

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم بہ آستانِ ترجمانِ حقیقی وحی: حجت ابن الحسن العسکری (عجل اللہ فرجہ الشریف)

و باسپاس از: مادرم کہ مہربان قرآن آشنا کرد و شیرینیِ ترجمہ وحی را از کوکبی در کام من گوارا ساخت

خلاصہ ای از کتاب:

# با قرآن خوشبخت شوید

سید مہدی ہاشمی

## پیش گفتار

سال‌هاست که خداوند توفیق حفظ قرآن و انس با آیات روحبخش کلام الله را به من عطا نموده است. روزها و ساعت‌های زیادی را صرف تماشای این چشمه زلال معرفت صرف کرده‌ام و به محافل و کلاس‌های قرآنی زیادی رفته و تحقیق و تدریس کرده‌ام. مهارت‌هایی چون روخوانی و تجوید و حفظ و تفسیر و صوت و لحن را آموخته‌ام، ولی انگار در همه این ساعت‌هایی که از مجالست با قرآن لذت می‌بردم، طینتی در گوش من نواخته می‌شد که این همه آن چیزی نیست که به دنبالش هستی. بی‌انصافی است اگر بگویم تاکنون زیبایی‌های قرآن به من رخ نشان نداده بود؛ چرا که قرآن همه زندگی کاری مرا به خود اختصاص داده و من را شیفته خود کرده بود.

روزی نگاهم به یکی از ابیات زیبای حافظ شیرازی افتاد:

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم

این بیت و احساس درونی شاعر آن - که از خوشبختی خود با قرآن حکایت می‌کند - هم‌چون پتکی بر سر من خورد. با خود گفتم آیا پس از سال‌ها فعالیت قرآنی من نیز می‌توانم چنین ادعایی یا نزدیک به آن را داشته باشم. آیا عافیت و سلامتی ارمغان قرآن به من نیز بوده است؟ اکنون احساس می‌کنم رسالت خود در قبال قرآن را فهمیده و بیشتر به آن نزدیک شده‌ام.

قرآن کتابی است که همه جا هست، ولی هیچ جا نیست. جای قرآن بالای طاقچه‌ها نیست؛ زینت سفره مراسمات هم نیست. قرآن را نباید در پستوی ذهن حافظان و در ورای صدا و لحن زیبای قاریان جستجو کرد. قرآن باید در وسط زندگی باشد؛ همان



جایی که تصمیمات مهم زندگی گرفته می‌شود؛ همان وقتی که غصه‌دار می‌شویم یا استرس امتحان داریم و یا مشکلات اقتصادی امانمان را بریده؛ همسریابی و همسرداری را باید از قرآن آموخت؛ همین‌طور شیوه صحیح فرزندداری و هر اتفاق دیگر زندگی. قرآن را باید به متن زندگی آورد؛ چون جایش همان‌جاست. اشکال از نفهمی امثال من است که قرآن را دز نزدیک‌ترین اتفاقات زندگی‌مان لمس نمی‌کنیم.

به همین منظور، تصمیم گرفتم تا کتابی با این مضمون جمع‌آوری کرده و در حد بضاعت ناچیز علمی و دانش اندک قرآنی‌ام، مهارت‌های زندگی قرآنی را بررسی کنم. این مهم از جایی ضرورت دوچندان یافت که بحث گسترش نهضت حفظ قرآن و نیز سبک زندگی دینی در محافل دینی رونق گرفته است. به نظر بنده حقیر، بهترین راه برای این کار، پرداختن به حفظ موضوعی است که نگاهی کاربردی به قرآن دارد.

ما در این مجموعه، ضمن احترام به یافته‌های صحیح علوم غربی به دنبال نگرشی تازه بر مبحث مهارت‌های زندگی بوده‌ایم. این کتاب در چهارده فصل و یک مقدمه با ۱۱۴ موضوع جمع‌آوری شده است. دسته‌بندی موضوعات و مطالب و آیات نوعاً ابتکاری بوده، اگرچه در این راه از تلاش دیگر نویسندگان و محققان نیز بهره فراوانی برده شده است.

از آنجا که به دنبال تقسیم و تدوین احساس خویش نسبت به قرآن بودم، نام این مجموعه را این‌گونه برگزیدم: **«با قرآن خوشبخت شوید!»**

امید آنکه خداوند این گام کوچک را خدمتی از این کوچکترین به آستان عظیم وحی پذیرفته و مرضی درگاه خود قرار دهد.

سید مهدی هاشمی - تابستان ۱۳۹۶



## مقدمه: قرآن و سبک زندگی

همه ما برای رسیدن به زندگی بهتر و دلپذیرتر تلاش می‌کنیم. بسیاری از افراد شادکامی و سعادت را در رفاه مادی جستجو می‌کنند و برخی دیگر در سلطه‌جویی و قدرت و مقام. افراد زیادی هم هستند که عمر خود را در پی جلوه‌هایی چون زیبایی و دلفریبی و تن‌آسایی و شهرت و ... صرف می‌کنند. اما به راستی، تعریف خوشبختی چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟

همان‌طور که اصل زندگی کردن و هستی در اختیار ما نبوده و نیست، فلسفه زندگی کردن و راه رسیدن به خوشبختی نیز در حیطه ادراک و شناخت محدود ما از جهان هستی نخواهد بود. به همین دلیل، برای جستجوی معنای زندگی و خوشبختی واقعی، باید سراغ کسی را گرفت که به ابعاد گوناگون و پیچیده زندگی انسان آگاهی کامل داشته باشد و او کسی نیست جز خداوند که آفریدگار انسان و دنیای پیرامون است و از مقصد تا مبدأ سفر آدمی را می‌داند؛ همو که بر هر چیز آگاه است و دست حکمت و تدبیرش در آفاق جهان ملموس و مشهود است. سخنان خداوند نیز در کتاب آسمانی قرآن منعکس شده است.

بر این اساس، قصد داریم تا در این مقدمه، رابطه میان قرآن و سبک زندگی را بیشتر تبیین کنیم:



(۱)

### زندگی بهتر در پرتو دینداری

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ (نحل، ۹۷)

هر کس از مرد و زن عمل شایسته کند و مؤمن باشد، به او زندگی نیکو می دهیم و پاداششان را بهتر از آنچه عمل می کرده اند، می دهیم (۹۷)

اندیشمندان و صاحب نظران متعددی درباره فلسفه و سبک زندگی انسان اظهار نظر کرده اند. طبیعتاً پیدا کردن نظر و عقیده درست از میان این همه سلايق و عقاید مختلف، کار سختی است و چه بسا راه های اشتباه و آزمون و خطاها و افسوس فراوان همین دانشمندان را به همراه داشته باشد.

با این حال، چه باید کرد؟ آیا اساساً می توان به پاسخ درستی در این باره رسید؟ چه تضمینی وجود دارد که یافته های دیگران صحیح باشد؟ از کجا می توان مطمئن شد که ما زندگی و انسان بودن را درست شناخته ایم و چطور می توانیم آینده ای خوب برای خود و اطرافیانمان رقم بزنیم؟

دین در پاسخ به همین نیاز ضروری ما آمده است؛ یعنی می خواهد تا راه خوشبخت شدن در دنیا و آخرت را به نشان دهد. در آیه بالا بر همین نکته تأکید شده است که زندگی شایسته و حیات طیبیه در پرتو دینداری و ایمان به خدا و عمل به فرامین وی صورت می گیرد.

بدبخت کسی که سربلند  
زین در که دری دگر بیابد



(۲)

## ویژگی‌های قرآن:

### ۱- راه زندگی

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا  
كَبِيرًا (اسراء، ۹)

همانا این قرآن [بندگان را] به راست‌تر و استوارترین طریقه هدایت می‌کند و اهل ایمان را که نیکوکار باشند به اجر و ثواب عظیم بشارت می‌دهد

همان‌گونه که گفته شد، اگر لازم باشد تا راهی برای زندگی و خوشبختی انتخاب کنیم - که چاره‌ای جز این نداریم - بهتر است آن را در کلام خدا جستجو کنیم؛ کلامی که از زبان فرستاده او و اولیای برحقش صادر شده است. خداوند خوشبختی را در قرآنش به ما هدیه داده است. این بهترین و تنهاترین راه سعادت است. کافی است نگاهمان را به قرآن کمی اصلاح کنیم. هرچه نگاهمان به خدا و سخنانش، واقعی و کاربردی‌تر باشد، خوشبختی هم فاصله‌اش را با ما کم خواهد کرد.

بخوان قرآن که دل آرام گیرد      بخوان تا جان ز جانان جان بگیرد

بخوان تا راز خلقت را بدانی      ره ملک سعادت را بدانی



(۳)

## ویژگی‌های قرآن:

### ۲- نسخه شفابخش

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ  
لِلْمُؤْمِنِينَ (يونس، ۵۷)

ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است؛ و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست؛ [درمانی  
برای دل‌های شما] و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان!

کارکرد اصلی و ذاتی قرآن، هدایت‌گری و انسان‌سازی است. ندای روحبخش قرآن  
سبب صفای روح و شفای بیماری و التیام دردهای روحی و غلبه بر دشمنان بیرونی  
است؛ رذایل اخلاقی را از او دور می‌سازد؛ مهرورزی و انسانیت را به جامعه تزریق  
کرده و درندگی و حرص و طمع را از آنان دور می‌سازد... و این همه، قطره‌ای از  
اقیانوس بیکران عظمت این کتاب وحی الهی است.

اگر کتاب پزشکی در دست گرفتید و آن را مثل رمان خواندید، به آن ظلم کرده‌اید.  
قرآن هم کتاب هدایت است. باید دقیق و باتوجه خوانده شود؛ تفسیر شود و تطبیق و  
تدبر در آن صورت بگیرد. اگر اثر قرآن در ما نیست؛ به‌خاطر عدم ابراز درد است.  
چون دردی نمی‌بینیم که به سراغ درمانش برویم:

طیب‌عشق می‌خادم است و مشق؛ لیک چو درد تو نبیند که را دوا بکند

(۴)

## ویژگی‌های قرآن:

### ۳- پاسخ نیازها

... وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَ هُدًى وَ رَحْمَةً وَ بُشْرَى لِّلْمُسْلِمِينَ (نحل، ۸۹)

و ما این کتاب را بر تو نازل کردیم که بیانگر همه چیز، و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است!

آیت الله بهجت (ره) می‌فرماید: «قرآن کتابی است که پیغمبر ساز است؛ زیرا پیغمبران دو گونه اند: قسم اول، پیامبرانی هستند که از جانب خداوند به پیامبری تعیین شده اند. قسم دوم، پیغمبران کمالی، که در اثر ایمان و عمل به دستورات قرآن، به کمالات پیامبر نایل می‌گردند. بنابراین قرآن، پیغمبران کمالی تربیت می‌کند و پیغمبر ساز است.»

آری، عظمت قرآن کریم بسیار بالاتر از حد تصور ماست. مضمون آیه بالا این است که قرآن پاسخ همه نیازهای ما را در بر دارد. آیا با چنین سرمایه عظیمی، حیف نیست که باز دست‌گذاری به سوی دیگران دراز می‌کنیم؟! آیا قرآن از ما شکایت نمی‌کند که چرا از من برای حل مشکلات خود استفاده نمی‌کنید؟! آیا قلب پیامبر مهربانی‌ها از این همه دورماندن امتش از این یادگار گرانبه‌ایش به درد نیامده است؟! آن قدر به سراغ نظرات و بافته‌های این و آن رفتیم که از گنج پنهان خانه خود غافل مانده‌ایم. راه چاره آن است که خاضعانه به سراغ قرآن رفته و از او شیوه صحیح زندگی را بیاموزیم.

عروس حضرت قرآن تقاب آنکه براندازد که دارالملک ایمان را مجروحیند از غوغا



(۵)

## ویژگی های قرآن:

### ۴- رشد و بالندگی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَوْحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا (۱) يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ... (۲) [جن]

بگو: به من وحی شده است که جمعی از جنّ به سخنانم گوش فرا داده اند، سپس گفته اند: «ما قرآن عجیبی شنیده ایم \* که به راه راست هدایت می کند، پس ما به آن ایمان آورده ایم

خداوند در آیه ابتدایی سوره جن، از زبان برخی جنیان نقل می کند که آنان پس از شنیدن برخی آیات قرآن، بلافاصله پی به تأثیر شگرف آن برده و گفتند: «ما کلامی را شنیدیم که همه را به سوی رشد و تعالی هدایت می کند.» آری، اگر کسی از عقل سالم و قلب سلیم بهره مند باشد، با شنیدن حتی یک آیه، به حقانیت و هدایت گری قرآن ایمان می یابد. افراد بسیاری بوده اند که با شنیدن یک آیه و عمل به آن چنان منقلب شده اند که زندگی خود را دگرگون کرده اند. حیف است که دل های ما به این زیباترین جلوه رحمت و زیبایی خدا گره نخورد و لب های تشنه ما از این دریای جوشان و گوارای معرفت سیراب نگردد:

برخور از قرآن اگر خواهی ثبات  
در ضمیرش دیده ام آب حیات

صد جهان باقی است در قرآن هنوز  
اندر آتاش کمی خود را بسوز

## فصل اول: مهارت خودشناسی

از ارسطو پرسیدند: «در زندگی دشوارترین کارها چیست؟» پاسخ داد: «اینکه انسان خود را بشناسد.»

موضوع انسان شناسی، یکی از اصلی ترین مسائل اسلامی است که در قرآن و حدیث، از زاویه های گوناگون، مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا انسان برای اینکه خود را به سعادت و کمال برساند، باید شئون وجودی خویش را درست و عمیق بشناسد.

از سویی، برای شناخت صحیح انسان، باید به سراغ کسی رفت که حقیقت این موجود پیچیده را می شناسد و از همه رازها و نیازهای آن، آگاه است و آن فرد کسی جز خداوند متعال نیست. بر این اساس، برنامه ریزی برای سعادت انسان، در صورتی موفق خواهد بود که بر پایه انسان شناسی از منظر آفریدگار جهان، استوار باشد.

امروز گرفتاری ما آب و غذائیت در دهر امروز، فراموشی خویش است

امام علی (ع) فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ کسی که خود را بشناسد، خدایش را شناخته است.» معنای این حدیث این است که خودشناسی مقدمه خداشناسی است و حتماً به آن می رسد.

در این فصل، به برخی آیات پیرامون مهارت خودشناسی اشاره می کنیم:



(۶)

### مقام و منزلت انسان

وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَ  
يَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۳۰)

(به خاطر بیاور) هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان گفت: «من در روی زمین، جانشینی [نماینده‌ای] قرار خواهم داد.» فرشتگان گفتند: «پروردگارا!! آیا کسی را در آن قرار می‌دهی که فساد و خونریزی کند؟! در حالی که ما تسبیح و حمد تو را بجا می‌آوریم، و تو را تقدیس می‌کنیم.» پروردگار فرمود: «من حقایق را می‌دانم که شما نمی‌دانید.»

بنا بر آیات قرآن کریم، انسان موجودی است دوبعدی. از یک سو ریشه در خاک دارد که همان جنبه مادی اوست و از سوی دیگر رو به بارگاه اعلی و ربوبی دارد که جنبه باطنی یا بُعد معنوی انسان است. آیه بالا از ماجرای خلقت آدمی پرده بردارسته است. خداوند در این آیه از انسان کامل به خلیفه خود بر زمین یاد کرده و تاج افتخار بر سر او نهاده است.

تفاوت میان انسان و حیوان در این است که انسان، جاندار است که اندیشه‌ورز است و همین خردمندی و دانایی اوست که نسبت به دیگر موجودات جهان آفرینش به او برتری بخشیده است. در بسیاری از آیات قرآن از واژه های عقل، تدبر و تفکر برای شکوفایی بُعد انسانی بشر تأکید شده است. خداوند آسمان و زمین را مسخر انسان ساخته تا به هدف و کمال انسانیت دست یابد. دریغ از ما اگر هم چنان سر به آخور فروبرده و سرگرم خواب و خوراک و شهوت و ... باشیم.

تو را از لکزه عرش می‌زنند صفیر  
ندانمت که در این دالکله چه افتاده است



(۷)

## کرامت انسان

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوُجُوهِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (اسراء، ۷۰)

ما آدمیزادگان را گرامی داشتیم؛ و آنها را در خشکی و دریا، (بر مرکبهای راهوار) حمل کردیم؛ و از انواع روزیهای پاکیزه به آنان روزی دادیم؛ و آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده ایم، برتری بخشیدیم.

در میان مخلوقات جهان، انسان از کرامت و شرافت بسیاری برخوردار است. شرافت انسان به رنگ پوست و میزان هوش و استعداد و زیبایی و قدرت او نیست؛ بلکه این فضیلت به جهت برخورداری انسان از نعمت عقل و عشق است. انسان موجودی است آمیخته از عقل و عاطفه یا عشق و اندیشه که هر دو در ساختن شخصیت او نقش مهم و بسزایی دارند. قرآن کریم در کنار عقل، به دل که کانون عواطف آدمی است، توجه دارد.

از سویی، انسان موجودی صاحب اختیار است و مجموعه کارهایی که از وی سر می زند، به اختیار و اراده وی صورت می گیرد. در حقیقت رمز برتری انسان بر فرشتگان، در همین اختیار نهفته است: زیرا فرشتگان در خوب بودن خود مجبورند و از خود اختیاری ندارند، در حالی که انسان به واسطه تضاد نیروی خیر و شر در درونش، در انتخاب راه آزاد است و آن گاه که راه خیر را برمی گزیند، مقامش افزون از مقام فرشتگان می شود.

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند      بنگر که تاج خداست کمان آدمیت

طیران مرغ دیدی تو ز پای بند شهوت      بر دایم تائیدی طیران آدمیت



(۸)

## هدف و کمال زندگی انسان

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (ذاریات، ۵۶)

من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند. «تنها یک بار راه زندگی را خواهی رفت و یک بار زندگی را تجربه خواهی کرد.» این اخطار و گوش زد مهم و جدی، ما را بر آن می‌دارد که با دقتی شگرف، زندگی خود را شناخته و هدف از آن را بدانیم.

انسان موجودی است که توانایی دست یافتن به بسیاری کمالات را دارد. خداوند در نهاد انسان توانایی خودشناسی و بالندگی را نهاده و فرموده است: «ای انسان، همانا تو به سوی پروردگارت سخت کوشایی. پس با او دیدار خواهی کرد.» (انشقاق، ۵)

در آیه بالا هدف از خلقت انسان، عبادت و بندگی خدا دانسته شده است. مقصود از عبادت خداوند، نهایت خضوع و فروتنی در برابر اوست. روشن است که خداوند متعال غنی و بی‌نیاز مطلق است و بازگشت هدف مذکور به ذات بی‌نیاز وی نیست؛ بلکه این انسان است که با خضوع و خشوع در برابر پروردگار به کمال خلقت خویش رسیده و به درگاه قرب او راه می‌یابد. به عبارت دیگر، این چنین نیست که خلقت جهان، سود و نتیجه‌ای برای خداوند به همراه داشته باشد؛ بلکه بازگشت این هدف به خود بندگان است یا به عبارتی گویاتر، عبادت و بندگی خدا، غرض و نتیجه‌ای است که عاید فعل خدا می‌شود؛ نه عاید فاعل که خود خدا باشد.

## فصل دوم: مهارت خداباوری

ایمان و باور مذهبی اصلی‌ترین نیاز بشر دانسته شده است. از این رو، هنگامی که سخن از مهارت‌های زندگی یا سبک و شیوه چگونه زیستن می‌شود، نمی‌توان و نباید از تأثیر عمیق باورها در این زمینه غافل شد. زندگی هر کس بر اساس اعتقادات و باورهای درونی او شکل می‌گیرد. به طور طبیعی، زندگی مؤمنان نیز زیر سایه ایمان و اعتقاد عمیق به حضور خداوند در متن زندگی است. قرآن کریم بارها و بارها از انسان‌ها دعوت کرده است تا به شناخت و جهان‌بینی صحیح و عقلانی رسیده و رابطه خود با منشأ خلقت و آفرینش را تعالی بخشند. بر این اساس، آیات فراوانی از قرآن کریم به خداباوری اختصاص یافته است. چنانچه هر کدام خداباوری در وجود انسان ریشه دوانده باشد، بدون تردید منشأ نگرش و رفتارهای بسیار مثبتی در زندگی انسان می‌گردد. خداباوری جلوه‌ای متعددی دارد. ما در این فصل، اشاره‌ای کوتاه به برخی از این جلوه‌ها و تأثیر هر یک بر خوشبختی انسان‌ها خواهیم داشت:



(۹)

## توحید و خدامحوری در همه حالات زندگی

قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (انعام، ۱۶۲)

بگو: «نماز و تمام عبادات من، و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است.

اعتقاد به توحید زیربنای اصلی اعتقادات یک مسلمان را تشکیل می‌دهد. در پرتو اعتقاد به توحید، زندگی انسان در راستای هدف اصلی خود قرار گرفته و فرد به ساحل آرامش و سعادت‌مندی ابدی می‌رسد.

انسان مؤمن و خداپاور، نسبت به کلیت نظام هستی و قوانین حاکم بر آن خوش‌بین می‌باشد؛ دچار اضطراب و نگرانی و استرس برای از دست دادن لذت‌ها و خوشی‌ها نمی‌شود. عزت و ذلت را در دست خدا می‌بیند و برای به دست آوردن رفاه زودگذر، خود را نزد دیگران خوار و کوچک نمی‌کند. هم‌چنین دنیای او دنیای تبعیض و بی‌عدالتی و یأس و ناامیدی نیست؛ از نعمت‌هایش نهایت استفاده را می‌کند و به داشته‌های دیگران چشم ندوخته است و زیر بار منت دیگران نمی‌رود و بالأخره انسان مؤمن و موحد، در برابر مشکلات سر خم نمی‌کند و به یاری و پشتیبانی خداوند دلگرم است.

هزار دشمنم ارمی‌کنند قصد هلاک  
کرم تو دوستی از دشمنان ندارم باک

این‌ها همه، تنها بخشی از نتایج خداپاوری در زندگی است. در آیه بالا به این حقیقت مهم امر شده است.



(۱۰)

### باور به قدرت لایزال از خداوند

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران، ۲۶)

بگو خداوند! ای دارنده فرمانروایی! به هر کس بخواهی فرمانروایی می‌بخشی و از هر کس بخواهی فرمانروایی را باز می‌ستانی و هر کس را بخواهی گرامی می‌داری و هر کس را بخواهی خوار می‌گردانی؛ نیکی در کف توست بی‌گمان تو بر هر کاری توانایی.

متأسفانه بسیاری از ما نقش خدا باوری در زندگی شخصی را کم و ناچیز می‌شماریم. وقتی خدا را بهتر بشناسیم و باور کنیم، زندگی آسان و شیرین‌تر خواهد شد. باور به قدرت بی‌نهایت خداوند، آثار و برکات ظاهری و باطنی فراوانی در زندگی انسان دارد و علاوه بر ایجاد امید و شوق به زندگی در او، عزت و کرامت او را نیز در برابر سایر مخلوقات حفظ می‌کند. به همین منظور، آیات فراوانی از قرآن به فضیلت توکل و اتصاف مؤمنان به آن اختصاص دارد. توکل به آن معناست که انسان در همه امور زندگی، به خداوند تکیه کرده و او را وکیل خویش قرار دهد و به همین دلیل، از والاترین مقامات اولیای الهی است. ناگفته پیداست که توکل به این معنا نیست که انسان برای تحصیل معاش، اسباب عادی و علل طبیعی را وا نهاده و هیچ تلاشی نکند تا خداوند وی را یاری نماید؛ بلکه توکل به معنای اطمینان به یاری خداوند است و نشانه آن، رضایت به مقدرات الهی در کامیابی‌ها و ناکامی‌هاست.

غزنی و خواری تو، بخشی و بس  
غزنی تو خواری بنیند ز کس

(۱۱)

### باور به علم الهی

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

(قاف، ۱۶)

ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم، و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم!

توجه به علم الهی، آثار و کارکردهای فراوانی برای بندگان دارد. مثلاً باعث می‌شود بسیاری از صفات نیکوی درونی مثل تواضع و فروتنی، انفاق و صدقه، گذشت و کنترل درونی خشم، عیب‌پوشانی خطای دیگران، صبر بر مشکلات، عفت و حیا، رعایت عدالت و .... در وجود انسان تقویت می‌شود؛ زیرا نیازی به اثبات آن برای دیگران ندارد. چه خوب گفته‌اند که:

«بهترین ایمان آن است که معتقد باشی هر جا که هستی خدا هم هست.»

هم‌چنین سبب درمان بسیاری از مشکلات روحی و روانی مثل نومیدی، افسردگی، فقر و مصیبت و ... را خواهد شد؛ زیرا فرد، حضور خداوند را نزد خود احساس می‌کند و می‌داند که گوش شنوا و چشم بینا و وجود مهربان و دلسوزی همواره در کنار او وجود دارد و او را درک می‌کند. آری: تمام غصه‌های دنیا رو میشه با یک جمله تحمل کرد: «خدایا می‌دانم که می‌بینی»

علاوه بر همه این‌ها، موجب می‌شود تا فرد، خود را در محضر خدا ببیند؛ با میل و انگیزه بیشتری به کارهای نیک اقدام می‌کند و در مقابل، از گناهان اجتناب کند.

(۱۲)

### باور به رحمت الهی

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (حجر، ۵۶)

گفت: «جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود؟!»

در آیه بالا، خداوند ناامیدی از رحمت خداوند را ویژگی گمراهان دانسته است.

از امام علی (ع) نقل شده است: «بزرگترین بلا، ناامیدی است.» این سخن به‌خوبی، نشان‌دهنده اهمیت امید و باور به رحمت الهی در زندگی است. اگر باور به رحمت و مهرورزی خداوند را از زندگی خود حذف کنیم، بلافاصله باید درهای یأس و نومیدی و دنیاطلبی محض و قدرت‌مندی و حسادت و بسیاری از بدی‌ها را به روی خود باز کنیم. باور به رحمت و مهربانی خداست که:

- احساس خودباوری و قدردانی نعمت‌ها را در وجود ما تقویت می‌کند؛
- حس دوستی و محبت خدا و بندگانش را در وجود ما افزایش می‌دهد؛
- قناعت و رضایت‌مندی را برای به ارمغان آورده و حسادت و طمع به داشته‌های دیگران را از بین می‌برد؛
- بندگی خدا و انجام تکالیف را برای ما شیرین و دلپذیر می‌سازد؛
- و بالأخره در مواقع گناه، به ما انگیزه توبه و شروع دوباره در زندگی می‌دهد.

تو کم‌و‌ار آن شه‌بار نیست      باکریمان کارها دشوار نیست

(۱۳)

### باور به رازقیت خداوند

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ (ذاریات، ۵۸)

خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است.

یکی از اصلی‌ترین نیازهای بشر، رزق و روزی است. رزق، به معنای هر گونه عطیه الهی - اعم از مادی و معنوی - برای انسان است. انسان موحد و خداپرست باید باور داشته باشد که رزق و روزی مادی از ناحیه خدا برای او تضمین شده و به دست او می‌رسد. او بنا بر آموزه‌ای قرآن، خزانه رحمت الهی را گسترده و تمام‌ناشدنی می‌داند و نیز می‌داند که برای دستیابی به رزق و روزی بیشتر باید تلاش کرده و آن را از خداوند درخواست نماید. به همین خاطر، باور به رازقیت خداوند، سبب می‌گردد تا فرد اولاً به دنبال کسب روزی از طریق راه‌های حرامی چون فریب و دروغ و رشوه و اختلاس و ... نرود و ثانیاً غصه تنگی معیشت و رزق و روزی امروز و فردای خود را نداشته باشد.

آری، اگر غلام خانه‌زادی پس از سال‌ها بر سر سفره صاحب خود نشستن و خوردن، غصه‌دار شود و بگوید فردا چه بخورم؟ این توهین به صاحبش است. ما نیز بعد از عمری روزی خدا را خوردن، جا ندارد برای روزی فردايمان غصه‌دار و نگران باشیم.

بر دشاهم که الی نکته ای در کار کرد  
بر سر هر خوان که بنشستم، خدا رزاق بود.



(۱۴)

### خدا دوستی

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَاداً يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ...

(بقره، ۱۶۵)

بعضی از مردم، معبودهایی غیر از خداوند برای خود انتخاب می‌کنند؛ و آنها را همچون خدا دوست می‌دارند. اما آنها که ایمان دارند، عشقشان به خدا، (از مشرکان نسبت به معبودهایشان)، شدیدتر است.

محبت و دوستی یکی از اصلی‌ترین نیازهای فطری بشر و محرک واقعی برای امید و حرکت به سمت رشد و کمال اوست. تا جایی که برخی، اساس و بنیاد خلقت را بر اساس محبت دانسته‌اند. قرآن کریم نیز یکی از نشانه‌های ایمان را «توحید در محبت» می‌داند. مقصود از این اصطلاح، آن است که فرد هیچ کس و هیچ چیز را مقدم یا در کنار خداوند دوست نداشته باشد. قرآن کریم در این باره تعبیر زیبایی دارد: «ما جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ؛ خداوند در سینه هر کس، دو قلب جای نداده است.» [احزاب، ۴]

### دوایی به مذهب فرمانبران عشق خطاست خدا یکی و محبت یکی و یاری یکی

البته باید توجه داشت که محبت به غیر خدا - از انبیاء و اولیاء و ائمه گرفته تا انسان‌های دیگر مثل پدر و مادر و همسر و فرزند و ... یا حتی چیزهایی مانند طبیعت و علم و شعر و غیره - اگر در راستای محبت به خدا باشد؛ یعنی سبب کاهش یا غفلت از محبت خدا نگردد، اشکال ندارد؛ بلکه گاهی پسندیده و مورد سفارش نیز هست.

(۱۵)

### خداترسی

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (۴۰) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (۴۱)

[نازعات]

و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی بازدارد \* قطعاً بهشت جایگاه اوست!

قرآن کریم بر خداترسی و حیا به‌ویژه در برابر خدا، به عنوان یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها و صفات پسندیده مؤمنان تأکید بسیار کرده است. و آن را منشأ تقوا و پرهیزکاری دانسته است. حقیقت این است که اگر روحیه خداترسی را از زندگی یک فرد بگیریم، دیگر امیدی به هدایت او نیست. این روحیه خداترسی است که عامل اصلی بازدارنده انسان از گناهان است. در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام نقل شده که: «اگر از خدا حیا نمی‌کنی، هر کار می‌خواهی بکن. إِذَا لَمْ تَسْتَحْيَ، فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ.»

بی‌حیایی و عدم ترس از خدا موجب گشته تا برخی از انسان‌ها به راحتی به دیگران تهمت بزنند و فریب کاری کنند. دروغ را نه حتی در مقیاس کوچک؛ بلکه در کل جامعه ترویج دهند و آبروی کسی را ببرند یا ناموس او را در معرض نمایش قرار دهند. فضای مجازی را حریم شخصی و اختیاری خود بدانند که در آن هر چه خواستند بگویند و ببینند و برایشان فرقی نکند که حلال باشد یا حرام؛ گویا دیگر چیزی و کسی جلودارشان نیست.

خداترس را کار ساز است بخت      بود ناخداترس را کار سخت

## فصل سوم: مهارت الگوشناسی

فرض کنید کسی برای اولین بار راه میانبر و آسانی را برای مسیر پر پیچ و خم و مقصد دوردستی پیدا کرده و طی می‌کند. او در طول مسیر علامت‌هایی می‌گذارد تا دیگران هم که به دنبال مقصد هستند، از همان راه میانبر و آسان بیایند. حال اگر وی این راه را تا مقصد نمی‌رفت، اصلاً دیگران از آن اطلاعی نداشتند. برای همین است که می‌گویند: «راه با رونده آن معنا پیدا می‌کند.» در زندگی نیز همین طور است. راه زندگی و کمال انسانی وقتی به درستی معنا می‌شود که برخی انسان‌ها آن را رفته باشند و به مقصد رسیده باشند تا دیگران از همان مسیر حرکت کنند.

آری، اگر بگوییم، مهم‌ترین عنصر فرهنگ‌ساز و تأثیرگذار در رفتار یک جامعه، قهرمانان و الگوهای آن جامعه هستند، پربیراه نگفته‌ایم. جوامع غربی و مادی‌گرا تلاش زیادی می‌کنند تا با مطرح کردن قهرمانان جعلی و خیالی، ذهن جوانان و نوجوانان را ناخودآگاه به سمت تمایلات خود برگردانند. اگر امروزه شاهد این هستیم که نسل جوان ما رؤیای خود را در این می‌بینند که شبیه افراد مشهور بی‌هویت یا کم‌هویت شوند، با کمال تأسف باید منتظر افول فرهنگی جامعه نیز باشیم. قرآن کریم در کنار استدلال اعتقادی و حکمت اخلاقی و موعظه و دستورات احکام، اهمیت فراوانی به الگوسازی برای جامعه دینی قائل شده و مؤمنان را توصیه کرده تا با مردان موفق و پیشگامان ایمانی خود ارتباط داشته و همراهی کنند.

طی این مرحله بی‌همری خضر مکن      ظلمات است ترس از خطر کمرایی

(۱۶)

### پیروی از سیره پیامبر، الگوی زندگی

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

(احزاب، ۲۱)

مسلماناً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می کنند.

آیه فوق بخوبی نشان می دهد که هر کس در پی سعادت ابدی در تمام جهات و رفتارهاست، پیغمبر اکرم (ص) بهترین الگوی زندگانی وی می تواند باشد. قرآن کریم با وجود تأکید بر بشر بودن پیامبر (ص)، خوی وی را ملکوتی دانسته و او را دارای والاترین ملکات نفسانی و پسندیده می داند: «وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم، ۴) آن حضرت را خداوند خود تربیت کرده و برای به کمال رساندن مکارم اخلاقی مبعوث داشته است تا معلم سعادت بشریت گردد:

مکار من که به مکتب زلف و خط نوشت به غزوه مسئله آموز صد مدّرس شد

اینک به تماشای توصیف گوشه ای از شمایل نیکوی آن حضرت از زبان امیر متقیان علی (ع) می نشینیم: «پیغمبر سخی ترین مردم از نظر انفاق، شجاعترین مردم، راستگوترین مردم، وفا کننده ترین آنان به وعده، و نرم ترین آنها از نظر خوی و بزرگواریترین آنها از نظر برخورد بود، هر کس در ابتدا او را می دید، ابهتش او را می گرفت، و کسی که با او برخورد داشت و او را می شناخت به او عشق می ورزید، هرگز مانند او را قبل و بعد از او ندیدم.»

