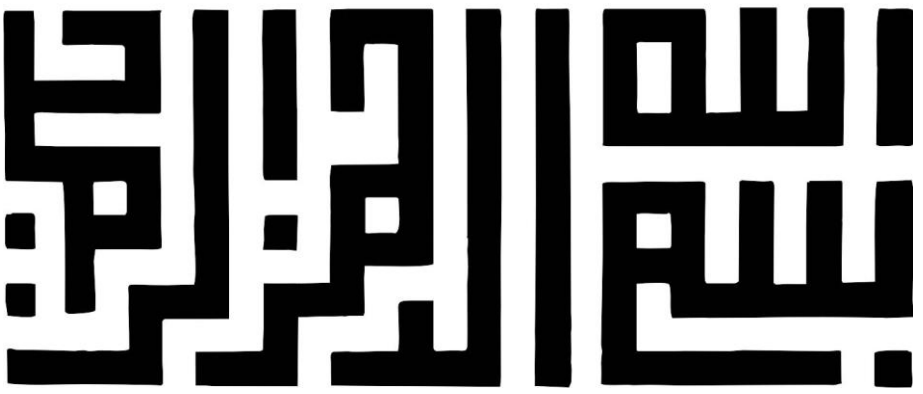


# چلچله
# چهل در چهل

**چهل نکته در چهل موضوع**

**پروفسور سعید قاضی پور**

**دکتر علیرضا فتاحی**

## فهرست موضوعات


مقدمه ..... ۸

۴۰ نکته در اخلاص ..... ۱۰

۴۰ نکته در مورد تقوا ..... ۱۶

۴۰ نکته در افزایش قدرت تفکر ..... ۲۴

۴۰ نکته در تفکر مثبت و خلاق ..... ۳۱

۴۰ نکته پیرامون انسان شناسی ..... ۳۷

۴۰ نکته در تعقل و تدبر ..... ۴۱

۴۰ نکته در شادی و نشاط ..... ۴۷

۴۰ نکته در حسن ظن ..... ۵۴

۴۰ نکته در مهارت های ارتباطی موثر ..... ۶۷

۴۰ درس زندگی از زنبور عسل ..... ۷۲

۴۰ نکته در مورد مردان ..... ۷۸

۴۰ نکته درباره زن ..... ۸۴

۴۰ نکته در باب آزادی ..... ۹۱

۴۰ آیه قرآن در مورد بهشت و جهنم ..... ۹۵
۴۰ نکته در امام شناسی ..... ۱۰۵
۴۰ نکته در ارتباط محرم و نامحرم ..... ۱۱۰
۴۰نکته در مورد معاد و آخرت ..... ۱۱۶
۴۰ نکته روان شناسی ..... ۱۲۵
۴۰ نکته در مورد سبک زندگی اسلامی ..... ۱۲۹
۴۰ نکته در عدالت ..... ۱۳۶
۴۰ نکته در خصوص والدین ..... ۱۴۲
۴۰ نکته در عمل و عمل گرایی ..... ۱۵۰
۴۰ نکته در همسایه داری ..... ۱۵۳
۴۰ نکته در مورد حسن خلق و معاشرت اسلامی ..... ۱۶۲
۴۰ نکته در صبر ..... ۱۷۰
۴۰ نکته در مورد فلسفه زندگی ..... ۱۷۷
۴۰ نکته در مورد طهارت نفس ..... ۱۸۱
۴۰ نکته در حفظ حیات معنوی ..... ۱۸۵
۴۰ نکته در حفظ حیات معنوی ( اضافات و تکمله ) ..... ۱۹۴
۴۰ نکته در ارتباط با غیب ..... ۱۹۹
۴۰ حدیث زندگی ( بسته اول ) ..... ۲۰۶
۴۰ حدیث زندگی ( بسته دوم ) ..... ۲۱۴
۴۰ حدیث در اهمیت قرآن ..... ۲۲۲
۴۰ نکته در مورد آدم های موفق ( کرایگ هاپر ) ..... ۲۳۶
۴۰ نکته و احادیث در مورد تربیت فرزند ..... ۲۴۰
۴۰ نکته اخلاقی ..... ۲۴۴

۴۰ نکته شناختی و رفتاری در جوان شناسی ( به یاد جوان به خدا پیوسته، مرحوم جعفر خلیلی ) ۲۵۳
۴۰ نکته در حفظ بهداشت و سلامتی ..... ۲۶۲
۴۰ نکته در آینده پژوهی ..... ۲۶۸
۴۰ نکته در تصمیم گیری ..... ۲۷۷

# مقدمه:

**بسمه تعالی**

اولین باری که به صورت جدی و به عنوان بخشی مهم از زندگی فردی و اجتماعی با مفهوم و معنای اربعین آشنا شدم، نزدیک به ۱۵ سال قبل در جلسه سخنرانی استاد عزیزم جناب آقای دکتر قاضی پور بود. از همان جا به این نکته واقف شدم که ظرفیت های عظیمی در این روش اسلام که ریشه هایی در ادیان گذشته نیز دارد، برای اصلاح و رشد فردی، خانوادگی و اجتماعی، وجود دارد. در سالیان بعد نیز، نشر کتاب های استاد گرامی با عناوین مختلف در همین موضوع به عربی، انگلیسی و فارسی از جمله کتاب الاربعین، کتاب فرهنگ جامع چهل، کتاب چهل معاصر، کتاب چهل پیش از تاریخ و از همه مهم تر، کتاب ارزشمند دایره المعارف چهل، به اتفاق ایشان اقدام به ارائه "کتاب چلچله" که هم به وزان پرنده اسرارگوی چلچله است و هم مخفف چارچوب کلی کتاب حاضر و شامل ۴۰ موضوع و هر موضوع همراه با ۴۰ نکته است، نمودیم.

در مدت تدارک نکات، همیشه این حدیث نبی اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) را آویزه گوش خود نموده بودم که ( مَن حَمَلَ مِن اُمّتی اَربَعَینَ حَدیثا، بعثهُ الله یوم القیامه فقیهاً عالماً ) «هر کسی از امت من چهل حدیث حفظ داشته باشد، خداوند او را در روز قیامت فقیه و عالم برانگیزاند.»

اکنون نیز به رسم ادب و ارادت به مقام شامخ تمام علمای اسلام به خصوص استاد گرانقدرم جناب آقای دکتر قاضی پور که سنّت حسنه اربعین نویسی را در طول اعصار و قرون متمادی حفظ نموده‌اند چند خطی را در نحوه نگارش نکات و فصول به عرض محضر خوانندگان ارجمند تقدیم نموده و از محضر شریفشان استدعا دارم که قصور و تقصیر های متنی، ارجاعی و مفهومی که ممکن است در خلال موضوعات و جملات کتاب ملاحظه شود را بر بنده کمترین که خوشه چین خوان گسترده معارف حقّه الهیه

از بنان و بیان حضرات معصومین ( علیهم السلام ) هستم، ببخشند و با ارائه نظرات اصلاحی خود، ما را در تکمیل و ویرایش چاپ های بعدی یاری فرمایند. همانگونه که از عنوان و فصول بر می‌آید، تلاش بر آن بوده که موضوعات کاربردی و مبتلا به عموم و خصوص جامعه مورد توجه و احصا قرار گیرد و محورهایی ذیل فصول بیان شود که احیاناً در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی خوانندگان عزیز مورد استفاده قرار گیرد.

حتی الامکان مطالب با حفظ اصل « قلَّ و دلَّ » در کوتاه ترین جمله ممکن بیان شده است؛ که هم از اطاله مطالب جلوگیری شود و هم مجال بسط و شرح و تفصیل به خوانندگان فکور داده شود و از طرف دیگر شاید در مواردی، اجمال و گزیده گویی موجب ابهام و ایهام گردد. قابل ذکر است در بیان جملات از نویسندگان غیر مسلمان نیز استفاده شده است، لذا اصل اساسی در گزینش نکات، محتوا و مفهوم کلام بوده، یعنی عمل به حدیث شریف « اُنظُر إلی ما قال و لاتَنظُر إلی مَن قال »

والسلام

علیرضا فتاحی

۹۷/۸/۸

مقارن با اربعین سرور و سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله الحسین ( علیه السلام )

## ۴۰ نکته در اخلاص

۱- پیامبر اکرم (ص) : آخلص العمل فان الناقد بصیر بصیر

عمل خود را خالص کن زیرا بازرس عمل بسیار بینا و دقیق سنج است

روزی در جمعی شاگردان آیت الله بروجردی حاضر بودند و در محضر ایشان سخن از بعضی از خدمات آن مرجع بزرگوار به میان آوردند آیت الله سید مصطفی خوانساری می‌فرمایند: من نیز آنجا بودم ولی چیزی نمی‌گفتم، ایشان از من خواستند که من نیز سخن بگویم. عرض کردم مطلبی ندارم جز حدیثی که از اجدادم به خاطر دارم، فرمودند بگو این حدیث ( اخلص العمل ) را خواندم همین که تمام شد اشک از چشمان ایشان جاری شد و فرمودند: راستی اگر اعمال ما خالص و برای خدا نباشد چه خواهد شد؟ آری ناقد تیزبین و بیناست. از آن پس این مرد بزرگ هر وقت با من برخورد می‌کردند، می‌فرمودند: اخلص العمل فان ناقد بصیر بصیر و حالشان منقلب می‌شد.

**منبع: داستان دوستان**

۲- عبادت به اخلاص نیت نکوست وگرنه چه آید ز بی مغز پوست

به اندازه‌ی بود باید نمود خجالت نبرد آن که ننمود و بود

**سعدی شیرازی**

۳- امام صادق (ع): انسان بنده خالص نمی‌شود مگر این که تعریف و تمجید و تکذیب او از

طرف مردم در نظرش یکسان باشد چون می‌داند که تعریف و تمجید یا تکذیب آن ها واقعیت را تغیر نمی‌دهد. پس خوشحال نباش به تعریف کسی، چرا که تمجید، مقام انسان را نزد خدا زیاد نمی‌کند و بی نیازش نمی‌سازد از آنچه برایش مقدر گردیده است.

۴- پیامبر اکرم (ص): برای خدا کار کن، تو را از همگان کفایت می‌کند.

۵- امام علی (ع): قلوب پاک بندگان مواضع نظر خدای سبحان می‌باشند پس هرکسی که قلبش را پاک ساخت مورد نظر خدا قرار خواهد گرفت.

۶- امام صادق (ع): خداوند چیزی را به بنده‌اش عطا نکرده که شریف تر از این باشد که در قلب او جز خدا نباشد.

۷- بندگان مخلص الهی به مقامی می‌رسند که شیطان از گمراه کردن آن ها مأیوس می‌شود. قرآن کریم از قول شیطان نقل می‌کند که به خدای متعال گفت: به عزت تو سوگند که همه بنی آدم را گمراه می‌کنم جز بندگان مخلص را که در آن ها نصیبی ندارم. صافات ۸۳

نشانه های اخلاص:

۸- رسول خدا (ص): علامت مخلص چهار چیز است: دلش پاک، اعضا و جوارحش سالم، خیرش مبذول، شرش مأمون است ( یعنی مردم از شرش در امان هستند )

۹- رسول خدا (ص) فرمودند نجات انسان در آن است که عبادت را برای رضای مردم انجام ندهد.

۱۰- در احادیث از معصومین درباره نتیجه اخلاص آمده که: اخلاص محصول یقین، قدرت ایمان، علم، قطع امید از مردم، کم کردن آرزوها و عبادت پروردگار است.

۱۱-خداوند عز و جل فرمودند: " اگر بنده خود را دوست دار اخلاص و خداجویی بیابم اداره امور او را شخصا به عهده می‌گیرم"

۱۲-پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: جبرئیل از جانب خداوند عز و جل خبر داد که اخلاص سری از اسرار من است و من آن را به دل بندگانی که دوستشان دارم می‌سپارم.

۱۳-پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم: برتری درجات مؤمنان بر یکدیگر به اخلاص است. برای خدا کار کن تو را از همگان کفایت می‌کند.

۱۴-امام علی علیه السلام: اخلاص عالیترین هدف، غایت دین، عبادت مقربات، اساس عبادت و اوج ایمان است.

۱۵-امام علی علیه السلام: خوشا آن که عمل و علمش، دوستی و دشمنیش، انجام دادن و ترک کردنش، سخن و سکوتش کردار و گفتارش فقط برای خدا باشد.

۱۶-امام علی علیه السلام: خوشا آن که عبادت و دعایش را برای خدا خالص گرداند و آنچه می‌بیند دلش را به خود مشغول نسازد و آنچه می‌شنود او را از یاد خدا غافل نکند و به سبب آنچه به دیگران داده شده سینه‌اش را غم و اندوه نگیرد.

۱۷-امام علی علیه السلام: خالص گردانیدن عمل از خود عمل سخت تر است و پاک کردن نیت از فساد و ناخالصی برای عمل کنندگان از جهاد طولانی دشوارتر است.

۱۸-در نجوا های خداوند متعال با موسی علیه السلام: هرکاری که برای من انجام شود اندکش زیاد است و آنچه برای غیر من انجام گیرد زیادش هم اندک است.

۱۹-پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: خوشا به حال مخلصان، آنان چراغ های هدایتند که هر فتنه تیره‌ای از سوی آن ها دود می‌شود.

۲۰-امام علی علیه السلام: خداوند را بندگانی است که با دل و درونی خالص با وی معامله می‌کنند و خداوند نیز پاداش خالص خود را به آنان می‌دهد نامه های عمل اینان در روز قیامت ( به ظاهر ) خالص است و چون در برابر او بیاستند آن ها را از اعمال سری میان خود ایشان آکنده سازد.

۲۱-پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هرکاری که کردی آن را تنها برای خدا انجام ده، زیرا او تنها اعمال خالص بندگانش را می‌پذیرد.

۲۲-پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: نشانه مخلص چهار چیز است، قلبی سلیم دارد، اعضا و جوارحش تسلیم‌اند خیرش می‌رسد و از بدی کردن خوددار است.

۲۳-امام علی (ع): ریشه اخلاص ناامید شدن از چیزهایی است که در دست مردمان است. اخلاص کامل، دوری کردن از گناهان و ملاک و معیار عبادت است.

۲۴-امام علی (ع): چون اخلاص تحقق یابد، (ریشه ی) دیده بصیرت روشن گردد.

۲۵-رسول خدا (ص): هیچ بنده‌ای چهل بامداد برای خدا اخلاص نورزید مگر آن که چشمه های حکمت از دلش به زبانش جاری شد.

۲۶-امام علی (ع): ریشه ی اخلاص ناامید شدن از چیزهایی است که در دست مردمان است. اگر به کسی خوبی کنی در واقع با این کار خود را گرامی داشته‌ای و به خودت آبرو داده‌ای، پس به سبب خوبی که به خودت کرده‌ای از دیگران خواهان تشکر مباش.

۲۷-رسول خدا (ص): بنده به حقیقت اخلاص نرسد مگر آنگاه که دوست نداشته باشد در برابر کاری که برای خدا می‌کند تمجید و ستایش شود

۲۸-امام صادق (ع): عملی خالص است که نخواهی کسی جز خدای عزوجل تو را بر انجام آن کار بستاید.

۲۹-امام علی (ع): به سبب اخلاص اعمال بالا می‌رود و رهایی و نجات در اخلاص است.

۳۰-امام علی (ع): موفقیت در کارها به خالص کردن نیت است و اعمال همه بر باد است مگر آنچه از روی اخلاص است. چگونه کسی که هوی و هوس بر او چیره گشته است می‌تواند اخلاص داشته باشد.

۳۱-رسول خدا (ص): تفاوت و برتری درجات مؤمنان بر یکدیگر به اخلاص است.

۳۲-امام علی (ع): چیزی را که یاد گرفتید بدان عمل کنید و وقتی عمل کردید عملتان (خالصانه برای خدا ) باشد.

۳۳-امام جعفر صادق (ع): کسی که به دنبال حاجت برادر مسلمان خود برود ولی خلوص نیت نداشته باشد همانند کسی است که خدا و رسولش را خیانت نموده است.

۳۴-امام حسن عسکری (ع): اگر تمام دنیا برایم یک لقمه شود و آن را به خورد کسی بدهم

که خدا را با اخلاص عبادت می‌کند باز در نظرم در حق او کوتاهی کرده‌ام.

۳۵-امام علی (ع): در گفتارتان صادق و راستگو باشید و در اعمالتان خالص و با صفا و خویشتن را باورع و پارسایی تزکیه نمایید.

۳۶-پیامبر اکرم (ص): نماز قیام و قعودت نیست ، نماز در حقیقت آن صفا و خلوص تو است که هدفت در آن رضای خدا باشد.

۳۷-اخلاص در قرآن: همانا من مأمورم که او را پرستش کنم و دینم را برای او خالص گردانم ( زمر : ۱۱) قل انی امرت ان اعبدا ..... مخلصا الدین

۳۸-اخلاص در قرآن: بخوانید خدا را از سر اخلاص و در هر عبادت رو به سوی او آرید (اعراف : ۲۹ ) و ادعوه مخلصین له الدّین

۳۹-اخلاص در قرآن: بگو من خدای را می‌پرستم و دینم را خاص و خالص برای او می‌گردانم (زمر: ۱۴) قل الله اعبد مخلصا له دینی

۴۰-امام صادق ( ع): انسان بنده خالص نمی‌شود: مگر این که تعریف و تمجید و تکذیب او از طرف مردم در نظرش یکسان باشد. چون می‌داند که تعریف و تکذیب آن ها واقعیت را تغیر نمی‌دهد پس خوشحال نباش به تعریف کسی چرا که تمجید مقام انسان را در نزد خدا زیاد نمی‌کند.

"طاعت آن نیست که بر خاک نهی پیشانی  صدق پیش آر که اخلاص به پیشانی نیست"

**منابع:**

پایگاه اطلاع رسانی حوزه ( سایت ) کتاب حمیم مرکز نشر معارف اهل بیـت علـیکم السـلام (سایت ) دایره المعارف اسلامی طهور ( سایت tahoor)

## ۴۰ نکته در مورد تقوا

تقوا در قرآن:

۱- سوره حشر آیه ۱۸: یا ایها الذین امنوا اتَّقوا اللّه و لتَنظر نفسٌ ما قدَّمَت لِغَدٍ و اتَّقوا اللّـه اِنَّ اللّه خبیرٌ بما تعلمونَ ای مومنان خدا ترس باشید؛ و هرکس باید بنگرد که برای فـردای قیامـت چه پیش فرستاده است و از خدا بترسید که خداوند از کردارتان آگاه است.

۲-سوره بقره آیه ۲۸: و اتَّقوا یوماً تُرجعونَ فیه اِلی اللّه ثمَّ تُوفّی کلُّ نفـسٍ مـا کسـبَت و هُـم لایظلمون.

و بترسید از آن روزی که به سوی خدا بازگشت می‌کنید پس هر کسی پاداش عمل خـود را خواهد یافت و به هیچ کس ستم نشود.

۳-سوره اعراف آیه ۹۶: ولَو اَنَّ اَهلَ القُری امنوا و اتقوا لفَتحنـا عَلـیهِم بَرَکـاتٍ مـن السّـماءِ و الارضِ و للکن کذّبوا فَاَخذنا هُم بِما کانوا یکسـبون. و اگـر مـردم شـهر هـا ایمـان مـی‌آوردنـد و پرهیزگار می‌شدند ما درهای برکات آسمان ها و زمین را بـر روی آن هـا مـی‌گشـودیم و لـیکن چون تکذیب کردند ما هم آن ها را به کیفر اعمالشان رساندیم.

۴-سوره طلاق آیات ۲ و ۳: مَن یَتَّقِ الله یجعَل لهُ مَخرجاً و یرزقهُ مِن حیثُ لا یحتسب و مَـن یتوکَّل علی الله مهُو حسبُهُ. آن کس که خدا ترس و پرهیزگار باشـد خداونـد بـرایش راه نجـاتی قرار دهد و از جایی که گمان نبرد به او روزی رساند و هرکس که بر خدا توکـل کنـد خـدا او را کفایت نماید.

۵-سوره مائده آیه ۲: تعاونوا علی البِرِ و التَّقوی و لا تعاوَنوا عَلی الاِثم و العُدوانِ و اتقـوا اللهَ اِنَّ

الله شدیدُ العقاب. در نیکی و پرهیزگاری یاور یکدیگر باشید، نه در گناه و تجاوز و از خدا پروا کنید که کیفر الهی بسیار سخت است.

۶-سوره انفطار آیات ۱۰-۱۲: و اِنَّ عَلیکُم لَحافظین کِراماً کاتبینً یَعلمُونَ ماتَفعَلون. قطعاً بر شما نگهبانانی و الامقام گماشته شده‌اند که نویسنده ( اعمال نیک و بد) شمایند و می‌دانند که شما چه می‌کنید.

**نشانه های متقین در سخن امیرالمومنین در نهج البلاغه:**

۷-اهل تقوا در هنگام گرفتاری و دگرگونی ها و حوادث چون هنگام آسودگی هستند – آفریدگار در جانشان بزرگ جلوه کرده، ولی غیر او در نظرشان کوچک شمرده می‌شود-

۸-تقوا در احادیث: قال رسول الله (ص): مَن رُزِق تُقی فقد رُزِق خیرَ الدنیا و الاخره

هرکس تقوا روزی‌اش شود، خیر دنیا و آخرت روزی او شده است.

**کنزالعمال، ج۱۳، ص۱۵۱**

۹-امام علی (ع) می‌فرمایند: تقوا پیشگان نشانه هایی دارند که با آن ها شناخته می‌شوند: راستگویی، امانتداری، وفای به عهد برای انجام هرکار خیری سبقت می‌گیرد.

**التوحید، ص۶۳ و نهج الفصاحه ص ۷۸۱**

۱۰-امام علی (ع) می‌فرمایند: اَتقی النّاس مَن قال الحق فیمالُه و عَلیه.

با تقواترین مردم، کسی است که در آنچه به نفع یا ضرر اوست، حق را بگوید.

**نهج البلاغه خطبه ۱۷۸**

۱۱-امام علی (ع) می‌فرمایند: تمام التقوی اَن تتعلم ما جَهِلت و تعمل بما عَلِمت

تمام و کمال تقوا این است که آنچه را نمی‌دانی بیاموزی و بدانچه می‌دانی عمل کنی.

**نهج البلاغه خطبه ۹۱**

۱۲-قال امام صادق (ع): از امام صادق (ع) درباره آیه ( اتقوا الله حق تُقاتِهِ ) سوال شد فرمودند: از خدا فرمان می‌برد و نافرمانی نمی‌کند، به یاد اوست و فراموشش نمی‌کند، شکرگزار اوست و کفران نمی‌کند.

**غررالحکم، ج۲، ص۴۵۱**

۱۳-قال رسول الله (ص): انسان از تقواپیشگان نیست مگر آن که سخت تر از حسابرسی شریک از شریک، از خود حساب بکشد و بداند خوردنی، نوشیدنی و پوشیدنی‌اش از کجاست حلال است یا حرام؟

**غررالحکم، ج٦، ص٤٤١**

۱۴-امام علی (ع) می‌فرمایند: وَرَعُ المومن تطهیر فی عَمَلِهِ، وَرَعَ المنُافق لایظهرُ الاّ علی لسانِهِ.

پرهیزگاری مومن در رفتارش آشکار می‌شود و پرهیزگاری منافق جز در زبانش ظاهر نمی‌شود.

**غررالحکم، ۱۰۱۲۹و ۱۰۱۳۰**

۱۵-تقوا در بیانات مقام معظم رهبری: تقوا یعنی تلاش و مراقبت برای انجام وظیفه، این معنای تقوا است. رعایت تقوا و ورع و توجه به خدای متعال در همه فعل و ترکی که در امور زندگی – چه فردی، چه اجتماعی – بر سر راه خویش مشاهده می‌کنیم توصیه می‌کنم.

۱۶-مقام معظم رهبری فرمودند: تقوا فقط رعایت ظواهر شرع و محرمات و واجباتش که دم دست ما هستند، نیست. تقوا ابعاد دیگری هم دارد که ما غالباً از این ها غفلت می‌کنیم.

۱۷-مَن رُزِقَ تُقیً فَقَد رُزِقَ خَیرَ الدُّنیا وَالآخِرَةِ؛

هر کس تقوا روزی اش شود، خیر دنیا و آخرت روزی او شده است .

**کنزالعمال، ج۱۳، ص۱۵۱ ، ح۳٦٤۷۲**

۱۸-اِنَّ التَّقوی مُنتَهی رِضَی اللّه مِن عِبادِهِ وَ حاجَتُهُ مِن خَلقِهِ فَاتَّقُوا اللّه الَّذی اِن اَسرَرتُم عَلِمَهُ وَ اِن اَعلَنتُم کَتَبَهُ؛

نهایت خشنودی خداوند از بندگانش و خواسته او از آفریدگانش تقواست، پس تقوا از خداوندی بکنید که اگر پنهان کنید می داند و اگر آشکار سازید می نویسد .

**کنزالعمال، ج۱۰، ص۱٤۳، ح۲۸۷۳۱**

۱۹-لَو اَنَّ السَّماواتِ و َالارضَ کانَتا عَلی عَبدٍ رَتقا ثُمَّ اتَّقَی اللّه لَجَعَلَ اللّه لَهُ مِنها مَخرَجا وَرَزَقَهُ مِن حَیثُ لا یَحتَسِبُ؛

اگر آسمان ها و زمین راه را بر بنده ای ببندند و او تقوای الهی پیشه کند، خداوند حتما راه گشایشی برای او فراهم خواهد کرد و از جایی که گمان ندارد روزی اش خواهد داد.

**نهج البلاغه، خطبه ۱۸٤**

۲۰-اِنَّ لاَهلِ التَّقوی عَلاماتٍ یُعرَفونَ بِها :صِدقُ الحَدیثِ و َاَداءُ الامانَه وَالوَفاءُ بِالعَهدِ و ...؛

تقواپیشگان نشانه هایی دارند که با آنها شناخته می شوند :راستگویی، امانتداری، وفای به عهد و ....

**التوحید، ص٦٣**

۲۱-اَلتَّقِیُّ سابِقٌ اِلی کُلِّ خَیرٍ؛

تقواپیشه برای انجام هر کار خیری سبقت می گیرد.

**نهج الفصاحه، ح۷۸۱**

۲۲-اِنَّ اللّه عَزَّ وَ جَلَّ یَقی بِالتَّقوی عَنِ العَبدِ ما عَزُبَ عَنهُ عَقلُهُ وَ یُجَلّی بِالتَّقوی عَنهُ عَماهُ وَ جَهلَهُ؛

خداوند به وسیله تقوا بنده را حفظ می کند از آنچه که عقلش به آن نمی رسد و کور دلی و نادانی او را بر طرف می سازد .

**التوحید، ص۱۲۷**

۲۳-اَتقَی النّاسِ مَن قالَ الحَقَّ فیما لَهُ و َعَلَیهِ؛

باتقواترین مردم، کسی است که در آنچه به نفع یا ضرراوست،حق رابگوید .

**نهج البلاغه، خطبه ۱۷۸**

۲۴-تَمامُ التَّقوی اَن تَتَعَلَّمَ ما جَهِلتَ وَ تَعمَلَ بِما عَلِمتَ؛

تمام و کمال تقوا این است که آنچه را نمی دانی بیاموزی و بدانچه می دانی عمل کنی .

**نهج البلاغه، خطبه ۹۱**

۲۵-سُئِلَ الامام الصّادِقُ علیه السلام عَن قَولِ اللّه عَزَّ و َجَلَّ: اِتَّقُوا اللّه حَقَّ تُقاتِهِ قال :یُطاعُ فَلا یُعصی و یُذکَرُ فَلا یُنسی و َیُشکَرُ فَلا یُکفَرُ؛

از امام صادق علیه السلام درباره آیه تقوای الهی داشته باشید آنگونه که حقّ تقواست. سئوال شد، فرمودند :از خدا فرمان می برد و نافرمانی نمی کند، به یاد اوست و فراموشش نمی کند، شکرگزار اوست و کفران نمی کند .

**غررالحکم، ج۲، ص۴۵۱، ح۳۲۶۰**

۲۶-لا یَکونُ الرَّجُلُ مِنَ المُتَّقینَ حَتّی یُحاسِبَ نَفسَهُ اَشَدَّ مِن مُحاسَبَةِ الشَّریکِ لِشَریکِهِ فَیَعلَمَ مِن اَینَ مَطعَمُهُ وَ مِن اَینَ مَشرَبُهُ وَ مِن اَینَ مَلبَسُهُ اَ مِن حِلٍّ ذلِکَ اَم مِن حَرامٍ؛

انسان از تقواپیشگان نیست مگر آن که سخت تر از حسابرسی شریک از شریک، از خود حساب بکشد و بداند خوردنی، نوشیدنی و پوشیدنی اش از کجاست آیا از حلال است یا حرام؟

**غررالحکم، ج٦، ص۴۴۱، ح۱۰۹۲۶**

۲۷-اِنَّ اللّه عَزَّوَجَلَّ یَقی بِالتَّقوی عَنِ العَبدِ ما عَزُبَ عَنهُ عَقلُهُ وَ یُجَلّی بِالتَّقوی عَنهُ عَماهُ وَ جَهلَهُ؛

خداوند عزوجل به وسیله تقوا، انسان را از آنچه عقلش به آن نمی رسد، حفظ می کند و کوردلی و نادانی را از او دور می نماید.

**کافی، ج ۸، ص ۵۲، ح ۱۶**

۲۸-لا یَزالُ النّاسُ بِخَیرٍ ما اَمَروا بِالمَعروفِ وَ نَهَوا عَنِ المُنکَرِ وَ تَعاوَنوا عَلَی البِرِّ وَ التَّقوی فَاِذا لَم یَفعَلوا ذلِکَ نُزِعَت مِنهُمُ البَرَکاتُ وَ سُلِّطَ بَعضُهُم عَلی بَعضٍ وَ لَم یَکُن لَهُم ناصِرٌ فِی الارضِ وَ لا فِی السَّماءِ؛

تا زمانی که مردم، امر به معروف و نهی از منکر نمایند و در کارهای نیک و تقوا به یاری یکدیگر بشتابند، در خیر و سعادت خواهند بود، اما اگر چنین نکنند، برکت ها از آنان گرفته شود و گروهی بر گروه دیگر سلطه پیدا کنند .نه در زمین یاوری دارند و نه در آسمان.

**تهذیب الاحکام، ج ٦، ص ۱۸۱، ح ۲۲**

۲۹-ما مِن شابٍ تَزَوَّجَ فی حَداثَةِ سِنِّهِ اِلاّ عَجَّ شَیطانُهُ :یا وَیلَهُ ، یا وَیلَهُ !عَصَمَ مِنّی ثُلُثَی

دینِهِ ، فَلیَتَّقِ اللّه العَبدُ فِی الثُّـلُثِ الباقی ؛

هر جوانی که در سن کم ازدواج کند ، شیطان فریاد بر مـی آورد کـه :وای بـرمن ، وای بـر من !دو سوم دینش را از دستبرد من ، مصون نگه داشت .پس بنده باید برای حفـظ یـک سـومِ باقی مانده دینش ، تقوای الهی پیشه سازد .

**نوادر راوندی، ص ۱۱۲**

۳۰-مَن سَرَّهُ اَن یُنسَاَلَـهُ فی عُمُرِهِ وَ یُوَسَّعَ لَهُ فی رِزقِهِ فَلیَتَّقِ اللّه وَ لیَصِل رَحِمَهُ؛

هر کس دوست دارد که عمرش طولانی و روزی اش زیاد شود، تقوای الهی پیشه کند و صله رحم نماید.

**بحارالأنوار، ج ۷٤، ص ۱۰۲، ح ٥٦**

۳۱-اِتَّقُوا اللّه ، وَعَلَیکُم بِأداءِ المانَةِ إلی مَنِ ائتَمَنَکُم فَلَو أنَّ قاتِلَ أمیرِالمُـؤمِنینَ علیـه السـلام ائتَمَنَنی عَلی أمانَةٍ لأدَّیتُها إلَیهِ؛

تقوای الهی پیشه کنید و امانت را به کسی که شما را امین دانسته است، بـاز گردانیـد، زیـرا حتّی اگر قاتل امیرالمؤمنین علیـه السـلام امـانتی را بـه مـن بسـپرد هـر آینـه آن را بـه او بـر می‌گردانم.

**امالی صدوق، ص۳۱۸**

۳۲-لا یَزالُ النّاسُ بِخَیرٍ ما أمَروا بِالمَعروفِ وَ نَهَوا عَنِ المُنکَرِ و تَعاوَنوا عَلَی البِرِّ و اَلتَّقوی فَـإذا لَم یَفعَلوا ذلِکَ نُزِعَت مِنهُمُ البَرَکاتُ ، وَ سُلِّطَ بَعضُهُم عَلی بَعضٍ ، وَلَم یَکُن لَهُم ناصِـرٌ فِـی الأرضِ و لا فِی السَّماءِ؛

تا زمانی که مردم امر به معروف و نهی از منکر نمایند و در کارهـای نیـک و تقـوا بـه یـاری یکدیگر بشتابند در خیر و سعادت خواهند بود، اما اگر چنین نکننـد، برکـت هـا از آنـان گرفتـه شود و گروهی بر گروه دیگر سلطه پیدا کنند و نه در زمین یاوری دارند و نه در آسمان .

**تهذیب الاحکام، ج٦، ص۱۸۱، ح۲۲**

۳۳-یا بُنَیَّ لاتَعدُ بَعدَ تَقوَی اللّه مِن اَن تَتَّخِذَ صاحِبا صالِحا؛

فرزندم !بعد از تقوای الهی، از گرفتن دوستِ شایسته نگذر.

**الاخوان، ص ۱۱۰، ح ۲۵**

۳۴-ما مِن شابٍ تَزَوَّجَ فی حَداثَةِ سِنِّهِ اِلاّ عَجَّ شَیطانُهُ :یا وَیلَهُ ، یا وَیلَهُ !عَصَمَ مِنّی ثُلُثَی دینِهِ ، فَلیَتَّقِ اللّه العَبدُ فِی الثُّلُثِ الباقی ؛

هر جوانی که در سن کم ازدواج کند ، شیطان فریاد بر می آورد که :وای برمن ، وای بر من !دو سوم دینش را از دستبرد من ، مصون نگه داشت .پس بنده باید برای حفظ یک سومِ باقی مانده دینش ، تقوای الهی پیشه سازد .

**نوادر راوندی، ص ۱۱۲**

۳۵-إنَّ الجِهادَ بابٌ مِن أبوابِ الجَنَّةِ فَتَحَهُ اللّه لِخاصَّةِ أولیائِهِ وَ هُوَ لِباسُ التَّقوی وَ دِرعُ اللّه الحَصینَةِ وَ جُنَّتُهُ الوَثیقَةُ؛

براستی که جهاد یکی از درهای بهشت است که خداوند آن را برای اولیای خاص خود گشوده است .جهاد جامه تقوا و زره استوار خداوند و سپر محکم اوست.

**نهج البلاغه، خطبه ۲۷**

۳۶-یا عَلیُّ إذا لَم یَکُنِ العالِمُ تَقیّا تائبا زَلَّت مَوعِظَتُهُ عَن قُلُوبِ النّاسِ کَما تَزِلُّ القَطرَةُ عَن بَیضَةِ النَّعامَةِ وَالصَّفا؛

یا علی هرگاه عالِم با تقوا و توبه کار نباشد، موعظه اش از دل مردم می لغزد همچنانکه قطره آب از روی تخم شتر مرغ و سنگ صاف می لغزد.

**میراث حدیث، ج۲، ص۲۹، ح۸۱**

۳۷-فی صِفَةِ المُتَّقینَ ـ :بُعدُهُ عَمَّن تَباعَدَعَنهُ زُهدٌ وَنَزاهَةٌ وَدُنُوُّهُ مِمَّن دَنا مِنهُ لینٌ وَرَحمَةٌ لَیسَ تَباعُدُهُ بِکِبرٍ وَعَظَمَةٍ وَلا دُنُوُّهُ بِمَکرٍ وَخَدیعَةٍ؛

در وصف پرهیزگاران، می فرماید :اگر از کسی دوری می کند، به خاطر دنیاگریزی و پاکدامنی است و اگر به کسی نزدیک می شود، از سر خوشخویی و مهربانی است، نه دوری

کردنش از روی تکبر و نخوت است و نه نزدیک شدنش از روی مکر و فریب .

**نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳**

۳۸-اَلْمُؤْمِنُ حَیِیٌّ غَنیٌّ مُوقِرٌ تَقیٌّ؛

مؤمن، با حیا، بی‌نیاز، باوقار و پرهیزگار است.

**غررالحکم، ح ۱۸۵۲**

۳۹-وَرَعُ الْمُؤْمِنِ یَظهَرُ فی عَمَلِهِ، وَرَعُ الْمُنافِقِ لا یَظهَرُ إلاّ عَلی لِسانِهِ؛

پرهیزکاری مؤمن در رفتارش آشکار می‌شود و پرهیزکاری منافق جز در زبانش ظاهر نمی‌شود.

**غررالحکم، ۱۰۱۲۹و ۱۰۱۳۰**

۴۰-ما نَقَلَ اللهُ عَزّ وَ جَلّ عَبداً مِن ذُلِّ المَعَاصِی إلَی التَّقوَی إلَّا أغنَاهُ مِن غَیرِ مَالٍ وَ أعَزَّهُ مِن غَیرِ عَشِیرَةٍ وَ آنَسَهُ مِن غَیرِ بَشَرٍ.

خدای عزوجل بنده ای را از خواری گناهان به عزت تقوا منتقل نمی کند، مگر اینکه بدون مال و ثروت، بی نیازش می سازد و بدون خویشان و بستگان عزیزش می گرداند و وجود آدمی، او را با (خود) مأنوس قرار می دهد.

**اصول کافی ج ۲ص ۷۶باب اطاعة التقوی حدیث۸**

## ٤٠ نکته در افزایش قدرت تفکر

۱. تمام افراد مجهز به سیستم ورود و پردازش و خروجی هستند. ( سیستم تفکر)هر انسانی، نقشه‌ای ذهنی و مخصوص به خود از جهان دارد.

۲. ما به دلیل وجود فیلتر هایی که بعضی از آن ها را خودمان مشخص کرده‌ایم و بسیاری از آن ها در اثر عادت- تلقین – وراثت – محیط – تربیت – باور ها و .... شکل گرفته است، دنیا های متفاوتی را تجربه می‌کنیم. هرکس دنیای مخصوص به خود را از دریچه‌ذهنی خود می‌بیند.

۳. الزاماً ورودی های یکسان خروجی های یکسانی را باعث نمی‌شود ( برداشت های ما از ورودی ها تعیین کننده است ). اگر بنا دارید تغییری در جایی ایجاد کنید ابتدا باید زمینه سازی درستی صورت گیرد و بهترین راه برای زمینه سازی مناسب تغیر دادن افکار و نگرش ها و طرز تلقی ها است.

۴. انسان ها قدرت دارند که فیلتر هایی در مسیر ورودی ها قرار دهند تا با تغییری در معنی ها و محتوا ها و زمینه ها فضاهای متغیر و هدفمندی برای سیستم پردازش ایجاد نمایند. ( بنابراین فیلتر هایت را چک کن) فیلتر هایی را که برای ورودی ها بکار می‌گیرید باید مثبت و سازنده و خلاق باشد.

۵. به خاطر داشته باشید که اعمال ما نشأت گرفته از افکارمان هستند برای ایجاد هرگونه تغییر در عمل ابتدا باید تغییری در شیوه تفکر صورت گیرد. ( تفکرت را اصلاح کن تا کارت

درست شود )

۶. باید یاد بگیریم چگونه می‌توان جهان اطرافمان را به یک مفهوم و ادراک و تجربه خاص تبدیل کرد و این موضوع ظاهراً از طریق ورودی های حواس پنجگانه صورت می‌گیرد بنابراین فیلتر ها برای مدیریت بر این ورودی ها الزامی است و یکی از مهمترین دستاورد های فن NLP نیز همین است. ( حواس پنج گانه ات را دقیق کن)

۷. از طریق متفاوت اندیشیدن متفاوت رفتار خواهید کرد و به نتایج متفاوتی نیز خواهید رسید. ( عادتکن متفاوت و با قاعده بیاندیشی)

۸. تفکر مثبت یعنی هنر استفاده بهینه از هر شرایطی. با توجه به مدیریتی که بر اندیشه خواهید داشت می‌توانید پیام های مثبت هر پدیده را دریافت کنید ( پیام مثبت هر پدیده یا ذره را دریافت کن ) ( تمرین کن پیام مثبت پدیده ها را بیابی ) تفکر مثبت یعنی توانمندی در درک پیام های طبیعت و انسان ها و به طور کلی عالم هستی.

۹. به خاطر داشته باشید که " وسخر لکم ما فی السماوات و ما فی الارض " قبول کن می‌توان دریافت که حتما تمام عالم حامل پیامی برای ماست. یعنی ای انسان آنچه در آسمان ها و زمین است برای شما تسخیر شده است بنابراین با توجه به نظام حکیمانه هستی و توجه به این نکته که هیچ چیزی عبث آفریده نشده است و با توجه به این نکته که انسان قرار است خلیفه خدا شود.

۱۰. هیچ پدیده‌ای تصادفی نیست ما باید هوشیارانه سهم خود را برداشت نماییم. زهر بازیچه رمزی می‌توان یافت.

۱۱. تفکر مثبت به معنای خوشبین بودن افراطی به همه چیز نیست بلکه عین واقع بینی است. ( نکته یابیست ). امام صادق (ع) می‌فرماید: در هر چیزی که اتفاق می‌افتد برای صاحبان خرد و عبرت گیرندگان درس و پیامی نهفته است.

۱۲. تک تک لحظات و هرآنچه در اطرافمان میگذردمی تواند معلم و مربی ما باشد.

ز قرص ماه، رخشیدن بیاموز ز دست ابر، بخشیدن بیاموز

صفا از قطره های پاک شبنم ز جام لاله، خندیدن بیاموز

بخوان در چهرگل آیات پاکی ز بلبل، عشق ورزیدن بیاموز

سرافرازی، ز کوهستان فراگیر ز موج بحر، جنبیدن بیاموز

ز چشم اختران، شب زنده داری ز دور چرخ، گردیدن بیاموز

سکوت از تیره شب های دل انگیز ز ظلمت، راز پوشیدن بیاموز

امید زندگانی از بهاران ز چشمه ساز، جوشیدن بیاموز

ز مرغان نغمه تسبیح بشنو ز دریا، آسمان دیدن بیاموز

جمال آفرینش را زصد شوق چو شهنازی پرستیدن بیاموز

۱۳. هنر تجربه اندوزی، عقل اکتسابی انسان را تقویت می‌کند. در کلام معصوم (ع) آمده است که عقل یعنی حفظ تجربه ها. تجربه رویدادهایی نیست که با آن برخورد می‌کنیم، بلکه تجربه برخوردهایی است که با رویدادها داریم.

۱۴. انسان های عاقل کسانی هستند که در برخورد با موقعیت ها موضع گیری های مناسبی دارند. تصمیمات سرنوشت سازند نه شرایط. امکانات و موقعیت ها فقط زمانی کارساز خواهند بود که موضع گیری مناسبی اتخاذ شود.

۱۵. بهترین زاویه نگاه به یک پدیده را شناسایی کنید و سپس با پدیده یا موقعیت برخورد

نمایید. آنچه اهمیت دارد هنر زیبایی شناسی است در هر جلوه‌ای از این عالم می‌توان زیبایی نسبی مربوط به آن را شناخت و از آن بهره برداری نمود. ( زیبایی در نگاه شماست ). عادت کنید دوربین های خود را در محل هایی نصب کنید که بهترین زاویه دید را داشته باشند.

۱۶. در دل سختی ها و همراه با آن ها آسانی وجود دارد. " ان مع العسر یسرا " ( آسانی در سختی است نه بعد از سختی )

۱۷. تحلیل و ترکیب وقایع مهم است نه فقط برخورد و پشت سر گذاشتن آن . تجربه = تحلیل سپس باز ترکیب و در نهایت اندوختن

۱۸. از ارسال کلیه پیام های منفی – ویروسی و زهرآلود – به ذهن خود جداً خودداری کنید. ( ذهن ما باغچه‌است در آن گل باید کاشت نه علف هرز )

۱۹. ده روز روزه فکری بگیرید. خیالات و افکار و اوهام منفی را از ذهن خود دور کنید.

۲۰. در معاشرت ها و انتخاب دوستان خود دقت کنید. در دورانی که مشغول بازسازی ذهنی خود هستید نسبت به گفتار و کردار خود مراقبت بیشتری داشته باشید. فکر انسان نیاز به دوران بازسازی و مرتب سازی دارد. گاهی در روز، در هفته، در ماه، در سال افکارت را مرور کن.

۲۱. در واژگان محاوره‌ای خود تغیراتی جدی ایجاد کنید. ( هر روز چند کلمه فارسی جدید یاد بگیرید و مخزن واژگان خود را تقویت کنید)

۲۲. هر کلمه یا عبارت حامل یک بار مثبت و منفی است که خودتان نیز آن را تشخیص می‌دهید. ( در صحبت ها از کلمات با قدرت های متفاوت استفاده کنید ) . از کلمات و واژه ها و الفاظ و عبارات و جملات و حالت هایی استفاده کنید که حامل بار مثبت هستند.

۲۳. حتی اهداف خود را نیز با عبارات مثبت مشخص کنید. ( هدف را جوری بنویس گویا محقق شده )

۲۴. به مثبت ها خیره شوید و به منفی ها نظر کنید. مثبت ها را بولد کنید و منفی ها را کوچک

۲۵. فقط آن چیزی را کنترل کنید که از جانب شما قابل کنترل است و اجازه دهید سایر

چیز ها در مسیر خود حرکت کنند. خواهید دید کـه سـایر چیزهـا نیـز آرام آرام بـه کنتـرل در می‌آیند. اگر خود را کنترل و مراقبت کنیم، همه چیز را کنترل کرده‌ایم.

۲۶. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: در زندگی شما نسیم هایی مـی‌وزد کـه از جانـب خداسـت آگاه باشید که خودتان را در معرض دریافت آن نسیم ها قرار دهید. ( فرصت شناسی در تفکر )

۲۷. به دنیا بگونه‌ای نگاه کنید که در شما حرکتی ایجاد کند، نه سکون و خمودی

۲۸. امام علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: دنیا و آنچه در آن است مثل خورشید است. اگر با آن به اطراف نگاه کنی باعث نورانیت و بینایی می‌شود اما اگر به آن نگاه کنی کور می‌شوی.

۲۹. یکی از بهترین راه های رسیدن به تفکر مثبت این است که از سوالات پر قدرت و انرژی بخش و زاینده و پویا استفاده کنیم. شروع هر تفکری با یک سؤال پر انـرژی و سـاختار شـکنانه است.

۳۰. برای هر موضوعی که اتفاق می‌افتد، بگردید و معنایی پیدا کنید.

۳۱. با طرح سؤالات خلاق و موثر می‌توان مسیر فکری را در یک لحظه تغییـر داد و بـا ایـن تغییر می‌توان روحیات را کنترل نمود. فکر کردن یعنی طرح سؤالات خلاق و مثبـت و مـرتبط، امتحان کن.

۳۲. شکر کن که پدیده‌های مختلف باعث تربیت تو می‌شوند. الحمد الله رب العالمین.

۳۳. روح به قدری لطیف است که به هرچه توجه کند عین آن می‌شود. پس مواظب باش بی خودی به چیزی توجه نکنی.

۳۴. باید سیع کنیم نقشه ذهنی مخصوص ما از جهان به نقشه واقعی جهـان نزدیـک شـود. پس درک درستی از واقعیت ها پیدا کن ( خیال پردازی نکن)

۳۵. مسئولیت را دریاب تا درست فکر کنی

- چند مسئولیت مهم من:

من مسئول تحقق خواسته هایم هستم

من مسئول انتخاب ها و اعمال خود هستم

من مسئول میزان آگاهی هستم که در کار دعوت می‌کنم

من مسئول میزان آگاهی هستم که به روابطم با دیگران می‌آورم

من مسئول روابط خود با دیگران هستم

من مسئول تعیین اولویت های زندگی خود هستم

من مسئول کیفیت ارتباطات خود با دیگران هستم

من مسئول خوشبختی خود هستم

من مسئول بالابردن عزت نفس خود هستم

۳۶. عقیده و فکری که عمیقاً در ذهن و وجود انسان بنشیند، چاره‌ای جز تحقق ندارد. (بنابراین افکار صحیح خودت را عمیق تر کن )

۳۷. چیزهایی که برای تو دارای ارزش است را بنویس و آن ها را سلسله مراتبی مرتب کن و روزانه به آن ها فکر کن اگر نیاز به اصلاح دارد اصلاح کن (نترس)

۳۸. برای استفاده بهینه از لحظه ها باید یاد بگیریم که در هر واقعه، قسمت مثبت و زیبایی وجود دارد که باید آنرا کشف کرد. توان خودن را صرف کشف زیبائیهای وقایع کن مطمئن باش موفق تر خواهی بود.

۳۹. بدون موضع گیری صحیح، امکانات و نعمتها به تنهایی نمی تواند باعث حرکت و رشد انسان شود. بلکه ممکن است موجب غرور، تکبر، عجب، بخل، حرص و حسد شود.

۴۰. هندسه تغییر در تفکرات را ترسیم کن، یاد بگیر و اجرا کن

a. نقطه آغاز تغییر در تفکرات : خودم

b. شروع تغییر: همین الان

c. مکان تغییر: اینجا

d. موضوع تغییر: اعتقادات و تفکرات

e. محرک های تغییر: تجربه ها، اطرافیان، اشتباهات شخصی، وقایع عبرت آموز

f. کلیدهای تغییر: دقت، باریک بینی

g. پشتبانان تغییر: حفظ آرامش و احساس مثبت داشتن به تغییر

h. عامل سرعت تغییر: حفظ شور و اشتیاق برای رسیدن به بینهایت

i. معیار سنجش و کنترل تغییر: عقلا، قواعد اساسی و بنیادین، قرآن، روایات

## ۴۰ نکته در تفکر مثبت و خلاق

۱. ذهن ما مانند باغچه است که در آن گل باید کاشت نه علف هرز. پس، از ارسال کلیه پیام های منفی و زهرآلود به ذهن خود جداً خودداری کنید. خوب است بدانید که علف های هرز نیازی به آبیاری ندارند!!!! ( اگر اتفاقاً علف هرزی کاشته شد با بی توجهی به آن، خشکش کنید.)

۲. یکی از نتایج تفکر مثبت، شکرگزاری است. در واقع شکر یعنی این که بدانیم نعمت از کیست. شکرگزاری باعث افزایش نعمت می‌شود همانطور که قرآن کریم می‌فرماید «.... لَئِن شَکَرتُم لأزِیدَنَّکُم .... »

۳. قرآن کریم می‌فرماید " إنَّ مَعَ العُسرِ یُسراً " یعنی آسانی در سختی است نه بعد از سختی. در متن سختی ها، آرامش و لذت را بجوئید. ( رجوع شود به تفاسیر).

۴. اگر می‌خواهید تفکر مثبتی داشته باشید، باید از همین الان نگرش خود را به دنیای اطراف تغییر دهید. چرا که اگر تصمیم گرفتید از فردا این کار را بکنید، مطمئناً در تصمیم خود جدی نیستید.

۵. تصمیمات سرنوشت سازند، نه شرایط. امکانات زمانی کارساز خواهند بود که تصمیم درستی بگیرید، وگرنه امکانات و موقعیت ها چه بسا باعث مشکلات و دردسرهای بزرگی شوند.

۶. اگر می‌خواهید موفق تر از بقیه باشید، توان خود را صرف کشف زیبایی های وقایع کنید وگرنه زشتی های وقایع را که همه می‌بینند. مطمئن باشید این گونه جلوتر از بقیه حرکت

خواهید کرد.

۷. یادداشت کردن تجربه ها، شما را در زندگی کردن متبحرتر از دیگران می‌کند و در عمل عاقل تر از بقیه نشان می‌دهد. در کلام معصوم آمده است عقل یعنی حفظ تجربه ها.

۸. تفکر مثبت به معنای خوش بینی افراطی نیست؛ بلکه عین واقع بینی است. یعنی نکته های مثبتی که بقیه قادر به درک آن نیستند را با زیرکی بتوان دید و لذت برد.

۹. هیچ پدیده‌ای در این دنیا تصادفی نیست. یعنی هیچ اتفاقی ( چه خوب، چه بد) بدون حکمت برسر ما نمی‌آید. پس عاقلانه در مورد حکمت اتفاق هایی که از اول عمرت تا به حال برایتان افتاده فکر کنید.

۱۰. قرآن می‌فرماید: « و سخر لکم ما فی السماوات و ما فی الارض » یعنی « ای انسان، آنچه در آسمان ها و زمین است برای شما تسخیر شده است.» بنابراین با توجه به نظام حکیمانه هستی و با توجه به این که هیچ چیزی عبث و بیهوده آفریده نشده است. پس حتماً تمام عالم هستی حامل پیامی برای ما، به عنوان خلیفه ا... است. این پیام ها را کشف کنید.

۱۱. با تمرین کردن می‌توان پیام مثبت هر پدیده یا هر واقعه یا هر موجود را کشف کرد؛ به عنوان مثال، آیا تا به حال فکر کرده‌اید مگس چه زیبایی هایی دارد و نفعش در این عالم چیست؟ زیبایی های یک تار عنکبوت شما را خیره کرده است؟ .... تمرین کنید..... تمرین کنید..... تمرین کنید

۱۲. همیشه متفاوت و با قاعده بیاندیشید؛ چرا که با متفاوت اندیشیدن، متفاوت رفتار خواهید کرد و به نتایج متفاوت هم خواهید رسید.

۱۳. اگر حواس پنج گانه مان را تقویت کنیم، کم کم ادراک ما از جهان اطرافمان تغییر می‌کند. به عنوان مثال، افرادی که با دقت به بزرگی آسمان نگاه می‌کنند، کمتر دچار غرور می‌شوند و یا افرادی که به طلوع و غروب خورشید خیره می‌شوند، کمتر غصه روزگار را می‌خورند.

۱۴. اعمال ما نشأت گرفته از افکارمان هستند؛ بنابراین برای تغییر در عمل، ابتدا باید

تغییری در شیوه تفکرمان صورت دهیم. به بیانی دیگر، تا تفکرمان را در مورد موضوعی اصلاح نکنیم، کار ها اصلاح نخواهند شد.

۱۵. فرصت شناسی از نکته های مهم تفکر مثبت است. چنانچه رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: در زندگی شما نسیم هایی از جانب خدای می‌وزد آگاه باشید که خود را در معرض آن نسیم ها قرار دهید.

۱۶. فقط آن چیزی را کنترل کنید که از جانب شما قابل کنترل است و بقیه امور را به خدا بسپارید. اجازه دهید سایر چیز ها در مسیر خود حرکت کنند. به زودی خواهید دریافت که سایر چیز ها نیز به کنترل شما در خواهند آمد.

۱۷. هر کلمه یا عبارت حامل یک پیام مثبت و منفی است که خودتان نیز آن را تشخیص می‌دهید. از کلمات و عبارات و حالت هایی استفاده کنید که حامل بار مثبت است به عبارتی دیگر به مثبت ها ذخیره شوید و به منفی ها نظر کنید.

۱۸. تفکر مثبت نیاز به واژگان جدیدی دارد که باید هر روز تعدادی از آن ها را یاد بگیرید به عنوان مثال از امروز سعی کنید لحن و کلماتی را که در احوال پرسی با دیگران به کار می‌برید تغییر دهید با اینکار به زودی تغییر را در برخورد آن ها مشاهده خواهید کرد زیرا تغییر ظاهر، تأثیر مستقیم بر باطن دارد.

۱۹. فکر انسان نیاز به دوران بازسازی و مرتب سازی دارد. گاهی در روز، در هفته، در ماه، در سال افکارت را مرور کن این مرور کردن باعث می‌شود ذهن شما به صورت خودکار افکار زائد را دور کند و افکار ارزشمند را نگهداری کند. در توصیه های معصومین نیز این کار به صورت روزانه تأکید شده است.

۲۰. اگر بتوانید مدتی مشخص را ( مثلاً ۱۰ روز ) روزه فکری بگیرید و با تمام توان خیالات و افکار و اوهام منفی و شیطانی را از ذهن خود دور کنید لذت تفکر مثبت را با تمام وجود خواهید چشید.

۲۱. کسی که شکر داشته هایش را نمی‌کند ارزش به دست آوردن داشته های جدید را

ندارد، هر چند که هر روز از نعمت های خدا بهره‌مند شود!

۲۲. در جمع هایی که قصد تأثیر گذاری دارید با طرح سئوالات خلاق و مؤثر می‌توان مسیر فکری جمع را در یک لحظه تغییر داد و با این تغییر روحیات جمع را کنترل نمود.... کافیست یک بار امتحان کنید.

۲۳. برای تفکر مثبت باید اول دارایی های با ارزش خود را بشناسی و بعد به ترتیب ارزشمند بودن، آن ها لیست کنی و روزانه به آن ها فکر کنی و دائماً آن ها را اصلاح کنی سپس برای حفظ و تقویت آن ها دست به کار شوی.

۲۴. یکی از راه های رسیدن به تفکر مثبت این است که از سئوالات پر قدرت و انرژی بخش استفاده کنیم مثلاً در برخورد با هر موضوعی از خود بپرسید: کمی صبر کن .... در این لحظه بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم چیست؟ از کدام زاویه به این مسئله نگاه کنم که دیگران نگاه نکرده‌اند؟ نظر خدا نسبت به این عمل من چیست؟

۲۵. ما در مقابل هر نعمتی که نصیبمان می‌شود بدهکار می‌شویم. هر نعمت یک دارایی مثبت است. پس بدهکاری خود را با تفکر مثبت در این نعمت ها جبران کنیم.

۲۶. تمام همت و توجه خود را در به دست آوردن دنیا صرف نکنید چرا که حضرت علی (ع) می‌فرمایند دنیا و آنچه در آن است مثل خورشید است اگر به اطراف آن نگاه کنی باعث نورانیت و بینایی می‌شود اما اگر به آن مستقیم نگاه کنی کور می‌شوی.

۲۷. در برخورد با اتفاقات و وقایع، اول باید واقعه را به خوبی تجزیه و تحلیل کنید. مانند زمانی که اتومبیل شما دچار اختلال شده و باید اجزایش را از هم باز کنید و یک به یک آزمایش کنید؛ تا بفهمید عیب از کجاست. سپس باید به ترکیب نمودن مجدد و جدید اجزای واقعه اقدام نمائید.

۲۸. در غلیان احساسات هیچ تصمیم مهمی نگیرید. چرا که احتمال اشتباه بسیار زیاد است اول درونتان را آرام کنید سپس تصمیم بگیرید. معمولاً احساسات باعث تحت الشعاع قرار گرفتن افکار می‌شوند.

۲۹. نشناختن مسئولیت ها در زندگی باعث عدم فکر کردن درست در این مسئولیت ها می‌شود. مسئول همه چیز . . .

۳۰. زمانی شنا یاد خواهید گرفت که از فرو رفتن در آب نترسید. بسیاری از پیروزی ها از شکست های متوالی تشکیل شده است.

۳۱. وقتی برای جمعی تصمیم می‌گیرید در ذهنتان نگویید که « من چه می‌خواهم » بلکه ببینید چه کاری به نفع همه است اگر به فکر منافع دیگران باشید آن ها نیز به فکر منافع شما خواهند بود به بیانی دیگر، خانه زمانی مستحکم خواهد شد که همه دیوارهایش استوار باشند.

۳۲. از کار هایی که ناچاری انجام بدهی لذت ببر. نق زدن تو را خسته تر می‌کند و نمی‌گذارد کار را درست انجام دهی سعی کن کارت را مستحکم و از صمیم قلب انجام بدهی در حدیث است که خداوند دوست دارد وقتی بنده‌ای کاری انجام می‌دهد آن را درست انجام دهد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: « شما نمی‌توانید مانند من باشید ولی می‌توانید من را با چها چیز کمک کنید: ۱-پرهیزگاری ۲- تلاش ۳- عفت و پاکدامنی ۴- محکم کاری

۳۳. موفقیت شما در گرو کشف جنبه های ناشناخته موضوعات است کمی تمرین و تمرکز کنید تا ذهنتان آرام آرام شکل بگیرید به عنوان مثال تا به حال فکر کرده‌اید که با یک قوطی کفش چه کار هایی می‌شود انجام داد؟!

۳۴. وقتی تمام تلاشتان را کردید دائم به خود یادآوری کنید که شما رازق کسی نیستید، شما تأثیر گذار بر فردی یا فکری نیستید، شما تربیت کننده کسی نیستید، شما هدایت کننده کسی نیستید، همه امور در دستان خداست؛ آنگاه با خیال راحت طعم شیرین تلاشتان را بچشید.

۳۵. انسان ها قدرت دارند که فیلتر هایی در مسیر ورودی های ذهنشان قرار دهند، یعنی اینکه با تغییر در معنی ها و محتوا ها و زمینه ها فضاهای متغیر و هدفمندی برای سیستم پردازش ذهن خود ایجاد نمایند.

۳۶. شما خودتان مسئول بالا بردن عزت نفس خودتان هستید، اراده داشته باشید، نافرمانی

خدا را نکنید، عاقلانه فکر کنید، بی شک عزت نفستان ارتقاء خواهد یافت.

۳۷. قبل از انجام هر کاری قاطعانه از خودتان بپرسید که اگر این کار را انجام ندهم چه اتفاقی خواهد افتاد؟!

۳۸. صداقت و صادقانه برخورد کردن با موضوعات، آرامش را به افکار شما بر می‌گرداند و فکر آرام قابلیت رشد جوانه های نو را خواهد داشت. زمین شن زار چون آرام نیست قابلیت بستر شدن برای رشد جوانه را ندارد.

۳۹. عقیده و فکری که عمیقاً در ذهن و وجود انسان بنیشند چاره‌ای جز تحقق ندارد بنابراین افکار صحیح خودت را عمیق تر کن در کلام معصوم است که خداوند در نزد ظن و گمان های مردم است پس حسن ظن داشته باشید تا خدا نیز با شما آن گونه رفتار کند.

۴۰. روح ما به قدری لطیف است که به هر چه توجه کند عین آن می‌شود. پس مراقب باشید که بی خودی به چیزی توجه، تخیل، توکل، تفکر و عمل نکنید.

## ٤٠ نکته پیرامون انسان شناسی

۱. انسان موجودی دو ساحتی و دو بعدی است، یکی جنبه ی مادی و صبحانی و دیگری جنبه ی فرا مادی و روحی که از آن به روح الهی یاد شده است.

۲. تجرد روح: مهم ترین ویژگی روح انسان فرا مادی و غیر جسمانی بودن است، روح از سنخ جهان ملکوت و عالم امر می‌باشد.

۳. روح انسان چون موجودی مجرد و بسیط است، دارای ویژگی خود آگاهی یا علم حضوری به خود می‌باشد.

۴. روح انسان چون مجرد و غیر مادی است زوال ناپذیر و نابود ناشدنی است. برخلاف بدن خاکی انسان که از آغاز آفرینش دائماً در حال تحول و دگرگونی است.

۵. روح انسان دارای دو دسته از قوای تحریکی و ادراکی است؛ خاستگاه قوای تحریکی انسان اراده یا غرایز حیوانی اوست.

۶. قوای ادراکی انسان به ویژه تعقل و تفکر از مراتب روح می‌باشد به بیان دیگر یکی از کارکردها و آثار شگفت روح انسان خردورزی است.

۷. روح و نفس آدمی از آغاز آفرینش بهره‌مند از یک سلسله گرایش ها و تمایلات فطری است مانند حقیقت گرایی، زیبایی گرایی، حس پرستش و ....

۸. نفس انسان حقیقی دارای مراتب است، مراتب گوناگون نفس به صورت نفس اماره، نفس ملامت کننده، نفس الهام شده و نفس مطمئنه.

۹. روح انسان جلوه و مظهر برجسته حق تعالی و مرتبط با کمال بی نهایت است از این رو انسان معمای بزرگ قرون و اعصار است که هنوز کشف نشده.

۱۰. انسانیت انسان و هویت اصلی او را روح او تشکیل می‌دهد و بدن تنها ابزار و مرکب روح به شمار می‌آید.

۱۱. انسان موجودی انتخاب گر و مختار است و بر سر دوراهی دست به گزینش و انتخاب می‌زند.

۱۲. انسان موجودی است آمیخته از عقل و عاطفه، عشق و اندیشه و هر یک از این دو بعد نقش اساسی در به حرکت در آوردن و تعالی بخشیدن به انسان دارد.

۱۳. رفتار های ارادی انسان که در زندگی روزانه انجام می‌دهد، نشأت گرفته از اراده انسان تحریک نشود کار و فعالیتی در خارج صورت نمی‌پذیرد.

۱۴. تمام رفتار های انسان در نهایت نشأت گرفته از بعد شناختی و باورهای اوست که از آن به انگیزه تعبیر می‌گردد.

۱۵. انسان یک حقیقت مقدسی است که میل به تعالی و بالندگی معنوی دارد و آن همان فطرت انسانی است.

۱۶. روح انسان در آغاز آفرینش مانند لوح سفید نانوشته نیست که هیچ اقتضا و گرایشی نداشته باشد، بلکه به تفسیر قرآن کریم گرایش به خوبی ها و نفرت از بدی ها به او الهام شده است.

۱۷. انسان در دو جهت بر سایر آفریده ها برتری دارد: «عقل » و « کمال و اختیار »

۱۸. کرامت مربوط به ارزش و شرافت ذاتی انسان است که ویژه اوست و دیگر موجودات در آن سهیم نیستند.

۱۹. کرامت انسان مرهون خلافت الهی اوست که بهره غیر انسان نیست

۲۰. انسان تنها موجودی است که از نیروهای گوناگون مادی و معنوی، جسمانی و روحی

تشکیل شده و در لابه لای تضاد ها می‌تواند پرورش پیدا کند و استعداد تکامل و پیشروی نامحدود دارد.

۲۱. انسان ناشناخته ترین موجود جهان است که خودش عامل شناخت اشیاء دیگر است و اشیاء بسیار دور از خود را شناخته است اما در مورد نزدیکترین موجود به خودش ( خود انسان) مجهولات زیادی دارد.

۲۲. تمایلات و تنفرات طبیعی و فطری انسان به خلقت او بر می‌گردد و عوامل مختلفی از درون و برون می‌تواند آن ها را فعال یا ساکن کند.

۲۳. انسان در اصل ذات خویش وابسته و محتاج خدای صمدی است که در تمام امور با تکیه به او قیام می کند و جان انسان، امانت الهی سپرده شده به اوست.

۲۴. حائل شدن خداوند بین انسان و قوای او ( مثلاً بین انسان و قلب او ) سبب می‌شود انسان نتواند به صرف اراده خود و بدون اراده خداوند از قوای خویش بهره‌مند شود.

۲۵. تمام مراتب وجودی انسان، موهبتی خدادای است و در انسان شناسی، باید به همه مراتب توجه داشت تا انسان سازی و شکل دهی شخصیت اکتسابی به بهترین صورت انجام پذیرد.

۲۶. انسان، اجمال همه عالم است، به گونه‌ای که اگر او را شرح دهیم، هم ملکوت مجرد و هم ملک مادی را داراست.

۲۷. انسانیت انسان و اصالت وجودی‌اش وابسته به روح اوست، نه جسم وی زیرا از نظر بدنی، بسیاری از مخلوقات با انسان مشترک و حتی در مرتبه ی بدن، زیباتر و قویتر از اوست ولی از شرافت و کرامت وجودی انسان بی بهره‌اند.

۲۸. روح انسان با قدرت گزینشی که خدا به او داده است، می‌تواند هر یک از فطرت یا طبیعت را در ابعاد مختلف وجود خود حاکم کند.

۲۹. اصل فطرت در همه ی انسان ها وجود دارد اما شدت و ضعف آن متفاوت است.

۳۰. انسان تنها موجودی است که از نیروهای گوناگون مادی و معنوی، جسمانی و روحی

تشکیل شده و در لابه لای تضادها می‌تواند پرورش پیدا کند و استعداد تکامل و پیشروی نامحدود دارد.

۳۱. انسان حقیقتی لایه به لایه و دارای مراتب گوناگون است.

۳۲. استعداد های نهفته در انسان مانند قدرت، علم، حکمت و . . . محدودیتی ندارد، کمالات انسان نیز بی پایان و بی کران است.

۳۳. انسان موجودی کمال طلب و محدودیت گریز است.

۳۴. زندگی انسان باید در پرتو مسئولیت پذیری شکل بگیرد.

۳۵. یکی از اصلی ترین گرایش ها در انسان، "حب ذات" است. حب ذات غریزه ای فراگیر و بنیادین است، به گونه‌ای که همه غرایز شاخه ها و شعبه های این غریزه اند.

۳۶. گرایش به بقا و جاودانگی، منشا یک سلسله از تلاش های فردی و اجتماعی انسان می‌باشد.

۳۷. نفس و روح انسان دربردارنده توانمندی ها و نیروهای نامحدود و فراوانی است، که در بسیاری از افراد به صورت بالقوه و استعداد باقی مانده ولی در برخی از سالکان و اولیای الهی به فعلیت و شکوفایی رسیده است.

۳۸. یکی از توانمندی های روحی انسان هم نشینی با ملائکه، مشاهده ملکوت و اخبار از غیب می‌باشد.

۳۹. ساختار وجودی و سرشت روح انسان که از سنخ مجردات و امور ملکوتی است، باعث می‌شود که انسان در امور مادی تصرف کند.

۴۰. این نیست که گرایش انسان به فجور و تقوا مساوی باشد. بلکه تقوا برایش کمال است و فجور، نقص.

**منبع**: سایت www.porseman.akhlaghi.ir و basirat.ir و www.wikifegh.ir و کتاب تفسیر انسان به انسان ، نویسنده: آیت الله جوادی آملی

## ٤٠ نکته در تعقل و تدبر

۱. اتهام بی توجهی اسلام به عقلانیت، مانند انکار کردن نور خورشید است. در هیچ کتاب آسمانی به اندازه قرآن بر تعقل و تدبر تأکید نشده است و تمدن درخشان علمی امت اسلام نیز برپایه توجه به توصیه های اسلام در باب اهمیت تعقل و علم و تدبر شکل گرفت.

۲. انسان برای اینکه از چنگال تسلط شهوات تباه کننده جسم و جان و عقل و ایمان و دنیا و آخرت نجات پیدا کند، راهی جز تقویت جانب نیروی عقل ندارد. یکی از راه های تقویت این نیرو این است که کاری کند که تعقل و تفکر در کار ها برایش به صورت یک عادت در آید، از عجله در تصمیم بپرهیزد.

۳. تنها مرور زمان و گذشتن عمر کافی نیست که انسان را مرد منطق و تعقل کند این فضیلت اخلاقی ... تمرین و ممارست و مجاهدت لازم دارد؛ اوّلاً اندوخته ی علمی و سرمایه ی فکری لازم است، ثانیاً انسان باید مدتی با زحمت خود را وادار کند که در پیشامد ها و تصمیم ها زیاد فکر کند و تا عواقب و نتایج کاری را کاملاً نسنجد به هیجانات درونی خود ترتیب اثر ندهد.

۴. هیچ نفسی را نرسد که ایمان بیاورد مگر با اجازه الهی و خداوند بر آن ها که تعقل نمی‌کنند پلیدی قرار می‌دهد. ( یونس / ۱۰۰)

۵. بدترین جنبندگان در نزد خدا آن کران و لالان هستند که تعقل نمی‌کنند. ( انفال / ۲۲)

۶. تعقل است که راهنمای تدین است. اگر این چراغ را دور بیاندازیم به خیال این که چراغ دین را داریم، حتی خود دین را هم از دست می‌دهیم.

۷. اگر ما در دنیا می‌اندیشیدیم و تعقل می‌کردیم امروز در میان اصحاب دوزخ نبودیم. پس خود این ها به گناه خودشان اعتراف کردند. ( ملک / ۱۱ و ۱۲)

۸. تعقل در دیدگاه قرآنی یعنی مراجعه به معلومات بدیهی پیشین و آمیختن با قضایای نظری و واقعیات جهان بالا و پایین، برای کشف مجهولات عمیق و پیچیده تر که از آن در فلسفه به عقل بالفعل، تعبیر می‌کنند.

۹. تفکر نمی‌تواند از تعقل و عقلانیت جدا باشد اگر تفکر از عقلانیت جدا شود، انحراف و نقصان است.

۱۰. از نظر قرآن، جایگاه تعقل در وجود آدمی " قلب" است که مرکز همه اتفاقات معنوی آدمی و کنترل کننده اصل وجود است. نه آنگونه که علم جدید می گوید "محل تفکر مغز درون کاسه سر است!!"( حج / ۴۶)

۱۱. کنار هم نهادن آیات شریفه ( فاطر / ۲۸) و ( عنکبوت / ۴۳) نشان می‌دهد که اولاً کسانی به تعقل می‌رسند که به دانایی رسیده باشند. ثانیاً فقط این دانایانند که از خداوند خشیت دارند. زیرا به قانون مندی های هستی آگاهند و با این حساب، همواره نگران و مراقب درست عمل کردن خویش هستند. بنابراین آنچه به واقع خشیت و مراقبت همیشگی را ایجاب می‌کند، تعقل است.

۱۲. تعقل باعث تبدیل دانایی حاصل از تفکر به " حکمت " و خرد می شود. یعنی هر چیزی را در جای خود دیدن. از نظر قرآن حکمت خیر کثیر است. ( بقره / ۲۶۹)

۱۳. دشمن می‌خواهد با ایجاد جوّ غوغا و تشنج حالت تعقل را از مردم بگیرد.

۱۴. پیامبر اکرم (ص): هرگاه تصمیم کاری را گرفتی اول تدبر و تفکر کن و عاقبت و نتیجه آن را ببین، اگر رشد و هدایت است آن را تعقیب کن و اگر شر و ضلالت است از آن دوری کن.

۱۵. پیامبر اکرم (ص): نگرانی من بر امتم از ناحیه فقر نیست، فقر دردی است که علاجش

دشوار نیست، نگرانی من از ناحیه سوء تدبیر و قلّت میزان منطق و استدلال است

۱۶. تدبر حصول مفهوم تدبیر است. تدبیر، یعنی پشت سر هم چیدن حکیمانه و تدبر، دریافت آن چینش است.

۱۷. واژه تدبر بسیار وسیع تر از واژه های مترادف چهارگانه تفکر، تعقل، تذکر و تفقه است. ضمن آن که با این عناصر آمیخته است، در درجات و مراتب بالاتری از آن ها قرار دارد.

