت.

۱۳۹۸/۱۰/۱۳

● سردار شهید قاسم سلیمانی نمونه برجسته‌ای از تربیت‌شدگان اسلام و مکتب امام خمینی بود. او همه عمر خود را به جهاد در راه خدا گذراند. شهادت پاداش تلاش بی‌وقفه او در همه این سالیان بود.

۱۳۹۸/۱۰/۱۳

● با رفتن سردار شهید قاسم سلیمانی به حول و قوه الهی کار او و راه او متوقف و بسته نخواهد شد، ولی انتقام سختی در انتظار جنایتکارانی است که دست پلید خود را به خون او آلودند.

۱۳۹۸/۱۰/۱۳

● شهید سلیمانی چهره‌ی بین‌المللی مقاومت است و همه دلبستگان مقاومت خونخواه اویند.

۱۳۹۸/۱۰/۱۳

● جهاد سردار شهید قاسم سلیمانی جهاد بزرگی بود و خداوند نیز شهادت او را شهادت بزرگی قرار داد. حاج قاسم باید همین‌جور به شهادت می‌رسید. خوشا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، او شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و داغدار رفقای شهیدش بود.

۱۳۹۸/۱۰/۱۳

● مردم قدر سردار شهید قاسم سلیمانی را دانستند و این ناشی از اخلاص است؛ این که دلها این‌جور همه متوجه می‌شوند، نشان‌دهنده این است که اخلاص بزرگی در آن مرد وجود داشت، مرد بزرگی بود.

۱۳۹۸/۱۰/۱۳

## اشعاری در رثای سردار سلیمانی

یک شال عزا به هر مسلمان بدهید  
بوی خوش او را به گلستان بدهید  
بابای تمامی یتیمان بود او  
انگشتی اش را به یتیمان بدهید

افسوس که سردار سلیمانی رفت  
سردار سپاه قدس ایرانی رفت  
دشمن به خیال خویش آسوده شده  
غافل که به جنگ صد سلیمانی رفت

یک جمعه تلخ را ورق می زد باد  
ای داد از این جنون و این استبداد  
سردار وطن به دست گرگی وحشی  
غلطیده به خون در آتش و بی فریاد

ما مرد نبردیم و ز دشمن داریم  
خونخواهی قاسم سلیمانی را  
باید که عدو دوباره احساس کند  
سنگینی ضرب نشست ایرانی را

در مجلس رهروان چو مهمانی شد  
سرتاسر دشتها چراغانی شد  
در حلقه بی سران ابومهدی هم  
اندر پی سردار سلیمانی شد

زخمیم که التیام خواهیم گرفت  
موجیم که انسجام خواهیم گرفت

سردار به قطره قطره خونت سوگند  
روزی سخت انتقام خواهیم گرفت

بوسه بر انگشترت زدم، ای خورشید عشق!  
می کشد آینه از دل، آه، ای خورشید عشق!

روشن از خون تو گردیده ست آفاق حیات  
شب پرستان نیستند آگاه، ای خورشید عشق!

هرچند که زخم خورده پاییزیم  
از جام بهار تا ابد لبریزیم

همخون سیاوشیم و خونخواه حسین (علیه السلام)  
یک تن چو بیفتد همه بر می خیزیم

از شهادت خیرت بود و نگفتی هرگز  
پیش چشم همگان دست تو آخر رو شد

تاریخ ندیده همچو ایرانی‌ها  
خواهیم گرفت جان این جانی‌ها

نابودیشان به فضل حق نزدیک است  
می خیزد از این بیشه سلیمانی‌ها

می‌توان دید دگر وعده قرآنی را  
خیل «من ینتظر» و جلوه ربانی را

داغداریم ولی نیک بدان ای دشمن  
نتوان بست دگر راه سلیمانی را

ہر چند گناہ و جرم بی حد داریم

ماپشتم عطا بہ لطف سرمد داریم

باشد کہ نوزد تن ما را آتش

چون دوستی آل محمد داریم