(۱۷)

### آثار پیروی از پیامبر

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ  
بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (انفال، ۲۴)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! دعوت خدا و پیامبر را اجابت کنید هنگامی که شما را به سوی چیزی می‌خواند که شما را حیات می‌بخشد! و بدانید خداوند میان انسان و قلب او حایل می‌شود، و همه شما (در قیامت) نزد او گردآوری می‌شوید!

بر اساس آنچه گفته شد، بدون رجوع به مکتب والای پیامبر اعظم (ص)، نمی‌توان به سعادت ابدی و راستین دست یافت. به همین جهت، تأسی به رفتار و گفتار آن حضرت از بایسته‌های ایمانی می‌باشد. قرآن کریم در سوره حشر آیه ۷ می‌فرماید: «وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا» و آنچه را پیامبر فرمان می‌دهد، بگیرید و از آنچه نهی می‌کند، پرهیز کنید. این به معنای پیروی بی‌قید و شرط از آن حضرت است.

نخستین گام برای پیروی از سنت و سبک زندگانی آن حضرت، مطالعه کاربردی سیره زندگانی وی می‌باشد. متأسفانه با وجود کتاب‌های خوب و گرانبغی که در این زمینه نگاشته شده، شناخت ما از سبک و سیره زندگی پیامبران بسیار کم و سطحی و محدود به ذکر حوادث تاریخی عمر ایشان می‌باشد؛ حال آنکه به فرموده قرآن در آیه بالا، حیات و سعادت جامعه در گرو تأسی به رفتار و گفتار آن حضرت است.

ای دل قبول محفل اهل ولاشوی / کرهم نوای خسته‌دلی‌مینواشوی

از خرمن کلام خوبان بری نصیب / کر بهرور خلق خوش مصطفی‌شوی



(۱۸)

### پیروی از دستورات خدا و رهبران دینی

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَ الرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَ أَحْسَنُ تَأْوِيلًا  
(نساء، ۵۹)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اطاعت کنید خدا را! و اطاعت کنید پیامبر خدا و اولو الامر [اوصیای پیامبر] را! و هر گاه در چیزی نزاع داشتید، آن را به خدا و پیامبر بازگردانید (و از آنها داوری بطلبید) اگر به خدا و روز رستاخیز ایمان دارید! این (کار) برای شما بهتر، و عاقبت و پایانش نیکوتر است.

گفتیم که یکی از اصلی‌ترین و پرکاربردترین روش‌های قرآن برای فرهنگ‌سازی درست و سازنده، ارائه الگوی مناسب تاریخی در همان زمینه است. به همین دلیل، خداوند زندگانی برخی بندگانش را الگوی کامل هدایت و رهبری معرفی کرده و از همگان خواسته تا در تمامی امور به آنان اقتدا کنند. یکی از همین آیات، آیه بالاست که به آیه «اولوالامر» شهرت دارد. منظور از «اولوالامر» بنابر احادیث بسیار زیاد و یقین آور، دوازه امام شیعه هستند. آیات متعدد دیگری نیز به ذکر فضایل اهل بیت پیامبر پرداخته است.

هر یک از اهل‌بیت، بسته به شرایط زمان و مکان، الگویی از صفات بارز انسانی‌اند که اگر به‌درستی تبیین و درک شود، می‌تواند راهگشای مادر مواقع مختلف زندگی باشد و ما باید به صورت موضوعی به هر خصلت آنان بپردازیم؛ مثلاً برای همسررداری به سیره و زندگانی حضرت علی و حضرت زهرا و دیگر امامان با همسرانش بپردازیم.

هزار نقش برآید ز گلک صنع و یکی به دل‌پذیری نقش مکارمانرسد

## فصل چهارم: مهارت خودکنترلی

خودکنترلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که امروزه دانشمندان زیادی به اهمیت آن پی برده‌اند. مقصود از این مهارت آن است که فرد بتواند در مقابل هیجانات و وسوسه‌های درونی و بیرونی خویشتن را مهار کرده و مدیریت کند. اگر می‌خواهید اهمیت این مهارت را بدانید کافی است به سرگذشت تبهکاران مراجعه کنید. اغلب افرادی که به مصرف مواد مخدر روی آورده یا به اموال دیگران دستبرد می‌زنند، از لحظه‌ای یاد می‌کنند که برای نخستین بار این کارها را شروع کرده و در مقابل وسوسه یا دعوت دوستانشان، نتوانسته مقاومت کنند.

کنترل خشم و بددهنی، مهار غریزه شهوانی و چشم‌چرانی، پرهیز از پرخوری و تلاش برای کاهش وزن، پرهیز از عادات زشت یا دوستی‌های ناباب و بسیاری از آسیب‌های فردی و اجتماعی تنها زمانی از بین می‌رود که این مهارت را در خود ایجاد کنیم.

دانشمندان راه کارهای گوناگونی برای تقویت مهارت خودکنترلی یا همان تکنیک «نه گفتن» ارائه کرده‌اند. آیات زیادی از قرآن به این مهارت اشاره کرده است. فضیلت «تقوا و پرهیزکاری» یا «تزکیه و خودسازی» نیز در حقیقت، به دنبال ایجاد همین مهارت است.

در این فصل، با اهمیت و مراحل خودسازی آشنا می‌شویم:

(۱۹)

### سرنوشت انسان در اختیار خودش

إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا (۳) [انسان]

ما راه را به او (انسان) نشان دادیم، خواه شاکر باشد (و پذیرا گردد) یا ناسپاس.

یکی از مظاهر عدل الهی، این است که خداوند -با وجود نشان دادن راه خیر و شر به بندگان- آنان را در انتخاب راه نیک یا بد آزاد گذاشته است؛ زیرا اگر خداوند بندگان را بر انجام اعمال مجبور ساخته و سپس آنان را به خاطر ارتکاب گناه مجازات نماید، کار قبیح و ظلم انجام داده است. پس چون خداوند عادل است و کار قبیح (ظلم) انجام نمی دهد، انسان ها در انجام اعمال دارای اختیار می باشند. در قرآن آیات زیادی وجود دارد که به صراحت، بر اختیار انسان و اراده او تأکید می کند. بنابراین، باید این باور را در خود به وجود بیاوریم که سرنوشت و سعادت و شقاوت ما به دست خودمان است.

حال اگر به دنبال تغییر سرنوشت خود هستیم، باید مهارتی را در خود به وجود بیاوریم که توان تصمیم گیری خوب را در ما ایجاد کند؛ یعنی در مواقعی که تمایلات درونی متضادی در وجود دارد، بهترین آن ها را برگزینیم. به این مهارت در علم اخلاق، «تزکیه یا خودسازی» گفته می شود. تزکیه، یعنی پاک کردن درون از زشتی و پلیدی های اخلاقی.

سعادت در دنیا و نجات از عذاب آخرت، جز با خودسازی و تسلط بر خویشتن امکان پذیر نیست به همین دلیل، یکی از اصلی ترین هدف تمامی ادیان و پیامبران الهی، همین خودسازی بوده است.



(۲۰)

### غرایز مختلف در وجود انسان

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (۷) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (۸) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (۹)

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (۱۰) [شمس]

و سوگند به نفس آدمی و آن کس که آن را منظم ساخته \* سپس فجور و تقوا (شر و خیر) را به او الهام کرده است \* که هر کس نفس خود را تزکیه کرده، رستگار شده \* و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است.

برخی از دانشمندان غربی، تنها دلیل بروز ناهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی را سرکوب شدن تمایلات نفسانی و غریزه انسانی و تبدیل آن به عقده‌های روانی و خلأ روحی و جنسی دانسته‌اند. متأسفانه این دیدگاه طرفداران زیادی در غرب پیدا کرد و موجب آزادی کامل و انحطاط اخلاقی جوامع غربی شد؛ در حالی که آمار بیماری‌ها و بدرفتاری‌های اخلاقی و جنسی نه تنها کاهش نیافت؛ بلکه حرص و طمع و هوسرانی همراه با خشونت و تجاوز چند برابر شد. از این رو، اسلام راه مقابله با نفس را ایجاد تعادل میان قوای جسم و روح و مخالفت با خواسته‌های پی در پی نفس می‌داند.

در این سوره خداوند پس از یازده سوگند به پدیده‌های عظیم آفرینش، انسان را به غرایز و استعدادهای درونی‌اش آگاه ساخته و تأکید می‌کند که رستگاری واقعی از آن کسی است که افسار نفس خود را به دست گرفته و از طغیان سرکشی آن جلوگیری کند و اجازه ندهد تا خوبی‌ها در فطرت او مدفون گردد.

این راه را به پای زمین گیر سرکن

از خود برون نرفته هوای سفر کن



(۲۱)

### توجه ویژه به نفس

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا  
فَإِنِّي بَيْنَكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (مائده، ۱۰۵)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب خود باشید! اگر شما هدایت یافته‌اید، گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند، به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست؛ و شما را از آنچه عمل می‌کردید، آگاه می‌سازد.

نفس انسان بزرگترین دشمن اوست. روشن است که اصلاح نفس و پیراستگی از صفات بد، جز با برنامه‌ریزی و مراقبت و ارزیابی امکان‌پذیر نیست. از این رو، علمای اخلاق به مراحل چون مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه اشاره کرده‌اند. اساساً کارکرد اصلی قرآن، همین افزایش حس مراقبت اعمال در بندگان است. آیاتی که درباره علم خداوند، قدرت و انتقام الهی، فلسفه خلقت، شناخت شیطان، سرگذشت کافران، یادآوری نعمت‌های الهی و تعداد بسیار زیادی از موضوعات به دنبال این هدف است که بندگان یا یادآوری و تفکر درباره این حقایق، با تمایلات نفسانی و وسوسه‌های شیطان مبارزه کرده و تسلیم نگردند.

در آیه بالا، خداوند به مؤمنان گوشزد می‌کند تا به شدت از تمایلات درونی خود مراقبت کرده و با دشمن درونی خود پیکار کرده و آن را تسلیم خود کنند. تنها در این صورت است که هیچ نیروی بیرونی نیز نخواهد توانست آنان را به گمراهی بکشاند.

توبه دشمن نفس هم‌خانه‌ای  
چه در بند پیکار یگانه‌ای؟

(۲۲)

### خودسازی و مراقبت

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لَتَنْظُرَ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ (حشر، ۱۸)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از (مخالفت) خدا بپرهیزید؛ و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده؛ و از خدا بپرهیزید که خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است!

«مراقبه و محاسبه اعمال، یکی از مراحل مهم تهذیب نفس است. در لغت به معنای «گردن‌کشیدن برای زیر نظر گرفتن چیزی» می‌باشد. مقصود از مراقبه این است که فرد مهارت مواظبت و نظارت بر خود و کارهایش را با تمرین زیاد به دست آورد. مراد از محاسبه اعمال نیز این است که انسان هر شب و روز به سنجش و ارزیابی اعمال خویش بپردازد تا برایش روشن گردد که تا چه اندازه به برنامه خودسازی خود نزدیک شده است. آری، اولیای الهی دنیا را تجارت‌خانه‌ای می‌دانند که نمی‌توان روزها را بدون حساب و کتاب و سال‌ها را بدون بیلان و ترازنامه مثبت تجاری سپری کرد و در نهایت، سودی و منفعتی توقع داشت.

پیامبر گرامی اسلام (ص) در حدیث مشهوری فرمودند: «حَاسِبُوا قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا؛ به حسابتان رسیدگی کنید؛ پیش از آن که به حساب شما رسیدگی شود.» آری، چگونه است که اگر دانش‌آموزی که پیش از دادن برگه امتحان، آن را بازبینی نکند، او را سرزنش می‌کنیم که «چرا یک‌بار دیگر آن را نخواندی و به درستی جواب‌هایت مطمئن نشدی؟»؛ اما خودمان نسبت به اعمالمان بی‌تفاوت هستیم؟!

کنون کرد باید عمل را حساب      نه وقتی که شور کرد و کتاب



(۲۳)

### اهمیت تقوا و پرهیزکاری (مهار نفس)

... وَ لِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ... (اعراف، ۲۶)

لباس پرهیزکاری بهتر است!

با وجود اینکه واژه «تقوا» در متون دینی ما بسیار به کار رفته است، ولی بسیاری از افراد هنوز با معنای دقیق و کارکرد تقوا آشنا نیستند. تقوا همان خودکنترلی است؛ یعنی توانایی پرهیز کردن؛ یعنی همان تکنیک «نه گفتن». با این بیان روشن می‌شود که تقوا و پرهیزکاری چه معنای وسیع و اثرگذاری در زندگی ما دارد و حتی افراد غیرمتعهد و جوامع سکولار هم به آن نیاز دارند. بر این اساس، تقوا و پرهیزکاری ظاهراً محدودیت است؛ ولی در واقع، مصونیت است؛ مثل اینکه پوشیدن کفش در ظاهر محدودیتی برای انسان ایجاد می‌کند، ولی فواید زیادی دارد و سبب حفظ پا از کثیف شدن و زخمی شدن است. جامعه باتقوا نه فقط در اخلاق اجتماعی نیکو می‌باشد؛ بلکه در اقتصاد و سیاست و فرهنگ و آموزش و همه ابعاد زندگی نیز پیشرو و پویاست؛ چون توانسته خود را از آسیب‌های اقتصادی و سیاسی و فرهنگی و ... در امان نگاه دارد.

از میان همه تعبیرات و آثاری که قرآن برای تقوا به کار برده، آیه بالا جایگاه ویژه‌ای دارد؛ چون خداوند بالاترین معانی را در ضمن تمثیلی زیبا برای تقوا به کار برده و آن را به بهترین لباس تشبیه کرده است. همان‌طور که لباس سبب زینت انسان و حفظ او از سرما و گرما و آسیب‌های بیرونی است، تقوا و پرهیزکاری نیز آدمی را از زشتی گناهان حفظ کرده و و خطرات فردی و اجتماعی را از او دور کرده و چون لباسی نیکو زینت فرد است.

از هوس‌ها دور شو، کاندز طریق زندگی      ره کجا سوی سعادت می‌برند ابله‌هوس



(۲۴)

### ارزش انسان به میزان تقوا

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (حجرات، ۱۳)

ای مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید؛ (اینها ملاک امتیاز نیست)، گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست؛ خداوند دانا و آگاه است!

قرآن کریم در آیه فوق، تقوا را معیار ارزش‌گذاری انسان‌ها دانسته و بر تمام برتری‌های موهوم مادی و مقامی و علمی و جسمی و نژادی و ... خط بطلان کشیده است. تقوا تأثیر فراوانی در رشد و تکامل شخصیت اخلاقی انسان دارد؛ زیرا گام اول در مسیر آراستگی به فضایل و کمالات اخلاقی، پیراستن نفس از رذایل و گناهان است. از این رو، تقوا را می‌توان زیر بنای تمام اعمال فردی و اجتماعی امت اسلام دانست زیرا هیچ سپری به اندازه تقوا، جان ما را در برابر دشمنی شیطان غدار محافظت نمی‌کند.

آری، برای پیشگیری و مقاومت در برابر حمله‌های شیطان باید در مسیر زندگی دژ استواری بنا نهاد تا از نفوذ تیرهای زهرآگین و سوسه‌اش در امان بود. این قلعه حصین چیزی جز تقوا نیست. تقوا همان نیرویی است که سبب می‌شود تا در مقابل هوس‌ها ایستادگی کرده و با کمک نیروی عقل تصمیم‌گیری شود.

چون که تقواست و دوست هوا  
حق کشاید هر دو دست عقل را

(۲۵)

### تقوا، برترین توشه

... وَ تَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى (بقره، ۱۹۷)

و زاد و توشه تهیه کنید، که بهترین زاد و توشه، پرهیزکاری است!

بیشترین فرمان قرآن کریم به رعایت تقوا اختصاص یافته است؛ یعنی مراقب باشید تا سراغ هر اندیشه‌ای نروید؛ هر حرفی را بر زبان نیاورید؛ به هر چیزی گوش ندهید؛ وارد هر محفلی نشوید؛ با هر کسی دوست نشوید و خلاصه هر کاری انجام ندهید؛ بلکه در تمام این موارد، برای خودتان قیود و تعهداتی بر اساس دین قرار داده و به آن عمل کنید. این معنای تقواست. تقوا درست در نقطه مقابل «بی‌بند و باری» است که در زبان دین، به آن «فُجور» گفته می‌شود.

به بیان ساده‌تر، تقوا مثل ریلی می‌باشد که بر قطار اعمال خود قرار داده اید تا روی آن و در چهارچوب آن حرکت کند. آیا وجود ریل سبب کند شدن حرکت قطار می‌شود؟ مسلماً خیر. انسان بی‌بند و بار مانند قطاری است که از ریل خارج شده است؛ ممکن است آزاد باشد، اما هیچ‌گاه به مقصد نمی‌رسد.

قرآن کریم، زیباترین تعبیر را درباره تقوا به کار برده است و در آیه بالا، تقوا را برترین توشه دانسته و به انسان‌ها توصیه می‌کند تا می‌توانند از این توشه بردارند.

زاد فردای خود، امروز از اینجا بردار      این نه‌راهی است که هر روز، توان آمد و رفت

(۲۶)

### تأثیر یاد مرگ در دوری از گناه

وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ  
بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ (صاد، ۲۶)

و از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد؛ کسانی که از راه خدا گمراه شوند، عذاب شدیدی بخاطر فراموش کردن روز حساب دارند!

یکی از تأثیرگذارترین موضوعات قرآنی، یادآوری مرگ و حسابرسی روز جزاست که در افزایش مراقبت و تقوا نقش زیادی دارد. خداوند در آیه فوق، دلیل اصلی پیروی از هوا و هوس و گمراهی را، فراموشی حسابرسی اعمال در روز قیامت می‌داند. امام علی (ع) می‌فرماید: «كَفَى بِالْمَوْتِ وَاعِظًا؛ وجود مرگ برای اندرز به انسان کافی است.»

متأسفانه بسیاری از ما نسبت به مرگ بی‌تفاوت هستیم و از آن غافل هستیم. آمادگی برای مرگ همیشه خوب است. چه خوب است مثل راننده‌ای که وقتی تابلو «خطر احتمالی تصادف» را می‌بیند، با احتیاط بیشتر رانندگی می‌کند، ما نیز در همه کارهایمان تابلوی «خطر احتمالی مرگ» را نصب کرده و آن را با احتیاط بیشتری انجام دهیم. بزرگی می‌گفت: «اگر می‌خواهی به سعادت برسی، هر شب که می‌خواهی بخوابی، با خودت بگو کار نکرده‌ای ندارم که الآن بتوانم انجام بدهم؟! آیا کسی را نیاز دارم که در همین فرصت کم بتوانم از آن دلجویی کنم؟! از آخرین فرصت توبه خود استفاده کنید. با خود بگویید معلوم نیست خدا دوباره به من فرصت جبران دهد. این راز خودسازی است.»

ای برادر من تو را از زندگی دوام نشان      خواب را مرگ بک‌دان، مرگ را خواب کران



(۲۷)

### تذکر و یادآوری پس از غفلت

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ (اعراف، ۲۰۱)

پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می‌افتند؛ و (در پرتو یاد او، راه حق را می‌بینند و) ناگهان بینا می‌گردند.

علمای اخلاق، اولین مرحله خودسازی را «تذکر و بیداری از خواب غفلت» می‌دانند؛ زیرا هر قدر انسان متنبه گردیده و با تفکر، پی به هدف آفرینش خود ببرد، قدم گذاشتن در مسیر خودسازی برای او مهیاتر و سریعتر خواهد بود. چه بسیار افرادی که پس از یک عمر گناه، با دیدن صحنه‌ای یا با شنیدن موعظه‌ای به یک‌باره از خواب غفلت بیدار شده و با عزمی راسخ توبه کردند. در آیه بالا، خداوند راه مقابله با شیطان و وسوسه‌های او را بیداری و تذکر پس از غفلت می‌داند.

حقیقت این است که بسیاری از انسان‌ها در خواب گران و بی‌خبری بزرگی نسبت به حقیقت این عالم و هدف آن به سر می‌برند. آنان به تعبیر قرآن کریم، از دنیای پیرامون خود جز ظاهر آن را درک نکرده و از مقصود اصلی آن غافل شده‌اند.

قرآن کریم غافلان را نابینا خوانده است: «مَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَى فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَى وَ أَضَلُّ سَبِيلًا؛ کسی که در دنیا نابینا باشد، در آخرت هم کور محسور می‌شود.»

عاشق شوارنه روزی کار جهان سرآید      ناخوانده نقش مقصود در کارگاه هستی



## **فصل پنجم: مهارت دشمن شناسی**

اگر قرار باشد از مهارت‌های زندگی قرآنی و سعادت حقیقی انسان گفته شود، بی گمان باید موانع و ... آن را نیز بررسی کرد. ما معتقدیم یکی از اصلی ترین مهارت‌هایی که قرآن کریم به ما آموزش می‌دهد، مهارت دشمن شناسی است. این گمان که آدمی برای رسیدن به هدف خلقتش، هیچ مشکلی ندارد و مسیر هموار و آماده‌ای برای او فراهم است، تخیلی بیش نیست.

قرآن کریم سه عامل را به عنوان مهم ترین دشمنان انسان معرفی کرده است: ابلیس یا همان شیطان. ۲- نفس اماره و سرکش؛ ۳- افراد حق ستیز و معاند. در این میان، نقش شیطان به عنوان دشمن آشکار انسان‌ها بیش از همه مورد تأکید قرآن بوده و شاید بتوان آن را اصلی ترین دشمن نیز دانست.

ما در این فصل، به برخی ویژگی‌های شیطان و نفس اماره اشاره می‌کنیم:

(۲۸)

### شیطان، دشمن آشکار انسان

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ (فاطر، ۶)

البته شیطان دشمن شماست، پس او را دشمن بدانید؛ او فقط حزبش را به این دعوت می‌کند که اهل آتش سوزان (جهنم) باشند!

قرآن کریم شیطان را دشمن آشکار انسان‌ها خوانده و بارها و بارها آدمیان را از او برحذر داشته است. در قرآن کریم حدود ده بار بر دشمنی شیطان با انسان تصریح شده است. دلیل این همه تأکید، چیزی نیست جز غفلت و ساده‌لوحی اکثر انسان‌ها نسبت به این موجود نیست. واقعیت این است که اگر شیطان را در محاسبات روزمره زندگی خود نبینیم و لطف و رحمت خدا نباشد، عبور از گردنه سخت انسانیت کاری دشوار و ناممکن خواهد بود. قرآن کریم در آیه ۸۳ سوره نساء می‌فرماید: «و اگر فضل و رحمت خدا بر شما نبود حتما همه شما جز اندکی، از شیطان پیروی می‌کردید.»

وام سخت است؛ مگر یار شود لطف خدا و رزق آدم نبود صرفه ز شیطان رحیم

شیطان از آن روزی که در پیشگاه خداوند اعلام نمود که مصمم است جامعه‌ی بشریت را گمراه و منحرف نماید، سوگند یاد کرد اسلحه‌ی خود را زمین نگذارد و هیچ‌گاه در طول پیکار خود خسته و ناامید نگردد. آیا اندکی غفلت از فردی که این چنین با قدرت و اراده بالا، انسان را تهدید کرده و علم دشمنی با او را برافراشته است، سزاوار است؟! تسامح و سهل‌انگاری در این زمینه می‌تواند به قیمت گمراهی و سرقت سرمایه گرانبها و گوهر ارزشمند انسانیت تمام شود. در گفتارهای بعدی، با برخی راه‌های نفوذ شیطان آشنا خواهیم شد.

(۲۹)

## راه های فریب شیطان:

### ۱- فریبکاری و زینت گناه

قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (حجر، ۳۹)

گفت: «پروردگارا! چون مرا گمراه ساختی، من (نعمتهای مادی را) در زمین در نظر آنها زینت می‌دهم، و همگی را گمراه خواهم ساخت،

راه‌های فریب شیطان بسیار متنوع و پیچیده است. او از هر مسیری و هر روزنه‌ای که بیابد، در درون انسان نفوذ کرده و او را وسوسه می‌کند. از مهم‌ترین ابزارهای نفوذ شیطان، فریب و اغواگری است. این فریبکاری چند محور اصلی دارد:

الف- شیطان، دنیا و زینت‌های آن را واقعی و ماندگار جلوه می‌دهد. (آیه بالا)

ب- شیطان، اعمال فرد را در نظرش خوب و مناسب زینت می‌دهد. به این کار شیطان «تسویل» گفته می‌شود. (محمد، ۲۵)

ج- شیطان، انسان را به آرزوهای موهوم و خیالی کشانده و ذهن او را درگیر می‌کند (نساء، ۱۱۹)»

این سه نوع فریبکاری سبب اغوای آدمی و دور ماندن او از خیر دنیا و آخرت و سعادت ابدی خود می‌شود. ریشه همه مصیبت‌ها و فریب خوردن‌ها نیز، تعلق و وابستگی آدمیزاد است.

دل‌بستگی است مادر هرامتی که هست      می‌زاید از تعلق ماهر غمی که هست



(۳۰)

## راه های فریب شیطان:

### ۲- نفوذ تدریجی و گام به گام

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ  
بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ  
اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (نور، ۲۱)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از گامهای شیطان پیروی نکنید! هر کس پیرو شیطان شود (گمراهش می‌سازد، زیرا) او به فحشا و منکر فرمان می‌دهد! و اگر فضل و رحمت الهی بر شما نبود، هرگز احدی از شما پاک نمی‌شد؛ ولی خداوند هر که را بخواهد تزکیه می‌کند، و خدا شنوا و داناست!

شیطان را باید دشمن انگاشت و در متن زندگی حضور اغواگرانه او را دید و از آن حذر کرد. شیطان یک موجود موهوم خیالی نیست که در افسانه‌ها ذکر شده باشد. او در کمین ما آدمزادگان قرار دارد و تیرهای خطرناک خود را به چله کمان نهاده و به سوی ما نشانه گرفته است. آیه بالا در صدد بیان همین هشدار است. نفوذ شیطان در دل انسان، کاملاً تدریجی و گام به گام است. او در ابتدا از گناهان کوچک آغاز کرده و کم‌کم دایره آن را وسیع می‌کند؛ طوری که دیگر نتوان از آن رهایی یافت. در آیه فوق بر این مطلب تأکید شده است.

بزرگی می‌گفت: «کاش در کنار یادگیری این همه علوم و دانش‌ها، چند صباحی نیز «شیطان‌شناسی» یاد می‌گرفتیم. اینکه او کیست و چه می‌تواند بکند و چگونه می‌توان از او رهایی یافت؟ و بسیاری پرسش‌های اصلی و ضروری دیگر.»

(۳۱)

## راه های فریب شیطان:

### ۳- نفوذ نامحسوس و غیرمنتظره

يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنْزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْآتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (اعراف، ۲۷)

ای فرزندان آدم! شیطان شما را نفریبد، آن گونه که پدر و مادر شما را از بهشت بیرون کرد، و لباسشان را از نشان بیرون ساخت تا عورتشان را به آنها نشان دهد! چه اینکه او و همکارانش شما را می بینند از جایی که شما آنها را نمی بینید: (اِنا بدانید) ما شیاطین را اولیای کسانی قرار دادیم که ایمان نمی آورند!

شاید هیچ یک از ویژگی های فریب شیطان به بزرگی و هولناکی این مورد نباشد که شیطان از راهی نفوذ می کند که انسان گمان آن را نمی کند. آیه بالا به این مطلب اشاره دارد. آری، شیطان، عالمان را با علم بی اثر، عارفان را با زهد بی ثمر، اهل دین را از راه اهتمام به مستحبات و فراموشی واجبات، اهل قرآن را از راه غفلت از محتوا و عمل به قرآن، بازاریان را از راه معاملات سودآور نامشروع و خلاصه، هر یک از اصناف و اشخاص را با حربه ای که تصورش را هم نمی کنند، منحرف می سازد.

بدترین مصیبت ما در برابر شیطان این است که ما اصلاً نمی دانیم که از او ضربه خورده ایم تا به دفاع پردازیم. چنان راحت با پنبه سر می بُرد که تا به خودمان بیاییم، دین و ایمانمان را به یغما برده است. چه بسا افرادی که شخصی عمری را در راه دینداری تلاش کرده، ولی با اندکی غفلت، اسیر دام این دشمن غدار گشته اند.

یک نقطه بیش فرق رحیم و رحیم نیست  
از نقطه ای ترس که شیطانی ات کند



(۱۱)

## راه های فریب شیطان:

### ۴- تهاجم فرهنگی، نظامی و اقتصادی

وَاسْتَفْزِرْ مَنْ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمُ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدَّتِهِمْ مَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا (اسراء، ۶۴)

هر کدام از آنها را می‌توانی با صدایت تحریک کن! و لشکر سواره و پیاده‌ات را بر آنها گسیل دار! و در ثروت و فرزندان‌شان شرکت جوی! و آنان را با وعده‌ها سرگرم کن!- ولی شیطان، جز فریب و دروغ، وعده‌ای به آنها نمی‌دهد.

در آیه بالا، خداوند چهار راه عمومی شیطان برای فریب آدمیان را ذکر کرده و شیطان را تهدید می‌کند که هر کاری می‌خواهی بکن و از همه این راه‌ها استفاده کن، ولی بدان بر مؤمنان هیچ تسلطی نخواهی داشت. عده‌ای این آیه را دربردارنده انواع تهاجمات شیطانی - اعم از تهاجم فرهنگی، تهاجم نظامی و تهاجم اقتصادی و تهاجم فکری - به مؤمنان دانسته‌اند.

بی‌گمان یکی از مهم‌ترین و پرکاربردترین راه‌های نفوذ شیطان، ترویج بی‌بند و باری، هرزگی، نگاه حرام، التذاذات جنسی نامشروع و نامحدود در انسان است. مقدمه این بی‌بند و باری نیز، غالباً رواج ابزار و آلات مسموم فرهنگی است که نمونه بارز آن در عصر نزول قرآن، موسیقی و آلات لهو و لعب بود. قرآن این ابزارها را صدای شیطان نامیده و آن را مقدمه تحریک و وسوسه آدمیزاد دانسته است. مصداق بارز این عبارت در دنیای امروز، استفاده نامشروع فضای مجازی و اینترنت و ماهواره و شبکه‌های فساد است.

(۳۳)

## راه های فریب شیطان:

### ۵- خرافه و آرزوهای واهی

لَعَنَهُ اللَّهُ وَ قَالَ لَاتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَفْرُوضًا (۱۱۸) وَ لَأُضِلَّنَّهُمْ وَ لَأَمْنِيَنَّهُمْ وَ لَأَمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَيِّتَنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَ لَأَمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَ مَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا (۱۱۹) [نساء]

خدا او (شیطان) را از رحمت خویش دور ساخته؛ و او گفته است: «از بندگان تو، سهم معینی خواهم گرفت \* و آنها را گمراه می‌کنم! و به آرزوها سرگرم می‌سازم! و به آنان دستور می‌دهم که (اعمال خرافی انجام دهند، و) گوش چهارپایان را بشکافند، و آفرینش پاک خدایی را تغییر دهند! (و فطرت توحید را به شرک بیالایند!)» و هر کس، شیطان را به جای خدا ولی خود برگزیند، زیان آشکاری کرده است.

یکی از جدی‌ترین راه‌های فریب شیطان، آرزوپروری در انسان و تأخیر انداختن توبه و بیداری و تذکر در اوست. کسی که به آرزوهای دنیایی دل بندد، علاوه بر اینکه به آن آرزوها به شکل کامل دست نمی‌یابد، از مسیر اصلی هدایت نیز باز می‌ماند و کار امروز خود را به فردا تعویق می‌اندازد.

امیر مؤمنان علی (ع) می‌فرماید: «همانا بیشترین چیزی که از آن بر شما هراس دارم، آرزوهای دراز و پیروی از هوای نفس است.»

خوشا دلی که به دنبال آرزو نرود

سراب، تشنه‌بان را کند بیابان مرگ



(۳۴)

### راه مقابله با شیطان

وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (اعراف، ۲۰۰)

و هر گاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر؛ که او شنونده و داناست!

باید اعتراف کنیم که جنگ ما با شیطان، جنگی نابرابر و محکوم به شکست است؛ زیرا نقاط قوت او، همان نقاط ضعف ماست؛ او راه مستقیم را به خوبی می‌شناسد و شیوه‌های مختلف و متنوعی را برای انحراف انسان از آن در پیش می‌گیرد؛ به تدریج و گام به گام انسان را منحرف می‌کند و از جایی نفوذ می‌کند که گمانش را هم نمی‌کنیم؛ او دشمنان دیگر ما را علیه ما تحریک می‌کند و جز به سقوط و تباهی مطلق ما بسنده نمی‌کند. با این حال، چه باید کرد؟ دشمنی مکار و قدرتمند با لشکریان مجهز از هر سو ما را محاصره کرده و با انگیزه بالا در صدد هلاکت ما هستند.

قرآن حکیم برای مقابله با این تهدیدهای مداوم شیطان، راهکار مؤثر و روشنی دارد و آن اینکه به سمت پناه‌گاهی امن و مطمئن فرار کرده و به نیرویی تکیه کنیم که قدرت و تسلطش بسیار فراتر از دشمن ماست. آن پناهگاه، یاد خدا و آن نیرو، خداوند متعال است. «استعاذه» به همین معناست؛ یعنی پناه بردن به خدا و بازگشت سریع و مستمر به فضل و رحمت او. در سوره مبارکه نحل آیه ۹۸ خداوند به مؤمنان سفارش می‌کند تا حتی هنگام انجام عبادات، خود را از شر شیطان در امان ندیده و به خداوند پناه برند: (فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛ هنگامی که قرآن می‌خوانی، از شر شیطان مطرود، به خدا پناه بر!)

از شر ابلیس دون باید پناه  
خودبری در سایه لطف اله



(۳۵)

### نفس اماره؛ دشمن انسان

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (یوسف، ۵۳)

من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم، که نفس (سرکش) بسیار به بدیها امر می‌کند؛ مگر آنچه را پروردگارم رحم کند! پروردگارم آمرزنده و مهربان است.»

شاید تصور چنین چیزی دشوار باشد که ما خودمان دشمن خود باشیم، ولی چنین چیزی حقیقت دارد.

توضیح آنکه: نفس به معنای جان و کالبد آدمی است که قوای مختلف جسمی و روحی در آن قرار دارد. همان‌گونه که می‌دانید انسان از دو بعد مادی و روحانی برخوردار است. چنان‌چه بعد روحانی یا عقلانی وی بر قوای جسمی یا حیوانی وی غلبه کرده و آن را به تسخیر خود در آورد، به اوج انسانیت تعالی یافته و به جوار قرب پروردگار رشد می‌یابد، ولی اگر قوای جسمانی یا مادی وی بر قوای روحانی و معنوی غلبه کند، به حضیض حیوانیت تنزل می‌یابد.