۱۸. تدبر؛ اصطلاح ویژه ای است که وحی قرآنی، آن را برای ژرف اندیشی در کل قرآن به کار برده است و کاربردی جز در قرآن شناسی ندارد. تدبر یعنی نگریستن به عاقبت و آخر آن کار و تأمل و فکر نمودن در آن؛

۱۹. تهاجم اندیشه های غیر قرآنی، بینش اجتماعی را به سوی فضایی ظلمانی سوق می‌دهد در حالی که فرهنگ تدبر در قرآن و مراجعه به آن مانع از نفوذ ابهام و تردید در اندیشه های ایمانی و قلوب مؤمنین خواهد بود همان طور که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: زمانی که فتنه ها همچون شب تاریک شما را در بر گرفت بر شما باد تمسک به قرآن.

۲۰. تدبر تصرف قلب با نظر در عواقب است ولی تفکر تصرف آن در نظر به دلائل است.

۲۱. تدبر تفکری عمیق با در نظر گرفتن هماهنگی آیات می‌باشد. تفکر مربوط به بررسی علل و خصوصیات یک موجود است ولی تدبر مربوط به بررسی عواقب و نتایج آن است.

۲۲. تفکر پردازش محسوسات دیداری و تعقل پردازش محسوسات دیداری و شنیداری و تدبر پردازش همه مفاهیم قرآنی با آمیزه ایمان است.

۲۳. اگر ما قرآن را مانند قانون اساسی در نظر بگیریم تفسیر مانند تبدیل قانون اساسی به جزئیات و آیین نامه های اجرایی است امّا تدبر فهمیدن قانون اساسی است. پس تدبر فهم قرآن است و تفسیر استنباط از قرآن است.

۲۴. تدبر وظیفه‌ای همگانی است و تفسیر نیازمند اجتهاد است. تدبر با تأثیر بر قلب و وجود آدمی همراه است ولی تفسیر با استدلالات عقلی آمیخته است و با مغز سرو کار دارد.

۲۵. آیا در قرآن تدبر نمی‌کنند و اگر از جانب غیر خدا بود در آن بسیار اختلاف می‌یافتند.

(النساء / ۸۲۱۴)

نکته۱) تدبر در قرآن راه علم به هماهنگی و عدم اختلاف در قرآن و در نتیجه اثبات کلام الله بودن قرآن است.

نکته۲) تقلید در اصول عقاید باطل است زیرا این آیه مردم را تشویق به تفکر و تدبر می‌کند.

۲۶. نکته‌ای از آیه ۶۸ سوره مؤمنون:

تدبر نکردن در قرآن یکی از عوامل شرک و بی ایمانی است – سیاق آیه – کفر ورزیدن کافران بخاطر تدبر نکردن در قرآن است.

۲۷. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: ای مردم ! در آیات قرآن تدبر کنید و آن را خوب درک نمایید. در محکمات آن دقت کنید و متشابهاتش را پیروی کنید.

۲۸. حضرت علی (ع): آگاه باشید قرآن خواندنی که با تدبر همراه نباشد، خیری در آن نیست.

۲۹. تدبر در لغت یعنی پشت چیزی را فهمیدن. تدبر را در پنج مرتبه تعریف و تقسیم می‌کنند: عاقبت اندیشی، عاقبت سنجی، عاقبت شناسی، عاقبت نگری، عاقبت گرایی. تعلیم دادن باید با الگوی تدبر باشد.

۳۰. عقل، هرچند درک قانون مندی های هستی است، امّا هنوز این قانون مندی ها در پرده غیب هستند. تعقل، سیر در فضای قانون است و نه قانون گذاری، امّا تدبر هم برداشتن پرده هاست و نزدیک شدن به مشهود و هم نزدیک شدن به نقطه قانون گذاری و کشف فضای حاکم بر متن.

۳۱. اصل فکر کردن و اندیشیدن در اسلام نه فقط آزاد است بلکه لازم و واجب هم هست و شاید در بین کتاب های آسمانی و نوشته های مذهبی هیچ کتابی را نشود پیدا کرد که به قدر قرآن به تفکر و تعقل و مطالعه در پدیده های حیات و امور مادی و معنوی و انسانی و تدبر در تاریخ و امثال این ها دعوت کرده باشد.

۳۲. تفکر و تعقل در موضوعی، آنگاه که با صیغه ایمان می‌آمیزند و به عنوان اعتقاد معنوی

در قلب می‌نشینند، عبادت تفقه را برخود می‌گیرند و وقتی که این اعتقاد قلبی و معنوی خود را با تمام وجود در عمل با اعضاء و جوارح انسانی نشان می‌دهد اصطلاحاً تدبر گفته می‌شود، که بالاترین مراتب شناخت به شمار می‌رود.

۳۳. تدبر یک فرآیند قلبی است و اختصاصی به مطالب دیداری و مطالب شنیداری ندارد بلکه جامع نگری است و تمام محسوسات و ابزار شناخت قبل از عمل را شامل می‌شود. بنابراین تدبر یعنی پویایی در قرآن اندیشی و قرآن زیستی برای صعود به پله های بالایی ایمان و ایجاد تقوا و عمل صالح.

۳۴. تفکر، مقدمه تعقل است و تعقل، نظام مند کردن و کنار هم چیدن معنی دار برون دادهای تفکر و نگرش نظام مند به هستی و آیات الهی است که در جای خود به دست آوردن قانون مندی های حاکم بر هستی را درپی دارد.

۳۵. از نگاه اسلامی، دانش به تنهایی نمی‌تواند انسان را از جهل برهاند، بلکه اگر دانش در سیر تفکر و تعقل خویش درآید، روشنی بخش و نجات دهنده است.

۳۶. هر چند قرآن مجید تدبر را به قلب نسبت می‌دهد ( محمّد / ۲۴) امّا مفهوم تدبر در یک جهش معنایی به لایه‌ای عمیق تر می‌رود و نوعی فهم همراه با " بصیرت" را حکایت می‌کند.

۳۷. اسلام همواره به تدبر و تعقل توصیه نموده و دین و عقل را مکمل یکدیگر دانسته است.

۳۸. کناره گیری از فهم قرآن و عدم تدبر در آن موجب بی ایمانی و دورشدن از منبع وحی الهی است.

۳۹. بر خلاف تفکر که امری تک بعدی و جزئی است و تنها به یک امر متعلق می‌شود، تعقل امری چند بعدی و سیستمی و نظام مند است و به چند چیز مربوط می‌شود. گویی مجموعه و حاصل فکر ها در کنار هم قرار می‌گیرند و در یک نظام و سیستم معنی دار، تعقل حاصل می‌شود.

۴۰. نکته‌ای از آیه ۲۹ سوره ی ص:

a. تدبر در قرآن، وظیفه‌ای همگانی است. سیاق آیه نشان می‌دهد "لیدبروا" به گروه خاصی بر نمی‌گردد و به همه ی انسان ها مربوط است.

**منابع:**


- سایت www.khamenei.ir – دیدار دست اندکاران ستاد اقامه نماز با رهبر انقلاب ( ۲۷/۶/۱۳۸۵)
- پایگاه جامع شهید مرتضی مطهری – عادت به تفکر و تعقل
- یادداشت های استاد مطهری – ج ۶ – ص ۲۱۶
- سایت www.khamenei.ir – بازشناسی تدبر در قرآن
- سایت www.khamenei.ir – فکر کردن در قرآن ابزار نیست، سبک زندگی است. ( گفتگویی درباره تفاوت مبانی در آموزش فکر و فلسفه به کودکان )
- www.khamenei.ir – (قرآن، از اندیشه به زندگی)
- سایت خامنه‌ای – خطبه های نماز جمعه تهران ( ۱۷/۱۱/۶۵)
- پایگاه جامع شهید مرتضی مطهری – ( دین و عقلانیت از دیدگاه غزالی و شهید مطهری دره )
- سایت www.khamenei.ir – خطبه های نماز جمعه تهران ( ۵/۴/۱۳۶۰)

## ۴۰ نکته در شادی و نشاط

۱. اگر شادی را در میدان دید خود پیدا نمی‌کنید، پس چشم اندازتان را تغییر دهید. چشم های خود را به چیزی بدوزید که به شما انرژی می‌دهد، به جایی یا پیش کسی بروید که بتواند شادی واقعی، که همان رضایت شما از زندگی است، را به شما منتقل کند.

۲. اگر در جایی کار می‌کنید که انرژی مثبتی از اطراف خود دریافت نمی‌کنید و یا با کسی رابطه دارید که ریشه امید و شادی را در شما می‌خشکاند، بهتر است هر چه زودتر تغییر مکان دهید یا در ارتباطتان تجدید نظر کنید.

۳. فقط کافی است یک بار امتحان کنید تا معجزه آن را ببینید. به دوستانتان کمک کنید تا خوشحال شوند، خانواده‌تان را خوشحال کنید، رضایتمندی خود را به بقیه ابراز کنید. همین امور ساده شادی را به شما منتقل خواهند کرد.

۴. شادترین مردمان کسانی هستند که راه زندگی خود را پیدا کرده‌اند و راهکار های لازم برای رسیدن به اهدافشان را به دست آورده‌اند. پس اگر درونتان به شما هشدار داد که با انجام کاری از هدفتان دور خواهید شد، این هشدار را جدی بگیرید.

۵. منتظر نباشید تا شادی دنبال شما بیاید، بلکه شما به دنبال انجام کار هایی باشید که به زندگیتان نشاط و هدف و معنا بدهد. مثلاً خوب است به فکر نوشتن یک برنامه زندگی برای خود باشید؛ برنامه‌ای که انگیزه نشاط و شادی را در شما زنده می‌کند.

۶. آن قدر در برنامه روزانه خود غرق نشوید که از زیبایی های دنیا یا اطراف خود غافل

شوید. هنرنمایی خالق هستی می‌تواند شما را شگفت زده کند. این را سرلوحه زندگی خود قرار دهید. خوب است بدانید منظور برخی از مستحبات رسیدن به همین شادی ها است: دیدن مناظر زیبا، دیدن روی پدر و مادر، دیدن آب جاری، نگاه به دریا، نگاه به صورت علما و . . . از این قبیل هستند.

۷. حتماً در زندگی خود موفقیت هایی کسب کرده‌اید که شما را شاد کرده است. اگر احساس کسلی می‌کنید، خاطره موفقیت هایتان را مرور کنید. اگر آلبوم عکسی دارید به آرامی آن را برگ بزنید. این کار آنقدر به شما انرژی خواهد داد تا بتوانید از زندگی لذت بیشتری ببرید.

۸. هیچ احساسی دلپذیرتر از این نیست که شما در هر مقامی که باشید، کاری کنید که فقط در جهت منافع و مصالح خودتان نباشد؛ بلکه در زندگی نزدیکان و اطرافیان حتی در زندگی کسانی که اصلاً نمی‌شناسید تأثیری مثبت داشته باشید. جالب است بدانید یکی از جملات مشترکی که بین تمامی ادیان وجود دارد این است که « هر چه را برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند و هرچه را برای خود نمی‌پسندی برای دیگران هم نپسند».

۹. اگر مراقب وضع جسمانی خود نباشید، مشکل است بتوانید احساس شادابی کنید. کمی به خود تکان دهید؛ جنبش و تحرک باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز و سایر اندام ها رسیده و تندرستی را در پی داشته باشد. یقین بدانید بدن ما برای نشستن پشت میز، آن هم به صورت افراطی طراحی نشده است. در ضمن از مواد غذایی نشاط آور مانند زعفران و دارچین و. . . غفلت نکنید.

۱۰. بین شادی درونی و لبخند ظاهری تفاوت زیادی است، ولی می‌توان شادی را در چهره خود نشان داد. آنگاه خواهید دید چگونه دنیای اطراف شما عوض خواهد شد. خوش رویی، اعتماد به نفس شما را تقویت و زندگی را دلپذیرتر می‌کند. هر مشکلی که در اطراف شما اتفاق بیافتد، مسلماً با اخم و کج خلقی وضع را بهتر نخواهید کرد. خوش رویی مفهوم « الکی خوش بودن» متضاد است. بلکه نشانه اعتماد به نفس بالا و تسلط بر اعصاب و هوش بالای شما است. سیره پیامبرمان (ص) را ببینید که همیشه تبسمی بر لب داشتند.

۱۱. اعتماد به نفس، احساسی است که همه ما به آن نیاز داریم و تنها راه رسیدن به این احساس بالابردن توانایی هایمان، ایمان به خودمان و توکل بر خداست. با این سه عنصر هیچ سدی غیرقابل نفوذ نخواهد بود. هنگام ورود به هر کاری با قدرت بگوئید: « من می‌توانم، می‌شود، توکل بر خدا».

۱۲. اگر بنا باشد تنها یک بذر در باغ ذهن خود بکارید که ضامن موفقیت شما باشد، آن بذر انعطاف پذیری و نرمش است. به بیان دیگر، در اصول ثابت باشید ولی در راه های رسیدن به اصول منعطف. انعطاف باعث می‌شود همواره بتوانید نظرات و عقاید خود را اصلاح کنید. یادتان باشد در هنگام طوفان، درختان سخت، می‌شکنند اما شاخه های نرم خم می‌شوند و سالم می‌مانند.

۱۳. هیچ صفتی شما را به اندازه بی ارادگی به سمت یأس و ناامیدی پیش نخواهد برد و هیچ نیرویی به اندازه اراده مستحکم، شما را راضی و شاد نخواهد کرد. از امروز با تمرین های ساده شروع کنید. اگر تشنه هستید فوری سراغ یخچال نروید و آب ننوشید؛ متعهد شوید که ۱۰ دقیقه دیگر آب بخورید. اگر خسته هستید، سریع به رختخواب نروید؛ ابتدا چند خط کتاب بخوانید. نماز اول وقت را فراموش نکنید؛ در هر حالتی که هستید با شنیدن اذان، اراده کنید که از جا برخیزید و نمازتان را بخوانید.

۱۴. شور و هیجان به هر چیزی روح می‌بخشد و با نیروی مهارناپذیر زندگی را با سرعتی باور نکردنی به جلو می‌برد. اگر می‌پرسید چگونه در خود شور و هیجان ایجاد کنیم، به شما خواهیم گفت که تنها باید تصمیم بگیرید که چنین احساسی داشته باشید. برای عملی کردن این تصمیم، ابتدا از جسم خود شروع کنید: سریع تر صحبت کنید، خاطرات و تصاویر ذهنی را با سرعت بیشتری در نظر مجسم کنید. بی تردید اگر در مبل فرو روید، آرام نفس بکشید و با طمانینه صحبت کنید، هرگز به هیجان در نمی‌آیید.

۱۵. اگر می‌خواهید در زندگی رشد و پیشرفت را تجربه کنید، یاد بگیرید مانند یک کودک کنجکاو باشید. کنجکاوی کسالت را رفع می‌کند؛ شما به خاطر کنجکاوی به مطالعه کتاب های جدید و رفتن به سفر های مختلف و آشنایی با آدم های تازه روی می‌آورید. برای شروع، بهتر

است هر روز موضوعی را برای کنجکاوی تعیین کنید.

۱۶. بیشتر عواطف نیرو بخش، نتیجه قدرشناسی و سپاسگذاری هستند. اگر این دو احساس را در زندگی خود داشته باشید، زندگیتان بیشتر از همه برای خودتان پربار و با مفهوم می‌شود. ایجاد این دو احساس سبب تداوم زندگی است.

۱۷. ابراز عشق و محبت، تقریباً با هر عاطفه منفی که مواجه شود آن را از بین می‌برد. برای این که قدرت چنین فکری در شما پیدا شود باید تمرین کنید. مطمئن باشید اگر کسی با حالت رنجش و عصبانیت نزد شما آمد و شما چندین بار پاسخ او را با محبت دادید، کم کم رفتار او نیز تغییر خواهد کرد.

۱۸. از مسیرهای متفاوت به منزل بروید. با پخش نذری با همسایه های جدید آشنا شوید، زبان جدیدی یاد بگیرید، با کسی دوست شوید که فکرش با شما متفاوت است، موهای خود را محکم شانه بزنید، دندان هایتان را با وسواس و دقت مسواک بزنید، انگشتر عقیق به دست کنید، غسل نشاط کنید، با آب سرد وضو بگیرید و حمام کنید، برای مصائب امام حسین (ع) گریه کنید، به دیدار علما و اهل فضل بروید، به عیادت بیمارانی بروید که نمی‌شناسید، سرزدن به خانه سالمندان و پرورشگاه را در برنامه ماهانه و یا سالانه خود قرار دهید.

۱۹. گاهی اوقات راهی که شما در آن قدم گذاشته‌اید مأیوس کننده است، بهتر است با اطرافیان خود مشورت کنید تا قدم کوچکی به سمت تغییر بردارید. کسی نمی‌داند، شاید این قدم کوچک مقدمه قدم های بلند و موفقیت های آینده باشد.

۲۰. اگر احساس درماندگی می‌کنید، بهتر است از زمین فاصله بگیرید. این کار به صورت اعجاب آوری احساس درماندگی را از شما دور می‌کند. حتماً می‌پرسید چگونه؟! چندین بار به هوا بپرید. آری درست خواندید به هوا بپرید!!! این کار روحیه شما را به راحتی تغییر می‌دهد.

۲۱. گلی را در گلدان بکارید، کودک بی سرپرستی را حمایت کنید، مکانی را برای لانه سازی پرندگان در بالکن و یا حیاط منزلتان تعبیه کنید، هر روز صبح درب منزل را آب و جارو کنید، خواهید دید که اوضاع روز به روز بهتر می‌شود.

۲۲. صداقت، انسان را از اضطراب بر ملاشدن دروغ یا بی صداقتی در امان نگه می‌دارد. این نکته تأثیر بسزایی در شاد بودن شما دارد. به یاد بیاورید زمان هایی که صداقت را فراموش کرده‌اید! قطعا این خاطرات احساس خوبی را به شما منتقل نمی‌کنند.

۲۳. شما در گستره‌ای از نسبت ها زندگی می‌کنید. از هرچه و هر کس به نسبتی که می‌توانید، بهره بگیرید و بهره برسانید. با خیال پردازی، برای خود ایجاد توقعات بیجا نکنید؛ در این صورت رضایتمندی از زندگی شما رخت بر می‌بندد.

۲۴. علایق ما نوعی از توانایی های ما هستند که می‌توانند ما را به فردی شاخص تبدیل کنند. با پرداختن به آن ها احساس شادی و رضایت را به زندگی خود تزریق کنید.

۲۵. واقعیت این است که هر موجودی در این دنیا نقاط ضعف و نقاط قوتی دارد. به هر حال فرو ماندن در ضعف ها ما را به بیراهه می‌کشاند. انتقاد پذیر باشید. بکوشید بر ضعف های خود غلبه کنید و یا به دنبال راهکاری برای رفع آن ها باشید.

۲۶. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «بزرگترین گناه یأس و ناامیدی است.» اگر در راهی شکست خوردید مطمئن باشید آن راه، آخرین راه نیست؛ چرا که جوینده یابنده است. هر شکست را تجربه‌ای برای رسیدن به پیروزی بدانید.

۲۷. در گیر و دار خستگی ها و بی حوصلگی ها و بی انگیزگی ها، مشورت با یک دوست خوب و استفاده از نظرات انسان های امین، دریچه های جدیدی را به روی شما باز می‌کند.

۲۸. هرگز این گونه نیست که داشتن مال و اموال نشانه خوشبختی و مایه شادی، و بهره‌مند نبودن از مال و اموال زیاد نشانه بدبختی و مایه ناامیدی باشد. اگر چنین بود که باید ثروتمندان شادترین و فقرا غمگین ترین افراد جامعه باشند؛ در صورتی که اگر به اطراف خود نگاهی دقیق بیاندازیم، همیشه این چنین نیست؛ تمام شور و شوق ها و احساس خوشبختی های یک زندگی بهشتی، نصیب کسانی می‌شود که با تلاش و تفکر و ایمان و مقاومت و صبر، خود را به این بهشت می‌رسانند.

۲۹. اگر شما در تقویم خود برنامه‌ای داشته باشید که مشتاقانه در انتظار انجامش باشید،

انتظار انجام آن می‌تواند به شما انرژی مثبتی منتقل کند. تقویمتان را برگ بزنید و در هرماه، روزهایی را برای کارهایی که فوق العاده به آن ها علاقه مندید علامت گذاری کنید.

۳۰. قبل از این که کار های روزانه خود را شروع کنید، ۱۰ دقیقه به فضای سبز بروید و حرکت نسیم در لابه لای برگ ها و جنب و جوش پرندگان را مشاهده کنید. با این کارهای ساده مقاومت خود را در مقابل استرس بالا برده و سیستم ایمنی بدنتان را بهبود می‌بخشید.

۳۱. به محض این که از خواب بیدار می‌شوید، لبخند بزنید و با امید به خدا روزتان را شروع کنید. از خدا تشکر کنید که روزی دیگر را به شما هدیه داده است تا وضعیت خود را بهبود بخشید. این کار انرژی فوق العاده‌ای تا پایان روز به شما خواهد داد.

۳۲. این را بدانید که شادی و نشاط مانند غم و اندوه مسری است و همیشه خدایی هست که با تکیه به او بتوان به همه خوبی ها و شادی ها رسید.

۳۳. فکر کردن، غیر از غصه خوردن است. با غصه خوردن هیچ دردی دوا نمی‌شود؛ ولی با فکر کردن راه های جدیدی گشوده می‌شود. اگر آنقدر غصه دار هستید که شرایط فکر کردن را ندارید، بهتر است ابتدا کمی پیاده روی سریع انجام دهید تا برخی ارتباطات الکتریکی – عصبی مغز پاره، و ارتباطات جدید ایجاد شود.

۳۴. آیا تا به حال دیده‌اید که انسان های کینه‌ای خوشحال باشند؟! هرگز!!! سعی کنید همان گونه که از خدا درخواست می‌کنید که لطف و مهربانی و بخشایش شامل حال شما شود، شما نیز بخشایشتان شامل حال اطرافیان شود.

۳۵. سعی کنید گره های زندگی دیگران را باز کنید. این کار به زندگیتان معنای دوباره‌ای خواهد داد و شعف واقعی را به دنبال خواهد داشت. مطمئن باشید کسی آن بالاست که در همان زمان مشغول باز کردن گره های زندگی شماست.

۳۶. همین امروز تصمیم بگیرید در سلام کردن پیش قدم باشید. و در این کار کودکان را در اولویت قرار دهید. این تمرین ساده شما را به اوج شادی خواهد رساند. امتحان کنید.

۳۷. مغز انسان ماهیچه‌ای است مانند سایر ماهیچه ها؛ اگر مغزتان را با یادگیری و

اندیشیدن ورزش ندهید، ورزیده نمی‌شود و در مواقع بحرانی کمک تان نخواهد کرد.

۳۸. به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاهی پیدا کنید. با حقوق اجزاء بدنتان بر شما ( رساله حقوق امام سجاد علیه السلام ) آشنا شوید. این آگاهی ها موجی از شادکامی و تسلط بر امور و اعتماد به نفس و شادکامی را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

۳۹. وقتتان را روی مسائلی که از حیطه کنترل شما خارج است سپری نکنید. تمرکز بر موارد غیرقابل کنترل، باعث احساس شکست و رنج می‌شود کنترل این موارد را به خالق هستی واگذار کنید.

۴۰. اجازه بدهید گذشته بگذرد! هر اندازه در تیرگی گذشته گام بردارید، از روشنایی امروز و افق آینده دورتر خواهید شد. از گذشته فقط تجربه هایش را حفظ کنید.

## ٤٠ نکته در حسن ظن

۱. فإن الله قد ندب إلی حسن ظن عبده به فقال أنا عند ظن عبدی بی فلیظن بی خیرا و روی أن الله سئل من أحب إلیک عیسی أم یحیی علیهما السلام فقال الله تعالی للسائل أحسنهما ظنا بی یعنی عیسی فإن الخوف کان الغالب علی یحیی ( فتوحات مکیه)

۲. چون یحیی – علیه السّلام – به انقباض و خوف و خشیت موصوف بود و به حزن و بکاء و رهبت معروف، چنانکه از جریان دمع، أخادید در وجه مبارکش پدید آمده بود و رسول – علیه السّلام – خبر داد که عیسی و یحیی – علیهما السّلام – ملاقات کردند یحیی عیسی را گفت: آثار نشاط و ذوق و انبساط در تو مشاهده می‌کنم، مگر تو از مکر خدای ایمنی؟ عیسی گفت: من نیز تو را با گریه و غم و حزن و الم می‌بینم، مگر تو از فضل و رحمت حق نومیدی؟ حق – سبحانه و تعالی – وحی فرستاد که حق در طرف آن کس است که حسن ظن او در حق من بیشتر است و عاقبت امر یحیی به قتل انجامید و فوران «۱» دم او از حد گذشت و تا هفتاد هزار کافر از برای قصاصش کشته نشد، خون او ساکن نگشت، لاجرم بدین مناسبات حکمت جلالیه به کلمه یحیویه اختصاص یافت. ( شرح خوارزمی بر فصوص الحکم )

۳. پس چون مادر موسی را از آفت مخافت بود، موسی را در دریا انداخت، اما چون خوف مشاهده عین نبود و حزن او نیز چون حزن رؤیت نه، و غلبه کرد بر ظن او که حق – سبحانه و تعالی – موسی را باز بدو رساند، و معتمد بود بر حسن ظنی که داشت، و او را بدین حسن ظن طیب عیش بود، و رجاء او مقابله با خوف و یأس می‌کرد، و از سر امیدواری می‌گفت، بیت:

امیدوار چنانم که کار بسته برآید  وصال چون بسر آمد فراق هم بسر آید

گلم ز دست بدر برد روزگار مخالف　　امید هست که خارم ز پای هم بدر آید

و چون این الهام بدو رسید، گفت: شاید که این آن رسول باشد که فرعون و قبط به دست او هلاک شود، لاجرم عیشی داشت، و بدین توهّم روزگاری به مسرّت می‌گذاشت. و ظن و توهم بودن این معنی به نسبت با امّ موسی بود، و الّا در نفس امر، علم بود.

***( شرح خوارزمی بر فصوص الحکم)***

۴. قال الصّادق علیه السّلام: حسن الظّنّ أصله من حسن ایمان المرء و سلامه صدره، و علامته ان یری کلّ ما نظر إلیه بعین الطّهاره و الفضل من حیث رکّب فیه و قذف من الحیاء و الامانه و الصیّانه و الصّدق، قال النّبی صلّی الله علیه و آله: أحسنوا ظنونکم بإخوانکم تغتنموا بها القلب و نقاء الطّبع، قال ابّی بن کعب: إذا رأیتم احد إخوانکم فی خصلته تستنکرونها منه فتاوّلو ها سبعین تأویلا فإذا اطمانّت قلوبکم علی احد ها و الّا فلوموا أنفسکم حیث لم تعذّروه فی خصله یسترها علیه سبعون تأویلا و أنتم اولی بالانکار علی أنفسکم منه. اوحی الله تبارک و تعالی إلی داود علیه السّلام: ذکّر عبادی آلائی و نعمائی فانّهم لم یروا منّی الّا الحسن الجمیل لئلّا یظنّوا فی الباقی الّا مثل الّذی سلف منّی إلیهم، و حسن الظّن یدعوا إلی حسن العباده و المغرور یتمادی فی المعصیه و یتمنّی المغفره، و لایکون حسن الظّن فی خلق الله الّا المطیع له، یرجوا ثوابه و یخاف عقابه.

***( باب ۸۵ کتاب شریف مصباح الشریعه )***

۵. قال رسول الله صلّی الله علیه و آله یحکی عن ربّه تعالی: انا عند حسن ظنّ عبدی بی یا محمّد، فمن زاغ عن وفاء حقیقه موجبات ظنّه بربّه، فقد اعظم الحجّه علی نفسه، و کان من المخدوعین فی أسر هواه.

ترجمه: حضرت پیغمبر صلّی الله علیه و آله می‌فرماید که: جناب عزّت وحی به من فرستاد که ای محمّد، عمل من با بنده، موافق ظنّ او است به من، اگر ظنّش با من خوب است و حسن ظنّ به من دارد، من هم موافق ظنّ او با او سلوک می‌کنم و از تقصیرات او می‌گذرم. و هر که میل کرد و منحرف شد از این و حسن ظنّ به من تحصیل نکرد، پس به تحقیق که عظیم کرده است حجّت را برنفس خود، و در قیامت اگر از او بپرسند که تو را چه بر این داشت که نافرمانی

کردی؟ جواب ندارد و نمی‌تواند گفت کـه: حسـن ظـنّ بـه تـو، یـا کـرم تـو. و از جملـه فریـب خورندگان و مغرور شدگان در قید هوای نفس خواهد بود.

۶. عبادت به رجا فاضل تر، زیرا که محبت بر راجی غالب تر از آن باشد که بر خائف. و چنـد فرق است میان پادشاهان، میان کسی که از بیم عقوبت خدمت کند و کسی که به امیـد انعـام و اکرام او خدمت کند. و برای آن باری تعالی به حسن ظن فرمود. و پیغـامبر – صـلی الله علیـه و سلم – گفت: سلوا الدّرجات العلی فانّما تسألون کریما، ای، درجه های بلند خواهید، چه از کـریم می‌خواهید. و گفت: إذا سألتم الله فأعظموا الرّغبه و اسألوا الفردوس الاعلـی فـانّ الله لا یتعاظمـه شیء ای، چون از خدای خواهید رغبت بزرگ گردانیـد و فـردوس اعلـی طلبیـد، چـه خـدای را چیزی بزرگتر ننماید.

***(ترجمه احیاء علوم الدین، جلد ٤، ص ٢٦٤)***

۷. در اخبار داود – صلوات الله علیه – آمده است که حق تعالی بدو وحی فرستاد که ای داود تا چند بهشت را یاد کنی و اشتیاق بـه حضـرت مـن از مـن در نخـواهی؟ گفـت: ای پروردگـار [مشتاقان] تو کیان‌اند؟ گفت: مشتاقان خود را از همه کدورت ها مصفی کرده‌ام و به خود بیـدار گردانیده و از دل ها ایشان روزنی ساخته که مرا ببینند و مـن دل هـای ایشـان را بـه یـد خـود حمل فرمایم و بر آسمان نهم، پس نجبای فرشتگان را بخوانم، چون جمـع شـوند و مـرا سـجده کنند، پس گویم که شما را برای سجده کنند، پس گویم که شـما را بـرای سـجده نخوانـده‌ام و لیکن برای آن خوانده‌ام که دل های مشتاقان را به شما عرضه دارم و به شما بـا مشـتاقان خـود مباهات فرمایم، چه دل های ایشان در آسمان برای فرشتگان روشنایی دهـد چنانکـه خورشـید برای اهل زمین ای داود، دل های مشتاقان را از خشنودی خود آفریـده‌ام و بـه نـور وجـه خـود ایشان را در نعمت داشته و ایشان را محدّث خود ساخته و تنهـای ایشـان را موضـع نظـر خـود سوی زمین کرده و از دل های ایشان راهی ساخته که از آن به من نگرند و هر روز شوق ایشـان تزاید پذیرد و داود گفت: ای پروردگار، اهل محبت خود را به من نمای. گفت: ای داود، بـه کـوه لبنان آی، چه در آن چهارده تن‌اند، بعضی جوان و بعضـی کهـل و بعضـی پیـر، چـون بدیشـان رسیدی ایشان را بگوی که پروردگار شما را سلام مـی‌رسـاند و مـی‌فرمایـد کـه حـاجتی از مـن بخواهید، چه شما دوستان و اصفیا و اولیای منید، به شادی شما راضی شـوم و آن چـه دوسـت

دارید به سوی آن مسارعت نمایم. پس داود بر ایشان آمد و ایشان را نزدیک چشمه‌ای دید از چشمه ها، در عظمت و ملکوت حق تعالی تفکر می‌کردند، چون داود را دیدند برخاستند تفرقه شدند. داود گفت: من رسول خدایم به شما، آمده‌ام تا پیغام پروردگار به شما بگویم. پس روی به داود آوردند و اصغا نمودند و چشم سوی زمین داشتند. داود گفت: پروردگار شما را سلام می‌رساند و می‌گوید: حاجتی از من بخواهید و ندایی بکنید که آواز شما و سخن شما استماع فرمایم، چه شما دوستان و برگزیدگان منید، رضای من در شادی شماست، و مسارعت من به محبت شما، و هر ساعتی در شما نظر رحمت می‌فرمایم چنانکه مادر به شفقت و رفق در فرزند نگرد. پس آب چشم بر رخسارهاشان روان شد، و پیر ایشان گفت: سبحانک سبحانک، ما بندگان و بنده زادگان تویيم، در گذار از ما چیزی که دل های ما را از ذکر تو منقطع گرداند در آن چه از عمر ما گذشت. و دیگری گفت: سبحانک سبحانک، ما بندگان و بنده زادگان تویيم، منت بر ما بگذار به حسن نظر در آن چیزی که میان ما و تو است. و دیگری گفت که ما بندگان و بنده زادگان تویيم، ما در طلب رضای تو مقصریم، به وجود خود بر آن یاری کن ما را. و دیگری گفت: بر دعا دلیری نماییم، و دانسته‌ای که ما را در چیزی از کار های ما حاجت نیست، پس لازم گرفتن نظر خود بر ما دایم دار، و بدان منت را بر ما تمام گردان. و دیگری گفت: از نطفه ما را بیافریدی و به تفکر در عظمت خود برما منت گذاشتی، بر این سخن دلیری کند کسی که به عظمت تو مشغول باشد و در جلال تو متفکر، و مطلوب ما هر یکی نور تو است. و دیگری گفت: زبان ما کند شد از دعا برای عظمت کار تو، و نزدیکی تو به دوستان و منت تو بر اهل محبت تو بسیار است. و دیگری گفت: دل های ما را به ذکر خود راه نمودی و برای مشغول شدن به تو ما را فارغ گردانیدی، پس تقصیر ما در شکر خود در گذار. و دیگری گفت: حاجت ما دانسته‌ای که دیدار تو است. و دیگری گفت: چگونه بنده بر خداوند خود دلیری نماید چون ما را به جود خود دعا فرمودی، نوری بخش که بدان در تاریکی ها میان اطباق آسمان ها راه یابیم. و دیگری گفت: می‌خوانیم تو را که بر ما اقبال فرمایی و آن را بر ما دایم داری. و دیگری گفت: إتمام نعمت تو می‌خواهیم در آن چه ما را بخشیدی و بر ما بدان تفضیل فرمودی، و دیگری گفت: در چیزی از خلق تو ما را حاجت نیست، دیدار جمال خود ما را روزی کن. و دیگری گفت: از میان ایشان من از تو آن می‌خواهم که چشم من از دیدن دنیا و اهل آن، و دل من از

مشغول شدن به غیر آخرت کور گردانی. و دیگری گفت: شناخته‌ام که تو اولیای خود را دوست داری، پس دل ما را به خود مشغول گردان از هر چه جز تو است. پس حق تعالی به داود وحی فرستاد که ایشان را بگوی که سخن شما شنیدم و آن چه خواستید اجابت فرمودم، پس بباید که هر یکی از شما از یار خود جدا شود، و برای خود سمجی «۱۷۹» سازد، چه من میان خود و میان شما پرده بردارم تا نور و جلال من بینید. پس داود گفت: ای پرودگار، این مرتبه از حضرت تو به من چه یافتند؟ گفت: من حسن ظن و گذاشتن دنیا و اهل آن و خلوت کردن با من و راز گفتن، چه این منزلتی است که نیابد آن را مگر کسی که دنیا و اهل آن را بگذارد و به چیزی از ذکر آن مشغول نشود و دل خود برای من فارغ گرداند و مرا از همه خلق من برگزیند، پس در این مقام بر وی عاطفت فرمایم و نفس او را فارغ گردانم و پرده میان خود و میان او بردارم تا مرا ببیند، دیدن کسی که به چشم خود چیزی را ببیند، و هر ساعتی کرامت خود بدو نمایم و به نور وجه خود وی را نزدیک گردانم، اگر بیمار شود تیمار داری کنم چنانچه مادر مشفق فرزند خود را، و اگر تشنه شود سیراب گردانم و طعم ذکر خود را به مذاق او رسانم، چون آن در حق وی بکردم، نفس او از دنیا و اهل آن کور شود، و به نزدیک وی آن را دوست نگردانم تا از مشغول بودن به من سستی نکند، و خواهد از من که بزودی او را به خود رسانم، و من کراهیت دارم که وی را بمیرانم، چه او از میان خلق موضع نظر من است، غیر مرا نبیند و من غیر او را (نبینم ) «۱۸۰» پس اگر او را بینی‌ای داود، و نفسش گداخته باشد و جسمش نزار گشته و اندام هایش

شکسته و دلش از جای بشده، چون بشنود که من با فرشتگان و اهل آسمان ها به او مباهات کنم، ترس و عبادت او زیادت شود، به عزت و جلال من. ای داود، هر آینه فردوس را جای او سازم و سینه او را از دیدار (۴۲۵) خود شفا بخشم تا به حدی که راضی شود و فوق رضا.

***(ترجمه احیاء علوم الدین، جلد٤، ص ٥٦٤-٥٦٣)***

۸. هیچ فرد مسلمانی نیست که خدا را اطاعت کند و هیچ معصیت او را نکند و هیچ کسی هم نیست که معصیت خدا را بکند و هیچ اطاعت نکند. لذا هرکس طاعتش بیش از معصیتش باشد عادل است. پس هرگاه چنین کسی درباره حقوق خدا عادل باشد سزاوار است که تو نیز در حق خود، وی را عادل بدانی و به او به چشم برادری بنگری و همچنان که بر تو واجب است

زبانت را از بدی های او باز داری. واجب است که دلت را نیز از سوء ظنّ باز داری و این حالت با حسن ظن نسبت به او میسر می‌شود.

***( راه روشن، جلد۳، ص ۴۰۲)***

۹. بدان عمل اگر از روی رجا انجام شود برتر از ادای آن از روی خوف است، زیرا مقرّب ترین بندگان به خدا محبوب ترین آن ها نزد او است و دوستی سبب غلبه رجاست. این مطلب را قیاس کن به دو پادشاه که یکی را از بیم مجازات هایش فرمانبرداری و دیگری را به امید پاداش هایش خدمت کنند. از این رو درباره رجا و داشتن حسن ظنّ به خدا بویژه به هنگام مرگ احادیث رغبت انگیزی وارد شده و خداوند متعال فرموده است: یا عِبادِیَ الَّذینَ أسرفُوا عَلی أنفُسِهِم لا تَقنَطُوا من رحمَهِ الله إنَّ الله یَغفِرُ الذُّنُوبَ جَمِیعا؛ ( زمر/ ۵۳: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهان را می‌آمرزد.

۱۰. در اخبار یعقوب پیامبر (ع) آمده است که خداوند به او وحی فرمود: آیا می‌دانی چرا میان تو و یوسف جدایی انداختم؟ این به سبب آن بود که گفتی: می‌ترسم گرگ او را بخورد و شما از او غافل باشید، چرا از گرگ بیم داشتی و به من امید نداشتی، چرا غفلت برادرانش را به نظر آوردی و حفظ مرا از او در نظر نگرفتی؟

۱۱. پیامبر خدا (ص) فرموده است: « کسی از شما نمیرد مگر در حال خوش گمانی به خدا» و از آن حضرت روایت شده است که خداوند می‌فرماید: « من نزد گمانی هستم که بنده‌ام به من دارد پس آنچه خواهد به من گمان برد.» پیامبر خدا (ص) بر مردی وارد شد که در حال جان دادن بود . به او فرمود: چگونه خود را می‌بینی؟ عرض کرد: خود را از گناهانم ترسان و به رحمت پروردگارم امیدوار می‌بینم. فرمود: « در چنین هنگامی خوف و رجا در دل مؤمن جمع نمی‌شوند، جز این که خداوند آنچه را امید داشته به او داده و از آنچه بیمناک بوده به او ایمنی بخشیده است.»

۱۲. علی (ع) به مردی که به سبب کثرت گناهان ترس او را به نومیدی کشانیده بود فرمود: ای مرد! نومیدی تو از رحمت خداوند بزرگتر از گناهان توست.» خداوند دسته‌ای را سرزنش کرده و فرموده است: وَ ذلِکُم ظَنُّکُمُ الَّذِی ظَنَنتُم بِربِّکُم أرادکُم و نیز: ظَنَنتُم ظَنَّ السَّوءِ وَ کُنتُم

قَوماً بُوراً. خداوند فرموده است: إِنَّ الَّذينَ يَتلُونَ كِتابَ اللهِ وَ أقامُوا الصَّلاةَ وَ أنفَقُوا مِمَّا رَزَقناهُم سِراً وَ عَلانِيةً يَرجونَ تِجارَةً لَن تَبُورَ. (فاطر / ۲۹) آنانی که کتاب خدا را تلاوت می‌کنند و نماز را برپا می‌دارند و از آنچه به آن ها روزی داده‌ایم پنهان و آشکار انفاق می‌کنند تجارت ( پرسودی ) را امید دارند که نابودی و کساد در آن نیست.

۱۳. از پیامبر خدا (ص) نقل شده: « خداوند متعال در روز رستاخیز به بنده می‌فرماید: چه چیزی تو را مانع شد به هنگامی که منکر را دیدی آن را انکار نکردی، و چون خداوند حجّت خود را به او گوشزد کند گوید: پروردگارا به تو امیدوار بودم و از مردم ترسیدم، خداوند فرماید: او را بخشیدم»

۱۴. در خبر صحیح آمده است: « مردی بود که به مردم وام می‌داد با توانگران به مسامحه رفتار و از مستمندان صرف نظر می‌کرد، هنگامی که به دیدار خدا شتافت درحالی که جز این هیچ کار نیکی انجام نداده بود خداوند به او فرمود: چه کسی از من بدین سزاوارتر است، و او را به سبب حسن ظنّ و امیدش به این که خداوند او را با همه تهیدستی در طاعت خواهد بخشید عفو فرمود.

۱۵. در خبر آمده است: خداوند متعال به داوود (ع) وحی فرمود: مرا دوست بدار و دوست بدار کسی را که مرا دوست بدارد و مرا محبوب آفریدگانم بگردان. عرض کرد: پروردگارا چگونه تو را محبوب آفریدگانت گردانم؟ فرمود: مرا به نیکی یاد و نعمت ها و احسان مرا بیان کن و این را به آن ها یاد ده، چه آن ها جز نیکویی از من چیزی نمی‌دانند.

۱۶. در کافی از ابی جعفر امام باقر (ع) روایت کرده که: پیامبر خدا (ص) فرموده است: خداوند می‌فرماید: آنانی که به خاطر ثواب من عمل می‌کنند بر اعمالشان تکیه نکنند، چه هر گاه همه عمر در راه عبادت من بکوشند و خود را به رنج اندازند باز مقصّر می‌باشند و در عبادت خود به کنه بندگیم نمی‌رسند، نسبت به آنچه از من طلب می‌کنند که کرامت و نعمت در بهشت و رفعت به درجات عالی در جوارم می‌باشد بلکه باید تنها به رحمتم اعتماد کنند و به فضلم امیدوار باشند و به حسن ظنّ خود به من مطمئن باشند در آن هنگام است که رحمتم آنان را دریابد و رضوانم به آن ها برسد و آمرزشم بر آن ها جامه عفو پوشاند، چه من خدای

رحمان و رحیم هستم و بدین ها نامیده شده‌ام»

۱۷. از آن حضرت روایت شده که فرموده است: « در کتاب علی (ع) یافتیم که پیامبر خدا (ص) در حالی که بر منبر بود فرمود: سوگند به آن که جز او خدایی نیست، هرگز به هیچ مؤمنی خیر دنیا و آخرت داده نشده است جز به سبب خوش گمانی او بر خدا و امیدواری‌اش به او و حسن خلق و خودداری او از غیبت مؤمنان و به آن که جز او معبودی نیست سوگند که خدا هیچ مؤمنی را پس از توبه و استغفار عذاب نمی‌کند جز به سبب بدگمانی به خدا و کوتاهی در امیدواری به او و بدخلقی و غیبت کردن او از مؤمنان و سوگند به آن که جز او خدایی نیست گمان هیچ بنده‌ای نسبت به خدا نیکو نمی‌شود جز این که خداوند همراه گمان بنده مؤمن خوی است، زیرا خداوند کریم است و همه خوبی ها به دست اوست، او شرم می‌کند از آن که بنده مؤمنش به او گمان نیک برد و او خلاف گمان و امید بنده‌اش رفتار کند. بنابراین به خدا گمان نیک برید و به او رغبت کنید»

۱۸. از امام رضا (ع) روایت شده که فرموده است: « به خداوند خوش گمان باشید، زیرا خداوند عزّوجلّ می‌فرماید: من نزد گمان بنده خویشم اگر گمان او خوب است رفتار من خوب و اگر بد است رفتار من هم بد خواهد بود».

۱۹. گفته‌اند: پیامبر (ص) پیوسته از خداوند درباره امّتش درخواست می‌کرد تا به او گفته شد: آیا با آن که آیه: وَ إِنَّ رَبّکَ لَذُو مَغفِرَهٍ لِلنَّاسِ عَلی ظُلمِهِم بر تو نازل شده است راضی نمی‌شوی؟

۲۰. در تفسیر قول خداوند متعال که فرموده است: وَ لَسَوفَ یُعطِیکَ فَتَرضی «۳۳» گفته‌اند: محمّد (ص) راضی نمی‌شود که یک تن از امّتش در آتش باشد. ابو جعفر امام باقر (ع) می‌فرمود: شما مردم عراق می‌گویید امیدوار کننده ترین آیه در کتاب خدا آیه: یا عِبادیَ الَّذِینَ أسرفُوا عَلی أنفُسِهِم لا تَقنَطُوا من رَحمَهِ الله است و ما اهل بیت می‌گوییم: امیدوار کننده ترین آیه در کتاب خدا آیه: وَ لَسَوف یُعطیک ربُّک فَتَرضی است.

۲۱. و نیز در خبر است: « اگر بنده من مرا با گناهانی به اندازه حجم زمین ملاقات کند، من با آمرزشی به اندازه حجم زمین او را دیدار می‌کنم»

۲۲. در حدیث آمده است: اعرابی به پیامبر (ص) عرض کرد: چه کسی حساب خلق را عهده‌دار می‌شود؟ فرمود: « خداوند متعال» عرض کرد: خود او، فرمود: « آری » اعرابی لبخندی زد. پیامبر خدا (ص) فرمود: « برای چه خندیدی؟ » پاسخ داد: کریم چون قدرت یابد عفو می‌کند، و هرگاه حساب کند سهل می‌گیرد. پیامبر (ص) فرمود: « اعرابی راست گفت، آگاه باشید هیچ کریمی کریم تر از خداوند نیست، او بزرگواتر از همه بزرگواران است. سپس فرمود: «اعرابی مقصود را دریافت»

۲۳. یحیی بن معاذ گفته است: هرکس خداوند را از روی خوف عبادت کند در دریای افکار غوطه ور می‌شود و کسی که او را از روی رجا بپرستد در وادی غرور سرگردان می‌گردد و آن که او را با خوف و رجا پرستش کند در راه روشن اذکار استقامت ورزیده است. در این صورت از جمع میان این امور چاره‌ای نیست. لیکن غلبه خوف پیش از رسیدن مرگ شایسته تر است، چه به هنگام مرگ غلبه رجا و حسن ظّن به خدا اصلح است، زیرا خوف به منزله تازیانه‌ای است که انسان را به عمل وا می‌دارد، و دوران عمل در هنگام مرگ به پایان رسیده است و کسی که در آستانه مرگ قرار گرفته قدرت بر عمل ندارد، و نیز اسباب خوف را نمی‌تواند تحمّل کند، چه رگ دل او را قطع می‌کند و موجب تسریع در مرگ او می‌شود. امّا خوشس رجا دلش را قوّت می‌دهد و پروردگارش را که امیدش به اوست محبوب وی می‌گرداند. برای هیچ کس سزاوار نیست که از دنیا جدا شود جز این که خدا را دوست بدارد تا بدین سبب دوستدار لقای او باشد، زیرا هرکس لقای پروردگار را دوست بدارد خداوند لقای او را دوست می‌دارد. رجا به محبّت نزدیک است، چه کسی که کرمش مورد رجا و امید است محبوب می‌باشد.

۲۴. شخصی به حضرت صادق علیه السّلام عرض کرد: من گناه می‌کنم و بعد ناراحت می‌شوم در عین حال امید عفو دارم؟ فرمود: فلانی از خدا بترس و عبادتش بکن و در عین حال امید قبولی داشته باش، زیرا خوش گمان ترین فرد به خدا و بزرگترین امیدوار کسی است که بیشتر به طاعت عمل کند، و پیامبر خدا صلّی الله علیه و آله و سلم از همه مردم حسن ظّن بیشتری به خدا داشت و از همه امیدوارتر بود و بیش از همگان از خدا می‌ترسید، و هیبت و ترس او در دلش بود و همچنین سایر پیامبران علیه السّلام بر مردم زمان خود در همه این امور افضل بودند.

۲۵. امیرالمؤمنین علیه السّلام به اصحاب خود فرمود: اگر می‌توانید، خوفتان از خدا شدید و گمانتان به او نیکو باشد، و میان این دو خصلت را جمع کنید «۱»، زیرا حسن ظّن بنده به خدا به اندازه خوف اوست، و خوش گمان ترین مردم به خدا، شدیدترین خوف را دارد، پس آرزوها را کنار بگذارید و تلاش کنید و حق خدا و حق را ادا نمایید، و هرکسی وظیفه خود را انجام داد، برائت از آتش را به او می‌دهند و هیچ کس را بر خدا حجّت نیست و کسی هم با خدا خویشاوندی ندارد، و خداوند، مثل آدم را در عصیانش نیاورد، مگر این که درس عبرتی برای مردم باشد.

۲۶. امام صادق علیه السّلام می‌فرماید: به مؤمن خیر دنیا و آخرت داده نمی‌شود، مگر به حسن ظّن و امیدواری به خدا و خوش رفتاری و آزار ندادن دیگران.

۲۷. الظَّانّینَ بِاللهِ ظَنَّ السَّوءِ عَلَیهِم دائِرَهُ السَّوء وَ غَضِبَ اللهُ عَلَیهِم وَ لَعَنَهُم وَ أَعَدَّ لَهُم جَهَنَّمَ وَ ساءَت مَصِیراً: مردان و زنان منافق و مشر امیرالمؤمنین علیه السّلام فرمود: توکّل و حسن ظنّ به خدا دژی است که، جز مؤمن، نمی‌تواند بر آن وارد شود، و توّکل به خدا انسان را از هر بدی حفظ کرده و حایلی نیرومند در مقابل تعرّض هر نوع دشمن است.

۲۸. خداوند کسی را پس از توبه عذاب نمی‌کند، مگر به واسطه سوء ظن به خدا و عدم امیدواری به او و بد اخلاقی با مردم و غیبت مؤمنان، و خداوند طبق گمان بنده نسبت به او عمل می‌کند، چرا که او کریم است و شرم دارد که مخالف حسن ظنّ و امیدواری بنده رفتار نماید.

۲۹. قَالَ رَسُولُ اللهِ ص یَحکِی عَن رَبِّهِ تَعَالَی أَنَا عِندَ حُسنِ ظَنِ عَبدِی بِی یَا مُحمَّدُ فَمَن زَاغَ عَن وَفَاءِ حَقِیقَهِ مُوجِبَاتِ ظَنِّهِ بِرَبِّهِ فَقَد أَعظَمَ الحُجَّهَ عَلَی نَفسِهِ وَ کَانَ مِنَ المَخدُوعِینَ فِی أَسرِ هَوَاه.

۳۰. حارث بن مغیره از امام صادق علیه السّلام روایت می‌کند که از آن حضرت پرسیدم در وصیت لقمان چه بود؟ فرمود: در وصیت نامه او چیزهای شگفت انگیزی بود، و یکی از آن وصیت های تعجب‌انگیز این بود که به پسرش گفت از خداوند چنان بترس که اگر نیکی ثقلین را با خود بردی باز ممکن است که خداوند تو را عذاب کند، و از خداوند چنان امیدوار باش که

اگر گناه ثقلین را بردی باز تو را رحمت کند.

۳۱. برید بن معاویه از امام باقر علیه السّلام روایت کرده که فرمود: در کتاب علی علیه السّلام پیدا کردیم که رسول اکرم صلی اللهَ علیه و آله بالای منبر فرمودند: سوگند به خدائی که جز او خدائی نیست، هر مؤمنی که به خداوند حسن ظن پیدا کند، خداوند او را با نیتش مورد معامله قرار می‌دهد، زیرا خداوند کریم و اهل خیر است، و او شرم می‌کند که به حسن ظن مؤمن توجه نکند، و امید او را قطع نماید، اینک به خداوند حسن ظن داشته باشید و به او روی آورید.

۳۲. ابن بزیع گوید: امام رضا علیه السّلام 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.

۳۳. عبدالرحمن بن حجاج گوید: به امام صادق علیه السّلام عرض کردم مردم حدیثی روایت می‌کنند درباره آخرین کسی که او را به طرف آتش می‌برند، امام فرمود: آن طور نیست که مردم می‌گویند رسول خدا صلی اللهَ علیه و آله فرمود: آخرین بنده‌ای که به طرف دوزخ برده می‌شود، او ناگهان متوجه خداوند می‌گردد. خداوند متعال امر می‌کند او را برگردانید، بعد از آن او را بر می‌گردانند، خداوند می‌فرماید چرا به طرف من توجه کردید، می‌گوید بار خدایا من این گونه گمانی به شما نداشتم، خداوند می‌فرماید گمانت چه بود، می‌گوید گمان می‌کردم مرا می‌آمرزی و در بهشت جای می‌دهی. در این هنگام خداوند به فرشتگان می‌فرماید: ای فرشتگان من سوگند به عزّت و جلال خودم و به نعمت هایی که آفریده‌ام و به بلندی و مقام خودم سوگند که این بنده یک لحظه هم به من حسن ظن نداشت و اگر او به یک لحظه حسن ظن پیدا می‌کرد او را از آتش نمی‌ترسانیدم، اکنون با این که دروغ می‌گوید او را وارد بهشت کنید. بعد از این رسول خدا صلی اللهَ علیه و آله فرمود: هر بنده‌ای که به خدا حسن ظن داشته باشد خداوند هم به حسن ظن او رفتار می‌کند و این است تفسیر آیه شریفه وَ ذلِکُمُ الَّذِی ظَنَنتُم بِرَبِّکُم أرداکُم فَأصبَحتُم مِنَ الخاسِرِینَ.

۳۴. ابو عبیده حذاء گوید: امام باقر علیه السّلام فرمود: رسول خدا صلی اللهَ علیه و آله

فرمودند: خداوند متعال می‌فرماید: عبادت کنندگان باید به اعمال خود متکی نباشند و انتظار پاداشی نداشته باشند زیرا آن ها هرچه کوشش کنند باز هم در عبادت مقصر خواهند بود. آن ها هر چه عبادت نمایند به حقیقت عبادت نخواهند رسید، آن ها با عبادت خود به کرامت های من و نعمت های بهشت و درجات عالی و یا اقامت در جوار من نمی‌رسند، بلکه آن ها باید به فضل و عنایت من توجه داشته باشند و امیدواری حاصل کنند. آن ها باید به من حسن ظن پیدا نمایند، و به من اطمینان پیدا کنند، در این هنگام رحمت من شامل آن ها می‌گردد و آن ها را به رحمت و رضوان خود خواهم رسانید، آنان را مورد عفو قرار خواهم داد من خدای بخشنده و مهربان هستم و به همین نام گذاری شده‌ام.

۳۵. روایت شده که خداوند به داود علیه السّلام وحی کرد که فلان زن در بهشت با تو در یک درجه خواهد بود، داود به طرف منزل آن زن رفت تا از وی سؤال کند او چه عملی انجام می‌دهد او از کار هایی که می‌کرد به داود گفت، او دید کار های او مانند سایر مردمان می‌باشد. داود پرسید نیت شما در این اعمال چیست گفت در هر حالی که بودم و به هر کاری که اشتغال داشتم خوشحال بودم، خداوند مرا به هر طرف نقل می‌کرد برای من فرقی نداشت و هر چه خدا می‌خواست همان را می‌خواستم، گفت این ها از حسن ظن به خداوند می‌باشد. روایت شده داود علیه السّلام می‌گفت: بار خدایا هرکس تو را شناخت و به تو حسن ظن پیدا نکرد در حقیقت به تو ایمان نیاورده است.

۳۶. رسول اکرم صلی اللهً علیه و آله فرمود: خداوند می‌فرماید من با مؤمن با حسن ظنش رفتار می‌کنم، ای محمد هرکس حسن ظن به خدا را از دست بدهد دلش تاریک می‌گردد و وفا را از دست می‌دهد، این شخص حجت را بر خود تمام کرده و در دام هوای نفس خود گرفتار آمده است.

۳۷. لقمان در وصیت خود به فرزندش گفت: ای فرزند به خداوند اطمینان داشته باش، بعد از مردم بپرس آن هایی که به خداوند اعتماد نکرده‌اند نجات یافته‌اند، ای فرزند از مردم سؤال کن آن ها که به خداوند توکل کردند خداوند آن ها را کفایت نکرد؟ ای فرزند من به خداوند حسن ظن داشته باش، و بعد از مردم سؤال کن آیا کسانی که به پروردگار حسن ظن پیدا کردند، خداوند با آن ها چگونه رفتار کرد، آیا در برابر حسن ظن آن ها او هم با حسن ظن به

آنان رفتار کرد.

۳۸. انس گوید: رسول خدا صلی اللهَ علیه و آله فرمود: قبل از این کـه از دنیـا برویـد حسـن ظن به خداوند داشته باشید زیرا حسن ظن به خداوند بهای بهشت می‌باشد.

۳۹. از حسن ظن و خوش گمانی همین استفاده را ببر که دلت در آسایش است و کارت بـه سادگی برگزار می‌شود. سه چیز است که هرکس به آن ها چنگ زد به آرزوی دنیا و آخرت خود می‌رسد. ۱- هرکه چنگ به خدا بزند. ۲- و راضی به قضای خـدا باشـد. ۳- و حسـن ظـن بـه او داشته باشد.

۴۰. از پیغمبر (ص) روایت می‌کرد که فرمود: حبَ الـدّنیا رأس کـلّ خطیئـه و رأس العبـاده حسن الظّن باللهَ ( یعنی: محبت دنیا سرآمد همه خطاهاست و سرآمد همه عبادت ها حسن ظن به خداست) حسن ظنّ داشتن به خداوند از حسن عبادت اوست.

**منبع**:

ارشاد القلوب – ترجمه سلگی – جلد ۱ – صفحه ۲۷۷- باب بیست و نهم ارزش امیدواری به خدای متعال.... ص :۲۷۵

بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمه الأطهار – جلد ۶۷ – ۳۹۰ – باب ۵۹ الخـوف و الرجـاء و حسن الظن بالله تعالی ..... صفحه: ۳۲۳

ایمان و کفر – ترجمه الإیمان و الکفر بحـار الانـوار- جلـد ۲ – ۶۰ – ۵۹ در خـوف و رجـاء و حسن ظن .... صفحه: ۶۰

مواعظ امامان علیهم السلام – ترجمه جلد هفدهم بحـار ۲۰۴ بخـش بیسـت و سـوم مـواعظ حضرت صادق جعفر بن محمد علیهما السلام و سفارشات و پند و اندرز های آن جناب

مهدی موعود – ترجمه جلد سیزدهم بحار متن ۵۴۳ سر بابک هندی ..... صفحه ۵۴۱

پیام پیامبر ترجمه فارسی ۷۴۷ بخش دهم جوامع الکلم سخنان فراگیر.... صفحه ۶۹۷

## ۴۰ نکته در مهارت های ارتباطی موثر

۱. در یک ارتباط، بهانه گیری و سخت گیری های نابه‌جا از عقده هایی حکایت دارد که در گذشته های دور، درون ما شکل گرفته است.

۲. بزرگترین کمک ما به دیگران این است که: به آن ها کمک کنیم، به خودشان کمک کنند.

۳. اگر در رابطه تان با دیگران مشکل دارید، نگاهی به رابطه خود با خدا بیندازید چرا که در روایت از معصومین (ع) داریم که: اگر می‌خواهید رابطه تان را با خلق درست کنید ابتدا رابطه خود را با خدا اصلاح کنید.

۴. کیفیت رابطه انسان با خدا، خلق و خوی انسان را در برخورد با دیگران و حتی خودش تغییر می‌دهد.

۵. به دنبال شباهت های خود با افراد مختلف باشید. اگر می‌خواهید ارتباطی را آغاز کنید پیدا کردن نقاط مشترک در ایجاد ارتباط بسیار مهم است.

۶. تحقیر کردن دیگران موجب قطع ارتباط و نشان از حقارت نفس خود انسان است چرا که خلایق محبوب خدا هستند.

۷. بسیاری از رابطه ها براساس نیاز ایجاد می‌شود و براساس نیاز تداوم می‌یابد، پس به نیاز های خود و طرف مقابلتان فکر کنید.

۸. در یک ارتباط، مهم تر آن موضوعی است که مخاطب دریافت می‌کند نه آن چیزی که

شما ارسال می‌کنید.

۹. با انسان ها از چیزهایی که آن ها دوست دارند صحبت و ارتباط را آغاز کنید. هم نـوایی و هم سویی و همگامی در شروع ارتباط بسیار مهم است.

۱۰. اگر کسی خدا را ناظر بر اعمال خود بداند خالصانه و صادقانه بـا دیگـران ارتبـاط برقـرار خواهد کرد.

۱۱. طرف مقابل عاشق شنیدن انتقادهای شفاف و دوستانه و محرمانـه شماسـت و از طعنـه زدن و کنایه شنیدن به شدت بیزار است. حتماً خودتان هم همین گونه‌اید! این طور نیست؟

۱۲. انسان ها بعد از مدتی روابطشان عادی می‌شود و بعـد از عـادی شـدن بـه بـی تـوجهی کشیده می‌شوند، که این بی توجهی بزرگترین آفت ارتباط است.

۱۳. انسان ها باهوش تر از آن چیزی هستند که به نظر می‌رسند. اگر در رفتارتان صداقت را کشف نکنند، به زودی از شما خواهند گریخت.

۱۴. توهین به طرف مقابل، شاید به قیمت قطع ارتباط همیشگی تمام شود.

۱۵. توقعاتتان را به اندازه ظرفیت طرف مقابل قرار بدهید، نـه بـه انـدازه آمـال و آرزو هـای خودتان.

۱۶. در ارتباط با افراد اگر حالت تهاجمی گرفتید، هرچند که طـرف مقابـل در ظـاهر حـرف های شما را قبول می‌کند ولی در باطن حالـت دفـاعی او فعـال خواهـد شـد و او را از شـما دور خواهد کرد چرا که انسان ها فطرتاً به دنبال مأمنی برای آرامش می‌گردند.

۱۷. برخی افراد اعتماد به نفـس افراطـی دارنـد و همیشـه قیافـه حـق بـه جانـب بـه خـود می‌گیرند. تا می‌توانید از این افراد دوری کنید. چرا که در ارتباط با آن ها، شما همیشه محکـوم خواهید بود.

۱۸. اگر تفاوت های زن و مرد را در ارتباطات جدی نگیرید، حتماً با مشکل مواجـه خواهیـد شد. عموماً زنان، ریـز بـین، حسـاس، عـاطفی و شـنیداری‌انـد و مـردان کلـی نگـر، بـا غـرور و دیداری‌اند.

۱۹. هیچ وقت با انسان تنبل ارتباط برقرار نکنید؛ چون عزم شما را در رسیدن به قله های بلند متزلزل می‌کند.

۲۰. آدم لجوج ارتباط پذیر نیست و فقط شما را خسته می‌کند. ابتدا علت لجاجتش را از بین ببرید، سپس با او ارتباط برقرار کنید.

۲۱. شما هیچ وقت نمی‌توانید با کسی که از شما می‌ترسد، ارتباط صحیحی برقرار کنید.

۲۲. گاهی لازم است از شیوه خلع سلاح استفاده کنید مثلاً:

من مطمئن هستم که شما به این موضوع آگاهی دارید.

شما قطعاً اشراف بیشتری به موضوع دارید.

بله، نظر شما درست است. امّا پیشنهاد من این است که...

۲۳. فقط به ابراز احساسات بصری و نمایشی اکتفا نکنید. احساسات خود را با کلمات زیبا نیز به فرد مقابل ابراز کنید. گاهی گفتن دوستت دارم از یک هدیه قیمتی کارساز تر است.

۲۴. زمانی که در حال گفتگو هستید قسمتی از بحث های گوینده را به او بازگو کنید تا اطمینان حاصل کند که شما حرف های او را می‌فهمید.

۲۵. برای ایجاد صمیمیت باید گوش دادن را فرا بگیرید و در گوش دادن عکس العمل مناسب و متناسب نشان دهید، حتی گاهی اوقات سؤالاتی از گوینده بپرسید، این برای گوینده، بسیار جذاب خواهد بود.

۲۶. هنگام ارتباط با دقت در رفتار و حرکات طرف مقابل نسبت به صحبت های شما، یاری تان می‌دهد که دقیق تر و مطلوب تر ارتباط را پیش ببرید.

۲۷. شاه کلید ارتباط، این جمله است: ابتدا درک کن تا سپس درک شوی.

۲۸. کلام و رفتار طرف مقابلتان را عمومیت ندهید.آن ها را به نفع خودتان تحریف نکنید.بخش هایی از آن را حذف نکنید.

۲۹. اگر بین عمل و عامل فرق گذاشتید، می‌توانید ارتباطی که مختل شده است را اصلاح

کنید.

۳۰. اولین آفتی که ارتباط ها را مختل می‌کند قضاوت بی جا و زود، در مورد دیگران است.

۳۱. در برقراری ارتباط نحوه عملکرد و رفتار و لحن شما صد ها بار بیشتر از کلماتی که به کار می‌برید، بر روی مخاطب تأثیر دارد پس بیشتر بر روی این موضوعات تمرکز کنید.

۳۲. در ارتباط با طرف مقابل، فقط گیرنده و منفعل نباشید. اگر می‌خواهید ارتباطی مستحکم و

تأثیر گذار برقرار کنید، سعی کنید بیشتر عمل کنید تا عکس العمل از خود بروز بدهید.

۳۳. برای ارتباط با افراد مختلف باید راه های مختلف را تجربه کرد چون هیچ دو انسانی کاملاً شبیه به هم نیستند.

۳۴. اگر با درون خودتان ارتباطی ندارید و روزانه خودتان را مورد تنبیه و تشویق های مختلف قرار نمی‌دهید، مطمئن باشید با دیگران نیز نخواهید توانست، ارتباط اصولی و مؤثری برقرار کنید.

۳۵. هم شنونده باشید و هم گوینده! در بین کلامتان به طرف مقابل اجازه صحبت کردن بدهید. چرا که ممکن است شما تا پله دهم بالا رفته باشید ولی او هنوز در مورد پله اول سؤالاتی در ذهن دارد و آن سؤالات، او را همانجا متوقف کرده باشند.

۳۶. به قالب های ذهنی افراد بی توجهی نکنید. قطعاً کلمات شما در قالب های ذهنی افراد مختلف معانی متفاوتی می‌دهند که شما از آن ها بی خبرید؛ در پایان هر بخش از گفتگو، نتیجه صحبت هایتان را مجدداً با هم مرور کنید.

۳۷. برقراری ارتباط با افرادی که فشار روانی ( اضطراب، استرس، عصبانیت و ... ) بر روی آن ها است بسیار سخت است. اول او را آرام کنید، سپس اطمینانش را به دست آورید، آنگاه ارتباط برقرار کنید.

۳۸. طرف مقابل غیب گو نیست که ذهن شما را بخواند. پس هرچه در مغزتان می‌گذرد را برای او بازگو کنید تا دقیقاً متوجه شود چه می‌خواهید.

۳۹. اگر می‌خواهید ارتباطی دائم باقی بماند، باید حواس پرتی را قربانی کنید. حواس پرتی در دفعات زیاد، باعث می‌شود طرف مقابل، ایمان پیدا کند که شما برای حرف او ارزشی قائل نیستید، هرچند که در واقع چنین نباشد.

۴۰. برای برقراری یک ارتباط مؤثر عجله کردن کار را خراب می‌کند. بگذارید طرف مقابل و یا جمع مقابل، آرام آرام شما را بشناسند و شما آن ها را بشناسید. اگر عجله به خرج دهید، حتماً ارتباط معیوبی پایه گذاری می‌شود.

## ۴۰ درس زندگی از زنبور عسل

۱. آیا می‌دانید ملکه زنبور به عنوان یک حاکم مدیر و آگاه هر روز بر کار های مختلف کندو نظارت می‌کند و با ارسال دستورات مختلف شرایط کندو را روز به روز بهتر می‌کند.

۲. آیا می‌دانید در فصل بهار که جمعیت کندو به طور بی سابقه‌ای افزایش می‌یابد برخی زنبورها از خود گذشتگی کرده و شب را تا صبح در درب کندو استراحت می‌کنند و معمولاً به خاطر تغییرات دمایی از بین می‌روند.

۳. آیا می‌دانید زنبور عسل در زمان به دنیا آمدن وظیفه خود را به صورت غریزی می‌داند و در تمام عمر در حال پیگیری وظیفه خود و کار کردن است. در شهر زنبور عسل تنبلی و تن پروری در کار نیست.

۴. آیا می‌دانید که اگر زنبور عسل را با تمام امکانات به تنهایی در یک جا حبس کنید بعد از چند روز خواهد مُرد. زندگی زنبورعسل در تعامل و همزیستی با بقیه زنبور ها تعریف شده است.

۵. آیا می‌دانید هیچ زنبوری حق ندارد در مکان کثیف و آلوده بنشیند و چنانچه زنبوری با دست و پای آلوده وارد کندو شود بلافاصله توسط نگهبانان از بین می‌رود و جسدش به بیرون انداخته می‌شود.

۶. آیا می‌دانید در سر زنبور کارگر ۳ چشم مرکب و ۱۲ هزار حفره بینایی تعبیه شده است که در حین پرواز می‌تواند تمام اشیاء محیط خود را ببیند و شناسایی کند و نشانه گذاری کند

تا موقع برگشت به کندویش اشتباه نکند.

۷. آیا می‌دانید در انتهای شاخک های زنبور عسل ۵ هزار حفره بویایی قرار گرفته و نیروی بویایی او به قدری زیاد است که بوی یک گل را از مسافت یک کیلومتری استشمام می‌کند.

۸. آیا می‌دانید زنبورعسل دارای ۲ معده است. و در معده اول شهد گل ها را جمع آوری می‌کند و آن را به کندو منتقل می‌کند و فقط به قدر نیاز مقداری از شهد را به معده دوم خود منتقل می‌کند تا با آن زنده بماند.

۹. آیا می‌دانید با کار گرده افشانی که زنبور ها انجام می‌دهند و باعث به ثمر رسیدن درختان و گل ها می‌شوند به صورت مستقیم و غیر مستقیم موجب بهره‌مند شدن هزاران هزار موجودات کره زمین می‌شوند.

۱۰. آیا می‌دانید که زنبور ها در مواقعی که کمبود گرده و گل را مشاهده کنند به ملکه خود اطلاع می‌دهند و ملکه از تخم ریزی باز می‌ایستد تا نوزادانش دچار قحطی نشوند.

۱۱. آیا می‌دانید هر موجودی جهت زنده ماندن مجبور است موجودی دیگر را از بین ببرد جز زنبور عسل که برای بقاء خود با نهایت تلاش به بقای گل و گیاهان با گرده افشانی کمک می‌کند.

۱۲. آیا می‌دانید ۳ تا ۱۰ روز بعد از به دنیا آمدن ملکه، از کندو خارج می‌شود و چون بسیار خوش بو و معطر است تقریباً هزار زنبور او را تعقیب می‌کنند. ملکه برای اینکه مقاوم ترین و بهترین نژاد را به وجود آورد در آسمان لایتناهی صعود می‌کند و اوج می‌گیرد و زنبورهایی که او را همراهی می‌کنند یکی پس از دیگری از پای در می‌آیند و در نهایت با قدرتمندترین زنبور مزدوج شده و به کندو بر می‌گردد و دیگر تا آخر عمر هیچ وقت از کندو بیرون نمی‌آید.

۱۳. آیا می‌دانید ملکه زنبور ماده‌ای از خود متصاعد می‌کند که به آن فرمون یا نظم دهنده اجتماعی می‌گویند. این ماده باعث می‌شود تمام زنبور ها به وظایف خود به خوبی عمل کنند جالب است بدانید ملکه ۲۰۰ روز از سال را تخم گذاری می‌کند و روزی ۱۵۰۰ تخم می‌گذارد.

۱۴. آیا می‌دانید یک زنبور کارگر، روز های اول عمرش را به نگهبانی و پرستاری از ملکه و

نوزادان و نظافت می‌گذراند. بعد از آن کار های معماری و مهندسی را به عهده می‌گیرد و سپس بالغ شده و برای تهیه شد گل ها از کندو خارج می‌شود.

۱۵. آیا می‌دانید که یک زنبور عسل در طول عمر پانزده روزه‌اش ۷۰ هزار بار به پروانه در می‌آید و سرانجام بر اثر بال زدن زیاد ( ۴۰۰ بار در ثانیه و طی مسیر ۳۵ کیلومتر در ساعت ) از دنیا می‌رود.

۱۶. آیا می‌دانید برای تهیه یک قاشق عسل ۴ هزار زنبور، بیست هزار گل را ملاقات می‌کنند و مجموعاً ۷ بار فاصله بین کره ماه و زمین را می‌پیمایند و برای تهیه یک کیلو عسل ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیون گل را باید گرده افشانی کنند.

۱۷. آیا می‌دانید ملکه به کارگران دستور می‌دهد که مقداری اسید فرمیک وارد عسل کنند تا از فاسد شدن آن جلوگیری شود و سپس هر حجره که پر از عسل شد را با موم ضد نفوذ می‌کنند.

۱۸. آیا می‌دانید که ملکه هر یک از زنبور ها را به کاری می‌گمارد. به دایه ها و پرستاران دستور می‌دهد که تخم ها را پرستاری کنند به ندیمه ها دستور می‌دهد که از خودش مراقبت کنند. برخی وظیفه تهویه هوا را به عهده دارند برخی مهندسین و معماران کندو هستند و ....

۱۹. آیا می‌دانید وقتی ملکه از کارآیی افتاد زنبور ها دو یا سه ملکه نوزاد را پرورش می‌دهند و در صورتی که ملکه منتخب در پرواز خودش طعمه پرندگان شد از جانشین های او استفاده می‌کنند.

۲۰. آیا می‌دانید زمانی که ملکه زنبور از کارآیی افتاد به راحتی اجازه می‌دهد کارگران ملکه جدید را به وجود آورند و خودش مطیع جمع می‌شود تا از دنیا برود.

۲۱. آیا می‌دانید چرا ملکه از روشنایی و پرواز آزادانه و گردش روی گل ها چشم می‌پوشد و رضایت می‌دهد که الویت اول او، یعنی فرزند پروری به صورت جدی پیگیری شود؟ و در عرض زنبورهای دیگر با پرواز بر روی گل ها تمام امکانات را برای زندگی راحت ملکه و فرزنداش فراهم می‌کنند.