### بشت و دوزخ با توست در پوست پرا بیرون ز خود می‌جویی ای دوست

بنابراین، مدیریت نفس به عنوان مرکز اجتماع و تنازع قوای روح و جسم، اهمیت زیادی دارد. از آن‌جا که مدیریت نفس مراحل متعددی دارد، نفوس انسانی را از بالاترین مرتبه تا پایین مرتبه آن تقسیم کرده‌اند: «نفس مُطْمَئِنَّه» که والاترین مرتبه ی نفس انسانی است؛ «نفس لَوَّامه» که به معنای وجدان سرزنش‌گر است و «نفس اماره» که به معنای امر کننده به بدی‌هاست. تنها راه مبارزه با دشمنی نفس اماره، خودسازی و مخالفت با آن است تا رام و مطیع شود.

## **فصل ششم: مهارت همدلی**

انسان موجودی دارای عواطف فردی و اجتماعی است. حس هم‌زیستی و همدلی از زیباترین عواطف انسانی است که دین مبین اسلام هم بر آن تأکید نموده است. اساساً یکی از فواید اجتماعی دین‌مداری، تقویت همین حس همدلی و برادری در میان مردم است و دینداران همواره در این زمینه‌ها پیشگام بوده‌اند.

ایثار و از خودگذشتگی، مهرورزی، احسان و نیکوکاری، دستگیری از نیازمندان، حس برادری و همبستگی، یتیم‌نوازی و دفاع از مظلومان و بسیاری از تعالیم دینی، به منظور تقویت حس همدلی میان بندگان است.

در این فصل با برخی از این موضوعات آشنا می‌شویم:

(۳۶)

### ایثار و از خودگذشتگی

... وَ يُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنَفِهِ فَإِنَّكَ هُمْ

الْمُفْلِحُونَ (حشر، ۹)

و آنها را بر خود مقدم می‌دارند هر چند خودشان بسیار نیازمند باشند؛ کسانی که از بخل و حرص نفس خویش باز داشته شده‌اند رستگارانند!

ایثار و از خودگذشتگی در آموزه‌های هر دینی دارای اهمیت بسزایی است؛ زیرا موجب استحکام، پیشرفت و بقای آن آیین می‌گردد. دین مبین اسلام هم به این فضیلت انسانی بزرگ توجه کرده و مفهوم آن را بسط و گسترش بیشتری داده است. ایثار جلوه‌های متعددی دارد. گذشتن از مال، فرزند و جان و آبرو همه از جلوه‌های ایثار است.

قرآن کریم ضمن توصیه و تمجید فراوان از فضیلت ایثار، بارها به طور مشخص نیز از ایثارگران تقدیر کرده است. در یکی از مهم‌ترین این موارد به ماجرای خوابیدن حضرت علی (ع) در بستر پیامبر اکرم (ص) در شب هجرت آن حضرت از مکه اشاره شده است: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ: و از مردم کسی است که در به دست آوردن خشنودی خداوند از جان خود می‌گذرد.» (بقره، ۲۰۷) آیه‌ی بالا نیز در ستایش گروه انصار نازل شده که با ایثار و از خودگذشتگی و با وجود تنگدستی، خانه و دارایی خود را با مهاجران تقسیم کردند. از انتهای آیه فهمیده می‌شود که رستگاری در پناه ایثار و از خودگذشتگی است.



(۳۷)

### مهرورزی

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ... (فتح، ۲۹)

محمد (ص) فرستاده خداست؛ و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید، و در میان خود  
مهربانند

بر خلاف هجمه تبلیغاتی دشمنان، دین اسلام دین محبت و مهرورزی بوده و محبت و  
مهربانی از زیباترین فضایل انسانی و دینی است. پیامبر عظیم الشان ما اسوه مهرورزی و  
محبت بود. در آیه بالا خداوند، پیامبر اسلام (ص) و پیروان راستینش را به برخورداری از  
این ویژگی توصیف کرده است.

لذتی که در مهرورزی به دیگران است، با هیچ لذت دیگری قابل قیاس نیست. امام علی  
(ع) چه زیبا می‌فرماید: «فرومایگان از طعام لذت برند و کریمان از اطعام.» متأسفانه ما دیگر  
کمتر به دوست داشتن هم می‌اندیشیم. انگار با هم غریبه هستیم. ریشه بسیاری از مشکلات ما  
همین است. چرا باید در جامعه اسلامی شاهد این همه فریب کاری و نیرنگ باشیم؟ چرا  
گران‌فروشی؟ چرا کم کاری و عوام‌فریبی؟ چرا طلاق و جدایی؟ چرا فقر و بیکاری؟ چرا  
کودکان بی‌بضاعت؟ چرا دزدی؟ چرا این همه شکایت و پرونده قضایی؟ و هزار چرای  
دیگر. همه این‌ها را می‌توان به هزار شکل پاسخ داد و تحلیل کرد، ولی همه آن‌ها به یک  
مشکل اصلی برمی‌گردد: عدم مهرورزی و محبت. واقعیت این است که زندگی ماشینی  
همه را از هم دور کرده است. چرخه دوست نداشتن، دارد همه‌مان را می‌بلعد.

به کوشش همه دست‌نیکو بریم

بی‌تاجان را به بد نسپریم

(۳۸)

### احسان و نیکوکاری

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(بقره، ۱۹۵)

و در راه خدا، انفاق کنید! و (با ترک انفاق)، خود را به دست خود، به هلاکت نیفکنید! و نیکی کنید! که خداوند، نیکوکاران را دوست می‌دارد.

احسان و نیکوکاری، یکی از بارزترین و گسترده‌ترین مفاهیم دینی است که محور اصلی بسیاری از دستورات اجتماعی اسلام نیز می‌باشد. دین مبین اسلام بر این نکته تأکید دارد که احسان و نیکوکاری باید به صورت یک فرهنگ گسترده و یک گفتمان اجتماعی در جامعه در بیاید و تنها در سایه این فرهنگ، جامعه را به کمال خود هدایت می‌شود.

احسان به معنای «زیباسازی عمل» است و گستره آن تمام حوزه‌های فردی و اجتماعی اسلام را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، در زبان قرآن «مُحْسِن» به کسی گفته می‌شود که هم عمل نیکو انجام دهد و هم آن را به خوب و کامل انجام دهد. قرآن کریم انگیزه خوبی را برای تداوم احسان ایجاد می‌کند: «وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ»؛ یعنی به خودت نگاه کن که چگونه پروردگارت این همه نعمت را بی‌منت به تو ارزانی کرد؛ پس تو نیز با دیگران این چنین کن!»

ای صاحب‌مال، فضل کن بر درویش      گر فضل خدای می‌شناسی بر خویش



(۳۹)

### دستگیری از نیازمندان

... وَ مَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَا يُنْفِسْكُمْ وَ مَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَ مَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤَفَّ  
إِلَيْكُمْ وَ أَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ (بقره، ۲۷۲)

و آنچه را از خویبها و اموال انفاق می‌کنید، برای خودتان است؛ (ولی) جز برای رضای خدا، انفاق نکنید! و آنچه از خویبها انفاق می‌کنید، (پاداش آن) به طور کامل به شما داده می‌شود؛ و به شما ستم نخواهد شد.

افراد نیکوکار، مایه امید یک جامعه هستند. کسانی که مشکل دیگران را مخصوص خود آن‌ها نمی‌دانند؛ بلکه با آنان همدردی و همدلی کرده و اگر کاری از دستشان بر آید، دریغ نمی‌کنند. این افراد را باید غنیمت شمرد. این‌ها هستند که انسانیت را حفظ کرده‌اند. آری، به قول شخصی می‌گفت: «واحد اندازه گیری انسانیت، دست‌هایی است که گرفتیم؛ گره‌هایی است که از مشکلات دیگران باز کردیم و دل‌هایی است که به دست آوردیم.»

امام صادق (ع) فرمود: «از با ارزش‌ترین کارها نزد خداوند متعال، شاد کردن مؤمنین و برطرف کردن اندوه آنان است.» در منطق دین، حاجت‌های مردم به عنوان فرصت‌های بندگی خداوند شمرده شده که مؤمن آن را از دست نمی‌دهد.

بعضی از آدم‌ها شاید بالای خط فقر باشند، اما حتما زیر خط شعور و درک انسانی هستند. کسی که غم و اندوه هم نوعش تکانش نمی‌دهد و به راحتی از کنار دل شکسته و شکم گرسنه می‌گذرد، هیچ از انسانیت بهره‌ای نبرده است.

تو که ز محنت دیگران بی غمی      نشاید که نامت نهند آدمی

(۴۰)

### برادری ایمانی

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (حجرات، ۱۰)

مؤمنان برادر یکدیگرند؛ پس دو برادر خود را صلح و آشتی دهید و تقوای الهی پیشه کنید، باشد که مشمول رحمت او شوید!

اولین شرط همدلی، دوست داشتن دیگران است. در اسلام به این نکته توجه زیادی شده است. رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «بهترین کارها پس از ایمان به خدا، دوستی با مردم است.» محبت نقش مهم و بسیار سازنده‌ای در ایجاد آرامش و هم‌یاری و یکپارچگی افراد جامعه دارد. اگر در میان افراد یک خانواده یا یک محیط کاری یا یک محله و در مقیاس وسیع‌تر؛ یک جامعه پیوند قلبی وجود داشته باشد، زمینه‌های هم‌فکری و هم‌افزایی نیز پدیدار خواهد شد. به همین دلیل، دین اسلام نه تنها بر معاشرت خوب با دیگران تأکید کرده؛ بلکه مؤمنان را برادر هم خوانده تا نهایت نزدیکی را میان آنان بیان کرده باشد.

متأسفانه بسیاری از مردم فکر می‌کنند محبت، دل‌خوش می‌خواهد و جیب‌پر. می‌گویند در زندگی امروزه با این همه مشکلات مالی و روحی و سرشلوغی، همین‌که به کار خود برسیم و مردم آزاری نکنیم، بس است؛ دیگر جایی برای محبت و عشق‌ورزیدن باقی نمی‌ماند. این افراد نمی‌دانند که بسیاری از همین مشکلات، با دوست داشتن و مهربانی به دیگران و همدلی با آنان از بین می‌رود:

نهال دوستی نشان که کام دل به بار آرد      دخت دشمنی بر کن که ریج بی‌ثمر آرد



(۴۱)

### هم‌بستگی و اتحاد

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ... (آل عمران، ۱۰۳)

و همگی به ریسمان خدا [قرآن و اسلام، و هر گونه وسیله وحدت]، چنگ زنید، و پراکنده نشوید! و نعمت خدا را بر خود، به یاد آرید که چگونه دشمن یکدیگر بودید، و او میان دل‌های شما، الفت ایجاد کرد.

یکی از مهم‌ترین مفاهیم اجتماعی - سیاسی اسلام، وحدت و یکپارچگی مسلمانان و پرهیز از تنش‌های قومی و نژادی و گروهی و صنفی و سیاسی و ... است. این آموزه مهم اسلامی ضروری‌ترین نیاز پویایی و استقامت یک جامعه در برابر دشمنان خارجی و داخلی باشد. قرآن مؤمنان را برادر یکدیگر خوانده و آنان را به انسجام و هم‌آهنگی در مواجهه با مشکلات فرا خوانده است.

از دیرباز دشمنان اسلام برای تسلط بر ممالک اسلامی از سیاست تفرقه و نزاع بهره‌جسته و منازعات دینی، مذهبی، فرقه‌ای، قومی و قبیله‌ای را به مهم‌ترین مسائل روز آنان تبدیل کرده‌اند تا از موضوعات مهم‌تر غافل شوند. وحدت هرگز به معنای دست‌برداشتن از اعتقادات دینی و مذهبی نیست؛ بلکه به معنای هم‌یاری و هم‌کاری بر محور مشترکات و هم‌سویی با مصالح عالی نظام در مبارزه با دشمن مشترک است. محور اتحاد در جامعه نیز باید قرآن باشد که عروة الوثقی و ریسمان محکم الهی است.

تکیه بر شرع محمد کن و بر قرآن کن      زنان کج‌اعروه و ثقاتی تو جز قرآن نیست



## **فصل هفتم: مهارت ارتباط مؤثر**

روح فرهنگ اسلام بر پایه معاشرت نیکو و فعال با مردم استوار شده است. قرآن کریم رهنمودهای زیادی در حوزه روابط اجتماعی سالم بر پایه «حقوق» و «وظایف» ارائه داده و خردگرایی و محبت‌ورزی را توصیه کرده است. از سویی، یکی از ویژگی‌های انسان سالم و موفق، مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است.

آدمیان در ارتباط با هم و هنگام همنشینی و هم سخنی، به مدارای خردمندانه، همراهی و نرمی، بردباری و عفو و گذشت و خیرخواهی و راهنمایی یکدیگر نیاز مبرم دارند.

از آنجا که یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، مهارت برقراری «ارتباط مؤثر» است، در این فصل بنا داریم تا برخی از آیات قرآن در این زمینه را بررسی کنیم:

(۴۲)

### خوشخویی

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ (قلم، ۴)

تو ملکات اخلاقی بس بزرگی داری که بر آن مسلطی.

بدون شک یک از مهم‌ترین فضایل اجتماعی «حُسن خلق» یا همان خوش اخلاقی است. پیامبر اکرم (ص) فرموده است: «در روز قیامت چیزی برتر و بالاتر از حسن خلق در ترازوی عمل کسی نهاده نمی‌شود.» و «بیش‌ترین چیزی که سبب می‌شود امت من به خاطر آن وارد بهشت شوند، تقوای الهی و حسن خلق است». خود آن حضرت دارای نیکوترین اخلاق بود. در آیه مذکور، خداوند متعال، پیامبر گرامی اسلام (ص) را دارای والاترین اخلاق حسنه می‌داند. خوش اخلاقی تأثیر بسیار زیادی در شیرین‌تر شدن زندگی، جلب دوستی و محبت دیگران، افزون شدن برکت و روزی، طول عمر و کاهش اضطراب و استرس و حل مشکلات زندگی می‌گردد.

اگر بخواهیم خوش اخلاقی را تعریف کنیم، باید به حدیثی از امام صادق (علیه السلام) اشاره کنیم. آن حضرت در پاسخ از معنای حسن خلق می‌فرماید: «تُكَلِّمُ جَانِبَكَ وَتُطِيبُ كَلَامَكَ وَتَلْقَى أَخَاكَ بِبِشْرٍ حَسَنٍ؛ یعنی حسن خلق آن است که نرم‌خو و مهربان باشی، گفتارت پاکیزه و مؤدبانه باشد و با برادرت با خوشرویی برخورد کنی.» بر این اساس، حسن خلق به مجموع سه صفت نرم‌خویی، خوش‌گویی و خوش‌رویی گفته می‌شود.

اگر به دنبال «اکسیر اعظم» در ارتباطات خود هستید، بدانید باید خود را مزین به خوش اخلاقی و گشاده‌رویی کنید.



(۴۳)

### نرمخویی

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ... (آل

عمران، ۱۵۹)

رحمت خدا تو را با خلق، مهربان و خوش خوی گردانید، و اگر تند خو و سخت دل بودی مردم از پیرامون تو متفرق می شدند.

آدم‌ها دو دسته‌اند: برخی از آن‌ها چنان وجود پرطمطراقی دارند که کسی کنارشان به چشم نمی‌آید. همه چیز باید مطابق راحتی و میلشان پیش برود؛ انگار بقیه همیشه باید کوتاه بیایند و پا روی علائقشان بگذارند. نشانه این آدم‌ها این است که وقتی نیستند، همه نفس راحتی می‌کشند. اما آدم‌هایی هم هستند که کنار ما زندگی می‌کنند، ولی دیده نمی‌شوند. علاقه دیگران همیشه بر میل آنان مقدم است. در اتوبوس، سریع برمی‌خیزند و جای خود را به کس دیگری می‌دهند. در خانه، اگر غذا کم باشد، حتماً از اول هم اشتها نداشته‌اند؛ و اگر کمی سوخته باشد، می‌گویند من اصلاً همین بخش برشته‌اش را دوست دارم؛ برنامه‌های تلویزیون را بر اساس علاقه همسرشان تعیین می‌کنند؛ در سفر، مطابق میل دیگران خود را وفق می‌دهند؛ در محله، سر و صدای مهمانی همسایه را تحمل می‌کنند. این آدم‌ها نقش روغن در چرخ دنده‌های کارخانه ما آدم‌ها را بازی می‌کنند. امیرالمؤمنین علی (ع) نشانه مؤمنان را این‌گونه می‌داند: «الْمُؤْمِنُ نَفْسُهُ مِنْهُ فِي تَعَبٍ وَالنَّاسُ مِنْهُ فِي رَاحَةٍ؛ مؤمن کسی است که خودش از دست خودش در رنج قرار دارد، ولی مردم از دست او در آسایشند.»

رنج خود و راحت یاران طلب

سایه خورشید سواران طلب

(۴۴)

### توجه به بازتاب اعمال

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ... (اسراء، ۷)

اگر نیکی کنید، به خودتان نیکی می‌کنید؛ و اگر بدی کنید باز هم به خود می‌کنید.

یکی از قوانین مهم جهان که قرآن کریم آن را بیان کرده، قانون پژواک عمل انسان‌هاست. رابطه عمل با عامل خود هیچ‌گاه قطع نمی‌شود. این مهم‌تر از قانون «بقای انرژی و ماده» است که توسط نیوتن کشف شد. این قانون «بقا و همراهی عمل با انسان» است. دنیا یک قلب دارد که هر کس به آن چیزی هدیه بدهد، همان را پس می‌گیرد. اگر کسی را شاد کردیم، اثرش خیلی زود به سوی ما بازمی‌گردد و اگر دلی را شکستیم، همین‌طور. آری، «دنیا جای بزن و در رو نیست». یکی از دانشمندان اسلامی در پایان عمر خود می‌گفت: «هر آنچه من در طول حیات علمی خود به دست آوردم، حکیم ابوالقاسم فردوسی در این بیت به زیبایی بیان کرده است»:

اگر بار، خار است خودکشته‌ای      وگر برنیاں است، خودرشته‌ای

آیات زیادی از قرآن کریم بر این ادعا گواه است. علاوه بر آیه بالا، در آیات پایانی سوره زلزال و آیه ۳۰ آل عمران و نیز آیه ۱۴ سوره تکویر و موارد دیگر بر این حقیقت تأکید شده است. بر این اساس، دنیای ما هر روز شاهد رستاخیز اعمال انسان‌هایی است که گرفتار عملکرد ناروای خود شده‌اند. این حقیقت به قدری واضح و ملموس است که از دیرباز موضوع ضرب‌المثل‌های مردم شده است: «هر چه کنی به خود کنی؛ گر همه نیک و بد کنی»

(۴۵)

### صداقت و راستگویی

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ كُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ (توبه، ۱۱۹)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید، و با صادقان باشید!

در هفتمین فراز از دعای امام عصر (عج) چنین می‌خوانیم: «و سدّد و السنتنا بالصّواب و الحکمه؛ خدایا! زبان‌های ما را به درست‌گویی و حکمت استوار فرما.»

در این فراز از یکی از مهم‌ترین ارزش‌ها، و عالی‌ترین خلاقیت‌های سرنوشت‌ساز که مربوط به زبان است سخن به میان آمده، که به راستی اگر این دعا در زندگی انسان تحقق یابد، او به بزرگترین عامل رشد و ترقی و نورانیت دست یافته، و سازنده‌ترین وسیله را برای پیمودن مدارج تکامل در اختیار گرفته است.

البته مقصود از صداقت، فقط راستگویی در گفتار نیست؛ بلکه رفتار و کردار مطابق حق نیز شرط است. آیه شریفه فوق، مؤمنان را به همراهی با صادقان و راست‌گویان فرا می‌خواند. صادقین به کسانی گفته می‌شود که رفتار و گفتارشان مطابق با حق باشد. در آیه ی ۱۷۷ بقره، خداوند صادقان را کسانی معرفی کرده که از ایمان و اعمال صالح برخوردارند. در آیه ی ۶۹ نساء نیز، آنان را همراه با انبیاء و در زمره ی بهره‌مندان از نعمت بزرگ پروردگار دانسته است. با این توضیحات، روشن می‌گردد که صادقان حقیقی کسانی هستند که از اعماق وجود به خداوند متعال ایمان داشته و با جان و دل بر درستی ایمانشان گواهی می‌دهند.



(۴۶)

### مشارکت اجتماعی

... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ... (مائده، ۲)

و (همواره) در راه نیکی و پرهیزگاری با هم تعاون کنید! و (هرگز) در راه گناه و تعدی همکاری ننمایید! اسلام مشارکت انسان‌ها را ضامن بقای اجتماعی دانسته و آن را یکی از عناصر ذاتی پیشرفت و پویای جامعه می‌داند. خداوند در آیه بالا مسلمانان را به تعاون و یاری رساندن به یکدیگر فرمان می‌دهد.

تعاون و همکاری، دایره‌ای گسترده‌ای از امور اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، نظامی، خانوادگی و ... را در برمی‌گیرد. جامعه‌ای که در آن، مردم دوشادوش حکومت به کمک و یاری همدیگر برخواسته و هم‌بستگی و اتحاد و همدلی دارند، پله‌های ترقی و پیشرفت را به خود خواهد دید و جامعه‌ای که در آن هر کس به فکر پیشرفت موقتی و محدود خود است و توازن و هم‌افزایی در آن وجود ندارد، محکوم به شکست و از هم‌گسیختگی است. بسیاری از موفقیت‌های یک جامعه مشروط به خواست و اراده عمومی مردم و حضور آنان در صحنه‌های مختلف تصمیم‌گیری و عمل است. آنان که نسبت به اتفاقات جامعه خود بی‌تفاوت هستند، در حقیقت نسبت به سرنوشت خودشان اهمیت قائل نیستند؛ چه اینکه به فرموده قرآن، تغییر سرنوشت هر ملتی به دست خودش است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»؛ خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند!» (رعد، ۱۱)

(۴۷)

### امانت داری و خوش عهدی

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (مؤمنون، ۸)

و آنها که امانتها و عهد خود را رعایت می کنند؛

اعتماد، بزرگ ترین سرمایه جامعه است و اگر در اجتماع، اعتماد مردم به یکدیگر از بین برود، نسبت های ایمانی و میهنی نیز پایدار نخواهد بود. از این رو، امانت داری و خوش قولی اهمیت دو چندان دارد؛ زیرا هم موجب افزایش حس اعتماد در بین مردم و هم سبب شکوفایی مظاهر دینداری می گردد. به همین دلیل، در آیات قرآن نیز این دو خصلت در کنار یکدیگر ذکر شده است. خداوند نسبت به امانت و ادای آن تاکید کرده و فرموده است: إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا؛ به راستی که خداوند شما را امر می کند تا امانت ها را به اهل آن بازگردانید. (نساء، آیه ۵۸) این خصلت نیکو بود که سبب محبوبیت پیامبر گرامی اسلام (ص) میان مشرکان پیش از بعثت شده بود تا جایی که وی را به «محمد امین» می شناختند و مردم اشیای گرانبهای خود را نزد آن حضرت به امانت می سپردند.

پایبندی به قول و قرار نیز بسیار مهم است. امام صادق (ع) می فرماید: «وعده مؤمن به برادر مؤمن خویش، نذری است که كفاره ندارد.» از این حدیث می فهمیم که این خصلت نیکو چقدر در کاهش پرونده های حقوقی و کیفری و بروز اختلافات اجتماعی اثرگذار است.

هر کس که دست قول و پیمان باشد اورا چه غم از شهنه و سلطان باشد



(۴۸)

### گذشت و کنترل خشم

... وَ الْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران، ۱۳۴)

و خشم خود را فرو می‌برند؛ و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

قرآن کریم همواره در امور غیردینی عفو و گذشت را از مقابله به مثل برتر می‌داند. امام علی (ع) فرمود: «انتقام گرفتن از زشت‌ترین کارهای فرد توانمند است و شتاب کردن در انتقام، شیوه فرومایگان می‌باشد.»

کنترل خشم در هنگام عصبانیت و گذشت و بخشش، شجاعت زیادی می‌خواهد. قهرمانان و زورآوران زیادی در این میدان شکست خورده‌اند؛ کسانی که تحمل مقابله با آتش غضب نفس خود را نداشته و در هنگام عصبانیت دست به کارهایی می‌زنند که عاقبت وخیمی برای خود و دیگران به بار می‌آورد. از همین رو امام حسین (ع) می‌فرماید: «ان اعفی الناس من عفی عن قدرته؛ با گذشت‌ترین مردم آن کسی است که با داشتن قدرت، عفو و اغماض داشته باشد.» برخی فکر می‌کنند گذشت، سبب موجب گستاخی و جری‌تر شدن فرد مقابل می‌شود و باید مردم را با اشتباهاتشان تنبیه کرد تا دوباره مرتکب اشتباه نشوند. این افراد حتی طاقت مشاهده و درک گذشت و بخشش دیگران را هم ندارند و آنان را سرزنش می‌کنند. این توجیهات چندان صحیح نیست. هر چند گاهی باید خطای فرد مقابل را گوشزد کرده و او را ارشاد و راهنمایی کرد؛ اما خود بخشیدن یکی از بهترین راه‌های تذکر و خیرخواهی است.

بخشیدن ابزاری برای تغییر آینده است؛ نه سرپوشی برای خطای گذشته.



(۴۹)

### مقابله با رفتار بد دیگران

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (فصلت، ۳۴)

هرگز نیکی و بدی یکسان نیست؛ بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است!

آیه فوق میزان اهمیت احسان و فایده‌ی آن را ترسیم می‌نماید؛ زیرا توصیه می‌کند حتی در مقابل بدی دیگران نیز - به جای مقابله به مثل - تلاش شود تا به بهترین صورت، با وی برخورد شود. این کار سبب رفع کینه از قلب وی گشته و دشمنیها را به دوستی تبدیل مینماید.

بی‌گمان عمل به این آیه بسیاری از اختلافات اجتماعی و کینه و کدورت‌های بی‌مورد را برطرف خواهد ساخت. سیره‌ی تبلیغی پیشوایان دینی، پر از مواردی است که به جهت حلم و مدارا با دشمن خود قلب او را تسخیر کرده و شیفته خود نموده‌اند.

بخشایش به این معنی است که شما علیرغم بی‌مهری شخصی، کینه و دشمنی را از ضمیر خود پاک کنید. در روند بخشایش، بیشترین کسی که سود می‌برد، خود شما هستید. چون احساس خوب بزرگ‌منشی به شما دست می‌دهد، اطرافیان شما بیشتر به شما احترام خواهند گذاشت و در عین حال از شر افکار مزاحم راحت می‌شوید.

کاش همواره این سخن لقمان حکیم را بیاد بیاوریم که: «شر با شر خاموش نمی‌شود؛ چنان که آتش با آتش؛ بلکه شر را خیر فرو می‌نشانند و آتش را آب.»

(۵۰)

### تواضع و فروتنی

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

(فرقان، ۶۳)

بندگان (خاص خداوند) رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می‌روند؛ و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آنها سلام می‌گویند (و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند)

تواضع، عبارت است از شکسته نفسی که نگذارد آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و لازمه آن، رفتار و گفتاری است که دلالت بر احترام دیگران می‌کند. تواضع و فروتنی اهمیت خاصی در اخلاق اسلامی دارد تا آنجا که خداوند به پیامبرش امر می‌فرماید: «[ای رسول من!] پر و بال رحمت [را] بر تمام پیروان با ایمانت به تواضع بگستران». (شعراء: ۲۱۵)

فروتنی صفتی باارزش است که از باطنی پاک و بی آرایش سرچشمه می‌گیرد و نشانه‌های آن در رفتار انسان جلوه می‌کند و با توجه به رفتار افراد، می‌توان روحیه تکبر یا تواضع‌شان را تشخیص داد. فروتنی، انسان را در نظر دیگران بزرگ جلوه می‌دهد و او را در میان مردم محترم می‌سازد. چنان که امیرالمؤمنین علی (ع) هم می‌فرماید: «التواضعُ يَكْسُوكَ المَهَائَةَ؛ تواضع، جامه بزرگواری و وقار بر تن توست.»

تو آن که شوی پیش مردم عزیز  
که مرخوشتن را نکیری به خیر

(۵۱)

### تذکر و نقد سازنده

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (توبه، ۷۱)

مردان و زنان باایمان، ولیّ (و یار و یاور) یکدیگرند؛ امر به معروف، و نهی از منکر می‌کنند؛ نماز را برپا می‌دارند؛ و زکات را می‌پردازند؛ و خدا و رسولش را اطاعت می‌کنند؛ بزودی خدا آنان را مورد رحمت خویش قرار می‌دهد؛ خداوند توانا و حکیم است!

اگر انسان‌های شایسته با آداب و شرایط لازم به خیرخواهی مردم بپردازند و آنها هم بدون شائبه، نصیحت خیرخواهان را بکار بندند، خیر و سلامت جامعه را فرامی‌گیرد و شرّ و پلیدی از آن رخت برمی‌بندد؛ کاستی‌ها به تکامل، فقر به غنا، وحشت به امنیت، کینه‌توزی به محبت، ضعف به قدرت تبدیل می‌شود و نارسایی‌ها جبران می‌گردد و استعداد‌های خفته شکوفا می‌شود. در روایات اسلامی به برخی از آثار گرانقدر خیرخواهی اشاره شده است. امیرمؤمنان صلوات الله علیه، اجتماعی را که فاقد «نصیحت گر» و «نصیحت‌پذیر» باشد، فاقد خیر و نیکی می‌داند: «لَا خَيْرَ فِي قَوْمٍ لَيْسُوا بِنَاصِحِينَ وَلَا يُجِبُّونَ النَّاصِحِينَ» [۲] در مردمی که ناصح نباشد و ناصحان را دوست نداشته باشند، خیری نیست.

اهمیت این نحوه از خیرخواهی به حدی است که در روایات تاکید شده دانشمندان و آگاهان اگر از خیرخواهی امتناع ورزند و دیگران را راهنمایی نکنند، خیانت پیشه کرده‌اند. آیه بالا به اهمیت خیرخواهی و امر به معروف و نهی از منکر اشاره دارد.



(۵۲)

### پند و خیرخواهی

وَ ذَكَرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (ذاریات، ۵۵)

و پیوسته تذکر ده، زیرا تذکر مؤمنان را سود می‌بخشد.

با توجه به آنچه در موضوع سابق گفته شد، خیرخواهی در فرهنگ انسان‌ساز اسلام از منزلتی والا برخوردار است و در ردیف اصول اخلاق اجتماعی مهم جای گرفته است. از راهکارهایی که می‌تواند جامعه بشری را به کمال برساند، گسترش و نهادینه شدن فرهنگ پنددهی و پندپذیری است. پنددهی و پندپذیری غفلت زداست و ریشه بسیاری از بزهکاریها و ناهنجاریهای فردی و اجتماعی را می‌خشکاند.

پیامبران الهی و امامان شیعه (ع) که بیش از همه دغدغه راهیابی بشر به قله‌های بلند کمال را داشته‌اند، بیشترین و بنیادی‌ترین سهم را در گسترش و سفارش به پنددهی و پندپذیری، عهده دار بوده‌اند. در ضرورت و بایستگی پنددهی و پندپذیری همین بس که رسول گرامی اسلام (ص) فرمود: «دین؛ یعنی خیرخواهی.» پرسیدند: «برای چه کسی؟» فرمود: «برای خدا، پیامبرش، پیشوایان دین و انبوه مسلمانان.»

ذکر این نکته هم ضروری است که نخستین گام در پنددهی، شروع از خود است، زیرا در این صورت، سخن از جان برخاسته و ناگزیر بر دل می‌نشیند. از این رو، امام صادق (ع) می‌فرماید: «كُونُوا دُعَاءَ النَّاسِ بِأَعْمَالِكُمْ دُعَاءَ بَالْسَيِّئَاتِكُمْ؛ مردم را با کردارتان دعوت کنید نه با زبان‌هایتان.»

پذیرا سخن بود شد جای گیر سخن کز دل آید، بود و پذیر



(۵۳)

### پرهیز از قضاوت مغرضانه و عجولانه

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

(مائده، ۸)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! همواره برای خدا قیام کنید، و از روی عدالت، گواهی دهید! دشمنی با جمعیتی، شما را به گناه و ترک عدالت نکشاند! عدالت کنید، که به پرهیزگاری نزدیکتر است! و از (معصیت) خدا پرهیزید، که از آنچه انجام می‌دهید، با خبر است!

انصاف از زیباترین خصلت‌های اخلاقی و از ویژگی‌های اهل ایمان است. انصاف به این معناست که «هر چه برای خود می‌پسندی، برای دیگران هم بپسندی.» این صفت، دارای انواع و اقسام متعددی است از جمله انصاف در سخن، انصاف در عمل، انصاف در قضاوت، انصاف در معامله و ... که رعایت آن بسیار سخت و دشوار است. نبی مکرم اسلام (ص) چهار معیار را برای شبیه‌ترین افراد به وجود خود ارائه داده که یکی از آنها «انصاف» است. امام علی (ع) نیز فرمود: «انصاف برترین ارزش‌ها است».

متأسفانه امروزه شاهد کمرنگ شدن این خصلت نیکوی اخلاقی در جامعه هستیم. بسیاری از مردم به جای اینکه به دنبال رفع عیوب خود باشند، مدام در پی جست و جوی عیوب دیگران هستند. این گونه افراد مدام رفتار دیگران را زیر ذره بین قرار می‌دهند و روزانه چندین بار دیگران را قضاوت کرده و از دایره انصاف و عدالت خارج می‌شویم و توجهی به عواقب سوء آن نداریم؛ در حالی که اگر ما کمی به خودمان و عیوب خودمان پردازیم، دیگر فرصتی برای عیب‌جویی نخواهیم داشت.

(۵۴)

### پرهیز از تهمت و بدگمانی

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا...

(حجرات، ۱۲)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها پرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است؛ و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید

تهمت و بدگمانی، یکی از رذایل اخلاقی اجتماعی است که تبعات و پیامدهای بسیار بدی دارد. جامعه‌ای که در آن تهمت رواج یابد، امنیت و آبروی افراد تهدید می‌شود و دیگر، اعضای آن، احساس امنیت و آرامش نمی‌کنند، پیوسته در اضطراب به سر می‌برند، نسبت به هم احساس بدبینی می‌کنند و با این وضع، جامعه رو به ویرانی می‌نهد. چنین افرادی نمی‌توانند با هم مهربان باشند و نمی‌توانند همکاری، همیاری و هم‌زیستی خوبی داشته باشند و در راه تحقق اهداف اسلام با هم تلاش کنند.

پس مؤمن همان‌طور که وضع خودش برای خودش روشن است، به خود گمان بد نمی‌برد و از حیثیت و آبروی خویش به سختی دفاع می‌کند، باید به مؤمنان دیگر نیز گمان بد نبرد و از حیثیت ایشان به سختی دفاع کند.

آیات قرآن و روایات متعددی درباره این موضوع وارد شده است. خداوند متعال در سوره نساء آیه ۱۱۲ می‌فرماید: «وَمَنْ يَكْسِبْ خَطِيئَةً أَوْ إِثْمًا ثُمَّ يَرْمِ بِهِ بَرِيئًا فَقَدِ احْتَمَلَ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا؛ و هر کس خطا یا گناهی مرتکب شود سپس آن را به بی‌گناهی نسبت دهد قطعاً بهتان و گناه آشکاری بر دوش کشیده است.

(۵۵)

### پرهیز از مکر و حيله

... وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ ... (فاطر، ۴۳)

مکر و نیرنگ تنها دامان صاحبانش را می‌گیرد

مکر و حيله، انسان مکار را از راه حق و حقیقت دور می‌سازد و در کوره راه‌های گمراهی نابود می‌سازد. طبق آیه بالا، مکر مکاران در نهایت به آن‌ها بازمی‌گردد. مکر و حيله یا فریبکاری از مصادیق مردم‌آزاری است. مردم‌آزاری مورد نکوهش شدید اسلام است. این گناه بزرگ که بازگشتش به عدم رعایت حق الناس سبب برهم خوردن تعادل و آرامش از زندگی عمومی مردم و نزول بلاهای متعدد فردی و اجتماعی می‌گردد. مردم‌آزاری اشکال مختلفی دارد؛ مانند مکر و حيله و فریبکاری و غش در معامله و زیر پای دیگری را خالی کردن و ... باید توجه داشت که برای داشتن یک جامعه خوب، لزوماً نباید برای «شادکردن» یکدیگر تلاش کنیم؛ بلکه گاهی کافیه است به یکدیگر آزار نرسانیم.

پیامبر اسلام (ص) دوری از مردم‌آزاری را نشانه ایمان می‌داند: «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ يَدِهِ وَلِسَانِهِ؛ مسلمان کسی است که دیگران از دست و زبانش در آسایش باشند.» گناهی که دامن‌گیر افراد مردم‌آزار می‌شود، به راحتی آمرزیده نمی‌شود. به همین دلیل، بسیار باید از این اعمال برحذر بود.

مباش در پی آزار و هرچه خواهی کن که در شریعت ما غیر از این کتاهی نیست



(۵۶)

## ارتباطات مناسب با اطرافیان

### (پدر و مادر، خویشاوندان، نیازمندان، همسایگان و ...)

... وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ الْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْجَارِ  
الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ ... (نساء، ۳۶)

و به پدر و مادر، نیکی کنید؛ همچنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان، و همسایه نزدیک، و همسایه دور، و دوست و همنشین، و واماندگان در سفر

عواطف انسانی و حق شناسی دو مسئله ارزشمندی است که تأثیر زیادی در روابط مؤثر اجتماعی نیز دارد. انسان باید ارتباطات بین فردی خود با پدر و مادر و بستگان و همسایگان و سایر افراد را جامعه بر پایه حقوق و وظایف متقابل به نیکویی انجام دهد. در آیه فوق، خداوند منان و حکیم خبر می دهد که نسبت به یکتاپرستی و احترام والدین و ارتباطات مناسب اجتماعی از بنی اسرائیل تعهد و پیمان گرفته است و این نشان از اهمیت این مطلب دارد. گر چه شأن نزول آیه درباره بنی اسرائیل است؛ اما در حقیقت یک برنامه کلی الهی را درباره تمام جوامع بشری بیان می کند.

نامهربانی نسبت به پدر و مادر در دین اسلام مورد نکوهش شدید قرار گرفته است؛ هرچند به ظاهر کم باشد. این مطلب در آیات ۳۶ و ۳۷ سوره اسراء و بسیاری آیات دیگر آمده است. امام علی (ع) فرمود: «بِرُّ الْوَالِدَيْنِ أَكْبَرُ فَرِيضَةٍ؛ نیکی کردن به پدر و مادر، بزرگترین تکلیف الهی است.»

از دست روزگار پانی خورده‌ها      آن بی ادب که دست به روی پدرزند



## **فصل هشتم: مهارت آرامش و شادکامی**

دنیای امروز پر از رنج‌ها و نگرانی‌ها و افسردگی‌ها و بیماری‌های روحی است. بشر هر چقدر در رفع آلام و بیماری‌های جسمی توفیق یافته است، در برابر طوفان برآمده از اضطراب‌های درونی و ناشناخته انسان ناتوان بوده است. دانشمندان و محققان علوم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز، «حسن معنوی» را برترین احساس آدمی برای افزایش امید به زندگی و مقابله با استرس و بیماری‌های روحی دانسته‌اند؛ ولی دریغ آن‌که این یافته علمی در صحنه عمل برای افراد جامعه بروز نیافته است و روز به روز شاهد رشد چشمگیر بیماری‌های روحی از قبیل افسردگی و سرخوردگی، انزوایی و بیهودگی و ... در جوامع پیشرفته هستیم.

ما در این گفتار، به دنبال فراگیری مهارت آرامش و شادکامی بر اساس آیات قرآن هستیم.

(۵۷)

### یاد خدا

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد، ۲۸)

آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!

قرآن کریم، اولین و عالی‌ترین دست‌آویز برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی را «یاد خدا» می‌داند. این حقیقت در یک جمله کوتاه و پرمغز، این‌چنین بیان شده است: «بدانید که فقط با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.»

آری، منبع اصلی آرامش و سکون قلبی خداوند است و اگر کسی به دنبال آرامش است، باید باید خویشتن را به منبع اصلی آن متصل گرداند تا خداوند وی را از اسباب اسباب غم و نگرانی رها سازد. کسی که از یاد خداوند در زندگی خود رویگردان شده و تمام هم و غم خود را دلخوشی‌های زودگذر دنیوی قرار داده است، چاره‌ای جز تجربه غم و اندوه و زندگی سخت نخواهد داشت: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی سخت و تنگی خواهد داشت.» (طه، ۱۲۴)

در طرف مقابل، کسی که دل در گرو خداوند بخشنده و بنده‌نواز سپرده و قلبش را با یاد آفریدگار روزی دهنده و دادگستر آباد کرده، از هیچ تندبادی نمی‌هراسد و نگران هیچ رویداد ناگواری نخواهد بود.

مرغ دل ما را که به کس رام نکرده  
آرام توئی، دام توئی، دانه توئی تو

(۵۸)

### دوستی با خدا

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس، ۶۲)

آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند!

اولین قانون شادکامی از نظر قرآن، ایمان و محبت به خدا و در یک کلمه «دینداری» است. شاید از نگاه برخی زهدپیشگان کوتاه‌اندیش و گروهی دنیاپرستان دین‌گریز این مطلب عجیب به نظر برسد، ولی حقیقت این است که اساساً دین برای شادکامی و نشاط در دنیا و آخرت ما آمده است؛ یعنی اگر به قواعد دینی پایبند باشیم و آن را خوب بشناسیم، حال امروزمان خوب است و حال فردایمان هم خوب خواهد بود. دین، فروختن شادی نقدی به طمع پاداش نسیه‌ای نیست؛ بلکه خوشی و نشاط در هر دو سرای دنیا و آخرت و پیروزی در تجارتی سراسر سود است.

دوستی با خدا اکسیر اعظم آرامش روح و روان و رسیدن به مقام طمأنینه است. در این آیه، خداوند اولیای خود را رهایافتگان از غم و ترس و اندوه و باریافتگان به منزل آرامش خوانده است.

بزرگی می‌گفت: دل‌های ما غالباً یا اصطبل اسب و الاغ است، یا گاراژ ماشین! تو هم نگاه کن که در قلب خود چه جای داده‌ای و چه اسمی می‌توانی برای دلت بگذاری؟!

ده بود آن نه دل‌کاندروی      گاو و خر باشد و ضیاع و عمار



(۵۹)

### استقامت در ایمان

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (احقاف، ۱۳)

کسانی که گفتند: «پروردگار ما الله است»، سپس استقامت کردند، نه ترسی برای آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

گفتیم که دین‌داری رمز آرامش و شادکامی است. مقصود از دین‌داری، تنها ایمان و اعتقاد به خدا در لفظ نیست؛ بلکه باور به حضور خداوند و پذیرفتن ولایت حقیقی وی و نیز استقامت در راه ایمان است. کسی که دین ندارد، در چنگال زرق و برق اسیر گشته و مضطرب و درمانده است؛ زیرا دنیا منشأ همه اضطراب‌ها و خداوند منبع همه آرامش‌هاست. بنابراین، دلخوش شدن به جمال و زیبایی و مال و منال و شهرت و اعتبار و قدرت و مقام، جز شادی موقت و گذرا و اندوه پیوسته ره‌آوردی ندارد. در مقابل، اگر فردی خود را تحت ولای حضرت حق قرار داده و به قدرت و حکمت و عدالت پروردگار در جای جای زندگی‌اش یقین داشته باشد و با ایستادگی و پایداری در راه حق، به هدف والای انسانیت بیندیشد، چگونه ممکن است که در برابر طوفان مشکلات تسلیم شود؟!

آیا کودکی که در دامن پرمهر پدر و مادر خود قرار دارد، از دیگران می‌هراسد؟ مؤمنان نیز با قبول دلدادگی و سرسپردگی به ساحت قدسی پروردگار جهانیان، خود را بیمه کرده و در پرتو کرم و رحمت بی‌پایانش، از حوادث و پیشامدها هراسی ندارند و از زندگی خود مسرور و شادمان هستند:

کار خود کرم به کرم بازگذاری حافظ      ای بسا عیش که با بخت خدا داده کنی

(۶۰)

### مهرورزی به دیگران

بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

(بقره، ۱۱۲)

آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است؛ نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند.

پیشتر گفتیم که منشأ آرامش و شادکامی، خداوند است. از این رو، سرور و بهجت نیز از خزانه رحمت او نازل می‌گردد. حال باید اضافه کنیم که یکی از عوامل نزول رحمت گسترده خدا، هنگامی است که به آفریده او خدمت می‌شود. به همین دلیل، خداوند در قرآن، رحمت و مهر خود را به نیکوکاران نزدیک دانسته است: «إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ؛ مسلماً رحمت خداوند به نیکوکاران نزدیک است.» (اعراف، ۵۶)

آیه بالا، امنیت و آرامش را برای نیکوکاران تضمین کرده است. بدون دستگیری از نیازمندان و مهرورزی و محبت به هم‌نوعان، امکان ندارد شادی حقیقی به دست بیاید. زمانی که به دیگران خوبی و کمک می‌کنیم، تجمعی از نیروهای مثبت را به دور خودمان فراهم می‌آوریم و این نیروهای مثبت باعث آرامش و شادی ما می‌شوند. بنابراین، ما با مهرورزی بیشتر به خودمان خدمت کرده‌ایم تا به دیگران. دیگر نیازی نیست از دیگران توقع سپاسگزاری و قدردانی داشته باشیم. افزون بر این، اساساً راحتی و شادی شخصی وقتی به کام انسان خوش می‌نشیند که هم‌نوعانش نیز در رنج نباشند.

آسایش اگر جویی در راحت مردم جو تا هست تنی در رنج، آن به که نیاسی



(۶۱)

### اعتماد و تکیه بر خدا

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

(زمر، ۳۶)

آیا خداوند برای (حمایت از) بنده‌اش کافی نیست؟! اما آنها تو را از غیر او می‌ترسانند. و هر کس را خداوند گمراه کند، هیچ هدایت‌کننده‌ای ندارد!

حقیقت امر آن است که اگر کاری بخواهد پیش رود و به نتیجه برسد، غیر از اراده و تلاش ما نیاز به اسباب و عوامل دیگری هم دارد. همه این عوامل در اختیار ما نیست. نقش خداوند در پیشبرد امور بیشتر از نقش خود ماست. خیلی وقت‌ها ما اراده لازم و تلاش کافی برای کاری را داشته‌ایم؛ اما به‌خاطر مانعی از موفقیت در آن کار محروم شده‌ایم.

بنابراین انسان عاقل و خردمند، افزون بر تلاش فردی، می‌داند که کارگردان اصلی جهان خداست و هیچ برگی بی‌اذن او بر زمین نمی‌افتد. پس به او توکل کرده و از او استعانت می‌جوید و در پرتو اعتماد بر او به آرامش و رضایت بیشتر می‌رسد. حکایات فراوانی درباره نتایج شگفت‌انگیز توکل و اعتماد بر خدا وجود دارد. در قرآن کریم، ماجرای به‌رود انداخته‌شدن موسی توسط مادرش، نجات بنی‌اسرائیل از چنگال فرعون در اوج ناامیدی‌شان، عزت یوسف در تنهایی و بی‌کسی، نجات ابراهیم در دل آتش، همه و همه نشان از آن دارد که اگر همه دنیا بخواهد کسی را خوار و ذلیل کنند و خدا نخواهد، نمی‌توانند؟

ای دل اریل فنا بنیاد هستی بر کند      چون تو را نوح است کشتیان ز طوفان، غم مخور

(۶۲)

## توجه به تغذیه سالم

### (پرهیز از پر خوری)

... وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (اعراف، ۳۱)

و (از نعمتهای الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!

تغذیه خوب و سالم از چند جهت به آرامش و شادکامی ما در زندگی کمک می‌کند: اولاً، بسیاری از مشکلات عصبی به خاطر عدم توجه به نوع و کیفیت غذاها و ناسازگاری آن با مزاج معتدل آدمی است. همان‌گونه که می‌دانید علم پزشکی از دیرباز به تغذیه و مزاج‌شناسی اهمیت زیادی داده و منشأ برخی بیماری‌ها چون بیش‌فعالی، پرخاشگری، عصبیت زیاد، استرس و ... را در کمبود برخی مواد غذایی و ویتامین در بدن می‌داند. ثانیاً، چه کسی است که نداند مهم‌ترین عنصر شادکامی، سلامتی است. منشأ همه بیماری‌ها نیز، پر خوری است.

تفاوت اصلی مکتب پزشکی اسلام با علم پیشرفته پزشکی روز، در این است که بیشتر دستورات دین به سمت پیشگیری از بیماری‌ها سوق داده شده است؛ یعنی اسلام بیشتر می‌گوید چه کار کن تا مریض نشوی؛ نه این‌که اگر مریض شدی، چه کنی. همین آیه بالا، جامع‌ترین دستور پزشکی در این زمینه است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «معدة، سرای دردها و پرهیز، اساس درمان‌هاست.» منقول است که روزی یک پزشک مسیحی از دانشمند مسلمانی پرسید: «آیا در کتاب دینی شما دستوری راجع به پزشکی نیز وجود دارد؟» آن دانشمند، همین آیه را خواند. پزشک مسیحی با شگفتی گفت: «به خدا سوگند، با عمل به این آیه به هیچ کتاب دیگری در علم پزشکی نیاز نیست.»



(۶۳)

### نقش تغذیه سالم در هدایت دینی

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

(مؤمنون، ۵۱)

ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم  
غذای طیب و طاهر در روحيات معنوی و مراتب عرفانی نیز مؤثر است و به رشد و  
تعالی معنوی ما کمک می‌کند. از آنجا که پیشتر درباره نقش دین در آرامش و شادکامی  
سخن گفتیم، پس تغذیه خوب به دینداری بهتر و به دنبال آن، آرامش و شادی بیشتر  
کمک می‌کند.

در آیه بالا دو فرمان آمده که یکی درباره تغذیه سالم و دومی درباره عمل صالح است.  
از تقارن این دو دستور، می‌فهمیم که این دو در کنار هم و در یکدیگر تأثیرگذار و باعث  
سعادت ابدی می‌شوند. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «کسی که شکم خود را پر کند،  
به ملکوت آسمانها و زمین وارد نمی‌شود.»

خوردن برای زیستن و ذکر کردن است      تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است

با این توضیحات، روشن شد که چرا ما در ضمن مهارت شادکامی، به تغذیه سالم اشاره  
کردیم؛ زیرا هم مشکلات عصبی را کم کرده و هم سلامتی را بیشتر می‌کند و هم به  
معنویات کمک می‌کند. پیامبر خدا (ص) فرمود: «از شکم‌بارگی بپرهیزید؛ زیرا مایه  
تباهی بدن و موجب بیماری است و انسان را در عبادت، سست می‌کند.»



(۶۴)

### توجه به پاکیزگی خود و محیط

وَ ثِيَابِكَ فَطَهِّرْ (۴) وَ الرِّجْزَ فَاهْجُرْ (۵) [مدثر]

و لباست را پاک کن \* و از پلیدیها بپرهیز.

پاکیزگی از مهم‌ترین عناصر آرامش‌زا و نشاط آفرین در زندگی است که تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی دارد. متأسفانه امروزه با پیشرفت تکنولوژی و نیز سودجویی و بی‌تدبیری برخی خودکامگان، زندگی ما از بسیاری از نعمت‌های زیبای خدادادی دور مانده و طراوت و شادابی خود را از دست داده است تا جایی که خطر بیماری‌های مزمن و فزاینده روحی و عصبی، نه تنها خود مان؛ بلکه نسل‌های آینده را نیز به شدت تهدید می‌کند. آیا این سبک زندگی بی‌روح و مصنوعی و ماشینی، می‌تواند پاسخ‌گوی روح لطیف و آرامش‌خواه بشر باشد؟ آیا جز این است که این فاجعه تخریب روزافزون طبیعت، محصول تفکر و دیدگاه انسان‌گرایانه (اومانیزم) و آزادمحور (لیبرالیسم) غربی است؟ کاش آن‌ها که زبان درازی در اعتراض به احکام اسلام دارند، می‌فهمیدند که اگر از میان همه احکام و توصیه‌ها و روایات اسلامی در زمینه پاکیزگی، فقط به دستور ساده همین آیه بالا عمل می‌شد، هیچ‌گاه شاهد این خرابی‌ها و پلیدی‌ها نبودیم؟ در این آیه، خداوند در همان ابتدای رسالت پیامبر (ص) به وی توصیه می‌کند تا علاوه بر قیام برای انذار بندگان و بزرگداشت خداوند، جامه خویش را از پلیدی‌ها دور سازد و خویشتن را از هر نوع آلودگی مادی و معنوی دوری کند. شگفتا که در چنان برهه‌ای با این همه حساسیت، از میان انبوه قوانین و دستورات و سفارش‌ها، این توصیه در اولویت قرار می‌گیرد تا نمایان‌گر اهمیت پاکیزگی در دین اسلام باشد.



(۶۵)

### تفریح و سرگرمی

قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لَا تَأْمَنَّا عَلَى يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ (۱۱) أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَ يَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (۱۲)

گفتند: «پدرجان! چرا تو درباره (برادرمان) یوسف، به ما اطمینان نمی‌کنی؟! در حالی که ما خیرخواه او هستیم [چون او به تفریح و بازی نیاز دارد]. \* او را فردا با ما (به خارج شهر) بفرست تا تفریح و بازی کند و ما حافظ او هستیم.

بعضی تصور می‌کنند اسلام دین اندوه و گریه است؛ درحالی که موضوع شادی و تفریح به عنوان یکی از نیازهای اساسی آدمی و عنصری تأثیرگذار در زندگی، همواره مورد توجه پیشوایان دینی قرار گرفته است؛ گرچه شادی پسندیده در اسلام، همراه با گناه و غفلت از یاد خدا نیست. امام رضا (ع) نیز می‌فرماید: «اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی را برای عبادت، بخشی را برای کار و فعالیت و تأمین زندگی، بخشی را برای معاشرت و هم صحبتی با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان آگاه سازند و بخشی را به تفریحات و لذت‌های خود اختصاص دهید و از نشاط و تفریح و شادی، نیرو و توان انجام کارهای خود را تأمین کنید.» برخی عوامل شادی و تفریح از نظر اسلام عبارت است از: مسافرت، ورزش، تبسم و خنده، شوخی و مزاح، در حال زیستن، صفا و سادگی، آراستگی، بوی خوش و ... . در آیه بالا نیز شادی و تفریح، یک نیاز ضروری برای یوسف دانسته شده و مورد تأیید پدر نیز واقع شده است.

ده دل به غم تا مکلف روان      به شادی همی دار تن را جوان

(۶۶)

### بهره مندی از لذت های حلال

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ...

(اعراف، ۳۲)

بگو: «چه کسی زینتهای الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزیهای پاکیزه را حرام کرده است؟!» بگو: «اینها در زندگی دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند و در قیامت، خالص (برای مؤمنان) خواهد بود.»

آیه بالا از لذت‌های مباح دنیوی برای مؤمنان سخن می‌گوید. این یکی از شروط لازم برای شادکامی و آرامش است که از مواهب خدادادی در دنیا استفاده کنیم. بیشتر مردم درباره شادی تصور اشتباهی دارند. یا شادی را در پول و ثروت جستجو می‌کنند؛ در حالی که بعضی چیزها در جهان خیلی مهم‌تر از دارایی هستند. یکی از آنها همین توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده و مباح زندگی است. شادی یک مهارت و یک انتخاب است؛ نه اینکه خودبخود وجود داشته باشد. کسی نمی‌تواند ما را شاد یا غمگین کند. این خود ما هستیم که انتخاب می‌کنیم ناراحت باشیم یا شاد. متأسفانه بعضی از مردم به گذشته و آینده خود به صورت افراطی می‌نگرند؛ یا حسرت دیروز را می‌خورند یا خود را در آرزوهای دست نیافتنی فردا غرق می‌کنند. این افراد لذت بودن در زمان حال را بلد نیستند. لحظه‌ها را می‌گذارند که به خوشبختی برسند؛ غافل از آنکه لحظه‌ها همان خوشبختی‌ها بودند.

افسوس از آن کسان که ندانند این قدر کز عمر این خوش است که یک خط باهمند



(۶۷)

### مدارا با رفتار جاهلانه دیگران

وَ إِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَ قَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَ لَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي

الْجَاهِلِينَ (قصص، ۵۵)

و هر گاه سخن لغو و بیهوده بشنوند، از آن روی می گردانند و می گویند: «اعمال ما از آن ماست و اعمال شما از آن خودتان؛ سلام بر شما (سلام وداع)؛ ما خواهان جاهلان نیستیم!»

بعضی از آدم‌ها اصولاً آدم‌های بدخیم و مسمومی هستند. تعدادی از آنها حتی خودشان از تأثیر منفی‌ای که روی آدم‌های پیرامونی‌شان می‌گذارند، آگاه نیستند، اما بقیه‌شان از ایجاد آشفتنگی، به هم زدن کارهای مردم و افسرده کردن آن‌ها، خشنود می‌شوند.

شما ممکن است آدم آرمان‌گرایی باشید و با تصور اینکه می‌توانید همه چیز را تغییر بدهید، بخواهید که شیوه عملکرد و تفکر آدم‌های بدذات را هم تغییر بدهید، اما باید بدانید که بسیاری هم هستند که اصولاً اختلال شخصیت دارند، مثلاً شخصیت ضداجتماعی دارند و تلاش برای اصلاح آنها آب در هاون کوبیدن است.

به همین منظور، اگر قرار باشد جواب توهین یا رفتار بد این افراد را بدهید، ممکن است خودتان متهم به نداشتن ثابت روانی و کارایی شوید و کارتان عقب می‌افتد؛ ضمن اینکه در این صورت به آرمان‌ها و شخصیت خودتان توهین کرده‌اید. بگذارید بگویند با هر کس باید مثل خودش رفتار کرد! شما گوش نکنید؛ چون اگر چنین بود، از منش و شخصیت هیچکس، چیزی باقی نمی‌ماند.»

قرآن کریم راه‌کار مقابله با افراد بدذات را مدارا و بی‌اعتنایی می‌داند. آدم‌های باتجربه نمی‌گذارند که هیچ چیز باعث محدود شدن سرخوشی و احساس خوشبختی‌شان شود. از قدیم گفته‌اند: «جواب ابلهان مسلماً خاموشی است.»

(۶۸)

## عوامل اضطراب و نگرانی:

### ۱- غفلت از خدا

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه، ۱۲۴)

و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت: و روز قیامت، او را نابینا محسوس می‌کنیم!

یکی از مشکلات زندگی عصر ما مشکلات روانی است. امروز سراسر زندگی جوامع ماشینی را اضطراب و دلهره فرا گرفته و آرامش روحی جای خود را به تشنج روانی و سرانجام به انتحار و خودکشی داده است و این حقیقتی است که اکثر روان‌پزشکان را نگران ساخته است. در این میان، قرآن کریم نسخه آرامش و عدم اضطراب را دوری از عوامل نگرانی و اضطراب می‌داند.

با نگاهی به ابعاد وجودی انسان، درمی‌یابیم که بیشتر اضطراب و نگرانی‌های زندگی انسان، ناشی از ضعف ایمان و باور به قدرت، حکمت و عدالت خداست. از این رو، یاد خداوند موجب می‌گردد تا انسان در طوفان ناملایمات زندگی به یگانه قادر هستی تکیه نموده و متلاطم نگردد. هم‌چنین، یاد خدا سبب پرورش کمالات اخلاقی در انسان و دوری از گناه و خطا می‌شود. شایان ذکر است مقصود از ذکر و یاد خدا، توجه قلبی به ساحت قدس الهی است و ذکر زبانی یکی از اقسام آن است.

در آیه بالا، خداوند تصریح می‌کند که هر کس از یاد وی رویگردان شود، زندگی سختی خواهد داشت.



(۶۹)

## عوامل اضطراب و نگرانی:

### ۲- دل بستگی به دنیا

فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَرْهَقَ  
أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ (توبه، ۵۵)

و (فزونى) اموال و اولاد آنها، تو را در شگفتى فرو نبرد؛ خدا مى خواهد آنان را به وسيله آن، در زندگى دنيا عذاب کند، و در حال کفر بميرند!

مهم ترین عامل غفلت و دورى از یاد خدا، دل بستن به دنيا و علائق آن است. شیطان و نفس سرکش آدمى همواره مى کوشد تا با ایجاد شیفتگى بیش از حد نسبت به زرق و برق دنيا، وی را از حقیقت ناپایداری دنيا دور و به محبوب های دروغین سرگرم سازد. اما مؤمن -با وجود بهره گیری از علائق عاطفی و لذت های حلال دنیوی- هرگز به دنيا دل نمى بندد؛ زیرا مى داند که این لذت ها -چنانچه رنگ خدایى نداشته باشد- ناپایدار و خسارت آفرین است.

مضمون این آیه به انسان هشدار مى دهد که نباید به دارایی و رفاه دنیوی دلخوش بود؛ زیرا این امکانات ممکن است به مجازات سخت الهی منجر گردد. از این رو، باید همواره خداوند را به عنوان محبوب همیشگی خویش برگزیده و به او دل بندد. امام علی (ع) مى فرماید: «إِنَّ الدُّنْيَا خِدَاعَةٌ صِرَاعَةٌ مَكَارَةٌ عَرَاةٌ سَحَّارَةٌ؛ دنيا کلاه سرت مى گذارد؛ تو را فریب مى دهد؛ تو را به غفلت وا مى دارد و تو را سحر و جادو مى کند.»

(۷۰)

## عوامل اضطراب و نگرانی:

### ۳- گناه

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (حشر، ۱۹)

و همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به «خود فراموشی» گرفتار کرد، آنها همان فاسقان [و گناهکاران] اند.

امام علی (ع) در حدیثی قابل تأمل می‌فرماید: «مَا جَفَّتِ الدُّمُوعُ إِلَّا لِقَسْوَةِ الْقُلُوبِ وَ مَا قَسَتْ الْقُلُوبُ إِلَّا لِكَثْرَةِ الذُّنُوبِ؛ اشک‌ها خشک نمی‌شوند؛ مگر به خاطر سختی دل‌ها و دل‌ها سخت و سنگین نمی‌شود؛ مگر به خاطر فروزی گناه.»  
در آیه بالا خداوند به مؤمنان هشدار می‌دهد که از مراقبت بر اعمال خود غافل نشده و حقیقت ناب انسانی خود را از یاد نبرند؛ چرا که در این صورت به ورطه فسق و نافرمانی او خواهند افتاد.

فسق به معنای خروج از جاده بندگی خداوند است. این کلمه در اصطلاحات دینی مقابل عدالت به کار می‌رود. فاسق کسی است که لباس طاعت و بندگی خدا را به کلی از تن خویش بیرون آورده و به لذات نفسانی و مکاید شیطانی روی آورده است. چنین فردی توفیق یادکردن از خداوند را به تدریج از دست داده است. نتیجه این مطالب آن است که یکی از عوامل غفلت، گناه زیاد است؛ به گونه‌ای که دیگر بر روی آینه‌ی حقیقت‌نمای قلب پرده افکنده شده و نور فطرت در آن خاموش شود.

(۷۱)

## عوامل اضطراب و نگرانی:

### ۴- حرص و طمع

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (۱۹) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (۲۰) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (۲۱) إِلَّا  
الْمُصَلِّينَ [معارج]

انسان حریص و کم طاقت آفریده شده \* هنگامی که بدی به او رسد بیتابی می کند. \* و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می شود \* مگر نمازگزاران.

بسیاری از مردمان با آن که برخوردار از آسایش هستند، ولی به جهت منش و خوی آزمندی، رنگ آرامش را نمی بینند و همواره در رنج و عذاب روحی به سر می برند. فزونی خواهی و حرص بیش از اندازه و طمع، موجب می شود که افراد از آن چه دارند لذت نبرند و همواره در جست و جوی آرزوهای دست نیافتنی، تلاش بیهوده کنند و از آن چه دارند، به خوبی بهره مند نگردند.

قرآن برای انسان حریص نشانه هایی را بیان می کند که توجه به آن عبرت آموز است. آیه بالا یکی از این نشانه ها را بیان می کند. فرد طمعکار به هنگام نداری، نگران و مضطرب و در اوقات بهره مندی و دارا بودن، بخل می ورزد.

طمع، حالتی است که انسان را به ورطه محرمات می کشد و از رحمت واسعه حق محروم می کند و ملکوت وجود آدمی را به ظلمت و تاریکی آلوده می نماید و از انسان منبع شرّ و خطر می سازد و شقاوت دنیا و آخرت را برای بشر به ارمغان می آورد. امام صادق علیه السلام فرمود: «اگر می خواهی دیدگاه روشن باشد و به خیر دنیا و آخرت بررسی طمع خود را نسبت به آنچه در اختیار مردم است قطع کن.»



(۷۲)

## عوامل اضطراب و نگرانی:

### ۵- حسادت

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ... (نساء، ۳۲)

برتریهایی را که خداوند برای بعضی از شما بر بعضی دیگر قرار داده آرزو نکنید!

از میان گناهان اخلاقی، کمتر گناهی به اندازه حسادت و کینه در سلب آرامش و نشاط درونی انسان تأثیر دارد. تا زمانی که حسادت در رگهای ما جاری باشد، می توان مطمئن بود که رنگ نشاط و دلچسب بودن زندگی را نخواهیم دید. امام علی (ع) می فرماید: «أَسْوَأُ النَّاسِ عَيْشَا الْحَسُودِ؛ بدترین مردم از نظر زندگی، حسود است.» در جای دیگر می فرماید: «لَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ؛ حسود آسایش ندارد»

بسیاری از ناهنجاری های اخلاقی و رفتاری در حوزه های فردی و اجتماعی از حسادت ریشه می گیرد؛ مانند تهمت، دروغگویی، غیبت، اهانت، مشاجره، قتل و خونریزی و ... . قرآن کریم در انتهای سوره فلق، فرد حسود را هم ردیف شیاطین قرار داده و تصریح نموده که از شر آن باید به خدا پناه برده شود. این بیانگر آن است که حسادت تا چه اندازه خطر آفرین و شرارت بار است. اولین کسی که از حسادت رنج می برد، بدون تردید خود حسود است. افراد حسود معمولاً افرادی رنجور، حساس، عصبی، پرخاشگر و افسرده می باشند. امام علی (ع) می فرماید: «ستمگری چون حسود ندیدم، که به ستمدیده شبیه تر باشد: جانی سرگردان دارد و دلی بیقرار و اندوهی پیوسته.»

بمیرتابری ای حسود کین رنجی است که از مشقت آن جز به مرگ توان رست

## **فصل نهم: مهارت رضایتمندی**

رضایتمندی از زندگی به عنوان یکی از شاخصه‌های سلامت روانی مورد توجه فراوان دانشمندان و نظریه‌پردازان غربی واقع شده است. دین مبین اسلام نیز در راستای طرح برنامه جامع سعادت بشر، به این مقوله پرداخته و یکی از والاترین مقامات اولیاء الهی را رسیدن به مقام «رضا» می‌داند. تفاوت این دو دیدگاه در آن است که مکاتب بشری رضایت انسان از خود و زندگی‌اش را معیار قضاوت قرار می‌دهند و مکتب اسلام، خشنودی و رضایت متقابل بندگان و خداوند از یکدیگر را منشأ رضایتمندی انسان از زندگی قرار داده است.

در این فصل بنا داریم تا برخی آیات و موضوعات پیرامون مهارت رضایتمندی را بررسی کنیم:



(۷۳)

### توجه به داشته ها

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (ضحی، ۱۱)

و نعمتهای پروردگارت را بازگو کن.

خداوند در این آیه، پیامبرش را به یادآوری رحمت بی‌انتهای پروردگارش از کودکی تا بزرگسالی دعوت کرده و از او خواسته تا همیشه یادآور لطف پروردگارش باشد. این به معنای «مثبت اندیشی» و «شکرگزاری» است.

نتایج تحقیقات گوناگون نشان داده است که که نگاه خوش‌بینانه به زندگی بر سلامت روانی و جسمانی اثرات مثبت متعددی دارد. امروزه حتی ثابت شده است افرادی که پیش از امتحانات، تصور می‌کنند نتیجه خوبی خواهند گرفت و موفق خواهند بود، بسیار بهتر از آنانی هستند که به قبولی خودشان امیدوار نیستند.