۲۲. آیا می‌دانید در یک کندوی کامل که تقریباً ۹۰ هزار زنبور در آن زندگی می‌کنند و همه اقشار و صنوف مختلف ( کارگر، پرستار، بنا، نگهبان و ... ) در آن وجود دارد و آن ها هیچ وقت به یکدیگر آزار نمی‌رسانند و با سازگاری کامل همدیگر را در رسیدن به هدف کمک می‌کنند.

۲۳. آیا می‌دانید زنبورعسل چنان با نقشه مشخص اقدام به ساختن حجره ها و سلول ها می‌کند که بسیار ماهرانه است. آن ها با ساختن خانه های مسدس ( شش وجهی ) کمترین مصالح را در خانه سازی به کار می‌برند و طوری داخل قاب را گونیا می‌گیرند که هیچ جای اضافی یا به قول مهندسین پرت به وجود نمی‌آید.

۲۴. آیا می‌دانید چنانچه موش یا مار یا مارمولکی بخواهد وارد کندو شود زنبور های عسل بلافاصله او را با نیش های خود می‌کشند و با مومی که از بزاق دهانشان تولید می‌کنند جسد او را مومیایی می‌کنند تا تعفن آن ها موجب آزار خودشان و همسایگانشان نشود.

۲۵. آیا می‌دانید زنبور های عسل هیچ وقت وارد کندوی مابقی زنبور ها نمی‌شوند و اگر زنبور دیگری نیز بخواهد وارد کندوی آن ها شود به سختی با او مقابله می‌کنند.

۲۶. آیا می‌دانید زنبورعسل در سخت ترین شرایط از ملکه خود حفاظت می‌کند بعضی مواقع اتفاق می‌افتد که زنبور ها برای حفاظت از جان ملکه یک دیوار جاندار درست می‌کنند تا ملکه آسیبی نبیند و در مواقع قحطی تا آخرین قطره عسل را به ملکه می‌چشانند و خود از گرسنگی می‌میرند.

۲۷. آیا می‌دانید زنبور ها در بهار و تابستان با تمام نیرو تلاش می‌کنند تا در روز های سرد و زمستانی آسوده باشند و به فکر روز هایی هستند که ارتباطشان با بیرون قطع است و چاره‌ای جز استفاده از محصول عمل خود ندارند.

۲۸. آیا می‌دانید شهد گل ها مزه تلخی دارند و زنبورعسل با بهینه سازی این شهد ها آن را به عسلی شیرین تبدیل می‌کند که موجب شفا و طراوت ما می‌گردد.

۲۹. آیا می‌دانستید خداوند علیم در سوره نحل به پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند: در زنبورعسل برای کسانی که اهل تفکر هستند آیت و نشانه‌ای خداوندی وجود دارد.

۳۰. آیا می‌دانید زنبور عسل حتی یک لحظه از عمرش را به هدر نمی‌دهد و در تمام عمرش با مدیریت زمان از لحظه لحظه اوقاتش در راستای اهدافش بهره می‌گیرد.

۳۱. آیا می‌دانید تمام کارهایی که زنبور عسل انجام می‌دهد دارای آرمان است نمونه‌ای از این آرمان ها این است که هم به دیگران سود رسانی می‌کند و هم تمام تلاش خود را می‌کند که نسل آینده‌اش راحت زندگی کنند.

۳۲. آیا می‌دانید زنبور ها چند نوع آواز دارند: ۱. آواز شادمانی و سرور ۲. آواز فراوانی و وسعت معیشت ۳. آواز غم و مرثیه ( در موقع مرگ ملکه ) ۴. آواز های کوبنده و خشمگین. جالب است بدانید زنبور ها به صداهایی که ما تولید می‌کنیم چون ربطی به زندگی آن ها ندارد، هیچ توجهی نمی‌کنند.

۳۳. آیا می‌دانید که زنبور ها گاهی اوقات برای انتشار سودرسانی خود مهاجرت کرده و زندگی جدیدی را از ابتدا شروع می‌کنند.

۳۴. آیا می‌دانید زنبور با یک بار پرواز کردن می‌تواند غذای مورد نیاز خود را تهیه کند ولی او روزانه ۵۰۰۰ بار پرواز می‌کند تا هدفی بالاتر از رفع نیاز خود را محقق سازد.

۳۵. آیا می‌دانید زنبور ها چند نوع کار را با سرعت و دقت یاد می‌گیرند تا نیاز های خود و دیگران را برطرف کنند مانند تهیه زهر برای دفاع از خود، نقشه کشی، معماری، تولید عسل، تولید موم و ...

۳۶. آیا می‌دانید زنبور ها به محض انتقال به مکان جدید در ظرف دو تا سه روز تا شعاع ۷ کیلومتری کندوی خود را نشانه گذاری می‌کنند و نقشه محیط اطراف را از نظر گیاهان موجود به یکدیگر منتقل می‌کنند.

۳۷. آیا می‌دانید بعد از این که ملکه به همراه تعداد زیادی از زنبور ها برای مهاجرت از کندو خارج می‌شود گروهی از زنبور ها به عنوان مأمور اکتشاف جهت مکان یابی به جنگل ها، تپه ها و کوه های اطراف عازم می‌شوند و وقتی بر می‌گردند به سراغ ملکه می‌روند و به او در مورد مکان مورد نظر مشورت می‌دهند که این امر ممکن است چند روز طول بکشد و وقتی ملکه به

نتیجه واحدی رسید همه با هم به سمت مکان مورد نظر حرکت می‌کنند.

۳۸. آیا می‌دانید هرجا که ملکه باشد زنبورهایی که در اطراف او هستند روی خود را به او می‌کنند و محال است یک زنبور طوری بایستد که پشت او به طرف ملکه باشد و در مواقعی که ملکه راه می‌رود زنبور ها فوراً تغییر وضع می‌دهند و هر کس به ملکه پشت کرده وضع خود را اصلاح می‌کند.

۳۹. آیا می‌دانید که شکوفه حساس ترین قسمت گیاه است. زنبور عسل به قدری ماهرانه بر روی شکوفه می‌نشیند که نه تنها به آن آسیب نمی‌رساند بلکه باعث گرده افشانی شکوفه و باروری آن می‌شود.

۴۰. آیا می‌دانید که زنبور، عسل را از هزاران گل مختلف تهیه می‌کند. یعنی از هر گلی بهترین شهدش را می‌مکد و با ترکیب آن ها بهترین عسل ممکن را تهیه می‌کند. کمی فکر کنید اگر زنبور هم مانند پشه ها، فضولات را جهت تهیه غذا هدف قرار می‌داد آیا چیزی غیر از فضولات حاصل داشت.

## ۴۰ نکته در مورد مردان

۱. مردان دوست دارند در طول روز پیغام های کوتاه و مناسبی را از سوی همسرانشان دریافت کنند. پیغام های الکترونیکی که همسری می‌فرستد این معنا را برای مرد دارد که زن به او فکر می‌کند و نمی‌خواهد مزاحم او شود.

۲. مردان می‌خواهند توانایی خود برای رفع احتیاجات خانواده و لذت بردن از زندگی را نشان دهند، با جمع کردن اسباب بازی و سایر وسایل کوچک پخش شده در منزل.

۳. مردان درست مثل بچّه ها هستند. اگر شما کاری می‌کنید که ابتدا آن ها را شاد نماید، آنگاه می‌توانید با دوستانتان به خرید یا بیرون بروید و تأثیر زیادی دارد.

۴. مردان بخاطر بیولوژی تکاملی دنبال زیبایی هستند. مردان برنامه ریزی شده‌اند تا ژن های خود را گسترش دهند و به سوی همان ویژگی های فیزیکی کشیده می‌شوند که اجداد غار نشینشان به عنوان نشانه های یک محبوب احتمالی سالم و بارور می‌دیدند. آن ها در تمام طول زندگی شان روی جذابیت فیزیکی تمرکز و توجه می‌کنند و حتی با پیر شدن، همچنان دنبال همسران جوان تر از خودشان هستند.

۵. چرا مردان به همسرانشان خیانت می‌کنند؟ دلایل مختلفی دارد که دو دلیل مهم خیانت مردان نخست سرد مزاجی زنان یا اختلالات جنسی یا روانی – جنسی است که باعث می‌شود به تمایلات جنسی در حد انتظار و متناسب با خواست مرد پاسخ داده نشود و او برای تأمین بخشی از نیاز های خود، به خارج از خانه پناه ببرد. این نکته را نیز در نظر بگیرید که پناه بردن

به فضای بیرون از خانه ممکن است احساس رضایت مندی را که مـرد بـه دنبـالش اسـت در او ایجاد نکند. علت دوم: تنوع طلبی مردان است که مشـکل اخلاقـی بـه شـمار مـی‌رود و مـردان نسبت به آنچه دارند، ممکن است احساس رضایت مندی نداشته و قانع نباشند و به همین دلیل به سمت فرد دیگری بروند. البته این تنوع طلبی ممکن است ریشـه در سـبک زنـدگی والـدین داشته باشد. وجود مردان چند همسری می‌تواند در بافت و نظام فکری خـانواده اخـتلال ایجـاد کند. مجموعه این عوامل سبب می‌شود فضای داخل خانه ملتهب شود و مرد به سـمت خیانـت پیش برود.

۶. سوره نسا (۳۴) الرجالُ قَوامونَ عَلَی النساء بما فَضَّلَ اللهُ بَعضَهُم عَلَی بَعـضٍ.... مـردان از آن جهت که خدا بعضی را بر بعضی برتری داده است و از آن جهت که از مال خود نفقه مـی‌دهنـد، بر زنان تسلط دارند. پس زنان شایسته فرمانبر دارند و در غیبت شوی عفیفند و فرمان خـدای را نگاه می‌دارند. و آن زنان را که از نافرمانیشان بـیم داریـد، انـدرز دهیـد و از خوابگاهشـان دوری کنید و بزنیدشان. اگر فرمانبرداری کردند از آن پس دیگر راه بیداد پـیش مگیریـد و خـدا بلنـد پایه و بزرگ است.

۷. قال رسول الله: برتری مردان بر زنان مانند برتری آب بر زمین اسـت، چـون آب زمـین را زنده می‌کند و با وجود مردان، زنان زنده می‌شوند و اگر مردان نبودند، خداوند زنان را نمی‌آفرید

۸. قال رسول الله: خداوند آدم را از گل آفرید و از باقی مانده و بقیه آن گل، حوا را خلق کرد و اولین کسی که از زنان اطاعت کرد، آدم بود. پس خداوند او را از بهشـت پـایین آورد و برتـری مرد ها بر زنان ها را در دنیا نشان داده است، آیا نمی‌بینی که چگونـه زنـان بـه دلیـل حـیض و ناپاکی فرصت عبادت را از دست می‌دهند و مردان دچار این ناپاکی نمی‌شوند.

۹. نظریه افلاطون از مرد: با کمال صراحت مدعی است که زنان و مردان دارای اسـتعدادهای مشابهی هستند و زنان می‌توانند همان وظایفی را عهده دار شوند که مردان عهده دار مـی‌شـوند و از همان حقوقی بهره‌مند گردند که مردان بهره‌مند می‌گردند.

۱۰. مردها به لحاظ جسمی درشت اندام تراند. بلند قد تراند. خشن تر و صدای مـرد کلفـت تر و خشن تر و رشد بدنی مرد آهسته تر است. حتی جنین دختر از جنین پسر سریع تـر رشـد

می‌کند. رشد غضلانی و نیروی بدنی مرد بیشتر است. ریه مرد قادر بـه تـنفس هـوای بیشـتری است.

۱۱. از لحاظ روانی میل مرد به ورزش و شکار و کار های پر حرکت و جنـبش بیشـتر اسـت. احساسات مرد مبارزانه و جنگی است. متجاوزتر و غوغاگر تراند. مردان در کیفیت خودکشی نیـز از زنان خشن ترند و سرد مزاج ترند. مرد بیشتر قدرت کتمان راز را دارد و اسرار ناراحت کننـده را در درون خود حفظ می‌کند.

۱۲. مرد بنده شهوت خویش تن است. مرد زنی را دوست دارد که او را پسـندیده و انتخـاب کرده باشد. مرد می‌خواهد شخص زن را تصاحب کند و در اختیار بگیرد. مرد می‌خواهد از بالای سر زن بر او مسلط شود و می‌خواهد زن را بگیرد و از زن زیبایی و دلبـری مـی‌خواهـد. شـهوت مرد ابتدایی و تهاجمی است.

۱۳. برای مرد خسته کننده است که دائم نزد زنی که دوستش دارد به سر بـرد. مـرد دلـش می‌خواهد هر روز به همان حالت همیشگی باقی بماند. بهترین جمله‌ایی که یک مرد می‌تواند به زنی بگوید اصطلاح « عزیزم تو را دوست دارم» است. مرد ها وقتی که پیـر مـی‌شـوند احسـاس بدبختی می‌کنند چون تکیه گاه خود یعنی کارشان را از دسـت مـی‌دهنـد. خوشـبختی از نظـر مردها به دست آوردن مقام و شخصیتی قابل احترام در میان اجتماع اسـت. یـک مـرد همیشـه می‌خواهد که زن مورد علاقه‌اش را به دین و ملیت خود درآورد.

۱۴. آفرینش، مرد را مظهر طلب و عشق و تقاضا و نیاز آمیز و طالبانه گذاشـته اسـت آقایـان طالب عقل هستند و همیشه عملی تر فکر می‌کنند و بهتر قضاوت مـی‌کننـد و سـازمان دهنـده بهتری هستند و بهتر هدایت می‌کنند.

۱۵. یک مرد دوست دارد تحسین شود و غیرقابل تغییر است. گاهی هم مثل پسـر بچـه هـا رفتار می‌کنند و هرازگاهی نیاز به غار تنهایی دارند و از مقایسه با دیگر مردان بسـیار متنفـرنـد. کارشان برایشان مهم است و به آن نیاز دارند. برای کسب آرامش به تلوزیـون پنـاه مـی‌برنـد از بدگویی کردن بیزارند و دوست دارند کار های شخصی مختص به خودشان داشته باشند.

۱۶. مرد با ویژگی های خاص مردانه خود تکالیف جداگانه‌ای دارد و کار کرد و فواید خاصـی

را به شخص، جامعه و خانواده و فرزندان خود ارائه می‌دهد.

۱۷. حضرت علی (ع) مسئولیت مردان را در ایجاد محیط مناسب روانی و ایجاد آمادگی بهتر برای مراعات زنان مهم دانسته و این امر را مقدمه تقوای رفتاری زنان و تداوم آن می‌دانند لذا به تقوی و متانت رفتاری مردان در مقابل زنان امر می‌نمایند.

۱۸. خداوند مردان را مدیر خانواده قرار داده و دلایلی را نیز برای این مدیریت بیان نموده است نظیر این که چون مسئولیت مالی اداره خانواده بر عهده مرد است، مدیریت خانواده نیز باید بر عهده او باشد.

۱۹. مرد می‌تواند با یک جفت کفش، یک دست کت و شلوار و چند پیراهن چند سال سر کند. او از یک مدل مو سال ها استفاده می‌کند و در نتیجه کیف پولش هم بیشتر عمر می‌کند.

۲۰. قدرت جهت یابی مردان خیلی قوی است به دلیل این که میزان آهن بیشتری در نیمکره راست مغز خود دارند. حس جهت یابی قوی مردان را می‌توان در توانایی آن ها در یافتن صندلی خود در یک باشگاه ورزشی پس از ترک آن، یافتن اتومبیل در یک پارکینگ چند طبقه و یافتن راه برگشت به یک نقطه پس از تنها یک بار رفتن به آنجا یافت.

۲۱. غیرت مرد از ایمان اوست از آن جهت که غیرت مرد، باعث خشم او به خاطر خشم خداست به دلیل شرکت دو مرد در یک زن. و خشمی که در حقیقت خشم خداست و با خشنودی خدا ناسازگار و پشتوانه نهی اوست و ایمان هم همان است.

۲۲. مردان خواهان رابطه عاشقانه، صادقانه و بجا هستند و همسری خودکفا، خاطر جمع و مطمئن می‌خواهند. و خواستار رابطه و زندگی مشترک بدون سلطه جویی و بهره برداری هستند. خواهان رشد هستند. از زندگی مشترک خود وفاداری و تعهد می‌خواهند. همسری می‌خواهند که بداند چگونه باید با مرد زندگی خود رفتار کند.

۲۳. در زندگی بی علاقگی مرد منجر به بی علاقگی طرفین می‌شود. سردی و خاموشی علاقه مرد، مرگ ازدواج و پایان حیات خانوادگی است.

۲۴. مرد با ایمان باید از مدیریت فرهنگی خانواده نیز غافل نشده و تلاش کند تا در حد

امکان خود و افراد تحت مدیریتش را از کژروی ها باز دارد.

۲۵. مردان نباید در امور مجاز و حلال، غیرت داشته باشند و چنین غیرتی از مردان مورد نکوهش بوده و سرانجام مناسبی نیز نخواهد داشت و حساسیت های بی مورد برخی مردان به بهانه غیرت ورزی، همسران خود را از هرگونه فعالیت اجتماعی باز می‌دارد. اسلام این نوع غیرت را مورد انتقاد قرار داده است.

۲۶. طبیعت کلید محبت طرفین را در اختیار مرد قرار داده است. مرد است که اگر زن را دوست بدارد و نسبت به او وفادار بماند زن نیز او را دوست می‌دارد و نسبت به او وفادار می‌ماند و کلید فسخ طبیعی ازدواج را به دست مرد داده است، یعنی این مرد است که با بی علاقگی و بی وفایی خود نسبت به زن او را نیز سرد و بی علاقه می‌کند.

۲۷. مردان نتیجه محورند و میزان موفقیت خود را با دست یافتن به نتایج، رسیدن به اهداف و توانایی در حل مسائل ارزیابی می‌کنند به همین دلیل مردان هنوز اهمیت و ارزش خود را با میزان توانایی حل مشکلات و موفقیت های خود می‌سنجند.

۲۸. مردان عاشق پوشیدن لباس فرم هستند آن ها دوست دارند لباس هایی بپوشند که نمایانگر کفایت و توانایی آن ها در حل مشکلات باشد. مرد می‌پندارد تنها کسی است که توانایی حل مشکل خود را دارد.

۲۹. مردی که از سوی مرد دیگری مورد مشورت واقع شده، این تقاضای کمک و مشورت را به عنوان یک تعریف و تمجید تلقی می‌کند.

۳۰. برای مرد طلب راهنمایی و نصیحت نشان ضعف است زیرا او احساس می‌کند باید به تنهایی مشکل خود را حل نماید و بنا به همین دلیل مردان به ندرت درباره مسائل و مشکلات خود حرف می‌زنند. مردان عاشق نصیحت و پیشنهاد راه حل به دیگران هستند، اما نصیحت شدن از جانب دیگران و به خصوص زنان برایشان ناخوشایند است.

۳۱. مردان با تماشای تلوزیون  دو هدف را دنبال می‌نمایند: مردان با داشتن مغزی که در پی حل مسائل و یافتن راه حل است دوست دارند هرچه سریع تر پایان برنامه را بدانند و با

عوض کردن کانال ها مسائل و مشکلات نهفته در برنامه ها را بررسی و به راه حل آن ها توجه می‌کنند. دوم این که مردان دوست دارند با نگاه کردن به مشکلات دیگران، مشکلات خود را به دست فراموشی بسپارند. از آنجا که مغز مرد در یک زمان تنها می‌تواند یک کار انجام دهد او با دیدن مشکلات دیگران و عدم احساس مسئولیت در مقابل آن ها نگرانی خود را فراموش کند.

۳۲. وقتی زن شروع به تکرار فرمان هایش می‌کند، ذهن مرد فقط یک چیز را می‌شنود: غر زدن. مردان سراسر دنیا غر زدن را در صدر فهرست چیز های مورد تنفرشان قرار می‌دهند.

۳۳. زشت ترین اخلاق مردان تکبر – ترس – بخل است.

۳۴. عقل مرد بر عواطفش چیرگی دارد.

۳۵. مردان نشستن در سکوت را راهی برای رها شدن از تنش و تجدید قوا می‌دانند.

۳۶. مردان به صورت شکارچی، محافظ، نان آور و حلال مشکل تکامل یافته‌اند و مغزشان به این صورت برنامه ریزی گردیده است.

۳۷. از ویژگی های خلقت مرد است که دوست دارد همسرش او را به عنوان پناهگاه خود به رسمیت بشناسد و به او تکیه نماید.

۳۸. مرد بسیاری از هنرنمایی ها و شجاعت ها و دلاوری ها و نبوغ ها و شخصیت های خود را مدیون زن و خود داری های ظریفانه زن است. مدیون حیا و عفاف زن است. زن همیشه مرد را ساخته و مرد اجتماع را.

۳۹. در مرد تمایل به عفاف و پاکی زن وجود دارد. یعنی مرد رغبت خاصی دارد که همسرش پاک و دست نخورده باشد. آنچه در مرد وجود دارد غیرت است و یا آمیخته‌ای از حسادت و غیرت.

۴۰. از آن جایی که مردان سعی ندارند نشان دهند که چقدر به خوشحال کردن همسرشان اهمیت می‌دهند ، معمولاً آنچه را که در درونشان می‌گذرد بروز نمی‌دهند.

**منابع**: قرآن، نهج البلاغه، نهج الفصاحه، حقوق زن در اسلام، مجله موفقیت، تفسیر قرآن، چرا مردان دروغ می‌گویند، مردان مریخی و زنان ونوسی، فضای مجازی

# ٤٠ نکته درباره زن

منبع: مجموعه احادیث و سخنان بزرگان

## احادیثی درباره زن

۱- امام صادق علیه السّلام: اکثُرا الخیر فی النسا: بیشترین خیر و برکت در زنان است.

۲- رسول اکرم صلی الله علیه و آله:اَلمرأه الصالحه اَحَدُ الکاسس: زن شایسته یکی از دو عامل پیشرفت خانواده است.

۳- امام علی علیه السّلام:صیانَه المَرأهِ اَنعَمُ لِحالِها و أدوَمُ لِحَمالِها: محفوظ بودن و پاکدامنی برای سلامتی زن مفیدتر است و زیبایی او را با دوام تر می‌کند.

۴- روایتی از حضرت علی علیه السّلام در مورد نقص عقل زنان و تشریح آن: "به درستی که رأی آنان رو به ضعف دارد و اراده شان سست می‌باشد." آن حضرت تغییر سریع و بدون منطق در رأی و اراده را نشانه نقصان عقل زنان بیان می‌کند. پس لزوماً، اگر زنان مانع از غلبه احساسات و هیجانات روحی بر تفکر و عمل سنجیده خویش شوند، نه تنها ناقص العقل نخواهند بود بلکه در برابر مردان بسیاری که به دلایلی دیگر دچار نقصان عقل گردیده‌اند، دارای عقلی کامل تر خواهد بود.

۵- نگاه اسلام به زن، نگاهی انسانی بوده که حقوق ذاتی و کرامتی و مقام عالی زن در حیات انسانی را پیگیری می‌نماید، اما مکاتب غربی زن را به رسم آزادی در چنگال بردگی جنسی و شهوات مردان اسیر می‌کند و این عین همان مرد سالاری می‌باشد که فمینیسم

مدعی مبارزه با آن است.( منبع: تبیان مؤسسه صابره)

۶- بر مردی که بیش از یک زن دارد عدالت میان زوجات واجب است. به دلیل آیه قرآن که می‌فرماید: اگر خوف از عدم عدالت دارید به یکی اکتفا کنید

۷- زن مظهر مطلوبیت و مرد مظهر طلب است.

۸-مهریه به زن شخصیت می‌دهد. مهریه در درجه اول نشانه امتناع زن و صداقت مرد است و در درجه دوم تضمینی است به نفع زن. مهریه نشانه صداقت مرد است نه فریب، جمال و غرور زن به این است که بیچاره پول و معاش نباشد.

۹-خلقت و آفرینش، زن را مظهر جمال و زینت و زیبایی و مرد را مظهر طلب و خواستگاری قرار داده است. طبیعت مرد را به دنبال زن فرستاده است. مرد مظهر طلب و نیاز و احتیاج است، زن باید پاسخگو باشد، برای این که این پاسخگویی احترام داشته باشد مرد چیزی به عنوان هدیه تقدیم می‌کند تا بله بگیرد: مهر ارزشی است که مرد برای « بله » زن قائل شود.

۱۰-اسلام زنان را محترم قرار داده و از ناپسند داشتن دختران و غمگین شدن هنگام ولادت دختران نهی کرده است و اذا بشر احدهم بالانثی ظل وجهه مسودا و هو کظیم ..... و هنگامی که به آنان مژده تولد دختر داده می‌شد صورتش سیاه رنگ می‌گردید و مملو از خشم و غضب و اندوه می‌شد و از قوم و قبیله خود به خاطر این مژده بدی که به او داده می‌شد خویشتن را پنهان می‌کرد.

۱۱- زن که باشی، زن بودن، زنانه اندیشیدن، زنانه رفتار کردن و زنانه نوشتن در تک تک حالات و رفتار و گرفتاری و حرکات و کلمات مشخص خواهد بود حتّی اگر مجتهده باشی هم باز نشانی از زنانگی و مهر و عواطف در تمام حالاتی که گفتیم، وجود خواهد داشت.

۱۲-زن شاهکار خلقت است برنارد شاو. زیباترین خوی زن، نجابت اوست ارد بزرگ. تمدن چیست؟ نتیجه نفوذ زنان پاکدامن است امرسون. زن رسماً مربی مرد و مُهَذّب اخلاق اوست آناتول فرانس. اگر زن نبود نوابغ جهان را چه کسی پرورش می‌داد؟ ناپلئون. زن تاج سر آفرینش است، او شریک زندگی و یار ساعات درماندگی است سالوته. مردان قانون وضع می‌کنند و زنان

اخلاق را.

۱۳- یکی از عالی ترین برنامه های اسلام که این را سرآمد تمام ادیان قرار داده است از بین بردن تمام بی عدالتی نسبت به زن بوده. این دین تمام ملاک برتری را تقوا و ارزش های معنوی و فضائل اخلاقی دانسته است طبق آیه: یا ایها الناس انا خلقکم من ذکر و انثی جعلنا کم سُعوبا ... ( ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را تیره و قبیله ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید گرامی ترین شما نزد خداوند با توان ترین شماست.

۱۴-اسلام با درنظر گرفتن ابعاد فردی و اجتماعی حقوق شایسته‌ای برای آنان قرار داد که موجب تعالی شخصیت او می‌شود و شخصیت او را مایه رحمت و برکت معرفی نموده.

۱۵-در نظام ارزشی اسلام، سعادت انسان غایت آفرینش او، در بندگی و قرب به خداوند تجلی می‌یابد. در خصوص نظام مطلوب خانواده در اسلام با مجموعه‌ای از اهداف ثانوی رو به رو می‌شویم در راستای نیل انسان ها به بندگی خداوند مقرر گردیده‌اند. مهم ترین آن ها از این قرارند: آرامش درونی همسران، از راه تأمین جنسی، عاطفی، اقتصادی ، تولید مثل، مراقبت و تربیت صحیح فرزندان

۱۶- بلکه می‌گوید مایه خوشبختی اوست می‌گوید ..... لتسکنوا الیها، هُنَ لباس لکم و انتم لباس لهن.

« یادداشت های استاد مطهری جلد پنجم»

۱۷-از نظر قرآن، زن به خاطر مرد آفریده نشده است و سرشت زن و مرد یکی است

۱۸- دفاع از حقیقت و هم دفاع از حقوق، وظیفه مشترک زن و مرد است.یکی از خصایص اخلاقی مشترک زن و مرد که لزوماً باید تذکر داده شود خُلق دفاع از حق است، هم به معنی دفاع از حقیقت که قرآن کریم تحت عنوان امر به معروف و نهی از منکر ذکر کرده است المؤمنون و المؤمنات بعضهم اولیاء بعض یأمرون بالمعروف ..... و هم به معنی دفاع از حقوق اجتماعی و ترک انظلام.

۱۹- شهادت به عقل مربوط نیست، اگر مربوط باشه به سه چیز مربوط است: ایمان، حفظ،

عاطفه

۲۰- خصوصیت بهترین زنان از دیدگاه اسلام از زبان حضرت رسول خدا صلی الله علیه و آله: فرزندآور – بسیار مهربان – در اوج پاکدامنی – عزیز در فامیل – فروتن با همسر – زینتگر برای شوهر – خودنگهدار در برابر نامحرم – حرف شنوایی از شوهر – فرمانبردار از همسر – کاملاً در اختیار شوهر به هنگام تنهایی.

۲۱- منزلت زن در کلام امیرالمؤمنین علیه السّلام: امام (ع) مهمترین ویژگی زن را که هم ردیف ویژگی مردان می‌باشد مسئله جهاد است و این نقش در درون خانواده است. حضرت می‌فرماید: « جهاد المره حسن التبعل » جهاد زن برخورد متناسب با همسر است. این کلمات نشان می‌دهد که محور های اصلی حُسن تبعل یک زن در سه محور متمرکز است: در رفتار و گفتار با شوهرش صادق باشد و دروغ نگوید، در برخورد های خود در مورد مال، عفت، ناموس خیانت نکرده و وفادار بماند، با مخالفت و ناسازگاری زندگی را برای خود و شوهرش تلخ نکند.( مجله کتاب زنان شماره ۱۱)

۲۲- محاسن صفات شخصیتی زن در نگرش اسلام از بیانات حضرت علی علیه السّلام: بهترین ویژگی های شخصیتی زن مسلمان که اتفاقاً بدترین ویژگی مردان است: حریم گرفتن، یعنی زن باید در فعالیت های اجتماعی خود حریم بگیرد و حالت تکبر او بر حالت تمایل او بچربد.

۲۳- ویژگی های مشترک میان چهار زن برجسته تاریخ ( حضرت خدیجه، حضرت زهرا، حضرت مریم و حضرت آسیه ( سلام الله علیهن) ۱- ایمان ۲- صبر و استقامت ۳- کمال طلبی و سعادت خواهی منبع: مرکز پاسخگویی به سؤالات دینی

۲۴-معیارهای انتخاب همسر از منظر اهل بیت علیه السّلام: امام صادق علیه السّلام: ۱- دقت در انتخاب ۲- کفویت ۳- انگیزه های انتخاب ۴- بی نتیجه بودن به زیبایی ۵- ناپایداری زیبایی و ثروت ۶- کم خرج ۷- دینداری ضامن زیبایی و ثروت ۸- عدم ترجیح دادن زیبایی بر دینداری ۹- دینداری و زیبایی ۱۰- زیبایی تربیت ۱۱- دوری از شهوت و خودنمایی در انتخاب همسر ۱۲- نیکی و حسن خلق ۱۳- مهربان – مددکار – بی دردسر ۱۴- اصیل ۱۵- خانواده دار

۲۵- خصوصیات زن بد ۱- لجباز ۲- ناساگار ۳- احمق ۴- بی بند و بار ۵- زنان پردردسر

**منابع: بحارالانوار – مستدرک الوسائل – اصول کافی – کز العمال**

۲۶-حجاب از منظر قرآن چگونه است و فلسفه آن چیست؟ حجاب به معنای پرده، حاجب، پوشیدن و پنهان کردن و منع از وصول است. اعراب عادتشان تبرّج و خودنمایی بود که اسلام آن را ممنوع ساخت و لا تبرجن تبرج الجاهلیه الاولی و زینتهای خود را مانند زمان جاهلیت آشکار نکنید و از نظر استاد مطهری در زمینه وجوب پوشش زنان: علت این است که در اسلام دستور پوشش، اختصاص به زنان یافته، این است که میل به خودنمایی و خودآرایی مخصوص زنان است. (مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی)

۲۷- نقش مادری از نظر اسلام: الف) تربیت جسمانی: وجود فرزند در روایات به گل شبیه شده است پیامبر اکرم ( صلی الله علیه و آله ) فرمود: فرزند صالح گلی است از گل های بهشت

ب) تربیت دینی: از نظر اسلام و قرآن تربیت دینی از آغاز زندگی فرزند باید بدان توجه کرد.

ج) تربیت عاطفی: مادر به لحاظ روانی: عاطفی سرشار از مهر و محبت و صفا و صمیمیت است چون ساختار وجودی مادر به گونه‌ای آفریده شده که قدرت جذب و انجذاب فوق العاده‌ای دارد

د) تربیت اخلاقی ه) تربیت عقلانی و) تربیت جنسی ز) تربیت سیاسی

۲۸- امام علی علیه السّلام: مهمترین ویژگی زن را که هم ردیف ویژگی مردان می‌باشد، مسئله جهاد می‌دانند حضرت می‌فرماید: « جهاد المره حُسن التبعل » جهاد زن برخورد مناسب با همسر است. مجله کتاب زنان

۲۹- در قرآن: طبق آیه های مختلف مانند آیه ۲۱ سوره روم و آیه ۷۲ سوره نحل معلوم می‌شود که میان مرد و زن هیچ تفاوتی نیست و خداوند از چنین نسبتی منزه و برتر از آن است و خلقت حوا مانند خلقت آدم، بدیع و نو ظهور و مستقل بوده است.

۳۰-راز آفرینش زن و مرد در کنار یکدیگر: در این است که یک سنت الهی است به عنوان

بقای نسل انسان و مکمل یکدیگر بودن آرامش و سکون طبق آیه و الله خلقکم من تراب ثُم من نطفه .....

۳۱-طبق آیه و الّذین یُتَوفّون مِنکم و یذرون ازواجاً یتربصن بانفسهنَّ..... اسلام زن و مرد را مساوی می‌داند ن مشابه هم. اسلام آنچه را که ارتباطش به تعقل بیشتر از احساس است مانند ولایت، فضا و جنگ مدیریت آن را به مردان واگذار کرده و آنچه را که ارتباطش با احساس است مانند پرورش و تربیت اولاد- تدبر منزل و مانند آن را به زن واگذار کرده است.

۳۲-حق طلاق: اگر زن در شرایطی معمولی حق طلاق داشت، سبب احساسی بودنش در مواقع زیادی کار به طلاق منجر می‌شد و خانواده ها از هم می‌پاشید.

۳۳-اختصاص برخی شغل ها به مردان: طبق آیه الرّجال قوّامون علی النساء بما فضل الله بعضَهم علی بعض..... بر اساس این آیه، توان مدیریت و تدبر در مرد قوی تر است و تأمین هزینه زندگی به عهده مرد است و کانون گرم زندگی، با بازیگری زن، جای محبت، عاطفه و ایثار است نه مجادله و کش مکش.

۳۴-مرد بودن پیامبران: واگذار نکردن وظیفه پیامبری با مرجعیت به زن، بار و مسئولیت اجرایی را از دوش او برداشتن است. نه کاستن مقام معنوی را و می‌تواند پشتوانه نبوت و رسالت باشد که می‌تواند نسبت به بسیاری از انبیاء برتر باشد. چنان که حضرت فاطمه علیهما السلام به آن مقام منبع دست یافت.

۳۵-قیومت مردان بر زنان: انسان ها متفاوت آفریده شده‌اند تا مسئولیت و وظایف میان آن ها تقسیم شود، امام علی می‌فرمایند: مردم تا وقتی که از تفاوت ها بهره‌مندند مشمول خیر و رحمت الهی قرار می‌گیرند، اگر تفاوت نباشد، هلاک می‌شوند. اسلام می‌گوید مدیریت خانواده، با آفرینش مرد منطبق است و زن می‌تواند معاون او باشد.

۳۶- زن شایسته احراز عالیترین مقام معنوی است و می‌تواند از این جهت در ردیف مردان قرار بگیرد. جنسیت مانع نیست.

۳۷- علاقه زن و مرد به یکدیگر از نظر قرآن یکی از آثار حکمت و رحمت خداست. علاقه

جنسی از نظر قرآن ذاتاً پلید نیست و تجرد هر یک از زن و مرد (رهبانیت) مقدس نیست.

۳۸- زن مظهر صفات جمال الهی است و لذا می بایست با پیاده کردن این صفات در خود و در خانواده موجبات آرامشی عمیق و تعالی بخش را فراهم نمود.

۳۹- مرد مظهر صفات جلال الهیست و لذا با تدارک مظاهر اقتدار و ابهت در خانواده باید موجبات حفظ کیان خانواده از مکروهات همگانی باشد.

۴۰- مرد و زن در حیات مادی خود دارای تمایزاتی هستند و این به جهت نوع انسان است. ولی در حیات معنوی خود هیچ تفاوتی ندارند واین به جهت فصل انسانی آنهاست. لذا هیچ حد یقفی برای رشد اخلاقی و عرفانی هر دو وجود ندارد.

## ٤٠ نکته در باب آزادی

۱. آزادی برابر است با نبود مانع برای رشد و تکامل

۲. آزادی یکی از لوازم حیات و تکامل

۳. آزادی یکی از معیار های انسانیت انسان ها: انسان آن اندازه انسان است که هیچ جبری را تحمل نکند محکوم و اسیر هیچ قدرتی نباشد و همه چیز را خودش آزادانه انتخاب کند.

۴. انسان زیستن، آزاد زیستن است.

۵. آزادی وسیله و نه هدف: هدف انسان این نیست که آزاد باشد ولی انسان باید آزاد باشد تا به کمالات خویش برسد حال گاه با این آزادی به عالیترین کمالات می‌رسد و گاه به پست ترین درجات. انا هدینا السبیل اما شاکراً و اما کفوراً

۶. ملاک شرافت و احترام: آزادی انسان این است که در مسیر انسانیت باشد، انسان را در مسیر انسانیت باید آزاد گذاشت نه انسان را در مسیر هر چه خودش می‌کند ولو بر ضد انسانیت باشد

***( شهید مطهری)***

۷. آزادی و اراده انسان محدود به اراده تشریعی خداوند: انسان موظف است در محدوده قانون خداوند حرکت کند و مرزهایی را که خداوند مشخص کرده را محترم شمارد.

۸. رابطه آزادی انسان و علم خداوند: اگر ما مجبور و بی اختیار باشیم آنگاه فعل ما برخلاف علم خداست و به اصطلاح علم خدا جهل خواهد بود.

۹. آزادی عطیه‌ایی الهی فطری است.

۱۰. آزادی مطلق، نه مطلوب است و نه دست یافتنی.

۱۱. آزادی در حدود قواعد و قوانین است .

۱۲. اعتقاد به خداوند آزادی را به ارمغان می‌آورد و سلب آزادی شرک را.

۱۳. آزادی یک حق انسانی است.

۱۴. حرکت به سمت آزادی حرکت به سمت یک پدیده الهی است.

۱۵. آزادی همراه با تکلیف: مبارزه برای آزادی یک تکلیف است اصلاً انسان ها آزادند چون مکلفند و به او آزادی داده شده برای پیمودن راه کمال.

۱۶. آزادی مطلق در اعمال غرایز باعث تبدیل صورت جامعه انسانی به اجتماع حیوانی می‌شود.

۱۷. آزادی اجتماعی افراد را از اسارت و بندگی یکدیگر نجات می‌دهد.

۱۸. آزادی معنوی: انسان یک موجود مرکب و دارای قوا و غرایز گوناگون است انسان شهوت، غضب، حرص و ..... دارد و در مقابل عقل، فطرت و وجدان هم دارد و ممکن است از نظر معنا و باطن و روح خودش یک آزاد باشد و ممکن هم است اسیر حرص و شهوت و... باشد.

۱۹. آزادی معنوی بزرگترین برنامه انبیاء: تزکیه نفس برابر است با آزادی معنوی

۲۰. آزادی معنوی همراه با آزادی اجتماعی است و آزادی اجتماعی همراه با آزادی فردی است.

۲۱. آزادی بر محوریت عقلانیت: تنها وقتی می‌توان از آزادی انسان سخن گفت که آزادی از طبیعت عقلانی انسان که او را از دیگر حیوانات ممتاز می‌سازد برخواسته باشد.

۲۲. آزادی و استعداد: اراده بشر تا آنجا محترم است که با استعداد های عالی و مقدسی که در نهاد بشر است هماهنگ باشد و او را در مسیر ترقی و تعالی بکشاند اما آنجا که بشر را به سوی فنا و نیستی سوق می‌دهد و استعدادهای نهان را هدر می‌دهد احترامی ندارد.

۲۳. آزادی عقیده: آزادی عقیده دامنه گسترده و مفهومی وسیع دارد و مقصود از آن هر فکر اجتماعی و فلسفی و سیاسی و مذهبی است اما اساسی ترین محور آزادی عقیده آزادی بشر در گزینش دین است.

۲۴. آزادی ایمان و عقل دو اصل آزادی عقیده در اسلام

۲۵. آزادی ایمان: اکراه ناپذیری عقیده به طور کلی و دین به طور خاص

۲۶. آزادی عقل: عقیده برخواسته از تحقیق است و تحقیق بدون آزاد بودن فکر تحقق نمی‌یابد بنابراین نباید محدودیتی در فضای اندیشه و تعقل وجود داشته باشد.

۲۷. پیوند حق گرایی و آزاد اندیشی: رشد انسان و تعالی معنوی او در گرو حق گرایی او است و حق گرایی به معنای جستجو و کاوش حقیقت است و این مهم در سایه آزاد اندیشی و برخورد آزادانه با عقاید و اندیشه ها به ثمر می‌نشیند.

۲۸. رابطه آزادی عقیده و آزادی اندیشه: کسی که بر مبنای تفکر، رأی و نظری را انتخاب می‌کند اعتقادشان کاملاً جنبه خردمندانه پیدا می‌کند و عقیده شان زائیده فکر است.

۲۹. فراهم آوردن زمینه آزاداندیشی: عمدتاً عبارت‌اند از فرصت پرسش – فرصت جدال و گفت و گو – فرصت پژوهش و جست وجو

۳۰. حکومت و آزادی: آزادی نه چیزی است که حکومت به مردم داده باشد و نه چیزی که حکومت مجاز باشد آن را پایمال کند.

۳۱. آزادی سیاسی: شامل برخی حقوق مدنی و سیاسی است حقوقی که از سویی زمینه اعمال حق حاکمیت مردمی و مشارکت سیاسی آن ها را فراهم نموده و از سوی دیگر از حقوق مردم در برابر حکومت محافظت می‌کند.

اقسام آزادی سیاسی: آزادی تعیین سرنوشت و رأی – آزادی بیان – آزادی مطبوعات – آزادی عقیده و مذهب – آزادی احزاب و اجتماعات

۳۲. جامعه آزاد برابر است با تمدن و جامعه‌ایی که غیر آزاد است برابر است با جامعه غیرمتمدن

۳۳. آزادی و امنیت: آزادی آن است که فرد با احساس امنیت از آزادی‌اش بهره برداری کند وگرنه آزادی همراه با ترس و اضطراب ارزشی ندارد.

۳۴. آزادی یعنی نترسیدن از چیزی و یا کسی

۳۵. مفهوم نادرست آزادی در غرب: مفهومی چون بی بند و باری و فرهنگ برهنگی و اختلاط

۳۶. آزادی بیان تابعی از آزادی فکر است: وقتی آزادی فکر بود به طور طبیعی آزادی بیان هم هست.

۳۷. حدود آزادی، حقیقت و ارزش ها است.

۳۸. تکمیل آزادی با اسلام: ما آزادی که اسلام در آن نباشد را نمی‌خواهیم.

۳۹. آزادی و استقلال رابطه مستقیم با هم دارند.

۴۰. آزادی یکی از عوامل اجرایی عدالت اجتماعی است.

**منابع**:


- کتاب آزادی معنوی – استاد مطهری
- کتاب آزادی عقل و ایمان – محمد سروش
- بانک جامع مقالات امام خمینی
- بانک جامع بیانات مقام معظم رهبری
- کتاب خدا را چگونه بشناسیم – آیت الله .... ناصر مکارم شیرازی
- کتاب فلسفه امتحان های الهی – محمدرضا هاشم زاده

## ٤٠ آیه قرآن در مورد بهشت و جهنم

۱- آیات ۶۱ تا ۶۳ سوره مریم ( توصیف بهشت )

باغ هایی است جاودانی که خداوند رحمان بندگانش را به آن وعده داده است هرچند آن را ندیده‌اند، وعده خدا حتماً تحقق یافتنی است. آن ها هرگز در آنجا گفتار لغو و بیهوده‌ای نمی-شنوند و جز سلام در آنجا سخنی نیست و هر صبح و شام روزی آن ها در بهشت مقرر است این همان بهشتی است که ما به ارث به بندگان پرهیزگار می‌دهیم.

۲- آیه ۷۳ سوره زمر

سلام بر شما همیشه خوش و خوشحال باشید، پاک و پاکیزه باشید، بفرمایید وارد بهشت شوید و جاودانه بمانید.

۳- آیه ۳۴ سوره ق

با سلام و سلامت وارد آن شوید. امروز روز جاودانی است.

۴- آیه ۲۳ سوره رعد

باغ های جاویدان بهشت که دارد آن می‌شوند و همچنین پدران و همران و فرزندان صالح آنان و فرشتگان از دری بر آنان وارد می‌گردند.

۵- بهشت کجاست؟

در قرآن، بهشت به صورت باغ هایی توصیف شده است که از زیر آن رودهـایی روان اسـت و در آن به همسرانی پاکیزه در انتظار نیکوکاران خواهند بود ( آل عمران ۱۵ و ۵۷ نساء )

فراموش نکنیم که « باغ » و «رودخانه » جنبه هایی از بهشـت هسـتند کـه بـه ویـژه بـرای ساکنان عربستان خشک و بیابانی جاذبه داشته‌اند برای همین هم به این جنبه از بهشـت بسـیار تأکید شده است. جنبه های دیگر بهشت نیز استعاره هایی هستند برای حقایق مجرد ملکوتی؛

۶- نام هایی که قرآن برای اشاره به بهشت استفاده کرده است:

مقام امین: جایگاهی امن

***( دخان ۵۱)***

مقعد صدق: جایگاه صدق

***( القمر ۵۵)***

جنات النعیم: بوستان های پر نعمت

***( مائده ۶۵، یونس ۹، رجع ۵۶ )***

دارالسلام: سرای صلح

***(یونس ۲۵)***

جنت الخلد: بهشت جاویدان

***(فرقان ۱۵ )***

جنات العدن: بوستان های عدن، عدن = شادی و لذت

***( رعد ۲۳)***

۷- شرط ورود به بهشت

قرآن در سوره ی بقره، دو شرط کلی برای ورود به بهشت می‌گـذارد ( آیـه ۶۲) در حقیقـت کسانی که به اسلام ایمان آورده و کسانی که یهودی شده‌اند و ترسایان و صائبان هرکس به خدا و روز باز پسین ایمان داشت و کار شایسته کرد پـس اجرشـان را پـیش پروردگارشـان خواهنـد داشت و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهناک خواهند شد.

***(۶۲ بقره )***

۸- دو شرط کلی: ۱- ایمان به خدا و معاد ۲- انجام کارهای شایسته

۹- ورود به بهشت مراحلی دارد که باید طی شود:

سوره فجر آیه (۲۷ تا ۳۰ ) ای نفس مطمئن! خشنود و خدا پسند به سوی پروردگارت بازگرد. سپس در میان بندگان من درآی و به بهشت وارد شو.

بنابراین مسیر ورود به بهشت اینگونه است:

الف) باید مطمئن باشیم و شک نداشته باشیم.

ب) هم ما باید راضی و خشنود از این کار باشیم هم خداوند از ما راضی باشد

پ) پس از ایمان و رضایت دو جانبه تازه بنده ی خاص خداوند می‌شویم.

ت) مرحله آخر، ورود به بهشت است.

۱۰- آیا همسر و فرزند زمینی خویش را نیز در بهشت خواهیم داشت؟

سوره رعد در آیه ۲۳، در این باره صراحت دارد. بهشت های عدن که آنان با پدرانشان و همسرانشان و فرزندانشان که درستکارند در آن داخل می‌شوند و فرشتگان از هر دری بر آنان در می‌آیند.

سوره طور آیه های ۲۰ و ۲۱ ، بر تخت هایی ردیف هم تکیه زده‌اند و حوران درشت چشم را همسر آنان گردانده‌ایم. و کسانی که گرویده و فرزندانشان که آن ها رادر ایمان پیروی کرده‌اند به آنان ملحق خواهیم کرد و چیزی از کارشان را نمی‌کاهیم هرکسی در گرو دستاورد خویش است.

۱۱- توصیف بهشت در روایات

بهشت، سرانجام رستگاران است.

***امام علی (ع)***

هیچ حیله گری و خیانت کاری به بهشت نمی‌رود.

***پیامبر (ص)***

هرگز بهشت را به دست نمی‌آورد مگر کسی که با نفس خود مبارزه کند.

***امام علی (ع)***

۱۲- ساختمان بهشت

ساختمان بهشت خشتی از نقره و خشتی از طلاست. گِل آن مشک بسیار خوشبو و سنگریزه آن لؤلؤ و یاقوت و خاک آن زعفران است.

***رسول اکرم (ص)***

۱۳- بهشت رویایی

در بهشت چیزهایی هست که نه چشمی دیده و نه گوشی شنیده و نه به خاطر کسی گذشته.

***رسول اکرم (ص)***

۱۴- کمترین مزد بهشت

کمترین مزد بهشت چنان است که جن و انس میهمان او شوند همه را با خوردنی و آشامیدنی پذیرایی کند و از آنچه دارد چیزی کم نشود.

***امام صادق (ع)***

۱۵- لذت های بهشتی

لذت ها و خوشی های بهشت دل را نمی‌زند، انجمن آن از هم نمی‌پاشد، ساکنانش در پناه خدای رحمانند و در برابر آنان غلامانی با طبق های زرین پر از میوه و گل های خوشبو ایستاده‌اند.

***امام علی (ع)***

۱۶- راه رسیدن بهشت

هرکس مشتاق بهشت است برای انجام خوبی ها سبقت گیرد.

***رسول اکرم (ص)***

۱۷- بهای جان ها

برای جان های شما بهایی جز بهشت نیست پس آن ها را جز به بهشت مفروشید.

***امام علی (ع)***

۱۸- ضمانت بهشت

شش چیز را برای من ضمانت کنید تا من بهشت را برای شما ضمانت کنم، راستی در گفتار، وفای به عهد، برگرداندن امانت به پاکدامنی، چشم بستن از گناه و نگه داشتن دست از غیر حلال.

***رسول اکرم (ص)***

۱۹- مومن در بهشت

به خدایی که جان محمد در دست اوست به بهشت نمی‌روید تا مؤمن شوید و مؤمن نمی‌شوید تا یکدیگر را دوست بدارید آیا می‌خواهید شما را به چیزی خبر دهم که با انجام آن یکدیگر را دوست بدارید؟ سلام کردن را بین یکدیگر رواج دهید.

***رسول اکرم (ص)***

۲۰- شادی سرای بهشت

در بهشت خانه‌ای هست که آن را شادی سرا گویند و جز آنان که یتیمان مؤمنان را شاد کرده‌اند وارد آن نمی‌شوند.

***رسول اکرم (ص)***

## آیات قرآن در مورد جهنم

۲۱- خوراک اهل جهنم و نوشیدنی ها و لباس هایشان

قرآن کریم از جمله خوراک های اهل جهنم به ضریع (گیاه خارداری که شبرق نامیده می‌شود) و زقوم درختی که در جهنم می‌روید و از جمله نوشیدنی های آنان چرک و زرد آبه و

آب داغ و سوزان اشاره کرده است.

۲۲- در مورد درخت زقوم

قطعاً درخت زقوم خوراک گناهکاران است و همچون فلز گداخته در شکم ها می‌جوشد، جوششی همچون آب گرم داغ.

***۴۳- ۴۶ دخان***

۲۳- لباس دوزخیان

آن روز گناهکاران را به هم پیوسته در غل و زنجیر خواهی دید. پیراهن های ایشان از قطران است و آتش سر و صورت آنان را فرا می‌گیرد ( قطران سرب ذوب شده را گویند).

***۴۹ ــ ۵۰ ابراهیم***

۲۴- انواع عذاب دوزخ ( تفاوت عذاب دوزخیان )

و آن آتش دوزخ است که بامدادان و شامگاهان بدان عرضه می‌شوند و اما روزی که قیامت برپا می‌شود، خاندان فرعون را به شدیدترین عذاب دچار سازید.

***۴۶ غافر***

۲۵- آسانترین عذاب جهنمیان

روز قیامت از اهل جهنم به فردی که عذابش از همه آسانتر خواهد بود مردی است که عذاب، مغزش را به جوش می‌آورد.

***پیامبر اکرم (ص)***

۲۶- داغ کردن چهره ها

خداوند اهل جهنم را چنان خوار و ذلیل می‌نماید که آن ها بر چهرشان درحالی که نابینا و کرو لال هستند، محشور می‌شوند چنانکه می‌فرماید: کسانی که کتاب های آسمانی و چیزهایی را که به همراه پیغمبران فرو فرستاده‌ایم تکذیب می‌دارند به زودی خواهند فهمید آن زمان که غل ها و زنجیر ها در گردن دارند و روی زمین کشیده می‌شوند و با آب بسیار داغ بر افروخته و

سپس در آتش تافته می‌گردند.

***۹۷ اسراء***

۲۷- دوزخ کافران را احاطه می‌نماید

برای آنان (در دوزخ) بستری از آتش و بالاپوش هایی از آتش است، ما این چنین جزا و سزای ستمکاران را می‌دهیم.

***۴۱ اعراف***

روزی عذاب دوزخ از بالای سرشان، از زیر پاهایشان ایشان را فرا خواهد گرفت، خداوند بدیشان خواهد فرمود: بچشید جزای کارهایی را که در (دنیا) می‌کردید.

***۵۵ عنکبوت***

۲۸- چیره شدن آتش بر دل ها

هرگز! هرگز! ( چنین نیست ) او بدون شک به داخل خرد کننده و درهم شکننده (اعضا و انعام که آتش دوزخ است) پرت می‌گردد و فرو انداخته می‌شود می‌دانی خرد کننده و درهم شکننده چیست؟ آتش برافروخته خودت، آتشی که بر دل ها مسلط می‌شود.

***( همزه ۴ تا ۷ )***

۲۹- بندها و زنجیر های دوزخیان

خداوند برای دوزخیان بندها، زنجیرها و چکش هایی آماده کرده است. ما برای کافران زنجیر ها و غل ها و آتش فروزان دوزخ را آماده کرده‌ایم.

***۴ انسان***

نزد ما غل و زنجیر ها و آتش سوزان دوزخ است و همچنین خوراک گلوگیر و عذاب دردناکی موجود است.

***( مزمل ۱۲ و ۱۳ )***

۳۰- دوزخ دارای ظرفیت بسیار بالا و اشتهای بی حد و اندازه و سیری ناپذیر است.

***ق ۳۰***

۳۱- صدای ناخوشایند دوزخ خود عذابی دیگر است که دوزخیان را می‌آزارد.

***آیه ۱۱ و ۱۲ فرقان ـ آیه ۶ و ۷ ملک***

۳۲- این آتش درون جان آدمی را می‌سوزاند و آتشی است که در دل ها لهیب می‌کشد.

***۶ و ۷ همزه***

شراره ی بزرگ آن دارای شاخه های گوناگونی است.

***۳۰ تا ۳۲ مرسلات***

و در بزرگی و عظمت همانند کاخ ها و قصر ها به آنان می‌رود.

۳۳- مارهایی هستند در جهنم به بزرگی شترا! وقتی که مجرمی را نیش می‌زنند، تا چهل سال درد آن ساکت نمی‌شود. این مارها برای کسانی هستند که در دنیا بخیل، بداخلاق و اذیت کننده ی مردم بوده‌اند. رسول خدا (ص)

۳۴- ۳ گروه که جهنم با آن ها حرف می‌زند:

- زمامداران ظالم
- خوانندگان قرآن و علمای بی عمل
- ثروتمندان که انفاق نمی‌کنند

اگر خداوند به کسی مال و ثروت بدهد اما او حقوق واجب ( زکات و خمس ) را پرداخته باشد، همان مال به صورت ماری در می‌آید و به گردن او می‌اندازند. مار دائم او را نیش می‌زند و می‌گوید: من مال ذخیره شده ی تو هستم که در دنیا حقوق واجب آن را نپرداختی و انفاق ننمودی.

***رسول خدا (ص)***

در قیامت ماری بسیار بزرگ به نام ( جریش ) سر خود را از جهنم بیرون می‌آورد و با صدای بلند فریاد می‌زند: اَلجَوع! الجوع!..... أینَ اهلی؟ گرسنه‌ام! گرسنه‌ام! اهل من کجایند؟ جبرئیل می‌گوید غذای تو چیست؟ در جواب می‌گوید: ۱- کسی که نمازش را ترک کرده است ۲- کسی که زکات مال را نپرداخته است ۳- شراب خواران ۴- کسانی که عاق والدین شده‌اند

۵- کسی که در محبوبه کلام دنیا تکلم نماید.

***پیامبر اکرم (ص)***

۳۵- جهنم هم زندان جمعی دارد هم فردی بسته به نوع گناه

قوم دیگر را لعن کنند تا آنگاه که همه را آتش دوزخ فرا گیرد و آنگاه زمره ی آخرین با فرقه ی اول گویند: خدایا! اینان ما را گمراه کردند پس عذابشان را در آتش افزون و شدیدتر و مضاعف گردان. ۳۸ اعراف

و چون کافران را در زنجیر بسته به مکان تنگی از جهنم در افکندند، در آن حال هم فریاد واویلا از دل بکشند.

***۱۳ فرقان***

۳۶- بزرگترین عذاب دوزخ

بزرگترین و درد آورترین عذاب اهل دوزخ قهر الهی است. یعنی محرومیت از شناخت پروردگار و دوری از او و حرف نزدن خداوند با آن ها است. چنین نیست که می‌پندارند ایشان از معرفت و شناخت پروردگار محرومند.

***۱۵ مطففین***

و اگر بتوانم بر عذاب تو صبر کنم چگونه شکیبایی کنم بر فراق و دوری از تو.

***امام علی (ع) در دعای کمیل***

۳۷- مؤمنان هم از دوزخ می‌گذرند اما این عبور با شرایط ویژه‌ای با سرعت و بدون ناراحتی است. هیچ یک از شما باقی نمی‌ماند مگر آن که به دوزخ وارد شود.

***۷۱ مریم***

پس از ورود همه در دوزخ به افرادی که خدا ترس و با تقوا بوده‌اند از جهنم نجات خواهیم داد و ستمگران را فرو گذاریم تا در آتش به زانو درافتند.

***۷۲ مریم***

۳۸- نگهبانان دوزخ

طبق آیه شریفه ی قرآن در سوره مدثر، تعداد نگهبانان، ۱۹ نفر می‌باشد و بسیاری از مفسرین گفته‌اند: منظور از ۱۹ نفر ۱۹ گروه است.

۳۹- بدن اخروی در لطافت و غلظت تابع لطافت نفسی است که به آن تعلق دارد یعی دل مؤمن در نهایت لطافت و نرمی و زیبایی و نفس و دل کافر در نهایت سختی و غلظت است چرا که در مقابل حق خاضع نبوده است. پس در آخرت هم بدنش مثل نفسش در نهایت سختی وغلظت خواهد بود.

۴۰- علت اصلی ورود به جهنم

علت اصلی ورود به جهنم به تبعیت از شیطان است. اما این پیروی اجباری نیست و انسان مخلص از وسوسه های شیطان خود را حفظ می‌کند. هرگز تو را بر بندگان با اخلاص من غلبه نخواهد بود، اقتدار تو بر افراد نادان و گمراهی است که پیرو تو می‌شوند.

***۴۲ سوره حجر***

## ٤٠ نکته در امام شناسی

۱. امام خود را بشناس زیرا اگر امامت را شناختی ضرری نخواهی کرد، چه اینکه امر ظهور جلو بیفتد و چه عقب بیفتد.

***( امام صادق (ع) – بحار الانوار- جلد ۵۲ – صفحه ۱۴۱ )***

۲. آنان ( آل محمّد ) بنیاد دین و تکیه‌گاه یقینند، تند رونده به سوی ایشان بر می‌گردد و واپس مانده به آنان ملحق می‌شود، ویژگی های حق ولایت ( و امامت ) در آن ها است و بس و وصیت و وراثت منحصر به آنان است.

***( امام علی (ع)- نهج البلاغه – خطبه ۲ )***

۳. هرکه ادعای امامت کند درحالی که شایستگی آن را ندارد کافر است.

***( امام صادق (ع) – بحارالانوار)***

۴. هرکس پیشوایی غیر الهی را با پیشوایی که امامتش از جانب خداست شریک گرداند به خدا شرک ورزیده است.

***( امام صادق (ع) – الکافی )***

۵. ویژگی امام: در امامت توانمند و از سیاست آگاه است. ( امام رضا (ع) – کافی )

۶. این امر ( امامت ) را به دوش نمی‌کشد مگر کسی که اهل شکیبایی، بینش و آگاهی از سررشته امور باشد.

***( امام علی (ع) – شرح نهج البلاغه )***

۷. این پرچم امامت و رهبری و قبول آن را جز افراد با بصیرت و آگاه و با استقامت و عالم به جایگاه حق به دوش نمی‌کشند.

***( امام علی (ع) – بحارالانوار )***

۸. خداوند آیه « امروز دینتان را برای شما کامل کردم» را در حجه الوداع که در پایان عمر پیامبر (ص) بود نازل کرد و امر امامت از جمله کمال دین است.

***( امام رضا (ع) – الکافی )***

۹. امامت ریشه بالنده اسلام و شاخه برافراشته آن است.

***( امام رضا (ع) – الکافی )***

۱۰. امامت، نور و روشنایی است، همان که خداوند عزوجل فرموده: به خدا و پیامبر او و نوری که فرو فرستادیم ایمان آورید» نور همان امام است.

***( امام کاظم (ع) – الکافی )***

۱۱. کسی با ما در رابطه با مقام ولایت و امامت مشاجره و منازعه نمی‌کند مگر آن که ستمگر و معصیت کار باشد، همچنین کسی مدعی ولایت و خلافت نمی‌شود مگر کسی که منکر و کافر باشد.

***( امام مهدی عج ....- بحارالانوار )***

۱۲. همانا مردم زمان غیبت که امامت او را پذیرفته‌اند و منتظر ظهور اویند، برتر از افراد همه زمان ها هستند.

***( امام سجاد (ع) – بحارالانوار )***

۱۳. کسی که امامت علی را بعد از من انکار کند، نبوت مرا انکار کرده است و کسی که نبوت مرا انکار کند، ربوبیت پروردگار را انکار کرده است.

***( پیامبر اکرم (ص) – أمالی صدوق )***

۱۴. فصیح ترین شما اذان بگوید و فقیه ترین شما امامت کند.

***( امام علی (ع) – بحارالانوار )***

۱۵. امامت، زمام دین و مایه نظام و تشکیلات مسلمانان و صلاح دنیا و عزت مؤمنان است.

رهبری، پایه بالنده اسلام و شاخه بلند آن است.

***( امام رضا (ع) – کافی )***

۱۶. امامت، موجب نظم و هماهنگی مردم و اطاعت، برای عظمت رهبری است.

***(امام علی (ع) – نهج البلاغه )***

۱۷. خدا اطاعت از ما را رشته سامان ملت و امامت را مایه ایمنی از تفرقه قرار داده است.

***( حضرت فاطمه (س) – احتجاج جلد ۱ )***

۱۸. امامت، زمام دین، رشته ی کار مسلمانان، صلاح و آبادانی دنیا و سرافرازی مؤمنان است.

***( امام رضا (ع) – اصول کافی )***

۱۹. هرکس بمیرد و امام زمان خویش را نشناسد، به مرگ جاهلی از دنیا رفته است.

***(پیامبر اکرم (ص) )***

۲۰. همانا امامت قدرش بزرگتر و شأنش بزرگتر و منزلتش عالی تر و مکانش منیع تر و ژرفای آن عمیق تر از آن است که مردم با اندیشه خود به آن برسند و امامی را نصب کنند. به راستی امامت ( مقامی است ) که خداوند متعال آن را بعد از مقام نبوت و خلت خلیل الهی ) در مرحله سوم به ابراهیم خلیل اختصاص داد و فضیلتی که او را به آن شرفیاب نمود و به وسیله آن نامش را بلند آوازه قرار داد و فرمود: به راستی تو را امام مردم قرار دادم.

***( امام رضا (ع) )***

۲۱. امام آب گوارای زمان تشنگی و راهنمای هدایت و نجات بخش از هلاکت است.

۲۲. امام دارای نشانه هایی است: او داناترین مردم، بهترین انسان ها در قضاوت، باتقواترین مردم، بردبارترین مردم، شجاع ترین مردم، سخاوتمند ترین مردم می‌باشد و پاکیزه ( از گناهان و معصوم است ) و از پشت سر همچون از پیش رو می‌بیند.

۲۳. امام محدث است، یعنی صدای ملک را می‌شنود ولی او را نمی‌بیند.

۲۴. قرآن کریم امامت را بالاتر از نبوت می‌داند و چنین بیان می‌کند که ابراهیم (ع) بعد از

نبوت و خلت به مقام امامت رسید.

۲۵. هرکس به خداوند عزتمند تقرب جوید با عبارتی که ( تمام ) تلاش خود را در انجام آن به کار برده، ولی امامی نصب شده از جانب خداوند برای او نباشد، تلاشش پذیرفته نمی‌شود و گمراه و سرگردان خواهد بود و خداوند نیز اعمال او را دشمن می‌دارد.

۲۶. امامت مقام پیامبران، میراث اوصیاء خلافت الهی، جانشینی رسول خدا (ص)، مقام امیرالمؤمنین و یادگار حسن و حسین (ع) می‌باشد.

۲۷. امام (ع) طبیب جسم و روح می‌باشد.

۲۸. امام (ع) آب شیرین در حال تشنگی ( برای شخص تشنه ) است.

۲۹. کسی که قلبش به نور علم امام (ع) هدایت شده، « حیّ» یعنی زنده است و در مقابل، کسی که قلبش منّور به نور هدایت الهی و علم امام (ع) نشده باشد، میّت است.

۳۰. امامان کشتی نجات هستند نجات کسی که از لحاظ جسمی یا روحی درحال غرق شدن هستند.

۳۱. ائمه (ع) « الغَوثُ و الرَّحَمهُ الواسِعَه » هستند.

۳۲. صفات پیامبر و اهل بیت پیامبر از زبان امام سجاد (ع): خدایا بر محمّد و آل محمّد درود فرست که ایشان غار محکم و نفوذناپذیر و فریادرس بیچارگان و پناهگاه فرار کنندگان و نجات دهنده افراد ناامن و حفظ کننده افرادی هستند که به دامان ایشان چنگ می‌زنند.

۳۳. یکی از مهمترین شئون امام (ع) که تامین کننده اساسی ترین نیاز ها به ایشان است، ملجأ و پناه بودن امام (ع) برای انسان در برابر خطراتی است که او را در مسیر هدایت تهدید می‌کند.

۳۴. ائمه راه محفوظ ماندن از خطرات شیطان، امام علی (ع): ای کمیل! همانا زمین از تله های شیطان پر است. تنها کسانی از آن ها نجات پیدا می‌کنند که به ما متشبّث شوند (بچسبند) و خداوند تو را آگاه فرموده که از آن تله ها فقط بندگانش نجات پیدا می‌کنند که بندگان او اهل ولایت ما ( اهل بیت (ع) ) هستند.

۳۵. ائمه شاهد و ناظر بر اعمال ما هستند.

۳۶. امام (ع) آب گوارا درحال تشنگی و دلالت کننده بر هدایت و نجات دهنده از سختی های هولناک است.

***( امام رضا (ع) – اصول کافی )***

۳۷. امام رفیق مونس است.

***( امام رضا (ع) – اصول کافی )***

۳۸. امام، پدر دلسوز و برادر دوقلو و مادر دلسوز نسبت به بچه ی کوچک است.

***( امام رضا (ع) –اصول کافی )***

۳۹. امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: بدانید آن علومی که حضرت آدم (ع) از آسمان به زمین آورد و همه ی فضایل پیامبران الهی تا حضرت خاتم الانبیاء (ص) در عترت پیامبر خاتم (ص) وجود دارد

***( تفسیر علی بن ابراهیم قمی )***

۴۰. امام صادق (ع): بنده‌ای به حقیقت ایمان نمی‌رسد، مگر این که برای آخرین فرد ما (امامان) همان را که برای اولین ما بوده، قائل شود.

***(بحارالانوار)***

**منابع**:

•نرم افزار اندروید مبین ( مجموعه ۱۶۰۰۰ احادیث موضوعی ائمه معصومین (ع)

•کتاب شناخت امام (ع) – سید محمد بنی هاشمی – نشر تهران مرکز فرهنگی انتشاراتی منیر – ۱۳۸۸ – چاپ اول

•سایت پایگاه اطلاع رسانی حوزه اسلامی – مجله – مبلغان – فروردین – ۱۳۸۲- شماره ۴۰ – امام شناسی از دیدگاه امام هشتم (ع)

•سایت مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی – ضرورت امام شناسی سید جواد حسینی – شناسه مطب ۹۴۸۰۳

## ٤٠ نکته در ارتباط محرم و نامحرم

۱. پیامبر (ص) فرمودند: کسی که نظر به نامحرم را از خوف خداوند ترک کند، خداوند بـه او ایمانی عطا می‌کند که شیرینی آن را در قلبش می‌یابد.

***(الحکم الزاهده، جلد ۱، صفحه ۳۰۱ )***

۲. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: زنی که برای حفظ غیرت استقامت ورزید و برای خـدا وظیفـه خود را به خوبی انجام داد، خداوند پاداش شهید را به او خواهد داد.

***(نوادر راوندی- صفحه ۳۷ – بحار الانوار- جلد ۱۰۳ - صفحه ۲۵۰ )***

۳. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: آن هنگام که پوشش، سر زنی باشد، ارزش آن از دنیا و آنچه در آن است بیشتر است.

***( نور الشافی فی الفقه الشافعی )***

۴. دعای پیامبر نور و رحمت (ص): پروردگارا، زنـانی کـه خـود را پوشـیده نگـاه مـی‌دارنـد، مشمول رحمت و غفران خود بگردان.

***( مستدرک الوسایل – جلد ۳ – صفحه ۲٤٤ )***

۵. امام علی ( علیه السلام ) فرموده‌اند: پاداش رزمنده شهید در راه خداونـد بـالاتر از پـاداش انسان پاک دامنی نیست که توان انجام گناه را دارد ولی خود را آلـوده نمـی‌سـازد. انسـان پـاک دامن نزدیک است که فرشته‌ای از فرشتگان الهی گردد.

***( نـهج البلاغه – حکمت ٤٧٤)***

۶. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: زنان خود را بـا پوشـش انـدام و جسـم، از دیـدار نامحرمـان بازدارید که زنان هرچه پوشیده تر باشند سعادتمندتر هستند.

***( سفینه البحار – جلد ۲ – صفحه ۲۹۸ )***

۷. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: برای زن، سزاوار نیست که هنگام بیرون رفتن از خانه‌اش لباسش را جمع و فشرده کند.

***( محمد مهدی اشتهاردی – پوشش زن در اسلام – صفحه ۱۹ )***

۸. امام صادق ( علیه السلام ) فرموده‌اند: برای زن مسلمان، جایز نیست که روسری ( مقنعه ) و پیراهن بر تن کند که بدنش را نپوشاند.

***( وسایل الشیعه – جلد ۳۰ – صفحه ۵۱۸۱ )***

۹. امام صادق ( علیه السلام ) فرموده‌اند: در مورد زینت هایی که جایز است زن در مقابل نامحرم ظاهر کند صورت و کف دو دست است.

***( بحارالانوار – صفحه ۳۳ – جلد ۱۰۴ – قرب الاسناد- صفحه ۴۰ )***

۱۰. امام علی ( علیه السلام ): اَلحیاءُ مِفتاحُ کُلِّ الخَیرِ: حیا کلید همه خوبی هاست. ( یک هزار حدیث، هادی موحد )

۱۱. رسول اکرم (ص): اَلحیاءُ زینَهُ الإسلامِ؛ حیا زینت اسلام است

۱۲. رسول اکرم (ص): إنَّ اللهَ یُحِبُّ الحَیِیَّ الحَلیمَ العَفیفَ المُتَعفِّفَ؛ خداوند انسان باحیای بردبار پاک دامنی را که پاکدامنی می‌ورزد دوست دارد.

۱۳. امام کاظم ( علیه السلام ): اَلحیاءُ مِنَ الإیمانِ وَ الإیمانُ فِی الجَنَّهِ وَ البَذاءُ مِنَ الجَفاءِ وَ الجَفاءُ فِی النّارِ؛ حیا از ایمان و ایمان در بهشت است و بد زبانی از بی مهری و بدرفتاری است و بدرفتاری در جهنم است.

۱۴. امام صادق ( علیه السلام ): اَلحیاءُ عَلی وَجهَینِ فِمِنهُ ضَعفُ و مِنهُ قُوَّهُ وَ إسلامُ وَ إیمانُ: حیا بر دو گونه است یکی حیایی ضعف و ناتوانی و دیگری حیایی قدرت و اسلام و ایمان.

۱۵. امام علی ( علیه السلام ) فرموده‌اند: پاداش رزمنده شهید در راه خداوند، بالاتر از پاداش انسان پاک دامن نیست که می‌تواند گناه کند ولی خودش را آلوده نمی‌کند.

۱۶. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: بهترین زنان شما، زنی است که برای شوهرش آرایش و خودنمایی کند، اما خود را از نامحرم بپوشاند.

***( بحارالانوار- جلد ۱۰۳ – صفحه ۲۳۵ )***

۱۷. امام صادق ( علیه السلام ) فرمودند: هیچ غنیمتی مانند غنیمتی که آدمی از راه کنترل چشم به دست می‌آورد نیست زیرا دیدگان از نگاه به نامحرم فرو بسته نمی‌شود جز آن که در قلب او عظمت و جلال الهی مشاهده می‌شود

***(مصباح الشریعه – صفحه ۹ )***

۱۸. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: همه چشم ها در قیامت گریانند جز سه چشم: چشمی که در دنیا از خوف خدا بگرید و چشمی که از نگاه حرام خودداری کند و چشمی که به خاطر نگهبانی در راه خدا بیدار بماند.

***( نور الثقلین – جلد ۳ – صفحه ۵۸۳ )***

۱۹. امام علی ( علیه السلام ) فرموده‌اند: اختلاط و گفتگو مردان با زنان نامحرم سبب نزول بلا و بدبختی خواهد شد و دل ها را منحرف می‌سازد.

***( بحارالانوار – جلد ۷۴ – صفحه ۲۹۱ )***

۲۰. رسول خدا (ص) فرموده‌اند: بین مردان و زنان نامحرم جدایی ایجاد کنید ( تا باهم برخورد و تماس نداشته باشند) زیرا هنگامی که آنان رو در روی یکدیگر قرار گرفتند و با هم رفت و آمد داشتند جامعه به دردی مبتلا خواهد شد که درمان نخواهد داشت.