همیشه خرومند امیدوار      نبیند به جز شادی از روزگار

نشانه افراد خوش‌بین این است که صبح تا شام به هدف و آرمان خود می‌اندیشند و درباره آن رؤیایپردازی صحیح و عقلانی می‌کنند. آنان با مشکلات و سختی‌ها مبارزه کرده و شکست را به راحتی نمی‌پذیرند و حتی در صورت عدم موفقیت، بلافاصله آن را فراموش کرده و به تلاش بعدی فکر می‌کنند. رسول خدا(ص) می‌فرماید: «كُنْ لِمَا لَا تَرْجُوا أَرْجَى مِنْكَ لِمَا تَرْجُو؛ به آنچه امید نداری امیدوارتر باش تا به آنچه امید داری.»

ولا ظعن حودان منج وواثق باش      که بدب خاطر امیدوارمانرسد

(۷۴)

### قناعت و بی‌اعتنایی به مال دیگران

وَلَا تَمْدَنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ  
خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ (طه، ۱۳۱)

و هرگز چشمان خود را به نعمتهای مادی، که به گروه‌هایی از آنان داده‌ایم، ميفکن! اینها شکوفه‌های زندگی  
دنیاست؛ تا آنان را در آن بیازماییم؛ و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است!

قناعت و چشم‌سیری یکی از فضائل اخلاقی است که آثار و برکات زیادی به ویژه در  
افزایش حسّ رضامندی و آرامش در زندگی دارد. اگرچه ما بیشتر اوقات، قناعت را در  
معنای صرفه‌جویی استعمال می‌کنیم؛ ولی باید بدانیم که معنای عام‌تر قناعت، آن است  
که انسان به کم و بیش خود راضی باشد و چشم طمع به دارایی‌های دیگران ندوخته  
باشد. به عبارت دیگر، مقصود از قناعت در اینجا، بسندگی و اکتفا به دارایی خودمان و  
مناعت طمع و طمع نورزیدن به دارایی دیگران است.

تأثیر قناعت در خوشبختی انسان به قدری است که وقتی از امام علی (ع) سؤال شد:  
«منظور از حیات پاکیزه درآیه «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ  
حَيَاتًا طَيِّبَةً» چیست؟» آن حضرت پاسخ داد: «حیات طیبیه، همان قناعت است.» آن  
حضرت در جای دیگر می‌فرماید: «الْقَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ؛ تنها ثروتی که فنا ناپذیر است،  
قناعت است.»:

ای قناعت! تو انکرم کردان  
که و رای تو بیج نعمت نیست

(۷۵)

### توجه به جلوه‌نمایی و ناپایداری دنیا

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَزِينَتُهُ وَتَفَاخُرُ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ  
كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ  
شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (حديد، ۲۰)

بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تجمل پرستی و فخرفروشی در میان شما و افزون طلبی در اموال و فرزندان است، همانند بارانی که محصولش کشاورزان را در شگفتی فرو می‌برد، سپس خشک می‌شود بگونه‌ای که آن را زرد رنگ می‌بینی؛ سپس تبدیل به کاه می‌شود! و در آخرت، عذاب شدید است یا مغفرت و رضای الهی؛ و (به هر حال) زندگی دنیا چیزی جز متاع فریب نیست!

اصلی‌ترین عامل سقوط و تباهی معنوی انسان، دنیا دوستی است. یکی از شیواترین راه‌های مذمت دنیا، مثال‌هایی است که خداوند برای ناپایداری دنیا به کار برده است. در آیه‌ی فوق، یکی از این مثال‌ها ذکر شده که دنیا را با توجه به مراحل مختلف زندگی انسان، تعریف کرده است: دنیا تا زمانی که کودک هستیم، به صورت بازی برای ما جلوه می‌کند؛ در دوران نوجوانی، بازی جای خود را به سرگرمی می‌دهد؛ در عتفوان جوانی، جلوه‌های دلفریب دنیا در قالب زیبایی جسمی برای ما خودنمایی می‌کند و دغدغه می‌شود؛ در هنگام میانسالی، مسابقه فخرفروشی در ثروت و شهرت و مدرک و قدرت و .... به راه می‌اندازیم و در سنین کهنسالی هم به کثرت اولاد و نوادگان خود دل بسته‌ایم؛ در حالی که همه این جلوه‌ها زودگذر و ناپایدار بود. امام علی (ع) می‌فرماید: «بزرگترین عیب برای دنیا همین بس که بی‌وفاست.»

مجوی دستی عهد از جهان ست نهاد که این عجزه عروس هزار دلامد است



(۷۶)

### توجه به بی ارزشی دنیا

وَلَوْ لَا أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِيُؤْتِيَهُمْ سُقُفًا مِنْ فِضَّةٍ وَ  
مَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ (زخرف، ۳۳)

اگر (تمکن کفار از مواهب مادی) سبب نمی‌شد که همه مردم امت واحد (گمراهی) شوند، ما برای کسانی که به (خداوند) رحمان کافر می‌شدند خانه‌هایی قرار می‌دادیم با سقفهایی از نقره و نردبانهایی که از آن بالا روند.

یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر رضامندی و آرامش انسان در زندگی، شناخت حقیقت دنیایی است که در آن به سر می‌برد. تفاوت علوم اسلامی با علوم غربی نیز در همین است که محققان اسلامی با توجه به آموزه‌های دینی، در تلاشند تا نقش دنیامحوری را در افزایش اضطراب‌ها و تألمات روحی بشر هویدا سازند. اگر با دید، بصیرت بنگریم، زخارف و تجملات دنیوی نه تنها به دلیل گذرا بودن، فایده‌ای ندارد. بلکه در نظر صاحبان عقل و ایمان، بی‌ارزش هم هست؛ زیرا نمی‌تواند پاسخ‌گوی نیازهای متعالی روح بشر باشد. به عبارت دیگر، این زرق و برق چند روزه دنی نمی‌تواند حس کمال‌جویی و جاودانگی انسان را ارضا کند. اساساً دنیا با سختی عجین شده و شایستگی پاداش بودن برای مؤمن را ندارد. متأسفانه بسیاری از ما، دنیا را خیلی جدی گرفته‌ایم. انگار همه چیز همین‌جاست و قرار است تا همیشه جوانی و عیش و نوش کنیم. چگونه است که در مقابل سرای جاویدان و سراسر خوش آخرت، به اظهار چند روزه هستی در دنیای پر رنج و اندوه و گذرا راضی شده‌ایم

آن‌ها که ترک دولت جاوید کرده‌اند      زین پنج روز دولت دنیا دیده‌اند

(۷۷)

### توجه به قضای حتمی خداوند

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (۲۲) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ... [حدید]

هیچ مصیبتی در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد مگر اینکه همه آنها را قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خداوند آسان است. \* این به خاطر آن است که برای آنچه از شما فوت شده تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است دل بسته و شادمان نباشید.

اسلام میزان رضایت واقعی از زندگی را در گرو رضامندی بنده از مقدرات الهی و باور به رحمت و حکمت خدا می‌داند. به عبارت ساده‌تر، یکی از راه‌های عمده شاد زیستن و رضامندی، قبول این جمله است که «هر چه داریم از رحمت خداست و هر چه نداریم از حکمت خدا» امام علی (ع) می‌فرمایند: «به قضای خداوند خوشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی». قانون‌های ذهنی هم همین را می‌گویند. احساس خوشبختی یعنی احساس رضایت از مقدرات الهی.

روشن است که مقصود از رضایت به خواسته الهی، تن دادن به بیکاری و بیهودگی و جبر در سرنوشت نیست؛ بلکه به این معناست که بسیاری از عوامل و اسباب جهان خارج از اراده ماست و ما وظیفه داریم تا تلاش خود را به بهترین شکل انجام داده و نتیجه را به خدا واگذار کنیم و از آنچه پیش می‌آید، گلایه نکنیم؛ زیرا ممکن است مصلحت و حکمتی در آن باشد که ما از آن بی خبر هستیم.

زندگی نعم نفهمیدن است / زندگی رسم‌پذیری از تقدیر است / وزن خوشبختی من، وزن

رضایت مندی است.

(۷۸)

## توجه به فلسفه مشکلات:

### ۱- آزمایش بندگان

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (عنکبوت، ۲)

آیا مردم گمان کردند همین که بگویند: «ایمان آوردیم»، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟! بدون شک همه ما در زندگی مشکل داریم. در برابر مشکلات نباید خیلی بدبین بود و غرو لند زد و نباید خیلی هم خوش بین بود و دست روی دست گذاشت. واقع‌بینی بهترین راه حل است. اصل اول در واقع‌بینی هم این است که بدانیم منشأ مشکلات کجاست و چرا به وجود می‌آید؟ به عبارت دیگر، اگر ما با فلسفه اصلی مشکلات آشنا شویم، راحت تر می‌توانیم با آن کنار آمده و حل کنیم.

ما در اینجا قصد داریم با استعانت از نور هدایت گستر قرآن، در قالب چند اصل مختصر، به بینش و واقع‌بینی صحیح نسبت به مشکلات دست بیابیم.

اولین اصل این است که خیلی از مشکلات در حقیقت، آزمون خداوند برای عیارسنجی عقیده و ایمان افراد است. این سنت حتمی الهی است. استثناء بردار هم نیست. بدون آزمایش خداوند، حجت برای ما تمام نمی‌شود که آیا به ادعای ایمان و بندگی خود پایبند هستیم یا نه؟ پس انتظار زندگی بدون آزمایش را نداشته باشید. خوب است این نکته را هم اضافه کنیم که از نظر منطق دینی، چیزی به اسم بخت و اقبال خوب یا بد و شانس وجود ندارد. هر چه هست که اراده خداوند بوده و حکمت مشخصی دارد؛ حتی اگر آن حکمت، فقط آزمایش بنده باشد.



(۷۹)

## توجه به فلسفه مشکلات:

### ۲- مصلحت بندگان

... وَ عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَ عَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ  
وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۲۱۶)

چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن که خیر شما در آن است. و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است. و خدا می‌داند، و شما نمی‌دانید.

روشن است که علم و آگاهی انسان نسبت به اسرار و رموز پدیده‌های عالم و تأثیر آن در سرنوشت خودش بسیار ناچیز است. از این رو، چه بسا ممکن است واقعه‌ای را بلا و مصیبت در حق خودش بداند، در حالی که نتیجه‌ی آن واقعه به مصلحت وی باشد. بنابراین، چنانچه داروی پزشک برای کودک ناگوار و تلخ باشد، نباید از مصرف آن خودداری کرد؛ زیرا نتیجه‌ی مصرف آن دارو به سلامتی وی می‌انجامد. بسیاری از بلاها و مصیبت‌های ناگوار زندگی نیز، سرانجامی خوش دارد که خداوند از آن آگاه بوده و بندگان -به دلیل محدودیت علم و دانش خود- آن را تلخ و ناگوار می‌دانند. آیه‌ی فوق بر این حقیقت مهم و اثرگذار تأکید می‌نماید. بنابراین، باید به حکمت خدا ایمان داشته باشیم.

باید خلیل بود و بریار اعتماد کرد      گاهی بهشت در دل آتش می‌راست!



(۸۰)

**توجه به فلسفه مشکلات:**

### **۳- جلوگیری از غفلت بیشتر بندگان**

وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِّنْ نَّبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ

(اعراف، ۹۴)

و ما در هیچ شهر و آبادی پیامبری نفرستادیم مگر اینکه اهل آن را به ناراحتیها و خسارتها گرفتار ساختیم؛  
شاید (به خود آیند، و به سوی خدا) بازگردند و تضرع کنند!

قرآن کریم، هدف از نزول بسیاری از بلایا را بیدارگری بندگان از خواب غفلت و تذکر و انذار آنان دانسته است. توضیح آن که، بهره‌مندی از انواع نعمت‌ها و غوطه‌ورشدن در لذایذ دنیوی، موجب غرور و تکبر بسیاری از بندگان گردیده و آنان را از یاد خدا غافل می‌سازد. حال آن که در سختی و ناگواری‌ها، آدمی به عجز و ناتوانی خویش اعتراف کرده و به خود می‌آید. از این رو، خداوند برخی بندگان را به بلا و مصیبت دچار می‌سازد تا زمینه بازگشت آنان به خود را فراهم نموده باشد. همه ما گاهی نیاز به گوش‌مالی داریم تا از این غافل‌تر نشویم. این حکمت برخی مشکلات است.

بزرگی می‌گفت: «اگر از همه جا ناامید شدی و در زندگی‌ات، گیری پیش آمد و راه بدان شد، بدان این همان لحظه‌ای است که در خانه خدا ایستاده‌ای. زنگ را بزن. بگو خدایا با من چه کار داشتی که راهم را بستی؟» آری، اگر جاده زندگی همیشه صاف و مستقیم باشد، خوابمان می‌گیرد، مشکلات حکم همان دست اندازها را دارند.

آسایش تن غافل از یاد خدا کرد  
همواری این راه مرا سربه هوا کرد

(۸۱)

### توجه به فلسفه مشکلات:

#### ۴- رشد معنوی صابران

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (۱۵۶) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (۱۵۷) [بقره]

قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مالها و جانها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان! \* آنها که هر گاه مصیبتی به آنها رسد می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم! \* اینها همانها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان.

میخ‌هایی در دیوار محکم‌تر هستند که ضربات سخت‌تری را تحمل کرده باشند. بعضی از مشکلات فقط به خاطر ایجاد روحیه مقاومت و صبر است؛ درست مثل درختی که در بیابان می‌روید و با طوفان‌های سهمگین سازگاری دارد. خداوند گاهی بندگان خاصش را به بلا و مصیبت سخت دچار می‌کند تا رشد و تعالی بیشتری یابند و ملکات اخلاقی آنان بروز پیدا کند. از آیه سوم می‌فهمیم که صابران از بخشش‌ها و رحمت‌های فراوان الهی بهره‌مند خواهند شد.

پیامبر گرامی اسلام (ص) است که «شدیدترین بلاها در رتبه اول برای پیامبران، سپس برای اوصیای آنان و پس از آن، برای هر کسی است که به آنان شباهت بیشتری دارد.»

هر که در این بزم مقرب تراست      جام بلا بیشترش می‌دهند

(۸۲)

**توجه به فلسفه مشکلات:**

## ۵- بروز توانایی و استعدادها

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (شرح، ۵)

(آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است.

در آیه بالا بر این حقیقت تأکید شده است که پستی و بلندی‌های زندگی در هم تنیده است و رسیدن به موفقیت و پیروزی جز با تجربه مرارت و تلخی امکان ندارد. به قول مشهور، «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود».

انسان به هنگام سختی روی پای خود ایستاده و تلاش بیشتری می‌کند تا بر مشکلات پیروز شود. در چنین حالتی، استعدادهای بالقوه او شکوفا شده و خودآگاهی واقعی صورت می‌گیرد. بسیاری از پیشرفت‌های بشری و اختراعات نتیجه همین محرومیت‌هاست. آری، «دریای آرام، هیچگاه ملوانی ماهر تربیت نکرده است».

پس اگر در زندگی با مشکلی مواجه شدیم، بدانیم که خداوند هرگز مشکلی را سر راهمان نمی‌گذارد، مگر آن‌که بداند شایستگی و گنجایش رویارویی با آن و توانایی از بین بردن آن را نیز داریم. وقتی زندگی مسیرش رو به سمت دشوارتر شدن عوض می‌کند، شما به سمت قوی‌شدن تغییر مسیر بدهید.

اندیشه از شکست ندارم، که بهم موج  
افزوده می‌شود. ز شکستن سپاه من

(۸۳)

### توجه به فلسفه مشکلات:

#### ۶- پذیرش اشتباه خودمان

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ (شوری، ۳۰)

و هر آسیبی به شما رسد به سبب اعمالی است که مرتکب شده‌اید، و از بسیاری [از همان اعمال هم] درمی‌گذرد.

پیکان اتهامات را در مشکلات به سمت دیگران نگیرید. ما تا زمانی که دیگران را مسبب ناکامی‌های خود بدانیم، هرگز موفق نخواهیم شد. چرا یک لحظه هم فکر نمی‌کنیم که شاید این مشکلات و بدبختی‌ها، بر اثر بی‌ملاحظگی و بی‌فکری خودمان افتاده است؟ آیا قبل از انجام کاریمان مشورت و اندیشه می‌کنیم؟ آیا از تجربه دیگران استفاده می‌کنیم؟ این چه عادت است که هر بلایی سرمان می‌آید، سریع آن را به سرنوشت و قضای الهی و امتحان و مصلحت و مانند آن پیوند می‌دهیم. چه بسیار است آمار مرگ و میر و جراحی‌ها و بیماری‌هایی که امکان پیشگیری از آن وجود دارد، ولی ما از آن فلت کرده و زمین و زمان را متهم می‌کنیم. باور کنید بسیاری از آن چیزهایی که مردم معمولاً سرنوشت می‌نامند، غالباً نتیجه رفتار ابلهانه خود آنان است.

بدان را بد آید ز چرخ کبود      به نیکان هم نیکی آید فرود



## **فصل دهم: مهارت موفقیت و حل مشکلات**

ما در زندگی بطور مداوم در حال حل مسئله هستیم . برخی از این مسائل ساده هستند ولی برخی دیگر به فعالیتهای فکری پیچیده ای نیاز دارند.

توانایی حل مسئله به ما کمک می کند مسائل زندگیمان را به نحو مطلوب حل کنیم . اگر مسائل مهم زندگی ما ، حل نشده باقی بماند با فشار روانی روبرو شده و سلامت روانی و نیز سلامت جسمانی ما تهدید می شود. میزان خوشحالی و موفقیت ما در زندگی تا حد زیادی به توانایی ما در حل مسئله بستگی دارد.

مهارت موفقیت و حل مسئله، مانند سایر مهارت‌های زندگی باید تقویت شود. برای اینکه در این مهارت قوی شویم، باید با رویکرد صحیح و مناسبی آن را تبیین کنیم. متأسفانه بسیاری از ما متوجه اشتباهاتی که در زمان حل مسئله مرتکب می‌شویم، نیستیم.

در این فصل، به برخی آیات پیرامون این مهارت می‌پردازیم:

(۸۴)

## اخلاص

صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً ... (بقره، ۱۳۸)

رنگ خدایی (به خود بگیرید) و چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است؟!

اخلاص به این معناست که در کارهایمان، قصدی به جز خشنودی خداوند نداشته باشیم. طبیعی است که این فضیلت اخلاقی، مراتب عالی و بلندی دارد که دست ما از درک آن عاجز است، ولی این نمی تواند به معنای بی‌اعتنایی ما نسبت به آن باشد؛ زیرا هر قدر در کارهایمان به دنبال انگیزه‌های ناب‌تر و پایدارتر باشیم، دقت و انگیزه بیشتری صرف می‌کنیم و بالطبع آثار بهتری هم از خود به جای می‌گذاریم. به همین خاطر، پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ؛ مسلماً ارزش هر عمل با نیت آن سنجیده می‌شود.»

آری، کار که برای هدف بزرگی باشد، اثرش اعجاب‌آورتر است؛ نشانه‌اش هم این است که بهترین و محکم‌ترین بناها در طول تاریخ، بناهای مذهبی بوده‌اند و اثرگذارترین کتاب‌ها در تنهایی و بی‌خبری همگان نوشته شده است. مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین راز موفقیت بزرگانی چون امام خمینی (ره) نیز، همان اخلاص و توجه و اتصال به خدا بود. آری این قانون نانوشته خلقت است: «مَنْ كَانَ لِلَّهِ كَانَ اللَّهُ لَهُ؛ هر کس برای خدا باشد، خدا برای اوست.»

ای دل، زیان و سود چه جویی که در جهان آن سود برود، کز سر سود و زیان گذشت

(۸۵)

## توکل

... وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ... (طلاق، ۳)

و کسی که بر خدا توکل کند خدا برای [انجام کارش] بس است. مسلماً خدا کار خود را به انجام می‌رساند. «توکل» یکی از مفاهیم اصلی و گسترده در اخلاق و عرفان اسلامی است و نقش بی‌بدیل و کاربردی در سبک زندگی دینی دارد. مفهوم توکل به معنای تکیه و اعتماد بر خداست؛ به‌گونه‌ای که به انسان با وجود تلاش و امید در کارها، موفقیت در آن را مشروط به اراده خداوند بداند. به عبارت ساده‌تر، واگذاری کار به خداوند و انتخاب او به وکالت؛ همان‌گونه که ما برای کارها وکیل می‌گیریم؛ بلکه از این هم بالاتر، مثل هر کودکی که فقط مادر خود را می‌شناسد و با حضور او آرام است و با نبودنش، هراسان و گریان.

روشن است که توکل به معنای دست کشیدن از تلاش و یاری خواستن از دیگران در کارها نیست؛ بلکه به معنای دوری از تکیه به غیر خدا در پیروزی و ناامیدی از خدا در شکست‌هاست.

گستره توکل بسیار وسیع است و حجم وسیعی از آیات و روایات ما را در بر گرفته است. آیه بالا یکی از صریح‌ترین و لطیف‌ترین آیات قرآن درباره توکل است که توجه خداوند را برای موفقیت در کارها کافی می‌داند. امام باقر علیه السلام فرمود: «آنکه به خدا توکل کند، مغلوب نشود و آنکه به خدا توسل جوید، شکست نمی‌خورد».

و اگر بر تو بیند، همه راه‌ها و گذرها  
 ره‌پنهان بنماید که کس آن راه‌ندان





(۸۶)

### باور به هدایت و راه‌گشایی الهی

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

(عنکبوت، ۶۹)

و آنها که در راه ما (با خلوص نیت) جهاد کنند، قطعاً به راه‌های خود، هدایتشان خواهیم کرد؛ و خداوند با نیکوکاران است.

همان گونه که پیشتر نیز گفته شد، اعتقاد به قدرت بی‌نهایت خداوند در کنار توحید افعالی (یعنی همه کاره بودن)، زنجیره‌ای از باورها و رفتارها را در وجود انسان تشکیل می‌دهد که هر کدام از آن‌ها تأثیر فراوانی در موفقیت و سعادت او دارد. یکی از این باورها، باور به تحقق وعده‌های پروردگار است که در آیات قبل به چند مورد از آن‌ها اشاره شد. یکی از این وعده‌ها، حمایت خداوند از دین خود و ریشه کن کردن دشمنان دین است که آیات زیادی از قرآن را به خود اختصاص داده است.

خداوند کریم در قرآن بارها به مؤمنان و پرهیزکاران وعده داده است که بر دین او پایداری و استقامت کرده و حجت‌های او (پیامبر، امامان و جانشینان آن‌ها) را یاری نمایند، او نیز به یاری مؤمنان خواهد آمد و آنان را در تندبادهای سخت زندگی تنها نخواهد گذاشت. نکته قابل توجه آن است که در این آیه استقامت و پایداری در دین، نتیجه یاری کردن خدا عنوان شده است؛ یعنی گام برداشتن در راه تحقق دین و آرمان‌های ناب اسلام سبب استواری و ثبات بیشتر در این راه می‌شود. بنابراین حتی مؤمنانی که نسبت به پیروزی نهایی خود بر کفار ناامید یا متزلزل هستند، می‌توانند با قدم برداشتن در این مسیر، خود را دارای ثبات و اطمینان بیشتر بسازند.



(۸۷)

### صبر و پایداری

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۳)

ای کسانی که ایمان آوردید از صبر و نماز یاری جوید که خدا با صابران است.

همه ما به طور طبیعی در زندگی با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنیم. برطرف شدن برخی از این مشکلات نیاز به زمان و بردباری دارد. از این رو، صبر به منزله راه نجاتی برای فاتق آمدن بر مشکلات باید مورد توجه هر انسان فرزانه‌ای قرار بگیرد.

«صبر» از مهمترین ارکان ایمان و رمز موفقیت و پیشبرد کارهاست. به همین خاطر، در قرآن کریم بیش از هفتاد بار از آن سخن به میان آمده است. مخاطب بخش زیادی از این آیات، شخص پیغمبر اسلام (ص) است که در راه تبلیغ دین و مقابله با سختی‌های آن نیاز به صبر دارد

در قرآن کریم آمده است که لقمان حکیم به فرزندش چنین وصیت کرد: «وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ؛ «و در برابر مصایبی که به تو می‌رسد، شکیباً باش که این صبر از کارهای بسیار مهمی است که باید بر آن اهتمام ورزید».

کنج صبر، اختیارلقمان است هر که را صبر نیست، حکمت نیست

با مروری بر آیات و روایات پیرامون صبر، درمی‌یابیم که صبر دارای ابعاد مختلفی است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَ صَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ؛ صبر سه قسم است: صبر در مصیبت و سختی‌ها، و صبر بر اطاعت، و صبر بر گناه و معصیت».

(۸۸)

### مشورت

... وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل

عمران، ۱۵۹)

و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش! و) بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

آیه بالا به یکی از مهم‌ترین رموز موفقیت افراد بزرگ اشاره می‌کند که متأسفانه امروزه کمتر به آن عمل می‌شود و آن «مشورت کردن» است. نیمی از موفقیت به انتخاب مسیر درست بستگی دارد. این موضوع با توجه به وسعت موضوعات و پیچیدگی مسائل و نیز گستردگی اطلاعات، ضرورت بیشتری نیز پیدا کرده است. افرادی که برای عبور از مراحل سخت و حساس زندگی خود، از اندیشه و رأی دیگران نیز استفاده کرده و خودشان را عقل کل نمی‌دانند، انتخابی بهتر و امن‌تر را تجربه می‌کنند.

امام علی (ع) در سخنی بسیار زیبا و حکیمانه می‌فرماید: «خردمند، از مشورت دیگران بی‌نیاز نیست.» دقت در تعبیر روایت این مفهوم را دارد که نه فقط افراد کم‌سواد و بی‌تجربه یا جوان و ...؛ بلکه حتی افراد فرزانه و خردمند نباید خودشان را بی‌نیاز از مشورت با دیگران بدانند؛ زیرا روشن است که برخورداری از تجربه و دانش چند نفر بهتر از دانش یک نفر است و با مشورت نه تنها چیزی از دست نمی‌رود؛ بلکه ابعاد و پنجره‌های تازه‌تری برای اندیشه و تدبیر فرد دوراندیش باز می‌گردد:

این خردماچون مصلیح‌انور است      بیت مصباح از یکی روشن‌تر است

### تفکر در سرانجام دیگران (عبرت آموزی)

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلُ ... (روم، ۴۲)

بگو: «در زمین سیر کنید و بنگرید عاقبت کسانی که قبل از شما بودند چگونه بود؟»

عقل موهبت خدا به ما انسان‌هاست. هر چه از آن بهتر و صحیح‌تر استفاده کنیم، به انسانیت نزدیک‌تر شده و از خطا و لغزش مصون‌تر خواهیم بود. بنابراین، تصمیم بگیریم برای هر کاری که می‌کنیم، دلایل روشن و منطقی داشته باشیم. از ظن و گمان و خرافه و خواب و تخیل و حس ششم و فال‌گیری و پیروی از اکثریت و شخصیت‌گرایی و سنت‌گرایی و تعصبات کورکورانه مانند این امور غیرعقلانی بپرهیزیم.

از دیدگاه قرآن کریم، سه منبع اصلی برای تفکر وجود دارد: ۱- طبیعت (تفکر و تعقل در طبیعیات عالم)، ۲- تاریخ ۳- ضمیر انسان. هر کدام از این منابع هم باید به مسیر هدایت عقلانی و صحیح انسان کمک کند، والا تفکر و اندیشه در آن حاصلی جز انبوه افکار مزاحم و به درد نخور چیزی نیست. دنیای فکر بسیار یاز ما انسان‌ها پر است از این افکار بیهوده. اما آنچه دین اسلام بر آن تأکید می‌کند و یک ساعت آن را برتر از هشتاد سال عبادت می‌داند، تفکری معرفت‌زا و برخاسته از روح خداجوی آدمی است که او را به بهترین کارها در زندگی دعوت می‌کند. این نوع تفکر است که امام علی می‌فرماید: «هر کاری را که قبل از انجام آن تفکر کنی نتایج زیبایی در پی خواهد داشت.» آیه بالا به اهمیت عبرت‌آموزی و تفکر در سرانجام گذشتگان به مثابه یک منبع اصلی تفکر اشاره نموده است.

(۹۰)

### اندیشه ورزی

إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصَّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ (انفال، ۲۲)

بدترین جنبندگان نزد خدا، افراد کر و لالی هستند که اندیشه نمی کنند.

در قرآن کریم صدها آیه مانند آیه بالا وجود دارد که انسانها را به اندیشه و تعقل فراخوانده است.

یکی از تأسفبارترین تصورات انسانی، نشناختن نعمت بزرگ عقل است. اندیشه و خردورزی از دو سو مورد ظلم و بی مهری یا افراط و تفریط قرار گرفته است. از سویی، برخی متحجران و ظاهرگرایان دینی، نقش خردورزی و عقل را در زندگی خود به شدت پایین آورده و پیوسته روی به استخاره و دعا و مانند آن آورده اند و از سویی برخی روشنفکران غربزده آن را یگانه حلال مشکلات و مجهولات بشری دانسته و هر چه مخالف عقل و درکشان باشد، به راحتی انکار می کنند.

حقیقت این است که بدبختی امروز بشر حاصل هم آهنگی همین دو اندیشه در تضعیف جایگاه واقعی عقل است. چه نعمتی بالاتر از این که خداوند به ما عقل داد تا در کارهایمان و سرنوشت احتمالی آن تفکر نموده و از دیگران عبرت بگیریم. پیامبر اعظم (ص) می فرمایند: «خداوند متعال به بندگانش چیزی بهتر از عقل نبخشیده است»

باتقی خود استخوان وریشه ای

ای برادر تو هم اندیشه ای

و در بود خاری، تو هم گلشنی

کربود اندیشه ات گل گلشنی

(۹۱) .

## علم آموزی

... هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ... (زمر، ۹)

آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

کاربرد دانایی در زندگی و موفقیت بر کسی پوشیده نیست. هر چه دانایی انسان بیشتر شود، انتخاب‌های عاقلانه‌تر و رفتار مدبرانه‌تر و در نتیجه، زندگی موفق‌تری خواهد داشت. امام علی (ع) فرمود: «علم و دانش تحصیل کنید که در پرتو آن زندگی را به دست آورید.»

تن مرده چون مرد بی‌دانش است که نادان به هر جای بی‌راش است

چه کسی است که نداند دین اسلام تا چه اندازه به علم و دانش آموزی تأکید کرده است. احادیثی چون «أُطْلَبُوا الْعِلْمَ وَلَوْ بِالصَّيْنِ فَإِنَّ طَلَبَ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ؛ دانش را فرا گیرید، گرچه در چین باشد؛ زیرا طلب دانش بر هر مسلمانی واجب است.» و «أُطْلَبُوا الْعِلْمَ مِنْ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ؛ از گهواره تا گور دانش بجوئید.»، تنها نمونه کوچکی از میزان اهمیت علم‌آموزی در منطق دین اسلام بوده است. در سایه این احادیث و تشویق‌ها بود که دوران باشکوه تمدن اسلامی رقم خورد. اگر از عصر رنسانس به عنوان زمان پیشرفت شگفت‌انگیز تکنولوژی و اختراعات گوناگون بشر یاد می‌شود، بی‌گمان از سده‌های نخستین نزول اسلام نیز باید به مثابه دوران باشکوه و ارجمند تولید علوم انسانی در حوزه‌های فلسفه، طب، منطق، کلام، تاریخ، جغرافیا، نجوم و ... یاد کرد.



(۹۲)

### کوشش و خستگی ناپذیری

وَأَنْ لِّیْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (۳۹) وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ یُری (۴۰) [نجم]

و برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست. \* و نتیجه سعی و تلاشش به زودی دیده می‌شود.

تردیدی نیست که رمز موفقیت و پیروزی، هدف عالی، برنامه دقیق و تلاش متناسب با آن است. برای صعود به پله‌های ترقی نخست باید نردیان مناسبی تهیه کنیم و سپس پله پله از آن بالا برویم. بسیاری از ما هیچ کدام از این دو کار را انجام نمی‌دهیم؛ یعنی نه مهارت رؤیاپردازی داریم و نه انگیزه و تلاش برای تحقق آن. به همین دلیل، همیشه منتظریم تا درهای غیب از جایی برای ما باز شود و ما را به موفقیت برساند. حقیقت این است که سرنوشت ما در دستان خودمان و در گرو تلاش و همت ماست. امیر مؤمنان علی (ع) فرمود: «ارزش هر کس به میزان همت اوست.»

دین اسلام هم به همت و تلاش و پشتکار اهمیت زیادی داده است. افزون بر آیه بالا، تمام آیاتی که به در کنار ایمان به عمل صالح اشاره می‌کنند، نشان دهنده اهمیت کار و تلاش صحیح و شایسته در سعادت آدمی است.

بسیاری از انسان‌ها هدفی برای خود تعیین می‌کنند و همیشه از آن دم می‌زنند، ولی در پی تحقق آن نمی‌روند. از این رو، هیچ گاه به آن دست نمی‌یابند. چه نیکوست این بیان امام باقر (ع) که فرمود: إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ؛ از تنبلی و بی‌حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو کلید هر بدی می‌باشند.

همت بلندوار که مردان روزگار      از همت بلند به جایی رسیده‌اند



(۹۳)

### دعا و اظهار نیاز به خداوند

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدًا  
تَذَكَّرُونَ (نمل، ۶۲)

یا کسی که دعای مضطر را اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌سازد، و شما را خلفای زمین قرار می‌دهد؛ آیا معبودی با خداست؟! کمتر متذکر می‌شوید!

تاکنون با چند عامل موفقیت در زندگی آشنا شدیم. دعا کردن نیز یکی از جدی‌ترین عوامل موفقیت است. دعا، به معنای خواندن و صدا زدن دیگری، و از برنامه‌های عبادی مهمی است که در تمامی ادیان، به ویژه ادیان آسمانی مورد توجه خاص قرار گرفته است؛ چرا که جوهر دین، بندگی است و بندگی یعنی اظهار خضوع و نهایت نیاز در زندگی. دعا نیز نماد و نشانه اظهار نیاز است. پس دعا جوهره عبادت و بندگی است؛ چنان‌که رسول گرامی اسلام فرمودند: «الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ؛ درون مایه اصلی عبادت، دعاست».

روشن است که دعا جای فعالیت و تلاش و همکاری ما را نمی‌گیرد؛ بلکه امید و روحیه بیشتری در کار هم به ما می‌دهد؛ زیرا اگر بدانیم لطف خداوند همراه ماست، از بن‌بست‌ها و اسباب غیرطبیعی که خارج از اراده ماست، هراسی نداریم. همچنین باید گفت اضطراب شرط اصلی استجابت دعاست که در آیه بالا هم به آن اشاره شده است. پیامبر خاتم (ص) می‌فرماید: «دعا سلاح مؤمن، ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین است».