***( بهشت جوانان – صفحه ۴۶۸ )***

۲۱. حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: کسی که چشمانش را از نگاه حرام به زنی پر کند خداوند در روز قیامت چشمانش را با میخ های آتشین و آتش پر می‌نماید و تا زمانی که خداوند بین مردم حکم می‌نماید به این حالت خواهد بود. آنگاه دستور می‌رسد که او را به جهنم ببرید. ( در صورتی که توجه نکرده باشد )

***( ثواب الاعمال و عقاب الاعمال – صفحه ۲۱۵ )***

۲۲. حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: هر خانومی که خود را معطر و خوشبو کند (عطر بزند)

و سپس از خانه خارج شود همواره مورد لعنت خدا و ملائکه قرار خواهد گرفت تا وقتی که به خانه برگردد هرچند برگشتنش به خانه طول بکشد

***(فروع کافی – جلد ۵ – صفحه ۱۶۳ – ثواب الاعمال و عقاب الاعمال – صفحه ۵۵۹)***

۲۳. امام علی ( علیه السلام ) فرموده‌اند: پیوسته امت مسلمان به راه خیر قدم می‌نهند تا زمانی که از فرهنگ و آداب و رسوم از کافران تقلید نکنند؛ و اگر در آداب از بیگانگان پیروی کردند، خداوند قادر، آنان را ذلیل می‌گرداند.

***( بهشت جوانان – صفحه ۴۷۷ وسائل الشیعه – جلد ۳ – صفحه ۲۷۹ )***

۲۴. امام صادق (علیه السلام ) فرموده‌اند: خانواده و اموال خود را با قرائت سوره نور حفظ کنید و زنان خود را به وسیله آن مصون و محفوظ نگه دارید زیرا کسی که دائماً روزی یک بار این سوره را قرائت کند هیچ فردی از اهل منزل او به فحشا کشانده نخواهند شد.

***( نور الثقلین – جلد ۳ – صفحه ۵۸۳ )***

۲۵. دعای پیامبر نور و رحمت (ص): پروردگارا زنانی که خود را پوشیده نگه می‌دارند مشمول رحمت و غفران خود بگردان.

۲۶. رسول خدا (ص) فرموده‌اند: زن در نزد نامحرم باید چهار لباس داشته باشد: ۱- چادر۲ - مقنعه ۳- پیراهن ۴- شلوار

***( نور الثقلین – جلد ۳ – صفحه ۶۲۴ )***

۲۷. امام علی ( علیه السلام ) فرموده‌اند: زن ( باید ) مو و سینه و دور گردن و زیر گلوی خود را بپوشاند.

***( مجمع البیان – جلد ۷ )***

۲۸. امام صادق ( علیه السلام ) فرموده‌اند: روز ( قیامت ) زن زیبا را که به خاطر زیبایی‌اش در فتنه افتاده است و فریب زیبایی‌اش را خورده برای حساب می‌آورند پس به خدا می‌گوید: خدایا، تو خود مرا زیبا خلق کردی و به سبب آن در فتنه افتادم پس حضرت مریم ( سلام الله علیها ) را حاضر می‌کند و ندا داده می‌شود: آیا تو زیباتری یا مریم؟ ما او را در نهایت زیبایی آفریدیم، اما او گناه نکرد.

***( بحارالانوار – جلد ۱۲ – صفحه ۲٤۱ )***

۲۹. حضرت محمّد (ص) فرموده‌اند: کسی که خود را شبیه غیر مسلمان در آورد، از ما نیست.

***( نهج الفصاحه صفحه ۵۰۹ – بهشت جوانان صفحه ۱٦۷ )***

۳۰. حضرت محمّد (ص) فرموده‌اند: کسی که با زن نامحرمی دست بدهد، در روز قیامت درحالی می‌آید که دست هایش به گردن بسته شده است. آنگاه دستور می‌رسد او را به جهنم ببرید. (در صورتی که توبه نکرده باشد)

۳۱. رسول خدا (ص) فرموده‌اند: « کسی که با زن نامحرمی شوخی کند، در مقابل هر کلمه‌ای که در دنیا به او گفته است هزار سال حبس می‌شود. ( ثواب الاعمال و عقاب الاعمال – صفحه ۶۰۷ )

۳۲. رسول اکرم (ص) درحالی که به زنی که جامه های نازک و بدن نما پوشیده بود روی خویش را از وی برگرداند و فرمودند همین که زن به حد بلوغ رسید سزاوار نیست چیزی از بدن او دیده شود مگر از مچ دست به پایین و صورتش

***( الدر المنثور- جلد ۵ )***

۳۳. امام رضا ( علیه السلام ) فرموده‌اند: نگاه کردن به موهای زنان نامحرم حرام است زیرا

این نگاه مرد را تهییج و تحریک نمود و شخص را به فساد و چیزی که حلال و پسندیده نیست می‌کشاند.

***( علل الشرایع – جلد ۲ – صفحه ۵٦٤ )***

۳۴. دختر ۶ ساله حضرت ابا عبدالله الحسین ( علیه السلام ) در مجلس یزید با آستین خود روی خود را گرفته بود و اشک می‌ریخت یزید پرسید چرا گریه می‌کنی؟ فرمود: چگونه گریه نکند کسی که پوشش و نقابی برای او نیست که صورت خود را از تو و حضار مجلست بپوشاند.

***( ترجمه نفس المهموم – صفحه ۲۲۱ )***

۳۵. حضرت رسول (ص) فرموده‌اند: یکی از گروهی که وارد جهنم می‌شوند زنان بد حجابی هستند که برای فتنه و فریب مردان خود را آرایش و زینت می‌کنند.

***( کنز العمال – جلد ۱۶ – صفحه ۳۸۳ )***

۳۶. امام صادق ( علیه السلام ) فرمودند: حیا و ایمان، هم سنگ و هم دوش یکدیگرند، هنگامی که یکی از آن برود، دیگری درپی آن می‌رود. ( کافی – جلد ۲ )

۳۷. وقتی حیاء نداری هرکاری می‌خواهی بکن.

***( نهج الفصاحه – ح ش ۲۳۸)***

۳۸. هرکه عفت جوید خدایش عفت دهد و هر که غنا طلبد خدایش غنی کند.

***( نهج الفصاحه – ح . ش ۲۶۵۸ )***

۳۹. امام باقر ( علیه السلام ) فرموده‌اند: حضرت فاطمه ( علیها الاسلام ) بانوی زنان بهشتی است مقنعه او بلند و تا حد بازوانش بود.

۴۰. امام صادق ( علیه السلام ) فرموده‌اند: خوشا به حال کسی که مادرش پاکدامن است.

## ٤٠ نکته در مورد معاد و آخرت

١- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام:

لَیسَ بمؤمِنِ مَن لَم یهتَمّ بِاصلاح معادِهِ!. کسی که در اصلاح معاد و آخرت خود نباشد مؤمن نیست!

***( فهرست غرر – صفحه ٦ )***

٢- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام:

اِنَّ الیَومَ عَمَل ولا حِساب وَ غداً حِسابُ و لاعَملُ . امروز تنها روز عمل است بدون حسابرسی و فردا تنها حسابرسی است بدون عمل.

***( فهرست غرر – صفحه ٤ )***

٣- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام:

اِنَّها الدنّیا منَهی بَصَر لأعمی لا یُصِرَ مَماوراءَ هائیئاً و البَصیر نُفیدُها لصَبُرهُ و یَعلَمُ اَنَّ الّدارَ ورأدها . آدم کور دل عوالم ماوراء دنیا را نمی‌بیند و زندگی دنیوی نهایت دیدن او است اما آدم بینا و بصیر آینده را با بصیرت خود می‌نگرد و می‌داند که سرای حقیقی و جاودان در این جهان است

***( نهج البلاغه – خطبه ١٣٣ )***

٤- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

شُر النّاسِ مَن باع آخِرتَه بدُنیاُهُ و شَرّ مَن باعَ آخِرَتَهُ بدنُیا غَیرِه! . بدترین مردم آن کسی است

که آخرت خود را به دنیای خود بفروشد و بدتر از آن کسی که آخرت خود را به دنیـای دیگـری بفروشد!

***( لئالی الاخبار – جلد ۵ – صفحه ۹۵ )***

۵- امام جعفر صادق علیه السلام:

اِنَّ فِی القیامهِ مَحسینَ مؤقفاً کُلَّ مَوقِـف مِثـلَ اَلـفِ تَعـدونَ! . روز قیامـت پنجـاه منزلگـاه و ایستگاه حسابرسی دارد که هر منزلگاهی هزار سال به حسـاب سـال هـای دنیـا طـول خواهیـد کشید!

***( سفینه – جلد ۲ – صفحه ٤٥٥ )***

۶- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام:

لایشغَلنکَ عَنِ اَلعمَلِ للاخِرَهُ شُغلُ فِاَنَّ الحَّدهَ قَصَیرهُ! . بر حذر باش هیچ چیز تـو را از عمـل آخرتت باز ندارد که هر فرصت کم است و مدّت کوتاه!

***( فهرست غرر- صفحه ٦ )***

۷- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام:

نحنُ فِی الدُنیا بربِکَ و فی لاخَره بِقبلکَ و عَملتکَ . در دنیا با مردم با بدنت زندگی کن ولـی تمام دل و فکر و عملت متوجه آخرتت باشد

***( فهرست غرر – صفحه ۵ )***

۸- امام زین العابدین علیه السلام:

اَشَدُ ساعاتِ اِبن آدَمَ ثَلاثُ الساعَهُ الّتی یُعاینُ فیها مَلَکَ الموت و الساعه التّی یَقُـوم فیهـا مِـن قبرِهِ و الساعَهُ الّتی یَقفُ فیها بینَ یدیَ الله تبارک و تعالی . سخت ترین ساعات بنی آدم در سـه جا است ساعتی که ملک الموت حضرت عزرائیل (ع) را می‌بینـد و هنگـامی کـه از قبـر بیـرون می‌آید و زمانی در برابر خدای تبارک و تعالی جهت محاکمه و دادرسی قرار می‌گیرد.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۱۰۵ )***

۹- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

وَ اَلذی بَعَثَنی بالحقّ لَنموتُنّ کما تنامُونَ و لَتُبعثُن کما تستَیقظونَ وَ ما بَعَد الموتِ اِلاّ جَنَّهُ اَو نارٌ . قسم به آن کس که مرا به حق فرستاده همان گونه که می‌خوابید همان گونه می‌میرد و همان طور که بیدار می‌شوید روز قیامت برانگیخته خواهید شد و بعد از مردن منزلگاهی جز بهشت یا جهنم نخواهد بود.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ٤٧ )***

۱۰- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

یا علی اَنَا اوّلُ مَن ینفُضُ التُّرابَ عَن رَاسِهِ دانَتَ مَعی ثُمَّ سائِرُ الخَلقِ . یا علی! من نخستین کسی هستم که فردای قیامت خاک ( قبر ) را از سرش پاک می‌کند و تو در کنار من خواهی بود سپس سایر خلق الله برانگیخته می‌گردند.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۱۷۹ )***

۱۱- امام سجاد (ع):

فَتَنبُتُ اَجسادُ الخلائقِ کما یَنبُتُ البقَلُ فَتدانی اَجزاؤهُم التّی صارَت تُراباً بَعضُها اِلی بعض بِقُدرهَ العَزیزِ الحَمید. در آن هنگام بدن های خلق اللهَ همانند گیاه که از زمین می‌رویید ( از خاک ) روئیده می‌شوند و اجزای خاک شده آن ها به قدرت خدای حمید و توانا با یکدیگر آمیخته شده به هم پیوند می‌خورد.

***( لئال الاخبار – جلد ٥ – صفحه ٦٠ )***

۱۲- امام سجاد (ع):

لَو دُفِنَ فی قبر واحد اَلف مَیتِ و صارَ لُحُومهم وَ اَجسادُهم تُراباً مختلطهَ لم یَخَتَلِط تُرابُ مَیّتِ بِمیّت آخر. در یک قبر اگر هزار میت دفن گردد و گوشت و بدن آن ها با یکدیگر مخلوط شود در روز محشر قیامت تماماً از هم جدا گشته و خاک و بدن هیچ یک با خاک دیگری آمیخته نخواهد گردید.

***( لئالی الاخبار – جلد ٥ – صفحه ٦٠ )***

۱۳- امام محمد باقر علیه السلام:

یَنشَرُ الناسُ عَلی نیاتِهِم یَومُ القیامَـهِ. مـردم در روز قیامـت بـر حسـب نیـرو هـا و اهـداف باطنیشان محشور می‌گردنند.

***( مشکوه الانوار – صفحه ۱۴۷ )***

۱۴- امام موسی کاظم علیه السلام:

لاتزُول قدما عَبد یَوم القیامُه حَتی یُسالَ عَن اربع عَن عُمرَه فیها اُفنـاهُ و شَـبابِهِ فیمـا أبـلاهُ و عَن مالِه مِن اَینَ کَسَبهُ و فیما أنفقهُ و عن جُنا اَهلَ البیَتِ. بنده در روز قیامت قدمی بر نمی‌دارد تا از چهار چیز از او بازخواست شود. عمر خود را در چه راهی به پایـان رسـانده، جـوانیش را در کجا سپری نموده، مالش را از چه راهی بدست آورده و در کجا بـه مصـرف رسـانده؟ و دیگـر از ولایت و محبت ما اهل بیت است.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۲۸۹ )***

۱۵- امام محمد باقر علیه السلام:

انَا یداُقُ اللهُ فی الحسابِ یَومَ القیامَهِ علی قیرما اَتاهم مِن العقولِ فی الدنیاُ . خداونـد بنـدگان را در روز قیامت به اندازه عقل و خردی که در دنیا به آن ها عطا کرده در حسابرسی آنـان دقـت می‌نماید.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۲۶۷ )***

۱۶- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

و الدواب و الطَیر و کلُ شیء فَیبلُغُ مِن عدلِ الله یؤمئـذَ أن یأخُـذَ لِلَحجـاء مِـن القَرِنـاءِ . روز قیامت خداوند همه آفریده ها را محشور می‌کند چهارپایان، جنبدگان، پرندگان و همـه چیـز .... عدالت خدا در آن روز چنان است که داد حیوان بی شاخ را از حیـوان شـاخ دار کـه آن را شـاخ زده می‌گیرد.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۲۵۶ )***

۱۷- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

کلکم یَکلّمَ رَبَّه یَومَ القیامَهِ لَیسَ بَینه و بینه ترجان . همه شـما در روز قیامـت بـا پروردگـار

خود مستقیماً سخن می‌گوئید و میان خود و خدا واسطه و میانجی نخواهد بود.

***( بحار – جلد ۷- صفحه ۱۸۳ )***

۱۸- امام زین العابدین علیه السلام:

وَ ذلِکَ یوم لأثقال خیر عِثرهُ و لا تُوخذ من احَد فِدَیهُ اُحَدِ مُعذِره و لا لاحد فیه مستقبل تَوبهِ. روزی است که دیگر هیچ گونه لغزشی قابل گذشت نیست از هیچ کس تاوان و فدیه و عذرخواهی پذیرفته نمی‌شود و احدی دیگر امیدی به قبول توبه‌اش نخواهد داشت.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۶۱ )***

۱۹- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

ما مِن مَخلوق یَوم القیامه اِلا و یندَمُ و لِکن لاینفَعهُ الندامَهُ! هیچ آفریده‌ای نیست جز این که روز قیامت اظهار ندامت و پشیمانی خواهد کرد در حالی که دیگر پشیمانی اثر ندارد.

***( لئالی الاخبار – جلد ۵ – صفحه ۹۱ )***

۲۰- مولی امیرالمؤمنین علیه السلام:

کُل شیء من الاخره عیانه اعظَمُ مِن سَماعِه! . هر چیز در آخرت بر عکس دنیا دیدن آن به مراتب بزرگتر از شنیدن آن است.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ۱۹۱ )***

۲۱- امام جعفر صادق علیه السلام:

اِن المتکبرِیَنِ یُجعلونَ فی صَوَرِ الذار یتواطؤهم الناس حَتی یَفرغ الله من الحِساب! . در روز محشر متکبران به صورت ذراتی در می‌آیند که در زیر پای خلایق لگد کوب می‌مانند تا زمانی که خداوند از حساب ( بندگان ) فارغ گردد!

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۲۱۶ )***

۲۲- امام زین العابدین علیه السلام:

وَ اللهِ لا ینَفَعکَ غَدا الا مقدمه تُقَدمها مِن عَمَل صالح. به خدا قسم فردای قیامت چیزی برای تو جز اعمال صالحی که از پیش فرستاده‌ای سودی نخواهد داشت.

***( معاد از نظر روح و جسم – جلد ۲ – صفحه ۳۰٤ )***

۲۳- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

اِنّ الارضَ لیخبرُ یَوم القیامَهِ کِلُ ما عِملَ علی ظَهرِها . زمین در روز قیامت هر عملی را که بر روی آن واقع شده گزارش خواهد داد.

***( معاد از نظر روح و جسم – جلد ۲ – صفحه ٥٦ )***

۲۴- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

اُخبرنی الرّوحُ الامین ..... فَما خَلَقُ الله علیه و آله مِن عِبادِهِ مَلکا و لا نبیًّا اِلا نادی رَبُ نَفسی نَفسی! و اَنتَ یا نبی اللهِ تنادی اُمّتی اُمّتی! . روح الامین ( جبرئیل ) مرا خبر داد ..... روز قیامت ( در آن محشر اعظم ) خداوند هیچ مخلوقی از بندگانش و نه فرشته و نه پیامبری نیافرید مگر فریاد می‌زند پروردگارا مرا دریاب! جز تو یا نبی الله که ندا سر می‌دهی پروردگارا اُمتم، اُمتم را دریاب.

***( بحار – جلد ۷ – صفحه ۱۲٥ )***

۲٥- امام جعفر صادق علیه السلام:

عمود الدین الصلوه وَ هَی اَولُ ما یُنظَر فیه مِن عَمل بنی آدَم. ستون دین نماز است و آن اولین عمل بنی آدم است که در روز قیامت بدان رسیدگی می‌شود.

***( لئالی الاخبار – جلد ٤ – صفحه ۸ )***

۲۶- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

اَول مایَحکم اللهُ تعالی فیه یَومَ القیامَهِ اَلدماء . نخستین اموری که در روز قیامت خداوند متعال درباره آن قضاوت می‌کند خون های به ناحق ریخته شده است.

***( ثواب و عقاب الاعمال – صفحه ٦۳٤ )***

۲۷- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

ثلاثه مواطنَ لایذکُر فیها اَحَدُ احدا! عند المیزان و عِند الصراطِ و عَند الصُحف . سه جایگاه هولناک است که هیچکس به هیچکس نیست پای سنجش و میزان، در نزد پل صراط و هنگام

دریافت نامه اعمال.

***( تفسیر برهان رحلی – جلد ٤ – صفحه ٤٢ )***

۲۸- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم :

اَولَ ما یوضَعُ فی المیزان الخلقُ الحَسَن. اول چیزی که در روز قیامت در ترازوی اعمال گذاشته می‌شود اخلاق نیکو است . ( ترازوی اعمال با سنجش اخلاق نیکو آغاز می‌شود)

***مواعظ عددیه ( صفحه ٥)***

۲۹- امام جعفر صادق علیه السلام:

اِنَّ اَوَلَ ما یُبدأُ بِه یومَ القیامَهِ صَدَقه الماء. نخستین پاداشی که در روز قیامت بدان رسیدگی می‌شود صدقه آب دادن و سیراب کردن دیگران است.

***( سفینه – جلد ۲ – صفحه ٥٥٩ )***

۳۰- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

الصراط اَدَقُ من الشِعر و أحَد منَ السَیف و أظلَمُ و مِن اللیلّ! . پل صراط از مو باریک تر، از شمشیر برنده تر و از شب تار ظلمانی تر است.

***( علم الیقین- صفحه ٩٦٩ )***

۳۱- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

اذا کان یوم القیامه و نصَبِ الصراط علی جهنم لم یجز علیه الا من کان معه جوازقیه و لایه علی بن ابن طالب علیه السلام . زمانی که روز قیامت برپا می‌شود و پل صراط بر روی جهنم نصب می‌گردد هیچکس حق عبور از آن را نخواهد داشت جز کسی که برگ عبوری که در آن ولایت علی بن ابی طالب (ع) ثبت شده به همراه خود داشته باشد.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ٦٨ )***

۳۲- امام محمد باقر علیه السلام:

وَ اللهِ لنشفعَنَّ فی المُذبینَ مِن شِیعتَنا حَتیّ یقولُ اَعداؤنا فَما لَنا مِن شافعینَ و لا صدیق صمیم! . به خدا قسم در آن روز گنهکاران شیعیانمان را شفاعت خواهیم کرد آنچنان که

دشمنان ما خواهند گفت ما چرا نه شفاعت کننده‌ای داریم و نه دوست صمیمی ( که بـه داد مـا برسد! )

***( لئالی الاخبار – جلد ٤ – صفحه ۲۲۱)***

۳۳- مولی امیرلمؤمنین علیه السلام:

فلا اَزالُ واقفا عَلیَ الصراط اُدعو و اُقولُ: ربُ سَلِّم شیعتی وَ مُحبی و اَنصاری وَ مَن تَولانی فـی دار الدنیا. من در آن روز استوار بر صراط ایسـتاده‌ام و خـدا را مـی‌خـوانم: پروردگـارا شـیعیان و دوستداران و یاورانم و هرکس در دار دنیا ولایتم را پذیرفته است او را سالم و ثابت قدم بدار.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ۳۹ )***

۳۴- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

اذا قمتُ المقامَ المَحمودَ شَفعتُ فی اَصـحابِ الکبـائر مِـن اُمتـی فَشـفعَنی الله فـیهم و الله لا شفَعتُ فیمن آذی ذُریتی. زمانی که به مقام والای محمود دست یافتم گنهکاران کبیـره امـتم را شفاعت خواهم کرد خداوند هم شفاعتم را خواهد پذیرفت اما به خدا قسم شفاعتم به کسانی که ذریه و اهل بیت مرا اذیت و آزار کرده‌اند هرگز نخواهد رسید.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ۳۷ )***

۳۵- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

وَ اَنتَ یا علّیُ و شیعتُکَ الفائزون یَوم القیامهَ اِنَّ شیعَتکَ یَرِدوُنَ عَلّیَ الحـوض بـیض وجُـوهُم. تو یا علی و شیعیان تو هستند که در روز قیامت کامیاب و رستگار خواهید بـود شـیعیان تـو بـا چهره های سفید و درخشان در کنار حوض کوثر بر من وارد خواهند شد.

***( لئالی الاخبار – جلد ٤ – صفحه ۳۰۳ )***

۳۶- امام محمد باقر علیه السلام:

اِنّ اَهلَ الجنتهِ یَحیونَ فلا یَموتونَ اَبدا و یَفرحُونَ فـلا یَحزَنـونَ اَبَـدا وَ یُکرَمـون فَـلا یُهـاتُون اَبَدا..... یأتیهم التحیه و السلام مِنَ الله اَبَدا. بهشتیان همیشه زنده‌اند و هرگز نمی‌میرند همیشـه شادان و هرگز غمگین نمی‌شوند آن ها برای همیشه عزیز و گرامـی داشـته مـی‌شـوند و هرگـز

تحقیر و خار نمی‌گردند و سلام و تحیت خداوند همیشه نثارشان باد.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ۲۲۰ )***

۳۷- پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم:

ان الله تَعالی یَقول اُعددت لِعبادی الصّالحین ما لا عین رَات وَلا اُذُن سَمِعَت و لاخَطَر عَلی قَلبِ بَشر! . خداوند متعال می‌فرماید برای بندگان صالح و شایسته خود جایی در بهشت آماده کرده‌ام که نه چشمی آن را دیده و نه گوشی شنیده و نه بر قلب بشری خطور کرده است.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ۹۳ )***

۳۸- امام جعفر صادق علیه السلام:

اهل جهنم وقتی در آن سرنگون می‌شوند هفتاد سال با شتاب طول می‌کشد تا به قعر آن برسند ۲ مرتبه زفیر جهنم آن ها را به بالا پرتاب می‌کند در آن هم گرز های آهنین بر آن ها می‌کوبند و دیگر بار به همان ترتیب به قعر درک جهنم شتاب می‌کنند و همین طور برای همیشه گونه های عذاب ها را خواهند چشید خداوند ما و تمام شیعیان را از جهنم و عذاب غضبش ایمن و مصون بدارد.

***( لئالی الاخبار – جلد ۵ – صفحه ۱۵۲ )***

۳۹- امام محمد باقر علیه السلام:

جهنمیان از شدت درد و سوزش عذاب همانند سگان و گرگان مرتب زوزه می‌کشند.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ۲۸۱ )***

۴۰- امام محمد باقر علیه السلام:

زمانی که بهشتیان وارد بهشت و جهنمیان وارد جهنم شدند مرگ را می‌آورند و آن را مانند گوسفند ذبح می‌کنند و آنگاه گفته می‌شود برای همیشه جاویدان بمانید و دیگر مرگ نخواهید داشت.

***( بحار – جلد ۸ – صفحه ۳۴۷)***

## ۴۰ نکته روان شناسی

۱. اگر اولش به فکر آخرش نباشی، آخرش به فکر اولش می‌افتی.

۲. دوست واقعی کسی است که اگر ساعت ها در کنار او ساکت بشینی و صحبتی بینتان رد و بدل نشود بعد از خداحافظی احساس کنی که ساعت ها باهاش درد و دل کردی.

۳. انسان باید سعی کند در زندگی چیزهایی که دوست دارد را بدست آورد، وگرنه مجبور می‌شود چیزهایی را که بدست آورده است دوست بدارد.

۴. برای تمام درد ها دو علاج وجود دارد؛ گذر زمان و سکوت

۵. اگر شیر درنده‌ای در برابرت باشد بهتر است از این که سگ خائنی پشت سرت باشد.

۶. هر چیزی که تو را نکشد قویترت می‌کند.

۷. دنیا از آن کسی است که برای تصاحب آن با خوش خلقی و ثبات قدم گام بر می‌دارد.

۸. دنیا آنقدر بزرگ است که برای همه جایی برای زیستن دارد پس سعی کنیم به جای این که جای دیگران را بگیریم و یا خود را جای دیگران جا بزنیم جایگاه واقعی خود را بدست بیاوریم.

۹. عظمت مردمان بزرگ از طرز رفتارشان با مردمان کوچک آشکار می‌شود.

۱۰. هیچ انسانی دوست یا دشمن تو نیست بلکه انسان ها معلم تو هستند.

۱۱. پروردگارا به من آرامش ده تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، و دلیری ده تا

تغییر دهم آنچه را که می‌توانم تغییر دهم، بینش ده تا تفاوت این دو را دریابم، مرا فهم ده تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند.

۱۲. وقتی به دنیا اومدی، تو تنها کسی بودی که گریه می‌کردی و بقیه می‌خندیدند، سعی کن یه جوری زندگی کنی که وقتی رفتی، تنها تو بخندی و بقیه گریه کنند.

۱۳. زیاده از حد خودت را تحت فشار نگذار، بهترین چیز ها در زمانی اتفاق می‌افتد که انتظارش را نداری

۱۴. دنبال کسی نباش که باهاش بتونی زندگی کنی، دنبال کسی باش که بدون او نتونی زندگی کنی.

۱۵. کسی را که امیدوار است هیچگاه ناامید نکن، شاید تنها داروی او باشد.

۱۶. سعی کن مفیدترین و با احساس ترین آدم روی زمین باشی.

۱۷. عادت کن که همیشه حتی زمانی که ناراحت هستی، خودت را سرحال نشان دهی.

۱۸. نسبت به مردمی که به تو می‌گویند خیلی صادق و بی ریا هستی، محتاط باش.

۱۹. طوری زندگی کن که روی سنگ قبرت بنویسند: شخصی که از هیچ چیز در زندگی‌اش پشیمان نبود.

۲۰. اگر شما اهدافتان را برای دیگران بیان کنید احتمال کمتری وجود دارد که به آن ها دست پیدا کنید چرا که با این کار انگیزه خود را از دست می‌دهید.

۲۱. براساس یک مطالعه پول خرج کردن برای دیگران باعث خوشحالی بیشتری در مقایسه با پول خرج کردن برای خودتان می‌شود.

۲۲. شما به ندرت در کاری موفق می‌شوید مگر این که کار را با علاقه به عنوان تفریح و سرگرمی انجام دهید.

۲۳. راه رسیدن به خوشبختی و شادی بر دو پایه اصلی بنا گردیده است: آنچه را که علاقه دارید بیابید و زمانی که آن را یافتید تمام روح خود را معطوف آن کنید.

۲۴. رویداد های جهان بیرون، در اختیار ما نیستند اما در واکنش به این رویداد ها آزادیم و این آزادی را هیچکس نمی‌تواند از ما بگیرد.

۲۵. ذهنتان را با این تفکر مزین کنید: مهم نیست دیگران چه قضاوتی در مورد من می‌کنند چون به هر حال من انسانی والا و ارزشمند هستم.

۲۶. مردم هرگز خوشبختی خود را نمی‌شناسند اما خوشبختی دیگران همیشه در جلو دیدگان آن ها است.

۲۷. انسان سالم برای خودش زندگی می‌کند نه برای دیگران ما به این دنیا نیامده‌ایم دیگران را خوشحال و راضی کنیم و خودمان ناراحت باشیم.

۲۸. مطالعات علمی نشان داده نظر و قضاوت دیگران در نود و نه درصد موارد هیچ تأثیری در زندگی ما ندارد، این خود ما هستیم که نظر دیگران را به صورت چاقو به بدن روانی خود وارد می‌کنیم، لذا تا شما نخواهید هیچکس به جز خودتان نمی‌تواند شما را تحقیر کند.

۲۹. فرد خوشبین نیمه پُر لیوان را می‌بیند اما می‌داند که نیمه دیگر خالی است و می‌داند چرا خالی است و به دنبال این است که آن را پرُ کند.

۳۰. خوشبختی یعنی پذیرفتن این واقعیت که هیچ انسانی کامل نیست و انسان ممکن الخطا است.

۳۱. یک اصل سلامت روانی این است که بپذیریم زندگی بسیار سخت و مشکل است.

۳۲. این فکر که من باید بهترین باشم بدبختی و گرفتاری است.

۳۳. تنها هنر زندگی این است که من از گذشته آموخته و آن را خاک کرده باشم و متوجه آینده باشم اما نگرانش نباشم و درحال زندگی کنم، تنها چیزی که ما داریم این « حال » است.

۳۴. هرچه بیشتر با دیگران وقت بگذارید شادتر هستید، بودن با آدم های شاد، شما را شادتر می‌کند.

۳۵. آدم های باهوش خودشان را دست کم می‌گیرند و آدم های نادان فکر می‌کنند نابغه

هستند.

۳۶. انجام کارهایی که از آن ها وحشت دارید حس شادی بیشتری به شما منتقل می‌کند.

۳۷. افرادی که سعی می‌کنند همه را از خود راضی نگه دارند؛ در نهایت دچار احساس تنهایی شدید خواهند شد.

۳۸. سفر موجب تقویت سلامت مغز شده و احتمال حمله قلبی یا افسردگی را در فرد کاهش می‌دهد.

۳۹. انسان ها هنگام صحبت کردن در مورد مسائلی که برایشان جالب است، جذاب تر به نظر می‌رسند.

۴۰. اگر پیش از خواب به دلیل شدت فکر های گوناگون نمی‌توانید بخوابید، بلند شوید و آن ها را روی کاغذ بنویسید، به این ترتیب مغز احساس آرامش پیدا کرده و می‌خوابد.

**منابع**:


- سایت Niksalehi .www
- سایت www. Chegane.com
- سایت ir . divooneto
- سایت Ir .rahpouyan
- سایت Com .Blogfa .mbabakhani
- سایت Org .bazdeh
- سایت com . rooziato

## ۴۰ نکته در مورد سبک زندگی اسلامی

۱. تفکر و تدبر:

در قرآن کریم، اندیشیدن از اوصاف خردمندان به شمار آمده است و در حدیثی از رسول اکرم (ص) آمده است که: « هرگاه خواستی کاری انجام دهی درباره سرانجام آن تدبر کن؛ اگر مایه رشد و هدایت بود، انجام بده و اگر مایه گمراهی بود، از آن بپرهیز»

۲. برنامه ریزی و تدبیر در امور:

حضرت علی (ع): استواری زندگی به برنامه ریزی نیکو و ملاک آن دوراندیشی نیکوست.

۳. پرهیز از تکلّف:

از شاخص های تفکر و تدبر در زندگی، بی تکلّفی و پرهیز از وسوسه های بیهوده در امور مربوط به زندگی است. اهل بیت (س) در همه زمینه ها، زندگی راحت و معتدل و بی تکلف را برای پیروان خود توصیه کرده‌اند.

۴. یادگیری و دانش اندوزی:

برپایه روایات، پدران و مادران باید به آموختن دانش های مورد نیاز فرزندانشان در دوران کودکی اقدام کنند تا در بزرگسالی از ثمره های آن بهره مند شوند. حضرت علی (ع): حکمت و دانش را فراگیر، هرچند از مشرکان باشد.

۵. کار و تلاش:

اسلام با تاکید بر تضمین روزی بندگان از سوی خدای متّعال سعی و تلاش را توصیه کرده و در قرآن می‌فرماید: « انسان جز محصول کوشش خویش مالک چیزی نیست »

۶. پرهیز از تنبلی و کم همتی:

حضرت علی (ع): اگر کار سخت و توان فرساست، بیکاری دایم هم فسادآور است.

۷. سحرخیزی و کار:

رسول خدا (ص): سحرخیزی مبارک است و همه نعمت ها به ویژه روزی را می‌افزاید. صبحگاهان درپی نیازمندی هایتان بروید، چرا که آسان بدست می‌آید.

۸. اهمیت حفظ جان و سلامت:

امام صادق (ع) : « سلامت نعمتی پنهان است، هرگاه باشد، فراموش شود و هرگاه از دست رود، به یاد آید» بهره‌مندی همه جانبه انسان از بدن خود در راه بندگی خداوند، در گرو داشتن بدن سالم می‌باشد. بنابراین حفظ جان و سلامت از اهّم موضوعات در سبک زندگی اسلامی است.

۹. استراحت بدن:

افزون بر لزوم رعایت سلامت جسم و جان، باید به استراحت و آرامش اعضای بدن نیز توجه شود و در به کارگیری آن ها اعتدال رعایت شود. امام رضا (ع): خواب به موقع و به اندازه به تن، قدرت و نیرو می‌بخشد».

۱۰. پرهیز از آسیب رساندن به بدن:

حضرت علی (ع): « کسی که بیماری‌اش را از پزشک پنهان کند به بدنش خیانت کرده است»

۱۱. پیشگیری از بیماری ها:

حضرت علی (ع): « کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسمی است »

۱۲. نظافت و بهداشت:

شایسته چنین دین الهی این است که، متدینان به آن، از هر پلیدی پاک و از هر آلودگی طاهر باشند، زیرا رسول اکرم (ص) نظافت را همانند تقوا وظیفه همگانی و همیشگی می‌دانست.

۱۳. بهداشت روان:

ما بیماری های ظاهری و زیان های آن را می‌بینیم. اما از زیان های بیماری های باطنی که همان گناهان هستند غافلیم.

۱۴. خوردن و آشامیدن:

قرآن کریم می‌فرماید: « به طعام و غذای خود، توجه کنید»

این گفته صریح قرآن، این مهم را به ما گوشزد می‌کند که باید همواره به آنچه می‌خوریم توجه داشته باشیم و از آنچه که برای بدن ما مضر است دوری گزینیم.

۱۵. لباس و پوشش:

در سبک زندگی اسلامی، توجه به نوع پوشش تنها به زنان محدود نمی‌شود. بلکه مردان را نیز در بر می‌گیرد یعنی همانطور که زنان نباید پوشش بدن نما داشته باشند، مردان هم باید از لباس هایی که آن ها را انگشت نما می‌کند بپرهیزند.

۱۶. زینت و آراستگی:

زینت و آراستگی متناسب با شئون انسانی از گزینه های مورد تأکید آموزه های اسلام است. امام صادق (ع) فرمود: آراسته باش زیرا خدا زیباست و زیبایی را چنان که از حلال باشد، دوست دارد.

۱۷. توجه به مسکن و امکانات زندگی:

مسکن از ریشه « سکن » و برای ایجاد آرامش در زندگی است. بنابراین باید این مکان و امکانات آن موجب ایجاد آرامش شود.

۱۸. مسافرت:

حضرت علی (ع): مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: ۱- اندوه زدایی ۲- درآمد زایی ۳- دانش افزایی ۴- ادب آموزی ۵- همراهی با شرافتمند

۱۹. خواب و وقت آن:

امام باقر (ع): خواب در ابتدای روز مایه نادانی و خواب قیلوله نعمت و خواب پس از عصر مایه حماقت و خواب میان مغرب و عشاء مایه محرومیت از روزی است.

۲۰. تفریحات سالم و ورزش:

رسول خدا (ص): به سرگرمی و بازی بپردازید؛ زیرا دوست ندارم سفت گیری و خشونت در دینتان مشاهده شود.

۲۱. پیوند با خویشاوندان ( صله رحم ):

پس از ایمان به خدا، پیوند با خویشاوندان و نیکی به آنان به ویژه به پدر و مادر از با فضیلت ترین اعمال دینی بشمار می‌آید. قطع ارتباط با خویشان نوعی پیمان شکنی با خداست.

۲۲. نیکی به همسر (زن ):

از مهمترین موارد نیکی به همسر اظهار محبت به وی و آراستگی ظاهری مرد است. که از عوامل تحکیم خانواده به شمار می‌آید. امیر مؤمنان(ع) در وصیت به محمد حنفیه فرمود: به راستی زن ریحانه است و قهرمان نیست پس در هر حال با وی مدارا کن تا زندگی‌ات باصفا گردد.

۲۳. نیکی به شوهر:

پیامبر اکرم (ص): برای خانوم روا نیست که خشمگینانه به شوهرش بنگرد.

۲۴. حسن خلق و معاشرت:

حسن خلق محبوب ترین و ارزشمند ترین عمل نزد خدا پس از واجبات الهی است.

۲۵. نیکی به همسایه:

خدا در قرآن به نیکی به همسایه چنین فرمـان داده اسـت: و خـدا را بپرسـتید و چیـزی را شریک او نسازید و به پدر و مادر و خویشاوند و یتیمان و همسایه دور و نزدیک نیکی کنید.

۲۶. رعایت حقوق معلم:

امام سجاد (ع): حق معلم تو این است که وی را بزرگ شماری، حرمـت مجلـس وی را نگـه داری، نیک به وی گوش سپاری، نزد او از کسی غیبت نکنی، عیب هـایش را بپوشـانی و خـوبی هایش را آشکار سازی.

۲۷. حق شریک و همکار:

امام سجاد (ع): حق شریک و همکار این است که او را نفریبی و به او خیانت نکنی و در کـار او از خدا پروا کنی.

۲۸. عیادت از بیمار:

امام صادق (ع): از بیمارانتان عیادت کنید و از آن ها درخواست دعـا کنیـد کـه دعـای آنـان برابر با دعای فرشتگان است.

۲۹. توجه به حقوق مردگان:

قرآن به ما می‌آموزد که برای در گذشتگان به ویژه مؤمنان طلب مغفرت کنیم.

۳۰. توجه به حال مصیبت دیدگان:

بازماندگان میّت نیازمند یاری و آرامش روحی‌اند و قبل از همه خدا به آن ها تسلّا داده است و فرموده است « و صابران را بشارت ده آنان که هرگاه مصیبتی برایشان وارد می‌شود می‌گویند: ما از خداییم و به او باز می‌گردیم »

۳۱. لزوم اکرام مهمان:

امیر مؤمنان (ع): مهمانت را گرامی بدار، اگرچه حقیر یا کافر باشد.

۳۲. توجه و لزوم احترام به مجاهدان راه خدا:

پیامبر اکرم (ص): هرکس از مؤمن رزمنده‌ای غیبت کند یا وی را بیازارد یا در غیاب او با خانواده‌اش بدرفتاری کند، روز قیامت نیکی هایش از بین رفته و به آتش جهنم سپرده می‌شود.

۳۳. مهرورزی به کودکان:

امام کاظم (ع): به راستی خدای بزرگ آنگونه که برای نامهربانی به زنان و کودکان به خشم می‌آید برای هیچ چیزی به خشم نمی‌آید.

۳۴. حفظ شأن و جایگاه جوان:

امام صادق (ع): در استقبال مردم در امر امامت و پذیرش آن به جوانان بپردازید زیرا آنان به سوی هر کار خیری شتابنده ترند.

۳۵. حفظ جایگاه سالمندان:

رسول خدا (ص): کهنسال در میان خاندانش همانند پیامبر در میان امت خویش است.

۳۶. یتیم نوازی:

رسول خدا (ص): برترین خانه های شما خانه ایست که در آن به یتیمی نیکی می‌شود.

۳۷. محبت به فقیران:

رسول خدا (ص): از اسباب نزدیکی به خدا مهر ورزی به مسکینان و نزدیک شدن به آن ها است.

۳۸. ادب برخورد با معلولان:

رسول خدا (ص): به گرفتاران بلا و جزامیان، خیلی نگاه نکنید که موجب اندوه آن ها می‌شود.

۳۹. نهی از اسراف:

قرآن می‌فرماید: ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد با خود بردارید و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست ندارد.

**۴۰. معشیت معتدلانه:**

امام رضا (ع): باید هزینه خود و خانواده‌ات برپایه میانه روی باشد.

**منبع**: کتاب مفاتیح الحیاه - حضرت آیت الله جوادی آملی

## ٤٠ نکته در عدالت

۱. امام علی (ع): عدالت روح و کالبد احکام اسلام است.

***( فهرست غررالحکم – جلد ۷ – صفحه ۲۳٦)***

۲. امام علی (ع): عدالت وسیله ی سنجشی است که خداوند برای مردم نهاد تا حق در جامعه استوار گردد. بنابراین خدا را در این میزان همراه باش و مخالفت نکن.

***( میزان الحکمه – جلد ٦ – صفحه ۷۸ )***

۳. امام علی (ع): عدل سنگ زیرین بنیاد اسلام است.

***( فهرست غرر الحکم – جلد ۷ – صفحه ۲۳٦ )***

۴. از امام علی (ع) سؤال شد: ارزش عدالت بیشتر و بالاتر است یا بخشش؟ حضرت فرمود: عدالت کارها را بدان جا می‌نهد که باید و بخشش آن را برون نماید. عدالت تدبیر کننده‌ای است به سود همگان و بخشش به سود خاصان، پس عدالت شریف تر و با فضیلت تر است.

***( نهج البلاغه – حکمت ٤۳۷)***

۵. امام علی (ع): گرامی ترین خوی ها سخاوت است و سودمند ترین آن عدل.

***( غرر الحکم – جلد ۷ – صفحه ۱۵٦ )***

۶. امام علی (ع): در عدالت گشایش است و آن که عدالت را بر نتابد ستم را سخت تر یابد.

***( غرر الحکم –جلد ۷ – صفحه ۲۳۸ )***

۷. امام علی (ع) به فرزند خود سفارش می‌کند : بر تو باد که با دوست و دشمن به عدل

رفتار کنی.

***( غرر الحکم – جلد ۷ – صفحه ۲۳۸ )***

۸. امام علی (ع): مبادا نکوکار و بدکار در دیده‌ات برابر آید، که آن رغبت نکوکار را در نیکی کم کند و بدکار را به بدی وادار نماید. درباره هر یک از آنان آن را عهده دار باش که او بر عهده خود گرفت.

***( نهج البلاغه نامه ۵۳ )***

۹. امام علی (ع): اندازه ی رنج هر یک از کارگزاران را در نظر داشته باش و رنج یکی را به حساب دیگری مگذار و در پاداش او به اندازه تلاشی که کرده و رنجی که دیده، کوتاهی مکن. مبادا بزرگی کسی موجب شود که رنج اندک او بزرگ جلوه کند و فرودی رتبه ی کسی سبب شود که کوشش سترگ او خوار و کم جلوه به حساب آید.

***( نهج البلاغه نامه ۵۳ )***

۱۰. امام علی (ع): و باید از آن کار ها آن را بیشتر دوست بداری که نه از حق بگذرد و نه فرو ماند و عدالت را فراگیرتر و رعیت را دلپذیرتر باشد.

***( نهج البلاغه نامه ۵۳ )***

۱۱. امام علی (ع): و آنچه بیشتر دیده ی والیان بدان روشن است، برقراری عدالت در شهر ها است.

***( نهج البلاغه نامه ۵۳ )***

۱۲. امام علی (ع): با آنان فروتن باش و نرم خو و هموار و گشاده رو و به یک چشم بنگر به همگان، خواه به گوشه ی چشم بنگری و خواه خیره شوی به آنان، تا بزرگان در تو طمع ستم بر ناتوان نبندند و ناتوان از عدالت تو مأیوس نگردد که خدای تعالی می‌پرسد از شما بندگان از خرد و درشت کارهاتان و از آشکار آن و نهان. پس اگر عذاب کند، شما ستمکارتر و اگر ببخشد او بزرگوارتر.

***( نهج البلاغه نامه ۲۷)***

۱۳. از معنی آیه « ان الله یأمر بالعدل و الاحسان، العدل الانصاف و الاحسان التفضل » از

امام علی پرسیدند، فرمود: عدل، ستم نکردن و انصاف است و احسان نیکویی کـردن و بخشـش است.

***( قصار الحکم ۲۳۱ )***

۱۴. امام علی (ع) به یکی از فرمانداران خود فرمود: کـار بـه عـدالت کـن و از سـتم و بیـداد بپرهیز که ستم رعیت را به آوارگی وا دارد و بیدادگری شمشیر را در میان آرد.

***( قصار الحکم ٤٧٦ )***

۱۵. امام علی (ع): عدالت برپا دارنده مردم و زیور حکمرانان است.

***( غرر الحکم ١٩٥٤)***

۱۶. امام علی (ع): عدالت مطبوع است و هوای نفس، منحرف و ستمگر.

***(مطالب الئوول ٥٦ )***

۱۷. فاطمه زهرا (س): خداوند عدالت را برای آرامش دل ها واجب فرمود.

***( علل الشرایع ٢/٢٤٨ )***

۱۸. امام صادق (ع): عدالت، از آبی که شخص تشنه به آن می‌رسد شیرین تر است.

***( الکافی – ١١/ ١٤٦ / ٢ )***

۱۹. پیامبر (ص): یک ساعت عدالت، بهتر از شصت سال عبادت است که شبش به عبـادت و روزش به روزه داری بگذرد و یک ساعت بی عدالتی در حکومت (داوری ) نزد خدا سـخت تـر و سنگین تر از شصت سال گناه است .

***(جامع الاخبار- ١٢١٦ / ٤٣٥ )***

۲۰. امام علی (ع): عدالت، برترین سیاست است.

***( غررالحکم ١٦٥٦)***

۲۱. امام علی (ع): عدالت، فضیلت فرمانروا (قدرت ) است.

***( غررالحکم ٥٨٤ )***

۲۲. امام علی (ع): عدالت، حفاظ دولت هاست.

***( غررالحکم ١٨٧٣ )***

۲۳. امام علی (ع): به سبب عدالت، برکت ها دو چندان می‌شود.

***( غررالحکم ٤٢١١ )***

۲۴. امام علی (ع): با عدالت است که کار رعیّت اصلاح می‌شود.

***( غررالحکم ٤٢١٥ )***

۲۵. امام علی (ع): عدالت، کسی را که به آن عمل کند، از آمدن مظالم و حق مردم به عهده‌اش آسوده می‌کند.

***( غرر الحکم ١٤٣٧ )***

۲۶. امام علی (ع): عدالت پیشه کن تا ( همچنان ) حکومت کنی.

***( غررالحکم ٢٢٢٣ )***

۲۷. امام علی (ع): عدالت، زیور ایمان است.

***( کشف النعمه ٣/١٣٧ )***

۲۸. سیاست دادگرانه سه چیز است: نرمی توأم با دور اندیشی، عدالت کامل و احسان همراه با میانه روی.

***( امام علی (ع) غررالحکم ٥٥٩٢)***

۲۹. امام کاظم (ع): درباره آیه « زمین را بعد از مرگش زنده می‌کند» فرمود: منظور زنده کردن زمین با باران نیست بلکه خداوند مردانی را می‌فرستد که عدالت را زنده می‌کنند و با زنده شدن عدالت، زمین نیز زنده می‌شود هرآینه، برپا داشتن حدود ( احکام ) خدا در روی زمین، از باران چهل روز سودمندتر است .

***( الکافی – ٢/ ٧/١٧٤ )***

۳۰. امام صادق (ع): حکیمی برای هفت جمله هفتصد فرسنگ درپی حکیمی دیگر رفت. یکی از آن هفت جمله این بود که از او پرسید: فراخ تر از زمین چیست؟ آن حکیم پاسخ داد: عدالت، فراخ تر از زمین است.

***( بحار الانوار – ٣٥/ ٣٤٤ / ٧٥ )***

۳۱. امام علی (ع): فضائل چهار گونه‌اند: اول حکمت است و جان مایه آن در اندیشیدن باشد

و دوم عفت است و جان مایه آن در شهوت و خواهش های نفسانی باشد و سوم زورمندی ( شجاعت ) است و جان مایه آن در ( نیروی ) غضب باشد و چهارم عدالت است و جان مایه آن در اعتدال قوای نفسانی باشد.

***( کشف الغمّه ۳/۱۳۸ )***

۳۲. امام علی (ع): عدالت چهار شعبه دارد: فهم پیچیدگی، دانش بسیار و حکمت روشنی بخش (نیکو) و بوستان بردباری. پس هر که بفهمد، همه علوم را تبیین کند و هرکه بداند، آبشخورهای حکمت را بشناسد و هرکه بردبار باشد، در کار خود کوتاهی نکند و در میان مردم با خوش نامی به سر برد.

***( الکافی – ۱/ ۲/ ۵۱ )***

۳۳. پیامبر اکرم (ص): هر که با مردم چنان رفتار کند که دوست دارد آنان با او رفتار کنند، عادل است.

***( کنزالفوائد – ۲/ ۱۶۲ )***

۳۴. پیامبر اکرم (ص): هرکه در رفتار خود با مردم به ایشان ستم نکند و هرگاه با آنان سخن بگوید، دروغ نگوید و چون وعده شان دهد، خلف وعده نکند، انسانیتش کامل و عدالتش آشکار و دوستیش لازم و غیبتش حرام است.

***(الخصال – ۲۸/ ۲۰۸ )***

۳۵. امام علی (ع): هرکه نهانش با آشکارش یکسان باشد و کردارش با گفتارش سازگار باشد، او کسی است که امانت را پرداخته و عدالتش تحقق یافته است.

***( غررالحکم – ۸۶۵۶ )***

۳۶. شخصی از امام صادق در مورد ویژگی انسان عادل پرسید. فرمودند: کسی است که چشم خود را از حرام ها فرو بندد و زبانش را از گناهان و دستش را از مال مردم.

***( تحف العقول ۳۶۵ )***

۳۷. امام علی (ع): عادل ترین خلق، کسی است که بیش از همه به حق داوری کند.

***( غررالحکم ۳۰۱۴)***

۳۸. امام علی (ع): نهایت عدالت، این است که آدمی با خودش به عدالت رفتار کند.

***( غررالحکم ۶۳۶۸ )***

۳۹. امام علی (ع ): عادل ترین مردم کسی است که با آن که بر او ستم روا داشته است به انصاف رفتار کند. ستمکارترین مردم کسی است که به آن که با او به انصاف رفتار کرده، ستم کند.

***(غررالحکم ۳۱۸۶ و ۳۱۸۷ )***

۴۰. امام علی (ع): هیچ عدالتی، برتر از ردّ مظالم نیست. پیامبر اکرم (ص) در آخرین خطبه‌اش در مدینه در پاسخ به پرسش علی (ع) از جایگاه زمامدار بیدادگر، فرمود: او چهارمین نفر از چهار نفری است که روز قیامت سخت ترین عذاب را دارند: ابلیس، فرعون، آدم کش و زمامدار بیدادگر.

## ٤٠ نکته در خصوص والدین

١- وَ اِذ اَخذنا میثاقَ بَنی اِسرائیلَ لاتَعبدونَ اِلاّ اللهَ و بالوالدینِ اِحساناً.....

***( بقره – ٨٣ )***

وَ اعبدواللهَ وَلاتُشرکوا بِه شَیئاً و بالوالدین اِحساناً ....

***( نساء – ٣٦ )***

قُل تَعالوا اَتلُ ما حَرَّمَ رّبکمُ عَلَیکُم الاّ تُشرکوا به شیئا و بِالوالَدینِ احساناً ....

***( انعام – ١٥١ )***

وَقَضی رّبّکَ اَلاّ تَعبدوا اِلاّ اِیّاهُ وَ بِلوالدینِ اِحساناً اِمّا یَبلُغَنَّ عِندکَ الکِبرَ اَحَدُ هُما اَو کِلا هُما فَلاتَقُل لَهما اَفٍّ وَ لاتَنَهر هُما وَ قُل لَهما قَولاً کَریماً - وَ احفِض لَهُما جَناحَ الذُّلِ مِنَ الرَّحمَهِ وَ قُل رَبِّ ارحَمهُما کَما رَبَّیانی صَغیراً

***( اسراء – ٢٤ – ٢٣ )***

وَ وصّینا الانسانَ بِوالَدیهِ حُسناً وِ اِن جاهَداکَ لِتشرِکَ بی ما لَیسَ لَکَ به عِلم فَلا تُطِعهُما الی ....

***(عنکبوت – ٨ )***

وَ وَصَّینا الانسانَ بوالدیه حَمَلَتُه اُمُّهُ وَ هنا عَلی وَهنٍ وَفِصالُهُ فی عامَینِ اَنِ اسکُرلی وَ لِوالدیکَ اِلّیَ المَصیرُ – وَ اِن جاهَداکَ علی اَن تُشرکَ بی مالیس لکَ به علم فلا تُطِعهُما و صاحِب هُما فی الدُّنیا مَعروفاً .....

***( لقمان – ١٤ و ١٥ )***

وَ وصَّینا الانسان بوالدیه احساناً حَمَلَتُه اُمُّهُ کرُهاً و حَمله و فِصالُه ثَلاثونَ شَهراً .....

***( احقاف – ۱۵ )***

۲- خدای تعالی در قرآن کریمش در چندجا عدم احسان به پدر و مادر را تالی شرک دانسته و این خود بهترین دلیل است بر این که عقوق والدین بعد از شرک به خدای بزرگ در شما و بزرگترین گناهان یا خود بزرگترین آن ها است.

***( ترجمه المیزان – جلد ۷ – صفحه ۵۱۵ )***

۳- امام رضا (ع) فرمودند: نیکی به پدر و مادر واجب است اگرچه مشرک باشند، ولی در معصیت خالق ازآنان نباید اطاعت کرد.

***( بحار الانوار – جلد ۵۵ – صفحه ۷۲ – جلد ۷۴ )***

قرآن کریم در آیات بسیاری پیروی در معصیت را نهی می‌کند: وَ اِذا فَعلوا فاحِشَةً قالوا وَجدنا عَلَیها ءاباءنا وَ الله اَمَرَنا بِها قُل اِنَّ اللهَ لاَ یأمر بِالفَحشاء اَتَقولونَ عَلَی اللهِ ما لاتَعلَمون

***( اعراف – ۲۸ ) و همچنین آیات: ( بقره – ۱۷۰ ، مائده – ۱۰۴ ، زخرف – ۲۲ و ۲۴ ، انبیاء – ۵۳ ، شعرا – ۷۴ )***

۴- امام صادق (ع) فرمودند: اگر خداوند چیزی را در آزردن پدر و مادر کمتر از آن می‌دانست از آن نهی می‌کرد و آن کمترین مراتب آزردن است و از جمله آزردن است که کسی به پدر و مادرش خیره نگاه کند.

***( اصول کافی – جلد ۴ – صفحه ۵۰ )***

۵- امام صادق (ع) فرمودند: حسن سلوک نیکی به والدین از حسن شناخت و معرفت عبد به خداوند تعالی است. چرا که هیچ عبادتی انسان را به سرعت نیکی به پدر و مادر به خشنودی خداوند تعالی نمی‌رساند، آن هم احسانی که محض تحصیل رضای پروردگار باشد.

***( مستدرک الوسایل – جلد ۱۵ – صفحه ۱۹۸)***

۶- امام صادق (ع) فرمودند: ( و بالوالدین احسانا ) یعنی با پدر و مادر نیکو معاشرت کنی و وادارشان مکنی که مجبور شوند در حوائجشان از تو چیزی بخواهند هرچند که خود بی نیاز از آن باشند..... ( اما یبلغن ..... فلاتقل لهما ان ) معنایش این است که اگر خسته‌ات کردند به ایشان اف نگویی و اگر تو را زدند ( و لاتنهرهما ) ایشان را نرنجانی ( و قل لهما قولاً کریما ) یعنی در عوض بگویی خدا شما را بیامرزد این است قول کریم تو ( و احفض .... الرحمه ) یعنی

دیدگان خود از گناه پر مکنی مگر از رحمت و رأفت و صدای خود بلنـد تـر از صـدای ایشـان و دست خود مافوق دست ایشان بلند مکنی و در راه رفتن از ایشان جلو نیفتی.

***( تفسیر عیاشی – جلد ۲ – صفحه ۲۸۵ – جلد ۳۹ )***

۷- احسان به والدین از صفات انبیاء است. چنانچه در مورد حضرت عیسی (ع) توصیف وَبَـرّا بوالدتی و لم یجعلنی جباراً شقیاً و حضرت یحیی (ع) ( وَ بَراً بوالدیه ولم یکن جباراً عصـیاً آمـده است

***( ۱٤ و ۲۳ سوره مریم ) ( تفسیر نور - جلد ٥ – صفحه ٤٠ )***

۸- امام صادق (ع) فرمودند: نافرمانی والدین از گناهان کبیره است زیرا خداوند متعال فرزنـد نافرمان را گناهکار شقی قرار داده است.

***( علل الشرایع – جلد ۲ – صفحه ٤٧٩ )***

۹- پیامبر (ص) فرمودند: پدر و مادرت را فرمان ببر و به آنان، زنده باشند یا مرده، نیکی کن و اگر دستور دارند خانواده و دارایی‌ات را رها کن، این کار را بکن، زیرا این جزئی از ایمان است.

***( اصول کافی – جلد ۲ – صفحه ۱٥۸ – جلد ۲ )***

۱۰- منصور بن حازم گوید به امام صادق عـرض کـردم چـه اعمـالی بهتـر اسـت؟ امـام (ع) فرمودند: نماز در اول وقت، نیکی به پدر و مادر، جهاد در راه خدای عزوجل.

***( اصول کافی – جلد ۳ – صفحه ۱۳۱ )***

۱۱- پیامبر (ص) فرمودند: بنده‌ای که مطیع پدر و مـادر و پرودگـارش باشـد روز قیامـت در بالاترین جایگاه است

***( کنز العمال – جلد ۱٦ – صفحه ٤٦٧ )***

۱۲- پیامبر (ص) فرمودند: خداوند به وسـیله نیکـی بـه پـدر و مـادر عمـر انسـان را افـزون می‌کند.

***( نهج الفصاحه – صفحه ۱۰۹ - جلد ۷٥٤ )***

۱۳- هرکس که از روی مهربانی به صورت پدر و مادر خویش نظر کنـد خـدا بـه پـاداش آن برای وی حج مقبول نیکویی رقم بزند

***( نهج الفصاحه – صفحه ۳۹۶ – جلد ۲۶۶۵ )***

۱۴- پیامبر (ص) فرمودند: افرادی که نسبت به پدر و مادر نیکوکار هستند، با انبیاء در یک رتبه قرار می‌گیرند و کسانی که عاق والدین می‌شوند در جهنم همراه فراعنه قرار می‌گیرند.

***( مستدرک الوسایل- جلد ۱۵ – صفحه ۱۷۶ )***

۱۵- پیامبر (ص) فرمودند: نیکی به پدر و مادر جای جهاد را می‌گیرد.

***( نهج الفصاحه – صفحه ۱۵۵ – جلد ۱۰۸۴ )***

۱۶- پیامبر (ص) فرمودند: رضایت خدا در سایه رضایت والدین و خشم خدا در سایه خشم آنان است.

***( مستدرک الوسایل- جلد ۱۵ – صفحه ۱۷۴ )***

۱۷- پیامبر (ص) فرمودند: از آزار پدر و مادر بپرهیزید زیرا بوی بهشت از هزار سال فاصله به مشام می‌رسد، ولی آزار دهنده ی پدر و مادر از بوییدن آن محروم است

***( مجمع البیان – جلد ۶ – صفحه ۴۴۲ )***

۱۸- حضرت علی ( ع) فرمودند: پدر و مادر را همواره در یاد داشته باش چرا که من از رسول خدا (ص) شنیدم فرمودند: دعا نکردن برای پدر و مادر موجب قطع رزق و روزی می‌شود.

***( دو بال برای پرواز – صفحه ۱۸ )***

۱۹- پیامبر (ص) فرمودند: خدای متعال از سزای همه گناهان هرچه را خواهد تا روز قیامت به تاخیر می‌اندازد مگر نارضایتی پدر و مادر که خدا سزای آن را در زندگی پیش از مرگ می‌دهد

***( نهج الفصاحه – صفحه ۳۲۹ – جلد ۱۲۵۳ )***

۲۰- حضرت علی (ع) فرمودند: هرکس از پدر و مادرش نفرت داشته باشد در دینش خلل است .

***( دو بال برای پرواز – صفحه ۱۷ )***

۲۱- امام صادق (ع) فرمودند: هرکس از روی خشم و غضب به پدر و مادر خویش نگاه کند

اگرچه آن ها در حقش ستم کرده باشند خداوند متعال نماز او را قبول نمی‌کند .

***( مجمع البیان – جلد ٦ – صفحه ٤٤٢ )***

۲۲- به فردی که عاق والدین شده گفته می‌شود هرکاری می‌خواهی انجام بده که من تـو را نمی‌آمرزم!

***( پیامبر اکرم (ص) – بحار الانوار – جلد ۷۱ – صفحه ۸۰ )***

۲۳- امام هادی (ع) فرمودند: نارضایتی پدر و مادر کم توانی را به دنبـال دارد و آدمـی را بـه ذلت می‌کشاند.

***( مستدرک الوسایل – جلد ۱۵ – صفحه ۱۹۵ )***

۲۴- امام صادق (ع ) فرمودند: از جمله گناهانی که فضا را تیره و تار می‌کند نافرمانی پـدر و مادر است.

***( بحارالانوار- جلد ٦١ – صفحه ٧٤ – جلد ٧٤ )***

۲۵- بینی‌اش به خاک مالیده شود باز هم بینی‌اش به خاک مالیده شود باز هم بینـی‌اش بـه خاک مالیده شود کسی که پدر و مادرش یکی یا هر دو پـیش او بـه پیـری رسـند و او بهشـتی نشود.

***( پیامبر اکرم (ص) – نهج الفصاحه – صفحه ۲٤۸ – جلد ۱٦٥٥)***

۲۶- حقوق پدر روحانی تر است و به این سبب تنبه ( آگاهی ) فرزند بعـد از تعقـل حاصـل آید و حقوق مادر جسمانی تر و به این سبب هم در اول احساس فرزندان آن را فهم کننـد و بـه مادران میل زیادت نمایند و به این قضیه ادای حقوق پدران به بزل طاعت و ذکـر خیـر و دعـا و ثنا که روحانی تر است زیادت باید و ادای حقوق مادران به بزل مال و ایثار اسباب تعیش و انواع احسان که جسمانی تر است زیارت باید

***( منتخب اخلاق ناصری – صفحه ۱۳۲ )***

۲۷- پیامبر (ص) فرمودند: خداوند شما را درباره مادرانتان سه بار سفارش می‌کنـد، خداونـد شما را درباره پدرانتان دو بار سفارش می‌کند، خداوند درباره نزدیکان به ترتیب سفارش می‌کند.

***( نهج البلاغه – صفحه ۱۱۳ – جلد ۷۷٦ )***

۲۸- پیامبر (ص) فرمودند: در زیر پای مادر باغی از باغ های بهشت است.

***( مستدرک الوسایل – جلد ۱۵ – صفحه ۱۸۰ )***

۲۹- پیامبر (ص) فرمودند: دعای مادر سریع تر اجابت می‌شود، عرض کردند چرا؟ یا رسول الله! حضرت فرمودند: چون مادر رحمت و مهربانی‌اش نسبت به فرزند از پدر بیشتر است خداوند دعای انسان رحیم و مهربان را هرگز رد نمی‌کند.

***( محجه البیضا – جلد ۳ – صفحه ۴۳۵ )***

۳۰- هرکس پیشانی مادر خویش را ببوسد، از آتش جهنم مصون است.

***( پیامبر اکرم (ص) – نهج الفصاحه - صفحه ۴۲۵ – جلد ۲۹۰۷ )***

۳۱- از پیامبر (ص) پرسیدند که حق پدر چیست؟ فرمودند: این که مادامی که زنده است او رااطاعت کنی. سوال کردند حق مادر چیست؟ فرمودند: هیهات، هیهات اگر به عدد ریگ های بیابان و قطره های باران در خدمت مادر بیاستید معادل با یک روزی که در شکم او بوده نخواهد بود.

***( مستدرک – جلد ۱۵ – صفحه ۲۰۳ )***

۳۲- پیامبر (ص) فرمودند: اگر مشغول نماز مستحبی بودی و پدرت تو را صدا زد حق نداری نمازت را قطع کنی، اما اگر مادرت تو را صدا بزند موظفی نماز مستحبی را شکسته او را اجابت کنی.

***( مستدرک الوسایل – جلد ۱۵ – صفحه ۱۸۲ )***

۳۳- با پدران خود نیکی کنید تا فرزندانتان با شما نیکی کنند.

***( پیامبر اکرم (ص) – نهج الفصاحه – صفحه ۱۵۵ – ح ۱۰۸۴ )***

۳۴- بهترین نیکی آن است که مرد پس از مرگ پدر خویش با دوستان او دوستی کند

***( پیامبر اکرم (ص) – نهج الفصاحه – صفحه ۸۴ – جلد ۵۳۷ )***

۳۵- پیامبر (ص) فرمودند: دعایی که پدر برای فرزند خود کند مانند دعایست که پیغمبر برای امت خود می‌کند.

***( نهج الفصاحه – صفحه ۲۳۱ – جلد ۱۵۵۵ )***

۳۶- آیاتی که در قرآن سفارش والدین را به اولاد می‌کند. برحسب باطن شامل این دو بزرگوار ( حضرت محمّد (ص) و حضرت علی (ع) ) نیز می‌شود هرچند که برحسب ظاهر آن دو، پدر جسمانی شمرده نمی‌شوند.

***( ترجمه المیزان – جلد ٤ – صفحه ٥٦٧ )***

۳۷- امام سجاد (ع) فرمودند: پس هرگاه در خود چیزی دیدی و آن را پسندیدی و تو را شادمان کرد بدان که سر چشمه و اصل آن نعمت، پدر تو است.

***( حقوق خانواده – صفحه ٤٧ )***

۳۸- مردی از شما را چه مانع می‌شود که به پدر و مادرش نیکی کند زنده باشد یا مرده که از جانب آن ها نماز بخواند، صدقه دهد، حج گزارد، روزه بگیرد تا آنچه کرده ثوابش از آن ها باشد و مانند آن هم برای خود او و تا خدای عزوجل بوسیله احسان و صله او خیر فراوانی برایش زیاد کند.

***( امام صادق ( ع) اصول کافی – جلد ۳ – صفحه ۲۳۱ )***

۳۹- هرکس قبر پدر و مادرش را یا یکی از آن ها را در هر جمعه زیارت کند و کنار مزار آنان سوره یس بخواند در مقابل هر حرفی که از این سوره می‌خواند، خداوند آمرزشی نصیب او می‌کند.

***( پیامبر اکرم (ص) – بحار الانوار – جلد ۸۹ – صفحه ۲۹۳ )***

۴۰- امام باقر (ع) فرمودند: همانا بنده‌ای نسبت به پدر و مادر خویش در زمان حیاتش نیکوکار است. سپس آن ها می‌میرند و او بدهی آن ها را نمی‌پردازد و برای آن ها آمرزش نمی‌خواهد لذا خدا او را عاق و نافرمان می‌نویسد، و بنده‌ای دیگر در زمان حیات پدر و مادر خود عاق آن ها است و نسبت به آن ها نیکی نمی‌کند ولی چون مردند بدهی آن ها را می‌پردازد و برای آن ها آمرزش می‌خواهد و خدای عزوجل او را نیکوکار می‌نویسد.

***( کافی – جلد ۳- صفحه ۲۳۸ )***

( رَبَّنا اغفِرلی وَلوالدیَّ و لِلمُومنینَ یَومَ یقومُ الحساب.

***(ابراهیم ٤١ )***

( رَبِّ اغفرلی وَ لوالدیَّ وَ لِمَن دَخَلَ بَیتی مؤمِناً وَ لِلمؤمنینَ وَ لِلمؤمناتِ.

***(نوح ۲۸ )***

## ۴۰ نکته در عمل و عمل گرایی

۱- علم و عمل جوهرند و انسان ساز

۲- اصل در عمل اینست که به خود بقبولانیم که اشتباه کردن بد نیست، بلکه این تکرار اشتباه کردن است که بد است.

۳- عمل یعنی آزاد سازی اندیشه

۴- عمل یعنی کار درست را درست انجام دادن

۵- اگر یک اندیشه قوی در نظام اقتصادی باور ها شکل بگیرد منجر به عمل موفق خواهد شد.

۶- هرچیزی روحی دارد، روح عمل نیت آن است.

۷- عمل تنها زمانی قابل قبول است که با نیت الهی همراه باشد.

۸- عمل صحیح با عمل قبول شده تفاوت دارد.

۹- اگر عملتان صحیح بود اما مورد قبول دیگران قرار نگرفت نگران نباشید.

۱۰- عمل ها می‌توانند انسان را به رشد برسانند به شرط این که با ایمان قلبی و نیت خالص همراه باشند.

۱۱- تناسب عمل با جایگاه زمانی و مکانی، بسیار مهم است؛ عمل درست باید در زمان و مکان درست انجام شود.

۱۲- عمل باید در آرامش و سکون ذهنی انجام شود.

۱۳- اگر عمل براساس وظیفه و تکلیف انجام شود با لذت، آرامش و اطمینان قلب همراه خواهد بود.

۱۴- عمل باید با پشتکار و سعی فراوان انجام پذیرد، هر کسی برای رسیدن به هر چیزی که دوست دارد تلاش کند به آن خواهد رسید.

۱۵- اگر یک بار نتیجه نگرفتید بار دیگر با تغییری کوچک و باوری قوی تر آن را انجام دهید.

۱۶- حجم عمل مهم نیست، جهت گیری عمل مهم است؛ انجام دادن اعمال کوچک با هدف موجب حصول نتیجه می‌شود.

۱۷- عمل باید با شور و اشتیاق صورت گیرد، شور و اشتیاق باعث نشاط کاری می‌شود.

۱۸- به جای نگرانی از حجم عمل سعی کنید کارهای کوچک را با عشقی بزرگ انجام دهید.

۱۹- عمل باید با استقامت و سلامت توام باشد.

۲۰- عمل باید در زمان هایی با سرعت و سبقت انجام شود.

۲۱- بعضی کارها با سرعت زیاد انجام می‌شوند ولی در طول ۲۰ سال باید طی شوند، مانند انسان شدن و انسان سازی

۲۲- سبقت یعنی نسبت عمل انسان با عمل های دیگران

۲۳- اعتدال یعنی در نظر گرفتن نسبت عمل به حد و مرزها

۲۴- عمل به نسبت توان انسان سنجیده می‌شود؛ آنچه مهم است سعی است.

۲۵- عمل هایی که براساس وظیفه انجام می‌شوند توقع کمتری در انسان ایجاد می‌کنند.

۲۶- ریشه بسیاری از درگیری ها و اختلالات در ارتباطات انسانی و اجتماعی عدم تسلط بر توقعات است.

۲۷- در عمل واقعی شکست وجود ندارد تجربیات مفیدی از همه ی عمل ها می‌توان بدست آورد.

۲۸- هرگز نگویید شکست خورده‌ام؛ بلکه بگویید نتیجه دلخواه را نگرفتم، نتیجه‌ای دیگر گرفتم.

۲۹- هرگز نگویید نشد کار من نیست بلکه یک بار دیگر با روشی دیگر امتحان کنید.

۳۰- عمل باید متناسب با روحیات انجام شود.

۳۱- عمل باید در راستای هدف و بر مبنای ارزش ها و به صورت مستمر و آگاهانه صورت گیرد.

۳۲- موفقیت یعنی: تلاش دائمی و آگاهانه در راستای هدف و بر مبنای ارزش ها

۳۳- تا عمل نیاید، علم محک نخواهد خورد.

۳۴- بهترین راه برای نجات از حلقه ها و زنجیرهای نگرانی، عمل است.

۳۵- بهترین مکانیسم برای شناخت واقعیت ها و حقایق عمل است.

۳۶- برای برخورد بهتر با موانع زندگی باید به هدف ها خیره شد و به اشتباهات نظری داشت.

۳۷- در عمل هدفت را گم نکن؛ چون با تغییر اهداف، اعمال هم متفاوت می‌شود.

۳۸- در حین عمل به هیچ عنوان به فکر نتیجه نباشید، نتیجه را به خدا بسپارید.

۳۹- عمل و کارتان را با جنب و جوش و نشاط و تبسم دائم انجام دهید.

۴۰- آرام باش، تدبر کن، توکل کن، آنگاه آستین ها را بالا بزن، دستان خدا را می‌بینی که زودتر از تو مشغول به کار شده‌اند. امام معصوم می‌فرماید: اگر به آنچه می‌دانید عمل کنید، خدا آنچه را که نمی‌دانید به شما تعلیم می‌دهد.

## ٤٠ نکته در همسایه داری

١- قال النّبی – صلی الله علیه و آله - : مَن آذی جارَهُ حَرَّمَ اللهُ عَلَیهِ رِیحَ الجَنَّهِ وَ مَأواهُ جَهَنَّمُ وَ بِئسَ المَصِیرُ.

***« بحار الانوار – جلد ٧٤ – صفحه ١٥٠ »***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس همسایه‌اش را اذیت کند، خداوند بوی بهشت را بر او حرام می‌کند و جایگاهش دوزخ است که بد جایگاهی است.

٢- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : ما آمَنَ بِی مَن باتَ شَبعانَ وَ جارُهُ جائِعٌ.

***« الکافی – ج ٤ – ص ٤٩٣ »***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: کسی که سیر بخوابد و همسایه‌اش گرسنه باشد، به من ایمان نیاورده است.

٣- قال الامام الصادق – علیه السلام - : مَلعُونٌ مَلعُون مَن آذَی جارَهُ.

***« مستدرک الوسائل – جلد ٨ – ص ٤٢٢ »***

امام صادق – علیه السلام – فرمود: ملعون است، ملعون است، کسی که همسایه‌اش را اذیت کند.

٤- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : خَیرُ الجِیرانِ عِندَ اللهِ خَیرُهُم لِجارِهِ وَ خَیرُ الاَصحابِ عِندَ الله خَیرُهُم لِاَصحابِهِ.

***« مستدرک الوسائل – ج ٨ – ص ٤١٩ »***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: بهترین همسایگان در نزد خدا، خوب ترین آن ها نسبت به همسایه خود و بهترین یاران در نزد خدا، خوبترین آن ها نسبت به دوستانشان است.