چار چیز آورده‌ام شاه‌که در کنج تو نیست  
نیتی و حاجت و عجز و نیاز آورده‌ام



(۹۴)

### نمونه دعای قرآنی

... رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ (قصص، ۲۴)

پروردگارا! هر خیر و نیکی بر من فرستی، به آن نیازمندم!

به دلیل اهمیت بحث دعا در قرآن، این گفتار را نیز به همین موضوع و بررسی آداب و شرایط دعا و ذکر برخی دعا‌های قرآنی اختصاص دادیم. اگرچه هر کس با هر میزان درک و معرفتی که داشته باشد، می‌تواند و خوب است با خداوند سخن بگوید و اظهار نیاز کند؛ اما دعا در نظر فرزنانگان و اهل معرفت، خود دارای آداب و ترتیبی است که رعایت آن سبب رشد و کمال بیشتر و بهتر بنده می‌گردد. روایات متعددی به آداب و شرایط دعا اشاره کرده است.

قرآن کریم نیز آن هنگام که دعا‌های نیک‌مردان گذشته را یادآور می‌شود، به طور ضمنی، ادب دعا کردن آنان را نیز گوشزد می‌کند. برخی از این آداب و شرایط از این قرار است: خضوع و فروتنی و حضور قلب و اظهار تذلل، امید و ترس توأمان، ستایش و حمد الهی و یادآوری اوصاف نیکویش، اعتراف به گناهان، پنهانی بودن دعا، محدود نکردن دعا، دعا برای دیگران، توجه به اوقات و مکان‌های ویژه استجابت دعا، توسل به اولیای الهی و ... .

این دعا از زبان حضرت موسی (ع) نقل شده است که در عین اختصار، حاوی مطالب آموزنده و لطیف بسیار است؛ به گونه‌ای که آن حضرت از ذکر حاجت خویش خودداری نموده و تنها اصل نیاز خود به عطای الهی را ذکر نمود و خداوند نیز او را از فضل مادی و معنوی فراوان خود بهره‌مند ساخت.

## **فصل یازدهم: مهارت مجالست و هم نشینی**

در قرآن مجید بارها در کنار مسائل مهم اشاراتی به آداب اسلامی از جمله آداب تحیت، و ورود در مجلس، آداب دعوت به طعام، آداب میزبانی و مهمانی شده است.

این به خوبی نشان می دهد که قرآن برای هر موضوعی در جای خود اهمیت و ارزش قائل است ، و هرگز اجازه نمی دهد آداب انسانی معاشرت به خاطر بی اعتنائی افراد زیر پا گذارده شود.

در کتب احادیث، صدها روایت درباره آداب معاشرت با دیگران از پیامبر (صلی الله علیه و آله ) و ائمه معصومین (علیهم السلام ) نقل شده است. در این روایات، حتی طرز نشستن ، سخن گفتن ، تبسم کردن ، مزاح نمودن اطعام کردن ، طرز نامه نوشتن ، و حتی طرز نگاه کردن به دوستان نیز مورد توجه قرار گرفته ، و دستورهائی در زمینه هر یک داده شده است.

ما به عنوان نمونه قصد داریم به آداب مجالست و هم نشینی و دوستی در آیات قرآن اشاره کنیم:

(۹۵)

### انتخاب دوست و هم‌نشین مناسب

وَ اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ... (کهف، ۲۸)

با کسانی باش که پروردگار خود را صبح و عصر می‌خوانند، و تنها رضای او را می‌طلبند! و هرگز بخاطر زیورهای دنیا، چشمان خود را از آنها برنگیر! و از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم اطاعت مکن! همانها که از هوای نفس پیروی کردند، و کارهایشان افراطی است.

آیه بالا به رسولش فرمان می‌دهد که با مؤمنان و ذاکران حق همراه و ملازم باشد. این یک حقیقت انکارناپذیر است که دوستی با افراد در روحیه و خلق انسان تأثیر می‌گذارد.

قرآن کریم از حسرت مجرمان در روز قیامت برای دوستی با گناهکاران خبر می‌دهد: « و به خاطر بیاور روزی را که ظالم دست خویش را از شدت حسرت به دندان می‌گزد و می‌گوید: ای کاش با رسول خدا راهی برگزیده بودم. \* ای وای بر من! کاش فلان (شخص گمراه) را دوست خود انتخاب نکرده بودم! \* او مرا از یاد حق گمراه ساخت، بعد از آنکه آگاهی به سراغ من آمده بود، و شیطان همیشه خوارکننده انسان بوده است. » در طرف مقابل، قرآن کریم دوستی با پرهیزکاران را پایدار دانسته و همراهی با راستگویان را توصیه می‌کند. (توبه، ۱۱۹)

هر دل که پریشان شود از ناله بلبل  
دانش آویز که با وی خبری هست.

گفتنی است برخی ضوابط دوستی عبارت است از: راستگویی، ارعایت احترام، کمک در گرفتاری‌ها و پند و خیرخواهی.

### پاکیزگی و حسن گفتار

وَهْدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهْدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ (حج، ۲۴)

و به سوی سخنان پاکیزه هدایت می‌شوند، و به راه خداوند شایسته ستایش، راهنمایی می‌گردند.

زبان مهم‌ترین وسیله ارتباط انسان‌ها با یکدیگر و اطلاع‌رسانی و مبادله افکار و اندیشه‌ها است. از این رو، می‌توان آن را فعال‌ترین عضو بدن دانست.

در دین مبین اسلام، بیش از هر آیین دیگری بر آداب و آفات زبان تأکید شده است. بر همین اساس از رسول خدا (ص) روایت شده فرمود: «انّ اکثر خطایا ابن آدم فی لسانه؛ قطعاً بسیاری از گناهان انسان از ناحیه زبان او است.» و نیز فرمود: «نجاه المؤمن فی حفظ اللسان؛ نجات و رستگاری انسان با ایمان در کنترل زبان است.»

در آیه بالا خداوند از پاکیزگی و حسن گفتار مؤمنان سخن گفته و این خصلت نیکو را از مواهب و عطایای خدادادی بر آنان می‌داند. ما در ادامه به بخشی از آیات دیگر پیرامون آداب و آفات زبان خواهیم پرداخت.

(۹۷)

### مجالس بهشتی

دَعَاَهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

(یونس، ۱۰)

گفتار (و دعای) آنها [در بهشت] این است که: «خداوند، منزهی تو!» و تَحِيَّتِ آنها در آنجا: سلام؛ و آخرین سخنان این است که: «حمد، مخصوص پروردگار عالمیان است!»

هنگامی که در قرآن کریم آیات مربوط به توصیف اهل دوزخ و بهشت را مطالعه می‌کنیم، به تفاوت‌های متعددی برمی‌خوریم که برگرفته از روایات و خلیقات این دو گروه است. یکی از این تفاوت‌ها مکالماتی است که در جهنم و بهشت میان اهالی آن رخ می‌دهد. اهل دوزخ پیوسته یکدیگر را با بدنامی و ناسزا و بدگویی خطاب قرار داده و به جان هم افتاده و همواره مخاصمه و دشمنی دارند: سوره صاد، آیات ۶۲ تا ۶۴ و سوره اعراف، آیه ۳۸ و نیز آیات دیگر قرآن از این حقیقت پرده بر می‌دارد.

ولی اهل بهشت جز با نیکی با هم سخن نگفته و سخن لغو و گناه و بیهوده‌ای از آنان سر نمی‌زند: «لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْثِيمًا \* إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا؛ در آن باغ‌های بهشت نه لغو و بیهوده‌ای می‌شنوند و نه سخنان گناه‌آلود \* تنها چیزی که می‌شنوند، «سلام» است، «سلام». در آیه بالا نیز به یکی از صفات اهل بهشت اشاره شده که در مجالس خود همواره خدا را ستایش کرده و از فضل و رحمت وی سخن می‌گویند. آنان این ویژگی را از دنیا با خود به ارث برده‌اند.

بر اساس آنچه گفته شد، درمی‌یابیم که شرکت در مجالس مذهبی و یاد خداوند، عملی نیکو و پسندیده و تأثیرگذار در روح و روان آدمی و از صفات اهل بهشت است.

(۹۸)

### حق‌گویی در گفتار

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (احزاب، ۷۰)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! تقوای الهی پیشه کنید و سخن حق بگویید

آیه بالا اهل ایمان را به حق‌گویی و تقوای در گفتار دعوت می‌کند. در هفتمین فراز از دعای امام عصر (عج) چنین می‌خوانیم: «وَسَدَّدَ أَلْسِنَتَنَا بِالصَّوَابِ وَ الْحِكْمَةِ؛ خدایا! زبان های ما را به درست‌گویی و حکمت استوار فرما.»

در این فراز از یکی از مهم‌ترین ارزش‌ها، و عالی‌ترین خلصت‌های سرنوشت ساز اخلاقی سخن به میان آمده. این دعا که برگرفته از آیه فوق می‌باشد. به راستی اگر به این دستور اخلاقی عمل شود، آدمی به بزرگترین عامل رشد و ترقی و نورانیت دست یافته، و سازنده‌ترین وسیله را برای پیمودن مدارج تکامل در اختیار گرفته است. از مجموعه آیه و دعایی که ذکر شد، دست کم سه مطلب استفاده می‌شود: ۱- کنترل و نگهداری زبان از هرگونه انحراف و باطل‌گویی؛ ۲- عادت دادن زبان به درست‌گویی و سخن حق و مفید و آموزنده؛ ۳- وسیله قرار دادن زبان برای آموزش دانش و حکمت ها و آگاهی‌های سودمند و تکامل بخش.

هرکدام از این سه موضوع موجب استواری زبان شده، و آن را وسیله مفید و افتخارآمیز و زاینده برای رشد و تعالی خود و دیگران می‌سازد. و عدم وجود هر کدام از این ویژگی‌ها برای زبان، خسارت بزرگی در مسیر روند تکاملی انسان بوده و باعث شکست او در عرصه‌های معنوی، اخلاقی، اقتصادی و فرهنگی خواهد شد.

(۹۹)

### خوش گفتاری با همگان

... وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا ... (بقره، ۸۳)

و با مردم سخن خوب بگویید

انسان می‌تواند زبان را به عنوان بهترین ابزار بیان مقاصد و منویات نیک و خوب و زیبا به کار گیرد و کارهای مثبت فراوان انجام دهد. یکی از کارکردهای مهم زبان و گفتار، ایجاد ارتباط با دیگران و بهره‌مندی از محبت و عواطف یکدیگر است. همه انسان‌ها به شنیدن کلام زیبا و مؤدبانه گرایش دارند و از آن استقبال می‌کنند. از این رو خداوند به مؤمنان فرمان می‌دهد که حتی در برابر جاهلان و بدکرداران، با کرامت برخورد کرده و با آنانی که ناسزا و دشنام می‌گویند، روی خوش نشان دهید و بزرگواران را از کنار آنان عبور کنید.

در آیه بالا خداوند از ما می‌خواهد تا با همه مردم نیکو سخن بگوییم. امام باقر (ع) در تفسیر معنای قول نیک که خداوند در آیه سفارش کرده می‌فرماید: «بهترین سخنی که دوست دارید مردم به شما بگویند، به آنها بگویید، چرا که خداوند، لعنت، دشنام و زخم زبان بر مومنان را دوست ندارد و فرد زشت گفتار و بدزبان و سمج را دشمن می‌دارد و شخص با حیا و بردبار و عقیف پارسا را دوست دارد.»

آری، زبان ترجمان و بیانگر احوال درون است. امکان ندارد درون انسان پاک و سالم باشد اما زبان او کثیف. زبان دریچه‌ای است که محتویات درون را ظاهر می‌کند. زبان انسان آینه دل اوست. در حدیثی از حضرت علی (ع) آمده است: «اجْمَلُوا فِي الْخِطَابِ تَسْمَعُوا جَمِيلَ الْجَوَابِ؛ زیبا سخن بگویید تا پاسخ زیبا بشنوید.»



(۱۰۰)

### پرهیز از گناهان زبان

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَنَاجَيْتُمْ فَلَا تَتَنَاجَوْا بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَةِ الرَّسُولِ وَتَنَاجَوْا بِالْبِرِّ  
وَالتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (مجادله، ۹)

ای مؤمنان! هنگامی که رازگویی می‌کنید به گناه و دشمنجویی و نافرمانی با پیامبر رازگویی نکنید و به نیکی و پرهیزگاری راز گوید! و از خداوند که نزد او گرد آورده می‌شوید پروا کنید.

کنترل زبان پایه نخست اصلاح زبان است، و آن به معنی مراقبت جدی و شدید برای نگهداری زبان از هرگونه انحراف، و خطاگویی است. هرگاه زبان، رها و لق و هرز باشد، بزرگترین بلا برای انسان خواهد شد، و محصول آن جز فتنه، گناهان بزرگ و انحرافات ویرانگر و خانمان برانداز نخواهد بود. و این که در روایات اسلامی از سکوت تمجید بسیار شده، این سکوت همان عاملی است که موجب کنترل زبان می‌شود، و به اصطلاح ترمزی در زبان ایجاد می‌کند.

آفات و گناهان کبیره‌ای که از زبان برمی‌خیزد، بسیار است که می‌توان آن را به گفته بعضی به صدها مورد رسانید؛ مانند: تهمت، دروغ، غیبت، سخن‌چینی، گواهی به باطل، خودستایی، اشاعه فحشاء و نشر اکاذیب، بیهوده گفتن، ناسزاگویی، خشونت با زبان، اصرار بی‌جا، تکدی‌گری و چاپلوسی با زبان، مسخره کردن، و آزار رسانی به دیگران با زبان، نکوهش دیگران، کفران نعمت با زبان، تبلیغ باطل و تشویق به گناه، وعده دروغ، بدزبانی، نهی از معروف و امر به منکر با زبان و ... .

نیست در عالم ایجاد بختیغ زبان      بی‌گناهی که سزاوار به حبس ابد است



(۱۰۱)

### پرهیز از سخنان کینه‌توزانه و اختلاف‌افکن

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا (اسراء، ۵۳)

و به بندگانم بگو تا گفتاری که نیکوتر است بر زبان آورند که شیطان میان آنان را می‌شوراند؛ بی‌گمان شیطان برای انسان دشمنی آشکار است.

با دقت در آیه بالا درمی‌یابیم که یکی از مهم‌ترین لغزشگاه‌های انسان، زبان است. شیطان به شدت در کمین است تا با سوء استفاده از گفتارهای ما در میان ما تفرقه انداخته و دشمن‌آفرینی کند.

واقعیت تلخ زندگی همه ما این است که بخش بزرگی از انرژی خود را صرف جدال‌های لفظی بیهوده و کینه و ناراحتی‌های پوچ از یکدیگر می‌کنیم. اگر زن و شوهر کمی مراقب طرز حرف زدن خود باشند؛ اگر هنگام سخن گفتن در جمع فامیلی توجه بیشتری به نوع الفاظ و مفاهیم کنایی آن داشته باشیم و اگر نخواهیم با زبانمان خدای ناکرده به دیگران نیش زده یا آنان را تسلیم خود سازیم، بسیاری از این دعوها و کدورت‌ها رخ نمی‌دهد و در نتیجه، بسیار شایسته است آیه بالا را همواره با خود حفظ کرده و سرلوحه گفتار خود قرار دهیم. امام علی (ع) می‌فرماید: «زبان عاقل پشت عقل اوست و عقل نادان پشت زبانش.» مقود از این حدیث این است که قبل از حرف زدن کمی به عواقب آن بیندیشیم تا خدای ناکرده دلی را نشکنیم و روحی را نیازاریم و حتی را پایمال نکرده باشیم.

(۱۰۲)

### پرهیز از سخنان گناه‌آلود

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ (لقمان، ۶)

و از مردم کسی است که خریدار گفتار بیهوده است تا بی (پشتوانه) دانشی، (مردم را) از راه خداوند، بیراه کند و آن را به ریشخند گیرد؛ آنان را عذابی خوارساز خواهد بود.

گفتیم که زبان به عنوان یک عضو انسانی در دهان، در مقام ابزار بیان باطن، نقش کلیدی در زندگی بشر دارد و بسیاری از خوبی‌ها و بدی‌ها به آن نسبت داده می‌شود. از زبان هر چه بگوییم کم گفته‌ایم؛ زیرا خداوند چنان برای این عضو و ابزار بیانی اهمیت قائل است که کردار آدمی را به طور مطلق به آن نسبت می‌دهد.

گناهان و زشتی‌های زبان متعدد است. یکی از آفات زبان که در آیه بالا به آن پرداخته شده، این است که لحن یا محتوای گفتار فرد حاصلی جز غفلت و دوری از یاد خدا نداشته باشد. نمونه این موارد، سخنان یا آهنگ‌های سرگرم کننده و غفلت‌زایی است که انسان را به گمراهی کشانده؛ خواه آنچه الحان و آهنگ‌های شهوت‌انگیز و هوس‌آلود دارد و خواه آنچه از طریق محتوا، انسان را به بیهودگی و فساد، سوق می‌دهد.

امروزه نیز بسیاری از افراد و گروه‌های مختلف با صرف هزینه‌های میلیاردی در صدد گسترش باطل و کم‌رنگ شدن حق هستند که از آن جمله می‌توان به شبکه‌های ماهواره‌ای، فیلم‌ها و کتاب‌ها ضد دینی، برپایی همایش‌ها و تبلیغات گسترده برای انحراف مردم و به‌ویژه نسل جوان اشاره کرد؛ و این مطلب مصداقی است کنونی از آیه فوق.

(۱۰۳)

### پرهیز از غیبت

... وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُم بَعْضًا أُوْحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ

(حجرات، ۱۲)

و از یکدیگر غیبت نکنید؛ آیا هیچ یک از شما دوست می‌دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ پس آن را ناپسند می‌دارید و از خداوند پروا کنید

از مهم‌ترین بیماری‌های زبانی، غیبت است که حرام دانسته شده است. دین مبین اسلام، اهمیت فراوانی برای آبروی مؤمنان قائل شده است و به هیچ کس اجازه نداده است تا آبرو و حیثیت دیگران را به خطر اندازد. به همین دلیل، در اسلام از غیبت و بدگویی در نبود دیگران نهی شده است. این در حالی است که متریقی‌ترین جوامع حافظ حقوق انسان، هنوز به چنین حق بزرگی پی نبرده‌اند. قرآن غیبت را به مثابه آن می‌داند که کسی گوشت برادر مرده‌اش را بخورد. این تشبیه بیان‌گر این مطالب است که آبروی هر فرد چون گوشت تن او است و تجاوز به آبروی برادر دینی، مانند خوردن گوشت تن او - و در نتیجه، از بین رفتن وی - می‌باشد؛ به‌ویژه آنکه این تجاوز در غیاب وی باشد که قدرت دفاع از خود را نیز ندارد. بنابراین، همان‌گونه که نکوهیده‌ترین اعمال، خوردن گوشت ممنوعان - به‌ویژه برادر انسان - است و حتی حیوانات از انجام چنین عملی ابا دارند، غیبت نیز زشت و تنفرانگیز است. امام سجاد (ع) می‌فرماید: «إِيَّاكُمْ وَالْغَيْبَةَ فَإِنَّهَا إِدَامُ كِلَابِ النَّارِ؛ از غیبت پرهیز کنید، زیرا غیبت خورش سگ‌های جهنم است.»



(۱۰۴)

### پرهیز از تمسخر و تحقیر دیگران

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (حجرات، ۱۱)

ای مؤمنان! هیچ گروهی گروه دیگر را به ریشخند نگیرد، بسا آنان از اینان بهتر باشند؛ و نه زنانی زنانی دیگر را، بسا آنان از اینان بهتر باشند و از یکدیگر عیبجویی نکنید و (همدیگر را) با لقب‌های ناپسند مخوانید! پس از ایمان، بزهدکاری نامگذاری ناپسندی است و آنان که (از این کارها) بازنگردند ستمکارند.

از بزرگ‌ترین گناهان در اسلام مسخره و تحقیر دیگران است. قرآن کریم در آیه ۶۷ بقره تمسخر را صفت جاهلان می‌داند. زیرا از نظر اسلام، ملاک برتری انسان‌ها بر یکدیگر، تقواست و کسی جز خدا از میزان تقوای اشخاص آگاه نیست. بنابراین تنها کسی افراد دیگر را مورد طعنه قرار می‌دهد که فضل و مراتب انسان‌ها را از دریچه امتیازات موهوم و نابخردانه در دنیا بداند. این همان نهی از تمسخر در آیه بالاست.

شایان توجه است که در این آیه چند گونه جزئی برای مسخره کردن مطرح شده که نشان‌دهنده رواج بیشتر این نوع تمسخرها در میان مردم است: ۱- مسخره کردن اقوام دیگر؛ مانند تمسخر نژاد، قبیله، گویش یا شهر دیگران. ۲- مسخره کردن زنان نسبت به هم. ۳- صدا زدن افراد با لقب‌های ناپسند و خردکننده. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ أَذَلَّ مُؤْمِنًا أَذَلَّهُ اللَّهُ؛ کسی که مؤمنی را خوار شمارد، خدا او را ذلیل خواهد کرد.»

زبان هیچ استخوانی ندارد اما آن‌قدر قوی هست که می‌تواند قلبی را بشکند و عرش خدا را به لرزه درآورد؛ پس مراقب حرف زدنتان باشید.

(۱۰۵)

### پرهیز از گسترش و تأیید فساد

إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (نور، ۱۹)

به یقین کسانی که دوست دارند که عمل زشت در میان کسانی که ایمان آورده‌اند گسترش پیدا کند برای آنها در دنیا و آخرت عذابی دردناک است، و خدا (عواقب شوم آن را) می‌داند و شما نمی‌دانید.

اشاعه فحشاء، از جمله گناهانی است که متأسفانه امروزه -و با پیشرفت وسایل ارتباط جمعی- رواج زیادی یافته است. مقصود از فحشاء، هر نوع گناه آشکار و بزرگ می‌باشد. افشای اسرار و عیوب پنهانی دیگران، نه تنها موجب هتک حریم شخصی آنان می‌گردد؛ بلکه به گناه جنبه عمومی می‌دهد؛ یعنی بدبینی را در جامعه رواج داده؛ قبح بسیاری از گناهان را از بین برده و جامعه را در معرض ناامنی اخلاقی و بی‌حیایی قرار می‌دهد.

در حقیقت، اشاعه فحشاء، غیر مستقیم هنجارهای اخلاقی را نشانه رفته است. به همین دلیل، خداوند متعال نه تنها اشاعه‌کنندگان فساد؛ بلکه حتی دوستان این عمل شوم را در دنیا و آخرت مشمول عذاب دردناک قرار داده است. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «مَنْ أذَاعَ فَاحِشَةً كَانَ كَمُبْتَدِئِهَا؛ کسی که کار زشتی را منتشر سازد، مانند کسی است که آن را در آغاز انجام داده است.» گفتنی است وجود توجیهاتی چون آزادی خبر و رسانه، آگاه‌سازی جامعه از صلاحیت افراد مسئول و ... دلیلی برای ارتکاب این گناه نمی‌باشد.

بیدگشتن خلق چون دم زدی      اگر راست گویی سخن هم بدی

### پرهیز از بیهوده‌گویی

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (۳) [مؤمنون]

و [مؤمنان] کسانی [هستند] که از [هر گفتار و کردار] بیهوده و بی‌فایده روی گردانند.

یکی دیگر از آداب مرتبط با گفتار در اسلام، پرهیز از لغو و سخن بیهوده است؛ گرچه دایره عمل به آن، تنها در گفتار آدمی نمایان نمی‌شود و به رفتار او نیز سرایت می‌کند. این صفت پس از نمازگزاردن، مهم‌ترین صفت مؤمنان عنوان شده است. لغو، به هر گونه سخن، فعل و فکر بیهوده و بی‌پایه گفته می‌شود که انسان را از یاد خدا غافل و از تفکر صحیح باز می‌دارد. گفتن سخنان بیهوده در مجالس و یا فرستادن پیامک‌ها و یا ایمیل‌های بی‌فایده نیز در این زمره قرار دارد.

بنابراین، پرهیز از لغو، به این معناست که کلام و عمل خود را مزین به سنجیدگی و درایت نموده و کاری نکنیم که پشتوانه عقلانی ندارد و حکمتی بر آن استوار نیست. حضرت علی (ع) بارها فرمودند: «ای مردم، تقوا پیشه کنید که انسان عبث آفریده نشده تا بازی کند و به خود رها نشده تا یاوه بگوید.»

روشن است که دوری از لغو، به معنای چهره درهم کشیدن و زانوی غم در بغل گرفتن نیست؛ بلکه اسلام، شوخی و مزاح با مؤمنان و دوستان و نزدیکان را به شدت سفارش نموده است.

تورانه از پی‌بازی آورده‌اند

جهان را زیاده‌آفرینده

(۱۰۷)

### پرهیز از مجالس گناه

وَ إِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (انعام، ۶۸)

و چون کسانی را دیدی که در آیات و نشانه‌های ما به هرزه‌گویی می‌پردازند، از آنها روی برتاب تا در سخنی دیگر وارد شوند؛ و اگر شیطان از یادت برد، پس از یادآوری با گروه ستمکاران منشین.

ورود و نزدیک شدن به برخی مراکز نظامی و صنعتی به خاطر حفظ اسرار و نیز خطر احتمالی، ممنوع است. از این جهت برای آن مناطق، حریمی می‌گذارند تا هیچ کس به آن نزدیک نشود. درباره گناهان نیز همین‌طور است. نزدیک شدن و ورود به حریم نافرمانی خدا ممنوع است. حضور در مجالس معصیت، هرچند به صورت تماشاگر باشد، از همین جهت حرام است؛ چون هم مایه تقویت کفر و جرأت گنهکار به گناه می‌شود و هم فرد را در یک قدمی گناه قرار می‌دهد.

از آیه و حدیث مورد بحث، باید به خوبی پند بگیریم از مجالس شراب و قمار، رقص و عروسی‌هایی که با ساز و آواز همراه است و محافلی که در آن، پشت سر افراد بدگویی می‌شود و جشن‌هایی که با حرام آمیخته است، کاملاً پرهیزیم تا بتوانیم از بندگان صالح خدا باشیم.

امام صادق (ع) فرمود: «هرگز شایسته نیست که فرد با ایمانی در مجلسی بنشیند که در آن، خدا را نافرمانی می‌کنند و او قادر بر جلوگیری نیست».

## فصل دوازدهم: مهارت زندگی مشترک

### (عوامل استحکام خانواده)

رفتارها و نکات زیادی وجود دارد که زوجین در صورت برخورداری از مهارت‌های آن و به کارگیری در زندگی مشترک می‌توانند محبت و وفاداری را در کنار یکدیگر احساس کنند. از این رو، مهم‌ترین رمز داشتن یک زندگی مشترک موفق و پایدار، کسب مهارت‌های همسررداری است. این مهارت‌ها امروزه موضوع کتب و مقالات بسیاری زیادی در میان جوامع غربی و شرقی شده است.

در متون دینی ما توصیه‌های زیادی به زوجین برای این منظور شده است. با کمال تأسف باید اعتراف کرد این بخش از مفاهیم دینی مورد غفلت زیادی قرار گرفت است. اگر ما فقط به توصیه‌های قرآن کریم و پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) در زمینه آداب همسررداری عمل می‌کردیم، به طور یقین، در بسیاری از مسائل زندگی مشترک، مشکلی نداشتیم.

در ادامه تعدادی از مهارت‌های زندگی مشترک و عوامل استحکام خانواده از منظر قرآن و احادیث مورد بررسی قرار می‌گیرد:



(۱۰۸)

### فراهم آوردن مقدمات ازدواج ساده و سالم

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (نور، ۳۲)

مردان و زنان بی همسر خود را همسر دهید، همچنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را؛ اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی نیاز می سازد؛ خداوند گشایش دهنده و آگاه است!

اسلام به عنوان جامع ترین برنامه سعادت بشر، به قوای غریزی انسان توجه نموده و در صدد تعدیل و بهره مناسب از آن برآمده است. یکی از این غرایز، میل جنسی و شهوت است که ارضاء آن از راه ازدواج مشروع است. ازدواج سبب ایجاد الفت و آرامش در انسان ها، تولید نسل، حفظ جامعه از فساد اخلاقی، افزایش امید و نشاط در زندگی و بسیاری فواید دیگر می گردد. به همین جهت، اسلام جوانان را به ازدواج و پیروی از سنت رسول خدا فراخوانده است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هر کس ازدواج کند، نیمی از دینش را حفظ کرده است؛ پس در نیم دیگر از خدا پروا کند».

افزون بر این، قرآن کریم مؤمنان را به ترغیب جوانان برای ازدواج و تسهیل شرایط برای آنان دعوت نموده است. خداوند هم چنین در آیه بالا، برای جلوگیری از هر عذر و بهانه ای، تضمین نموده که امکانات اولیه را برای ازدواج فراهم می سازد. بالا رفتن سن ازدواج، سبب افزایش اضطراب ها و فشارهای عصبی، کاهش انگیزه فعالیت اقتصادی، ازدیاد ناهنجاری های اخلاقی و اجتماعی و بسیاری از تبعات سوء دیر می گردد.

بدین ترتیب کسی که بی جهت و با بهانه های غیرمعقولی چون بی پولی یا ترس از آینده و ... از ازدواج پرهیز می نماید، در حقیقت وعده نیکوی پروردگارش را باور ندارد.

(۱۰۹)

### ایجاد کانون آرامش

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ... (اعراف، ۱۸۹)

او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید؛ و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او بیاساید.

آیات متعددی از قرآن مؤمنان را به ازدواج و تشکیل خانواده ترغیب می‌نماید. بر خلاف برخی ادیان، از منظر اسلام، ازدواج عامل قرب به پروردگار و زمینه‌ساز دوری از شیطان و هوای نفس است. خداوند کریم ازدواج را مایه آرامش و مهربانی دانسته و الفت و مودت میان همسران، را نشانه لطف و قدرت خود می‌داند. در منطق قرآن، هدف اصلی از ازدواج، رسیدن به آرامش روحی و ایجاد زمینه برای بندگی بهتر خداوند است.

زن و شوهر باید بدانند این هدف زندگی مشترک باید تا انتهای زندگی مشترک حفظ شود. هر نوع عاملی که سبب برهم خوردن آرامش وطمأنینه در زندگی مشترک شود، از نظر اسلام اشتباه است. از آموزه‌های اسلامی برداشت می‌شود که زن در ایجاد آرامش روانی در خانواده نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند؛ مشروط بر آنکه در ایفای چنین نقشی از عزتمندی و جایگاه مناسب برخوردار باشد. امام سجاد (ع) خطاب به مردان می‌فرماید: «حق زن این است که بدانی خداوند متعال او را مایه آرامش و انس تو قرار داده است و بدانی که این نعمتی است که خداوند به تو داده؛ پس او را گرمی داری و با وی نرمخو باشی.»

(۱۱۰)

### مهرورزی و محبت

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَكِرُونَ (روم، ۲۱)

و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند!

بر خلاف برخی ادیان، از منظر اسلام، ازدواج عامل قرب به پروردگار و زمینه‌ساز دوری از شیطان و هوای نفس است. خداوند کریم ازدواج را مایه آرامش و مهربانی دانسته و الفت و مودت میان همسران، را نشانه لطف و قدرت خود می‌داند. طبق این آیه، وجود محبت میان زن و شوهر نه تنها نكوهیده نیست، بلکه امری کاملاً پسندیده و از آیات الهی می‌باشد. نکته قابل توجه این است که خداوند به واسطه ازدواج نه تنها مودت و دوستی میان همسران را به وجود می‌آورد؛ بلکه رحمت و عنایت خاصش را نیز بر آنان سرازیر می‌کند.

محبت زن و مرد به یکدیگر و حفظ احترام متقابل، امید و نشاط زندگی و بندگی را در آنان حفظ کرده و سبب رشد و تعالی معنوی خانواده می‌شود. بنابراین، زن و شوهر باید سعی کنند میزان صفا و صمیمیت و دوستی میان خود را افزایش دهند و از بروز هرگونه عاملی که دوستی میان آنان را به هم بزنند، جلوگیری کنند.

البته باید توجه داشت که در منطق قرآن، هدف اصلی از ازدواج، رسیدن به آرامش روحی و ایجاد زمینه برای بندگی بهتر خداست. بنابراین، محبت میان همسران نیز نباید از این مسیر الهی خارج نشود.



(۱۱۱)

### گرامی داشتن و تکریم همسر

... وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا

كَثِيرًا (نساء، ۱۹)

و با آنان شایسته رفتار کنید و اگر ایشان را نمی‌پسندید (بدانید) بسا چیزی را ناپسند می‌دارید و خداوند در آن خیری بسیار نهاده است.

از دیگر مشخصه‌های اصلی سبک زندگی قرآنی، خوش‌رفتاری زن و شوهر با یکدیگر است. این توصیه به‌ویژه مردان شده است؛ زیرا قرآن، مرد را سنگ زیرین آسیای زندگی می‌داند و همان‌گونه که وی را مدیر اجرایی خانواده می‌داند، هرگونه استعلاء و برتری جویی را نیز در مورد وی محکوم کرده است. امام علی (ع) در وصیتی ناب خطاب به فرزند خود می‌نویسد: «فَدَارَهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ أَحْسَنِ الصُّحْبَةَ لَهَا فَيَصْفُو عَيْشُكَ؛ همیشه با همسرت مدارا کن و با او به نیکی رفتار کن تا زندگیت باصفا شود.»

در این آیه، خداوند به مردان فرمان می‌دهد تا با زنان رفتار شایسته و نیکو داشته باشند و در ناملايمات زندگی زناشویی خویشان‌دار باشند؛ زیرا مصلحت خانواده در حفظ صلح و آرامش میان همسران است. پیامبر اکرم می‌فرماید: «بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهتر باشد و من از همه شما برای خانواده‌ام بهترم.»

ذکر این نکته ضروری است که اگرچه خطاب آیه با مردان است، ولی روشن است که این دستور، یک‌سویه نیست و تنها به این دلیل خطاب به مردان آمده که حق طلاق با آنان است و زمینه بروز رفتار مستبدانه در ایشان بیشتر است.



(۱۱۲)

### مسئولیت و وظیفه‌مداری

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ  
فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ... (نساء، ۳۴)

مردان سرپرست زنانند به خاطر آنکه خداوند برخی (مردان) را بر برخی دیگر (زنان) [در نیروی فکری و جسمی و توان اداره خانواده] برتری بخشیده و به خاطر آنکه از اموالشان (برای زنان) خرج می‌کنند. پس زنان شایسته و درست کار، [در امور کلی خانواده و در چهارچوب حقوق شرعی] فرمانبردارند [و] در برابر حقوقی که خدا [به نفع آنان برعهده شوهرانشان] نهاده است، در غیاب شوهر [حقوق و اسرار و اموال او را] حفظ می‌کنند.