۵- قال الامام علی – علیه السلام: « اَللهُ اللهُ فِی جِیرانِکُم فَاَنَّهُ وَصِیَّهُ نَبِیِّکُم ما زالَ یُوصی بِهِم حَتَّی ظَنَنَّا اَنَّهُ سَیُوّرِ ثُهُم.

***« بحار الانوار – ج ۷٤ – ص ۱۵۳ »***

امام علی – علیه السلام – فرمود: خدا را، خدا را، وصیت می‌کنم شما را به همسایه هاتان، همانا این وصیت پیامبرتان است که همواره ما را نسبت به همسایه سفارش می‌کرد تا حدی که حتی گمان کردیم همسایگان را وارث نیز قرار می‌دهد.

۶- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله- : کُلُّ اَربَعینَ داراً جِیرانُ مِن بَینِ یَدَیهِ وَ مِن خَلفِهِ وَ عَن یَمینِه وَ عَن شِمالِهِ.

***« الکافی – ج ٤ – ص ٤۹۳ »***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هر چهل خانه از طرف روبرو و پشت سر و راست و چپ همسایه است.

۷- قال الامام علی – علیه السلام- : جاوِر مَن تَأمَنُ شَرَّهُ وَ لا یَعدُوکَ خَیرُهُ .

***« غرر الحکم – ج ۱ – ص ۳٦۹ »***

امام علی – علیه السلام – فرمود: با کسی همسایه شو که از وی در امان باشی و خوبی خود را از تو مضایقه نکند.

۸- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : مِن سَعادَهِ المُسلِمِ سِعَهُ المَسکَنِ وَ الجارُ الصّالِحِ .
« الخصال – ج ۱ – ص ۲۰۱ »

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: از خوشبختی مسلمان، داشتن خانه وسیع و همسایه شایسته است.

۹- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : حُسنُ الجِوار یُعَمّرُ الدِّیارَ وَ یَزیدُ فِی الاَعمارِ.

**« الکافی – ج ٤ – ص ٤٩١ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: خوش همسایگی، شهر ها را آباد و عمر ها را زیاد می‌کند.

۱۰- قال ابو عبدالله – علیه السلام - : حُسنُ الجِوارِ یَزیدُ فِی الّرزقِ.

**« الکافی – ج ٤ – ص ٤٩٠ »**

امام صادق – علیه السلام – فرمود: خوش همسایگی، بر روزی می‌افزاید.

۱۱- قال رسول الله – صلی الله علیه و اله - : مَن کانَ یُؤمِنُ بِاللهِ وَ الیَومِ الاخِرِ فَلا یُؤذِی جارَهُ.

**« الکافی – ج ٤ – ص ٤٩١ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس به خدا و روز قیامت ایمان دارد، نباید همسایه‌اش را اذیت کند.

۱۲- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : اَحسِن مُجاوَرَهَ مَن جاوَرَکَ تَکُن مُؤمِناً.

**« بحار الانوار – ج ٦٩ – ص ٣٦٨ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: همسایه خوبی برای همسایه‌ات باش تا مؤمن باشی.

۱۳- قال الامام علی بن الحسین – علیه السلام - : وَ اَمّا حَقُّ جارِکَ فَحِفظُهُ غائِباً وَ اِکرامُهُ شاهِداً وَ نُصرتُهُ اِذا کانَ مَظلُوماً.

**« من لا یحضره الفقیه – ج ٢ – ص ٣٩٦ »**

امام سجاد – علیه السلام – فرمود: امّا حق همسایه‌ات بر تو، حفظ ( خانه و اموال ) اوست، زمانی که غائب است و احترام به اوست، در موقع حضورش و یاری کردنش، وقتی که مظلوم است.

۱۴- أنَّ رَسُولَ اللهِ – صلی الله علیه و آله - قَالَ: أتَدرُونَ مَا حَقُ الجَارِ؟ قَالُوا: لَا قَالَ: إنِ استَغَاثَکَ أغِثهُ وَ إنِ استَقرَضَک أقرِضه .... وَ اِن مَرَضَ عُدتَهُ وَ اِن اَصابَتهُ مُصیبَهً عَزَّیتَهُ .

***« بحارالانوار – ج ۷۹ – ص ۹۳»***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – از اصحابش پرسید: آیا می‌دانید حقوق همسایه چیست؟ اصحاب گفتند: نه. حضرت – صلی الله علیه و آله – فرمود: این است که اگر از تو کمک خواست، کمک کنی و اگر قرض خواست، قرض دهی و ..... و اگر مریض شد، به عیادتش روی و اگر مصیبتی دید، تسلیتش بگویی.

۱۵- قال الامام الصادق – علیه السلام - : اَلمَکارِمُ عَشرٌ فَانِ اِستَطَعتَ اَن تَکُونَ فِیکَ فَلتَکُن ..... و التَّذَمُّم لِلجارِ

***« الکافی – ج ۳ – ص ۹۲ »***

امام صادق – علیه السلام – فرمود: بزرگواری ها ده چیز است، اگر می‌توانی آن ها را داشته باشی، چنان باش.... ( یکی از آن ها ) مراعات حق همسایه است.

۱۶- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : مَن ضَیَّعَ حَقَّ جارِهِ فَلَیسَ مِنّا.

***« بحار الانوار – ج ۷٤ – ص ۱۵۰ »***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس حق همسایه‌اش را ضایع کند، از ما نیست.

۱۷- قال الامام علی – علیه السلام - : ما تَاَکَدَتِ الحُرمَهُ بِمِثلِ المُصاحِبِهِ وَ المُجاوَرَهِ.

***« میزان الحکمه – ج ۲ – ص ۱۹۱ »***

امام علی – علیه السلام – فرمود: هیچ احترامی مثل حرمت دوستی و همسایگی، تأکید نشده است.

۱۸- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : رَحِمَ اللهُ جاراً اَعانَ جارَهُ عَلی بِرِّهِ.

***« تنبیه الخواطر – ص ۱٦۷ »***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: خداوند همسایه‌ای را که به همسایه‌اش در نیکی کمک نماید، رحمت کند.

۱۹- قال الامام الصادق – علیه السلام - : اِنَّهُ لَیسَ مِنّا لَم یَحسِن مُجاوَرَهَ مَن جاوَرَهُ.

**« الکافی – ج ٤ – ص ٤٩٢ »**

امام صادق – علیه السلام – فرمود: همانا کسی که با همسایه‌اش خوش رفتاری نکند، از ما نیست.

۲۰- قال الامام علی – علیه السلام - : مَن اَحسَن اِلی جِیرانِهِ کَثُر خَدَمُهُ.

**« میزان الحکمه – ج ۲ – ص ۱۹۱ »**

امام علی – علیه السلام – فرمود: هرکس به همسایگانش نیکی کند، خدمتگزارانش (کسانی که به او خدمتی کنند )، زیاد شود.

۲۱- قال الامام الصادق – علیه السلام - : عَلَیکُم بِحُسنِ الجِوارِ فَاِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جلَّ اَمَرَ بِذالِکَ.

**« بحارالانوار – ج ۷٤ – ص ۱۵۰ »**

امام صادق – علیه السلام – فرمود: بر شما باد همسایه نیکو بودن که خدای متعال برآن فرمان داده است.

۲۲- قال الامام علی – علیه السلام - : مَن حَسُنَ جِوارُهُ کَثُرَ جِیرانُهُ .

**« میزان الحکمه – ج ۲ – ص ۱۹۱ »**

امام علی – علیه السلام – فرمود: کسی که با همسایه‌اش خوش رفتار باشد، همسایگانش زیاد شود.

۲۳- قال النّبی – صلی الله علیه و آله - : مَن ماتَ وَ لَهُ جِیرانٌ ثَلاثَهٍ کُلُّهُم رَضونَ عَنهُ غُفِرَلَهُ.

**« مستدرک الوسائل – ج ۸ – ص ٤۲۲ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس بمیرد و سه همسایه داشته باشد که همگی از او راضی باشند، آمرزیده می‌شود.

۲۴- قال الامام الصادق – علیه السلام - : مَن طَلَبَ الدُّنیا اِستِغناءً عَنِ النّاسِ وَ تَعَطُّفاً عَلَی الجارِ لَقَی اللهُ وَ وَجهُهُ کَالقَمَرِ لَیلَهَ البَدرِ.

***« ثواب الاعمال – ص ٤٠٠ »***

امام صادق – علیه السلام – فرمود: هرکس دنیا را بخاطر بی نیازی از مردم و مهربانی به همسایه بخواهد، خدا را ملاقات می‌کند درحالی که صورتش مثل ماه شب چهارده است.

۲۵- قال الامام علی – علیه السلام - : مِن حُسنِ الجارِ تَفَقُّدُ الجارِ.

***« بحار الانوار – ج ۷۷ – ص ۲۳۱ »***

امام علی – علیه السلام – فرمود: از خوش همسایگی، جویای حال همسایه شدن است.

۲۶- قال الامام الصادق – علیه السلام - : مَن لَهُ جارٌ وَ یَعمَلُ بِالمَعاصِی فَلَم یَنهَهُ فَهُوَ شَریکُهُ.

***« ارشاد القلوب – ج ۱ – ص ۱۸۳ »***

امام صادق – علیه السلام – فرمود: هرکس همسایه‌ای داشته باشد که گناه می‌کند ولی او را نهی نکند، شریک او ( در گناهانش ) است.

۲۷- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : مَن مَنَعَ الماعُونَ جارَهُ مَنَعَهُ اللهُ خَیرَهُ یَومَ القِیامَهِ .

***« مستدرک الوسائل – ج ۸ – ص ٤۲۳ »***

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس خیرش را از همسایه خود دریغ بدارد، خداوند متعال نیز روز قیامت خیرش را از او دریغ می‌دارد.

۲۸- قال الامام الصادق – علیه السلام - : مَن کَفَّ اَذاهُ عَن جارِهِ اَقالَهُ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَثرَتَهُ یَومَ القِیامَهِ.

***« بحار الانوار – ج ۷٤ – ص ۱۵۰ »***

امام صادق – علیه السلام – فرمود: کسی که از آزار همسایه‌اش خودداری نماید، خداوند در روز قیامت از گناهانش در می‌گذرد.

۲۹- قال الامام الحسن – علیه السلام - : لَیسَ حُسنُ الجَوارِ کَفُّ الاَذی وَلکِن حُسنُ الجَوارِ الصَّبرُ عَلَی الاَذی.

***« تنبیه الخواطر – ص ۲۵ »***

امام حسن – علیه السلام – فرمود: خوش همسایگی، تنها به پرهیز از آزار نیست، بلکه خوش همسایگی، صبر بر اذیت همسایه است.

۳۰- قال النّبی – صلی الله علیه و آله - : مَن خانَ جارَهُ شِبراً مِنَ الاَرضِ جَعَلَهَا اللهُ طُوقاً فِی عُنُقِهِ.

**« مستدرک الوسائل – ج ۸ – ص ۴۲۲ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس به اندازه یک وجب زمین به همسایه‌اش خیانت کند، خداوند روز قیامت آن را مانند ریسمانی به گردنش می‌آویزد.

۳۱- قال النّبی – صلی الله علیه و آله - : مَن آذی جارَهُ طَمَعاً فِی مَسکِنِهِ وَرَّثَهُ اللهُ دارَهُ.

**« بحارالانوار – ج ۷۴ – ص ۱۵۰ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس بخاطر طمع در مسکن همسایه‌اش، او را بیازارد، خداوند خانه‌اش را به ارث او می‌گذارد.

۳۲- عن الامام أبی جعفر – علیه السلام – قال: جارُ السُّوءِ اِن رأی حَسَنَةً اَخفاها وَ اِن رَأی سَیِّئَةً اَفشاها.

**« الکافی – ج ۴ – ص ۴۹۳ »**

امام باقر – علیه السلام – فرمود: همسایه بد اگر نیکی ببیند، پنهانش می‌کند و اگر بدی ببیند، آن را فاش می‌کند.

۳۳- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : یا عَلیُّ اَربَعَهُ مِن قَواصِمِ الظَّهرِ .... وَ جارَ سُوءٍ فِی دارِ مَقامٍ. **« بحارالانوار – ج ۷۴ – ص ۱۵۱ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: ای علی چهار چیز کمرشکن است: ... ( که یکی از آن ها ) داشتن همسایه بد، در خانه محل اقامت خود است.

۳۴- قال امیرالمؤمنین – علیه السلام - : جارُ السُّوءِ اَعظَمُ الضَّرّاءِ وَ اَشَدُّ البَلاءِ.

**« غرر الحکم – ج ۱ – ص ۳۶۹ »**

امام علی – علیه الیلام – فرمود: همسایه بد، بزرگترین زیان ها و سخت ترین گرفتاری ها است.

۳۵- قال الامام الصادق – علیه السلام - : لا یُستَجابُ لِمَن یَدعُو عَلی جارِهِ وَ قَد جَعَلَ اللهُ لَهُ السَّبیلَ اِلی اَن یَبیعَ دارَهُ وَ یَتَحَوَّلَ عَن جَوارِهِ.

**« مستدرک الوسائل – ج ۸ – ص ۴۳۰ »**

امام صادق – علیه السلام – فرمود: دعای کسی که همسایه‌اش را نفرین کند، قبول نمی‌شود، درحالی که خداوند برای این امکان را گذاشته که خانه‌اش را بفروشد و از همسایگی او برود.

۳۶- قال النّبی – صلی الله علیه و آله - : ما زالَ جَبرَئیلُ یُوصِینِی بِالجارِ حَتّی ظَنَنتُ اَنَّهُ سَیُوَرِّثُهُ.

**« بحارالانوار – ج ۷۴ – ص ۱۵۱ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: جبرئیل درباره همسایه آنقدر مرا سفارش می‌کرد که گمان بردم همسایه را نیز از وارثین قرار خواهد داد.

۳۷- قال الامام علی – علیه السلام - : سَل عَنِ الرَّفِقِ قَبلَ الطَّرِیقِ وَ عَنِ الجارِ قَبلَ الدَّارِ.

**« تحف العقول – ص ۶۵ »**

امام علی – علیه السلام – فرمود: قبل از راه، از دوست و قبل از خانه، از همسایه سؤال کن.

۳۸- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : مَن اَذی جارَهُ فَقَد آذانِی وَ مَن آذانِی فَقد آذَی اللهَ وَ مَن حارَبَ جارَهُ فَقَد حارَبَنی.

**« مستدرک الوسائل – ج ۹ – ص ۵۷ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: هرکس همسایه‌اش را اذیت کند، مرا آزارده، و هرکس مرا بیازارد، خدا را اذیت کرده است و هرکس با همسایه‌اش ستیز کند، با من ستیز کرده

است.

۳۹- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : اِثنانِ لا یَنظُرُ اللهُ اِلَیهِم یَومَ القیامَه؛ قاطِعِ الرَّحِمِ وَ جارُ السُّوءِ.

**« کنز العمال – ج ۳ – ص ۳۶۷ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: خداوند به دو گروه در روز قیامت نظر نمی‌کند، قطع کننده رحم و همسایه بد.

۴۰- قال رسول الله – صلی الله علیه و آله - : وَ الَّذِی نَفسِی بِیَدِهِ لا یُؤمِنُ عَبدُ حَتّی یُحِبَّ لِجارِهِ ما یُحِبُّ لِنَفسِهِ.

**« کنز العمال – ج ۹ – ص ۵۰ »**

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – فرمود: قسم به آن که جانم در دست اوست، بنده‌ای مؤمن نمی‌شود مگر این که آنچه را دوست می‌دارد، برای همسایه‌اش نیز دوست بدارد.

## ٤٠ نکته در مورد حسن خلق و معاشرت اسلامی

١- قرآن کریم: ثُمَّ کانَ مِنَ الَّذینَ امَنوا وَ تَواصَوا بِالصَّبرِ وَ تَواصَوا بِامَرحَمَهَ اوُلئکَ اَصحابُ المَیمَنَه. سپس از کسانی باشد که ایمان آورده و یکدیگر را به صبر و استقامت و مهربانی و عطوفت توصیه می‌کنند. اینان اصحاب یمین هستند.

رسول گرامی اسلام ص می‌فرماید: اِنَّمَا المُؤمِنُونَ فی تَراحُمِهِم وَ تَعاطُفِهِم بِمَنزَلَهِ الجَسَدِ الواحِدِ اِذَا اشتَکی عُضوُ مِنهُ تَداعی لَهُ سایرِ الجَسَدِ بِالحُمّی وَ السَّهَرِ . مؤمنان، در مقام مهربانی و عطوفت نسبت به یکدیگر همانند یک پیکرند. وقتی عضوی از این گروه بیمار شود، سایر اعضا در تبداری و شب بیداری با او همراهی می‌کنند.

٢- رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

اِذا مُدِحَ الفاجِرُ اهتَزَّ العَرشُ وَ غَضِبَ الرَّبُّ

هرگاه شخص فاجری ستایش شود، عرش الهی می‌لرزد و خداوند خشمگین می‌شود.

٣- پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

اِنّی لِاَمزَحُ وَ لا اَقُولُ اِلاّ حَقّاً

من شوخی می‌کنم، ولی جز سخن حق نمی‌گویم.

شخصی به نام یونس شیبانی می‌گوید: حضرت صادق علیه السلام از من پرسید: مزاح شما با یکدیگر چگونه است؟ عرض کردم: بسیار اندک! حضرت فرمود: این گونه نباشید، چرا که مزاح

کردن از حسن خلق است و تو می‌توانی به وسیله آن برادر دینی‌ات را شادمان کنی.

۴- پیامبر گرامی اسلام فرمود:

حُسنُ الخُلقِ یُثبِتُ المَوَدَّهَ

خوشخویی دوستی را پایدار می‌کند.

۵- امام صادق (ع) در این باره فرمود:

اِنَّ البِرَّ وَ حُسنَ الخُلقِ یَعمُرانِ الدِّیارَ وَ یَزیدانِ فِی الاعمارِ

بدرستی که نیکوکاری و خوش خلقی، سرزمین ها را آباد می‌کند و بر عمر ها می‌افزاید.

۶- علی علیه السلام فرمود:

فی سِعَهِ الاخلاقِ کُنُوزُ الارزاقِ

گنجینه های روزی در نرمخویی و گشاده رویی است.

۷- علی علیه السلام می‌فرماید:

کَم مِن وَضیعٍ رَفَعَهُ حُسنُ خُلقِهِ

چه بسیار فرد بی مقداری که خوشرویی‌اش او را برتری بخشیده است.

۸- امام علی علیه السلام فرمود:

مَن حَسُنَ خُلقُهُ سَهُلَت لَهُ طُرُقُهُ

هرکس خلقش نیکو شد، راه های زندگی برایش هموار می‌گردد.

۹- پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

اِنَّ العَبدَ لَیبلُغُ بِحسن خُلقهِ عَظیمَ دَرجاتِ الاخرهَ وَ اَشرَفَ المَنازِلَ وَ اِنَّهُ ضَعیفُ العِبادَه

به درستی که بنده، در سایه خوش خلقی خود به درجات بزرگ و مقامات والایی در آخرت می‌رسد، با آن که عبادتش ضعیف است.

۱۰- امام علی علیه السلام فرمود:

حَسِّن خُلقَک یُخَفِّفِ اللهُ حِسابَکَ

اخلاقت را نیکو کن تا خداوند حسابت را آسان کند.

۱۱- امام صادق علیه السلام فرمود:

اِنَّ الخُلقَ الحَسَنَ یُمیثُ الخَطیئَهَ کَما تُمیثُ الشَّمسُ الجَلیدَ

به درستی که اخلاق نیکو لغزش ها را ذوب می‌کند. همان گونه که آفتاب یخ را.

۱۲- رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

اَکثَرُ ما تَلِجُ بِهِ اُمَّتِیَ الجَنَّهَ تَقوَی اللهِ وَ حُسنُ الخُلقِ

بیشترین امتیازی که امّت من به سبب داشتن آن به بهشت می‌روند، تقوای الهی و حُسن خلق است.

۱۳- امام صادق (ع) می‌فرمایند:

مَن رَوی عَلی مُؤمِنٍ روایهً یُریدُ بِها شَینَهُ وَ هَدمَ مُروُتَّه لِیَسقُطَ مِن اَعیُنِ النّاسِ اَخرَجَهُ اللهُ مِن وِلایَتِهِ اِلی وِلایَهِ الشَّیطانِ فَلا یَقبَلُهُ الشَّیطانُ.

آن که بر ضدّ مؤمنی به قصد آبروریزی و از بین بردن آقایی او سخنی گوید تا از چشم مردم بیفتد، خداوند او را از ولایت خود خارج و به طرف ولایت شیطان رها می‌کند، ولی شیطان نیز او را نمی‌پذیرد.

۱۴- حضرت رسول اکرم (ص) فرمود:

مَن رَدَّ عَن عِرضِ اَخیهِ کانَ لَهُ حِجاباً مِنَ النّارِ

کسی که جلوی آبروریزی برادر مؤمنش را بگیرد، از آتش دوزخ در امان است.

۱۵- امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

مِنَ التَّواضع اَن تُسلِّمَ عَلی مَن لَقیتَ

از نشانه های تواضع این است که هرکس را که ملاقات کردی، به او سلام کنی

۱۶- قرآن کریم می‌فرماید:

وَ اِذا حُیِّیتُم بِتَحِیَّهٍ فَحَیُّوا بِاَحسَنَ مِنها اَو رُدُّوها

هرگاه کسی به شما سلام کرد، پاسخی نیکوتر دهید، یا همان تحیّت را به وی برگردانید.

۱۷- رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

اِنَّ مِن مُوجِباتِ المَغفِرَه بَذلُ السَّلامِ وَ حُسنُ الکَلامِ

ادای سلام و گفتار نیکو، از عوال آمرزش گناهان است

۱۸- امام صادق (ع) نیز می‌فرماید:

اَلبادی بِالسَّلامِ اَولی بِاللهِ وَ بِرَسُولِهِ

شروع کننده سلام، به خدا و رسولش نزدیکتر است

۱۹- رسول خدا (ص) می‌فرماید:

مَن بَدَاءَ بِالکَلامِ قَبلَ السَّلامِ فَلا تُجیبُوهُ

هرکس قبل از اسلام، شروع به سخن کرد، پاسخ او را ندهید.

۲۰- رسول خدا (ص) می‌فرماید:

اِنَّ اَبخَلَ النّاسِ مَن بَخِلَ بِالسَّلامِ

بخیل ترین مردم، کسی است که از سلام کردن، خودداری کند.

۲۱- امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

یُسَلِّمُ الصَّغیرُ عَلَی الکَبیرِ وَ المارُّ عَلَی القاعِدِ وَ القَلیلُ عَلَی الکَثیرِ

کوچک به بزرگ سلام کند و رهگذر به نشسته و گروه اندک به گروه بسیار، سلام کند

۲۲- پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

اَلا اُخبِرُکُم بِخَیرِ اَخلاقِ اَهلِ الدُّنیا وَ الاخِرِه؟ قالُوا: بَلی یا رَسُولَ اللهِ، فَقالَ ص اِفشاءُ السَّلامِ فِی العالَمِ .

آیا به شما خبر ندهم که بهترین اخلاق مردم دنیا و آخرت چیست؟ عرض کردند: آری ای رسول خدا (ص) فرمود: سلام را که شعار و تحیّت بهشتیان است در گیتی منتشر کردن.

۲۳- امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

مَن لَقیَ فَقیراً مُسلِماً فَسَلَّمَ عَلَیهَ خِلافَ سَلامِهِ عَلَی الغَنِیِّ، لَقِیَ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ یَومَ القِیامَهِ وَ هُوَ عَلَیهِ غَضبانُ.

هرکس با مسلمان تنگدستی رو به رو شود و به او بگونه‌ای سلام کند که با سلام کردن بر دارا تفاوت داشته باشد، روز قیامت که به دیدار خدا می‌رود، خدا از او خشمگین است.

۲۴- امام سجاد علیه السلام می‌فرماید:

اَلقَولُ الحَسَنُ یُثرِی المالَ، وَ ینُمِی الرِّزقَ، وَ یُنسی فِی الاجَلِ، وَ یُحَبِّبُ اِلیَ الاهلِ وَ یُدخِلُ الجَنَّهَ

کلام زیبا، مال و ثروت را زیاد می‌کند، روزی را افزایش می‌دهد، مرگ را به تأخیر می‌اندازد، آدمی را محبوب خانواده‌اش می‌سازد و او را وارد بهشت می‌کند.

۲۵- امام علی علیه السلام می‌فرماید:

عَوِّد لِسانَکَ لینَ الکَلامِ وَ بَذلَ السَّلامِ، یَکثُر مُحِبُّوکَ وَ یَقِلَّ مُبغِضُوکَ

زبانت را به نرم گویی و سلام دادن عادت بده تا دوستان تو بسیار و دشمنانت اندک شود.

۲۶- حضرت علی علیه السلام در این باره فرمود:

اِیّاکَ وَ ما یُستَهجَنُ مِنَ الکَلامِ، فَاِنَّهُ یَجلِسُ عَلَیکَ اللِّئامَ وَ یُنَفِّرُ عَنکَ الکِرامَ

از سخن زشت و رکیک بپرهیز، زیرا زشتگویی، فرومایگان را در اطرافت نگاه می‌دارد و عناصر شریف و بزرگوار را از گردنت پراکنده می‌کند.

مَن لَم یَحسُب کَلامَهُ مِن عَمَلِهِ کَثُرَت خَطایاهُ وَ حَضَرَ عَذابُهُ

کسی که سخن خود را جزء اعمالش به حساب نیاورد و بی پروا حرف بزند، لغزش هایش بسیار و عذابش نزدیک شده است.

۲۷- امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

اِنّ اللهَ یُحِبُّ المُداعِبَ فِی الجَماعَه بِلا رَفَثٍ

خداوند کسی را که در میان جمع بدون ناسزا گویی مزاح کند، دوست می‌دارد.

۲۸- حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

مَن کَثُرَ مِزاحُهُ استُحمِقَ، مَن کَثُرَ مِزاحُهُ استُجهِلَ، مَن کَثُرَ مِزاحُهُ استُرذِلَ

هرکس شوخی او بسیار شود، احمق، نادان و فرومایه می‌شود

۲۹- پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

اِنَّ اللهَ تَعالی یُحِبُّ مِن عَبدِهِ اذا خَرَجَ اِلی اِخوانِهِ اَن یَتَهَیَّاءَ لَهُم وَ یَتَجَمَّلَ

خداوند متعال دوست دارد، هنگامی که بنده‌اش به سوی برادرانش می‌رود، خود را برای دیدار آنان آماده کند و بیاراید.

۳۰- قرآن کریم:

وَ عِبادُ الرَّحمنِ الَّذینَ یَمشُونَ عَلَی الارضِ هَوناً

و بندگان خدای رحمان کسانی هستند که در روی زمین با فروتنی راه می‌روند.

۳۱- اَتَاءمُرُونَ النّاسَ بِالبِرِّ وَ تَنسَونَ اَنفُسَکُم وَ اَنتُم تَتلُونَ الکِتابَ اَفَلا تَعقِلُونَ

آیا مردم را به نیکی وا می‌دارید و خود را فراموش می‌کنید درحالی که کتاب خدا را تلاوت می‌کنید. آیاعقل خود را به کار نمی‌گیرید؟

۳۲- امام صادق علیه السلام فرمود:

اَیسَرُ حَقٌّ مِنها اَن تُحِبَّ لَهُ ما تُحِبُّ لِنَفسِکَ وَ تَکرَهُ لَهُ ما تَکرَهُ لِنَفسِکَ

کمترین میزان حقوق برادرت بر تو آن است که آنچه را برای خودت دوست می‌داری برای او نیز دوست بداری و آنچه را برای خودت نمی پسندی، برای او نپسندی.

۳۳- امام صادق علیه السلام:

مِن اِجلالِ اللهِ اِجلالُ ذِی الشَّیبَهِ المُسلِمِ

تجلیل و احترام مسلمان سالخورده و سپید موی در شما تجلیل از خداوند متعال است.

۳۴- مِن عَلاماتِ العَقلِ، اَلعَمَلُ بِسُنَّهِ العَدلِ

از نشانه های عقل، رفتار به روش عادلانه است

۳۵- علی علیه السلام می‌فرماید:

وَاخفِض لِلرَّعیَّه جَناحَکَ وَابسُط لَهُم وَجهَکَ وَ اءلِن لَهُم جانِبَکَ وَ اسِ بَینَهُم فِی اللَّحظَهِ و النَّظرهِ والاشارَه والتَّحیَّه حَتّی لا یَطمَعَ العُظَم اءُ فی حَیفِکَ وَ لا یَیاءَسَ الضُّعَفاءُ مِن عَدلِکَ

در برابر مردم، فروتن و با آنان گشاده رو و ملایم باش؛ مساوات را حتی در گردش چشم و نگاه و اشاره و سلام نیز رعایت کن، تا بزرگان و صاحب نفوذان برای تجاوز بر تو طمع نکنند و ناتوانان از عدالتت نومید نشوند.

۳۶- علی علیه السلام در ضمن وصیت نامه‌ای خطاب به دو فرزند بزرگوارش امام حسن و امام حسین علیهما السلام می‌فرماید:

اءوَصیکُما وَ جَمیعَ وَلَدی وَ اَهلی وَ مَن بَلَغَهُ کتابی بِتَقوَی اللهِ وَ نَظم اَمرِکُم.

شما و همه فرزندانم و هرکس که نامه‌ام بدو رسد، به ترس از خدا و نظم در کارهایتان، سفارش می‌کنم

۳۷- حضرت علی علیه السلام: وَ اءمَضِ لِکُلِّ یَومٍ عَمَلَهُ، فَاِنَّ لِکُلِّ یَومٍ ما فیهِ

کار هر روز را در همان روز انجام ده و آن را به روز بعد موکول مکن؛ زیرا برای هر روز کار خاصّی است که مجال انجام عقب افتادگی ها را نمی‌دهد.

۳۸- امام علی علیه السلام می‌فرماید:

سوءُ التَّدبیرِ مِفتاحُ الفَقرِ

بی برنامگی ( و بی نظمی در کار ها ) کلید فقر و تهیدستی است

۳۹- امام صادق علیه السلام فرمود:

ثَلاثَهٌ لا عُذرَ لَاحَدٍ فیها: اَداءُ الامانَه اِلَی البَرِّ وَ الفاجِرِ وَ الوَفاءُ بِالعَهدِ لِلبَرِّ وَ الفاجِرِ وَ بِرُّ الوالِدَینِ بَرَّینِ کانا اَو فاجِرینِ

در سه چیز هیچ بهانه‌ای از کسی پذیرفته نیست و همه باید به آن ها عمل کنند: ادای امانت به صاحبش چه نیکوکار باشد و چه بدکار، وفا به پیمان در برخورد با نیکوکار و بدکار و نیکی به پدر و مادر چه نیکوکار باشند، چه بدکار.

۴۰- امیر مؤمنان علیه السلام فرموده است:

اَلظَّفَرُ بِالحَزمِ وَالحَزمُ بِاجالَه الرَّاء یِ وَ الرَّاء یُ بِتَحصینِ الاسرارِ

پیروزی بسته به محکم کاری است و آن هم بستگی به اندیشه دارد و اندیشه به نگهداری رازهاست.

**منبع**: کتاب آداب معاشرت – سید محمد مقدس نیا و محمد مهدی محمدی – مجموعه نرم افزاری نور.

## ٤٠ نکته در صبر

۱- مولا علی علیه السلام فرمود: در برابر دنیایی که گرفتاری آن، مانند خواب های پریشان شب می‌گذرد شکیبا باش.

***( بحار الانوار – جلد ٤٠ – ص ٣٤٨ – ح ٢٩ )***

۲- امام علی علیه السلام به نقل از رسول الله صلی الله علیه و آله فرمود:

صبر سه گونه است: صبر به هنگام مصیبت، صبر بر طاعت و صبر در وقت گناه. پس کسی که بر مصیبت صبر کند..... خداوند برای او سیصد درجه ..... کسی که بر اطاعت صبر کند، خداوند برای او ششصد درجه ..... و کسی که بر مصیبت صبر کند خداوند برای او نهصد درجه ..... بنویسد.

۳- قرآن برای صابران اجر فراوانی قائل شده و کلید ورود به بهشت را صبر و استقامت شمرده شده است آنجا که می‌گوید: فرشتگان بر در بهشت به استقبال می‌آیند و به آن ها می‌گویند. سلام بر شما به خاطر صبر و استقامتتان، چه نیکو است سرانجام آن سرای جاویدان.

***« سوره رعد / آیه ٢٤ »***

۴- بر طاعت خدا صبر کن، از معاصی خدا صبر کن، دنیا همان ساعتی است، آنچه رفته نه شادی دارد و نه غم آنچه نیامده ندانی که چیست؟ به همان ساعتی که در آنی صبر کن همچنان باشد که تو رشک برده شده‌ای (امام موسی کاظم ( علیه السلام ))

***تحف العقول،( ص ٤١٧)***

۵- برای تمام رنج ها و سختی ها، خوشی ها و لذت هایی که می‌بری صبر کن، صبر اوج احترام به حکمت های خداست.

۶- قال الصادق علیه السلام:

انه من صبر نال بصبره درجه الصائم القائم، و درجه الشهید الذی ضرب بسیفه قدام محمد صلی الله علیه و آله.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

هرکس صبر و شکیبایی کند، بخاطر آن به مقام روزه داران شب زنده دار می‌رسد و درجه شهیدی که در پیشاپیش پیغمبر اکرم (ص) به دفاع پرداخته و شربت شهادت نوشیده است را بدست می‌آورد.

***« وسائل الشیعه – جلد ۱۱ – کتاب جهاد – صفحه ۲۰۹ »***

۷- از امام رضا (ع) درباره بهترین بندگان سوال شد. فرمودند: آنان که هرگاه نیکی کنند خوشحال شوند و هرگاه بدی کنند آمرزش خواهند و هرگاه عطا شوند شکرگزارند و هرگاه بلا بینند صبر کنند و هرگاه خشم کنند در گذرند.

***( تحف العقول – ص ٤٤٥ )***

۸- امام صادق (ع) : نَحنُ صُبَّرٌ وَ شِیعَتُنَا وَ اللهِ أصبَرُ مِنَّا، لِأَنَّا صَبَرنَا عَلَی مَا عَلِمنَا وَ صَبَرُوا عَلَی مَا لَم یَعلَمُوا، ما صبوریم اما به خدا قسم شیعیان ما از ما صبورترند، چون که ما صبر بر آنچه می‌دانیم می‌کنیم و شیعیان ما صبر بر آنچه نمی‌دانند. « مستدرک الوسائل – ج ۲ – ص ۴۸۰ »

۹- روزی امیرالمؤمنین علیه السلام داخل مسجد شد به شخصی فرمود: استر مرا بگیر نگهدار تا من برگردم همین که آن جناب وارد مسجد شد مرد لجام استر را برداشته و رفت. علی علیه السلام پس از پایان دادن کار خود بیرون آمد دو درهم در دست داشت، می‌خواست به آن مرد بدهد، دید استر ایستاده و لجام بر سر او نیست، دو درهم را به غلام خود داد تا از بازار لجامی خریداری کند غلام در بازار همان شخص را دید که لجام را به دو درهم فروخته

بود. آن را خرید و خدمت حضرت آورد. علی (ع) فرمود: بنده به واسطه عجله و ترک صبر، روزی خود را حرام می‌کند و بیشتر از آنچه مقدر شده به او نخواهد رسید.

۱۰- مسیح علیه السلام: به آنچه دوست دارید، نمی‌رسید؛ مگر با صبر کردن بر آنچه نمی‌پسندید. مستدرک الوسائل

۱۱- وَاصبِر وَمَا صَبرُکَ إِلَّا بِاللهِ. صبر کن، و صبر تو فقط برای خدا و به توفیق خدا باشد!

***سوره رعد / آیه ۱۲۷***

۱۲- علامه طباطبایی در المیزان می‌فرماید: « ادفع بحلمک جهلهم و بعفوک إساءتهم. « افراد صبور در کارها مقاومت بیشتری دارد و هر فرد صبور کار چندین نفر غیر صبور را انجام می‌دهد: ( یا أیهَا النَّبِی حَرِّضِ المُومِنینَ عَلَی القِتالِ إِن یکُن مِنکُم عِشرُونَ صابِرُونَ یغلِبُوا ألفا مِنَ الَّذینَ کَفَرُوا بِأَنَّهُم قَومٌ لا یفقَهُونَ).

***( انفال / آیه ۶۵ )***

۱۳- حضرت باقر ( علیه السلام ) در مورد آیه: أولئِکَ یُجزَونَ الغُرفَةَ بِما صَبَروا « فرقان: آیه ۷۶ » فرمود: منظور از غرفه، بهشت است. به بهشت می‌رسند به واسطه صبری که بر فتنه های دنیا می‌کنند.

***( بحارالانوار – جلد ۱۷ – جلد ۲ – صفحه ۱۶۵ )***

۱۴- حضرت باقر ( علیه السلام ) در مورد آیه: وَ جَزاهُم بِما صَبَروُا جَنَّةً وَ حَرِیراً « الدهر: آیه ۱۳ » پاداش خداوند به آن ها در مقابل صبرشان بهشت و حریر است فرمود به واسطه صبری که بر فقر و گرفتاری های دنیا کردند.

***( بحارالانوار – جلد ۱۷ – جلد ۲ – صفحه ۱۶۶ )***

۱۵- امام باقر (علیه السلام): چون روز رستاخیز شود ندا دهنده‌ای فریاد برآورد: کجایند بردباران؟ پس گروهی از مردم بایستند پس آنگاه ندا دهنده‌ای ندا دهد: کجایند تحمل کنندگان؟ پس گروهی از مردم به پا خیزند. عرض کردم ( راوی ): فدایت گردم بردباران و تحمل کنندگان چه کسانی هستند؟ پس امام علیه السّلام فرمود: بردباران بر انجام واجبات و تحمل کنندگان بر دوری از گناهان.

***( تحف العقول )***

۱۶- امام محمد باقر (ع): صبر نیکو آن است که شخص مبتلا به سختی، نزد مردم زبان بـه شکایت و گلایه نگشاید.

***( الکافی – ج ۲ – ص ۹۵ )***

۱۷- قال الامام علی – علیه السّلام - : أصلُ الصّبرِ حُسنُ الیَقینِ بالله

امام علی – علیه السّلام – فرمود: ریشه صبر، یقین و باور نیکو به خداوند است

***« تصنیف غررالحکم – ص ۲۸۱ ح ۶۲۳۵ »***

۱۸- امام جعفر صادق ( علیه السلام ):

پنج چیز است که بردباری می‌طلبد:

شخص عزیز باشد و خوار شود، راستگو باشد و نسبت ناروا داده شود، به حـق دعـوت کنـد و سبکش بشمارند، بی گناه باشد و اذیت شود، حق طلبی کند و با او مخالفت کننـد. اگـر در هـر پنج مورد، به حق رفتار کنی، بردبار هستی.

***« بحارالانوار – ج ۷۱ – ص ۴۲۲ – ح ۶۱ »***

۱۹- واقع گرایی: یکی از عوامل مهم در افزایش توان بردبـاری و یکـی از مهـارت هـای لازم برای مقابله با فشارهای روانی، شناخت واقعیت های موجود دربـاره ی سـختی هـای زنـدگی در دنیا است.

۲۰- یکی از عوامل مهم در افزایش صبر، توجه به پایان پذیری و محدود بودن دنیاست. دنیا محل گذر است، صبور باش.

۲۱- پذیرش موقعیت: مشکلات را حذف نکن. به جای بی تـابی کـردن تـوان تـاب آوردن و مدیریت مشکلات را در خودت ایجاد کن.

۲۲- تفسیر: ما آنگونه که حوادث را تفسیر می‌کنیم به آن واکنش نشان می‌دهیم. ارزیابی ما از مشکلات تعیین کننده درجه خوشایندی و ناخوشایندی آن ها است.

۲۳- کاهش دلدادگی: همه چیز امانت است، پس به آن دل نبند. نه به داشته ها جـزع کـن،

نه به رفته ها فزع.

۲۴- کنترل اسنادی: اسناد یعنی تعیین منشا امور. منشا سختی ها و آسایش ها، مقدرات خدای حکیم و رحیم است.

۲۵- سختی ها تصادفی نیستند، علت آن ها را جستجو کن.

۲۶- توجه به خدا، قدرت و یاری او و توکل بر او سرچشمه صبر مقدس است.

۲۷- وَ لَمَن صَبَرَ وَ غَفَرَ إنَّ ذلِکَ لَمِن عَزمِ الامُور. کسی که صبر کند و ببخشد نشان دهنده بزرگی انجام دهنده کار است....

***( شوری ۴۳ )***

۲۸- وَلَا تَستَوی الحسَنَهَ وَلَا السَّیئَهُ ادفَع بِالَّتی هِی أحسَنُ فَإذَا الَّذی بَینَکَ وَ بَینَهُ عَداوَهٌ کَانَهُ وَلی حَمِیمٌ وَ مَا یلَقَّئهَا إلَّا الَّذینَ صَبرَوا وَ مَا یلَقَّئهَا إلّآ ذُو حَظٌّ عَظیمٍ . فرد صبور در موقعیت های جهل و خشونت، با حلم و مدارا برخورد می‌کند. معنای « ادفع بالتی هی احسن» این است که هنگام مواجه شدن با سیئه، با حسنه برخورد می‌کند. این خصوصیت ویژه‌ای برای افراد صابر است.

۲۹- إن تَمسَسکُم حَسَنَهٌ تَسُوهُم وَ إن تُصبِکُم سَیئَهٌ یفرَحُوا بِها وَ إن تَصبِروا وَ تَتَّقُوا لا یضُرُّکُم کَیدُهُم شَیئا إنَّ اللهَ بِما یعمَلُونَ مُحیطٌ. انسان صبور اگر به درستی کاری اطمینان داشته باشد، خوشحالی و خشم دیگران برای او فرق نمی‌کند و او به امید نتیجه خوب کار تلاش خود را انجام می‌دهد.

۳۰- وَ اصبِر عَلی ما یقُولُونَ و اهجُرهُم هَجرا جَمیلا. انسان صابر در مقابل حرف دیگران چه خوب و چه بد صبر پیشه کرده و فاصله مناسب را با افکار و افراد حفظ می‌کند.

۳۱- وَ لَنَبلُوَنَّکُم بِشَی ءٍ مِنَ الخَوفِ و الجُوعِ وَ نَقصٍ مِنَ الاموالِ وَ الانفُسِ وَ الثَّمَراتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرین. ترس، گرسنگی و نقص، از جمله مهمترین مواردی است که راهکار مواجهه با آن ها، صبر است.

۳۲- و بشّر الصابرین الَّذینَ إذَا أصَابَتهُم مُّصِیبَهٌ قَالُوا إنَّا لله وَ إنَّا إلَیهِ رَاجِعُونَ. پاداش صبر،

درک معاد است.

۳۳- وَ الصَّابِرینَ فِی البَاساءِ وَ الضَّرّاءِ وَ حینَ البَأسِ اولئِکَ الَّذینَ صَدَقُوا وَ اولئِکَ هُمُ المُتَّقُونَ. صبر و صدقه دو مقدمه تقوا و فلاح و رستگاری و موفقیت در امور هستند.

۳۴- لَن نَصبِرَ عَلی طَعامٍ واحِدٍ فَادعُ لَنا رَبَّکَ یخرِج لَنا مِمَّا تُنبِتُ الارضُ مِن بَقلِها وَ قِثَّائِها وَ فُومِها وَ عَدَسِها وَ بَصَلِها از نشانه های عدم شکل گیری توحید در مردمان زمانه موسی و بسیاری از مردمان زمانه ما آن است که بر توحید در خوردن صبور نیستند. ( اصطلاحی برای بیان این که انسان باید در مقام غذا خوردن هم موحد باشد و از خوردن چند غذای متنوع باهم پرهیز کند. )

۳۵- و بشّر الصابرین. کسانی که صبور هستند در هنگامه صبر، که اصولا سخت و با ملال خاطر نیز همراه است. به دنبال کشف لذتی که بشارت الهی در وجود او ایجاد می‌کند باشند. این وعده الهی است.

۳۶- وَ الصَّابرینَ فِی البَأساءِ وَ الضَّرَّاء وَ حینَ البَأسِ اولئِکَ الَّذینَ صَدَقُوا وَ اولئِکَ هُمُ المُتَّقُونَ. انسان موحد در موقع شادی و غم مردم، هم خود صبور است و هم به صبر توصیه می‌کند چون می‌داند یا می‌بیند که حقیقت واحدی در ظاهر و باطن امور وجود دارد.

۳۷- وَ لَا تَستَوی الحسَنَهُ وَلَا السَّیئَهُ ادفَع بِالَّتی هِی أحسَنُ فَإذَا الَّذی بَینَکَ وَ بَینَهُ عَدَاوَهٌ کَانَهُ وَلی حَمِیمٌ وَ مَا یلَقَّئهَا إلّا الَّذینَ صَبرَوا وَ مَا یلَقَّئهَا إلّا ذُو حَظٍّ عَظِیمٍ. صبر مانند حظ روحی و معنوی از جمله القائات ربانی و سبحانی است که نسیب درونی انسان است و برکت آن در عمق جان انسان قرار می‌گیرد.

۳۸- یکُن مِنکُم عِشرُونَ صابِرونَ یغلِبوا مِائَتَینِ وَ إن یکُن مِنکُم مِائَهٌ یغلِبُوا الفا مِنَ الَّذینَ کَفَروا بِانَّهُم قَوم لا یفقَهُونَ. صبر در مقام ظاهر ایجاد نوعی حالت تدافعی و در لاک را تداعی می‌کند ولی در واقع امر، ایجاد قدرتی ۱۰ برابری می‌کند.

۳۹- عِشرُونَ صابِرُونَ یغلِبُوا مائَتَینِ. جمع صابران قدرت افزایی می‌کند نه فقط یک صابر.

۴۰- شکر عبارت است از این که انسان هر چیزی را در جای خود قرار دهد، و صبر در

هنگام برخورد با بلایی خدائی یکی از مصادیق این معنا است. پس صبر هم شکر است.

## ٤٠ نکته در مورد فلسفه زندگی

۱- سوره ی اسراء آیه ۱۸: هرکس خواهان دنیای زودگذر است به زودی هرکه را خواهیم از آن نصیبی می‌دهیم. آنگاه جهنم را که در آن خوار و رانده داخل خواهد شد. برای او مقرر می‌داریم.

۲- امام علی (ع): خداوند را به وسیله فسخ شدن تصمیم ها و گشوده شدن گره ها و نقص اراده ها شناختم.

۳- پیامبر (ص): نسبت به عمر خود بخیل تر باشید. تا به درهم و دینار.

۴- امام علی (ع): هرکه اطمینان داشته باشد که آنچه خدا برایش مقدر کرده به او می‌رسد، دلش آرام می‌گیرد.

۵- امام علی (ع): کارها چنان در سیطره ی تقدیر است که چاره اندیشی به مرگ می‌انجامد.

۶- امام صادق (ع): آسایش را جست و جو نمودم. پس آن را در پارسایی یافتم.

۷- سورن کی یرکگور : زندگی مسئله‌ای برای حل کردن نیست، واقعیتی است که باید آن را تجربه کرد.

۸- اورت دیرکسن: زندگی پدیده‌ای ایستا نیست؛ تنها دو گروه نمی‌توانند اندیشه های خود را عوض کنند: دیوانگان تیمارستان و مردگان گورستان.

۹- امام علی (ع): در برابر دنیایی که گرفتاری آن مانند خواب های پریشان شب می‌گذرد،

آرام باش.

۱۰- امام علی (ع): فرصت را دریاب پیش از آن که به اندوه تبدیل شود.

۱۱- گوته: کسی که دارای عزمی راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می‌کند.

۱۲- فقط حیاتی ارزشمند است که برای دیگران زیسته شده باشد.

۱۳- امام علی (ع): در راه راست به دلیل شمار اندک رهروان آن احساس تنهایی نکنید؛ زیرا مردم بر سفره‌ای گرد آمده‌اند که سیری آن کوتاه مدت و گرسنگی‌اش طولانی است.

۱۴- امام علی (ع): برترین زهد، پنهان داشتن زهد است.

۱۵- زندگی جریانی مداوم از مردن و زنده شدن است.

۱۶- امام علی (ع): عقل تو را کفایت کند که راه گمراهی را از رستگاری نشانت دهد.

۱۷- امام علی (ع): نه مرگ آنقدر ترسناک است، نه زندگی آنقدر شیرین. که آدمی پای بر شرافت خود گزارد.

۱۸- امام علی (ع): بخشنده باش اما زیاده روی نکن. در زندگی حسابگر باش اما سخت گیری نکن.

۱۹- استیون هاوکینگ: حتی افرادی هم که معتقدند سرنوشت همه از قبل تعیین شده و قابل تغییر نیست موقع رد شدن از خیابان، ابتدا دو طرف آن را نگاه می‌کنند.

۲۰- اسکات پک: روند رشد پیچیده و پر زحمت است و در تمام طول عمر ادامه دارد.

۲۱- امام علی (ع): خداوند عقل را به انسان نداد، جز آن که روزی او را با کمک عقل نجات بخشید.

۲۲- امام علی (ع): در مصیبت ها یا چون آزادگان باید شکیبا بود و یا چون ابلهان خود را به فراموشی زد.

۲۳- امام علی (ع): روزگار دو روز است: روزی به سود تو و روزی به زیان توست؛ پس آنگاه که به سود توست به خوش گذرانی و سرکشی روی نیاور و آنگاه که به زیان توست شکیبا باش.

۲۴- جرج برنارد شاو: زندگی کشف خود نیست، ساختن خود است.

۲۵- لوهوتر: ۱۰ درصد از زندگیتان وقایعی است که با آن روبرو می‌شوید و ۹۰ درصد باقیمانده شیوه ی برخورد و پاسخگویی به آن وقایع است.

۲۶- امام علی (ع): مرگ بهتر از تن به ذلت دادن و به اندک ساختن بهتر از دست نیاز به سوی مردم داشتن است. اگر به انسان نشسته درجای خویش چیزی ندهند، با حرکت و تلاش نیز نخواهند داد.

۲۷- امام علی (ع): بردباری پرده ایست پوشاننده و عقل شمشیری است بُرّان؛ پس کمبود های اخلاقی خود را با بردباری بپوشان و هوای نفس خود را با شمشیر عقل بکش.

۲۸- انیشتین: تنها دو راه برای زندگی کردن وجود دارد: یکی این که انگار هیچ چیزی معجزه نیست دیگری این که انگار همه چیز معجزه است.

۲۹- ویل اسمیت: اگر زندگی کسی را بهتر نمی‌کنی، پس داری وقت خودت را تلف می‌کنی. زندگی تو با بهتر کردن زندگی دیگران بهتر می‌شود.

۳۰- زندگی همیشه این نیست که شانس های خوب در اختیار داشته باشی، بلکه گاهی اوقات باید در شانس های بد نتایج خوب پیدا کنی.

۳۱- با آنچه بدست می‌آوریم، زندگی و معشیت خود را می‌سازیم. اما با آنچه می‌بخشیم. گوهر زندگی را بدست می‌آوریم.

۳۲- امام علی (ع): چیز اندک که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر است از فراوانی که رنج آور باشد.

۳۳- کنفوسیوس: انسان ۳ راه دارد: راه اول از اندیشه می‌گذرد، این والاترین راه است. راه دوم از تقلید می‌گذرد، این آسان ترین راه است. راه سوم از تجربه می‌گذرد، این تلخ ترین راه است.

۳۴- دکتر علی شریعتی: خداوندا مرا از کسانی قرار ده که دنیایشان را برای دینشان می‌فروشند، نه دینشان را برای دنیاشان.

۳۵- ولتر: خداوند موهبت زندگی را به ما عطا کرده است. این وظیفه ی ماست که موهبت زندگی کردن را به خود ببخشاییم.

۳۶- امام علی (ع): در دنیا برای تو به اندازه‌ای که سیر شوی نهاده شده است، پس اگر با آن سیر نشدی بدان با تمام دنیا هم سیر نخواهی شد.

۳۷- نلسون ماندلا: هیچ شور و شوقی در کار نخواهد بود وقتی در زندگی کم کاری وجود داشته باشد. کم کاری یعنی نرسیدن به آنچه ظرفیتش را داری.

۳۸- وانا میکر: استفاده از موفقیت های کوچکی که بدست می‌آید پر منفعت تر از این است که بیهوده شانس بزرگتری آرزو کنیم که شاید هرگز بدست نیاید.

۳۹- امام علی (ع): روزی بر دو قسم است: آن که تو را می‌خواهد و آن که تو او را می‌جویی. کسی که دنیا را خواهد، مرگ نیز او را می‌طلبد تا از دنیا بیرونش کند. و کسی که آخرت را خواهد، دنیا او را می‌طلبد تا روزی او را به تمام پردازد.

۴۰- پیامبر (ص): در طلب دنیا معتدل باشید و حرص نزنید؛ زیرا به هرکس هرچه قسمت اوست می‌رسد.

## ٤٠ نکته در مورد طهارت نفس

۱- همه مراتب طهارت به فنای در توحید افعالی و صفاتی و ذاتی منتهی می‌شود و موجب نیل به تجلی اسمایی و صفاتی می‌گردد.

۲- طهارت به عنوان ابتدایی ترین عمل و مرحله برای رسیدن به کمالات انسانی باشد.

۳- طهارت حاوی یک معنای ظاهری و یک معنای باطنی است. معنای ظاهری طهارت، پاکی است.

۴- طهارت ظاهری در ۳ بخش وضو، غسل، تیمم حاصل می‌شود و این طهارتی است که در فقه مطرح است و طهارت باطنی یعنی نگه داشتن خیال و فکر از ردّیات و شکّیات.

۵- طهارت فقهیه: بدن انسان را از نجاست های ظاهری پاک کند که فقه شریف مربوط به بدن و اعمال قالبیه آن همانند نماز و روزه و احکام شرعی است که با انجام آن انسان در مرتبه بدن به مقام تجلیه می‌رسد.

۶- شاخصه مرتبه طهارت را وضو تشکیل می‌دهد.

۷- « دم علی الطهاره یوسع رزقک » : دائماً اهل طهارت و پاکی باشید رزقتان وسیع خواهد شد.

۸- طهارت هم تنظیم کننده رزق ظاهری است و هم موجب افزایش رزق معنوی.

۹- طهارت باطنی: طهارت باید در مقام نفس، عقل، خیال، وهم، سر و باطن باشد.

۱۰- طهارت بدن را باید مقدمه پاکی روح قرار داد.

۱۱- طهارت ظاهری بدن باعث می‌شود که بدن معتدل شود.

۱۲- بعد از طهارت بدن از نجاسات، طهارت حواس مطرح می‌شود یعنی پاک بودن چشم و گوش و بینی و زبان و لمس از هرچه که زائد است.

۱۳- یکی از موارد طهارت زبان، رعایت کردن عدل است در آنچه که به زبان می‌آورد.

۱۴- مهمترین و مشکل ترین مرتبه طهارت و پاکی، مرتبه قوه خیال است.

۱۵- طهارت ذهن: از افکار ردی و از استحضارات غیر واقع غیر مفید.

۱۶- طهارت عقل: باید عقل را از مقید بودن و اکتفا کردن رها کرد.

۱۷- طهارت قلب: از تقلبی که تابع تشعب است. قلب به معنای گردیدن و جابه جا شدن است.

۱۸- طهارت حقیقت انسانیه یکی از مراتب شریف طهارت که بالاتر از مرتبه روح است.

۱۹- اعلی مراتب طهارت باطن همان طهارت سر است.

۲۰- طهارت سِر: انسان به حق مطلق متصل شود نه حق مقید که از آن تعبیر به رب النوع و رب خاص هم می‌کنند.

۲۱- طهارت خاصه انسان بعد از تجاوز او از طهارت بدن و روح و سرش به مقدار تحقق او به حق تعالی است.

۲۲- طهارت خاصه فقط مربوط به انسان است که برای شخص تجلیات ذاتی حاصل می‌شود.

۲۳- ظاهرت باید طاهر باشد تا بتوانی ظاهر قرآن را مس کنی و باطنت باید پاک باشد تا بتوانی باطنش را دریابی.

۲۴- هرگاه مراقبت و طهارت تام باشد انسان که جدولی از بحر بی کران وجود صمدی است به ادراک حقایق و معارف عینی نائل می‌شود.

۲۵- شرط بسیار مهم تأثیرگذاری ادعیه و اوراد و نظائر آنها، طهارت انسان است.

۲۶- انسان با طهارت و اعتدال حال و اجتماع بال، بهتر قبول حقایق از حسن مطلق می‌کند

و به صورت زیباتر تمثل می‌دهد.

۲۷- نهایت مرتبه طهارت، مسحه ای از علم الهی و قبسی از نور مشکاه رسالت و نفحه ای از شمیم ریاض امامت است.

۲۸- اگر می‌خواهی به نماز رو کنی باید وضو بگیری تا این وضو تو را تطهیر کند و بعد از آن در پیشگاه خداوند حاضر و یکپارچه در طهارت باشی.

۲۹- وضو طهارت از آلودگی قهری در محیط است.

۳۰- جایگاه وضو در این بین آن است که قلب را دائماً حرم امن الهی قرار می‌دهد.

۳۱- وضو در هنگام کار به مثابه تطهیر در حین عبادت است.

۳۲- طهارت و پاکی در بدن را اثر و تأثیری است و طهارت در مرتبه روح را اثر و تأثیری دیگر.

۳۳- در مراتب طهارت گوئیم که طهارت ارواح و قلوب موجب مزید رزق معنوی و قبول عطایای الهیه است.

۳۴- طهارت صورت به حکم تبعیت عالم صور مر ارواح را در وجود و احکام مستلزم مزید رزق حسی است.

۳۵- طهارت، روزی ظاهری انسان را نیز تنظیم می‌کند.

۳۶- ( برنامه ریزی بدن ) رزق با طهارت آن است که از ناحیه طبیعت بدن تنظیم شده باشد.

۳۷- در رزق ظاهری، بدن مرزوق محدود است. طهارت، وضو و پاکی این مقدار رزق را تنظیم می‌کند.

۳۸- اگر طهارت هم در مرتبه بدن و هم در مرتبه روح مراعات شود تأثیر بسیار زیادی در انسانخواهد داشت.

۳۹- طهارت بدن از ادناس و قاذورات و طهارت حواس از اطلاق و رها کردن آن ها در

ادراکاتی که بدان نیاز نیست.

۴۰- طهارت بدن از دنسها و قاذورات : همان طهارت بدن از نجاسات ظاهری است یعنی انسان بعد از دفع کثافات و نجاسات باید خودش را تطهیر کند.

کتاب: شرح مراتب طهارت – از دیدگاه عارف و حکیم حضرت علامه ذوالتون حسن زاده آملی

## ٤٠ نکته در حفظ حیات معنوی

۱- باید دانست که هرچه که بدست می‌آوریم حاصل عمر و زمان در اختیار ماست، زمانی که دیگر قابل برگشت نیست، لذا حفظ سرمایه ها و داشته ها، مایه ارتقاء و رشد سریع تر و کامل تر خواهد بود.

۲- می‌گویند حیات ظاهری و جسمی دارای نشانه ها و مراتبی است، همانگونه، حیات معنوی نیز دارای نشانه ها و مراتبی است. هرکس در هر مرتبه از حیات معنوی که باشد دارای نشانه های مختص به همان مرتبه است.

۳- حیات معنوی فردی و حیات فردی اجتماعی لازم و ملزوم یکدیگرند. بدون وجود روح معنویت و انسانیت در انسان ها این معنویت به جامعه سرایت نمی‌کند و بالعکس

۴- معنویت درمعنای واقعی، آن زمان بروز می‌کند که وصل به سرسلسه تمامی حقایق یعنی ذات اقدس باری تعالی باشد. در غیر این صورت تفاوتی بین معنویت الهی و معنویت های کاذب و دروغین نخواهد بود.

۵- شروع حیات معنوی از خود است و پایان آن به خود است. به قول شهید مطهری «انسان همواره دروازه معنویت و غیب و ملکوت بوده است. »دروازه یعنی محل شروع و پایان.

۶- تمدن معنوی تنها در سایه حیات معنوی انسان های آن تمدن قابل ایجاد و حفظ است معنویت مانند

روح در کالبد بشر باید در کالبد اجتماع باشد نه در مقابل و نه در عرض آن.

۷- رمز حیات معنوی، خودشناسی است. آنجا که در حدیث نبوی آمده است، من عرف نفسه فقد عرف ربه. گاندی نیز با استفاده از همین حدیث، تعالیم سه گانه خود را بنا نهاد که:

•در دنیا فقط یک حقیقت وجود دارد که آن شناسایی ذات است.

•هرکس خود را شناخت، خدا و دیگران را شناخته است. هرکس خود را نشناخت هیچ چیز را نشناخته است.

•در دنیا فقط یک نیرو و یک آزادی و یک عدالت وجود دارد و آن نیروی حکومت بر خویشتن است.

۸- به گفته عارف رومی در مثنوی معنوی:

در یکی گفته میسر آن بود  که حیات دل غذای جان بود

اگر دل انسان و جامعه حیات خود را از دست بدهد در واقع حقیقت خود را از دست داده. این فاجعه موجب قطع فیض الهی شده و خسارات جبران ناپذیری را به انسانیت و بشریت تحمیل خواهد کرد.

۹- حیات معنوی انسان را، نجاسات حسی ( نجاسات ظاهر مانند خون، بول، قائط و .... ) و روحی (جهل و ظلمت) به خطر می‌اندازد، هر اندازه که این نجاسات از وجود انسان دور شود. حیات معنوی انسان تضمین تر خواهد بود.

۱۰- وجود انسان های فاسد در جامعه نیز همان تأثیر مخرب نجاسات ظاهری و باطنی را خواهند داشت. این نجاسات اجتماعی یا باید با آب علم، طاهر شده و پاک شوند یا باید عین نجاست حذف کرد(احکام قصاص و...).

۱۱- کلید اساسی حیات معنوی انسان، حفظ طهارت است. طهارت جسمانی و روحانی. طهارت جسمانی مشخص است ولی طهارت روحانی، حفظ خیال و عقل از تصورات و افکار باطل است. در این مقام، علم آموزی مانند آب جاری است که هر خاطر نجسی را اگر عین نجاست نشده باشد پاک خواهد کرد.

۱۲- حیات معنوی شخصی برای تمام انسان ها نیاز به حیات معنوی اجتماعی دارد، و این

.یعنی لزوم تشکیل حکومت اسلامی.

مولوی: جای روح پاک، علیین بود  کرم باشد کش وطن سرگین بود

زندگی کرم وار در میان فضولات عالم دنیا و زخارف آن، با حیات معنوی سازگاری ندارد.

۱۳- اصل الگویابی در اینجا به ما می‌آموزد که الگو قرار دادن افرادی که با حیات معنوی خود موجبات ارتقاء به کمالات انسانی را فراهم نموده‌اند، از یگانه راه های وصول به این حیات است. حضرت محمد (ص) اسوه حسنه تمام طول تاریخ معنوی و مادی بشر است.

۱۴- مهم آن است که انسان در همین دنیا بتواند در میان همین کدورتها و زخارف و پستی های پیرامون، معنویت خود را حفظ کند. در غیر این صورت و با جدا شدن انسان از دنیای مادی و وصول به عالم ملکوت، همه آن عالم، معنویت، حقیقت، کشف و شهود است.

۱۵- حفظ حیات معنوی بدون دلیل راه و مرشد همراه ممکن نیست. هیچ دلیل معنوی قوی تر و مرشدی راهبرتر از قرآن و اهل بیت عصمت و طهارت ( علیهم السلام ) پیدا نشده و وجود خارجی هم ندارد. دستور جهانی معنویت که تمام ابعاد و طرق را در بردارد، همان قرآن محمدی (صلی الله علیه و آله و سلم) است.

۱۶- معنویت حاصل جریان الهی در ابعاد چهارگانه ارتباطی انسان است. یعنی ارتباط با خود، با خداوند، با سایر انسان ها و با طبیعت.

۱۷- زندگی با معنویت باید سبک زندگی معنوی داشته باشد. بدون برگزیدن یک سبک کامل و الهی زندگی نمی‌توان معنویت الهی و اسلامی را در زندگی جاری کرد و به طریق اولی نمی‌توان معنویت را حفظ کرد.

۱۸- معنویت فردی با روش ها و ابزارهای مخصوص به خودش قابل سنجش است، اغلب این ابزارها و روش ها درونی بوده و حاصل تعامل و جمع بندی فرد با خود است. مهمترین این روش ها و ابزار ها به قرار ذیل است: ۱- صداقت ۲- وفای به عهد ۳- نوع دوستی ۴- بی نهایت خواهی مثبت ۵- تلاش در جهت تعالی مادام العمر ۶- خویشتن شناسی ۷- شکر گزاری

۱۹- صداقت پایه برخورد منطقی و مثبت با خود، خدا، مردم و طبیعت پیرامون است. اگر

صداقت کافی در مواجهات خود داریم، خلوت وجلوت و قبول و رد افراد تفاوتی برایمان نداشته و آرامش خاطری عمیق که پیش نیاز ارتباطات معنوی است نصیب ما خواهد شد.

۲۰- برخی از مصادیق هوش مصنوعی در کتب اسلامی به قرار ذیل است. با درک و سنجش این مصادیق در زندگی می‌توانیم به حفظ و تقویت جلوه های علمی و رفتاریمان کمک کنیم.

•مشاهده وحدتی فراگیر در عالم هستی که پایه توحید را تشکیل می‌دهد.

•تشخیص پیام های معنوی (عبرت گیری) از پدیده ها و اتفاقات روزمره که همه انسان ها با آن مواجهند.

•تشخیص ارتباطات بین مبدا و مقصد هستی و تلاش در جهت شناخت جایگاه خود در این بین و تکاپوی سرشار از امید جهت ارتقاء جایگاه خود و دیگران؛

•میزان پاسخ مثبت ما به این پرسش که چقدر قوام هستی و روابط بین فردی بر مدار عدالت و انصاف بنا نهاده شده است؟ قطعاً پاسخ به این پرسش، به همراه ادله قانع کننده باید باشد.

•اهمیت عفو و گذشت در روابط بین فردی ما تا چه حدیست؟

•احترام به عقاید و الگو های معنوی سایر مردم برای ما چقدر مهم بوده و در عمل چقدر به آن

پایبند هستیم؟

•اصل کرامت انسانی و ارزش فردی چقدر برای ما مهم تلقی شده و در جهت حفظ و تقویت آن در خود و دیگران تلاش می‌کنم؟

•راه های وصول به یک زندگی معنوی و سرشار از امید به آینده و امید به ابدیت چیست و ما چگونه باید این راه ها را کشف و به کار گیریم؟

•دستگاه حساب و کتاب معنوی مورد قبول ما چیست؟ آیا بنای حساب و کتاب را در معنویات قبول داریم؟ سیستم مورد نظر ما چیست؟

•آیا خداوند را در زندگی روزمره خود درک می‌کنم یا خیر؟ در چه مواقعی بیشتر و در چه مواقعی کمتر آنجاهایی که بیشتر حضور خدا را می‌یابیم چگونه می‌توانیم تقویت کنیم؟

•میزان حق و عدالت پذیری ما چقدر است؟ آیا حق تنها برای خداست یا خیر؟

•جایگاه چارچوب های عقل را در معنویت و سلوک شخصی و اجتماعی خود مشخص کنیم و تلاش نمایم تا این چارچوب های عقلی تا حد امکان ما به چارچوب های نظری و عقلی اسلامی نزدیک شود.

۲۱- یکی از اصول معنویت اسلامی که یکی از مبانی مهم حفظ حیات معنوی انسان است، "اصل گذشته و آینده نگر بودن و درحال عمل کردن است." مطابق احادیث متواتر، زمان در اختیار ما همین لحظه ایست که در آن زندگی می‌کنیم. (به وزان ذکر شریف می توان گفت: لا زمان الا الحال)

۲۲- اصل سه گانه عبرت، اقدام و کنترل از پایه های مهم حیات معنوی انسان در منظومه فکری اسلامی است. باید از همه چیز عبرت گرفت و با توجه به تجربیات حاصله از این عبرت آموزی ها، عمل کرد و در نهایت مواظب بود که موش نفس، انبان نان را تهی نکند. عارف واقعی، عامل به شریعت، سالک طریقت و در تمنای وصول به حقیقت است.

۲۳- یکی از اصول معنویت دینی و حفظ و ارتقاء آن، شناخت عوامل وصول و موانع وصول است. عوامل وصول موجب رشد و حرکت رو به جلو شده و موانع وصول موجب توقف و عقب گرد می‌شود. بهترین وسیله شناخت عوامل و موانع، استفاده از استادی کامل و راه پیموده است.

۲۴-معنویت چیزی جدای از عقلانیت و عمل به مناسک دینی و عبادی نیست، بلکه در راستای هم و متن یکدیگر هستند. یعنی آن که هرچه انسان در حوزه عمل، عقلانیت و تفکر، اخلاق و قوانین و احکام دینی تلاش کند، بیشتر به متن هر کدام که همان معنویت است پی خواهد برد و به کمال معنوی خواهد رسید.

۲۵- یکی از موانع مهم که خود می‌تواند تبدیل به سکوی پرش به متن عالم معنویت شود، شک و تردید است. البته نه شک و تردیدی که پایه در عناد داشته باشد بلکه شک و تردید

ممدوحی که باعث تفقه و کنکاش در منابع دین بوده و موجب کشف افق جدید گردد اگر این شک و دو دلی در فردی باقی بماند تبدیل به نسبت گرایی و قبول همه نوع اعتقاد و باوری خواهد شد.

۲۶- قرآن، عرفان و برهان راه وصول به معنویت حقیقی را ترسیم نموده‌اند. سه ممشایی که از هم جدا نبوده و یکدیگر را تقویت می‌کنند. بازگشت عرفان و برهان نیز به قرآن است این کتاب آسمانی صراط وصول به حقایق هستی بوده و سایر راه ها به این صراط ختم می‌شود.

۲۷- تصور آن که امروزه باب وصول به معنویت حقیقی بسته شده و همه انسان ها باید از دریافت های گذشتگان استفاده کرده و نمی‌توان چیزی به آن افزود، علاوه به مغایرت با "اصل رحمت واسعه" و "عدالت" خداوند با شواهد تاریخی متعدد که روح و ضمیر بیدار انسانی را متوجه خود می‌کند مخالف است. جریان فیض معنوی یک جریان همگن و همیشگی و همگانی است. باید این جریان را شناخت و با آن همراه شد تا به دریای بی نهایت وجود رسید.

۲۸- اصول حیات معنوی توسط معصومین عالم از پیامبران تا ائمه هدی به نسل ها تعلیم شده است. جهت مصون بودن این اصول و روش ها از رنگ زمانه و انسان هایی که با دخل و تصرف خود موجب رنگ پذیری این اصول شده‌اند، باید همیشه توسط همان معصومین مجدداً پالایش و عرضه شود، یکی از فلسفه های مهم وجود معصوم بر روی زمین را می‌توان همین اصل دانست.

۲۹- وصول به حیات معنوی، تمسک به طهارت حقیقی را می‌طلبد. طهارتی که تمام ابعاد و شئون زندگی بشر را فرا گرفته باشد. این یکی از معانی اصیل حیات طیبه قرآنی است.

۳۰- حیات واقعی باید از حی مطلق (که خداوندگار عالمیان است) ناشی شود. حفظ این حیات نیز به دوام ارتباط با حیات بینهایت الهی است. این نکته اشاره به مضمون نامه‌ای که خداوند در بهشت برین به مؤمن می‌دهد آنجا که می‌گوید، مِنَ الحیّ الذی لایموت إلی الحی الذی لایموت.

۳۱- وجود واسطه فیض الهی (واسطه حیات الهی به عالمیان) در قرآن و جوامع روایی بسیاری مورد تأکید قرار گرفته است. یا ایها الذین آمنو اتقوا الله و ابتغوا الیه الوسیله و جاهدوا

فی سبیله لعلکم تفلحون.

۳۲- حدیث از حضرت علی ( علیه السلام ): بهترین وسیله‌ای که می‌توان با آن به خدا نزدیک شد، ایمان به خداوند و پیامبرش و جهاد در راه او و کلمه اخلاص و اقامه نماز و پرداختن زکات و روزه گرفتن ماه رمضان، و حج و عمره و صله رحم و انفاق های پنهانی و آشکار و کارهای نیک است.

۳۳- باتوجه به حدیث بالا، نیازی نیست که برای درک و فهم جهان معنوی، به راه های عجیب و غریب که اکثراً برگرفته از نفوس انسان رنگ گرفته است، متمسک شویم. مطابق این حدیث شریف، بهترین راه وصول به معنویت و حیات طیبه، در مرحله اول، واجبات و بعد از آن هرگونه خیر و کار نیک که از ما ساخته باشد.

۳۴- کارکرد ذکر روحانی در حفظ و دوام اتصال معنوی به کرات چه در نظر چه در عمل ثابت شده و مورد استفاده قرار گرفته است. ذکر در معنای حقیقی خود، یادآوری خوبی ها و خوب هاست. همانگونه که در دستورات دینی بیان شده، چه در حضر و چه در خفا، گفتن خوبیها و یاد خوبها بسیار توصیه شده است. بالاترین ذکر: افضل الذّکر، القرآنُ، به تشرحُ الصّدور و تستنیر السَّرائِر. بالاترین ذکر، قرآن است که با آن شرح صدر به وجود می‌آید سرایر انسانی نورانی می‌شود.

۳۵- برای پاک بودن و پاک ماندن و پاک زیستن، از جانب حق، نعمت هایی به انسان عنایت شده که جز حضرت حق، احدی ارزش آن نعمت ها را نمی‌داند. مهمترین این نعمات عقل، قرآن، نبوت، امامت، عالم ربانی و مجموعه‌ای از آثار رسیده از این منابع است که به صورت سلسله مسائل اعتقادی، عملی و اخلاقی ظهور کرده و در دسترس ما قرار گرفته است.

۳۶- همیشه شنیده‌ایم که عقل باید حاکم مملکت وجود آدمی باشد. حداکثر کارایی و اثر بخشی عقل زمانی است که به عنوان یگانه حاکم باشد در غیر اینصورت اگر به خواست و اراده ما، نیرویی بر نیروی عقل نورانی و نورانی کننده فائق آید، آنگاه شروع اشتباهات و گناهان و تخطی از فرامین الهی خواهد بود. عقل حد اعتدال عشق محض و مادیت محض را رعایت کرده و موجب حیات معنوی مطلوب قرآنی خواهد شد.

۳۷- برخی از مهمترین موانع زندگی معنوی (که برگرفته از حدیث شریف جنود عقل و جهل است) عبارتند از میدان دادن به شهوات، آزاد گذاردن غرایز و امیال، نشست و برخواست با اهل معصیت ( بدون قصد اصلاح )، بی توجهی به واقعیات ( توهم زدگی )، خیال پردازی های ناقص بی ریشه، محکوم نمودن حقایق پیرامون و گردن ننهادن به حق و حقیقت؛ این امور موجب ساقط شدن عقل در مقام نظر و تشخیص حق از باطل شده و در مقام عمل نیز باعث اختلاط خیر و شر خواهد بود. حقایق و زندگی معنوی در تجلی و حفظ حق و خیر است. در غیر اینصورت، عقل گرفتار و در بند، راه به جایی نمی‌برد.

۳۸- گوش یکی از مهمترین کانال های ارتباط معنوی است. تا جایی که در کنار عقل در حدیث شریف آمده است. آنجا که می‌فرماید: کارگردانان جهنم به اهل جهنم می‌گویند: برای شما پیامبری که شما را از وضع امروز بترساند نیامد؟ جهنمیان پاسخ می‌دهند: بله آمد، به تکذیب او برخواستیم و قوانین حق را منکر شدیم و سپس می‌گویند: لو کُنّا نَسمَعُ أو نَعقِل ما کنّا فی اصحاب السّعیر ( اگر اجازه شنیدن را به خودمان و گوش دلمان می‌دادیم و تعقل می‌کردیم، اکنون از جهنمیان نبودیم ) حضرت امیر مؤمنان علی ( علیه السلام ) می‌فرماید: هِمَّتهُ العقل ترکُ الذُّنوب و اصلاح العیوب. ( اراده و همت عقل، ترک گناهان و اصلاح عیوب است ) تمامی روش های حفظ حیات معنوی انسانی، از مسیر عقل و محبت عبور می‌کنند.

۳۹- دوری کردن از محرمات نه تنها به ندای وحی بلکه به ندای عقل نورانی، یکی از مهمترین راه های حفظ حیات معنوی انسان است. حضرت امیر (ع) می‌فرماید: لَوُلم ینه الله سبحانه عن محارمه لوجب ان یجتنبها العاقل. ( اگر خداوند از محرمات نهی نفرموده بود هر آینه واجب بود عاقل از تمام آن ها اجتناب کند ) محارم الهی، محارم عقلی هم هستند. یعنی به حکم عقل هم محکوم و حرام هستند.

دین مبنا و متن حیات معنوی انسان است. کسی که دین ندارد، اگر هم قائل باشد که زندگی معنوی دارد، باید به او گفت؛ که به خلاف رفته‌ای، راه درک و شناخت خیر، عقل است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: ( اِنّما یدرکُ الخیر کُلّهُ بالعقل، و لا دینَ لمن لا عقلَ لَهُ ( کسی که عقل ندارد، دین ندارد )

۴۰- راه دیگر تشخیص آن که زندگی معنوی ما مطابق، با چارچوب های مورد تأیید دین مبین اسلام است یا خیر، ارجاع دادن آن به حیات معنوی و کشف و شهود عرفانی اهل بیت علیهم اسلام است. اهل بیت روش ارجاع حیات معنوی به منابع اصیل را به قدری با قوت بیان نموده‌اند که در صورت خلاف آن با قرآن نقل شده که آن تجربه یا حرف را به دیوار بکوبید. منِ حقیقی عالم وجود که مکتوب شده است قرآن است؛ هیچ خلافی در قرآن راه ندارد. همانگونه که عالم خلقت ( کتاب تکوین ) نظام احسن است به همان بیان نیز کتاب قرآن (که عالم تدوین) است نیز احسن بوده و تناقض و تضاد در آن پیدا نمی‌شود.

انبیاء الهی که در زمان حیاتشان و در عصر خودشان، یگانه عقل بالفعل انسانی بودند به عنوان عقل حاکم بر جامعه شناخته شده تا آن را به اهداف عالیه یک نظام اجتماعی الهی برساند. سایر اعضا و ارکان جامعه به مثابه اعضاء و جوارح این عقل حاکم نقش آفرینی نموده و وظیفه اول و اصلیشان، کمک و همراهی با عقل جامعه جهت رساندن تمامی افراد و اعضاء جامعه به اهداف مشخص شده الهی است.

## اضافات و تکمله ۰، نکته در حفظ حیات معنوی ( چهارده نکته تکمیلی )

۱- یا ایها الذین امنوا استجیبوا لله و للرسول اذا دعاکم لما یحییکم.

۲- آیه ( فمن اعتدی علیکم فاعتدوا علیه بمثل ما اعتدی علیکم ). از جمله آثار حیاتی این است که موجود زنده در برخورد با امور ملایم عکس العمل موافق و در برخورد با امور مخالف، عکس العمل مخالف نشان می‌دهد. غذای مناسب که به ذائقه برسد تمام جهاز هاضمه از غده های زیر زبان گرفته تا دستگاه معده و روده خود را آماده و مهیا می‌کند و استقبال می‌کند، غده ها ترشح و گلو باز و معده منتظر می‌شود، ولی در برخورد با دوای تلخ همه خود را به علامت امتناع منقبض می‌کنند و اگر احیاناً غفلتاً بدون توجه گلو سمی فرو برود معده با عکس العمل شدید آن را بر می‌گرداند و حاضر به حفظ و هضم و جذب او نیست. غبار یا پر کاهی که به چشم برود، چشم با اشک و قرمز شدن عکس العمل مخالف نشان می‌دهد. یک انسان زنده در مقابل خدمت دیگری ابراز تشکر و در مقابل ظلم آن ها ابراز تنفر و مبارزه می‌کند همچنین است جامعه زنده. در جامعه زنده حس شکر و حس تنفر هست، اصل تشویق و تنبیه حکم فرما است. جامعه‌ای که در آن جامعه اصل تشویق و تنبیه حکمفرما نباشد، مرده است.

۳- حیات و موت دارای مراتب و درجات است، زیرا حیات را از راه اثرش باید شناخت. اثر حیات احساس، تحرک، بینش و جنبش است.

۴- موجود زنده خاصیت جذب و دفع دارد، خاصیت همکاری و همدردی و همدلی دارد،

خاصیت مبارزه با آفات که همان خاصیت دفع است دارد. وقتی که جامعه به حالتی درآمد که در جای جذب، دفع و در جای دفع، جذب کند و یا اساساً جذب و دفعی نداشته باشد و همه چیزش تحمیلی باشد، آن جامعه مرده است.

۵- پیغمبر اکرم مثلی عالی برای حیات اجتماعی مسلمین آورد: مثل امیرالمؤمنین فی تواددهم و تراحمهم کمثل الجسد اذا اشتکی عضو تداعی له سایر اعضاء جسده بالحمّی و السّهر .... ایضاً فرمود: من اصبح و لم یهتّم بامور المسلمین فلیس بمسلم.. ایضاً فرمود: من سمع مسلماً یا للمسلمین و لم یجبه فلیس بمسلمٍ ( قریب به این مضمون ) . « إنَّمَا المُؤمِنون إخوَهُ » ارائه نشانه‌ای است از حیات اسلامی.

۶- در تفکر اسلامی چند عنصر اساسی وجود دارد که برای هر ایدئولوژی زنده‌ای وجود این چند عنصر ضروری است. به عبارت دیگر چند خصوصیت اساسی هست که او را زنده و جاندار کرده است و ملت مسلمان در صدر اول به همین جهت زنده شد و این که قرآن می‌گوید: « استَجیبوا للهِ وَ لِلرَّسولِ إذا دَعاکُم لِما یُحییکُم » شامل این چند عصر است:

الف. شورانگیزی و تحرک بخشی و هیجان آوری، نه صرفاً هیجان احساسی کور بلکه مبنی بر ارائه هدف مشخص و عملی و ارائه راه وصول به آن، منطبق بر غرایز واقعی بشر. این شورانگیزی، هم در جنبه های مادی دعوت اسلامی هست و هم در جنبه روحانی و ماوراء مادی او؛

ب. این که واقع بینانه است نه خیالبافانه، چه درباره جهان و چه درباره انسان و چه درباره خدا و رحمت و غضب خدا؛

ج. سادگی و همه کس فهمی و روشنی؛ یک شرط اجرایی یک ایدئولوژی این است که ساده و قابل فهم و روشن باشد. « بعثت علی الشّریعه السّهله ». البته سادگی غیر از کم عمقی است. اعجاز اسلام و قرآن در این است که در عین این که ساده و همه کس فهم است عمیق است.

د. وسعت نظر و سعه مشرب، چه در آنچه مربوط به غیر مسلمان است که یکی از علل تشکیل تمدن اسلامی، تسامح با اهل مذاهب دیگر است و چه از نظر خود مسلمانان و اختلافات عقاید و سلایق، که امروز برعکس نوعی تنگ نظری عجیب حکمفرماست که همه، همه را

تخطئه و تکفیر و تفسیق می‌کنند، رحمت خدا را محدود می‌کنند، هی قید و شرط بر اسلام می‌افزایند. تفکرهای محدود که منجر به تخطئه ها و تکفیر و تفسیق ها می‌شود بزرگترین اثرش تفرق و تشتت نیروهاست.

***یادداشت های شهید مطهری ج ۱ ۱۵۵ احیاء تفکر اسلامی ..... ص : ۱۵۰***

ه. یکی از مظاهر وسعت و غیر محدود و نامتحجر بودن تفکر اسلامی این است که عامل زمان ومکان را نادیده نمی‌گیرد.

و. اسلام طرفدار استقلال فکری و شخصیت عقلانی است. تقلید و تبعت کورکورانه که امروز سخت معمول است نوعی گرایش به محدودیت فکری است و همچنین است تقلید کورکورانه از ملل دیگر.

ز. یکی دیگر از مظاهر وسعت دایره تفکر اسلامی، اعتراف به حق و حریت عقل است.

ح. مسأله وحدت ملل اسلامی بر اساس ایدئولوژی و این که قومیت ها و نژادها به قول اقبال لاهوری، اسلام نه ملی گرایی است نه استعمار، بلکه جامعه مللی است که مرزهای مصنوعی و تمایزات نژادی را برای تسهیل شناسایی قبول دارد نه برای آن که عمق دید اعضای این جامعه را محدود سازد.

۷- یکی از رساترین تشبیهات جهت حیات معنوی، تشبیه حالات روحی به حالات بدنی است. همانطور که بدن زندگی دارد و مردن، سلامت دارد و بیماری، روح بشر نیز چنین است. به عبارت دیگر همچنان که بدن آسیب پذیر است، نقص عضوی یا فلج عضوی پیدا می‌کند، روح چه در قسمت تمایلات و غرایز و چه در قسمت افکار و اندیشه ها چنین است.

۸- احیاء تفکر اسلامی یکی به این معنی است که اصول فکری اسلام را درباره جهان، انسان، اجتماع احیا کنیم و درباره این موضوعات سه گانه همانطور بیندیشیم که در تعلیمات اسلام است.

۹- یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اصبِروُا وَ صابرِوُا وَ رابِطُوا وَ اتَّقُوا اللهَ لَعَلَّکُم تُفلِحُونَ

***( آل عمران – ۲۰۰ )***

حفظ ارتباط با خوبان عالم عامل رسیدن به برکات و خیرات الهی است. ارتباط با معبود از کانال وجودی رابطان الهی که همان ائمه ( علیهم السلام ) هستند میسر است.

۱۰- فلاح و رستگاری به حفظ ارتباطات الهی است.

۱۱- صبر مقدمه برقراری یک ارتباط مثبت با معبود عالم است. در واقع ارتباط عین فلاح و رستگاری است.

۱۲- میدان آزادی و اراده انسان با میدان میل ها و با میدان نیروهای طبیعی مانند جاذبه، مغناطیس متفاوت است. این که فعل جماد علی و از تیره واحده است، فعل نبات چند شاخه است،

فعل حیوان علاوه بر این به تبع میل و غریزه و حس متنوع تر است و قابل این است که تغییر جهت از درون خود بدهد ولی به تبع میلها و احساس های درونی خود و بس. پس برای جماد امکان تخلف نیست که یک کار خاص را انجام دهد یا ندهد، همچنین گیاه با همه تنوع، و هر دو این ها کارشان نوعی ارتباط با خارج است که در شرایط ثابت درونی و شرایط متغیر بیرونی کار خود را جبراً انجام می‌دهند، ولی حیوان بیشتر تابع شرایط درونی خود است و از بیرون تا حد زیادی آزاد است ولی اسیر درون خود است. انسان از این هم آزاد است.

۱۳- ارتباط و جهان بینی رمز امر به معروف و نهی از منکر: هر انسان در هر مسلکی و مرامی یک جهان بینی خاص دارد، یعنی جهان را به نحوی توجیه و تفسیر می‌کند و جامعه را به نحو خاصی می‌خواهد و آرزو می‌کند. همچنین شخص برنامه‌ای برای کمال مطلوب و جهان مطلوب یعنی جامعه مطلوب خود دارد و طرحی و نقشه‌ای دارد و می‌خواهد آن را پیاده کند. برای آن بی تاب و بی قرار است، شب و روز در تلاش است، با هم عقیده ی خود ارتباط برقرار می‌کند، موانع ارتباطات را از میان می‌برد، در اثر ارتباط و نظم قدرت ایجاد می‌کند، در جستجوی زندگی در نظام متناسب است، نظام غیرمتناسب را می‌خواهد واژگون نماید و به جای آن نظام متناسب برقرار کند. او طالب زندگی در نظام متناسب و منطبق با جهان بینی خود است و از امکانات موجود برای برقراری نظام متناسب با هدف های خود استفاده می‌کند، به هیچ وجه در نظام غیر متناسب موجود هضم نمی‌شود، و فرضاً نظام مطلوبی در نقطه‌ای دیگر

از جهان کشف کند به سوی آن مهاجرت می‌کند.

۱۴- خود واقعی انسان، خداست و تنها با ارتباط با خداست که انسان خود واقعی خویش را باز می‌یابد. « دواؤک فیک و داؤک منک » درد تو از توست و درمان تو نیز از توست.

***برگرفته از یادداشتهای شهید مطهری.***

## ٤٠ نکته در ارتباط با غیب

۱. عالم غیب حقیقت و ملکوت عالم ماده است.

۲. عالم غیب همین الان در متن عالم ماده وجود دارد. خارج از این عالم هستی نیست.

۳. عالم غیب نسیه نیست، نقد نقد است. باید تلاش هدفمند برای رسیدن و درک آن انجام داد.

۴. غیب متصل، همان عالم خیالات و عقل است و غیب منفصل، ملکوت عالم و ملکوت موجودات هستی است.

۵. باید غیب متصل شخصی ما، با غیب منفصل حقیقی عالم، وحدت و یکپارچگی پیدا کند تا به درک معارف حقه و ملکوتیه دست یابیم.

۶. باید خیال را که اولین مرحله غیب عالم است پاک نمود و از کجی و ناراستی خارج کرد تا بعد از استوار شدن بر بنایی صحیح بتوان آن را به عالم غیب حقیقی متصل نمود.

۷. این عالم غیب است که عالم و آدم را تدبیر می‌کند.

۸. بالاترین مرتبه عالم غیب انسان، روح مجرد و فوق مجرد اوست و بالاترین مرتبه غیب عالم حقیقت ذات حضرت باری تعالی است.

۹. غیب عالم و آدم فنا ناپذیر است و همیشه باقی و پابرجاست و این مشهود عالم است که فانی می‌شود و آن هم نه فنای به معنای نابودی بلکه فنای به معنای مستهلک شدن در عالم

غیب.

۱۰. باید بدانیم که توهمات و تصورات ما از عالم غیب، با آنچه در واقع وجود دارد بسیار متفاوت است. توهم و تخیلی که منشأ آن از جهل به معارف الهی باشد، عالم غیبی می‌سازد که جاهلانه بوده و ارتباطی با حقیقت هستی ندارد.

۱۱. همانگونه که رابطه علت و معلول یکی از اصول عالم ماده بوده و همه چیز دو دو تا چهارتاست، در عالم غیب هم روابط بر اساس علت و معلول بوده و کشف این اصول و روابط منجر بر احاطه انسان بر قواعد حرکت و رشد در غیب عالم می‌شود.

۱۲. آرامش انسان زمانی به هم می‌خورد که توهمات و تخیلات وی با حقیقت غیبی عالم همسو نبوده و دچار نوسان و نقصان شده و لذا از این دوگانگی و پریشانی دچار اضطراب و هیجان منفی می‌شود.

۱۳. حفظ قواعد، چه مادی و چه معنوی (در قالب شرایع دینی و احکام عملی) موجب حفظ انسجام روحی و از آن طریق حفظ ارتباط متعالی با عالم غیب خواهد شد.

۱۴. بعد از تطهیر خیال از وسواس و کج روی، نوبت به تطهیر عقل می‌رسد که تطهیر آن از مشکل ترین مراحل ارتباط مناسب با عالم غیب است. کلید ورود به عالم عقل هم کسب معارف حقه و اصول و قواعد منطقی و منظم علمی است.

۱۵. در احادیث ما اشاره شده که به سمت کسب علوم نافع بروید، این یکی از معانی این حدیث بلند است که، اگر علمی نتواند ارتباط شما را با عالم غیب و شهود مرتبط کند در عمل سود و منفعتی برای شما نخواهد داشت.

۱۶. عقل انسانی، قواعد عالم ماده و قواعد عالم غیب الهی را انتظام بخشیده و چراغی در دست انسان جهت حرکت در وادی پر خطر غیب و ملکوت عالم هستی می‌باشد. در ابتدای راه، انسان نیاز به معاونی و استادی جهت حفظ عقل از وهم دارد. ولی رفته رفته خود عقل ملاک شده و انسان را به درستی راهبری می‌کند.

۱۷. عقل، صراط بین حق و باطل است. زمانی که عقل انسان را به حق رساند از آنجا سیر

غیبی شروع می‌شود. به بیان دقیق تر، خود عقل هم از سنخ غیب است و زمانی که انسان درحال تفکر است، خواسته یا ناخواسته درحال سیر در عالم غیب ( آن هم از نوع بالاترین کیفیت غیبی ) است. این معنای حدیث شریف تفکُرُ ساعتهٍ افضلُ من عباده سبعه سنهً است.

۱۸. تفکر شاه کلید در دسترسی و وصول ( در هر لحظه و هر مکانی ) به عالم غیب است.

۱۹. جهت یک تفکر منسجم و وصال دهنده می‌بایست، مواد لازم را در اختیار عقل گذاشت. این مواد شامل، سخنان بزرگان، آیات قرآن، صحنه های عبرت آموز و تمامی مواردی است که به نوعی توجه و علاقه عقل را به خود جلب کند و موجب اشتیاق به تفکر شوند.

۲۰. غیر از موارد لازم تفکر، نیاز به یک چارچوب منسجم و دقیق نیز از الزامات یک تعقل و تفکر عالمانه ( که موجب وصول به غیب شود) می‌باشد. این چارچوب ها از طریق استاد خبره فن قابل یادگیری و انتقال می‌باشد. قواعد منطقی باب ورود به یادگیری این چارچوب ها هستند.

۲۱. تزکیه نفس از صفات پلید و زشت یکی از مهمترین راه های وصول به عالم غیب الهی می‌باشد. در واقع بدون تزکیه، عقل انسان هم به اشتباه بسیار نزدیک است.

۲۲. تزکیه همان راه هماهنگ کردن و هم سنخ کردن عالم غیب شخصی به عالم غیب منفصل می‌باشد. راست کردن غیب شخصی با تزکیه است.

۲۳. عالم همه خیر است و برپایه راستی و علم بنا گذاشته شده. آدم هم باید همه خیر شود تا راست عالم شود.

۲۴. باید قاعده سنخیت را در عالم غیب و ملکوت رعایت کرد. سنخیت به معنای آن است که « کبوتر با کبوتر، باز با باز »

۲۵. قاعده تمرین و تلاش عالمانه نیز برای ارتباط با غیب و انس بر آن نباید فراموش شود.

۲۶. قاعده تدریج و حرکت حکم می‌کند که نزدیک شدن به غیب و ملکوت عالم بدون گذشت زمان و آرام آرام قابل وصول نیست، مهم آن است که پیوسته باشد. موارد استثناعی که یک شبه رسیده‌اند نمی‌تواند ملاک کار باشد. همین یک شبه رسیده ها را اگر بررسی کنیم در

می‌یابیم که خواسته یا ناخواسته زمینه هایی از قبل آماده شده بود.

۲۷. عقل خبر از وجود حقیقتی می‌دهد و راه وصول به این حقیقت را نیز بیان می‌کند ولی از آن به بعد، ابزار وصول، تزکیه و خودسازی است. به قول علامه حسن زاده آملی ( حفظه الله تعالی ) «دانایی» با «دارایی» خیلی متفاوت است. فهم مفهوم غیب با درک و وصول به غیب بسیار متفاوت است.

۲۸. نگاه ما به عالم غیب باید نگاه فردی باشد که مطمئن است اگرحرکت کند، قطعاً خواهد رسید. نگاه فردی که می‌انگارد، غیب چیزی غیر قابل دست یافتن و می گوید، «حلوای لن ترانی تا نخوری ندانی» بلکه بگوئیم، «حلوای لن ترانی بیا بخور بدانی»

۲۹. مکان دخلی بسزا در وصول به غیب دارد. توقف در مکان های معنوی یکی از راه های آماده نمودن زمینه برای درک حقیقت غیب است. مکان های مانند حرم امن الهی، مسجد النبی، قبور مطهر ائمه ( علیهم السلام )، قبور فرزندان و نوادگان ائمه ( علیهم السلام )، مساجد، تکایا، حسینیه ها، قبرستان ها، قبور شهدا و پدر و مادر و .....

۳۰. زمان در کیفیت و عمق ارتباط با عالم غیب بسیار تأثیر گذار است. زمان هایی مانند ماه رمضان، ایّام تشریق، ایام البیض ماه رجب، سحرگاهان، شب و .... درک زمان مناسب برای ارتباط با غیب بسیار مهم است گاهی انسان احساس می‌کند که آماده درک غیب است، باید غنیمت شمرد و برای ارتباط وقت بگذارد و تلاش کند.

۳۱. کسب علم و معرفت از راه های دیگر ارتباط با عالَم غیب است. سنخیت آدم با عالم از جنس سنخیت عالِم با عِلم است. کسب علم چه انسان کافر باشد چه مؤمن موجب ارتقاء روح انسانی می‌شود زیرا خود عِلم از عالَم ملکوت و غیب است.

۳۲. ادعیه ماثوره، کانال های از قبل طراحی شده و اجرا شده و امتحان پس داده معنوی جهت ارتباط با عالم غیب است. کانال وجودی معصوم (علیهم السلام) زمانی که در قالب دعا با خداوند منان صحبت می‌کند به قدری وسعت می‌یابد که در این وسعت و پهنا، هر انسان دیگری هم می‌تواند همراه شود و از این کانال به فیض لایتناهی برسد.

۳۳. انتخاب وسیله مناسب برای ارتباط با غیب، « وبتقوا الیه الوسیله » برای رسیدن به ذات باری تعالی باید وسیله‌ای انتخاب کرد. مجرای وجودی امام معصوم (علیه السلام) و استاد کامل (که او هم از طریق کانال وجودی معصوم با غیب مرتبط است) مهمترین و اساسی ترین وسیله ارتباط با قاعده و حقیقی با عالم غیب است.

۳۴. مراقبت کردن از راه های انحرافی که در سر راه انسان سبز می‌شود، خود از اصول ارتباط با عالم غیب است. شبه روش های معنوی منحرف که به ظاهر انسان را با غیب عالم مرتبط می‌کنند از بزرگترین آفات سر راه انسان هستند.

۳۵. راه ارتباط با غیب از زبان مبارک پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) از رسول خدا پرسیده شد که شما چگونه هم خبر های غیبی را می‌شنوید و هم حقایق غیبی را می‌بینید؟ فرمودند: « لولا تکثیر فی کلامکم و تمریج فی قلوبکم لرایتم ما ارئ و لسمعتم ما اسمع» اگر (شما قفلی بر دهان بزنید) هر حرفی را نگویید و دل را چراگاه نکنید ( که هرکسی که خواست در آن وارد شود و هرکسی که خواست خارج شود) قطعاً آنچه من می‌بینم شما هم می‌دیدید و آنچه من می‌شنوم شما هم می‌شنیدید.

۳۶. آیه «إنی اعلم غیب السموات و الارض..... » (بقره، ۳۳) علم مقدمه ارتباط با غیب است. مرحله اول، علم به وجود غیب، مرحله دوم علم به راه های وصول به غیب، مرحله سوم، علم به راه های سیر و سیاحت در غیب.

۳۷. آیه « ذالِکَ مِن انباءِ الغیب..... » ( آل عمران – ۴۴ ) امکان رسیدن خبر های غیبی به انسان وجود دارد. باید کانال ارتباطی را لایروبی کرد و آماده نگه داشت.

۳۸. آیه « ..... حافِظاتٌ لِلغیب بما حفِظَ اللهُ ..... » ( نساء ۳۴ ) رسیدن به عالم غیب چیزی است و حفاظت و نگهداری و پرورش آن چیزی دیگر که بسیار هم سخت تر است. تنها باید از خدا خواست که غیب انسان را حفظ کند و به غیب نورانی و کامل خودش برساند.

۳۹. آیه « لِیَعلَمَ الله مَن یَخافُهُ بالغیب .... » ( مائده – ۹۴ ) در صورت عدم آمادگی و انسجام درونی انسان، ارتباط با غیب وحشت و ترس وحشتناکی برای فرد خواهد داشت. که گاهی نیز موجب قبض روح و مرگ خواهد بود. باید آهسته آهسته و نرم نرم مرتبط شد تا جان قوی شود

و روح اُنس بگیرد.

۴۰. آیه « اِنّکَ أنتَ علّامُ الغیوب » ( مائده -۱۰۹ ) و « عالم الغیب » (انعام-۷۳) غیب را باید از علام الغیوب خواست در غیر اینصورت به ظلالت است و گمراهی. علّام بر وزن فعّال یعنی کسی که دائماً درحال سریان دادن و جاری نمودن غیب است، فقط باید آماده بود با این آمادگی خود را در مسیر قرار دهد.

۴۱. آیه « و عِندَهُ مفاتیح و الغیب لا یعلمُها اِلاّ هو ... » ( انعام – ۵۹ ) کلید های عالم غیب در واقع کلیدهای قلب خودمان هستند. باید قلب را به روی غیب عالم گشود و راه داد.

۴۲. آیه « فَقُل إنَّما الغیبُ للهِ فانتظِر و .... » ( یونس، ۲۰ ) آماده شود و منتظر بمان تا درها باز شود. گاهی برای یک نفر ۴۰ سال طول می‌کشد و گاهی برای فردی یک شبه. استعداد و آمادگی دو رکن اساسی در ارتباط با غیب است.

۴۳. آیه « وللهِ غَیبُ السموات و الارض ... » ( کهف ۲۲ ) غیب مال خداست به معنای آن نیست که خدای جدایی داریم که یکی از دارائی هایش، غیب عالم باشد و یکی دیگر شهادت عالم. توحید صمدی قرآنی اقتضاء می‌کند که « لله » را معنی به همه غیب که خود خدا هست، بکنیم. درواقع ارتباط به غیب یعنی ارتباط با حقیقت والای ذات باری تعالی.

۴۴. آیه « جناتِ عدنٍ الَّتی وَعَدَ الرَّحمنُ عِبادَهُ بالغیبِ إنَّهُ کانَ وعدُهُ مأتیّاً ( مریم ۶۱ ) ارتباط با غیب عالم، ارتباط با بهشت های الهی است، گاهی یک بهشت عمیق تر و نورانی تر و یکی کمتر نورانی، یکی لطیف تر و یکی کمتر لطیف و .... این به معنای آن است که جهنم را خودمان برای خودمان می‌سازیم چون خدا که غیب عالم خود را بهشت قرار داده است و این ما هستیم که غیب خودمان را جهنم ( یعنی بی قاعدگی، سیاهی، تباهی و زشتی ) قرار می‌دهیم.

۴۵. صحنه ها، افکار، حالات و اصوات زیبا و دلنواز یکی از راه های سهل الوصول ارتباط با غیب عالم است. البته از راه حلال و مطابق شرع و احکام الهی. در غیراینصورت نه تنها باعث ارتقاء به غیب نورانی علم نمی‌شود بلکه باعث ظلالت و گمراهی صد چندان نیز خواهد شد.

۴۶. یکی از راه های درک ارتباط عالم غیب با عالم محسوس، توجه به حرف زدن خودمان و

دیگران است. گوینده معنایی را کـه مجـرد اسـت و در غیـب مجـرد شخصـی وجـود دارد اراده می‌کند؛ این معنا در قوه ی خیال گوینده صورت سـازی مـی‌شـود و بـه صـورت صـوت ( عـالم شهادت و محسوس ) و در قالب امواج به گوش ( محسوس ) شنونده می‌رسد و شـنونده حرکـت عکس گوینده را شروع می‌کند و صورت را به قوه خیال داده و نفس انسـان معنـا را کـه مجـرد است از صورت می سازد و لذا ارتباط برقرار می شود.

## ٤٠ حدیث زندگی ( بسته اول )

١- امام علی علیه السلام: مَن غَضَّ طَرفَهُ اَرواحَ قَلبَهُ

هرکس چشم خود را فرو بندد، قلبش راحت می‌شود.

٢- پیامبر صلی الله علیه و آله: اَلا لایَخلَوَنَّ رَجلٌ بِامرَاَهٍ اِلاّ کانَ ثالِثُهُماَ الشَّیطانُ؛

بدانید که هیچ مردی با زن نامحرم خلوت نمی‌کند، جز آن که سومی آن ها شیطان است.

٣- عنه صلی الله علیه و آله: لاتُظهِرِ الشَّماتَهَ لِأخیکَ؛ فیَرحَمَهُ اللهُ و یَبتَلِیَکَ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: از گرفتاری برادرت اظهار شادی مکن، که خداوند به او رحم می‌کند و تو را گرفتار می‌سازد.

٤- الإمامُ علیٌّ السلام: مَن عَیَّر بِشَی ءٍ بُلِی بِهِ.

امام علی علیه السلام: هرکس به چیزی سرزنش کند، خودش به آن گرفتار شود.

٥- حضرت امام صادق ( علیه السّلام ) فرموده‌اند: اگر بین تو و برادر مسلمانت چیزی اتفاق افتاد او را برای گناهش مورد ملامت و توبیخ قرار مده.

***منبع: مستدرک ٢ ، ص ١٠٥***

٦- حضرت امام علی ( علیه السّلام ) فرموده‌اند: نصیحت گفتن به فردی در حضور مردم، کوبیدن شخصیت آن فرد است.

***منبع: شرح ابن ابی الحدید ٢٠ ، کلمه ی ٩٠٨ ، ص ٣٤١***

۷- عنه علیه السلام: لا تُکثِرَنَّ العِتابَ؛ یُورِثُ الضَّغِینهَ و یَدعُو إلی البَغضاءِ.

امام علی علیه السلام: زیاد سرزنش نکن، که سرزنش زیاد کینه می‌آورد و به دشمنی می‌انجامد.

۸- امام علی علیه السلام: عَلَیکُم بِالتَّواصُلِ وَالتَّباذُلِ و إیّاکُم و التَّدابُرَ والتَّقاطُعَ؛

امام علی علیه السلام: بر شما باد به ارتباط و بخشش به یکدیگر و دوری گزیدن از جدایی و پشت کردن به یکدیگر.

۹- امیرالمؤمنین علی علیه السلام: لا تُسِیءِ الخِطابَ فَیَسُوءَکَ نَکیرُ الجَوابِ؛

با کسی به زشتی خطاب مکن، که زشتی پاسخ، تو را ناخوشایند می‌آید.

۱۰- عنه علیه السلام: لاتُعاتِبِ الجاهِلَ فَیَمقُتَکَ، و عاتِبِ العاقِلَ یُحِبِبکَ.

امام علی علیه السلام: از جاهل انتقاد مکن، که دشمنت می‌دارد و از عاقل انتقاد کن، که دوستت می‌دارد.

۱۱- عنه علیه السلام: النُّصحُ یُثمِرُ المَحَبَّهَ.

امام علی علیه السلام: خیرخواهی و یکرنگی، محبّت به بار می‌آورد.

۱۲- الإمامُ زینُ العابدینَ علیه السلام: إذا رَأیتُمُ الرجُلَ قد حَسَّنَ سَمتَهُ و هَدیَهُ و تَماوَتَ فی مَنطِقِهِ و تخاضَعَ فی حَرَکاتِهِ فَرُوَیدا لا یَغُرَّنَّکُم، فما أکثَرَ مَن یُعجِزُهُ تَناوُلُ الدنیا و رُکوبُ المَحارِمِ مِنها، لِضَعفِ نِیَّتِهِ و مَهانَتِهِ و جُبنِ قَلبِهِ، فَنَصَبَ الدِّینَ فخّا لها.....! و إذا وَجَدتُموهُ یَعِفُّ عنِ المالِ الحَرامِ فَرُوَیدا لا یَغُرَّنَّکُم، فإنَّ شَهَواتِ الخَلقِ مُختَلِفَهُ....

امام زین العابدین علیه السلام: اگر دیدید کسی ظاهر الصلاح است و در گفتارش دم از پارسایی می‌زند و در حرکات و رفتارهایش اظهار فروتنی می‌کند، بپایید که فریبتان ندهد؛ زیرا، بسیارند کسانی که به سبب ضعف و سستی در اندیشه و بزدلی، دستشان از دنیا و ارتکاب حرام های آن کوتاه است. اینان دین را دام دنیا کرده‌اند و اگر دیدید از خوردن مال حرام خودداری می‌کند، بپایید که شما را نفریبد؛ چرا که امیال و خواهش های مردم گوناگون است.

۱۳- سلیمانُ علیه السلام: لاتَحکُمُوا علی رَجُلٍ بِشیءٍ حتّی تَنظُرُوا إلی مَن یُصاحِبُ، فإنّما یُعرَفُ الرَّجُلُ بِأشکالِهِ و أقرانِهِ، و یُنسَبُ إلی أصحابِهِ و أخدانِهِ.

سلیمان علیه السلام: درباره کسی قضاوت نکنید، تا آنگاه که ببینید با چه کسی دوستی می‌کند؛ زیرا آدمی به همگنان و همدمانش شناخته می‌گردد و به یاران و دوستانش نسبت داده می‌شود.

۱۴- عنه صلی الله علیه و آله: ما تَجَرَّعَ عَبدٌ جُرعَةً عِندَاللهِ مِن جُرعَهِ غَیظٍ کَظَمَها للهِ ابتِغاءَ وَجهِ اللهِ.

***( کنز العمّال: ۵۸۱۹)***

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بنده هیچ جرعه‌ای را سر نکشید که نزد خدا برتر از جرعه خشمی باشد که به خاطر رضای خدا آن را فرو خورد.

۱۵- عنه علیه السلام – مِن کتابٍ لَهُ إلَی الحارثِ الهَمدانیِّ- : وَ اکظِمِ الغَیظَ، و تَجاوَز عندَ المَقدِرَهِ، و احلُم عندَ الغَضَبِ و اصفَح مَع الدَّولَهِ؛ تَکُن لکَ العاقِبَهُ.

***( نهج البلاغه: الکتاب ۶۹ )***

امام علی علیه السلام – در نامه‌ای به حارث همدانی – نوشت: خشم را فرو خور و به هنگام توانایی گذشت کن و در هنگام عصبانیت بردبار باش و در وقت چیرگی ببخشای تا سرانجام نیکو باشد.

۱۶- الإمامُ زینُ العابدینَ علیه السلام: ما تَجَرَّعتُ جُرعَةً أحَبَّ إلَیَّ مِن جُرعَهِ غَیظٍ لا اُکافی بها صاحِبَها.

***( الکافی : ۲/۱۰۹/۱ )***

امام زین العابدین علیه السلام: هیچ جرعه‌ای سرنکشیدم که نزد من خوشتر از جرعه خشمی باشد که با آن طرف مقابل را تلافی نکنم ( کیفر ندهم )

۱۷- الإمامُ الباقرُ علیه السلام: مَن کَظَمَ غَیظا و هو یَقدِرُ علی إمضائِه حَشا اللهُ قَلبَهُ أمنا و إیمانا یومَ القِیامَه.

***( الکافی: ۲/۱۱۰/۷ )***

امام باقر علیه السلام: کسی که خشمی را فرو خورد درحالی که می‌تواند آن را اعمال کند، خداوند در روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر کند.

۱۸- عنه علیه السلام: مَن کَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللهُ عَورَتَهُ.

***( بحارالانوار: ۷۳/۲۶٤/۱۱ )***

امام صادق علیه السلام: هرکه خشم خود را نگه دارد، خداوند عیب او را بپوشاند.

۱۹- عنه علیه السلام: ما مِن جُرعَهٍ یَتَجَرَّعُها العَبدُ أحَبَ إلَی اللهِ عَزَّ و جلَ مِن جُرعَهِ غَیظٍ یَتَجَرَّعُها عِندَ تَرَدُّدِها فی قَلبِهِ، إمّا بِصَبرٍ و إمّا بِحِلمٍ.

***( الکافی: ۲/۱۱۱/۱۳ )***

امام صادق علیه السلام: محبوب ترین جرعه نزد خداوند عزّ و جلّ که آدمی آن را می‌نوشد، جرعه خشمی است که در دلش به گردش در می‌آید و او آن را یا با صبر و یا با بردباری فرو می‌برد.

۲۰- الإمامُ الصادقُ علیه السلام: مَن لَم یَملِک غَضَبَهُ لَم یَملِک عَقلَهُ.

امام صادق علیه السلام: کسی که اختیاردار خشم خود نباشد، اختیاردار خرد خود نیست.

۲۱- عنه علیه السلام: الغَضَبُ نارٌ مُوقَدَهٌ، مَن کَظَمَهُ أطفَاها، و مَن أطلَقَهُ کانَ أوَّلَ مُحتَرِقٍ بها.

امام علی علیه السلام: خشم، آتشی فروزان است. هرکس خشم خود را فرو خورد، این آتش را خاموش کرده است و هرکس جلو آن را رها کند، پیش از هرکس، خودش در آن آتش می‌سوزد.

۲۲- الإمام علیّ علیه السلام ألحِلمُ یُطفِیُ نارَ الغَضَبِ وَالحِدَّهُ تُوَجِّجُ إحراقَهُ.

***( غرر الحکم ج ۲ ص ۱۲۳ )***

امام علی علیه السلام فرمود: بردباری و حلم، آتش خشم را فرو می‌نشاند و حدّت و تندی، سوزندگی آن را بر افروخته تر می‌سازد.

۲۳- عنه صلی الله علیه و آله: خدمَهُ المؤمنِ لأخیهِ المؤمنِ دَرَجهُ لا یُدرَکُ فَضلُها إلاّ بمِثلِها.

***( مستدرک الوسائل: ۱۲/٤۲۹/ ۱٤٥۲٤ )***

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: خدمت کردن مؤمن به برادر مؤمنش، مقامی است که فضیلت و ثواب آن جز با همانند آن ( خدمت ) به دست نیاید.

۲۴- عنه صلی الله علیه و آله: أیُّما مُسلمٍ خَدَمَ قَوما مِن المُسلمینَ إلاّ أعطاهُ اللهُ مِثلَ عَدَدِهِم خُدّاما فی الجَنّهِ .

***( الکافی: ۲/۲۰۷/ ۱)***

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هر مسلمانی که گروهی از مسلمانان را خدمت کند، خداوند به تعداد آنان در بهشت به او خدمتکار دهد.

۲۵- قال الإمام الصّادق علیه السلام - : المؤمِنونَ خَدَمُ بَعضُهُم لبَعضٍ – ( قالَ جمیلُ ) قلتُ: و کیفَ یَکونونَ خَدَما بَعضُهم لبَعضٍ؟ قالَ - : یُفیدُ بَعضُهُم بَعضا.

***( الکافی : ۲/۱٦۷/۹)***

امام صادق علیه السلام فرمود: مؤمنان خدمتکار یکدیگرند: عرض کردم: چگونه خدمتکار یکدیگرند؟ فرمود: به حال یکدیگر مفید واقع می‌شوند.

۲۶- رسول الله صلی الله علیه و آله: مَن أصبَحَ لایَهتَمُّ بِأمورِ المُسلِمینَ فَلَیسَ بِمُسلِمٍ.

***( الکافی – ج ۲ ص ۱٦۳ ح ۱ )***

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: آن که صبح کند و به کار مسلمانان اهتمام نورزد، مسلمان نیست.

۲۷- الإمام علّی علیه السلام إنَّ حَوائِجَ النّاس إلَیکُم نِعمَهُ مِن اللهِ عَلَیکُم فَاغتَنِمُوها.

***( غررالحکم ج ۲ ص ۵۳۷ )***

امام علی علیه السلام فرمود: نیاز های مردم به شما، نعمتی از سوی خداوند برشماست، پس آن ها را غنیمت شمارید ( و در رفع نیاز مردم بکوشید )

۲۸- امام علی علیه السلام: کانَ النَّبیُّ صلی الله علیه و آله اِذا سُئِلَ شَیئا فَاِذا اَرادَ اَن یَفعَلَهُ

قالَ: نَعَم وَ اِذا اَراد اَنلا یَفعَلَ سَکَتَ و کانَ لایَقول لِشَیءٍ لا....؛

هرگاه از رسول اکرم صلی الله علیه و آله چیزی تقاضا می‌شد، اگر ایشان آن را می‌خواستند انجام دهند، می‌فرمودند: بله و اگر نمی‌خواستند انجام دهند، سکوت می‌نمودند و هیچگاهایشان برای چیزی نه نمی‌گفتند.

۲۹- عنه علیه السلام: أخبِبِ الإخوانَ علی قَدرِ التَّقوی.

***( الاختصاص: ۲۲۶ )***

امام علی علیه السلام: برادران را به اندازه پرهیزگاری آنان دوست بدار.

۳۰- الإمامُ الصّادقُ علیه السلام: حُبُّ الأبرارِ للأبرارِ ثَوابُ للأبرارِ، و حُبُّ الفُجّارِ للأبرارِ فضیلهُ للأبرارِ، و بُغضُ الفُجّارِ للأبرارِ زَینُ للأبرارِ، و بُغضُ الأبرارِ للفُجّارِ خزِیُ علَی الفُجّارِ.

***( الاختصاص : ۲۳۹ )***

امام صادق علیه السلام: محبت ورزیدن نیکان به یکدیگر، پاداشی است برای نیکوکاران و مهرورزی بَدان به نیکان، فضیلتی است برای نیکان و دشمنی بَدان با نیکان، زیور نیکان است و دشمنی ورزیدن نیکان با بدان، مایه خواری و رسوایی بدان است.

۳۱- امام رضا علیه السلام: اَلتَّواضُعُ دَرَجاتُ؛ مِنها أن یَعرفَ المَرءُ قَدرَ نَفسِهِ فَیُنزِلَها مَنزِلَتَها بِقَلبٍ سَلیمٍ، لایُحِبُّ أن یَأتیَ إلی أحَدٍ إلاّ مِثلَ مایُؤتی إلَیهِ، إن رَأی سَیِّئهً دَرَأها بِالحَسَنَه، کاظِمُ الغَیظِ عافٍ عَنِ النّاس، وَالله یُحِبُّ المُحسِنینَ؛

تواضع درجاتی دارد: یکی از آن ها این است که انسان اندازه خود را بشناسد و با طیب خاطر خود را در آن جایگاه قرار دهد، دوست داشته باشد با مردم همانگونه رفتار کند که انتظار دارد با او رفتار کنند، اگر بدی دید آن را با خوبی جواب دهد، خشم خود را فرو خورد و از مردم درگذرد، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

۳۲- اَلاعمالُ تَستَقیمُ بُالعُمّالِ : امام علی علیه السلام

کارها با کارگزاران ( درست و امین ) سامان می‌یابد

۳۳- وَاجعَل لِرأسِ کُلِّ اَمرٍ مِن اُمُورکَ رَاءساً مِنهُم لا یَقهَرُهُ لا یَقهَرُهُ کَبیرُها، وَلا : امام علی

علیه السلام یَتَشَتَّتُ عَلَیهِ کَثیرُها

بر تارک هر شاخه‌ای از کارهایت، چنان سرپرستی بگمار که بزرگی کار بر او چیرگی نیابد و بسیاری کار، آشفته‌اش نکند.

۳۴- انَّ فاطِمَهَ ضَمِنَت لِعَلیٍ علیه السلام عَمَلَ البَیتِ وَ العَجینَ وَ الخُبزَ وَ قَمَّ البَیتِ وَ : قال أبُو جَعفَر علیه السلام ضَمِنَ لَها عَلِیٌّ علیه السلام ما کانَ خَلفَ الباب: نَقلَ الحَطَبِ وَأن یَجیءَ بِالطَّعام

برای تقسیم کارهای خانه – حضرت فاطمه علیها السلام خمیر نمودن و پخت نان و : امام باقر علیه السلام فرمود نظافت را به عهده گرفت و علی علیه السلام نیز کارهای بیرون خانه همچون تهیه هیزم و خرید لوازم خوراکی را پذیرفت

۳۵- طَلَبُ التَّعاوُنِ عَلی إقامَهِ الحَقِّ دِیانَهُ و أمانَهُ؛

درخواست همکاری برای برپا کردن حق، نشانه دیانت و امانت است: امام علی علیه السلام

۳۶- صِدقُ الرَّجُلِ عَلی قَدرِ مُرُوءَتِهِ.

صداقت آدمی به قدر مروّت و جوانمردی اوست.

۳۷- حَسبُ المَرءِ..... مِن صَداقَتِه، کَثرَهُ مُوافَقَتِهِ.

امام علی علیه السلام: در صداقت دوست، همین بس که همراهی‌اش، فراوان باشد.

۳۸- الوَفاءُ تَوامُ الصِّدقِ.

امام علی علیه السلام: وفاداری، همزاد صداقت است.

۳۹- قالَ أمیرالمُؤمِنین علیه السلام: مَن استَحکَمَت لی فیهِ خَصلَهُ مِن خِصالِ الخَیرِ، إحتَمَلتُهُ عَلَیها وَ اغتَفَرتُ فَقدَ ما سِواها، وَلا أغتَفِرُ فقدَ عَقلٍ وَلا دِینٍ، لاَنَّ مُفارَقَهَ الدّینِ مُفارَقَهِ الأمنِ، فَلا یَتَهَنَّا بَحَیاهٍ مَعَ مَخافَهٍ وَ فَقدُ العَقلِ فَقدُ الحَیاهِ وَ لا یُقاسُ إلاّ بِالاموات.

حضرت علی علیه السلام فرمود: هرکه خصلتی از خصال نیک را به کار بندد و آن را در خود ملکه نماید او را با همان عادت پسندیده می‌پذیرم و از اتصاف به خصلت های نیک دیگر چشم

می‌پوشم، اما هیچگاه نداشتن عقل و دین را نمی‌بخشم، زیرا نداشتن دین یعنی نداشتن امنیت و آسایش، و زندگی در سایه ترس و نگرانی گوارا نیست. چه این که نداشتن عقل به معنای نداشتن خود زندگی است و حیات بدون عقل تنها به زندگی مردگان می‌ماند.

۴۰- امام صادق علیه السلام: دِعامَهُ الاِنسانِ العَقلُ وَ العَقلُ مِنهُ الفِطنَهُ وَ الفَهمُ وَ الحِفظُ وَ العِلمُ. وَ بِالعَقلِ یَکمُلُ وَ هُوَ دَلیلُهُ وَ مُبصِرُهُ وَ مِفتاحُ اَمرِهِ، فَاِذا کانَ تَاییدُ عَقلِهِ مِنَ النّورِ کانَ عالما حافِظا ذاکِرا فَطِنا فَهِما، فَعَلِمَ بِذلِکَ کَیفَ وَ لِمَ وَ حَیثُ وَ عَرَفَ مَن نَصَحَهُ وَ مَن غَشَّهُ، فَاِذا عَرَفَ ذلِکَ عَرَفَ مَجراهُ وَ مَوصولَهُ وَ مَفصولَهُ وَ اَخلَصَ الوَحدانِیَّهَ لله وَ الاِقرارَ بِالطّاعَهِ، فَاِذا فَعَلَ ذلِکَ کانَ مُستَدرِکا لِما فاتَ وَوارِدا علی ما هُوَ آتٍ، یَعرِفُ ما هُوَ فیهِ وَ لایِّ شَیءٍ هُوَ هاهُنا و مِن اَینَ یَاتیهِ و اِلی ما هُوَ صائِرُ وَ ذلِکَ کُلُّهُ مِن تَاییدِ العَقلِ؛

ستون انسانیت، عقل است و از عقل، زیرکی، فهم، حفظ و دانش بر می‌خیزد. با عقل، انسان به کمال می‌رسد. عقل، راهنمای انسان، بیناکننده و کلید کارهای اوست. هرگاه عقل با نور یاری شود، دانا، حافظ، تیزهوش و فهیم می‌شود و بدین وسیله (پاسخ)، چگونه، چرا و کجا را می‌فهمد و خیرخواه و دغلکار را می‌شناسد و هرگاه این را دانست، مسیر حرکت و خویش و بیگانه را می‌شناسد و در توحید و طاعت خداوند اخلاص می‌ورزد و چون چنین کرد، آنچه از دست رفته جبران می‌کند و بر آنچه در آینده می‌آید چنان وارد می‌شود که می‌داند در کجای آن است و برای چه منظوری در آنجاست. از کجا آمده و به کجا می‌رود. و این همه از پرتو تأیید عقل است.

## ٤٠ حدیث زندگی ( بسته دوم )

١- عنه علیه السلام: إنَّ اللهَ سبحانهَ یُجری الأُمورَ علی ما یَقضیهِ لا علی ما تَرتَضیهِ.

امام علی علیه السلام: خداوند سبحان، امور را براساس حکم و قضای خودش جاری می‌سازد نه آنگونه که تومی‌پسندی.

٢- امیرالمؤمنین علی علیه السلام: لاتَطمَع فِیما لا تَستَحِقُّ ؛ ١٠١٥٧

بر آنچه شایسته‌اش نیستی، طمع مدار.

٣- امیرالمؤمنین علی علیه السلام: لا تَعزِم عَلی مالَم تَستَبِنِ الرُّشدَ فیهِ؛ ١٠١٨٣

برکاری که درستی آن بر تو معلوم نیست، مصمّم نباش

۴- امام علی علیه السلام: اَلدَّهرُ یَومانِ یومٌ لَکَ وَ یَومٌ عَلَیکَ.

روزگار دو روز است: روزی به سود تو و روزی به زیان تو است.

۵- الإمام علّی علیه السلام: سُکونُ النَّفسِ إلَی الدُّنیا مِن أعظَمِ الغُرورِ.

امام علی علیه السلام: اعتماد کردن به دنیا، از بزرگ ترین فریب هاست.

۶- عنه علیه السلام – فی کِتابِهِ إلی عَمرو بنِ العاص فی حَربِ صِفّین - : أمّا بَعدُ، فَإنَّ الَّذی أعجَبَکَ مِنَ الدُّنیا مُمّا نازَعَتکَ إلَیهِ نَفسُکَ ووَثِقتَ بِهِ مِنها لَمُنقَلِبٌ عَنکَ و مُفارقٌ لَکَ، فَلا تَطمَئِنَّ إلَی الدُّنیا فَإنَّها غَرّارَهٌ ولَوِ اعتَبَرتَ بِما مَضی لَحَفِظتَ ما بَقِیَ، وَ انتَفَعتَ بِما وُعِظتَ بِهِ.

امام علی علیه السلام – در نامه‌اش به عمرو بن عاص در جنگ صفّین - : امّا بعد، این دنیایی

که تو را خوش آمده و نفست مشتاق آن گشته و بدان، دل بسته‌ای، بی گمان، به تو پشت خواهد کرد و از تو جدا خواهد شد. پس به دنیا دل خوش مکن که دنیا. فریبنده است. اگر از آنچه گذشته است، عبرت گیری، آنچه را مانده است، حفظ خواهی کرد و از پند و اندرزهایش استفاده خواهی کرد.

۷- اِجتَهِدُوا فِی أن یَکُونَ زَمَانُکُم اربَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً لِمُنَاجَاهُ اللهِ وَ سَاعَةً لِامرِ المَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَهِ الإِخوَانِ وَ الثِّقَاتِ الَّذینَ یُعَرِّفُونَکُم عُیُوبَکُم وَ یُخلِصُونَ لَکُم فِی البَاطِنِ وَ سَاعَةً تَخلُونَ فِیهَا لِلَذَّاتِکُم فِی غَیرِ مُحَرَّمٍ وَ بِهَذِهِ السَّاعَهِ تَقدِرونَ عَلَی الثَّلَاثَهِ سَاعَات؛

تلاش کنید که زمان شما به چهار ساعت تقسیم شود: یک ساعت برای مناجات با خداوند و یک ساعت برای مسئله معشیت و یک ساعت هم برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد، همان هایی که عیوب شما را به شما معرّفی می‌کنند و در باطن، خود را برای دوستی با شما مخلص می‌کنند و بالاخره ساعتی را هم خالی کنید برای لذّت های غیر حرام خود و بدانید که به کمک این ساعت است که شما بر انجام وظایف خود در آن ساعات سه گانه دیگر قدرت پیدا می‌کنید.

۸- امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: عَن أبِی عَبدِ اللهِ ع قَالَ: النُّشرَهُ فِی عَشَرَهِ أشیَاءَ المَشیِ وَ الرُّکُوبِ وَ الاِرتِمَاسِ فِی المَاءِ وَ النَّظَرِ إِلَی الخُضرَهِ وَ الأکلِ وَ الشُّربِ وَ النَّظَرِ إِلَی المَراهِ الحَسنَاءِ وَ الجِمَاعِ وَ السِّوَاکِ وَ مُحَادَثَهِ الرِّجَالِ. ( وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱ ) نشاط و شادی در ۱۰ چیز است:

۱ راه رفتن

۲ سواری کردن

۳ فرو رفتن در آب

۴ نگاه به سبزی و طبیعت

۵ خوردن

۶ آشامیدن

۷ نگاه به زن زیبا روی ( البته پیداست که منظور حلال آن است )

۸ جماع

۹ مسواک زدن

۱۰ نشست و برخواست با دوستان

۹- امیرالمؤمنین (ع) ذیل این آیه که می‌فرماید: نصیب خود را در دنیا ترک و فراموش نکن، فرمودند: لَاتَنسَ صِحَّتَکَ وَ قُوَّتَکَ وَ شَبَابَکَ وَ نَشَاطَکَ أن تَطلُب بِهَا الآخِرهَ

تندرستی، توانایی، فراغت و جوانی و نشاط خود را که ابزار کسب آخرت است، فراموش نکن.

۱۰- رسول خدا (ص) به امیرالمؤمنین (ع) فرمودند:« یَا عَلِیُّ لَاخَیرَ .... فِی الحَیاه إِلَّامَعَ الصِّحَّهُ » یا علی! زندگی که در آن تندرستی و سلامت نباشد، خیر و نفعی، ندارد.

۱۱- رسول خدا (ص) فرمودند:

« العَمَلُ فِی الفَرَح » در هنگام نشاط و شادی می‌توانیم به آنچه موظفیم، عمل نماییم.

۱۲- حکمت ۲۷۰ نهج البلاغه – امیرالمؤمنین (ع):

زمانی که وقت شادی در اختیارت قرار گرفت، آن را زائل نکن، چرا که زمانی که وقت اندوه شد، اندوه تو را رها نمی‌کند.

۱۳- کافی – جلد۲ – صفحه ۸۵ :عده‌ای خدمت پیامبر آمدند و گفتند یک مردمی هستند که فقط عبادت می‌کنند و جز این کاری نمی‌کنند!

پیامبر (ص) آن ها را فراخواند و فرمود: اما من نماز می‌خوانم و می‌خوابم، برخی روز ها را روزه می‌گیرم، روزه بعضی روز ها را نمی‌گیرم، می‌خندم و بعد گریه می‌کنم، گوشت می‌خورم، همسر اختیار می‌کنم، بچه دار می‌شوم و هرکس غیر از این باشد، از ما نیست.

۱۴- پیامبر صلی الله علیه و آله: إنَّ اللهَ یُحِبُّ إذا عَمِلَ أحَدُکُم عَمَلاً أن یُتقِنَهُ؛

پیامبر صلی الله علیه و آله: خداوند دوست دارد هرگاه یکی از شما کاری انجام می‌دهد، آن را درست و استوار انجام دهد.

۱۵- امام علی علیه السلام: لاتَطلُب سُرعَةَ العَملِ وَ اطلُب تَجویدَهُ؛ فَإنَّ النّاسَ لایَسألونَ فی «کَم فَرَعَ مِنَ العَمَلِ » إنَّما یَسألونَ عَن جَودَه صَنعَتِه.

امام علی علیه السلام: به دنبال سرعت در انجام دادن کار مباش، بلکه کیفیّت خوب را بجوی مردم نمی‌پرسند: « در چند روز کار را به پایان برده است » بلکه در پی خوبی و نیکویی محصول کارند.

۱۶- معانی الاخبار عن أحمد بن أبی عبدالله عن بعض أصحابنا رفعه: قالَ لُقمان لابنِهِ : یا بُنَیَّ، صاحِب مِئَةً و لاتُعادِ واحدا. یا بُنَیَّ، إنَّما هُوَ خَلاقُکَ و خُلُقُکَ، فَخَلاقُکَ دینُکَ، و خُلُقُکَ بَینَکَ و بَینَ النّاسِ، فَلا تَتَبَغَّض إلَیهِم ، و تَعَلَّم مَحاسِنَ الأخلاقِ یا بُنَیَّ، کُن عَبداً لِلأخیار، و لاتَکُن وَلَداً لِلأشرارِ.

معانی الأخبار- به نقل از احمد بن ابی عبدالله، از یکی از شیعیان، در حدیثی که سَنَد آن را به ائمّه علیهم السلام رساند، درباره آنچه لقمان علیه السلام به پسرش گفت - : پسرم! با صد نفر رفاقت کن؛ ولی حتی با یک نفر، دشمنی نکن. پسرم! در حقیقت، تو را بهره‌ای است و خویی؛ بهره‌ات، همان دین توست و خویت، رفتار تو با مردم. پس با آنان دشمنی نکن و اخلاق نیک را بیاموز. پسرم! غلام نیکوکاران باش و فرزند بدکاران نباش.

۱۷- الإخوان عن مسلم بن وزاع التمیمی: قال لُقمانُ علیه السلام لابنِهِ: أی بُنَیَّ، واصِل أقرِباءَکَ، و أکرم إخوانَکَ، وَلیَکُن أخدانُک مَن إذا فارَقَتَهُم و فارَقوکَ لَم تُعَب بِهِم.

الإخوان – به نقل از مسلم بن وزاع تمیمی - : لقمان به پسرش گفت: « پسرم! با خویشانت صله رحم کن و به برادرانت احترام بگذار، و دوستانت را از کسانی انتخاب کن که هرگاه از آنان جدا شدی یا آنان از تو جدا شدند، به زحمت نیفتی

۱۸- امیرالمؤمنین علی علیه السلام : لا عَیشَ لِمَن فارَقَ أحِبَّتَهُ؛

کسی را که از دوستانش جدا شده است، آسایشی نیست.

۱۹- امیرالمؤمنین علی علیه السلام: لاتَعزِم عَلی مالَم تَستَبِنِ الرُّشدَ فیه؛

بر کاری که درستی آن بر تو معلوم نیست، مصمّم نباش.

۲۰- الإمام علی علیه السلام: اِقبَل عُذرَ أخیکَ، فَإن لَم یَکُن لَهُ عُذرَ فَالتَمِس لَهُ عُذرا.

امام علی علیه السلام: عُذر برادرت را بپذیر، و اگر عذری ندارد، برایش بتراش.

۲۱- امام علی علیه السلام: لا یَسعَدُ امرُؤ إلاّ بِطاعَهِ اللهِ سُبحانَهُ وَ لا یَشقَی امرُؤُ إلاّ بِمَعصیَهِ اللهِ؛

هیچ کس جز با اطاعت خدا خوشبخت نمی‌شود و جز با معصیت خدا بدبخت نمی‌گردد.

۲۲- امام رضا علیه السلام: جَفَّ القَلَمُ بِحَقیقَهِ الکِتابِ مِنَ اللهِ بِاسَّعادَه لِمَن آمَنَ وَ اتَّقی وَ الشَّقاوَه مِنَ اللهِ تَبارَکَ و تَعالی لِمَن کَذَّبَ وَ عَصی؛

قلم تقدیر خداوند بر خوشبختی کسی رقم خورد که ایمان آورد و تقوا پیشه کند. و بر بدبختی کسی رقم خورد که ایمان نیاورد و نافرمانی کند.

۲۳- پیامبر صلی الله علیه و آله : اِنَّ السَّعیدَ کُلَّ السَّعیدِ حَقَّ السَّعیدِ مَن أحَبَّ عَلیّا فی حَیاتِهِ و بَعدَ مَوتِهِو إنَّ الشَّقِیَّ کُلَّ الشَّقیِّ حَقَّ الشَّقیِّ مَن أبغَضَ عَلیّا فی حَیاتِهِ و بَعدَ وَفاتِهِ؛

خوشبخت کامل و واقعی کسی است که علی را در زندگی و بعد از مرگش دوست بدارد و بدبخت کامل و واقعی کسی است که دشمن علی در زندگی و بعد از مرگش باشد.

۲۴- امام سجّاد علیه السلام: اَللّهُمَّ ..... فَالشَّقی مَن لَم تَأخُذ بِیَدِهِ وَ لَم تُؤمِنهُ مِن غَدِهِ وَالسَّعیدُ مَناوَیتَهُ إلی کَنَف نِعمَتِکَ و نَقَلتَهُ حَمیدا إلی مَنازِلِ رَحمَتِکَ؛

پروردگارا بدبخت کسی است که دستش را نگیری و از فردایش ایمنی ندهی و خوشبخت کسی است که در پناه نعمتت جایش دهی و با ستایش، او را به جایگاه های رحمتت منتقل کنی.

۲۵- فَمَنِ اتَّبَعَ هُدایَ فَلا یَضِلُّ وَ لا یَشقی وَ مَن أعرَضَ عَن ذِکری فَإنَّ لَهُ مَعیشَهً ضَنکا وَ نَحشُرُهُ یَومَ القیامهَ أعمی؛

هرکس از هدایت من پیروی کند نه گمراه می‌شود و نه بدبخت می‌گردد و هرکس از یاد من روی بگرداند، در حقیقت زندگی سخت و تنگی خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محشور

می‌کنیم.

۲۶- پیامبر صلی الله علیه و آله: مِن سَعادَه ابنِ آدَمَ استِخارَهُ اللهِ و رِضاهُ بِما قَضَی اللهُ و مِن شِقوَه اِبن آدَم تَرکُه استِخارَه اللهِ و سَخَطُهُ بِما قَضَی اللهُ؛

از خوشبختی انسان درخواست خیر از خداوند و خشنودی به خواست اوست و از بدبختی انسان است که از خدا درخواست خیر نکند و به خواست او ناخشنود باشد.

۲۷- مشکاه الأنوار عن مُفَضّلِ بنِ عُمر : قالَ أبو عَبدِاللهِ علیه السلام : لا یَنبَغی لِلمُؤمِنِ أن یُذِلَّ نَفسَهُ، قُلتُ: بِما یُذِلُّ نَفسَهُ قالَ: یَدخُلُ فیما یَعتَذِرُ مِنهُ.

۲۸- مشکاه الأنوار – به نقل از مفضل بن عمر - : امام صادق علیه السلام فرمود: شایسته نیست که مؤمن، خود را خوار گرداند. عرض کردم: چگونه خود را خوار می‌کند؟ فرمود: کاری کند که از آن عذرخواهی نماید.

۲۹- عنه علیه السلام – فی وَصِیَّتِهِ لِمُحَمَّدِ بن الحَنَفِیَّه - : لا تَصرم أخاکَ عَلَی ارتیابٍ و لا تَقطَعهُ دونَ استِعتابٍ لَعلَّ لَهُ عُذرا و أنتَ تَلومُ بِهِ، اِقبَل مِن مُتَنَصِّلٍ عُذرا، صادقا کان أو کاذِبا فتَنالَک الشَّفاعَهُ.

امام علی علیه السلام – در سفارش به محمّد بن حنیفه – فرمود: به صرف شکّ و تردید، از برادرت مَبُر و بدون آن که از او بخواهی رضایت تو را به دست آورد، با وی قطع رابطه مکن؛ ممکن است عذری داشته باشد و تو ( بی جهت ) او را سرزنش کنی. عذرخواهی معذرت خواه را، چه راست بگوید یا دروغ، بپذیر تا شفاعت شامل حال تو بشود.

۳۰- الأمام زینَ العابدینُ علیه السلام: لا یَعتَذِرُ إلَیکَ أحَدُ إلاّ قَبلتَ عُذرَهُ ؛ و إن عِلمت أنَّهُ کاذِبُ.

امام زین العابدین علیه السلام: هیچ کس از تو عذرخواهی نکند، مگر این که عذرش را بپذیر، گرچه بدانی که دروغ می‌گوید.

۳۱- عنه علیه السلام: رُبَّ جُرمٍ أغنی عَنِ الاعتِذارِ عَنهُ الإقرارُ بهِ. ( غرر الحکم : ۵۳۴۴ )

امام علی علیه السلام: بسا جرمی که اعتراف به آن از عذرخواهی بی نیاز می‌کند.

۳۲- عنه صلی الله علیه و آله: لیسَ یَنبغی لِحامِلِ القرآن أن یَسفَهَ فیمَن یَسفَهُ أو یَغضَبَ فیمَن یَغضَبُ، أو یَحتَدَّ فیمن یَحتَدُّ و لکن یَعفُو و یَصفَحُ لِفَضلِ القرآنِ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: برای آشنایی به قرآن شایسته نیست که در مقابل رفتار سفاهت آمیز دیگران با خود، سفیهانه رفتار کند، یا بر کسی که بر او خشم می‌گیرد، خشم گیرد، یا بر کسی که به او پرخاش می‌کند، پرخاش نماید. بلکه از برکت وجود قرآن در خود گذشت می‌کند و می‌بخشد.

۳۳- پیامبر صلی الله علیه و آله: أوصانی رَبّی بِسَبعٍ: أوصانی بِالإخلاصِ فِی السِّرِّ وَ العَلانیَه وَ اَنأعفُو عَمَّن ظَلَمَنی و أُعطیَ مَن حَرَمَنی و اَصِلَ مَن قَطَعَنی و اَن یَکونَ صَمتی فِکرا وَ نَظَری عِبَرا؛

پروردگارم هفت چیز را به من سفارش فرمود: اخلاص در نهان و آشکار، گذشت از کسی که به من ظلم نموده، بخشش به کسی که مرا محروم کرده، رابطه با کسی که با منقطع رابطه کرده، و سکوتم همراه با تفکّر و نگاهم برای عبرت باشد.

۳۴- پیامبر صلی الله علیه و آله: ثَلاثُ مِن مَکارِمِ الاخلاقِ فی الدُّنیا وَ الاخرِهَ اَن تَعفُوَ عَمَّن ظَلَمَکَو تَصِلَ مَن قَطَعَکَ وَ تَحلُمَ عَمَّن جَهلَ عَلَیکَ؛

سه چیز در دنیا و آخرت از مکارم اخلاق است: از کسی که به تو ظلم کرده درگذری، با کسی که با تو قطع رابطه کرده، رابطه برقرار کنی و با کسی که با تو سبکسری می‌کند بردباری نمایی.

۳۵- لاتَنجَعُ الرِّیاضَهُ إلاّ فی نفسٍ یَقِظَه.

امام علی علیه السلام: ریاضت، جز در جان هوشیار کارگر نیفتد.

۳۶- عَنِ الصّادق علیه السلام قالَ: عیسَی بنُ مَریَمَ لِبَعضِ اَصحابِهِ: ما لا تُحِبُّ اَن یُفعَلَ بِکَ فلا تَفعَلهُ بِاَحَدٍ.

امام صادق علیه السلام فرمود: حضرت عیسی بن مریم به بعضی از یاران خود فرمود: آنچه را که دوست نداری نسبت به تو انجام شود تو نیز نسبت به هیچ کس انجام مده!

۳۷- قال الامامُ العَسکَری علیه السلام: مَن کانَ الوَرَعُ سَجیَّتَهُ، وَ الکَرمُ طَبیعَتَهُ، وَ الحِلمُ

خُلَّتَهُ، كَثُرَ صَديقُهُ وَ الثَّناهُ عَلَيه، وَ انتَصَرَ مِن أعدائِهِ بِحُسنِ الثَّناءِ عَلَيه.

امام عسکری علیه السلام فرمود: کسی که پارسایی جزء سرشت او وجود و سخاوت جزء طبیعت او و بردباری دوست او گردد دوستانش و تعربف او زیاد خواهد شد و از دشمنانش با ستایش کردن بر او انتقام می‌گیرد.

۳۸- الإمام علیّ علیه السلام: أحَقُّ مَن أحبَبتَهُ مَن تَفعُهُ لَکَ و ضَرُّهُ لِغَيرِکَ.

امام علی علیه السلام: سزاوارترین کس به دوستی، آن است که سودش برای تو و زیانش برای دیگری باشد.

۳۹- نَهَی رسولُ الله صلی الله علیه و آله عنِ الأدب عندَ الغَضَب : بحار الانوار

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از تأدیب ( و تنبیه ) کردن به هنگام خشم نهی فرمود.

۴۰- ازجُرِ المسیءَ بِثوابِ المُحسِنِ: عنه علیه السلام

با پاداش دادن به نیکوکار، بدکار را از بدکرداری بازدار: امام علی علیه السلام

لا تَضرِبهُ، و اهجُرهُ و لاتُطِلُ: الإمامُ الکاظمُ علیه السلام – عند ما شکی له بعضهم ابنا له

امام کاظم علیه السلام – به شخصی که از فرزندش شکایت داشت – فرمود: او را نزن، بلکه برای مدتی کوتاه با او قهر کن.

## ٤٠ حدیث در اهمیت قرآن

**در این بخش به جهت برتری قرآن و افضلیت آن، تعداد احادیثی کـه جمـع آوری شده است بیشتر از ۴۰ حـدیث شـد کـه نگارنـدگان، حـذف احادیـث بیشـتر را روا ندانستند و عین آنها را اضافه نمودند.**

۱- قال رسول الله – صلّی الله علیه و آله - : فضل القرآن علی سایر الکـلام کفضـل الله علـی خلقه.

***مستدرک الوسائل، ج۱ ، ص ۲۸۸***

فضیلت و برتری قرآن بر سایر کلام ها مانند فضیلت و برتری خدا است بر مخلوقاتش.

۲- قال رسول الله – صلّی الله علیه و آله - : القرآن افضل کل شیءٍ دون الله.

***الکافی – ج ۲ – ص ۲۳۸***

قرآن افضل از هر چیزی است جز ذات اقدس الهی.

۳- قال رسول الله – صلّی الله علیه و آله : القرآن هدی مـن الضـلاله و تبیـان مـن العمـی و استقاله من العشره و نور من الظلم و ضیاء من الاحداث و عصمه من الملائکه و رشد من الغوابـه .....

***الکافی، ج ۲ – ص ٤۳۹***

قرآن راهنمای از تاریکی است به سوی روشنایی و روشنگر و بینـا کننـده اسـت از کـوری و نجات دهنده است از گرفتاری و نوری است برای رهایی از ظلمت و تـاریکی، روشـنایی اسـت از

حادثه‌ها و پاکی است از ملائکه و متعالی است از پستی ها و راهنمایی است از دنیا به سوی آخرت، کمال دین شما در او است و کسی از قرآن جدا نمی‌شود مگر این که به سوی آتش برود.

٤- قال رسول الله – صلّی الله علیه و آله – کتاب الله فیه نبأ ما قبلکم و خبر ما بعدکم و حکم ما بینکم هو الفصل لیس بالهزل هو الذی مَن ترکه من جبار قصمه الله و من ابتغی الهدی فی غیره اخلّهُ الله فهو حبل الله المتین.

***مجمع البیان، ج ۱، ص ۱٦***

در قرآن است خبر از ما قبل و ما بعد شما و حکم و دستور در میان شما، او بزرگی است که بیهوده در او نیست، او کتابی است که هرکس آن را ترک کند، خدا او را ترک می‌کند و کسی که بخواهد هدایت را از غیر آن، خدا او را ذلیل می‌کند، او ریسمان محکم الهی است.

٥- قال رسول الله – صلّی الله علیه و آله - : ان هذا القرآن هو النور المبین و الحبل المتین و العروه الوثقی و الدرجه العلیا و الشفاء الاشفی و الفضلیه الکبری و السعاده العظمی.

***بحار الأنوار، ج ۹۲، ص ۳۱***

به درستی که این قرآن نوری است آشکار و ریسمانی محکم، پناهی مطمئن و مقامی بالا، شفای شفاخواهان و فضیلتی بزرگ و سعادتی عظمی است.

٦- قال الامام علی – علیه السّلام : ان القرآن ظاهره انیق و باطنه عمیق لا تفنی عجائبهُ و لا تنقضی غرائبه و لا تشکفُ الظلمات الابه.

***نهج البلاغه، خطبه ۸۳***

به راستی که قرآن ظاهرش زیبا و نیکو و باطن آن عمیق است که از بین نمی‌رود، شگفتی های آن زائل نشده و چیزهای نامأنوس آن تمام نمی‌شود و تاریکی های جهالت گشوده نمی‌شود مگر با قرآن.

۷- قال الامام علی – علیه السّلام - : کتاب الله بین اظهرکم ناطق لایعیی لسانه و بیت لاتهدم ارکانه و عزّ لاتُهزمُ اعوانه

***نهج البلاغه، خطبه ۱۳۳***

کتاب خدا که در بین شما است گوینده‌ای است که زبانش از گفتن حقایق خسته نمی‌شود و خانه‌ای

است که ارکانش تا ابد از تندباد حوادث در امان است و عزیزی است که پیروان و یارانش هرگز شکست نمی‌خورند.

۸- قال الامام علی – علیه السّلام - : و اعلموا أن القرآن هو الناصح الذی لا یَغُشُّ و الهادی الذی لا یضلُّ و المحدث الذی لا یکذب و ما جالسی القرآن احدٌ الاقام عند بزیاده او نقصان زیاده فی هدی او نقصان من عمی.

***نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶***

بدانید که همانا قرآن پندآموزی است که در کار او فریب وجود ندارد و هدایت گری است که گمراه نمی‌کند و سخنگویی است که دروغ نمی‌گوید، هیچ کسی نزد قرآن نمی‌نشیند مگر این که وقت بلند شدن و جدا شدن در او زیادت و یا نقصانی ایجاد شود، زیادی در هدایت و نقصان در جهل و بی خبری او.

۹- قال الامام علی – علیه السّلام - : ان الله سبحانه لم یَعِظ احداً بمثل هذا القرآن فانه حبل الله المتین و سببَهُ الامین، و فیه ربیع القَلبِ و ینابیع العلم و ما لِلقلب جِلاءُ غیرهُ مع انَّه قد ذهب المتذکرون .....

***نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶***

همانا خداوند سبحان کسی را به چیزی چون قرآن پند نداده است که قرآن ریسمان استوار خدا و وسیله ایمنی بخش است. در قرآن بهار دل و چشمه های دانش است، برای قلب جلایی جز قرآن نتوان یافت، به خصوص در جامعه‌ای که بیدار دلان رفته‌اند و غافلان و تغافل کنندگان حضور دارند. پس اگر خیری دیدید از قرآن یاری بگیرید و زمانی که شر و بدی دیدید با قرآن از او جدا شوید و از کنارش بروید.