بر خلاف آموزه‌های پوچ غربی، عشق و محبت هیچ‌گاه به تنهایی ضامن موفقیت زندگی مشترک نیست؛ بلکه از نظر دین مبین اسلام، اساسی‌ترین شرط موفقیت هر زندگی، وظیفه‌مداری و احساس مسئولیت همسران نسبت به یکدیگر است.

آیه فوق از آیات راهگشا و بسیار کلیدی قرآن می‌باشد که متأسفانه نسبت به مفاهیم حکیمانه و مترقی آن کم‌لطفی صورت گرفته است. این آیه به خوبی وظایف زن و شوهر را در اداره زندگی ترسیم می‌نماید. مردان -به جهت توانایی‌های جسمی و قدرت روحی- وظیفه تدبیر کلی زندگی و درآمدزایی دارند و زنان -به جهت قدرت روحی و عاطفی- مسئولیت نگاه‌داری منزل و تدبیر داخلی را بر عهده دارند. امام کاظم (ع) فرمود: «جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّبَعْلِ؛ جهاد زن، خوب شوهرداری کردن است.»

روشن است که حکم فوق زمینه سوء استفاده مردان را فراهم نمی‌آورد؛ بلکه مسئولیت آنان را نسبت به پیشبرد و هدایت مادی و معنوی خانواده بیشتر می‌کند.

(۱۱۳)

### خانواده دوستی

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

(فرقان، ۷۴)

و [بندگان راستین خدا] کسانی [هستند] که می‌گویند: «پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرار ده، و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان!»

در آیه بالا قرآن کریم، یکی از دعا‌های بندگان راستین خود را این می‌داند که از خداوند برای خود، همسران و فرزندانی درخواست می‌کنند که مایه روشنی دیدگانش باشند. این نشان دهنده خانواده دوستی مؤمنان است که در دعا‌های خود این درخواست مهم را دارند.

خانواده دوستی یکی از خصلت‌های مهم و اساسی مؤمنان است. این خصوصیت اکتسابی است. به عبارت دیگر، عشق کالایی نیست که خواسته یا ناخواسته در زندگی وجود داشته باشد و بتوان آن را از هر جایی تهیه کرد. عشق و محبت به دست آوردنی و مراقبت کردنی است.

اگر همسران شیوه‌های افزایش عشق و محبت و خانواده دوستی را بیاموزند و مهارت مراقبت از آن را فراگیرند، آن‌گاه امواج آرامش و خوشبختی زندگی مشترک آنان را در خود گرفته و کانون خانواده گرم و دلپذیر می‌گردد. پیامبر اکرم (ؐ) می‌فرماید: «نشستن مرد در کنار خانواده اش، نزد خدای بزرگ دوست‌داشتنی‌تر از اعتکاف [و نشستن] در این مسجد من است.»

(۱۱۴)

### نادیده گرفتن عیوب یکدیگر

... هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ... (بقره، ۱۸۷)

آنها جامه شما و شما جامه آنهاید. (هر یک زینت دیگری هستید و پوشاننده عیوب و حافظ از گناه او)

هر کسی بامراجعه به نفس خویش متوجه می‌شود که خودش مانند دیگران خالی از عیوب نیست و خداوند از روی لطف، صفات بد و زشت و اشتباهات او را از دیگران مخفی کرده است. حضرت امیرالمومنین (علیه السلام) در این باره می‌فرمایند: «مَنْ نَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ» «هر که عیب خود را ببیند از پرداختن به عیب دیگران باز ایستد».

در نظرگاه قرآن، زن و مرد هم چون لباسی برای یکدیگر، عیوب و زشتی هم را می‌پوشانند. این تشبیه بلیغ و رسا، گویای نکات فروانی در حوزه علوم تربیتی و آداب همسرداری است. مثلاً اینکه همان‌طور که لباس انسان را از سرما و گرما حفظ می‌کند، وجود همسر نیز سبب حفظ انسان از خطرات فراوان اخلاقی و فکری می‌شود. هم‌چنین، لباس باید در طرح و رنگ و جنس مناسب انسان باشد؛ همسر نیز باید کفو انسان و متناسب با فکر، فرهنگ و شخصیت انسان باشد.

از سویی، لباس مایه زینت و آرامش است؛ همسر نیز مایه زینت و آرامش خانواده است. از طرف دیگر، عیوب لباس را به دیگران نشان نمی‌دهند؛ بلکه مخفیانه و با کمک یک خیاط ماهر آن را اصلاح می‌کنند؛ همسر نیز اگر عیبی داشت، باید آن را از دیگران مخفی کرد و با مشورت یک متخصص به درمان آن پرداخت.

### گذشت و یادآوری محاسن یکدیگر

... وَ أَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ... (بقره، ۲۳۷)

و گذشت کردنان به پرهیزگاری نزدیک تر است و بخشش را میان خود فراموش مکنید.

شایع ترین عاملی که سبب سردی روابط زناشویی می شود، این است که زن و شوهر در اختلافات زندگی، از خطای یکدیگر گذشت نکرده و آن را ادامه دار کنند. یکی از بهترین راه های گذشت و نادیده گرفتن، این است که لحظات خوب مشترک خود با همسران را یادآوری کنید.

متأسفانه دیده می شود که برخی همسران اجازه می دهند تا اختلافات جزئی و ناچیز زندگی، ادامه دار شده و با لجبازی آن را تبدیل به بحران می کنند. این افراد در هنگام اختلافات، به گونه ای درباره همسر خود سخن می گویند که گویا هیچ خاطره مشترک خوبی با او نداشته و شریک زندگانی شان فردی کاملاً خودخواه و بداخلاق و غیر قابل تحمل بوده است.

قرآن کریم در عبارت بالا، علاوه بر توصیه مؤمنان به گذشت و چشم پوشی، به آنان توصیه می کند تا مهربانی و خوبی همدیگر را از یاد نبرده و برای اصلاح رابطه خود، به یاد لحظات خوب زندگی خود بیفتند. این یکی از برترین راه کارها برای جلوگیری از فروپاشی زندگی مشترک است.



(۱۱۶)

### درک متقابل (تناسب حقوق و وظایف)

... وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ... (بقره، ۲۲۸)

و برای آنان، همانند وظایفی که بر دوش آنهاست، حقوق شایسته‌ای قرار داده شده

وقتی زندگی مشترک شروع می شود، زن و مرد هر یک به نوبه خود آگاهانه یا ندانسته متعهد می شوند که برای ایجاد و داشتن زندگی مشترک شاد و پرمطراوت در کنار هم تلاش کنند. دنیای مرد و زن تفاوت‌های کلی دارد. شاید هیچ نکته‌ای در زندگی مشترک، از این مهم‌تر نباشد که زن و مرد همدیگر را بشناسند و به روحیات و خلیات هم واقف شوند. کتاب‌های بسیاری درباره این موضوع نگاشته شده است.

دنیای مردها استدلالی و جهان زن‌ها احساسی است. راز صمیمیت میان این دو درک تفاوت‌هایشان است. تفاهم به معنای درک کردن نیست؛ تفاهم یعنی توانایی تحمل تفاوت‌ها.

در آیه بالا، خداوند هنگامی که در مقام یکی از احکام طلاق است، به یک اصل کلی در زندگی مشترک اشاره کرده و اظهار می‌دارد که زنان همان‌گونه که وظایفی دارند، حقوقی نیز دارند. این عبارت کلی، دریچه‌ای به سمت مفاهیم عمیق و کلیدی در زندگی است.



(۱۱۷)

### عفو و مدارا

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (اعراف، ۱۹۹)

عفو و گذشت را پیشه کن، و به کار پسندیده فرمان ده، و از نادانان روی بگردان

آیه فوق جامع ترین آیه اخلاقی اجتماعی قرآن است که به یقین حلال بسیاری از مشکلات زندگی است. اصل گذشت، حق مداری و مدارا سه اصل کلی و جامع در تمام روابط اجتماعی؛ به ویژه زندگی مشترک است.

منظور از مدارا این نیست که اشتباهات دیگری را قبول کنیم و با آن موافق باشیم؛ بلکه به این معناست که با نقص دیگری – که دیگر امیدی به الاح آن نیست – کنار بیاییم.

برخی می پندارند عاقلانه نیست انسان با این نقص کنار بیاید؛ زیرا این کار به معنای از دست دادن بخشی از خواسته های زندگی است و انسان باید از زندگی خود کاملاً لذت ببرد، ولی واقعیت این است که با مدارا نکردن، بخش های دیگر زندگی هم از آرامش و لذت فعلی خود دور می شوند. به عبارت دیگر، کسی که مدارا نمی کند، نه تنها از آن چه دلخواه اوست و در زندگی وجود ندارد، محروم است؛ بلکه از آن چه هست نیز، نمی تواند بهره بگیرد؛ ولی کسی که مدارا می کند، دست کم از این نیمه موجود بهره مند می شود. امام صادق (ع) می فرماید: «هنگامی که خدا برای اهل یک خانه خیر و نیکی را خواسته باشد، مهربانی در زندگی را روزی آنها می گرداند».

آیایش دو کیتی تفسیر این دو حرف است      بادوستان مروت؛ بادشمنان مدارا



(۱۱۸)

### سعه صدر و بزرگ منشی

... وَ الصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنفُسُ الشُّحَّ ... (نساء، ۱۲۸)

و صلح و سازش بهتر است؛ اگر چه بخل و تنگ نظری در ذات [بسیاری از] مردم نفوذ کرده است. در هر خانواده‌ای ممکن است زن یا مرد برخی ویژگی‌های اخلاقی یا رفتاری مناسب را نداشته باشد. در این هنگام، همسر او باید برای حفظ تعادل زندگی مشترک، نسبت به برخی مسائل اغماض داشته و از آن‌ها چشم‌پوشی کند.

گوش دادن یکی از بزرگ‌ترین مهارت‌هایی است که ما اغلب آن را بلد نیستیم. بیاید بدون هیچ داور، به نگرانی‌ها و گله‌های همسران گوش دهید. بیشتر وقت‌ها، فقط و فقط داشتن کسی که به حرف‌ها و درد دل‌های ما گوش کند، تنها چیزی است که برای حل مسائل مان نیاز داریم. درک یکدیگر در زندگی مشترک، حیاتی است. سعی کنید به مسائل دنیای پیرامون خود از منظر چشم همسران نگاه کنید، دنیا را فقط از دریچه چشم خودتان نبینید.

اگرچه متأسفانه به تعبیر قرآن کریم، اغلب انسان‌ها اسیر خودمحوری، سلطه‌گری و حس برتری‌جویی و تنگ‌نظری گشته و به منافع خود می‌اندیشند. به فرموده بزرگان، هر قدر که رنجیدن انسان از دیگران زیاد باشد، منیت او هم به همان اندازه زیاد است؛ یعنی میزان رنجیدن آدمی از دیگران و حوادث پیرامونش، نشان‌گر درجه خودخواهی اوست.

یک نکته بگویم به تحقیق بنج  
کر عاقل و کاملی مرنجان و منج



(۱۱۹)

### حق‌مداری و پذیرش اشتباه

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدَيْنِ وَ  
الْأَقْرَبِينَ ... (نساء، ۱۳۵)

ای اهل ایمان! [همواره در همه امور زندگی] قیام کننده به عدل، و گواهی دهنده برای خدا باشید، هر چند به زیان خود یا پدر و مادر یا خویشانتان باشد.

حق‌مداری و پذیرش اشتباه در زندگی مشترک بسیار مهم است. بسیاری از خانواده‌ها به خاطر لجبازی زوجین، تبدیل به میدان جنگ و مبارزه‌های گاه و بیگاه زن و شوهر شده است. حقیقت این است که زندگی زناشویی همیشه بر مبنای اعتماد ساخته می‌شود و زوجین باید بتوانند اینقدر احساس امنیت و صداقت داشته باشند که اشتباهشان را به همسر خود اعتراف کنند. خیلی‌ها شاید بتوانند عذرخواهی کنند، اما قبول کردن اشتباهشان را گردن نمی‌گیرند؛ درست مثل کودکی می‌ماند که موقع ناخنک زدن به ظرف شیرینی، فقط به جهت اطلاع دیممکن است عذرخواهی کند؛ اما تا زمانی که متوجه نشده است که نباید این کار را بکند، آن را ادامه خواهد داد.

در بسیاری از روابط توانایی عذرخواهی و قبول اشتباه یک‌طرفه است؛ یعنی یکی از همسران (زن یا مرد) همواره کوتاه آمده و عذرخواهی می‌کند. این مسأله در درازمدت آثار وخیمی در روح و روان فرد گذاشته و ممکن است خدای ناکرده منجر به دلسردی او شود. باید توجه داشت که عذرخواهی نشانه روح بزرگ و قبول آن نیز نشانه اعتماد است. در آیه بالا، خداوند مؤمنان را به رعایت انصاف و حق‌مداری - حتی به ضرر خودشان - دعوت کرده است.

(۱۲۰)

### توجه به دین‌مداری خانواده

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ ... (تحریم، ۶)

ای مؤمنان! خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌ها است حفظ کنید.

در سبک زندگی اسلامی، همه چیز تحت الشعاع بندگی خدا و پیشرفت معنوی بندگان خلاصه قرار دارد. از این رو، مهم‌ترین بایسته اخلاقی خانواده ی دینی نیز کمک و همراهی اعضای آن در امور معنوی به یکدیگر دانست. بر این اساس، خانواده، کوچک‌ترین و اساسی‌ترین واحد تربیت دینی را تشکیل می‌دهد.

از منظر قرآن، هر یک از اعضای خانواده -و به ویژه مردان به عنوان مدیر اجرایی خانواده- باید یکدیگر را در رشد و تکامل معنوی یاری کرده و از سقوط و تباهی برهانند. با نگاهی به سیره انبیاء در قرآن، درمی‌یابیم که آنان توجه ویژه‌ای به هدایت همسر و فرزندان خود نموده و حتی پیش از ولادت فرزندان خود، از خداوند طلب هدایت و پاکی آنان را نموده‌اند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «هنگامی که آیه فوق نازل شد، مردی از مسلمانان نشست و شروع به گریستن کرد و گفت: «من خودم را نمی‌توانم حفظ کنم؛ حال مسئولیت خانواده‌ام نیز به من سپرده شد.» رسول خدا (ص) به او فرمود: «برای تو همین کافی است که آن چه به خودت فرمان می‌دهی، به آنان نیز فرمان دهی و هر چه خودت را از آن منع می‌کنی، آنان را نیز منع کنی.»



(۱۲۱)

### توجه به رفاه متعارف خانواده

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّنْ سَعَتِهِ وَمَن قَدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا  
آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا (طلاق، ۶)

بر توانگر است که از توانگری‌اش [برای خانواده] هزینه کند، و هر که رزق و روزی‌اش تنگ باشد، از همان مقدار که خدا به او عطا کرده هزینه کند. خدا هیچ‌کس را جز به اندازه رزقی که به او عطا کرده است، تکلیف نمی‌کند. خدا به زودی پس از سختی و تنگنا فراخی و گشایش قرار می‌دهد.

یکی از وظایف زن و مرد نسبت به هم، حفظ شادی و نشاط یکدیگر است. شادی چراغی است که کانون خانواده را فروزان نگاه می‌دارد. از این رو، دین اسلام به مرد و زن سفارش کرده تا از این وظیفه مهم نسبت به هم غفلت نکنند. یکی از مستحبات دین اسلام، «توسعه بر عیال» است یعنی مردان در صورت تمکن مالی، حساست نداشته و زن و فرزند خود را بهره‌مند سازند. امام سجاد (ع) می‌فرماید: «رفتن به بازار و خرید مقداری گوشت برای خانواده‌ام که میل به گوشت دارند، برای من به از آزاد کردن بنده دوست داشتنی‌تر است.»

ما نباید برای خودمان زندگی کنیم؛ بلکه باید برای همدیگر زندگی کنیم و همدیگر را شاد کنیم. امام صادق (ع) فرمود: «حق زن بر شوهرش این است که از میوه‌ای که همه می‌خورند، باید به خانواده‌اش بخوراند و در روزهای عید خوراک آنان را افزایش دهد، و چیزهایی برای آنان فراهم کند که در روزهای دیگر فراهم نمی‌کرده است.» البته نباید از نظر دور داشت که بر زنان نیز توصیه اکید شده که درخواستی بالاتر از توان همسر از او نداشته باشند.



(۱۲۲)

### توجه به رفت و آمد فAMILI

فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ (محمد، ۲۲)

پس اگر [از خدا و فرمان او] روی گردان شوید، آیا جز این انتظار می‌رود که در زمین فساد کنید و ارتباط با خویشانتان را قطع کنید.

هر یک از زن و مرد با رفتن زیر چتر خطبه عقد و پیمان زوجیت، علاوه بر پذیرش نقش همسری، وارد شبکه نسبتاً گسترده‌ای از روابط اجتماعی جدید با بستگان، دوستان و آشنایان همسر نیز می‌شوند.

در میان این حجم گسترده ارتباطات و با توجه به اهمیت و نقش کلیدی خانواده در جامعه و فرهنگ ما، نوع و میزان ارتباط با خانواده همسر نسبت به سایر اطرافیان، از اهمیت و حساسیت بیشتری برخوردار است. نحوه مدیریتی که در برابر این ارتباط گسترده فAMILI اتخاذ می‌شود، می‌تواند باعث آرامش و پیشرفت و یا حتی ناآرامی و عدم موفقیت ما بشود. با توجه به وارد شدن در فضای خانوادگی همسر، به نظر می‌رسد یکی از مشکلاتی که معمولاً در زندگی‌های نوپا بروز پیدا می‌کند، مسئله ارتباط با خانواده همسر است. برخورد صحیح با همسر نخستین و مهم‌ترین گام به سوی برخورد صحیح با خانواده اوست. سعی کنید پیوند میان او و خانواده‌اش را درک کنید و از او بخواهید در این پیوند پایدار باشد. یادتان باشد خانواده همسران برای او مانند خانواده شما برای خودتان است.

آیه بالا، قطع رحم را بازگشت به جاهلیت می‌داند. این نشان از اهمیت صله رحم در تکامل عقلی و رفتاری ما دارد.



(۱۲۳)

### حفظ عفت و پاکدامنی

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (۳۰) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ... [نور]

به مردان باایمان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند، و عفاف خود را حفظ کنند؛ این برای آنان پاکیزه‌تر است؛ خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است! و به زنان با ایمان بگو چشمهای خود را (از نگاه هوس‌آلود) فروگیرند، و دامن خویش را حفظ کنند.

عفاف در یک تعریف جامع و کاربردی، حقیقتی روحانی است که مانع رفتن انسان به سوی گناه، معصیت، کارهای زشت و ناشایست شده و دین و ارزش‌های دینی انسان را حفظ و صیانت می‌کند. بنابراین، شاخه‌های متعددی دارد که حجاب یکی از آن‌هاست. عفت در نگاه، عفت در شکم، عفت در شهوت، عفت در کلام و ... هر کدام به معنای حفظ و صیانت از ارزش‌های اخلاقی در به کارگیری عناصر مذکور است.

در این میان، رعایت عفت در نگاه به نامحرم از مهم‌ترین مصادیق دوری از گناه است. این عمل زشت و نکوهیده، زمینه‌ساز بسیاری از انحرافات اخلاقی می‌گردد. از این رو، قرآن کریم مردان و زنان را به فرو بستن چشمانشان از جلوه‌های حرام دعوت کرده است.

انسانی که چشمانش را پاک نگاه نمی‌دارد، به تدریج دچار نارضایتی از همسر و تنوع طلبی جنسی می‌گردد و به همین لحاظ به جلب توجه در جامعه از طریق پوشش و یا حتی حرکات، گفتارها و رفتارها روی خواهند آورد.





(۱۲۴)

### پوشش عقیفانه در برابر نامحرم

... وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ ... (نور، ۳۱)

و زینت خود را- جز آن مقدار که نمایان است- آشکار ننمایند و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان

ویژگی عفت و حیا عاملی بسیار مؤثر در زندگی مشترک است. پوشش عقیفانه زن برای نامحرمان سبب حفظ موقعیت وی نزد شوهر و تحکیم رابطه زناشویی آنان است. در آیه بالا، خداوند به زنان توصیه کرده تا زیبایی‌های جسمی خود را برای نامحرمان پوشیده نگاه داشته و آنان را برای شوهرانشان عرضه کنند.

امام صادق (ع) فرمود: «بهترین زنان شما کسی است که چون با همسرش خلوت کند، جامه حیا از تن به در کند و چون بپوشد و همراه او شود، زره حیا را بر تن کند.»

خوب است در اینجا به این نکته مهم اشاره شود که از موارد مؤثر بر میزان عفاف و حجاب همسران، رسانه‌های تصویری و ارتباطی جدید است. فیلم‌ها، سریال‌ها، شبکه‌های مجازی، اینترنت و ماهواره نقش مخربی در میزان عفاف و حجاب همسران گذاشته و ترویج بی‌حیایی می‌کند. وقتی زن و یا شوهر، پای ماهواره، فیلم‌های مبتذل و یا سایت‌های مستهجن را به خانواده‌شان باز می‌کنند، عملاً فروپاشی عفت و حجاب و رابطه زناشویی گرم را در میان خود کلید زنده‌اند.

(۱۲۵)

## حجاب و حکمت آن

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُوراً رَحِيماً (احزاب، ۵۹)

ای پیامبر! به همسران و دخترانت و زنان مؤمنان بگو: «جلبابها [روسی‌های بلند] خود را بر خویش فروافکنند، این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است؛ (و اگر تا کنون خطا و کوتاهی از آنها سر زده توبه کنند) خداوند همواره آمرزنده رحیم است.

حفظ حجاب و پوشش شرعی برای زنان از عوامل پیشگیرانه از آسیب‌های اخلاقی خانواده است.

در قرآن مجید بیش از ده آیه در مورد حجاب و حرمت نگاه به نامحرم وجود دارد. «جلباب» به معنای پوشش سراسری -چون چادر- است که تمام بدن زن را بپوشاند. در آیه فوق، حکمت حجاب زنان این چنین بیان شده که زنان محجبه در جامعه به عفت و پاکدامنی شناخته شده و مورد اذیت و آزار هوسبازان قرار نمی‌گیرند. با نگاهی به این آیه روشن می‌شود که حجاب نقش زیادی در امنیت اخلاقی جامعه دارد.

رعایت حجاب آثار بسیار زیاد دیگری نیز دارد. از آن جمله می‌توان به حفظ شخصیت زن و ایجاد بستر مناسب برای حضور شایسته آنان در اجتماع، تحکیم جایگاه خانواده، پیشگیری از فساد در اجتماع و حتی زیبایی بیشتر زنان اشاره کرد. امام علی (ع) فرمود: «صَيَانَةُ الْمَرْأَةِ أَنْعَمُ لِخَالِهَا وَ أَدْوَمُ لِجَمَالِهَا؛ پوشیده و محفوظ داشتن زن مایه آسایش بیشتر و دوام زیبایی اوست.»

(۱۲۶)

### پرهیز از خودآرایی برای دیگران

وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ... (احزاب، ۳۳)

و در خانه‌هایتان قرار و آرام گیرید، و [در میان نامحرمان و کوچه و بازار] مانند زنان دوران جاهلیت پیشین [که برای خودنمایی با زینت و آرایش و بدون پوشش در همه‌جا ظاهر می‌شدند] ظاهر نشوید

خویشتن داری از تبرج و خود نمایی مصداق دیگر عفت و حیا است. روشن است که میل به خودنمایی و دیده‌شدن و در زنان وجود دارد.

زنی که حس خود نمایی و تبرج خویش را به همسر خود منحصر می‌سازد، در اشتیاق بازگشت همسر به منزل لحظه شماری می‌کند و با آراستگی جنسی و روحی، مهر و محبت همسر را به انحصار خود در می‌آورد.

از این‌رو، رسول اکرم (ص) در بیان ویژگی‌های بهترین زن به این خصوصیت اشاره می‌کند: «زن عفیف، زنی است که در برابر شوهرش با تبرج و زینت و در برابر دیگران پاکدامن و با حیا ظاهر شود». و بدترین زن را کسی می‌داند که: «در مقابل شوهر بی‌میل و در مقابل دیگران با تبرج و زینت حاضر شود».

خوب است این نکته را هم یادآور شویم که دستور فوق، برای مردان نیز وارد شده است؛ یعنی آنان نیز باید آراستگی و زیبایی خود را منحصر به خارج از خانه نکرده و در خانه و برای همسرانشان نیز جذابیت ظاهری خود را حفظ کرده و نمایان سازند.



(۱۲۷)

### ارتباط عفیانه با نامحرم

... وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ ...

(احزاب، ۵۳)

و چون از آنان چیزی خواستید از پشت پرده‌ای بخواهید، این برای دل‌های شما و دل‌های آنان پاکیزه‌تر است.

شیطان مهم‌ترین دام‌های خود را در محیط‌های آلوده به اختلاط زن و مرد نهاده است. از دیدگاه اسلام، هرگونه ارتباط نامشروع زنان و مردان -از نگاه ریه و سخن گفتن گرفته تا دست دادن، خلوت کردن و حتی ارتباط تلفنی، پیامکی، اینترنتی و مانند آن- حرام و نکوهیده است. این همه تأکید برای آن است که غرایز جنسی در انسان به شدت تحریک‌پذیر و غیرقابل کنترل است. به عبارت دیگر، چنان چه میل و غریزه جنسی تحریک شود، مجالی برای کنترل احساسات و عواطف احتمالی نخواهد بود. از این رو، بزرگ‌ترین گناهان شهوانی چون زنا گاه از کوچک‌ترین نگاه یا ارتباط با نامحرم آغاز شده و شخص را به طور ناخودآگاه به منجلا ب گناه فرو می‌برد. قوه شهوت در وجود انسان چون بنزینی است که با کوچک‌ترین شعله برافروخته شده و به سرعت پیش می‌رود. بنابراین باید از هر عملی که آتش این غریزه را برافروخته و شعله‌ور می‌کند، خودداری کرد. زن و شوهر نیز باید به این نکته مهم توجه داشته و در محل کار و محافل و مهمانی‌ها، از روابط غیرضروری با نامحرم پرهیز کنند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هرگز مردی با زن (نامحرمی) در تنهایی و خلوت نمی‌باشد؛ مگر این که سومین آن‌ها شیطان است»

(۱۲۸)

### گفتار عفیانه با نامحرم

... فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا (احزاب، ۳۲)

پس به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگویند که بیمار دلان در شما طمع کنند، و سخن شایسته بگویند!

آیه فوق زنان پیامبر را از هرگونه سخن طنازانه با نامحرمان بر حذر داشته و آنان را به رعایت ادب و متانت در گفتار فرمان داده است.

از دیدگاه اسلام بزرگ‌ترین مانع برای پیشرفت و تعالی فرد و اجتماع، شیوع فسادهای جنسی و بی‌بند و باری در روابط زنان و مردان است. به همین منظور، خداوند مؤمنان را از ایجاد زمینه‌های بی‌عفتی در جامعه بر حذر داشته است. یکی از این زمینه‌ها، گفتگو با نامحرم است که به صورت ناخواسته فرد را در دام شهوت و عواطف غیرعقلانی قرار می‌دهد. رسول خدا (ص) فرمود: «از گفتگو با زنان پرهیز! به درستی که هیچ مردی با نامحرم سخن نمی‌گوید؛ مگر این که در دلش نسبت به او رغبت و میل پیدا می‌شود.» این حدیث درباره گفتگوهای غیر ضروری با نامحرم است.

متأسفانه بسیاری از کسانی که اسیر تاریکی‌های شهوت و خیانت به همسر خویش شده‌اند، اذعان دارند که ارتباط ابتدایی‌شان با نامحرم در حد گفتگوی محدود و به ظاهر ساده بوده یا خدای ناکرده از لحن گفتاری زن نامحرم و خند او در مهمانی مشترک وسوسه شده‌اند. این حالت ناخودآگاه و به تدریج آنان را دچار هوس‌های دل‌فریب شیطانی کرده و آرامش زندگی خود را از دست داده‌اند.



(۱۲۹)

### تلاش برای رفع کدورت

وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا (نساء، ۳۵)

و [شما ای عَقلا و بزرگان خانواده!] اگر از جدایی و ناسازگاری میان زن و شوهر بیم داشتید، پس از خانواده مرد یک فرد، و از خانواده زن یک فرد را [به عنوان داور برای رفع اختلاف] برگزینید. اگر هر آن دو قصد اصلاح داشته باشند، خدا میانشان توافق و سازگاری ایجاد می‌کند [تا به صلاح زن و شوهر حکم کنند]؛ یقیناً خدا [به نیت و اعمال شما] دانا و آگاه است.

سیاست اسلام برای استحکام بخشی به خانواده، کم کردن زمینه‌های طلاق و جدایی و سفارش به سازگاری است. به جهت اهمیت این مطلب، خداوند شرایط سختی را برای طلاق و جدایی در نظر گرفته و طلاق را مبعوض‌ترین حلال خود دانسته است. قرآن کریم زن و شوهر را به مدارا و حلم و گذشت دعوت کرده و آنان را خواسته تا اختلافات خود را ریشه‌دار نکنند. اما گاهی کدورت میان آنان زیاد بوده و راه مشترکی ندارند. نسخه‌ای که قرآن برای حل اختلافات خانوادگی ارائه می‌کند، به مراتب بهتر از نسخه‌های قضایی و روان‌شناسی مطرح در جامعه است.

در این آیه خداوند توصیه می‌کند اگر کار اختلاف میان همسران بالا گرفت، بزرگان پادرمیانی کرده و نماینده‌ای از جانب هر یک تعیین کنند و با مذاکره و گفتگو سعی در ایجاد آرامش و حل مشکل نمایند. فضل و رحمت خداوند نیز پشتیبان آنان خواهد بود. بی‌شک عمل به مضمون این آیه، حلال بسیاری از مشکلات خانوادگی امروزی است.

## **فصل سیزدهم: مهارت فرزندپروری**

هیچ کس این اعتقاد را ندارد که فرزند پروری کاری ساده است. عوامل تهدید کننده زیادی وجود دارند که می توانند بر ایمنی و سلامت روحی فرزندان تاثیر منفی بگذارند. آموزش مهارت های فرزند پروری در جهت بهبود روابط بین فرزند و والدین است و باعث حفظ سلامت روانی فرزند و والدین می شود.

حجم قابل توجهی از متون دینی ما به چگونگی تربیت فرزند اختصاص دارد. متأسفانه منابع سودمند و واقع بینانه برای آموزش و تبیین اصول تربیت دینی فرزندان از منظر قرآن و روایات وجود ندارد.

به همین جهت، ما این فصل را به یادآوری برخی آیات قرآن در زمینه مهارت تربیت فرزند اختصاص داده ایم:

(۱۳۰)

### فرزندآوری

هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ (آل

عمران، ۳۸)

در آنجا بود که زکریا، پروردگار خویش را خواند و عرض کرد: «خداوند! از طرف خود، فرزند پاکیزه‌ای (نیز) به من عطا فرما، که تو دعا را می‌شنوی!»

اسلام تولید نسل صالح را امری بسیار نیکو و شایسته می‌داند. این مطلب از چند دعای انبیاء در قرآن فهمیده می‌شود. یکی از این دعاها دعای زکریای پیامبر (ع) است. آن حضرت در کهنسالی و در حالی که همسر او پیر، عقیم و نازا بود، از درگاه الهی نومید نشده و از خداوند طلب فرزند کرد تا نام نیک او را که به یادگار بگذارد. از این دعا فهمیده می‌شود که برخورداری از فرزند و نسلی که ادامه‌دهنده یاد و خاطره آدمی باشد، امری نیکو و پسندیده است تا جایی که زکریا در کهنسالی نیز آن را از خداوند طلب می‌کند.

فرزند روح زندگی است که با آمدنش زندگی شیرین می‌شود و در نبودنش زندگی به پوچی می‌گراید. امام صادق (ع) شیرین‌ترین چیز برای انسان را داشتن فرزند دانسته است. خداوند کریم در آیه ۱۵۱ سوره انعام، کسانی را که به دلیل ترس از مشکلات اقتصادی تمایلی به بچه‌دار شدن ندارند، مورد نکوهش قرار داده است.

مطلب دیگری که از آیه بالا برداشت می‌شود، این است که پیش از همه چیز، هدایت و پاکی نسل و فرزندان مهم است. از این رو، اولیای خدا حتی هنگام دعای برای فرزنددار شدن، اول درخواست می‌کردند که آن فرزند صالح و پاکیزه باشد.



(۱۳۱)

### انتخاب نام نیکو

... وَ إِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَ إِنِّي أُعِيدُهَا بَكَ وَ ذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (آل عمران، ۳۶)

[همسر «عمران» در مقام نام گذاری دخترش گفت: من او را مریم [خدمتگزار خداوند] نام گذاردم؛ و او و فرزندان او از (وسوسه های) شیطان رانده شده، در پناه تو قرار می دهم.]

یکی از حقوق فرزند بر پدر و در واقع نخستین احسان و نیکی پدر نسبت به کودک، پس از تولد، آن است که نام نیکو و مناسبی برای او انتخاب نماید. امام رضا (ع) فرمود: «نخستین امری که پدر به وسیله آن به فرزندش احسان و نیکی می نماید، آن است که نام نیکو و زیبایی برای او انتخاب کند. پس البته باید هر یک از شما نام فرزندش را نیکو قرار دهد.»

ناگفته پیداست که از نظر روانی، اسم نیکو سبب افزایش و تجمع انرژی مثبت در فرزند و الگوپذیری خوب برای او خواهد بود.

یکی از راه های زنده نگاه داشتن نام اولیای دین، این است که مسلمان ها برای فرزندان خود، نام پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) را انتخاب کنند و با نام گذاری اسم های زیبا و خوب، علاوه بر ادای حق فرزندان، محبت و علاقه خود را نسبت به آنان ابراز نمایند. در محضر امام صادق (ع) عرض شد: «ما فرزندان خود را به نام شما و پدرانتان نام گذاری می کنیم، آیا این عمل برای ما در پیشگاه الهی اجر و فایده ای دارد؟». حضرت فرمود: «بلی، به خدا قسم، فایده دارد.»

### توجه به تربیت دینی

وَ إِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَ هُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

(به خاطر بیاور) هنگامی را که لقمان به فرزندش - در حالی که او را موعظه می‌کرد - گفت: «پسرم! چیزی را همتای خدا قرار مده که شرک، ظلم بزرگی است.»