۱۰- قال الامام علی – علیه السّلام - : القرآن آمرٌ زاجدٌ و صامتٌ ناطق حجه الله علی خلقه اخذ علیه میثاقهم و ارتهن علیه انفسهم اتّم نوره و اکمل به دینه.

***نهج البلاغه، خطبه ۱۸۳***

قرآن فرماندهی بازدارنده، و ساکتی گویا و حجت خدا بر مخلوقات است. خداوند پیمان عمل کردن به قرآن را از بندگان گرفته و آنان را در گرو دستوراتش قرار داده است. نورانیت قرآن را تمام و دین خود را به وسیله آن کامل فرمود.

۱۱- قال الامام علی – علیه السّلام - : فهو معدن الایمان و بحبوحته و ینابیع العلم و بحوره و ریاض العدل و غُدرانُهُ و اثافیُّ الاسلام و بنیانُهُ و اودیه الحقّ و غیطانهُ و بحرّ لا ینزفُهُ المُستنزِفون.....

***نهج البلاغه، خطبه ۱۹۸***

قرآن معدن ایمان و اصل آن است و چشمه های دانش و دریای علوم است، سرچشمه عدالت و نهر جاری عدل است، پایه های اسلام و ستون محکم آن است، نهرهای جاری زلال حقیقت و سرزمین های آن است. دریایی است که تشنگان آن آبش را تمام نتوانند کشید و چشمه‌ای است که آبش کمی ندارد، محل برداشت آبی است که هرچه از آن بردارند کاهش نمی‌یابد و منزلی است که مسافر آن را فراموش نخواهند کرد.

۱۲- قال الامام السجاد – علیه السّلام - : آیات القرآن خزائن ( العلم ) فکلما فُتحت خزائنه ینبغی لک ان تنظر ما فیها.

***الکافی، ج۲ ، ص ٤٤٦***

آیات قرآن خزائن و مخزن هایی هستند برای علم، پس هرزمان که باز شدند، سزاوار است بر تو تا بنگری که در آن چیست ( و از آن علم گیری )

۱۳- قال الامام الصادق – علیه السّلام: من اوتی القرآن و الایمان فمثله الا ترجّه ریحها طیب و طعمها طیب و اَمَا الذی لم یؤت القرآن و الایمان مثله الحنظله طعمها سرّ و لاریح لها.

***الکافی، ج۲ ، ص ٤٤٢***

کسی که به او قرآن و ایمان عطا شده باشد مثل او مثل ترنج است که بوی آن خوب و طعم آن هم خوب و پاک است و کسی که به او قرآن و ایمان عطا نشده باشد مثل آن مثل میوه حنظله است که

طعم آن تلخ و بویی هم ندارد.

١٤- قال الامام الصادق – علیه السّلام - : علیکم بتلاوه القرآن فان درجات الجنه علی عود آیات القرآن فاذا کان یوم القیامه یقال لقاری القرآن اقرأ و ارق.

***بحارالانوار، ج ٦٢، ص ٣٧٠***

برشما باد به تلاوت قرآن، به درستی که درجات بهشت به تعداد آیات قرآن کریم است، پس زمانی که قیامت برپا شود، به قاری قرآن گفته می‌شود که قرآن بخوان و بالا برو.

١٥- قال الامام العسکری – علیه السّلام : ذلک القرآن یأتی یوم القیامه بالرجل الشاب یقول لربه عز و جل یا رب هذا اظمأتُ نهاره و اَسهرتُ لیلَهُ و قوّیتُ فی رحمِتک طمعهُ و فسحت فی رحمتک امله.

***مستدرک الوسائل، ج ٤، ص ٢٤٦***

قرآن روز قیامت با شخصی جوان می‌آید و به پروردگار می‌گوید: ای خدا این بنده شب کرد روزهایش را و روز کرد شب هایش را درحالی که طمعش را در رحمت تو قوی کرد و سیر کرد آرزوهایش را در رحمت تو.

١٦- قال الامام الصادق – علیه السّلام : إن کتاب الله اصدق الحدیث و احسن القصص.

***الکافی، ج ٣، ص ٤٢٢***

همانا کتاب خدا دارای راست ترین سخن ها و بهترین داستان هاست.

١٧- قال رسول الله – صلّی الله علیه و آله - : الجدال فی القرآن کفر.

***نهج الفصاحه، ص ٢٧٨***

مجادله کردن در قرآن کفر است.

١٨- قال الامام علی – علیه السّلام : ان الله سبحانه انزل کتاباً هادیاً بَینَ فیه الخیر و الشرّ.

***نهج البلاغه، خطبه ١٦٧***

همانا خداوند سبحان کتابی هدایت گر فرستاد که خیر و شر را آشکارا در آن بیان فرمود.

١٩- قال الامام علی – علیه السّلام - : ثم انزل علیه ( انزل علی نبیه محمد ( الکتاب نوراً لا تطفأ مصابیحه و سراجاً لا یخبوا توقُّدُهُ و بحراً لیدرک قعرُهُ و منهاجاً لا یُضل نهجه و شعاعاً

لایظلم ضَوؤُهُ و فرقاناً لایخمه برهانه و تبیاناً لاتهدم ارکانه.

***نهج البلاغه، خطبه ۱۹۸***

سپس خداوند قرآن را بر پیامبر – صلّی الله علیه و آله – نازل فرمود، قرآن نوری است که خاموشی ندارد، چراغی است که درخشندگی آن زوال نپذیرد، دریایی است که ژرفای آن درک نشود، راهی است که رونده آن گمراه نگردد، شعله‌ای است که نور آن تاریک نشود، جدا کننده حق و باطلی است که درخشش برهانش خاموش نگردد، بنایی است که ستون های آن خراب نشود.

۲۰- قال الامام السجاد – علیه السّلام - : لو مات من بین المشرق و المغرب لما استوحشتُ بعد ان یکون القرآن معی.

***الکافی، ج ۲ ، ص ۶۰۲***

اگر همه مردمی که ما بین مشرق و مغرب هستند بمیرند من از تنهایی هراس نکنم بعد از آن که قرآن با من باشد.

۲۱- قال الامام الکاظم – علیه السّلام - : من استکفی بآیه من القرآن من الشرق الی الغرب کفی اذا کان بیقینٍ.

***الکافی- ج ۲ ، ص ۶۲۳***

هرکه به یک آیه قرآن اکتفا کند از شرق تا غرب عالم این آیه کفایت می‌کند او را اگر همراه با یقین باشد.

۲۲- قال الامام علی – علیه السّلام - : القرآن غنی لا غنی دونه و لافقر بعده.

***مجمع البیان، ج۱ ، ص ۱۵***

قرآن ثروتی است که پس از او ثروتی نیست و فقر و گرفتاری ای بعد از آن وجود ندارد.

۲۳- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اِذَا التَبَسَت عَلَیکُمُ الفِتَنُ، کَقِطَعِ الَّیلِ المُظلِمِ فَعَلَیکُم بِالقُرآنِ.

هنگامی که فتنه ها، همچون پاره های شب تاریک، شما را در خود پیچید، برشماست که به

قرآن تمسک جویید.

***اصول کافی ج ۲ ص ۶۵۹***

۲۴- قال امیرالمؤمنین علیه السلام:

وَ اعلَموا اَنَّ هذَاالقُرآنَ هُوَ النّاصِحُ الَّذی لا یَغُشُّ، وَالهادِی الذَّی لایُضِلُّ، وَالمُحَدِّثُ اَلذی لایَکذِبُ.

بدانید که این قرآن پندآموز است که خیانت نمی‌کند؛ و هدایت گری است که گمراه نمی‌سازد؛ و سخن گویی است که دروغ نمی‌گوید.

***نهج البلاغه خطبه ۱۷۶***

۲۵- قال علی علیه السلام:

ما جالَسَ هذَا القُرآنَ اَحَدُ الاّقامَ عَنهُ بِزِیادَهٍ اَو نُقصانٍ؛ زِیادَهٍ فی هُدًی اَو نُفصانٍ مِن عَمًی.

هیچ کس با این قرآن همنشین نشد، مگر آن که چون از نزد آن برخاست با فزونی و کاستی همراه بود؛ فزونی در هدایت، و کاستی از کوردلی.

***نهج البلاغه خطبه ۱۷۶***

۲۶- قال علی علیه السلام:

مَنِ اتَّخَذَ قَولَ اللهَ دَلیلاً، هُدِیَ اِلَی الَّتی هِیَ اَقوَم.

هرکس که سخن خدا را راهنمای خود بگیرد، به استوارترین راه ها هدایت می‌شود

***نهج البلاغه خطبه ۱۴۷***

۲۷- قال الرّضا علیه السلام:

لاتَطلُبُوا الهُدی فی غَیرِ القُرآنِ فَتَضِلّوا.

هدایت را جز از قرآن مجویید که گمراه خواهید شد.

***امالی صدوق / ۴۳۸***

۲۸- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

یاعَلی! سَیِّدُ الکَلامِ القُرآنُ.

ای علی! برترین سخن، قرآن است.

***تفسیر ابی الفتوح ۲/ ۳۱۹***

۲۹- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اَلقُرآنُ غِنًی دونَهُ وَ لا فَقرَ بَعدَهُ.

قرآن، توانمندی است که هیچ توانی جایگزین آن نمی‌شود و پس از آن هیچ فقری باقی نمی‌ماند.

***تفسیر ابی الفتوح ۱/۱۰***

۳۰- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

فَضلُ القُرآنِ عَلی سائِرِ الکَلام کَفَضلِ اللهِ عَلی خَلقِهِ.

برتری قرآن بر سایر سخنان، همانند برتری خداوند است بر بندگانش.

***جامع الاخبار / ٤٧***

۳۱- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اَصدَقُ القَولِ وَ اَبلَغُ المَوعِظَهِ وَ اَحسَنُ القَصَصِ، کِتابُ اللهِ.

راست ترین گفتار و رساترین پندها و نیکوترین قصه ها کتاب خداست.

***امالی صدوق / ٣٩٤***

۳۲- قال عَلی علیه السلام:

اَفضَلُ الذِّکرِ القُرآنُ بِهِ تُشرَحُ الصُّدورِ وَ تَستَنیرُ السَّرائِرِ.

برترین ذکر، قرآن است، به وسیله آن سینه ها گشوده و پوشیده ها روشن شود.

***شرح غررالحکم ۲/ ٤٥***

۳۳- قال علی علیه السلام:

فیهِ رَبیعُ القُلوبِ وَینابیعُ العِلمِ وَ ما لِلقَلبِ جِلاءُ غَیرُهُ.

قرآن بهار دل ها و چشمه های دانش است و دل را جز به وسیله آن جلایی نیست.

***نهج البلاغه خطبه ۱۷۶***

۳٤- قال علی علیه السلام:

اِنَّ القُرآنَ ظاهِرُهُ اَنیقٌ وَ باطِنُهُ عَمیقٌ.

ظاهر قرآن شگفت انگیز و زیبا و باطنش ژرف و عمیق است.

***اصول کافی ۲/۵۹۹***

۳۵- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

حَمَلهُ القُرآنِ عُرَفاءُ اَهلِ الجَنَّهِ.

حاملان قرآن معروف ترین اهالی بهشت هستند.

***اصول کافی ۲/٦۰٦***

۳٦- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اَشرافُ اُمَّتی حَمَلهُ القُرآنِ.

شریفان امت من حاملان قرآنند.

***خصال صدوق ۱/۷***

۳۷- قال رسول الله صلی الله علیه و اله:

اَهلُ القُرآنِ اَهلُ اللهِ وَ خاصَّتُهُ.

اهل قرآن اهل خدا و خاصان بارگاه اویند.

***مجمع البیان ۱/ ۱۵***

۳۸- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اِنَّ هذَا القُرآنَ مَأدَبَهُ اللهِ فَتَعَلَّموا مَأدَبَتَهُ مَا استَطَعتُم.

این قرآن ادبستان خداوند است پس تا آنجا که می‌توانید از این ادبستان بیاموزید.

***مجمع البیان ۱/۱٦***

۳۹- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اِنَّ هذَا القُرآنَ مَأدُبَهُ اللهِ فَتَعَلَّموا مَأدُبَتَهُ مَا استَطَعتُم

این قرآن میهمانی ویژه خداوند است پس تا آنجا که توان دارید از این ضیافت بهره ببرید.

***مجمع البیان ۱/۱۶***

۴۰- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

خَیرُکُم مَن تَعَلَّمَ القُرآنَ وَ عَلَّمَهُ.

بهترین شما کسی است که قرآن را فرا گیرد و به دیگران بیاموزد.

***مستدرک الوسائل ۴/۲۳۵***

۴۱- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

مَن عَلَّمَ آیَهً فی کِتابِ اللهِ تَعالی، کانَ لَهُ اَجرُها ما تُلِیتَ

هرکه آیه‌ای از کتاب خدا را به دیگری بیاموزد، پاداش آن آیه، تا زمانی که خوانده می‌شود به او نیز می‌رسد.

***مستدرک الوسائل ۴/۲۳۵***

۴۲- قال علی علیه السلام:

تَعَلَّمُوا القُرآنَ ؛ فَاِنَّهُ اَحسَنُ الحَدیثِ

قرآن را فرا گیرید، زیرا که قرآن نیکوترین سخن هاست.

***نهج البلاغه خطبه ۱۱۰***

۴۳- قال الصادق علیه السلام:

یَنبَغی لِلمُؤمِنِ اَن لا یَموتَ، حَتّی یَتَعَلَّمَ القُرآنَ، اَو یَکونَ فی تَعلیمِهِ.

شایسته است که مؤمن از دنیا نرود، مگر آن که قرآن را فرا گیرد و یا درحال آموختن آن باشد.

***اصول کافی ۲/۶۰۷***

٤٤- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اَدِّبوا اَولادَکُم عَلی ثَلاثِ خِصالٍ : حُبِّ نَبِیِّکُم وَ حُبِّ اَهلِ بَیتهِ وَ قِراءَهِ القُرآنِ.

فرزندان خود را بر سه خصلت تربیت کنید، دوستی پیامبرتان و دوستی اهل بیتش و قرائت قرآن

***ینابیع الموده/۲۷۱***

٤٥- قال علی علیه السلام:

حَقُّ الوَلَدِ عَلَی الوالِدِ اَن یُحَسِّنَ اسمَهُ وَ یُحَسِّنَ اَدَبَهُ وَ یُعَلِّمَهُ القُرآنَ.

حق فرزند بر پدر این است که: او را نام نیکو نهد، به خوبی تربیت کند و به او قرآن بیاموزد.

***نهج البلاغه حکمه ۳۹۹***

٤٦- قال الصّادق علیه السلام:

مَن قَرَا القُرآنَ وَ هُوَ شابٌّ مُؤمِنٌ، اِختَلَطَ القُرآنُ بِلَحمِهِ وَ دَمِهِ.

هر جوان مؤمنی که قرآن بخواند، قرآن با گوشت و خونش آمیخته گردد.

***اصول کافی ۲/۶۰۳***

٤٧- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

لایُعَذِّبُ اللهُ قَلباً وَعَی القُرآنَ.

خداوند قلبی را که قرآن را در خود جای داده باشد، عذاب نمی‌کند.

***امالی طوسی ۱/۶***

٤٨- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اَلقَبُ الَّذی لَیسَ فیهِ شَیءٌ مِنَ القُرآنِ کَالبَیتِ الخَرِبِ.

قلبی که در آن چیزی از قرآن نباشد، همچون خانه ویران است.

***کشف الاسرار میبدی ۷/۴۰۵***

٤٩- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اَفضَلُ العِبادَه قَراءهُ القُرآنِ.

برترین عبادت، خواندن قرآن است

***مجمع البیان ۱/۱۵***

۵۰- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

نَوِّروا بُیوتَکُم بِتِلاوَهِ القُرآنِ.

خانه های خود را با تلاوت قرآن نورانی کنید.

***اصول کافی ۲/۶۱۰***

۵۱- فی وَصیَّهِ النَّبیِّ لِعَلِّی عَلَیهِما وَ آلِهِمَا السَّلام:

وَ عَلَیکَ بِتِلاوَه القُرآنِ عَلی کُلِّ حالٍ.

از وصایای پیامبر اکرم (ص) به حضرت علی (ع) این است که:

« یا علی! بر تو باد که در همه حال قرآن تلاوت کنی »

***اصول کافی ۷/۷۹***

۵۲- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

مَن کانَ القُرآنُ حَدیثَهُ وَ المَسجِدُ بَیتَهُ، بَنَی اللهُ بَیتاً فِی الجَنَّه.

هرکه قرآن سخنش باشد و مسجد خانه‌اش، خداوند برای او خانه‌ای در بهشت بنا کند.

***امالی صدوق / ۴۰۵***

۵۳- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اِنَّ هذِهِ القُلوبَ لَتَصدأُ کَما یَصدأُ الحَدیدُ وَ اِنَّ جِلاءَ ها قِراءَهُ القُرآنِ.

براستی این قلب ها زنگار می‌گیرد، همانطور که آهن زنگار می‌گیرد، جلای قلب ها قرائت قرآن است

***ارشاد القلوب/ ۷۸***

۵۴- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

اِذا اَحَبَّ اَحَدَکُم اَن یُحَدِّثَ رَبَّهُ فَلیَقرَءِ القُرآنَ.

هرگاه یکی از شما دوست بدارد با پروردگارش سخن بگوید، قرآن بخواند.

***کنزالعمال ۱/۵۱۰***

۵۵- قال علی علیه السلام:

اَلبَیتُ الَّذی یُقرَأُ فیهِ القُرآنُ وَ یُذکَرُ اللهُ – عَزَّ وَ جَلَّ – فیهِ تَکثُرُ بَرَکَتُهُ وَ تَحضُرُهُ المَلائِکَهُ وَ تَهجُرُهُ الشَّیاطینُ.

خانه‌ای که در آن قرآن خوانده شود و خدا را به یاد آرند، برکتش فزونی یابد و فرشتگانش به آن خانه درآیند و شیاطین از آن دوری جویند.

***اصول کافی ۲/۶۱۰***

۵۶- قال الصادق علیه السلام:

اَلقُرآنُ عَهدُ اللهِ اِلی خَلقِهِ فَقَد یَنبَغی لِلمَرءِ المُسلِمِ اَن یَنظُرَ فی عَهدِهِ وَ اَن یَقرَأَ مِنهُ فی کُلِّ یَومٍ خَمسینَ آیَهً.

قرآن پیمان خداوند است با بندگانش، شایسته آن است که انسان مسلمان در پیمان خود نظر کند هر روز پنجاه آیه از آن را بخواند.

***اصول کافی ۲/۶۰۹***

۵۷- قال الصادق علیه السلام:

ثَلاثَهٌ یَشکُونَ اِلَی اللهِ – عَزَّ وَ جَلَّ – مَسجِدٌ خرابٌ لایُصَلّی فیهِ اَهلُهُ وُ عالِمٌ بَینَ جُهّالٍ وَ مُصحَفٌ مُعلَّقٌ قَد

وَقَعَ عَلَیهِ الغُبارُ لا یُقرَأُ فیهِ.

سه گروه نزد خدا شکایت می‌برند: مسجد ویرانی که مردم در آن نماز نخوانند، عالمی که بین جاهلان تنها بماند و قرآن رها شده و غبار گرفته‌ای که خوانده نمی‌شود.

***اصول کافی ۲/۶۱۳***

۵۸- قال الصادق علیه السلام:

قِراءَهُ القُرآنِفِی المُصحَفِ تُخَفِّفُ العَذابَ عَنِ الوالِدَینِ وَلَو کانا کافِرینِ.

خواندن قرآن از روی آن، عذاب را از والدین سبک می‌سازد؛ اگرچه آن دو کافر باشند.

***اصول کافی ۲/۶۱۳***

۵۹- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

لِکُلِّ شَیءٍ حِلیَهُ وَ حِلیَهُ القرآنِ الصَّوتُ الحَسنُ.

هر چیزی را زیوری باشد و زیور قرآن صدای خوش است.

***اصول کافی ۲/ ۶۱۵***

۶۰- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

مَن اَرادَ عِلمَ الاَوَّلینَ وَالاخَرینَ، فَلیُثَوِّرِ القُرآنَ.

هرکه علم اولین و آخرین را می‌خواهد، باید آن را در قرآن بجوید.

***کنزل العمال ج ۱ ص ۵۴۸***

۶۱- قال رسول الله صلی الله علیه و آله:

قارِیُ القُرآنِ وَ المُستَمِعُ فِی الأجرِ سَواءٌ.

قاری قرآن و گوش کننده آن در پاداش مساوی هستند.

***مستدرک الوسائل ۴/۲۶۱***

۶۲- قال علی علیه السلام:

اَلا لا خَیرَ فی قِراءَهٍ لَیسَ فیها تَدبُّرٌ.

آگاه باشید در قرآن خواندنی که تدبر در آن نباشد، خیری نیست.

***اصول کافی ۱/۳۶***

## ٤٠ نکته در مورد آدم های موفق ( کرایگ هاپر )

١- فرصت هایی را می‌بینند و پیدا می‌کنند که دیگران آن ها را نمی‌بینند.

٢- از مشکلات درس می‌گیرند، درحالی که دیگران فقط مشکلات را می‌بینند.

٣- روی راه حل ها تمرکز می‌کنند.

٤- هوشیارانه و روشمندانه موفقیت شان را می‌سازند، در زمانی که دیگران آرزو می‌کنند موفقیت به سراغ شان آید.

٥- مثل بقیه ترس هایی دارند ولی اجازه نمی‌دهند ترس آن ها را کنترل و محدود کند.

٦- سوالات درستی از خود می‌پرسند. سوال هایی که آن ها را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار می‌دهد.

٧- به ندرت از چیزی شکایت می‌کنند و انرژی شان را به خاطر آن از دست نمی‌دهند. همه چیزی که شکایت کردن باعث آن است فقط قرار دادن فرد در مسیر منفی بافی و بی ثمر بودن است.

٨- سرزنش نمی‌کنند. واقعا فایده‌اش چیست؟ آن ها مسوولیت کارهایشان و نتایج کارهایشان را تماما به عهده می‌گیرند.

٩- وقتی ناچارند از ظرفیتی بیش از حد ظرفیت شان استفاده کنند همیشه راهی را برای بالا بردن ظرفیت شان پیدا می‌کنند و بیشتر از ظریفت شان از خود توقع دارند. آن ها از آنچه

دارند به نحو کارآمدتری استفاده می‌کنند.

۱۰- همیشه مشغول، فعال و سازنده هستند. هنگامی که اغلب افراد درحال استراحت هستند آن ها برنامه ریزی می‌کنند و فکر می‌کنند تا وقتی که کارشان را انجام می‌دهند استرس کمتری داشته باشند.

۱۱- خودشان را با افرادی که با آن ها هم فکر هستند متحد می‌کنند. آن ها اهمیت و ارزش قسمتی از یک گروه بودن را می‌دانند.

۱۲- بلندپرواز هستند و دوست دارند حیرت انگیز باشند. آن ها هوشیارانه انتخاب می‌کنند تا بهترین نوع زندگی را داشته باشند و نمی‌گذارند زندگی شان اتوماتیک وار سپری شود.

۱۳- به وضوح و دقیقا می‌دانند که چه چیزی در زندگی می‌خواهند و چه نمی‌خواهند. آن ها بهترین واقعیت را دقیقا برای خودشان مجسم و طراحی می‌کنند به جای این که صرفا تماشاگر زندگی باشند. بیشتر از آن که تقلید کنند، نوآوری می‌کنند.

۱٤- در انجام کارهایشان امروز و فردا نمی‌کنند و زندگی شان را در انتظار رسیدن بهترین زمان برای انجام کاری از دست نمی‌دهند.

۱۵- آن ها دانش آموزان مدرسه زندگی هستند و همواره برای یادگیری روی خودشان کار می‌کنند. آن ها از راه های مختلفی مثل تحصیلات آموزشگاهی، دیدن و شنیدن، پرسیدن، خواندن و تجربه کردن یاد می‌گیرند.

۱٦- همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند و توانایی پیدا کردن راه درست را دارند.

۱۷- دقیقا می‌دانند که چه کاری باید انجام دهند و زندگی شان را با از شاخه‌ای دیگر پریدن از دست نمی‌دهند.

۱۸- ریسک های حساب شده‌ای انجام می‌دهند؛ ریسک های مالی، احساسی و شغلی.

۱۹- با مشکلات و چالش هایی که برایشان پیش می‌آید سریع و تاثیرگذار رو به رو می‌شوند و هیچ وقت در مقابل مشکلات سرشان را زیر برف نمی‌کنند. با چالش ها روبه رو می‌شوند و از آن ها برای پیشرفت خودشان بهره می‌برند.

۲۰- منتظر قسمت و سرنوشت و شانس نمی‌مانند تا آینده شان را رقم بزنـد. آن هـا بـراین باورند که با تعهد و تلاش و فعالیت، بهترین زندگی را برای خودشان می‌سازند.

۲۱- وقتی بیشتر مردم کاری نمی‌کنند؛ آن ها مشغول فعالیت هستند. آن ها قبل از این که مجبور به کاری بشوند، عمل می‌کنند.

۲۲- بیشتر از افراد معمولی روی احساسات شان کنترل دارنـد. آن هـا همـان احساسـاتی را دارند که ما داریم ولی هیچگاه برده احساسات شان نمی‌شوند.

۲۳- ارتباط گرهای خوبی هستند و روی رابطه ها کار می‌کنند.

۲٤- برای زندگی شان برنامه دارند و سعی می‌کنند برنامه شان را عملـی کننـد. زنـدگی آن ها از کارهای برنامه ریزی نشده و نتایج اتفاقی عاری است.

۲۵- در زمانی که بیشتر مردم به هر قیمتی می‌خواهند از رنج کشـیدن و بـودن در شـرایط سخت اجتناب کنند، افراد موفق قدر و ارزش کار کردن و بودن در شرایط سخت را می‌فهمند.

۲٦- ارزش های زندگی شان معلوم است و زندگی شان را روی همان ارزش ها بنا می‌کنند.

۲۷- تعادل دارند وقتی از لحاظ مالی موفق هستند، می‌دانند کـه پـول و موفقیـت متـرادف نیستند. آن ها می‌دانند افرادی که فقط از نظر مالی در سطح مطلوبی قرار دارند، موفق نیسـتند. این درحالی است که خیلی ها خیال می‌کنند پول همان موفقیت است. ولی آن هـا دریافتـه‌انـد که پول هم مثل بقیه چیزها یک وسیله است برای دستیابی به موفقیت.

۲۸- اهمیت کنترل داشتن روی خود را درک کرده‌اند. آن ها قوی هستند و از این که راهی را می‌روند که کمتر کسی می‌تواند برود، شاد می‌شوند.

۲۹- از خودشان مطمئن هستند و به احساسات ناشی از این که کجا زندگی می‌کنند و چـه دارند و چطور به نظر می‌رسند، توجهی ندارند.

۳۰- دست و دل باز و مهربان هستند و از این که به دیگران کمک می‌کنند تـا بـه خواسـته هایشان برسند خوشحال می‌شوند.

۳۱- متواضع هستند و اشتباهات شان را با خوشحالی می‌پذیرند و به راحتی عذرخواهی می‌کنند.

۳۲- آن ها از توانایی هایشان خاطر جمع هستند ولی به آن مغرور نمی‌شوند. آن ها خوشحال می‌شوند که از دیگران بیاموزند و از این که به دیگران کمک می‌کنند تا خوب به نظر برسند بیشتر از کسب افتخارات شخصی شان لذت می‌برند.

۳۳- انعطاف پذیر هستند و تغییر را غنیمت می‌شمارند. وقتی وضعیتی پیش می‌آید که عادت ها و آسایش روزمره شان را برهم می‌زند از آن استقبال می‌کنند و با آغوش باز وضعیت جدید و ناشناس را می‌پذیرند.

۳٤- همیشه سلامت جسمانی خودشان را در وضعیت مطلوبی نگه می‌دارند و می‌دانند که بدنشان خانه‌ای است که در آن زندگی می‌کنند و به همین خاطر، سلامت جسمانی برای آن ها خیلی مهم است.

۳۵- موتور بزرگ و پرقدرتی دارند. سخت کار می‌کنند و تنبلی نمی‌کنند.

۳٦- همیشه منتظر بازتاب کارهایشان هستند.

۳۷- با افراد بد ذات و غیر موجه نشست و برخاست نمی‌کنند.

۳۸- وقتشان و انرژی شان را روی وضعیت هایی که از کنترل شان خارج است صرف نمی‌کنند.

۳۹- کلید خاموش روشن دارند. می‌دانند چگونه استراحت کنند و ریلکس شوند. از زندگی شان لذت می‌برند و سرگرم می‌شوند.

٤۰- آموخته هایشان را تمرین می‌کنند. درباره تئوری های عجیب و غریب خیالبافی نمی‌کنند بلکه واقع بینانه زندگی می‌کنند.

## ٤٠ نکته و احادیث در مورد تربیت فرزند

١- رسول خدا (ص): کودک خود را دوست بدارید و با آن ها مهربان باشید. وقتی به آن ها وعده‌ای می‌دهید حتماً وفا کنید زیرا کودکان شما را رازق خود می‌پندارند.

٢- امام صادق (ع): خداوند متعال نسبت به شخصی که نسبت به فرزند خود محبت بسیار دارد رحمت عنایت می‌کند.

٣- امام سجاد (ع): امام سجاد به دختر و پسر بودن فرزندان اهمیت نمی‌داد به سلامتی آن ها اهمیت می‌داد.

٤- رسول اکرم (ص): به بزرگتران خود احترام کنید و نسبت به کودکان خویش ترحم و عطوفت کنید.

٥- پیامبر اکرم (ص) : کسی که به کودکان مسلمین رحمت و محبت نکند و بزرگسالان را احترام نکند از ما نیست.

٦- امام صادق (ع): بین فرزندان خود به عدالت رفتار فرماید همانطور که مایلید فرزندانتان بینتان به عدل و داد رفتار کنند.

٧- امام صادق (ع): فرزندان خود را بسیار ببوسید زیرا برای شما در هر بوسیدن درجه‌ای است.

۸- رسول اکرم (ص): به فرزندان خود احترام کنید و با آداب و روش پسندیده با آن ها معاشرت نماید.

۹- امام علی (ع): شایسته نیست آدمی به جدی یا شوخی دروغ بگوید و شایسته نیست کسی به فرزند خود وعده‌ای بدهد و به آن وفا ننماید.

۱۰- رسول اکرم (ص): آن کس که نزد آن کودکی است باید در پرورش وی کودکانه رفتار نماید.

۱۱- رسول اکرم (ص): خداوند رحمت کند پدری را با نیکی نمودن و مهربانی به فرزندش و آموزش دادن و ادب کردنش او را در نیکی به خود یاری می‌کند.

۱۲- امام صادق (ع): طفل ۷ سال بازی کند، ۷ سال خواندن و نوشتن بیاموزد ۷ سال حلال و حرام را یاد بگیرد.

۱۳- امام صادق (ع): فرزند خود را ۷ سال آزاد بگذارد تا بازی کند.

۱٤- رسول اکرم (ص): خداوند رحمت کند پدر و مادری را که فرزندان خود را در نیکی کردن به خود یاری نمایند.

۱۵- امام باقر (ع): حفظ اطفال از خطرات و انحراف ها در صلاحیت و شایستگی پدران آن ها است.

۱٦- رسول اکرم (ص): کسی که دختر بچه خود را شادمان کند مانند کسی است که بنده‌ای را از فرزندان اسماعیل آزاد کرده باشد و کسی که پسر بچه ی خود را مسرور دید. او را روشن کند مانند کسی است که از خوف خدا گریسته باشد.

۱۷- رسول اکرم (ص): هرگاه پدری با نگاه ( مودت آمیز ) خود فرزند خویش را مسرور کند خداوند به او اجر آزاد کردن یک بنده را می‌دهد.

۱۸- امام صادق (ع): بهتر است کودکان در سن ۶ -۷ سالگی به نماز خواندن امر شوند.

۱۹- امام صادق (ع): احادیث اسلامی به نوجوانان خود بیاموزید ( و در انجام این وظیفه

تربیتی تسریع فرمایید پیش از آن که مخالفان گمراه بر شما پیشی بگیرند)

۲۰- رسول اکرم (ص): هنگامی که دختر بچه‌ای ۶ ساله شد پسر بچه‌ای او را نبوسد و همچنین زن ها از بوسیدن پسربجه ای که سنش ۷ سال تجاوز کرده است خودداری کنند.

۲۱- امام کاظم (ع): وقتی دختر بچه ۶ ساله شد جایز نیست نامحرم او را ببوسد و همچنین نمی‌تواند او را در آغوش بگیرد.

۲۲- امام علی (ع): در خردسالی علم بیاموزید که در بزرگسالی به برتری و سیاوت نائل آیید.

۲۳- رسول اکرم (ص): خداوند دوست دارد تا میان فرزندانتان عادلانه رفتار کنید حتی در بوسیدن آن ها.

۲٤- پیامبر (ص): به هرکس فرزند داده شد باید در گوش راست آن اذان و در گوش چپ اقامه بگوید چرا که مایع ایمنی از شیطان رانده شده است.

۲۵- پیامبر (ص): برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست.

۲٦- امام صادق (ع): شیرخواری ۲۱ ماه است پس هرچه کم شود ظلم بر کودک است.

۲۷- امام صادق (ع): پسران نعمتان اند و دختران خوبی، خداوند از نعمت ها سؤال می‌کند و به خوبی ها پاداش می‌دهند.

۲۸- پیامبر (ص): روز ۷ام تولد فرزندانتان را با ختنه پاک کنید چرا که مایع تمیزی و پاکیزگی بیشتر و رویش شتاب دهنده تر گوشت است.

۲۹- پیامبر (ص): نام گذاری کودک در روز ۷ام تولد و کوتاه کردن موی او و عقیقه کردن فرمان داد.

۳۰- امام علی (ص): حق فرزند بر پدر آن است که نام نیکو بر او بگذارد و او را خوب تربیت کند و قرآن به او بیاموزد.

۳۱- امام صادق (ع): بدون تردید خداوند بر بنده ی خود بخاطر شدت محبت به فرزندش

رحم می‌کند.

۳۲- پیامبر (ص): هرکس کودک گریان خود را راضی کند تا آرام شود خداوند از بهشت آنقدر به او می‌دهد تا راضی شود.

۳۳- امام کاظم (ع): فرزند خود را نزنید بلکه با او قهر کنید ولی نه به مدت طولانی در هنگام شکایت داشتن از او.

۳٤- پیامبر (ص): فرزند ۷ سال سرور، ۷ سال فرمانبردار، ۷ سال وزیر است.

۳۵- پیامبر (ص): خاک بهار کودکان است.

۳٦- امام علی (ع): زیاده روی در سرزنش کردن آتش لجاجت را شعله ور می‌سازد.

۳۷- پیامبر (ص): هرگاه کودکانتان به ۷ سالگی رسیدن رخت خواب هایشان را جدا کنید.

۳۸- امام علی (ع): به کودکانتان چیزهایی بیاموزید که خداوند با آن چیزها سودشان می‌رساند تا منحرفان عقیدتی با دیدگاه شان بر آن ها چیره نشوند.

۳۹- پیامبر (ص): هرکس دختری داشته باشد که او را تباه نسازد و خوارش نکند و پسرش را بر وی برتری ندهد خدا او را به بهشت می‌برد.

٤۰- پیامبر (ص): ۵ چیز را تا هنگام مرگ رها نمی‌کنم که پس از من جزء آیین شوند یکی از آن ها سلام کردن به کودکان است.

## ٤٠ نکته اخلاقی

١- کسی که به دنبال انتقام گرفتن است، زخم هایش را تازه نگه می‌دارد.

***( فرانسیس بیکن)***

٢- با مشت گره کرده نمی‌توان با کسی دست داد و دوست شد.

***(ایندرا گاندی)***

٣- پرسیدند بهشت را می‌خواهی یا دوست را؟! گفتم: جهنم است، بهشتی که در آن دوست نباشد.

٤- خداوند بی نهایت است، امّا به قدر نیازت فرود می‌فرستد، به قدر آرزویت گسترده می‌شود، و به قدر ایمانت کارگشاست.

***( ملاصدرا )***

٥- بیا با آئین آب و آئینه زندگی کنیم. مثل آب هرچه پلیدی بشوییم. آئینه سان هرچه ندیدیم نگوییم.

٦- ارزش هرکس، برابر است با ارزش آن چیزی که برایش ارزش قائل است.

***( حضرت علی علیه السلام )***

٧- دوست واقعی تو دشمن واقعی نقاط ضعف توست. دوست واقعی با هدیه کردن نقاط ضعف تو را برای قوی شدن کمک می‌کند.

٨- آشش خوب باشه، کاسش چوب باشه.

۹- کسی شایسته آزادی است که بر هوس های خود مسلط شود –

***" گوته "***

۱۰- هرگاه مسوولیت های بزرگ به انسان های کوچک سپرده شود، مسوولیت ها ضایع، مردم لگدمال، کارها ناقص و از همه مهمتر، کیفیت حیات جای خود را به بقای حیات خواهد داد.

۱۱- خدایا کمکم کن تا دینم را به دنیایم نفروشم و برای نام و نان ایمانم را از دست ندهم.

***( دکتر شریعتی )***

۱۲- اگر می‌خواهی بدانی که چقدر ثروتمند هستی به این فکر کن که اگر همه اموالت را از دست بدهی چه چیزی برایت باقی می‌ماند.

۱۳- باران نعمت ها، موهبت ها و فیض الهی همیشه در حال باریدن است. ظرف دلت را بزرگ کن تا فیض بیشتری نصیبت شود.

۱٤- عشق و محبت بین کسانی ایجاد می‌شود که به راستی به خدا ایمان بیاورند و اعمال صالح انجام دهند.

***( سوره مریم/ ۹۲ )***

۱۵- زندگی مسأله است حل باید کرد، راه است طی باید کرد، دراز مدت است صبر باید کرد. تفریح است بازی باید کرد. باغبانی است عشق باید کرد. تعهد است عمل باید کرد. راز است کشف باید کرد.

۱٦- مراقب افکارت باش که تبدیل به گفتارت می‌شود. مراقب گفتارت باش که رفتارت را تعیین می‌کند. مراقب رفتارت باش که عادتت می‌شود. مراقب عادتت باش که تبدیل به شخصیت تو می‌شود. و شخصیت تو سرنوشتت را ترسیم می‌کند.

***( حضرت علی علیه السلام)***

۱۷- کسی که شایسته ستایش است محتاج ستایش نیست و کسی که شایسته ستایش نیست محتاج ستایش است.

۱۸- در دل سخت سنگ سبزه نمی‌روید. در دل نرم خاک، رویش و پالایش ایجاد می‌شود.

۱۹- خوبی ها خود و بدی های دیگران را پنهان کن، خدا افشاگر خوبی است.

۲۰- مباد گل، تو را از گلکار غافل کند. اگر دنیا زیباست، دنیا آفرین که زیباتر است.

***( علامه حسن زاده )***

۲۱- پسته خندان ارزشمند است پسته‌ای را که نمی‌خندد، در سرمای شدید قرار داد تا منجمد شود. و بعد بلافاصله آن را در آب جوشی می‌ریزند تا ترک بخورد. و یا با سنگ بر سرش می‌کوبند تا خندان شود.

۲۲- بازشدن هر آموزشگاه = بسته شدن یک بازداشتگاه

***( ویکتور هوگو )***

۲۳- چاپلوسی در سه جا لازم و عبادت است: در برابر خدا، والدین و در برابر محرومان و ستمدیدگان.

***( حضرت علی ( علیه السلام )***

۲٤- تا توانی می‌گریز از یار بد یار بد بدتر بود از مار بد. مار بد تنها همی بر جان زند یار بد بر جهان و بر ایمان زند.

۲۵- بیشتر ۸۰ ساله ها، ۸۰ بار یک سال را تکرار می‌کنند.

۲٦- انقلاب: قلب، تقلب، جوشش درونی احساسات و رنگ سرخ است هرچه از درون مردم بجوشد همان حرکت انقلابیست و درست است. به همین خاطر هم خداوند می‌فرماید: اِنّ الله لایغیر ما بقوم حتی یغییر ما یأنفسهم انقلاب ابتدا یک حرکت درونی است و بعد با قلب سایر انسان ها همراه می‌شود. ابتدا انقلاب در قلب پیامبر (ص) و امام خمینی (ره) شکل گرفت و بعد به بیرون سرایت کرد دل مردم به دست خداست و خداوند هم مقلب القلوب است.

۲۷- برای خدایی شدن باید خودت را نبینی و به دنبال سود نباشی.

من نکردم خلق تا سودی کنم  خلق کردم تا بر بندگان جودی کنم

خداوند اگر فقط خودش را می‌دید و خودبینی داشت اصلا چیزی خلق نمی‌کرد.

۲۸- سه چیز است که اگر انسان آن را مراعات کند پشیمان نمی‌گردد:

***( امام جواد (ع) )***

۱-اجتناب از عجله ۲- مشورت کردن ۳- توکل بر خدا در هنگام تصمیم گیری

۲۹- کسی که مردمی است و خدمتگذار مردم است بداند که مردم خدمتگذاران خود را فراموش نمی‌کنند. و خداوند هم خدمتگذاران مردم را فراموش نمی‌کند و همیشه یادشان می‌کند. و یاد کردن خداوند یعنی همه عالم در خدمتشان و در محضرشان هست.

۳۰- پیامبر اکرم (ص): اِذا کم تَغَلَّ أمَّتی کم یَقُم لَهاعَدُواً أبداً ( هر گاه امت نسبت به هم کینه نورزند هرگز دشمن در برابر آن ها قد علم نخواهد کرد )

***( دکتر العمال – ح ع ۱۱۰ )***

۳۱- قواعدی برای آن که الگوی عملی سایرین باشیم:

- سعی کن کسی که تو را می‌بیند، آرزو کند مثل تو باشد
- از ایمان سخن نگو! بگذار از نوری که در چهره داری، آن را احساس کنند.
- از عقیده برایش نگو! بگذار با پایبندی تو آن را بپذیرند.
- از عبادت برایش نگو! بگذار آن را در آرامشت هنگام عبادت ببیند.
- از اخلاق برایش نگو! بگذار آن را در بزنگاه های بحرانی در تو ببیند.
- از تعهد برایش نگو! بگذار از تعهدت لذت ببرد
- بگذار مردم با اعمال تو، خوب بودن را بشناسند.

۳۲- خداوند همیشه و در همه جا، همراه انسان مؤمن است. یعنی آن که خدا با تمام قوا و علم و ثروت و نیرو ها و اسماء و صفات و ملائکه‌اش همیشه و همه جا همراه مؤمن است. یعنی تمام خلایق و همه انسان ها همه جا همراه انسان مؤمن هستند. چون خدا با مؤمن است.

۳۳- پیامبر اکرم (ص): أخوف ما أخاف علی امَّتی: زَلاتُ العلماء و میلُ الحکما و سوء التأویل. ( برای امتم از سه چیز خوف دارم ۱- لغزش های علماء، میل و هوا خواهی حکماء و

تأویل نادرست از قرآن والدین )

۳٤- حضرت مهدی (عج) بخشنده است و مال را به وفور می‌بخشد و بر مسؤولان و کارگزاران بسیار سخت گیر و بر فقرا و ضُعفا، رئوف و مهربان است.

***( امام صادق (ع) – الملاحم والفتن ص ۱۳۷ )***

۳۵- تمام ابزار هایی که در اختیار خداوند برای اداره انسان و عالم هست، در اختیار انسان هم هست. این ابزار ها اسماء و صفات خداوند عزیز هستند که گاهی با ابزار اسم شریف رحیم کار می‌کند گاهی با رحمان و گاهی با غفور و گاهی با رزاق .... باید ابزار های الهی را شناخت و درست استفاده کرد.

۳٦- پیامبر اکرم (ص): از نگاه های اضافی بپرهیزید چرا که تخم هوس می‌پراکند و غفلت می‌آورد

***( بحارالانوار – ج ٦۹ – ص ۱۹ )***

۳۷- عالم ربانی آیت ا.... حسنعلی نخودکی اصفهانی (ره): حرارتی که بر اثر مصاحبت با مردان ( مردمان ) بد و شرور در مزاج آدمی پدید می‌آید، جز به وسیله سردی و برودت مصاحبت با نیکان و مردم صالح زایل نمی‌گردد.

۳۸- کنترل تخیلات:

توحید در سلوک: با یزید: چهل سال دیده بان دل بودم چون نگه کردم بندگی و خداوندی هر دو از حق دیدم.

" نفی خواطر "

« مهمترین اعمال، تفکر، و مراقبت نفس و حضور قلب و توجه به خداست. موضوع مهم اینست که سالک همه افکار پراکنده و خواطر را از نفس خویش طرد کند و یک سره متوجه خدا باشد که البته کاریست بسیار دشوار »

***( ابراهیم امینی خودسازی )***

ویژگی اولیای خدا

خیالات اولیاء الله علَییننی‌اند، خیالات بوالهوسان سجَینی. آن خیالات فرشتگانند و این ها دیوان. آن ها سماوی‌اند و این ها ارضی. آن ها نورانی‌اند و این ها ظلمانی. آن ها به خدا کشانند و این ها به دنیا. صاحبان آن ها ملائکه‌اند و این ها بهائم و سباع ( علامه حسن زاده آملی )

طریق وصل در محضر علامه طباطبایی

اکثر افرادی که موفق به نفی خواطر شده و توانسته‌اند ذهن خود را پاک و صاف نموده و از خواطر مصفا کنند و بالاخره سلطان معرفت بر آن ها طلوع کرده است، در یکی از این دو حال بوده است: اول در حین تلاوت قرآن مجید و التفات به خواننده آن دوم از راه توسل به حضرت اباعبدالله الحسین (ع)؛ زیرا آن حضرت را برای رفع حجاب و موانع طریق، نسبت به سالکین راه خدا، عنایتی عظیم است.

« راه تطهیر قوه خیال »

از جمله راه های تطهیر قوّه ی خیال مداومت در خواندن آیه ی سخره می‌باشد که به قوه ی خیال توحد می‌بخشد. زیرا قوه ی خیال بر اساس اصل مجزدینش زود به آنچه که روی آورد خو می‌کند انسان اگر مدتی با این آیه یا آیاتی مشابه این حشر پیدا کند. خواهد توانست نفس خود را به توحد بکشاند. ( رساله وحدت از دیدگاه عارف و حکیم علامه حسن زاده آملی )

آیه سخره: آیه ۵۴ تا ۵۶ سوره اعراف:

إِنَّ رَبَّكُم اللهُ الَّذي خَلَقَ السَّمَاواتِ وَالارضَ فِی سِتَّهُ أَيَّامٍ ثُمَّ استَوَی عَلَی العَرشِ يُغشِی اللَّيلَ النَّهَارَ يَطلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمسَ وَالقَمَرَ وَالنُّجومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأمرِهِ أَلاَ لَهُ الخَلقُ وَالامرُ تَبَارکَ اللهُ رَبُّ العَالَمِينَ (۵۴) ادعُوا رَبَّكُم تَضَرُّعا وَخُفيهَ إِنَّهُ لايُحِبُ المُعتَدِينَ (۵۵) وَلاَ تُفسِدوا فِی الأرضِ بَعدَ إصلاَحِها وَادعُوهُ خَوفًا وَ طَمَعًا إِنَّ رَحمَتَ اللهِ قَرِيبَ مَن المُحسِنينَ (۵۶)

۳۹- قلب، محور رشد و ترقی است. * ظرفیت وجودی انسان رشد می‌کند * « كلٌّ وعاء يَضيغُ بما جُعِلَ فيه إلاّ وِعاء العلم إنَّهُ يتَّسعُ به » حضرت امیر ( ع) تمام ظرفها از آنچه درونشان ریخته می شود پر میشوند به جز ظرف علم که از علم وسعت پیدا می کند.

قال امیرالمؤمنین الامام علی علیه السلام: فَاعِلُ الخَيرِ خَيرُ مِنهُ، وَ فَاعِلُ الشَّرِّ شَرٌّ مِنهُ. انجام

دهنده کار نیک، از کار نیکش بهتر است و انجام دهنده کار بد، از کار بدش بدتر.

۴۰- در مراقبه:

مراقبه یعنی تحول کامل و اساسی ذهن و قلب؛ و این هنگامی قابل تحقق است که درون انسان در سکوتی فوق العاده فرو شده است و تنها در این کیفیت است که ذهن یک ذهن مذهبی است. تنها چنین ذهنی است که مفهوم تقدس را می‌شناسد.

هرکس یک ساعت برای مراقبت، زحمت بکشد، ده ساعت او را حفظ می‌کنند و به پیش می‌برند و قهراً نجات پیدا می‌کند، و حفظ خاطرات در نماز برای او سهل و آسان خواهد شد مَن جاءَ بالحَسَنَه فلَهُ عَشرُ أمثالها

***( حضرت آیت الله جوادی آملی )***

استادم مرحوم علامه طباطبایی در خلوتی به من فرمودند: آقا! هر روز مراقبتم قوی تر است، شب تمثالاتم صافی تر است.

***( آیت الله حسن زاده آملی صراط السلوک )***

مراقبه حرکتی است ناشناخته در قلمرو ناشناخته. تو آنجا غائبی، تنها حرکت است که وجود دارد. فکر انحراف است زیرا که محصول دیروز است. بنابراین بسیار سردرگم و وامانده است، تارکی است، هر اراده‌ای که به خرج دهید باز با دانسته ها نمی‌توانید دست دراز کنید و ناشناخته را لمس کنید. مراقبه پایان دانسته ها و امور معلوم است.

***( کتاب مراقبه )***

دستور سلوک دو چیز است: « مراقبه » « محاسبه » این دو حالت را شخص سالک باید از ابتدای سیر و سلوک تا انتها ملتزم باشد.

مهمترین اعمال، تفکر، و مراقبت نفس و حضور قلب و توجه به خداست. موضوع مهم این است که سالک همه افکار پراکنده و خواطر را از نفس خویش طرد کند و یک سره متوجه خدا باشد که البته کاریست بسیار دشوار.

***( ابراهیم امینی خودسازی )***

مراقبه و سکوت: ..... لذا فرموده‌اند به سکوت تام می‌افتید، سکوت تام شما را می‌گیرد الفاظ کلا برداشته می‌شود این ذکر و اذکار و چله گیری و این ها همه از اوایل و اواسط راه است، پایان راه اینست که همه را کنار بگذاری، سکوت محض، نمی‌فهمی، نمی‌دانی، نمی‌شنوی ..... یک جهلی آدم را فرا می‌گیرد که ای به قربان آن بشوم.

***( حضرت استاد صمدی آملی شرح و تفسیر ادب مع الله )***

هنگامی که ذهن در سکوت کامل است در پرترین کیفیت خویش است؛ و در مدتیشن این سکوت و کمال تحقق می‌یابد.

( تخم سعادت، مراقبت است، مراقبت یعنی: کشیک نفس کشیدن، یعنی حریم دل را پاسبانی کردن، یعنی سر را از تصرفات شیطانی حفظ داشتن، پاسبان حرم دل بودن..... این تخم سعادت را باید در مزرعه دل کاشت و بعد به اعمال صالحه و آداب و دستورات قرآنی، این نهال سعادت را پروراند )

در توحید باید مراقبت را تقویت کرد، مراقبت تخم سعادت است که در مزرع دل کاشته می‌شود و سایر آداب و اعمال پروراندن آن است. مراقبت کشیک نفس کشیدن و همواره در حضور بودن است. امام صادق (ع): " العارف شخصه مع الخلق و قلبه مع الله تعالی " ( آیت الله حسن زاده آملی نامه ها و برنامه ها )

۴۱- خیر دنیا و آخرت: امام موسی کاظم (ع): به خدا قسم، خیر دنیا و آخرت را به مؤمن ندهند مگر به سبب حسن ظن و امیدواری او به خدا، خوش اخلاقی‌اش و خودداری از غیبت مؤمنان.

***( بحارالانوار – ج ٦ – ص ۲۸ )***

۴۲- حضرت علی (ع) و آرامش: هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست داشته باشد آرامش را به قلب او الهام می‌کند.

یاد خدا عقل را آرامش و دل را روشنی می‌دهد و رحمت او را فرود می‌آورد.

۴۳- حیات جاودانه از امام خمینی

بر ضد طاغوت و استعمار و استکبار مبارزه را ادامه دهید. برادران من! خواهران من! عزیـزان من! مصمم باشید؛ از ترور نترسید، از شهادت نترسید؛ و نمی‌ترسید. شهادت عـزتِ ابـدی اسـت، حیات ابدی است. آن ها از شهادت بترسند و از مردن بترسـند کـه مـردن را تمـام مـی‌داننـد و انسان را فانی. ما که انسان را باقی می‌دانیم و حیات جاودانه را بهتر از این حیات مادی می‌دانیم برای چه بترسیم؟!

٤٤- مصادیق حوت ( ماهی ) که انسان ناچار به بلعیده شدن توسط آن است و ارتباط آن بـا اخلاق؛

- رحم مادر ( نطفه را می‌بلعد و می‌پرورد )
- عالم ماده ( روح مجرد را در بر می‌گیرد و رشد می‌دهد )
- نفس انسان ( جسم انسان را در برمی‌گیرد و با هم به کمال می‌رسند )
- حوت به معنای قرآنی آن که حضرت یونس را در بر گرفت و او را رشد داد.

٤٥- تثلیث:

تثلیث ظلمانی: ۱- طبیعت ۲- بحرهیولانی ۳- جسم ظلمانی

تثلیث نورانی: ۱- شریعت ۲- طریقت ۳- حقیقت

***پیامبر اکرم (ص): الشریعه اقوالی و الطریقه و افعالی و الحقیقه احوالی.***

## ٤٠ نکته شناختی و رفتاری در جوان شناسی ( به یاد جوان به خدا پیوسته، مرحوم جعفر خلیلی )

۱- اصولا فصل نوجوانی و جوانی، فصل معماوار، پیچیده و کوران دگرگون شونده و دگرگون ساز و تغییر و تحول است. در این مرحله، گویا آدمی ( نوجوان ) می‌میرد و انسان دیگر ( جوان ) زنده می‌شود. اساسا جوان نیز همان نوجوان دیروزی نیست، بلکه انسانی از نوع دیگر است. لذا، در برخورد با چنین انسانی، باید شیوه برخورد نیز نسبت به، مقطع کودکی و نوجوانی تغییر یابد.

۲- پیچیدگی دوره جوانی ناشی از تنوع و گونه گونی مؤلفه های شناخته شده و ناشناخته‌ای است که هویت جوان را شکل می‌دهد. هویت جوان امروزی، تحت تاثیر بسیاری از عوامل شناخته و ناشناخته درونی و بیرونی از جمله محیط، جامعه، خانواده، وراثت، ملیت، نژاد، طبقه اجتماعی، زیست بوم، فرهنگ ملی و محلی و جهانی، میزان و نوع تحصیلات، نوع تخصص، شغل، نوع گرایش سیاسی و .... است.

۳- به جهت تغییر در جهان داخلی و خارجی انسان در سنین مختلف، نوع برخورد با یک کودک، نوجوان و جوان باید ماهیتا متفاوت باشد و نمی‌توان در هر سه مقطع به یک شیوه با آنان برخورد کرد، در واقع برخورد با هر مقطع روان شناسی خاص خود را می‌طلبد.

۴- برای برخورد شایسته با یک نوجوان و جوان، باید جوان از لحاظ زیستی، روانی، اجتماعی و مردم شناختی مورد مطالعه دقیق و موشکافانه قرار گیرد. این تقسیم بندی برای سهولت در فهم و فرموله کردن مسائل جوانان الزامیست.

۵- از لحاظ روان شناختی، برای برخورد مناسب و سازنده با یک جوان، باید سه اصل مهم جلب اعتماد ( کلید برقراری وحفظ رابطه است ) فاصله زدایی ( کلید ایجاد صمیمیت و عمق رابطه است ) و ذهنیت شناسی ( کلید درک جهان شناختی جوان است ) را ملکه ذهن نمود.

۶- اصل رعایت نکات شکلی و صوری در برقراری حسن ارتباط با جوان که عبارتند از: ۱- رعایت جاذبه های صوری مانند کاربرد رنگ ها و ..... ۲- برخورد با نشاط و گشاده رویی: اساسا بهترین نوع برخورد با مخاطب، به ویژه در نوع برخوردهایی که جنبه تربیتی دارد می‌بایست با نشاط و شادی و با گشاده رویی همراه باشد. ۳- به کارگیری ادبیات دلنشین به فراخور حال مخاطب

۷- رعایت اصول تکوینی و باطنی در شناخت دوران جوانی جهت تعمیق روابط با جوانان که عبارتند از: ۱- خیرخواهی و خلوص نیت در برخورد ۲- صداقت در گفتار ۳- ایمان و باور حقیقی به شایستگی های جوان و نوجوان ۴- دوری و اجتناب از برخورد از موضع قدرت ۵- پای بندی عملی بدان چه توصیه می‌کنیم.

۸- استفاده از شیوه ها و اصول رفتاری صحیح که عبارتند از: ۱- سعه صدر، صبوری و مواجهه فراجریانی ۲- طمانینه در رفتار و اعتماد به نفس در گفتار ۳- استخدام و به کارگیری علایق و سلیقه های مقبول و انگیزه های فطری نسل جوان ۴- التزام به توصیه و برخورد و تبلیغ غیر مستقیم ۵- تاکید بر عزت نفس، تقویت خودباوری، وقار و اعطای شخصیت به جوان ۶- تحریک احساسات و عواطف ۷- استفاده همزمان از اهرم تشویق ( بیشتر ) و تنبیه ( کمتر )

۹- از جمله ویژگی های دوره جوانی تجدد و نوگرایی، تحرک، تلاش، امید، آرمان خواهی، آرمان گرایی، آزادی خواهی، نشاط و طراوت، غرور، احساس خوشبختی، منزلت طلبی و جسارت می‌باشد.

۱۰- استفاده از اصول حاکم بر طرز گفتار با جوان که عبارتند از: ۱- معلومات سنجی، گرایش فهمی و نیاز سنجی جوان ۲- پرهیز از افراط و تفریط در گفتار و رفتار ۳- شروع سخن از بدیهیات و مسلمات ۴- استفاده از سایر فنون سخنوری مانند لحن و صوت مناسب، کلمات مناسب، زبان بدن و ..... ( جوان نسبت به سایر اقشار به این محرک ها بهتر و بیشتر پاسخ

می‌دهد )

۱۱- به این سخن شهید مطهری در مورد موفقیت که در سنین جوانی بسیار مورد درخواست جوانان است دقت کافی شود که « لذت همه جانبه و نیل همه جانبه به همه کمالات، به طوری که حداکثر کمالات و حظوظ فطری و طبیعی استیفا گردد»

۱۲- فرهنگ نامه فارسی عمید، جوان و جوانی را حد میانه عمر طبیعی و به معنای سن نشاط و بالندگی و رشد فکری معنا کرده است. روانشناسان، جوانی را از ۱۸ تا ۳۳ سالگی می‌دانند که در این سن، تحولات جدی و اساسی ادامه دارد و شخص، هنوز درحال رشد فکری و عقلی است.

۱۳- شناسایی عوامل اساسی موفقیت در زندگی جوان بسیار مهم و اساسی است. زیرا جوان، جهان آفرینش را بر اساس شناخت خودش از موفقیت و عوامل آن تفسیر، تحلیل و برنامه ریزی می‌کند.

۱۴- شناخت عنصر مهم هدفمندی در زندگی جوان انتخاب هدف به ارزش ها و باور ها بستگی دارد. جوانی که مادیات برای او ارزش است، رسیدن به مادیات هدف او خواهد بود و کسی که مقام و مدرک تحصیلی عالی برایش ارزش داشته باشد، رسیدن به آن، مقصود او خواهد بود. از آن سو جوانانی که هدف الهی و جهانبینی توحیدی دارند و برای آفرینش انسان و جهان، به هدفی منطقی باور دارند، اهداف بلندی برای زندگی خود در نظر می‌گیرند و رفتار خود را در همان مسیر قرار می‌دهند. اینان هدفشان از زندگی، رسیدن به مقامات معنوی و کمالات عالی انسانی است.

۱۵- اعتماد به نفس عصر مهم جوانی در ایجاد تحولات شگرف در خود و اجتماع است. اعتماد به نفس یعنی، شخص احساس کند نیرو و کفایت دارد؛ یعنی توانمندی و توانایی درونی انجام کار ها را در خود حس کند.

۱۶- عزت نفس، عامل بازدارند جوان از پذیرش ذلت و خواری است. عزت نفس یعنی ارزیابی ما از خودپنداره خویش، بر حسب ارزش کلی آن. به عبارت دیگر عزت نفس، میزان ارزشی است که ما برای خود قایل هستیم.

۱۷- این حدیث حضرت علی ( علیه السلام ) باید برای جوان به خوبی تشریح شود که « در مسیر زندگی، باید خودت، خودت را پیش بری، وگرنه کسی تو را پیش نمی‌برد » انسان همیشه نیازمند اعتماد به نفس است و در جوانی این نیاز، دو چندان می‌شود؛ زیرا جوان می‌خواهد تصمیم های سرنوشت ساز بگیرد و کارهای کلان انجام دهد.

۱۸- عوامل موثر در اعتماد به نفس جوانان عبارتند از: الف) دوری از تظاهر ب) تقویت عزت نفس ج) رسیدگی به خویشتن ( خودپایی ) د) زندگی در محیط دلخواه ( جوان می‌تواند محیط دلخواه خود را ایجاد کند باید او را هدایت کرد ) ه) تحسین خویشتن و) خدا باوری

۱۹- شناخت و تبیین عنصر اراده برای جوان. اراده در زبان فارسی و عربی « خواست، خواسته، خواهش، میل، قصد و آهنگ » معنا شده است. ملا محسن فیض کاشانی در این خصوص می‌گوید " آگاه باش، نیت، اراده و قصد کی معنی دارند و آن حالتی درونی است که با علم و عمل همراه است. علم بر اراده و نیت مقدم بوده و اساس آن شمرده می‌شود. عمل نیز تابع و میوه آن است؛ زیرا هر عمل اختیاری با سه عامل به فرجام می‌رسد: علم، اراده و قدرت. انسان تا زمانی که از چیزی آگاه نباشد، آن را اراده نمی‌کند و تا اراده نکند، انجام نمی‌دهد. معنای اراده برانگیخته شدن دل به سمت چیزی است که آن را موافق هدف خود بداند.

۲۰- جا انداختن محور مهمی به عنوان " مشورت " در شخصیت جوان موجب کمال و بالندگی بیشتر او می‌شود. پیامبر گرامی اسلام ( صل الله علیه و آله ) می‌فرماید " کسی نیست که با دیگران مشورت کند و به سوی رشد و کمال هدایت نشود " حضرت علی ( علیه السلام ) نیز در این خصوص می‌فرماید: " هرکس با خردمندان مشورت کند، با انوار خردهای آنان، روشنی یابد و به راه درست و رستگاری نایل گردد. " جوان به خاطر اراده و قدرت قوی گاهی به دلیل عدم تشخیص جهت صحیح به خطا رفته و گاهی نیز زندگی خود را تباه می‌کند. لذا باید چراغ راه داشته باشد.

۲۱- یاد خدا و خدا باوری در نهاد جوان بسیار شفافتر و عمیقتر از سایرین است. بی تردید درهای رحمت الهی همواره به روی انسان باز است و در سنین جوانی، بازتر و وسیعتر.

۲۲- می‌توان مفهوم " دوری از گناه " را برای جوانان با تعریف ذیل تبیین نمود. گناه، آن

است که مکلف ( کسی که به بلوغ رسیده و عاقل است ) کاری ناسازگار با عقل، دستورهای خداوند و پیامبران و امامان معصوم ( علیهم السلام ) و مخالف قوانین و سنن الهی و علمی اثبات شده انجام دهد. در این تعریف، عنصر عقل و علم دو راهبرد اساسی برای توجیه دقیق جوان است.

۲۳- برجسته بودن عنصر تلاش و پشتکار در جوان. زندگی، میدان کارزار است. در این نبرد، کسی پیروز می‌شود و جلو می‌رود و دیگری زمین می‌خورد و دچار شکست می‌شود. تفاوت این دو گروه در هر سنی که باشند بیش از آن که مرهون هوش و امکانات و منابع در اختبارشان باشد، وابسته به سطح تلاش و کوششان است، عنصری که در جوانی به وفور و گستردگی می‌توان آن را یافت که باید جهت دهی صحیح شود. طبیعی است که برآیند همه افراد، مشابه و ایده آل نخواهد بود.

۲۴- فرایند تغییر در نگرش و رفتار جوانان در مقایسه با بزرگسالان راحت تر انجام می‌پذیرد، چرا که بعد احساسی نگرش و بینش جوانان نسبت به افراد و پدیده های مختلف، بسیار مهم و در عین حال سریع التغییر است؛ درحالی که بزرگسالان پای بند و مقاومت فکری بیشتری نسبت به باورها، ارزش ها و اعتقادات از خود نشان می‌دهند.

۲۵- اعتبار پیام دهنده برای جوان مهم است. مسائلی که موجب افزایش اعتبار پیام می‌شوند عبارتند از: یک. تخصص دو. مهم بودن سه. بی غرض بودن چهار. قانع سازی به طور غیر مستقیم پنج. بصیرت و آگاهی شش. خیرخواهی و خلوص نیّت هفت. ایمان به هدف و محتوای پیام هشت. ایمان به توانایی های جوان نه. هماهنگی کردار و گفتار ده. شناخت زمان و مکان یازده. فروتنی و برخورد نیک

۲۶- فرمانده، مدیر، مبلغ، مربی و هرکس که می‌خواهد با جوان ارتباط برقرار نماید بایستی در اولین برخورد خود، با دلپذیری نوع و رنگ پوشاک حتی نوع اصلاح سر و صورت و طرز حرکاتش، رخنه در دل جوان نوگرای صاحب ذوق و دارای روح لطیف بیفکند و بتواند در همان مواجهه اول جوان را به خود جلب و جذب کند.

۲۷- خصوصیاتی که پیام را برای مخاطب جذاب می‌کند عبارتند از: یک. کارایی دو. محرک

عواطف بودن سه. تناسب با نیاز جوان چهار. روشن و گویا بودن پنج. کاربردی بودن شش. هماهنگی با فطرت . جوان به دریافت پیام مطبوع و منظم، واکنش احساسی و رفتاری بهتری نشان می‌دهد تا به پیام های ناهنجار و نامطبوع حضرت علی (ع) به ویژگی های کلام نیکو اشاره کرده و می‌فرماید: اَحسَنُ الکَلامِ ما لا تَمُجُّهُ الاذانُ وَ لا یَتعَبُ فَهمَهُ الاَفهام " بهترین سخن آن است که بر گوش ها ناهنجار نیاید و اذهان از درک آن خسته نشوند ".

۲۸- در برقراری یک ارتباط صحیح و مؤثر با جوانان و انتقال پیام به آن ها توجه به عوامل زیر اجتناب ناپذیر و بسیار حیاتی است: یک. درک ویژگی ها و نیازهای جوان دو. آشنایی با سطح آگاهی جوان سه. توجه به باورهای جوان چهار. شرایط و موقعیت برقراری ارتباط با جوان پنج. توجه ویژه به جایگاه و نقش و تاثیر اجتماعی و تحول آفرین جوان شش. روش برقراری ارتباط و انتقال پیام به جوان مؤثرترین روش ها برای آغاز یک ارتباط سازنده، پویا و موفق با جوان عبارتند از: توجه به نقاط قوت، نیازهای عاطفی و انگیزه های روانی، ایجاد شرایط مناسب برای جوان در فضای ارتباطی، کسب اطلاعات و معلومات پیرامون موضوع مورد علاقه جوان تعریف و تمجید و تکریم ابعاد مثبت شخصیت جوان، هم اندیشی با جوان، رعایت ادب و نزاکت درارتباط با جوان.

۲۹- ارتباط با جوان باید از هرگونه سوء ظن و حدس نادرست و غیره واقع بینانه دور باشد. اگر موضوع و مساله ای ذهن شما را در ارتباط با جوان به خود مشغول کرده است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کنید و درستی و نادرستی موضوع را با جوان مورد بررسی قرار دهد. جوان، صراحت و شفافیت را دوست دارد.

۳۰- در میان فصل های مختلف زندگی انسان، جوانی از تمام جهت ها اهمیت فراوانی دارد. نقش این دوره در ساختار زندگی فرهنگی، اخلاقی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی انسان بسیار حساس است و بنیان های اساسی شخصیت هر فرد در این دوره به شکل نهایی خود می‌رسد. در حقیقت، این دوره بهار عمر است و عقل و دین مقدس اسلام بر اهمیت آن تأکید می‌ورزند. با فرا رسیدن بهار عمر، نه تنها بدن قوی و نیرومند می‌گردد و عواطف و احساسات شکفته می‌شود، بلکه شکوه جوانی، به منزله زینت گران بها و پرفروغی به صاحبش زیبایی و کمال می‌بخشد.

۳۱- برخی از صاحب نظران، دوره جوانی را دوران پختگی، یا مرحله‌ای می‌نامند که استعداد ها و توانایی های بالقوه آدمی به رشد کامل می‌رسد. آن ها معتقدند فرایندهای اساسی که در دست یابی پختگی هیجانی دخالت دارد، عبارت است از: اعتماد به نفس، برداشت روشن از واقعیت های جامعه، کنترل پرخاشگری، هدف های عقلانی و برداشت درست از توانایی های خود. همچنین، جوان از نظر آرمانی باید مستقل و متکی به خود بوده، خواسته هایش را به منظور هماهنگ کردن آن ها با نیاز ها و آرزوها دیگران به نحو شایسته مهار کند. رفتار جوان باید به نسبت قابل پیش بینی بوده، نیاز های شخصی‌اش در خصوص موازین اخلاقی، معقول و قابل تعدیل باشد، نیز آگاهی از امکانات و محدودیت ها و ارتباط و تأثیر آن ها بر روی کار، بازی و استراحت، نقش مهمی در زندگی آینده جوان ایفا می‌کند.

۳۲- جوان، نوگرا و تأثیرپذیر است. او همواره می‌کوشد محیط اطراف را هم رنگ ذهنیت خوسازد، جامعه را با آرمان هایش همسو کند و بر فکر و اندیشه تازه‌اش مهر تأیید زند. جوان آسیب پذیر و عاطفی است. احساس و عاطفه، نهال وجودش را در مقابل توفان عشق های کاذب، آسیب پذیر می‌کند. جوان الگوپذیر و جستجوگر است. او در پی آن است که خود را در کسی پیدا کند یا خویش را چنان در الگویش فانی سازد که همچون او بگوید و زندگی کند. جوان لبریز از جوشش و نیروست. او دوست دارد آنچه در ظرف وجودش موج می‌زند، به کرانه های زندگی هدایت کند و به فکر، فرهنگ و آداب جامعه بقبولاند. جوان آرمان خواه و پندارگر است. در فردا به سر می‌برد، با آرزوهایش زندگی می‌کند و همواره در ذهنش آینده خویش را به تصویر می‌کشد. جوان خودنگر و خودباور است. او خود را می‌بیند و خود را می‌آراید و متاع علم و فرهنگ و هنر خویش را عرضه می‌کند.

۳۳- جوانی؛ دوره توانمندی، در آیه ۵۴ سوره مبارکه روم، عمر انسان برای زندگی در این دنیا به سه دوره تقسیم شده است که با ناتوانی آغاز می‌شود و دوباره به ناتوانی بر می‌گردد. در میان این دو دوره ناتوانی که همان کودکی و پیری است، دوره توانمندی و جوانی قرار دارد. در این آیه می‌خوانیم: « پروردگارتان کسی است که شما را در آغاز از جسمی ناتوان ( نطفه ) بیافرید. آنگاه پس از ناتوانی ( کودکی ) شما را توانا کرد و دوباره از توانایی و نیروی جوانی به سستی پیری برگرداند.

۳۴- در بهار جوانی، بنیان شخصیت ها استحکام می‌یابد و فردا و فردا هـای زنـدگی ترسـیم می‌شود. در این دوران، از نیروی اندیشه و تدبیر کمتر استفاده شده و آثـار و برکـات جـوانی در هاله‌ای از غریزه ها پوشیده می‌ماند. به همین دلیل این تحفه الهی، برای ناآگاهان نـوعی جنـون دانسته شده است.

۳۵- کیمیاگونه بودن جوانی در سخن رسول اکرم صلی الله علیه و آله به این شـکل پدیـدار می‌شود که آن حضرت، جوانان را به پختگی، اندیشمندی و استفاده از تجربه دیگران فراخوانـده و در سخنی کوتاه بلندای این حقیقت را به این صورت آشکار می‌سـازد کـه: « بهتـرین جوانـان شما کسی است که پیشه پیران در کارآزمودگی، احتیاط و هوشـمندی باشـد، و بـدترین پیـران شما کسی است که همچون جوانان شتابزده، پرهیجان و غافل عمل کند.

۳۶- یکی از ویژگی های نیکو در دوره جوانی، گرایش به هرگونه خیر و نیکـی اسـت. تـلاش برای بدست آوردن صفات پسندیده و آموختن دین، از جمله نیکی هایی است که جـوان بـه آن گرایش دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به اطرافیان خود دربـاره جوانـان سـفارش کـرده و می‌فرماید: « به شما سفارش می‌کنم با جوانان به خوبی و نیکی رفتار کنید؛ چرا که آنـان نـازک دل ترند. وقتی خداوند مرا به پیامبری برانگیخت، جوانان به مـن گرویدنـد و یـاری‌ام کردنـد، و بزرگسالان به مخالفت برخاستند».

۳۷- یکی از شاگردان امام صادق علیه السلام که برای تبلیغ احکام به بصره رفته بود، هنگام بازگشت به مدینه، به آن حضرت از کم علاقه گی مردم به آموختن احکام خبر داد. امـام صـادق علیه السلام در پاسخ فرمود: این امر طبیعی است؛ زیرا بسیاری از مردم گرفتار دنیا هستند. شما باید به جوانان بپردازید که هنوز گرفتار دنیا نشده‌اند: « برشما باد به پرداختن بـه جوانـان؛ زیـرا آنان نسبت به دیگران در انجام کارهای نیک شتاب بیشتری دارند. »

۳۸- پاکی، از مهم ترین ویژگی های دوره جوانی است. بنابراین، جوانی را باید بهتـرین دوره زندگی انسان دانست که در آن می‌توان با تزکیه نفس، به قرب الهی رسید و پیش از فرا رسیدن پیری و هجوم دل بستگی های گوناگون به آدمی، خود را با اخلاق نیکو آراسـت. پیـامبر گرامـی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: « برتری جوان عابدی که در جوانی راه بندگی پیش گرفته

است، بر پیری که در بزرگسالی به عبادت روی آورده، همچون برتری فرستادگان الهی بـر دیگـر مردمان است. »

۳۹- نشان بندگی، نشانی است زرین که مایه افتخار و خوش بختی صاحب آن است. پیـامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره فرموده است: « دوست داشتنی ترین آفرید ها نزد خداونـد متعال، جوانی است زیبارو که جوانی و زیبایی خود را برای خدا و طاعت او قرار دهـد. پروردگـار به چنین شخصی بر فرشتگان می‌بالد و می‌فرماید: همانا که این نوجوان و جوان، بنده من است.