یکی از وظایف والدین نسبت به فرزندان، تربیت دینی و آشنا کردن آنان با معارف الهی است. از آنجا که انسان‌ها غالباً به نیازهای مادی بیشتر از نیازهای معنوی توجه دارند، ممکن است در رفع نیازهای فرزندان به جنبه‌های معنوی کمتر توجه نمایند و حال آنکه رسیدگی به امور معنوی و تربیت دینی به مراتب مهم‌تر می‌باشد.

اسلام مهم‌ترین حقوق والدین بر فرزندان را تربیت دینی و به‌ویژه آموزش نماز و قرآن به آنان دانسته و به همین جهت، مؤمنان به تربیت دینی فرزندانشان عنایت خاصی داشتند. نامه حکیمانه امام علی به فرزندش و پند و اندرزهای حکیمانه لقمان به فرزندش نمونه‌های برجسته این مدعا هستند. امام علی (ع) می‌فرماید: «حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُحَسِّنَ اسْمَهُ وَ يُحَسِّنَ آدَبَهُ وَ يُعَلِّمَهُ الْقُرْآنَ؛ حق پسر بر پدرش این است که نام نیک و والا برایش برگزیند و او را به خوبی تربیت کند و به او قرآن بیاموزد.»

مهمترین راهکارهای تربیت دینی عبارت است از: احیای فطرت کودکان، تزریق محبت خدا به او، ایجاد علقه و محبت به پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) و قرآن، انس با مجالس و محافل مذهبی، ایجاد عادات مذهبی مثبت، توجه به رفاقت‌ها و دوستی‌های خارج از منزل، خواندن قصه‌های دینی جذاب، ایجاد فضای شاد معنوی و از همه مهمتر، ارائه الگوی رفتاری مناسب با او.

(۱۳۳)

### مشورت و تصمیم جمعی والدین درباره تربیت فرزند

... وَ أَتَمِّرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ ... (طلاق، ۶)

و در میان خود [درباره فرزند] به نیکی و شایستگی مشورت کنید

یکی از مشکلاتی که درباره تربیت فرزندان دامنگیر خانواده‌ها می‌شود، دوغانگی الگوهای رفتاری و پیشنهادی پدر و مادر برای فرزند است. روان‌شناسان توصیه می‌کنند بهتر است والدین حتی قبل از بچه‌دار شدن با هم در مورد رفتارها و انتظارات‌شان در قبال کودک حرف بزنند و از نوع والدگری یکدیگر اطلاع داشته باشند. والدین باید به یک نقطه مشترک در تربیت کودک برسند و این کار با حرف زدن و همچنین مشاهده نمونه‌های دیگر و بحث‌کردن در مورد مسائل مختلف تربیتی، شکل می‌گیرد.

مهم‌ترین نکته‌ای که والدین باید در مورد آن به توافق برسند، انضباطی است که فرزند در چارچوب آن قرار خواهد گرفت. رفتارهای فرزند باید حد و مرز مشخصی داشته باشد. باید کسی باشد که به او درست یا غلط بودن هر رفتاری را آموزش دهد. در صورتی که والدین در این مورد با یکدیگر توافق نداشته باشند، فرزند دچار سردرگمی خواهد شد.

قرآن کریم این توصیه مهم را در قالب عبارت بالا به والدین بیان کرده و از آنان خواسته تا به نیکی و شایستگی درباره امور فرزند با هم مشورت کنند؛ اگرچه موضوع این عبارت، درباره حکم شیر دادن کودک است، ولی نمی‌توان و نباید از عبارت عام و فراگیر آن دست برداشت.

### تعلیم آداب اجتماعی به فرزند

وَ اقْصِدْ فِي مَشِيكِ وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (لقمان، ۱۹)

پسرم، در رفتار اعتدال و میانه روی را رعایت کن و از صدای خود بکاه و هرگز فریاد مزن که زشت‌ترین صداها، صدای خرها است

از جوانی پرسیدند بدترین دردها چیست گفت: «درد دندان و داشتن زن بد.» پیری این مطلب را شنید و گفت: «دندان را می‌توان کشید و زن را می‌توان طلاق داد. بدترین‌ها درد چشم و داشتن فرزند بد است. نه چشم را می‌توان جدا کرد و نه نسبت فرزند را می‌توان منکر شد.» این حکایت آموزنده بیان‌گر حقیقت مهمی درباره تربیت فرزند است. فرزند مؤدب و خوش اخلاق روح انسان را شاد کرده و نام نیک و جاودانه‌ای برای آدمی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «لا میراث کالأدب؛ هیچ ارثی بهتر از ادب نیست.» به همین خاطر، آموزش آداب اجتماعی و ارائه الگوی مناسب رفتاری، بسیار مهم است. آیه بالا، نمونه‌ای از این آموزش توسط لقمان حکیم به پسرش است.

مناسب است که پدر و مادر از همان ابتدای کودکی، آداب غذا خوردن، نشستن، خوابیدن، مهمانی، و رفتارهایی چون سلام کردن، احترام به بزرگتر، تشکر کردن، منظم بودن، خوشرو بودن، مهربانی، رفاقت و دوستی و هم‌فکری اجتماعی و مانند آن را به فرزند خود آموزش دهند.

متأسفانه امروزه فراوان دیده می‌شود که این آداب اجتماعی که رعایت آن می‌تواند منشأ خیرات فراوان باشد، ترک شده و فرزندان و الدین در آموزش تعلیم درسی بیشتر از ادب وقت می‌گذارند.

(۱۳۵)

### برخورداری از مهارت الگوبودن در تربیت

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ (ابراهیم، ۴۰)

[ابراهیم گفت:] پروردگارا! مرا برپادارنده نماز گردان و از فرزندانم نیز و دعای مرا بپذیر

در آیه فوق، حضرت ابراهیم (ع) پیش از آنکه از خداوند درخواست کند تا فرزندانش را نمازخوان قرار دهد، خودش را مقدم کرده است. این نشان‌دهنده اهمیت الگوسازی مثبت پدر و مادر برای فرزندان در تربیت دینی آنان است.

والدین نخستین الگوهای رفتاری هستند که فرزند با آن‌ها مواجه است. فرزندان مفاهیمی مانند مهربانی، احترام، دوست داشتن، دروغ، خشم و بقیه خصوصیات شخصیتی را به طور ناخودآگاه از والدین خود الگو می‌گیرند. به همین دلیل والدین باید کاملاً نسبت به رفتارهای خود در قبال فرزند خود هشیار باشند.

امروزه با نهایت تعجب و شگفتی، شاهد این هستیم که برخی والدین رفتارهایی را که خود در انجام آن ناتوان بوده، از فرزند خود خواسته و آرزوهای خود را در او جستجو می‌کنند. کودکی که هنوز شش سال او تمام نشده، به کلاس زبان خارجی و کامپیوتر و حفظ قرآن و ... می‌برند. از آنان می‌خواهند در روز کتاب و مجله مطالعه کنند و آخر شب، مسواک زده و به موقع بخوابند؛ دیگران را مسخره نکنند و بددهنی و بدگویی نکنند و به همین منوال، او را به بسیاری از رفتارهای مثبت اجتماعی دیگر، امر و نهی می‌کنند؛ حال آنکه خودشان هیچ یک از این رفتارها را ندارند. نتیجه آنکه فرزندان پیوسته در حال مشاهده تناقض میان رفتار و گفتار والدین خود بوده و دچار سردرگمی می‌شوند.

(۱۳۶)

### آموزش و پیگیری تعالیم شرعی

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ... (طه، ۱۳۲)

خانواده خود را به نماز فرمان ده؛ و بر انجام آن شکیبا باش!

تربیت عبادی کودکان اهمیت خاصی در نظام آموزشی و تربیتی اسلام دارد. تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که در بزرگسالی نسبت به عبادات سستی از خود نشان می‌دهند، بی اعتقاد به دین و تکالیف دینی نیستند، بلکه عواملی چون بی‌توجهی و یا عدم تقید والدین نسبت به انجام به موقع تکالیف عبادی، عدم ورزشدگی کودکان در انجام عبادات در کودکی و ناآگاهی آنان از فلسفه و اهمیت عبادات، در این زمینه نقش دارند. پیشتر اشاره کردیم که یکی از وظایف مردان، حفظ حریم معنوی و دینی خانواده است: (موضوع ۱۲۰)

در اینجا این نکته را متذکر می‌شویم که این وظیفه و مسئولیت در قبال فرزندان اولویت دوچندان دارد؛ یعنی پدر و مادر هر دو وظیفه دارند که فرزند خود را با عادات مذهبی صحیح پرورش داده و احکام شرعی متناسب با نیازش را به او آموزش دهند. پیامبر خدا (ص) فرمودند: «فرزندان خود را در هفت‌سالگی نماز بیاموزید و چون ده‌ساله شدند، آن‌ها را بر ترک نماز تنبیه کنید.» البته باید بکوشیم حس و رغبت کودکان نسبت به تکالیف عبادی، به انگیزه و خواست درونی تبدیل شود؛ نه اینکه از روی اکراه باشد یا صرفاً در حد اطلاعات دینی باقی بماند. بنابراین، باید افزون بر بعد شناختی، با بهره‌گیری از بُعد عاطفی کودکان، از ابتدا تصویری زیبا از دین و تکالیف دینی برای آنان ترسیم کرد.

## **فصل چهاردهم: مهارت‌های اقتصادی**

قرآن کریم کتابی است که از تمام نیازهای مادی و معنوی انسان فروگذار نکرده است. احکام اجتماعی و اقتصادی اسلام نیز بخش قابل توجهی از آیات قرآن را به خود اختصاص داده است. این احکام چون سایر اوامر الهی از سوی خالق یکتا و آگاه به مصالح انسان صادر شده و باید به آن ایمان داشت و به آن عمل نمود.

در اسلام، انبوهی از احکام اقتصادی وجود دارد که ناظر به دقیق‌ترین و ظریف‌ترین رفتارهای اقتصادی بشر است. احکامی که اگر تا دیروز اهمیت آن برای مردم شناخته شده نبود، امروز با توجه به ناکامی‌ها و شکست نظام‌های اقتصادی شرق و غرب در عرصه‌های بین‌المللی، اهمیت آن بیشتر آشکار شده است.

طبق آیات قرآن، سلامت اجتماع بستگی به سلامت اقتصاد دارد. توجه به مسائل اقتصادی یکی از اهداف پیامبران بوده است. دستورات لازم برای بهبود اقتصاد در قرآن آمده است، ولی متأسفانه به آن کم‌توجهی شده است.

در این فصل، قصد داریم برخی شاخصه‌های اقتصاد فردی و اجتماعی سالم را از منظر قرآن بیان کنیم:



(۱۳۷)

### توجه به هدف عالی اقتصاد

وَ ابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ أَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَ لَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (قصص، ۷۷)

و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را طلب کن؛ و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن؛ و همان‌گونه که خدا به تو نیکی کرده نیکی کن؛ و هرگز در زمین در جستجوی فساد مباش، که خدا مفسدان را دوست ندارد!

اولین شاخصه اقتصادی اسلام، توجه به هدف عالی اقتصاد است. دین ما، بر خلاف مکاتب بشری، اقتصاد را ابزاری برای پیمودن مسیر زندگی به سمت هدف بندگی می‌داند؛ نه اینکه آن را غایت و هدف زندگی بداند. به عبارت دیگر، ما اقتصاد خوب و پویا می‌خواهیم تا سالم زندگی کرده و بهتر خدا را بندگی کنیم؛ اما از منظر مکاتب غربی (مانند لیبرالیسم و کاپیتالیسم و امپریالیسم و ...) اقتصاد خودش هدف و غایت زندگی است. شهید آیت ا... محمد باقر صدر در توضیح هدف اقتصاد اسلامی می‌گوید: «اختلاف بین مکاتب غربی و اسلام، این است که اولی هدف نهایی را افزایش ثروت می‌داند و اسلام حرکت برای تعالی و حیات بهتر جامعه.»

آیه بالا به خوبی بر این نکته گواه است. این حکایت برخی مؤمنان به قارون است. آنان به قارون توصیه کردند تا از اموال و ثروت خود برای جلب منفعت اخروی استفاده کند و زکات و خمس دهد؛ هرچند بخشی از اموالش را برای شادی و رفاه دنیا استفاده می‌کند.



(۱۳۸)

### تلاش برای کسب روزی حلال

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(قصص، ۷۳)

و از رحمت خود، برای شما شب و روز را قرار داد تا در شب آرامش گیرید و (در روز به کسب و کار پرداخته و) از فضل و بخشش او طلب کنید، و امید است که شکرگزار باشید.

یکی از مهارت های لازم برای تأمین زندگی و زندگی سرافرازانه داشتن کسب مهارت های اقتصادی و حرفه آموزی است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «خداوند مؤمن صاحب حرفه و کار را دوست دارد.» از نظر اسلام، کار و تلاش و شغل، نه تنها از جنبه اقتصادی و معیشتی ارزشمند و لازم بوده؛ بلکه از بُعد معنوی نیز برای پرورش روح ضروری است. آیه بالا، کار روزانه را از مظاهر رحمت خداوند دانسته است.

مهم ترین نکته ای که مسلمانان باید در انتخاب شغل و نوع درآمد خویش مد نظر قرار دهند، حلال یا حرام بودن آن است. شغل خوب و مناسب از منظر اسلام آن نیست که منبع درآمد بهتر باشد یا در موقعیت اجتماعی بهتر قرار داشته باشد؛ بلکه تنها معیار کسب و کار مناسب، درآوردن روزی حلال است. انبیای الهی با وجود شأن و مقام والا و توکل و اعتقاد راسخ به رازقیت خداوند، از انجام مشاغلی چون کارگری، نجاری، چوپانی و ... ابایی نداشته و کسب روزی حلال را از برترین عباداتشان می دانستند. از این رو، پیامبر اکرم (ص) فرمود: «الْعِبَادَةُ سَبْعُونَ جُزْءًا أَفْضَلُهَا طَلَبُ الْحَلَالِ؛ عِبَادَت هفتاد قسمت است که برترین آن کسب حلال است.»

(۱۳۹)

### پرهیز از اسراف و ولخرجی

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (اسراء، ۲۷)

بی تردید اسراف کنندگان و ولخرجان، برادران شیاطین اند، و شیطان همواره نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.

مصرف بهینه و هدفمند، در اقتصاد فردی و اجتماعی مهم است. روزانه بخش بسیاری از ثروت فردی و عمومی ما به دلیل اسراف و ولخرجی به هدر می رود. انسان ها همواره در افراط و تفریط به سر می برند، در حوزه اقتصاد نیز همین گونه است و افراد یا در وادی بخل و خساست می افتند و یا زیاده روی کرده و در دخل و خرج خود اسراف می کنند که خود گناهی بزرگ و نابخشودنی است.

قرآن کریم نیز به این مهم اشاره دارد و از جمله در آیات متعدد، تأکید دارد که یکی از ویژگی های انسان های مورد تأکید پروردگار تدبیر در مسائل مالی و پرهیز از بخل و یا اسراف در بعد اقتصادی زندگی است .

در آیه فوق، اسراف کنندگان برادران شیطان نامیده شده اند؛ زیرا نفس انسان در کنار شیطان، دو نیروی اغواکننده مؤمنان می باشند و چنانچه افسار آن مهار نشده و به کنترل انسان در نیاید، چهره مؤمن را نیز شیطانی می سازد. گفتنی است تفاوت میان اسراف و تبذیر، آن است که اسراف به هرگونه زیاده روی در انجام عملی -حتی برخی عبادات- اطلاق می شود؛ مانند اسراف در کلام، اسراف در غذا و ...، ولی تبذیر تنها به زیاده روی در مال و ریخت و پاش بی حساب آن گفته می شود.

(۱۴۰)

### تدبیر هزینه‌ها

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (فرقان، ۶۷)

و آنان که وقتی خرج می‌کنند، نه از حد معمول [و متعارف] می‌گذرند و نه تنگ می‌گیرند، و [انفاقتشان] همواره میان این دو در حد اعتدال است.

اقتصاد اسلامی بر خلاف اقتصاد غربی، بر قناعت و پرهیز از مصرف‌گرایی تأکید دارد. یکی از عوامل مؤثر در تأمین رزق و روزی و افزایش آن، داشتن تدبیر، آینده‌نگری و برنامه‌ریزی است. تدبیر در زندگی، گونه‌ها و چهره‌های متفاوتی دارد. مسائلی از قبیل انتخاب شغل، سن و زمان و مکان مناسب برای وارد شدن در عرصه کار و اشتغال از جمله آنهاست. اگر کسی بدون شناخت علاقه، استعداد و توانایی خود، در انتخاب شغل و مکان و زمان آن دچار اشتباه شد، به جای مذمت و سرزنش روزگار و بدبینی به این و آن، باید خود را سرزنش کند و در تدبیر و برنامه‌ریزی خود تجدید نظر نماید.

امام علی (ع) فرمود: «قِوَامُ الْعَيْشِ حُسْنُ التَّقْدِيرِ وَمِلَاكُهُ حُسْنُ التَّدْبِيرِ؛ برپایی زندگی منوط به حسابرسی مناسب است و حسابرسی مناسب به تدبیر مناسب وابسته است.» امام باقر (ع) نیز در حدیث شریفی، تمام کمالات انسانی را در سه نکته خلاصه کرده است که یکی از آنها تدبیر در زندگی می‌باشد.

آیه بالا به ویژگی تدبیر عاقلانه مؤمنان اشاره می‌کند. آنان نه راه تفریط و خساست را پیش گرفته و نه راه افراط و ولخرجی.

ولامعاش چنان کن که کربلغز پدای  
فرشته‌ات به دودست دعا نهد دارد

(۱۴۱)

## عوامل افزایش روزی:

### ۱- شکرگزاری

وَ إِذْ تَاَذَنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (ابراهیم، ۷)

همچنین بخاطر بیاورید هنگامی را که پروردگارتان اعلام داشت که اگر شکرگزاری کنید نعمت خود را بر شما خواهم افزود و اگر کفران کنید مجازات من بسیار شدید است.

همه ما برای پیشرفت زندگی مادی خود تلاش می‌کنیم و دوست داریم رزق و روزی ما زیاد شده و زندگی راحت و توأم با آرامش برای خود و خانواده فراهم کنیم. در کنار عواملی مانند تلاش و کوشش، قرآن کریم راه‌های دیگری برای افزایش رزق و روزی بیان کرده است که در چند گفتار به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش دهنده روزی، شکر و سپاسگزاری است و در مقابل، صفت زشت کفر و ناسپاسی که موجب نقصان و کاهش روزی می‌گردد. آیه بالا از سنت حتمی الهی در این زمینه پرده بر می‌دارد. این یک قانون تخلف ناپذیر الهی است که هر کس بدان عمل کند، نتیجه گوارایش را نیز خواهد دید. رسول خدا (ص) فرموده است: «هیچ بنده ای نیست که خداوند شکر را روزیش فرموده باشد و از افزایش نعمت محروم شود؛ زیرا خود می‌فرماید: اگر واقعاً سپاسگزاری کنید [نعمت] شما را افزون خواهم کرد.»

بدوزند نعمت به میخ سپاس

خردمند طبعان نعمت شناس

(۱۴۲)

## عوامل افزایش روزی:

### ۲- تقوا

... وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (۲) وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ... (طلاق)

و هر کس تقوای الهی پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند \* و به او از جایی که گمان نمی‌برد روزی می‌دهد.

یکی از عوامل افزایش روزی تقواست. البته تقوا هم در کیفیت و هم در کمیت رزق تاثیر می‌گذارد. پیامبر(ص) درباره نقش تقوا در افزایش روزی انسان‌ها می‌فرماید: «هر کس دوست دارد که عمرش طولانی و روزی اش زیاد شود، تقوای الهی پیشه کند و صله رحم نماید.»

در طرف مقابل، گناه و نافرمانی خداوند، رزق انسان را کاهش می‌دهد.

مطابق آیه شریفه فوق، انسان پرهیزکار در زندگی خود هیچ گاه با «بن بست» و «در بسته» مواجه نخواهد شد. خداوندی که تمام علل و اسباب در دست اوست، در هر مشکل و بن بستی، برای او راه خروجی قرار خواهد داد، از جمله: در پیچ و خمهای زندگی هیچ گاه با بن بست اقتصادی علاج ناپذیر مواجه نخواهد شد و از جایی که گمان نمی‌برد، خداوند مشکل او را رفع و روزی او را خواهد رساند.

ذکر این نکته نیز ضروری است که تقوای اجتماعی نیز سبب افزایش رزق و برکت عمومی جامعه می‌شود؛ یعنی اگر جامعه در مسیر خداپرستی و دینداری حرکت کند، خداوند درهای نعمت و برکت آسمان و زمین را بر آنان باز خواهد کرد. (اعراف، ۹۶)



(۱۴۳)

## عوامل افزایش روزی:

### ۳- انفاق و نیکوکاری

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (بقره، ۲۶۱)

مَثَلِ آنان که اموالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند، مانند دانه‌ای است که هفت خوشه برویاند، در هر خوشه صد دانه باشد؛ و خدا برای هر که بخواهد چند برابر می‌کند و خدا بسیار عطا کننده و داناست.

«صدقه» نیز به عنوان یکی از انفاق‌های مستحب، در افزایش رزق انسان مؤثر است. در ادبیات دینی ما، صدقه و بذل و بخشش مال به فقرا، نه تنها ثروت انسان را کاهش نمی‌دهد و انسان را دچار فقر نمی‌کند، بلکه ثروت را افزایش می‌دهد و داروی فقر انسان معرفی شده است. امام علی (ع) توصیه نموده است: «اسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَةِ؛ نزول رزق خود را با صدقه دادن بخواهید.» بر همین قیاس، انفاق‌های واجب و مستحب مال و ثروت، زمینه جلب رزق الهی را فراهم می‌آورد.

انفاق و دستگیری از نیازمندان موضوع بسیاری از آیات قرآن است. آیه بالا از چند برابر شدن مال انفاق‌کنندگان خبر داده است. البته صدقه و بخشش پنهانی، از اخلاص و تأثیر گذاری بیش‌تری برخوردار است. از همین رو امام باقر (ع) فرمود: «الْبِرُّ وَالصَّدَقَةُ السِّرُّ يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ؛ نیکی و صدقه پنهانی، فقر را از میان برمی‌دارند.

خواهی که خدای بر تو بخشد

با خلق خدای کن نمویی

(۱۴۴)

## عوامل افزایش روزی:

### ۳- قرض الحسنه

مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (بقره، ۲۴۵)

کیست که خدا را وامی نیکو دهد و خدا وام او را به دو برابری بسیار افزون کند خدا است که تنگی می آورد و فراوانی نعمت می دهد و به سوی او بازگشت می یابید

موضوع قرض دادن هم از عوامل افزایش روزی در قرآن است که در آیه بالا به آن پرداخته شده است. ثواب این عمل در روایات ده برابر صدقه بیان شده است. افزون بر افزایش روزی، قرض الحسنه فواید اقتصادی دیگری نیز دارد: ۱- صیانت از آبرو و حفظ کرامت نیازمندان؛ ۲- دستگیری بیشتر و بهتر از افراد دیگر به دلیل بازگشت اصل مال؛ ۳- ایجاد انگیزه در وام گیرنده برای بهره مولد و سودآور از مال؛ ۴- زمینه سازی برای دوری جامعه از تنپروری و اتکا به دیگران ۵- تقویت نظام اقتصادی دینی در مقابله با نظام اقتصادی مبتنی بر ربا و بهره.

یکی از بهانه های ترک قرض دادن، ترس از عدم بازگشت مال و خلف وعده طرف مقابل است. به تعبیر قرآن در آیه ۲۶۸ بقره، شیطان مشابه این خوف و هراس ها را هنگام انفاق در اشخاص برمی انگیزد تا آنان را از فضیلت والای انفاق محروم سازد. به همین جهت، خداوند متعال در آیه فوق، از قرض الحسنه، به «قرض به خود» تعبیر نموده است تا مؤمنان را هم بازگشت مال را برای وام دهنده تضمین کند و آنان را به این کار ترغیب نماید.



(۱۴۵)

## عوامل افزایش روزی:

### ۴- استغفار

اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً (۱۰) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً (۱۱) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَ  
بَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَ يَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَاراً (۱۲) (نوح، ۱۲)

از پروردگارتان آمرزش طلبید که او بسیار آمرزنده است. \* تا بارانهای پر برکت آسمان را پی در پی بر شما  
فرستد \* و شما را با اموال و فرزندان فراوان امداد کند، و باغهای سرسبز و نه‌رهای جاری در اختیارتان قرار  
دهد.

دعا و استغفار نیز نقش زیادی در افزایش روزی دارد. مردی نزد امام حسن (ع) آمد و  
از خشکسالی گله کرد. امام به او فرمود: «استغفار کن.» مرد دیگری آمد و از فقر و  
نیازمندی گله کرد. امام به او نیز فرمود: «استغفار کن.» مرد دیگری آمد و عرض کرد:  
«دعا کنید خدا به من پسری بدهد.» امام به او هم فرمود: «استغفار کن و از خدا آمرزش  
بخواه.» اصحاب حضرت از ایشان پرسیدند: «افرادی با نیازهای گوناگون نزد شما آمدند.  
شما همه آنها را سفارش به استغفار کردید.» حضرت فرمود: «من این را از خود نگفتم؛  
بلکه این را در نتیجه تأمل در گفته خدا به دست آوردم.» سپس آیه بالا را تلاوت کردند  
که در آن برای استغفار، فواید معنوی و مادی مختلفی ذکر شده است.

در پایان بحث از عوامل افزایش روزی، ذکر این نکته ضروری است که از آیات و  
روایات متعدد برداشت می‌شود که عواملی چون دعا، ازدواج، صله رحم، بیداری  
بین‌الطلوعین و نماز شب نیز در وسعت روزی اثر مستقیم دارد.



(۱۴۶)

## توجه به اقتصاد مقاومتی:

### ۱- استقلال اقتصادی

... وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا (نساء، ۱۴۱)

و خدا هرگز هیچ راه سلطه‌ای [در هیچ زمینه‌ای] به سود کافران بر ضد مؤمنان قرار نداده است.

اقتصاد مقاومتی، اصطلاحی است که در چند سال اخیر توسط رهبر فرزانه انقلاب به کار گرفته و مبنای عمل مسئولان قرار گرفته است. به جهت اهمیت و کاربرد این مقوله در زندگی فردی و اجتماعی، بنا داریم تا برخی مؤلفه‌های فردی آن را از منظر قرآن کریم بررسی کنیم. بر اساس آموزه‌های قرآنی، اقتصاد جامعه باید بر عنصر اقتصاد مقاومتی شکل گیرد تا هم از نظر درونی قوام‌بخش باشد و هم از نظر بیرونی بتواند در برابر فشارهای گوناگونی چون خشکسالی، زلزله، جنگ و تحریم مقاومت داشته باشد.

حفظ عزت و اقتدار جامعه اسلامی از مهم‌ترین اصول حاکم بر سیاست داخلی و خارجی در دین مبین اسلام است. آیات فراوانی از قرآن مسلمانان را به رعایت این اصل موظف نموده و آنان را از اعتماد مطلق سیاسی و اقتصادی به کفار بر حذر داشته است. وظیفه آحاد مردم در این زمینه ایجاب می‌کند تا هر چه می‌توانند به استقلال و قدرت اقتصادی جامعه اسلامی کمک کنند. دولتمردان با کاهش واردات بی‌رویه و حمایت از تولیدکنندگان داخلی، سرمایه‌داران با راه‌اندازی کارگاه‌های تولیدی بر اساس دانش داخلی، کارگران با تلاش کمی و کیفی بهتر و مصرف‌کنندگان با خرید و حمایت از کالای داخلی می‌توانند به این دستور مهم قرآنی عمل نمایند.



(۱۴۷)

### توجه به اقتصاد مقاومتی:

#### ۲- بهره‌گیری از تمام ظرفیت داخلی

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَ مِنْ رِباطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَ عَدُوَّكُمْ وَ آخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَ مَا تَنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَ أَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ (انفال، ۶۰)

هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [دشمنان]، آماده سازید! و (همچنین) اسبهای ورزیده (برای میدان نبرد)، تا به وسیله آن، دشمن خدا و دشمن خویش را بترسانید! و (همچنین) گروه دیگری غیر از اینها را، که شما نمی‌شناسید و خدا آنها را می‌شناسد! و هر چه در راه خدا (و تقویت بنیه دفاعی اسلام) انفاق کنید، بطور کامل به شما بازگردانده می‌شود، و به شما ستم نخواهد شد!

یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌های اقتصاد مقاومتی، شناخت و بهره‌گیری از تمام ظرفیت داخلی است. در آیه فوق، خداوند از مؤمنان می‌خواهد تا تمام توان خود را برای مقابله با کفار به کار گیرند. اگرچه مصداق بارز آیه فوق، تقویت توان نظامی است؛ اما یقیناً می‌توان حکم آن را در تقویت توان اقتصادی (یا همان جهاد اقتصادی) نیز وارد دانست.

یکی از مهم‌ترین مظاهر جهاد اقتصادی برای مردم، اتقان و محکم‌کاری در کارهای تولیدی یا خدماتی است. اگر هر فرد در کارش، متعهد بوده و آن را به خوبی انجام دهد، اعتماد عمومی و هم‌افزایی اقتصادی نیز بالا رفته و باور عمومی به توان داخلی افزایش می‌یابد. متأسفانه عمل برخی مردم خلاف این دستور دینی است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقِنَهُ، خَدَّاهُ مُتَعَالٍ دُوسْت دَارِدُ كِه هِرْگَاهِ فِرْدِی اَز شِما کاری کند آن را محکم و بی عیب انجام دهد.»



(۱۴۸)

## توجه به اقتصاد مقاومتی:

### ۳- مدیریت صحیح

وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَاماً ... (نساء، ۵)

و دارایی‌هایتان را که خداوند (مایه) پایداری (زندگی) شما گردانیده است به کم‌خردان نسپارید

در موضوع قبل، به تعهد کاری به عنوان عاملی برای تقویت اقتصاد داخلی اشاره کردیم. در اینجا قصد داریم تا به عامل افزایش‌دهنده دیگری در این زمینه بپردازیم.

اقتصاد از نظر آموزه‌های قرآنی قوام جامعه است؛ به این معنا که جامعه بشری با اقتصاد، برپا می‌ایستد. حال اگر انسان قوام زندگی خود را به دست افرادی ناپخته و غیرمتخصص بسپارد، حقیقتاً زیانکار است. هر دو مطلب از آیه فوق برداشت می‌شود.

آری، تعهد و تخصص دو عامل ضروری برای پیشرفت و موفقیت در کار است. بر این اساس، مردم باید در انتخاب مسئولان به دو شاخص تعهد و تخصص توجه نمایند. مسئولین و کارفرمایان نیز، باید تخصص و تعهد مدیران و کارمندان خود را سنجیده و بر اساس شایستگی‌ها، مناصب مختلف را به افراد بسپارند. خود مردم نیز باید در مشاغل و کارهای خود، دانش لازم و تخصص را به دست آورند تا بازدهی بیشتر و بهره‌وری بهتری تجربه کنند. امام جواد (ع) می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ عَلَى غَيْرِ عِلْمٍ مَا يُفْسِدُ أَكْثَرَ مِمَّا يُصْلِحُ؛ هر کس بدون آگاهی کار کند، بیش از آنکه درست کند، خراب می‌کند.»

(۱۴۹)

### توجه به اقتصاد مقاومتی:

#### ۴- پویایی اقتصاد (پرهیز از انباشت ثروت)

... وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ

(توبه، ۳۴)

و آنها را که طلا و نقره را ذخیره کرده و در راه خدا انفاق نمی‌کنند، به مجازات دردناک بشارت ده.

در مبانی دینی ما تلاش و تولید ثروت مورد تأکید قرار گرفته است، اما بر این نکته نیز پافشاری شده که این تولید ثروت نباید به انباشت سرمایه و ثروت بدون توجه به عدالت منجر شود. نباید در جامعه اسلامی در گوشه‌ای شاهد تجمع ثروت باشیم در حالی که در نقطه‌ای دیگر عده‌ای محتاج شام شب باشند.

تأکید به جهت‌دهی ثروت به بحث تولید، انفاق و کمک به نیازمندان، پرداخت واجبات دینی چون خمس و زکات همه برای پرهیز از این انباشت ثروت است. قرآن کریم نیز در آیه فوق، توصیه به پرهیز از جمع‌آوری ثروت بدون توجه به نیازمندان می‌کند.

در آیات قرآن بیان شده که انسان باید در آبادانی زمین بکوشد و با کار و عمل، تولیداتی داشته و بر ثروت خود و جامعه بیفزاید و بخشی را انفاق کند. اسلام به دنبال ارزش افزوده و تولید ثروت است و در احکام و قوانین خود نیز این سیاست را دنبال کرده است. احتکار و ربا و گرانفروشی به همین جهت در اسلام حرام است.

(۱۵۰)

## توجه به اقتصاد مقاومتی:

### ۵- عدالت اقتصادی

وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ (۱۵۱) الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُصْلِحُونَ (۱۵۲)

و دنباله رو مسرفان نباشید \* کسانی که در زمین فساد کرده و هرگز به اصلاح نمی پردازند.

بی گمان مهم ترین رسالت اجتماعی حکومت دینی، برقراری عدالت در تمام ارکان اجرایی، قضایی، فرهنگی، اقتصادی و ... است. مفهوم عدالت در اسلام، برابری اقتصادی آحاد جامعه نیست؛ بلکه اسلام در عین احترام به آزادی های شخصی و مالکیت خصوصی، بر آن است که ارزش های اخلاقی را نیز وارد اصول اقتصادی نموده و شرایطی در جامعه حاکم کند که جایگاه اجتماعی و اقتصادی هر کس به میزان تلاش و استعدادهایش باشد.

در آیه فوق خداوند به طور ضمنی به مؤمنان توصیه کرده تا از کسانی که در زمین به فساد پرداخته و به دنبال تبعیض و ناعدالتی هستند، فاصله بگیرند. اگر به میزان فساد اقتصادی در جامعه امروزی ما توجه شود، اوج نیاز به دستور مهم این آیه هم نمایان خواهد داشت. با نگاهی به سرگذشت قوم شعیب (ع)، درمی یابیم که مهم ترین عامل انحطاط و فروپاشی اخلاقی این قوم، عدم رعایت احکام اقتصادی است. بنابراین، جامعه اسلامی باید از این واقعه تلخ تاریخی عبرت گرفته و در برابر آفات بزرگ اقتصاد ثروت محور هوشیار باشند.