۴۰- ذهن جوان به سرعت دگرگون می‌شود. این دگرگونی از دوره نوجـوانی آغـاز شـده، در فراز و نشیب زندگی، چهره‌ای عقلانی به خود می‌گیرد. عقل در ۲۸ سالگی بـه کمـال مـی‌رسـد. حضرت علی علیه السلام در حدیثی که به بیان دوره های تکامل و رشد انسان پرداختـه، کمـال رشد انسان را در ۲۸ سالگی و پایان دوره جوانی دانسته است.

## ٤٠ نکته در حفظ بهداشت و سلامتی

۱- دندان های شیری کودکان تا سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی باید تحت کنترل باشند و بدون حفظ فضایشان نباید آن ها را کشید.

۲- کشیدن دندان های شیری منجر به از دست رفتن فضای دندان های دایمی زیرین می‌شود و نیاز به درمان های ارتودنسی را واجب می‌کند.

۳- در صورتی که دندانی درد شدید داشته باشد، نشان دهنده تخریب وسیع عاج و عصب دندان است و احتمال نیاز به درمان ریشه را مطرح می‌کند.

۴- قسمت هایی از دندان که در معرض پوسیدگی بوده‌اند، در صورت بهبود بهداشت، مواد معدنی جذب می‌کنند و پوسیدگی را متوقف می‌کنند.

۵- در مراحل اولیه پوسیدگی دندان که بیشتر به صورت حساسیت به شیرینی یا سرما نشان داده می‌شود، به دندان پزشک خود مراجعه کنید.

۶- پس از بروز درد شدید، خودبه خود و شبانه که بعضا با داروهای مسکن نیز آرام نمی‌شود، دندان نیاز به درمان ریشه پیدا می‌کند.

۷- زندگی خود را با هیچ کسی مقایسه نکن: تو نمی‌دانی که بین آن ها چه می‌گذرد. افکار منفی نداشته باش، در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کن.

۸- زمانی را با افراد بالای ۷۰ سال و زیر ۶ سال بگذران.

۹- زمان بیماری، شغل تو به کمک تو نمی‌آید بلکه دوستان تو به تو مدد می‌رسانند، پس با آن ها در ارتباط باش.

۱۰- بخش عمده درون تو شاد است، بنابراین خوشحال باش. روزانه ۱۰ دقیقه سکوت کن و به تفکر بپرداز. هر روز ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کن و در حین پیاده روی، لبخند بزن.

۱۱- آب فراوان بنوش. مثل یک پادشاه صبحانه، مثل یک شاهزاده ناهار و مثل یک گدا شام بخور. بیشتر از سبزیجات استفاده کن و با این ۳ تا E زندگی کن (ENERGY : انرژی ) (ENTHUSIASM : شور و اشتیاق ) ( EMPATHY : دلسوزی و همدلی )

۱۲- از سرخ کردن زیاد سبزی های مورد استفاده در غذاهایی همچون قورمه سبزی که باعث از دست رفتن ویتامین های آن می‌شود، خودداری کنید. تا حد امکان روغن مورد استفاده در طبخ غذا ها را کاهش دهید و به جای سرخ کردن غذا ها به تف دادن آن ها اکتفا کنید. از روغن های با اسید چرب ترانس پایین ( کمتر از ۱۰ درصد ) در طبخ غذا استفاده کنید.

۱۳- از سوزاندن غذا در زمان کباب کردن یا پخت ( کباب، جوجه کباب، ته دیگ و .... ) خود داری و از مصرف بخش های سوخته غذا نیز پرهیز کنید. بخش های سوخته غذا دارای مواد سرطان زا هستند.

۱۴- برای جلوگیری از نفخ حاصل از خوردن حبوبات در غذاها می‌توانید قبل از طبخ آن ها را به مدت حداقل ۴ ساعت در آب بخیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه کنید.

۱۵- از ظروف متفاوت و مجزا برای نگهداری، گوشت، ماکیان و ماهی استفاده کنید. تمامی غذاها را به ویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ را بطور کامل بپزید.

۱۶- غذاهای پخته را در درجه حرارت اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید. درب ظرف باید حتما بسته باشد و غذا در معرض هوا قرار نگیرد.

۱۷- سبزیجات را به خوبی بشویید. سبزی هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند و یا در تهیه سالاد به کار می‌روند باید کاملا شسته و ضدعفونی شده باشند ( سبزی هایی که پخته

می‌شوند احتیاج به ضدعفونی کردن ندارند فقط باید حرارت برای پخت آن ها کافی باشد ).

۱۸- از سرو چای داخل لیوان های پلاستیکی شفاف و یا غذا در ظروف پلاستیکی خودداری کنید. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارایه نوشیدنی ها و غذاهای سرد بلامانع است.

۱۹- در تهیه غذاهای نذری از روغن جامد استفاده نکنید. روغن جامد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ترانس است که خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

۲۰- در صورت تمایل به مصرف مجدد غذاهای نگهداری شده در یخچال، آن را بطور کامل گرم کنید. از گرم کردن مکرر غذای مانده و توزیع آن جدا خودداری کنید.

۲۱- تغذیه مناسب مادر باردار در کنار فعالیت جسمانی مطلوب در سلامت جنین موثر است. مصرف مواد غذایی حاوی چربی امگا ۳ در بارداری ( غذاهای دریایی و ... ) علاوه بر افزایش ضریب هوشی فرزندتان، از ابتلای او به برخی بیماری ها مثل آلرژی های گوارشی پیشگیری می‌کند.

۲۲- نوزاد ۵-۳ روز بعد از تولد یا ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از ترخیص از بیمارستان باید توسط پزشک از نظر تغذیه و زردی ویزیت شود. غربالگری شنوایی کودک باید پس از تولد و نیز در سن حدود ۴-۳ سالگی انجام شود. غربالگری بینایی کودک در سن ۳ سالگی انجام می‌شود ( در ایران در سن ۶-۴ سالگی. (نوزاد خود را در سن ۵-۳ روزگی برای غربالگری کم کاری تیروئید و بیماری های متابولیک به مراکز بهداشتی درمانی ببرید.

۲۳- دوره درمان های دارویی به ویژه آنتی بیوتیک ها را کامل کنید تا از بروز مقاومت به دارو در بدن کودک جلوگیری شود.

۲۴- امروزه چاقی به معضلی در بین کودکان به ویژه در شهر ها تبدیل شده است که می‌تواند باعث بروز انواع بیماری ها در بزرگسالی شود ( بیماری های قلبی – عروقی، فشار خون بالا، چربی خون بالا و ... ) مصرف غذاهای پر انرژی ( چربی ها، شیرینی ها، برنج، ماکارونی، سس و غذاهای آماده) و کم تحرکی عوامل مهم دخیل در چاقی هستند.

۲۵- رژیم های غذایی در کودکان حتماً باید با نظر پزشک متخصص شروع شوند. اتخاذ رژیم های غذایی بی مورد می‌تواند عوارض جدی برای کودک به همراه داشته باشد. اگر کودکتان رشد وزنی یا قدی مطلوبی ندارد در قدم اول برای تعیین علت آن به پزشک مراجعه کنید. کم وزنی یا کوتاه قدی می‌تواند علامت برخی بیماری ها باشد که عدم درمان به موقع آن ها آسیب های جدی به دنبال خواهد داشت.

۲۶- مکمل های ویتامینی را حتماً با نظر پزشک مصرف کنید. این ها غذا نیستند، بلکه دارو هستند و می‌توانند باعث عوارض جدی شوند! دادن قطره AD یا مولتی ویتامین از ۱۵ روزگی و قطره آهن از ۶ ماهگی تا دو سالگی را به کودکتان فراموش نکنید. کمبود ویتامین A منجر به کم بینایی و عفونت ها و مشکلات پوستی می‌شود، کم خونی فقر آهن باعث کم وزنی و اختلال در یادگیری می‌گردد و کمبود ویتامین D منجر به نرمی استخوان خواهد شد.

۲۷- قرار دادن مسواک در دستشویی: وحشتناک ترین اشتباه بهداشتی اکثر مردم مسواک هایشان را مقابل آینه ی تعبیه شده در دستشویی قرار می‌دهند. این محل نزدیک ترین محل موجود به کاسه ی توالت و میکروب های معلق موجود در هوا است. اگر فاصله ی مسواک تان تا این محل مورد نظر کمتر از دو متر باشد، امکان آلوده شدن آن به میکروب ها خیلی زیاد است. پس مسواک تان را بیرون از دستشویی بگذارید.

۲۸- ناف نقطه‌ای فراموش شده محققان معتقدند که ناف یکی از قسمت های فراموش شده در حین شستشوی بدن است. نتایج بررسی هایی که روی شصت نفر انجام شده است نشان می‌دهد که حداقل ۲۳۰۰ باکتری در ناف وجود دارد که ۱۵۰۰ نوع آن قبل از انجام این پژوهش شناخته نشده بود. در نتیجه این بار که حمام رفتید، حتما این قسمت از بدنتان را نیز بشویید.

۲۹- سینک ظرفشویی تمیز نیست خیلی از مردم جرات نمی‌کنند که از شیر دستشویی آب بخورند. اما همه ی ما ظرف هایمان را در سینک و با خیال راحت می‌شوییم، غافل از این که این بخش از آشپزخونه کثیف تر از دستشویی می‌تواند باشد. توجه داشته باشید که سینک ظرفشویی کثیف می‌تواند صدهزار برابر دستشویی، میکروب داشته باشد. برای همین حتما سینک ظرفشویی را بعد از شستن ظروف و هرکار دیگری، با اسکاج و مایع ظرفشویی کاملا

بشویید، طوری که از تمیزی برق بزند.

۳۰- شست و شوی برس های آرایشی: شست وشوی برس ماهی یک بار کافی است. برس را در آب ولرم و کفی فرو ببرید، آب بکشید و با حوله تمیز خشک کنید سپس با سشوار برس را کاملا خشک کنید.

۳۱- قرار دادن کرم ضدآفتاب در داخل داشبورد خودرو؛ با گرم شدن داخل خودرو بر اثر آفتاب، ماده فعال کرم شروع به تجزیه شدن می‌کند. از این رو توصیه اکید می‌شود که کرم ضد آفتاب را در خودرو نگه ندارید.

۳۲- قرار دادن کرم مرطوب کننده در سرویس بهداشتی؛ در صورت هر بار محکم بستن در کرم و مصرف آن در عرض ۶ تا ۸ هفته، مشکلی پیش نمی‌آید، توجه داشته باشید، رطوبت زیاد و طولانی مدت می‌تواند باعث رشد باکتری و قارچ در کرم شود.

۳۳- مخلوط کردن کرم ها؛ مخلوط کردن کرم های حاوی رتینوئید و مرطوب کننده دست مانعی ندارد اما مخلوط کردن کرم ضد آفتاب با کرم دیگر باعث از بین رفتن خاصیت ضد آفتابی آن می‌شود. به جای این کار از این کرم ها به طور جداگانه استفاده کنید. هیچگاه کرم حاوی اسید سالیسیلیک، اسید گلیکولیک، اسید آلفاهیدروکسی را با کرم حاوی هیدروکونیون، رتینول ویتامین C مخلوط نکنید. بعضی اوقات، این نوع ترکیب باعث جوش می‌شود.

۳۴- شستشوی بدن با آب و صابون، پوست را از وجود مواد زائد پاک می‌کند. مواد قلیایی موجود در صابون، سبب حل شدن در چربی ها و مواد زائد موجود بر پوست شده و جلوی انسداد منافذ پوستی را می‌گیرد.

۳۵- استحمام، بلافاصله پس از صرف غذا، موجب گشاد شدن عروق پوست بدن شده و خون را از معده و دیگر اندام های داخلی متوجه پوست می‌کند که این امر موجب ایجاد اختلال در هضم صحیح غذا خواهد شد.

۳۶- پس از شست شوی موها، برای خشک کردن آن ها باید از مالش شدید با حوله خودداری شود و بجای آن، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد.

۳۷- هنگام مطالعه می‌بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می‌تابد، استفاده نمود و فاصله چشم ها از سطح مطالعه باید بین ۴۵-۳۰ سانتی متر باشد.

۳۸- هرگونه درد گوش و یا ترشح چرکی از آن را به پزشک ارجاع دهید. عدم درمان و یا درمان ناقص عفونت های گوش میانی خصوصاً در اطفال، ممکنست منجر به بروز مننژیت ( عفونت مغزی ) و یا کاهش شنوایی دائمی شود.

۳۹- در اثر فعالیت میکروب ها، اسید تولید می‌شود. هرقدر خوردن موارد قندی بیشتر طول بکشد یا تعداد دفعات مصرف آن بیشتر باشد، اسیدی بودن بزاق هم طولانی تر خواهد شد. اسیدی که به علت خوردن مواد قندی ایجاد می‌گردد، رفته رفته مینای دندان را حل می‌کند و باعث پوسیدگی دندان می‌شود.

۴۰- برای پاک کردن گوش از گوش پاک کن های مرسوم استفاده نکنید. این وسیله یک ابزار پزشکی است نه وسیله‌ای برای پاک کردن گوش. استفاده از وسایل تمیز و زبر برای پاک کردن گوش سبب آسیب به مخاط مجرا و بروز خونریزی و عفونت می‌شود.

## ٤٠ نکته در آینده پژوهی

۱- آینده پژوهی فراتر از پیش بینی است و ادعای پیشگویی هم ندارد. آینده پژوهی هنر شکل دادن به آینده است؛ به آن شکل که آینده را می‌خواهیم.

۲- بسیاری از حوادث و رویدادهای آینده قابل پیش بینی و انقیاد هستند. دخالت انسان در این روند موجبات تغییر و تحولات مطلوب را ایجاد خواهد کرد. اما در اغلب موارد اشتغال به زمان حال و تلاش در جهت رفع مشکلات موجود، مانع از آن می‌شود که مدیران و تصمیم گیرندگان به آینده بیندیشند و طرح جامع و مدونی برای آن داشته باشند.

۳- آینده پژوهی، دانشی است که چشم مرد را نسبت به فرصت ها و مخاطرات احتمالی آینده باز نگه می‌دارد، از ابهام ها و دغدغه ها می‌کاهد، توانایی انتخاب هوشمندانه را افزایش می‌دهد، به همگان نشان می‌دهد به کجا می‌توانند بروند، به کجا باید بروند و از چه مسیرهایی می‌توانند با سهولت بیشتری به آینده های مطلوب خود برسند.

۴- آینده پژوهی در حقیقت دانش شکل بخشیدن به آینده به گونه‌ای آگاهانه، فعالانه و پیش دستانه است مقام معظم رهبری ( مدظله العالی ) در مورد ضرورت برخورداری از دید بلند مدت و آینده نگری، می‌فرماید: « چنین نظامی با چنین کشور و مردمی و با وجود احتمالاتی برای دفاع و تهدیدها، لازم است که با دید بلند مدت، همه مسائل را ملاحظه کند..... سازمان ها غالباً در جهت اهداف سازمانی خود و اهداف نزدیک، فکر و حرکت و عمل می‌کنند. این شما هستید که بایستی حتی دیدهای آن ها را هم دور برد کنید و خودتان به بلند مدت نگاه کنید و طراحی نمایید و این ها را مرتباً هدایت کنید تا به آن سمتی که در آموزش و سازماندهی و

طراحی های عملی و در همه چیز دیگر برنامه ریزی شده است، حرکت کنند.

۵- آینده پژوهی رشته‌ای است که بطور نظامند به کشف آنچه، که ما می‌توانیم درباره آینده سیستم های انسانی بدانیم و مورد استفاده قرار دهیم، می‌پردازد.

۶- آینده پژوهی معادل لغت لاتین FUTURES STUDY است که جمع FUTURES به این دلیل استفاده شده است که با بهره گیری از طیف وسیعی از متدولوژی ها و به جای تصور « فقط یک آینده » به گمانه زنی های سیستماتیک و خردورزانه، در مورد نه فقط « یک آینده بلکه چندین آینده متصور » مبادرت می‌شود.

۷- آینده پژوهی یکی از علوم راهبردی است که در حوزه فناوری های نرم قرار می‌گیرد. آینده پژوهی، دانشی است که چشم مرد را نسبت به فرصت ها و مخاطرات احتمالی آینده باز نگه می‌دارد، از ابهام ها و دغدغه ها می‌کاهد، توانایی انتخاب هوشمندانه را افزایش می‌دهد، به همگان نشان می‌دهد به کجا می‌توانند بروند ( آینده های اکتشافی ) به کجا باید بروند ( آینده های هنجاری ) و از چه مسیرهایی می‌توانند با سهولت بیشتری به آینده های مطلوب خود برسند ( راهبرد های معطوف به آینده سازی ) آینده پژوهی در حقیقت دانش شکل بخشیدن به آینده به گون های آگاهانه، فعالانه و پیشدستانه است.

۸- آینده پژوهی به عنوان یک مقوله میان رشته‌ای در پی کشف و شناسایی آینده های ممکن، محتمل و مطلوب و کاربست آن در در زمان حال است. هدف آینده پژوهی، تولید روشمند دانش راهنما و استفاده بیشتر از ملاحظات آینده محرور در فرآیند تصمیم گیری است.

۹- گویکان آینده پژوهی را چنین تعریف می‌کند: « فرآیندی سیستماتیک و مشارکتی و گردآورنده ادراکات آینده است که چشم انداز میان مدت تا بلند مدت را برای هدف اتخاذ تصمیمات روز آمد و بسیج اقدامات مشترک بنا می‌سازد »

۱۰- هدف آینده پژوهی، پیش بینی آینده نیست، تحلیل، طراحی و ساختن آن است. آینده پژوهی ما را قادر می‌سازد آرمانی، ارزشی و بلند مدتی برای خود انتخاب کرده و تجویزهایی منطقی و کارآمد برای تحقق آن ها به کار گیریم.

۱۱- آینده پژوهی چیزی فراتر از یک مهارت و یا شهود است که افراد با توجه به علایق و استعداد های خود، آن را مورد استفاده قرار دهند. آینده پژوهی، مطالعه نظام یافته آینده های ممکن، محتمل و مرجح است و با شناسایی عوامل تأثیر گذار بر آینده ( مانند روند ها، الگوهای تغییر در محیط، علائم ضعیف تغییر، دیدگاه ها، جهان بینی ها و اسطوره های هر ملت ) به سمت آینده سرازی گرا بر می‌دارد.

۱۲- آینده پژوهی، پژوهیدن آینده نیست؛ زیرا آینده هنوز به وجود نیامده تا بتوان آن را مورد مطالعه و بررسی قرار داد. آینده پژوهی، پژوهیدن برای آینده سازی است و برای مطالعه نظام یافته آینده.

۱۳- پرسش های اساسی ذیل در آینده پژوهی مطرح می‌باشد:

چگونه درباره آینده بیاندیشیم؟

چه عواملی در آینده تأثیر گذار هستند؟

مطلوبیت آینده را چگونه تعیین کنیم؟

بدیل های آینده کدامند؟

در هر زمانی چه کاری را باید انجام دهیم و پیامد آن چیست؟

چگونه آینده مطلوب را بسازیم؟

۱۴- در یک کلام، آینده پژوهی دانشی خردمندانه است که برای کمک روش های علمی و ایجادگفتمان معطوف به آینده، و ترسیم تصویر های بزرگ آینده، رفتار امروز را تقریر می‌کند، آینده پژوهی دانش تصمیم گیری پیش دستانه است. بنابراین، می‌توان گفت: آینده پژوهی دانشی است که به انسان می‌آموزد چگونه به مصاف آینده های مبهم برود و در این رویارویی دستخوش کمترین دشواری شده و بیشترین سود را به چنگ آورد. آینده پژوهی دانش و رویکردی اسرارآمیز و جادویی برای اظهار نظر پیرامون آینده نیست. حتی توجه انسان به آینده را خردورزانه تر و در نتیجه موفقیت آمیز تر می‌سازد.

۱۵- آینده پژوهی عامه پسند: این شیوه مبتنی بر مفروضات حاکم بر روابط اجتماعی است.

آینده پژوهی عامه پسند، ابتدایی و ساده است و به گونه‌ای ناخودآگاه از وضیعیت موجود فـراهم می‌کند و معتقد است آینده با علم و فناوری بنا نهاده می‌شود. این روش محافظه کار بـوده و در عین حال پیش از حد مبتنی بر فناوری است و اغلب فاقد مفروضات لحاظ شده است.

۱۶- آینده پژوهی مسئله محور: این روش اخیر تلاش دارد برای شناسایی و تعریف مشکلات و موانع، برای آن ها راه حل هایی، هرچند ظاهری و غیر متقن ارائه نماید.

۱۷- آینده پژوهی انتقادی: این روش اهتمام ویژه‌ای به تحلیل فرضیه ها، تصورات و پارادایم ها دارد. در روش انتقادی پس از مطالعه و بررسی بر روی محورهای یاد شـده، تـأثیر سـوگیری های مختلف فرهنگی و سنت های تحقیق بر کار پژوهش آینده، مورد توجه قرار می‌گیرد.

۱۸- آینده پژوهی معرفت شناسانه: این روش می‌کوشد تا ثابت کند که مشکلات و گرفتاری های ما ریشه در نگرش ما به جهان و راه های شناختی ما داشته و راه حل ها نیـز از دگرگـونی های نهفته و غیرقابل پیش بینی در این سطح ناشی می‌شود.

۱۹- آینده پژوهی اکتشافی: با توجه به روندهای فعلی، آینده می‌توانـد چگونـه باشـد؟ ایـن رویکرد، نقطه عزیمت خود را « زمان حال » قرار می‌دهد و بر مبنای شواهد و روندهای موجـود، به پیش بینی آینده هـای محتمـل ( وضـعیت هـای محتمـل آینـده ) مـی‌پـردازد. رونـدیابی و سناریوسازی، از مهمترین تکنیک ها در این رویکرد محسوب می‌شوند. پیش بینی روش مواجهه با آینده در این رویکرد است.

۲۰- این رویکرد عمدتاً مبتنی بر تحلیل روندهای گذشته و ادامه آن ها در سـال هـای آتـی است.

۲۱- آینده پژوهی هنجاری یا تجویزی: با توجه به اصول، ارزش ها و هنجارهـای مـا، آینـده باید چگونه باشد؟ این رویکرد، نقطه عزیمت خود را « آینـده » قـرار مـی‌دهـد. آینـده پژوهـان هنجاری بطور مجازی به دنیای آینده سفر می‌کنند؛ در ایستگاه زمانی مـورد نظـر مـی‌ایسـتند؛ سپس عینک « ارزش ها و اصول بنیادی » را به چشم می‌زنند و از خود مـی‌پرسـند کـه آینـده مطلوب در این نقطه از زمان « باید » چگونه باشد؟ وقتـی آینـده مطلـوب تعریـف شـد، آینـده پژوهان به زمان حال مراجعت می‌کنند تا الزامات و راهکارهای تحقق آینده مطلوب را بـا توجـه

به شرایط موجود و احتمالات آینده، شناسایی نمایند. روش برخورد با آینده در این رویکرد آینده نگاری است.

۲۲- آینده پژوهی تصویرپرداز: آینده هایی که از تخیل افراد خلاق می‌جوشد. این رویکرد، نقطه عزیمت خود را « قوه تخیل » قرار می‌دهد. موضوع آن، آفرینش مفاهیم و ایده های بدیع برای آینده است که می‌توانند خاصیت انگیزشی داشته و « کشش خلاق » ایجاد نمایند. این مفاهیم و ایده ها باعث پیشرفت علم، فناوری، محصولات، خدمات و حتی ارتقای نظام های سازمانی و اجتماعی می‌شوند. محصولات آینده پژوهی تصویرپرداز از طریق فیلم ها و رمان های علمی یا تخیلی در جوامع رواج می‌یابد.

۲۳- رویکرد پیشبینی: « این رویکرد به دنبال شناسایی آینده و نه صرفا پیشگویی آن است. در این خصوص عنوان می‌شود که ارزش پیشبینی در سودمندی آن است، نه در تحقق آن. برای بررسی این گزاره به نزدیکی آن برای مفهوم چگونگی بهره برداری از فرصت و کیفیت آن پی می‌بریم. همچنین در جهت پیشبرد اهداف این رویکرد که همزمان با شکل گیری علم آینده پژوهی، ظهور یافت بیش از یک صد تکنیک توسعه یافته است »

۲۴- رویکرد آینده نگاری: که در چند دهه اخیر به آن توجه ویژه‌ای شده است و در جایگاه بسیاری مهمی قرار دارد « آینده نگاری » است. در این رویکرد، پارادایم عمده شکل بخشیدن به دنیای مطلوب فردا است. در واقع اینگونه عنوان می‌شود که مسئولیت خطیر ما در قبال آینده، تعالی آن است و نه پیش بینی آن؛

۲۵- آینده نگاری فرآیندی سیستماتیک، مشارکتی و گردآورنده ادراکات آینده است، که چشم اندازی میان مدت تا بلندمدت را با هدف اتخاذ تصمیمات روزآمد و بسیج اقدامات مشترک بنا می‌سازد. آینده نگاری ابزاری برای درک آینده های محتمل، آمادگی بهتر برای رویارویی با آینده و تصمیم سازی برای نیل به آینده‌ای مطلوب است. آینده نگاری شامل تلاشی نظامند برای بررسی و خلق آینده درازمدت علم، فناوری، اقتصاد، محیط و جامعه به منظور شناسایی فناوری های نو ظهور حوزه های پر منفعت اقتصادی و سایر حوزه های زیربنایی راهبردی است که به احتمال فراوان، بیشترین منافع اقتصادی، اجتماعی و سیاسی را خواهند

داشت. آینده نگاری نوعی مدیریت و مهندسی جامع آینده و ایجاد فرصت برای ساختن آینده مطلوب است. آینده نگاری کار خود را با شناسایی آینده بدیل آغاز می‌کند و با بررسی آن ها، امکان وقوع و اثربخشی هر انتخاب را مشخص می‌کند. بعد از این مرحله نوبت به انتخاب گزینه مطلوب براساس معیارهای امکان و اثربخشی می‌رسد، در واقع خروجی این مرحله لیستی از الویت های برتر از تصاویر آینده می‌باشد.

۲۶- در آینده پژوهی زمان، پیوسته، خطی، یک سویه و بازگشت ناپذیر است. رویدادها در زمانی پیش یا پس از رویدادهای دیگر به وقوع می‌پیوندند و پیوستار زمان، گذشته، حال و آینده را تعریف می‌کند.

۲۷- در آینده پژوهی چنین نیست که هرچه در آینده وجود خواهد داشت، در گذشته یا حال نیز وجود داشته است. بنابراین چه بسا آینده، بستر پدیده هایی فیزیکی، زیستی یا اجتماعی باشد که پیشتر، هرگز وجود نداشته‌اند.

۲۸- اقدام بشری، نیازمند آینده اندیشی است چرا که پیامدهای هر اقدام، همواره در بستر آینده آرمیده‌اند؛ اما توده مردم و حتی تصمیم گیران تراز اول، چندان خوب، درباره آینده نمی‌اندیشند و این درحالی است که می‌توان قدرت و سودمندی تفکر درباره آینده را بهبود بخشید.

۲۹- برای پیشبرد اهداف و برنامه های بشر در جهان، چه در چارچوب های فردی و چه در قالب های گروهی، سودمندترین دانش ها، دانش آینده است. انسان ها همراه با زمان، پیوسته به سوی آینده در حرکت هستند. آن ها برای برنامه ریزی، بررسی گزینه های بدیل، گزینش اهداف و تصمیم گیری درباره نحوه اقدام، به شناخت آینده و آگاهی از چگونگی تأثیر علت های امروز بر معلول های فردا، نیاز دارند.

۳۰- هیچ شاهدی درباره آینده وجود ندارد و نمی‌توان آن را به عینه دید. بنابراین هیچ حقیقتی درباره آینده وجود ندارد، مگر آنچه که از راه غیب و وحی به دست انسان می‌رسد. اما می‌توان برای شناخت آینده، نوعی دانش مبتنی بر حدس و گمان استخراج کرد.

۳۱- آینده از پیش تعیین شده نیست و کما بیش امکان تغییر آن وجود دارد. از آنجا که

آینده، هنوز روی نداده است، برای بشر به عنوان موجودی صاحب شناخت و غیرقطعی بشمار می‌آید. برای انسان زنده‌ای که در راستای پیشبرد اهداف خود در جهان تلاش می‌کند، آینده نماد اختیار، قدرت و امید است؛ آینده، زمانی است که چه بسیار رویاهای بشر را به واقعیت تبدیل نماید.

۳۲- اقدام های فردی و گروهی ما، کمابیش پیامدهای آتی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اراده بشر، دست کم به بخشی از آینده شکل می‌دهد؛ خواه این تأثیر از طریق کنترل بشر اعمال شود، خواه با انطباق ناشی از پیش بینی

۳۳- با توجه به وابستگی متقابل پدیده ها در جهان، هم برای سازماندهی دانش معطوف به تصمیم گیری و هم برای اقدام اجتماعی، به دیدگاهی کل گرایانه و فرا رشته‌ای نیاز داریم.

۳۴- برخی آینده ها بهتر از برخی دیگر هستند. آینده پژوهان تأکید می‌کنند که انسان می‌توانند نقشه های بدیلی برای آینده های پرشمار ممکن بسازند و حتی این کار را نیز انجام می‌دهند و البته باید چنین کنند اما نباید فراموش کرد که در حقیقت، تنها « یک آینده وجود خواهد داشت، پس بهتراطمینان یابیم که این آینده، همان آینده دلخواه ماست »

۳۵- ویژگی های مشترک آینده پژوهان که اغلب آینده پژوهان بر آن تأکید دارند از این قرار هستند:

داشتن دورنمایی شامل تغییرات گذشته و احتمالات موجود برای پیدایش آینده‌ای متفاوت با زمان حال؛

اعتقاد به این که آینده اندیشی می‌تواند اثر بخشی اقدامات بشری را افزایش دهد.

ایمان به استفاده از دانش در تدوین و اجرای سیاست ها؛

برخورداری از هویتی مستقل برای خود به عنوان یک آینده پژوه؛

باور به مجموعه مفروضات مشترک ( عام و خاص )؛

دارا بودن اهداف مشترک؛

روش ها و سرمشق های مشترک؛

مفاهیم کلیدی مشترک؛

نظریه های مشابه در حال ظهور درباره رفتار انسان و تغییر اجتماعی؛

جهت گیری به سوی اقدام اجتماعی و تصمیم گیری آگاهانه برای هدف تطبیق برای آینده یا کنترل آن؛

استفاده گسترده از دانش ( تخصصی ) بسیای از رشته ها، متناسب برای نیاز پدیده مورد بررسی در هر پژوهش یا پروسه؛

دیدگاهی کل نگرانه؛ آن چنان که نیاز های اطلاعاتی اقدام اجتماعی ایجاب کنند.

پرداختن به پیامدهای احتمالی تحولات علمی و فناوری و به طور کلی پرداختن به پیامد های تمامی رفتارهای خواسته و ناخواسته بشر؛

وقف شدن برای درک فرآیندهای عمومی تغییر، خواه اجتماعی, روان شناختی و خواه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی یا فرهنگی؛

ارزش های مشترک ( مانند رفاه و آزادی بشر، توجه به تمامی موجودات زنده)

۳۶- از ویژگی های مشترک آینده پژوهان برقراری ارتباطات اثربخش است. در پروسه های آینده پژوهی، افزون بر اهمیت شناسایی مسایل مهم و تازه، می‌بایست ارتباط مناسب با کسانی برقرار شود که قدرت عمل مناسبی دارند. بهتر است برای انجام سخنرانی ها کلیدی و نگارش مطالب مورد نیاز، از یک نویسنده کمک گرفته شود.

۳۷- از دیگر ویژگی های مشترک آینده پژوهان توانایی شناسایی و تحلیل مسایل تازه است. برای مثال، استفاده از تحلیلگرانی که می‌توانند فرایند بازنگری اطلاعات را بر عهده داشته باشند و می‌توانند چاره جویی برای تحلیل ارایه دهند؛ کسانی که می‌توانند چیزهایی را ببینند که دیگران پیش از این ندیده‌اند و افرادی که می‌توانند الگوها را تشخیص داده و استخراج کنند.

۳۸- از دیگر ویژگی های مشترک آینده پژوهان ایفای نقش راهبردی است. کسانی که

می‌توانند مؤلفه های موثر بر انجام درست کارها را مشاهده کنند و مقوله هایی را تشخیص دهند که نباید به آن پرداخت و بتوانند مهمترین مسایل را مشخص سازند.

۳۹- از دیگر ویژگی های مشترک آینده پژوهان تأثیر گذار بر دیگران است. شما هر اندازه دلیل و مدرک هم در اختیار داشته باشید، نمی‌توانید دیگران را ترغیب کنید برای تحقق چشم اندازهای احتمالی آینده وارد میدان شوند. افزون بر این، واداشتن دیگران به اختصاص وقت برای پرداختن به فرآینده کار دشواری است. یک راه حل کلیدی برای غلبه بر این دشواری، در اختیار داشتن کسانی است که چشمانی تیزبین برای کشف فرصت ها و قدرت جاذبه‌ای برای تأثیر گذاری بر دیگران دارند.

۴۰- از دیگر ویژگی های مشترک آینده پژوهان سازماندهی است. پروسه های آینده پژوهی، فعالیت های متفاوت و گوناگونی را در برمی‌گیرند. به همین دلیل به افرادی نیاز است که به خوبی بتوانند برنامه ریزی کنند و روند اجرای امور را بدست بگیرند.

از دیگر ویژگی های مشترک آینده پژوهان رهبری است. کسی که بتواند تمامی فعالیت ها را در کنار هم زیر نظر بگیرد، زمانی که انجام کارها با دشواری همراه می‌شود، اعمال نفوذ کند، دوراندیش باشد و گام بعدی را که گروه برای رسیدن به هدف مطلوب نیاز دارد، پیش بینی کند.

از دیگر ویژگی های مشترک آینده پژوهان تسلط به مهارت های پایه است. آینده پژوهان می‌بایست از مهارت های علمی لازم برخوردار باشند و در زمینه کار خود تسلط کافی داشته باشند. به این ترتیب، پروسه های آینده پژوهی بر پایه‌ای علمی آغاز می‌شوند و نیازی نیست که تمام وقت را در پی نیروهای علمی مناسب بود .

## ٤٠ نکته در تصمیم گیری

۱- زندگی مجموعه‌ای از تصمیمات مختلف کـه در گسـترده‌ای از موقعیـت هـا و مشـکلات بسیار ساده تا پیچیده اتخاذ می‌گردند.

۲- رشد توانایی تصمیم گیری به افراد احساس آزادی بیشـتری بخشـیده و موجـب کنتـرل بهتر آنان بر زندگی شخصی و اجتماعی می‌شود. عامل کلیدی این که باعث رخ دادن رویداد هـا شویم « نه این که » تسلیم رخ دادن آن ها باشیم تصمیم گیری ماهرانه‌ای است. به جـای ایـن که به شرایط اجازه دهیم تا سرنوشت ما را رقم بزند، خودمان تعیین کننده رویدادها و سرنوشت خویش باشی.

۳- انسان به حکم مخیر بودن، موجودی متمایز از سایر خلایق گردیده اسـت. ایـن موهبـت الهی برای انسان مسئولیت و تکلیف به همراه آورده است و باز خواست ها، جزاها و پـاداش هـا، همگی معلول انتخاب ها، تصمیمات و حرکت در مسیر هایی است که خود برگزیده است.

۴- این که فردا این کنم یا آن کنم — این دلیل اختیار استای صنم

هیچ گویی سنگ را فردا بیا — ور نیایی من دهم بد را سزا

زانکه محسوس است ما را اختیار — خوب میآید بر او تکلیف کار

۵- تصمیم یک عمل ذهنی است که انجام دادن یا ندادن کاری از آن نتیجه مـی‌شـود و بـه معنای قصد برای انجام دادن یا ندادن کاری، انتخاب رأی یا یک فکر و کنـار گذاشـتن تردیـد، و همچنین به معنای اراده

۶- کردن، قصد کردن، آهنگ کاری کردن آمده است. می‌توان گفت تمام فعالیت ها و اقداماتی که در همه زمینه ها توسط افراد بشر انجام می‌شود حاصل فرآیند تصمیم گیری است.

۷- فرآیند تصمیم گیری در پرتو فرهنگ، ادراکات، اعتقاد و ارزش ها نگرش ها، شخصیت، دانش و بینش فرد صورت می‌گیرد و این عوامل بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. در مدیریت معاصر تصمیم گیری به عنوان فرآیند حل یک مسأله تعریف شده است و اغلب به تصمیم گیری، حل مسأله نیز گفته می‌شود.

۸- تعاریف مختلفی از تصمیم گیری شده است که در اینجا به ۴ تعریف اشاره می‌گردد. دقت در محتوای تعریف های مختلف به ما نشان می‌دهد که ماهیت آن تعریف ها، چه اهداف خاصی را دنبال می‌نماید: ۱- تصمیم گیری فرآیند شناسایی مسأله، انتخاب یک راه حل یا بهره جستن از یک فرصت یا موقعیت می‌باشد.

تصمیم گیری انتخاب یک راه حل از بین چند حالت موجود می‌باشد.

تصمیم گیری جوهره اصلی مدیریت می‌باشد که سازمان با انتخاب یک راه حل به اهداف خود نائل می‌گردد.

تصمیم گیری عبارت است از فرآیند گزینش مطلوبترین یا منطقی ترین شق در حل یک مسأله یا در نیل به یک هدف

۹- تصمیم برنامه ریزی شده: تصمیم هایی هستند که برحسب عادت، قانون یا رویه اخذ می‌گردند و برای مسائل ساده و پیچیده به کار می‌روند. هرچه تصمیم ها نامنظم تر، جدیدتر و دارای نتایج عمدهای باشد، یا به بیان دیگر پیچیده تر باشد و تعهدات عمده‌ای را در برداشته باشد به همان نسبت هم تبدیل آن ها به شکل برنامه ریزی شده دشوارتر است. البته تصمیم های برنامه ریزی شده تا حدی آزادی مدیر را محدود می‌سازد زیرا سازمان به جای فرد تصمیم میگیرد که چه باید کرد به هر حال تصمیم های برنامه ریزی شده وقت مدیر را برای پرداختن به مسائل عمده آزاد می‌کند.

۱۰- تصمیمی برنامه ریزی نشده: تصمیم هایی هستند که با مسائل غیر معمول و منحصر

به فرد سر و کار دارند. در واقع مدیر در برابر اکثر مسائل عمدهای که با آن روبه روست ناچار به اخذ تصمیم گیری برنامه ریزی نشده است. خط مشی های مکتوب و غیرمکتوب سازمان موجب تسهیل تصمیم گیری می‌شود زیرا بعضی از بدیل ها را حذف یا محدود می‌کند. هرچه فرد در سلسله مراتب سازمانی بالاتر رود داشتن توان اخذ تصمیم های برنامه ریزی نشده اهمیت بیشتری می‌یابد زیرا بیشتر تصمیم هایی که باید بگیرد برنامه ریزی نشده‌اند .

۱۱- انواع شیوه های تصمیم گیری:

تصمیم گیری آمرانه: در موقعیت هایی به کار می‌روند که مدیر برای رسیدن به نتیجه، تجربه و اطلاعات لازم دارد ولی پیرو و یا اطمینان آن را ندارد که در این باره کمکی کنند.

تصمیم گیری مشاوره های: زمانی که مدیر تشخیص دهد که پیروان در زمینه موضوع تا اندازه‌ای دارای تجربه یا دانش هستند، ولی ضمن داشتن تمایل هنوز توانایی کمک را ندارند در این حالت مدیر پیروانی را که می‌توانند در رسیدن به تصمیم کمک کنند بر می‌گزیند و از آن ها تقاضای کمک می‌کند و پس از شنیدن نظر آن ها تصمیم نهایی را می‌گیرد.

تصمیم گیری تسهیل بخش: یک اقدام همراه با همکاری است که در آن مدیر و پیروان برای رسیدن به یک تصمیم مشترک با هم کار می‌کنند.

تصمیم گیری تفویضی: در مورد پیروانی به کار می‌رود که دارای آمادگی حداکثر، تجربه و اطلاعات لازم برای تصمیم گیری می‌باشند.

۱۲- انواع مدل های تصمیم گیری

به طور کلی ها مدل های مختلفی برای پیشبینی، اخذ تصمیم و تجزیه و تحلیل های فعالیت مدیریت به کار می‌روند که هر یک دارای درجه خاصی بوده و در زمینه ویژه‌ای مورد استفاده دارند.

مدل کلامی: به صورت نوشتار و در قالب عبارات و جملات بیان می‌شود. در این نوع ها مدل روابط بین متغیر ها به کمک جملات و عبارات تشریح می‌شوند.

مدل شماتیک: روابط بین متغیر ها را در قالب نمودار و اشکال مختلف نشان می‌دهد.

مدل فیزیکی: مدل فیزیکی یا تجسمی، وضعیت فیزیکی موضوع مورد بررسی را در مقیاس معینی تجسم می‌سازند.

مدل ریاضی: روابط ریاضی بین متغیر ها را بیان می‌کنند در این مدل می‌توان احتمال و امید ریاضی، ماتریس بازیافت و درخت تصمیم گیری را نام برد.

۱۳- مراحل فرآیند تصمیم گیری عبارت است از:

تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم گیری

تصمیم گیری با این امر آغاز می‌شود که فرد یا گروهی تشخیص دهند که مشکلی وجود دارد که باید برای حل آن تصمیم گیری نمود. در تعریف مشکلی که برایتان پیش آمده باید نقش خودتان و میزان مسئولیتی که در قبال تصمیم گیری برای آن دارید را مشخص کنید. در تصمیماتی که از حد توانایی و مسئولیت شما خارج است، بیش از اندازه وارد نشده و خود را به خاطر ایجاد مشکل و یا عدم توانایی حل آن سرزنش نکنید. از سوی دیگر از تصمیماتی که به شما مربوط بوده و در حیطه مسئولیت شما است شانه خالی نکرده و مسئولیت تصمیم گیری و عمل در آن موقعیت را صرفاً بر دوش دیگران قرار ندهید. برای تعریف دقیق مشکل و تعیین نقشی که در آن دارید می‌توانید از اطرافیان و افراد آگاه در آن زمینه کمک و مشورت بگیرید اما در نهایت خودتان باید فرآیند تصمیم گیری را به انجام رسانده و مسئولیت آن را بر عهده بگیرید

۱۴- ارزیابی موقعیت و مدنظر قرار دادن اهداف

پیش از تعیین اهداف، ضروری است که شرایط و موقعیت موجود را تحلیل کنید. وقتی تشخیص داده‌اید که بین آنچه که الان هست با آنچه که دوست دارید باشد، تفاوت وجود دارد، پس برای این که دریابید چه چیزی باعث به وجود آمدن این تفاوت شده است، باید موقعیت را به دقت بررسی کنید. سعی کنید علت حقیقی این تفاوت را جویا شوید، نه صرفاً نشانه های آن را از سوی دیگر بررسی موقعیت و شرایط موجود به شما این امکان را می‌دهد که اهداف واقع بینانه تری را برای خود برگزیده و از انتخاب اهدافی که از حد توانایی، امکانات یا منابع شما خارج بوده و لذا ناکامی و عدم موفقیت شما را در پی خواهند داشت، اجتناب کنید.

۱۵- جستجوی گزینه ها

در این مرحله باید به دنبال راه حل ها و گزینه های موجود برای عمل باشید. سعی کنید تنها به موارد آسان و مأنوس بسنده نکرده و انتخاب های متنوع و فراوانی را مدنظر قرار دهید. برای پیدا کردن راه حل ها و انتخاب های متنوع زمان و تلاش متناسبی صرف کنید. اگر در حال گرفتن تصمیم بسیار مهمی هستید که ممکن است مسیر زندگیتان را تعیین کند، از این مرحله به آسانی نگذرید و همه امکانات را در نظر بگیرید. هیچ گزینه های را به این دلیل که از امکان پذیر بودن آن مطمئن نیستید، کنار نگذارید و همچنین از گزینه هایی که به نظرتان بی اهمیت است، نیز غافل نشوید چرا که ممکن است همان گذینه بهترین راه حل باشد. همه گزینه های موجود را یادداشت کرده و برای انتخاب بهترین آن ها وارد مرحله بعد شوید.

۱۶- انتخاب بهترین گزینه برای عمل

یکی از عناصر کلیدی فرآیند تصمیم گیری آن است که از قبل بیندیشید که اگر این کار را انجام دهم چه چیزهایی ممکن است اتفاق بیافتد به عبارت دیگر پیامدهای مثبت و منفی هر یک از گذینه هایی که در مرحله قبل یادداشت کردهاید را بررسی کنید اگر مطمئن نیستید که پیامد یک انتخاب مثبت و منفی است، این سؤالات را از خود بپرسید:

آیا برخلاف آموزه های مذهبی است؟

آیا برخلاف قوانین خانه، مدرسه یا جامعه است؟

آیا به سلامتی من یا دیگران صدمه می‌زند؟

آیا برای من یا دیگران مشکل یا دردسر به وجود می‌آورد؟

آیا اگر کسی این کار را با من انجام دهد، ناراحت می‌شوم؟

آیا به حل مشکل خواهد انجامید و اهداف مرا محقق خواهد ساخت؟

یک تصمیم گیری موفق به معنای انتخاب راه حلی است که پیامد های خوب آن به برخی از پیامدهای بد توأم با آن بیارزد

۱۷- عملی نمودن تصمیم گرفته شده

تصمیم گیری با انتخاب بهترین گزینه ها تمام نشده، بلکه باید این انتخاب را اجرا کنید. بعد از این که تصمیمی را گرفتید باید تمام مسئولیت و پیامدهای آن را بپذیرید در این راه توانایی و اراده خود را تقویت نمائید و اجازه ندهید مشکلاتی که بر سر راهتان قرار می‌گیرند شما را از مسیر و هدف اصلیتان منحرف سازند

۱۸- ارزیابی نتایج

پس از به اجرا درآوردن یک تصمیم باید نتایج و پیامد های آن مورد ارزیابی قرار گیرد تا مشخص شود آیا اثر بخش بوده است یا خیر. حتی تصمیمات عادی و روزمره نیز باید به صورت دورهای ارزیابی شوند تا ببینیم آیا هنوز برای موقعیت فعلی مناسب هستند یا این که باید مورد تجدید نظر واقع شوند. در صورتی که ارزیابی نتایج حاکی از آن باشد که مشکل تا حد قابل قبولی برطرف شده و اهداف اولیه محقق شده‌اند، فرآیند تصمیم گیری در این موقعیت خاص به پایان می‌رسد و در غیر این صورت باید به اولویت بعدی گزینه هایی که انتخاب کرده بودید بازگردید و آن را به آزمایش بگذارد.

۱۹- در تصمیم های برنامه ریزی شده سنتی، عادت از کلی ترین و نافذترین روش هاست و بر روش ها متمرکز شده بود، روش برنامه ریزی نشده سنتی مبتنی بر قضاوت است و این قضاوت بر بعضی از راه های غیر مشخص، از طریق تجربه، بینش و درک مبتنی است و تا حدی در اثر آموزش به فکر کردن قابل اصلاح است. در گذشته ما اطلاعات کافی از فرآیندهای تصمیم گیری که در وضعیت های پیچیده استفاده می‌شد نداشتیم. جنگ جهانی دوم سبب شد که جمع زیادی از دانشمندانی که در استفاده از ابزار ریاضی مهارت داشتند برای اولین بار با مشکلات، عملیاتی و مدیریتی برخورد کنند. اختراع و تولید کامپیوتر به عنوان یک ابزار عملی، جنجالی به پا کرد و بذر آن با ابداع روش تحقیق عملیاتی پاشیده شد. و بدین وسیله سیستم های ریاضی تجزیه و تحلیل شد.

۲۰- تصمیم گیری فردی: تصمیم گیری های انفرادی در سازمان ها با عدم آشنایی کامل فرد به کلیه حقایق و روش های موجود و محدودیت داشتن دانستنی های فردی و فکری همراه

است. ممکن است این فرآیند تحت تأثیر صفاتی چون تشویق، اضطراب، درد و رنج، خشم و خستگی، تعصب، خودخواهی، سوابق فردی و .... صورت گرفته و زمان این تصمیم گیری سال ها ادامه یابد. بدیهی است که همه تصمیم گیری های فردی نمی‌تواند دارای دقت و کارایی کامل باشد.

۲۱- تصمیم گیری گروهی (گروه کوچک): در اینجا تصمیمات فقط تراوش فکری و اندیشه و نتیجه تجزیه و تحلیل فرد یا گروه های فشار نیست، بلکه مدیران از گروه متخصصان و کارشناسان کمک می‌گیرند و تصمیم گیری می‌کنند. در این نوع تصمیم گیری ممکن است رهبری و مدیریت غیر رسمی بر رهبری رسمی غلبه کند ولی در هر حال اثر مدیریت رسمی سازمان در این قبیل تصمیمات لمس می‌شود. شک نیست که تحصیلات و تجارب اعضای گروه و مبادله اطلاعات به پژوهش ها و جستجو های بسیاری برای یافتن بهترین تصمیم منجر می‌شود، به شرطی که مدیر نتواند در تصمیمات گروهی، مهره ها را به دلخواه کنار هم قرار دهد و در ادوار کردن اعضای گروه به اظهار نظر از تکنیک ها و روش های علمی و فنی رهبری استفاده کند.

۲۲- تصمیم گیری سازمانی ( گروه بزرگ ): شکی نیست که در یک مراجعه به آراء و یا انتخابات عمومی، به کار گیری این روش معقول و شاید تنها راه اتخاذ تصمیم باشد و یا در مجالس قانونگذاری این نوع تصمیم گیری مفید واقع گردد ولی در یک مؤسسه اداری یا یک شرکت صنعتی که در هرم سازمان آن هم مسئولیت ها و اختیارات معین شده، به کارگیری این روش نتایج زیانبخش به دنبال خواهد داشت. این موضوع به دلائل زیر می‌باشد:

اصولاً وقتی گروه بزرگ قصد تصمیم گیری دارد تمرکز و وحدت هدف نمی‌تواند وجود داشته باشد.

امکان استفاده از اطلاعات آماری به علت گسترده و زیاد بودن تعداد شرکت کنندگان بسیار کم است.

گروه های فشار، اتحادیه های قوی و طرفداران جمعیت های سیاسی قدرتمند، نبض تصمیمات را بدست می‌گیرند و مدیران نمی‌توانند نقشی داشته باشند.

۲۳- الگو های تصمیم گیری

الگوی تصمیم گیری عقلائی: اگر شخصی بتواند نتیجه حاصل از تصمیم گیری را به حداکثر یا میزان مطلوب برساند او را فردی معقول می‌نامند و نوع تصمیم او را عقلائی و بخردانه تعریف می‌نمایند. یعنی او حالت و مسیری را انتخاب می‌کند که ارزش مورد نظر، به حداکثر می رسد. اتخاذ چنین تصمیمی مستلزم طی شش گام می‌باشد که در جدول ذیل آورده شده است.

۲۴- شش گام الگوی تصمیم گیری عقلائی به قرار ذیل می‌باشد

گام اول: اطمینان داشتن به ضرورت یک تصمیم و تعریف مسأله

گام دوم: شناسایی شاخص های تصمیم گیری

گام سوم: تعیین ضرائب شاخص ها

گام چهارم: کشف راه ها حل

گام پنجم: ارزیابی راه ها حل

گام ششم: انتخاب بهترین راه ها حل

۲۵- الگوی تصمیم گیری عقلائی محدود شده: هنگامی که فرد با مسائل پیچیده روبرو می‌شود پاسخی که در برابر آن ها می‌دهد به صورتی است که آن مسائل را به گونه‌ای که محدود می‌ندکه به راحتی قابل درک باشند. به بیان دیگر فرد سعی می‌کند از پیچیدگی آن بکاهد و آن را به سطح قابل درک برساند. محدود بودن توانایی های فرد در پردازش اطلاعات باعث می‌شود که او نتواند همه اطلاعات را که برای به حداکثر رسانیدن بازده تصمیم گیری لازم است درک نماید. بنابراین فرد می‌کوشد تا خود را قانع و راضی سازد، یعنی در پی راه حل هایی بر می‌آید که کافی، بسنده و رضایتبخش باشد.

۲۶- الگوی تصمیم گیری احساسی و شهودی: تصمیم گیری به صورت احساسی و شهودی فرآیندی است ناآگاهانه که در واقع در سایه تجربه حاصل می‌شود. به بیان دیگر تصمیم گیرنده نه منطقی عمل می‌کند و نه قضاوتش عینی است، بلکه از همان نخست باتوجه به نوع سلیقه و اعمال نظر شخصی یک راه حل بهتر را انتخاب می‌کند به طور کلی تجربه تصمیم گیرنده این

امکان را به وجود می‌آورد که شخص متخصص متوجه واقعیت بشود و با توجه به اطلاعات پیشین به نتیجه های مناسب برسد لح راه ی مناسب انتخاب نماید و تصمیمی مقتضی بگیرد در نتیجه تصمیم، چیزی جز قضاوتی یا احساسی نخواهد بود که در سایه اطلاعات محدود اتخاذ می‌گردد.

۲۷- الگوی تصمیم گیری طوفان مغزی: روش بیان عقیده را که در آن افراد زیادی راه های انجام دادن کاری را بدون توجه به عملی بودن آن ارائه می‌دهند طوفان مغزی می‌نامند. از طریق این الگو، افراد تشویق می‌شوند ابراز عقیده کنند. معمولاً فردی انتخاب می‌شود که این نظر را روی تخته بنویسد. طوفان مغزی را ممکن است در هر مرحله های از فرآیند تصمیم گیری به کار برد ولی اگر در مرحله های طرح مشکل به کار گرفته شود بسیار مؤثرتر خواهد بود. بعضی مواقع راه های پیشنهادی با این شیوه تا اندازه‌ای جنبه تخیلی پیدا می‌کند به طور کلی منظور از به کارگیری الگوی طوفان مغزی ایجاد نظریه ها و راه حل های جدید از طریق برانگیختن خلاقیت اعضاء گروه و ترغیب آن ها به افزودن نظرهایشان به آنچه دیگران در قبل ارائه داده‌اند، می‌باشد. طوفان مغزی برای مشکلات راه حل ارائه نمی‌دهند، زمینه ارزیابی را فراهم نمی‌آورد، تصمیم گیری هم انجام نمی‌دهد، بلکه در طوفان مغزی باید فهرستی از راهکارها ارائه شود که در مقایسه با راهکارهای پیشنهادی یک گروه معمولی حاوی نوآوری بیشتر بوده، از جامع بودن بیشتری نیز برخوردار باشد.

۲۸- الگوی تصمیم گیری دلفی: هنگامی که افراد روبه روی یکدیگر قرار می‌گیرند کنش های متقابل ممکن است مانع از ابزار صریح و واقعی باور ها و نظرهاشان گردد. لذا در این الگوی سعی شده که ضمن این که اعضاء گروه از عقاید یکدیگر آگاه می‌شوند از این محظورات نیز جلوگیری شود. در این روش برای تصمیم گیری در یک مورد خاص گروهی را انتخاب می‌کنند و نظر آن ها را طی پرسش نامه های جویا می‌شوند سپس نظر ها را طبقه بندی می‌کنند و برای تمام اعضا گروه می‌فرستند. اعضای گروه نظرهای ابراز شده را مورد بررسی و ارزیابی قرار داده و به آن ها امتیاز می‌دهند. بدین ترتیب راه حلی که امتیاز بیشتری را بدست آورده، به عنوان بهترین تصمیم انتخاب می‌شود.

۲۹- الگوی تصمیم گیری گروه اسمی: در این روش اعضای گروهی که در موضوع مورد

تصمیم صاحب نظر و مجرب می‌باشند در جلسه گرد هم می‌آیند و ابتدا مسأله های که باید راجع به آن تصمیم گرفته شود، مطرح می‌شود و بر خلاف جلسات متداول تصمیم گیری گروهی که افراد با هم به بحث و گفتگو می‌پردازند، در این روش اعضای جلسه در ابتدا حق سخن گفتن با یکدیگر را ندارد و باید مستقلاً نظرهای خود را به صورت کتبی اعلام دارند. پس از آن نظر ها جمع آوری و طبقه بندی شده و در تابلوی در معرض دید همگان قرار می‌گیرد بدون این که مشخص باشد متعلق به چه کسانی است. در این مرحله اعضاء به بحث و گفتگو و نقد و بررسی نظر های اعلام شده می‌پردازند. پس از آن که به قدر کافی در خصوص موضوع و راه حل ارائه شده بحث و بررسی شد اعضای جلسه با رأی کتبی به تصمیم گیری می‌پردازند و حل راه ی بیشترین امتیاز را بیاورد انتخاب می‌شود. الگوی گروه اسمی دارای دو مزیت اصلی است. نخست با استفاده از این الگو می‌توان بر اثر های منفی ناشی از تفاوت موجود مقام و قدرت اعضا برتری یافت و دوم از این الگو می‌توان در مراحل جستجوی مشکل، ایجاد راه حل و ارزیابی در فرآیند تصمیم گیری بهره گرفت عیب عمده این الگو در ماهیت انسجام و سازمان یافتگی آن است که می‌تواند سدی در راخه خلاقیت باشد.

۳۰- الگوی تصمیم گیری اکتشافی – ابداعی: این الگو وسیله و ابزاری است که تصمیم گیرندگان از طریق آزمون و خطا برای یافتن راه حل ها و رسیدن به یک راه حل رضایتبخش، نه عقلائی استفاده می‌کنند. از این الگو هنگام مواجه شدن با مسائلی که شیوه های قبلی قدرت پاسخگویی ندارند استفاده می‌شود و علت عمده استفاده گسترده از این روش در سال های اخیر انطباق پذیری آن با برنامه ریزی کامپیوتری است. گروهی از محققان در پژوهش هایی که در زمینه هوش مصنوعی انجام داده‌اند، کوشیده‌اند تا برنامه هایی را طراحی کنند که به وسیله آن ها ماشین های حسابگر بتوانند همان اعمالی را که مغز انسان برای حل مسائل انجام می‌دهد، انجام دهند و شیوه مغز آدمی قدرت حل مسائل را پیدا کند. در این نوع برنامه ها تجزیه و خطا اساس کار را تشکیل می‌دهد.

۳۱- الگوهای تصمیم گیری روش علمی: این الگو برای حل مسأله هایی تجویز می‌گردد که از روش های شهودی و تجربی تصمیم گیری استفاده می‌شود، چرا که مسأله پیچیده تر از این ها است و باید به روش های دیگری اقدام کرد. این همان نکته های است که باعث شد روش

علمی پا به عرصه وجود گذارد. تحلیلگران برای حل اینگونه مسائل میباستی متغیرهای زیادی را شناسایی نمایند و آن ها را در معادل های ریاضی قرار دهند.

روش علمی در حل مسائل مدیریتی نتایج بسیار چشمگیری به بار آورده است و از طریق تحقیق عملیاتی برای شناسایی متغیرهای ذیربط به کمیت در آوردن آن ها از گروه های ریاضی استفاده نموده است و راه حل ها را به صورت ارقام کمی در آورده و به آن ها ضریب یا درجه احتمال داده است. این دوایر از روش های چون برنامه ریزی خطی، روش های شناخته شده آماری و الگوهای شبیه سازی کامپیوتری استفاده می‌کنند. اگر مسائل قابل تجزیه و تحلیل باشند و اگر بتوان متغیرها را شناسایی و اندازه گیری نمود. روش علمی پژوهش عملیاتی می‌تواند روش بسیار عالی در تصمیم گیری های سازمانی باشد. با استفاده از پژوهش عملیاتی می‌توان مسائلی را که متغیرهای زیادی دارند حل کرد. این سیستم برای مسائلی که بتوان آن ها را تجزیه و تحلیل کرد، قابل سنجش و اندازه گیری است.

۳۲- الگوی تصمیم گیری کارنگی: در الگوی کارنگی تأکید می‌شود که توافق نظری که از راه ائتلاف مدیران بدست می‌آید در تصمیم گیری سازمانی نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. تحقیقی که به وسیله گروه کارنگی انجام شد نشان داد، در تصمیماتی که در سطح سازمان گرفته می‌شود تعداد زیادی مدیر دخالت می‌کنند و تصمیم نهایی مبتنی بر نوع ائتلافی است که بین مدیران به وجود می‌آید. در این ائتلاف مدیرانی از دوایر صنفی، متخصصین ستادی و حتی گروه های خارج از سازمان مثل مشتریان قدرتمند، بانکدارها یا نمایندگان اتحادیه شرکت می‌کنند. در فرآیند تصمیم گیری، ائتلاف مدیریت یک امر ضروری است. اولاً، غالباً هدف های سازمانی مبهم هستند و هدف های عملیاتی دوایر سازگاری کامل باهم دارند. هنگامی که هدف ها مبهم و گسسته هستند، مدیران درباره الویت ها مسأله های که در الویت قرار می‌گیرد توافق نظر نخواهند داشت. آن ها باید درباره مسائل مذاکره کنند و برای رسیدن به توافق نظر در این باره نوعی ائتلاف به وجود آورند.

دومین دلیل برای ائتلاف این است که مدیر به عنوان یک فرد می‌خواهد منطقی عمل کند، ولی با محدودیت هایی روبه رو است. مدیر وقت، منابع یا توان فکری لازم را ندارد تا بتواند همه ابعاد و جوانب را شناسایی کند و اطلاعات ذیربط را پرداز نماید. وجود این محدودیت ها باعث

می‌شود که نوعی ائتلاف صورت گیرد. مدیران با یکدیگر گفتگو می‌کنند، تبادل نظر می‌نمایند، اطلاعاتی را که جمع آوری می‌کنند و از میزان ابهام می‌کاهند.

۳۳- الگوی تصمیم گیری مرحله‌ای: تصمیمات مهمی که در سازمان های بزرگ گرفته می‌شود به صورت یک سلسله تصمیمات کوچکی هستند که در مجموع به صورت یک تصمیم عمده یا بزرگ در می‌آیند. بنابراین بسیاری از تصمیمات سازمانی به صورت یک سلسله تصمیمات خرد و کوچک می‌باشند و نه یک تصمیم بزرگ. سازمان ها از مراحل مختلف و متعدد تصمیم گیری می‌گذرند و موانع موجود در مسیر را یکی یکی از بین می‌برند. مینتزبرگ این موانع را موانع تصمیم نامید. یک چنین مانعی احیاناً باعث شود که سازمان یک بار دیگر به عقب برگردد و کار را از نو شروع کند. چرخه ها یا دوایر تصمیم به صورت یکی از راه هایی در می‌آید که سازمان بدان وسیله مشخص می‌کند کدام راه حل مؤثر واقع می‌شود. امکان دارد راه حل نهایی از آنچه در آغاز کار مورد انتظار بوده است بسیار متفاوت گردد.

۳۴- الگوی تصمیم گیری نظام ناشناخته: در اصل این الگو برای شرایطی ارائه شده است تا بتوان بدان وسیله الگوی تصمیم گیری در سازمان را توجیه کرد که با نوعی هرج و مرج و اغتشاش رو به رو است. سه پژوهشگر به نام های مایکل کهن، جیمز مارچ و جوهان آلیس این الگو را ارائه کردند و وضع سازمانی را که دستخوش اغتشاش بود هرج و مرج سازمان یافته نامیدند. سلسله مراتب اختیارات و قواعد تصمیم گیری مبتنی بر دیوان سالاری در این سازمان ها کارساز نیست. محیط سازمانی که در آن هرج و مرج سازمان یافته وجود دارد به سرعت دستخوش تغییرات شدید قرار می‌گیرد و هیچ نوع دیوان سالاری در آن نمی‌گنجند. بسیاری از سازمان ها بار ها خود را در وضعی می‌بینند که باید در شرایط نامطمئن، اوضاع متزلزل و جو متشنج تصمیم بگیرند. برای پی بردن به اینگونه الگوهای تصمیم گیری، الگوی نظام ناشناخته مفید واقع می‌شود. از ویژگی های منحصر به فرد الگوی نظام ناشناخته این است که فرآیند تصمیم گیری به عنوان یک سلسله مراحل پیاپی نیست که با مسأله یا مشکلی شروع شود و با یک راه حل به پایان برسد.

۳۵- انواع تصمیمات مدیریتی

تصمیمات خصوصی ( شخصی ) در برابر تصمیمات سازمانی: چرا باید تصمیمات سازمانی را از تصمیمات شخصی تفکیک کرد؟ به این دلیل که مخلوط کردن آن دو تصمیم گیری موجب می‌شود انحرافی در تصمیم گیری سازمانی به وجود آید. درحالی که آن تصمیمات برای سازمان نقش تعیین کننده داشته در مقایسه با تصمیمات شخصی از اهمیت خاصی برخوردارند.

تصمیمات استراتیژیکی در مقابل تصمیمات عملیاتی: تصمیمات استراتیژیکی معمولاً در محدوده اختیارات مدیران ارشد سازمان است. در مورد خصوصیات این گونه تصمیم گیری می‌توان به بکر بودن، پیچیدگی و بپایان بودن آن ها اشاره کرد. تصمیمات عملیاتی که به آن ها تصمیمات اداری هم اطلاق می‌شود به کارهای روزمره سازمان مربوط می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت که تصمیمات عملیاتی به برنامه های کوتاه مدت مربوط می‌شوند. مدیران میانی مجری خط مشی، این تصمیم گیری ها را اتخاذ می‌کنند. در سطح مدیریت پایه، یک سرپرست شدیداً برای حل مشکلات مربوط به امور انضباطی، شکایات و واگذاری انجام کار، به دنبال اجرای خط مشی و مقرات جدی سازمان است. در سطح مدیران پایه، تصمیمات عملیاتی ممکن است فقط از حداقل اعتبار برخوردار باشند و فرصت اعمال نوآوری و قضاوت فردی بسیار محدود است.

تصمیمات ساختاری در مقابل تصمیمات بدون ساختار: یکی از تفاوت های اصلی بین تصمیمات استراتژیکی و تصمیمات عملیاتی نبود ساختار است. نو بودن و نداشتن زمینه های قبلی، در زمره خصوصیات تصمیم گیری های استراتژیکی است. به همین جهت است که می‌گویند آن ها فاقد ساختارند به عبارت دیگر تصمیمات قبلی محدودیتی برای آن ها ایجاد می‌کنند. در مقایسه، تصمیمات سرپرستان ممکن است به طور سنتی دارای ساختار زیاد باشد و به همین ترتیب مفاد قرارداد کارگری، خط مشی ها، مراحل انجام کار، روش ها و قوانین تصمیمات آنان را تحت شعاع قرار می‌دهند. با استفاده از زبان کامپیوتر می‌توان به این گونه تصمیمات عنوان تصمیمات برنامه ریزی شده و تصمیمات برنامه ریزی نشده داد.

تصمیمات بعضی مواقع براساس فوریت آن ها طبقه بندی می‌شوند: یک تصمیم در شرایط بحرانی اعم از این که جنبه استراتژیکی داشته و یا در سطح عملیاتی باشند، باید تحت فشار گرفته شوند. وضعیت های بحرانی ویژگی هایی دارند که عبارتند از : تنش، حیرت، زمان محدود برای عکس العمل و تهدید برای اهداف با الویت زیاد. عامل زمان در بحران ها ما را از جمع

آوری اطلاعات گسترده و تجزیه و تحلیل آن ها بر حذر داشته، یا این که انجام آن را به صورت سریع و ضربتی توصیه می‌کند. یک تصمیم تحقیقی را در عوض می‌توان در حداقل فشار انجام داد. معمولاً بخاطر عدم برنامه ریزی کافی، مدیران عملیاتی اغلب تحت فشار زمانی شدید کار کرده، حتی ممکن است تصمیم گیری های بحرانی، تصمیمات استراتژیکی گرفته شوند دچار صدمات زیادی می‌شوند.

تصمیمات اشراقی ( ابتکاری ) در مقابل تصمیمات ارجاعی: بعضی از مدیران از تصمیم گیری طفره رفته، یا این که او از طرف فرا دست مجبور به تصمیم گیری شده و یا این که این تصمیم اجبار از ناحیه فرو دست بوده است که انجام آن را به بالا دست واگذار می‌کند. اینگونه تصمیمات ارجاعی را دقیقاً می‌توان با تصمیمات اشراقی مدیران پرخاشگر، که به دنبال مشکلات و فرصت بوده، دست به اقداماتی می‌زنند که نیازی به آن ها نیست، مقایسه کرد. مدیران جاه طلب و بیقرار با داشتن نیاز زیاد به موفقیت بیشتر، تصمیم گیری هایشان از نوع تصمیم گیری های اشراقی است، ولی مدیران ترسو و بدون تحرک که نیاز دارند بسیار محتاطانه عمل کنند، ترجیح می‌دهند که در مورد تصمیم که به آن ها ارجاع شده اقدامی نکرده و بی توجه باشند، مگر این که به دلیل بحرانی بودن وضعیت بلااجبار باید تصمیم گیری کنند.

تصمیمات بحرانی اغلب حالت اشراقی دارند، بدین معنی که بر تجزیه و تحلیل آنی و یک عامل احساس مبتنی است که کاملاً به مدیر این احساس را می‌دهد که راه انجام کار انتخابی وی راه صحیحی است. بیشتر تصمیمات عملیاتی برق آسای مدیران از از این گونه تصمیمات هستند. اگرچه این تصمیمات اغلب عینیت ندارند و توجیه منطقی آن ها مشکل است ولی می‌توانند کاملاً صحیح و مؤثر باشند.

تصمیمات مربوط به حل مشکل در مقابل تصمیمات فرصتی: تصمیم مربوط به حل مشکل یک مشکل از جمله تصمیماتی است که به منظور حل یک مشکل موجود یا پیشینی گرفته می‌شود، درحالی که یک تصمیم فرصتی، حرکت مثبتی است که از آن طریق از استعداد بالقوه برای رشد، افزایش سودآوری یا دستیابی به سایر اهداف با ارزش، حداکثر استفاده را می‌توان کرد. تصمیمات فرصتی اغلب، ولی نه همیشه، از نوع تصمیمات اشراقی هستند. استفاده از

فرصت های موجود به تعداد متغیرها نظیر انگیزش مدیران به خطر کردن بستگی دارد و قدرت آن ها به تشخیص فرصت ها به محض وقوع است. در پست های بالای سازمانی اغلب اشخاص هستند که بیشتر تصمیمات آن ها جنبه اشراقی و فرصتی دارد.

۳۶- به هر حال هر مدیری قبل از تصمیم گیری های مهم، مقداری اطلاعات از کارکنان کسب می‌کند. از نظر انگیزشی تشویق کارکنان به دادن اطلاعات ممکن است سبب شوند که باور کنند که نقش بسیار ارزنده های در فرآیند تصمیم گیری دارند. در این مورد مدیران باید بسیار صادقانه عمل کنند. اگر ها تصمیم قبلاً گرفته شده، مدیر نباید از کارکنان بخواهد که در این مورد پیشنهاد یا توصیه های بکنند. زمانی از کارکنان باید مشورت خواسته شود که اطلاعات و بینشی داشته باشند که بهتر به مدیران در تصمیم گیری کمک کند. در کارهای گروهی روش تصمیم گیری به گونه های دیگر است.

۳۷- عوامل مؤثر در فرآیند تصمیم گیری:

عوامل محیطی: الف) سیستم فرهنگی جامعه ب) سیستم سیاسی – اجتماعی ج) سیستم اقتصادی د) عوامل تکنولوژی ه) سایر عوامل مانند عوامل جمعیتی، عوامل اکولوژیکی و ...

عوامل درون سازمانی: الف) کوچکی و بزرگی سازمان ب) ساخت سازمانی ج) کنترل سازمانی

د) ارتباط سازمانی ه) نقش رهبری و) نقش گروه ها

عوامل فردی: الف) ادراک و تبیین ب) شناخت و آگاهی ج) هوش، تجربه، تحصیلات د) شخصیت ه) انگیزه و) ارزش ها و باورها

۳۸- نکات طلایی در تصمیم گیری:

در موقع تصمیم گیری مصمم باشید. همه برای فردی که تصمیم های خوب بگیرد و به گونه های مؤثر آن ها را منتقل کند و قاطعانه از آن تصمیم ها حمایت کند، احترام خاصی قائلند.

وقت را بیهوده صرف اظهار تأسف از ها تصمیمم ی شکست خورده قبلی نکنید و به خاطر

داشته باشید کسی نمی‌تواند تصمیم صد درصد صحیح بگیرد.

از نتایج تصمیمات گذشته عیرت بیاموزید. معروف است که می‌گویند مدیران خوب آن هایی هستند که اشتباه خاصی را فقط یکبار مرتکب می‌شوند.

در رفتارتان کمی نرمش به خرج دهید. بعضی مواقع شما فقط باید مسأله را با خنده برگزار کنید. این بهترین کاری است که در موقع ارتکاب اشتباه احمقانه می‌شود انجام داد.

دوباره به اختراع چرخ نپردازید. ممکن است مشکل برای شما تازگی داشته باشد ولی در سازمان شما امکان دارد اشخاصی باشند که در گذشته با همان مشکلات روبه رو بوده. از آن ها بخواهید که توصیه های لازم را به شما در آن مورد بکنند.

بگذارید موضوع مورد تصمیم گیری در فکر شما گردش داشته باشد. به آن فرصت بدهید و با آن شب را به صبح آورید و اگر بعداً بر این باور باقی ماندید که تصمیم گرفته شده مناسب است، به کارش ببندید.

نگذارید اشتیاق به تصمیم گیری سریع سبب شود که تصمیم نامناسبی بگیرید. تعداد کثیری از ما صرفاً بدین منظور تصمیم می‌گیریم که فقط از دست آن رهایی یابیم. اگر به زمان نیاز دارید و وقت زیادی هم در اختیار دارید، به عنوان یک فرصت دیگر از آن استفاده کنید.

با تمامی تصمیم ها برخوردی یکسان نداشته باشید. از نظر تصمیم گیرنده ها تصمیم از نظر اهمیت، فوریت و میزان خطر با هم تفاوت دارند.

۳۹- تصمیم گرفته شده را به تعویق نیاندازید. اگر نیاز هست که تصمیمی گرفته شود، بگیرید. یک تصمیم گیری با درصد قابل قبولی، ولی به موقع، به مراتب از یک تصمیم گیری کامل ولی با تاخیر زیاد بهتر است.

۴۰- اگر وقت اجازه می‌دهد از اطلاعات دیگران استفاده کنید. آن ها ممکن است راه هایی را پیشنهاد کنند که هرگز به فکر شما خطور نکرده باشند.

**برگرفته از دستنامه فرایند و فنون تصمیم گیری مرکز آموزش و پژوهش های توسعه‌ای و آینده نگری*