

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

# اخلاق اسلامی (۳)

رشته علوم و معارف اسلامی

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه



www.Daneshchi.ir

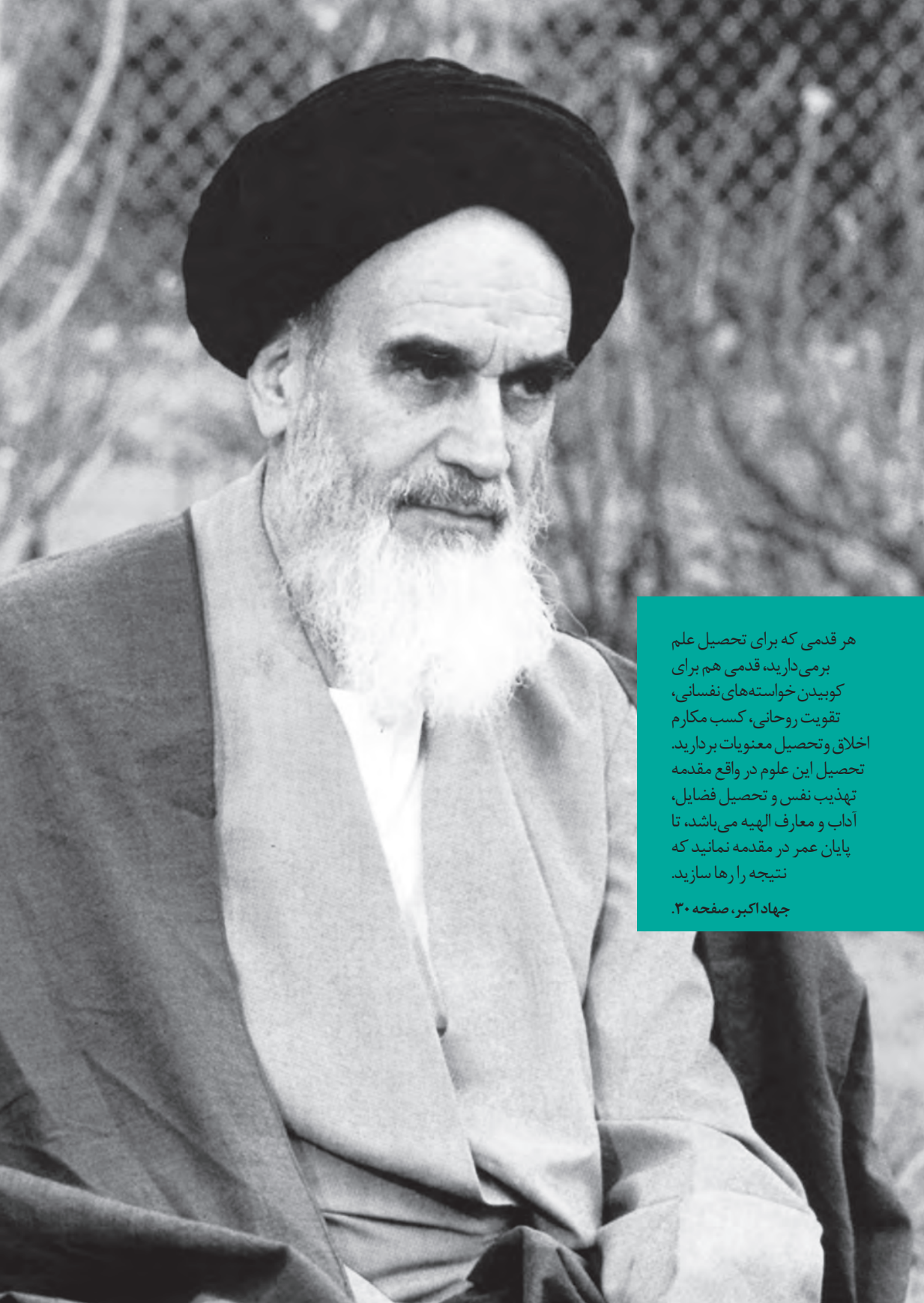




وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: اخلاق اسلامی (۳) - پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۲۲۳۵  
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری  
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: فریال آمار، سید یاسر حسینی، فضل الله خالقیان، سیدمحمد دلبری، زهرا زمردیان، سید سعید سیدحسینی، محمود متوسل آرانی و نفیسه مشایخی (اعضای شورای برنامه‌ریزی) محمدمهدی عباسی آغوی (مؤلف)  
مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی  
شناسه افزوده آماده‌سازی: احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - جواد صفری (مدیر هنری) - مصطفی حسین‌زاده (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) - فاطمه باقری‌مهر، حسین قاسم‌پورآقدم، زهرا خیرخواهان، زینت بهشتی شیرازی و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)  
نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹  
وبگاه: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir) و [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)  
ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹  
چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»  
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ چهارم ۱۴۰۰

شابک ۰-۳۲۳۰-۹۶۴-۹۷۸  
ISBN: 978\_964\_05\_3230\_0



هر قدمی که برای تحصیل علم  
برمی دارید، قدمی هم برای  
کویدن خواسته‌های نفسانی،  
تقویت روحانی، کسب مکارم  
اخلاق و تحصیل معنویات بردارید.  
تحصیل این علوم در واقع مقدمه  
تهذیب نفس و تحصیل فضایل،  
آداب و معارف الهیه می‌باشد، تا  
پایان عمر در مقدمه نمانید که  
نتیجه رازها سازید.

جهاد اکبر، صفحه ۳۰.

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

محتوای این کتاب تا پایان سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲ تغییر نخواهد کرد.

# فهرست مطالب

۸	اخلاق به رنگ بهشت!	درس اوّل :
۱۶	خوب بودن یا نبودن! مسئله این است	درس دوم :
۲۴	خوب همیشه خوب است!	درس سوم :
۳۲	تکیه بر بی کران	درس چهارم :
۳۹	آسمان نزدیک است...	درس پنجم :
۴۸	و خدا گفت : تو را من چشم در راهم!	درس ششم :
۵۸	حال سبک باران خوش است!	درس هفتم :
۶۸	شکوه شکیبایی	درس هشتم :
۷۷	رشک و اشک	درس نهم :
۸۹	حیاتی به رنگ حیا	درس دهم :



# سخنی با دانش‌آموزان

ضمن عرض سلام و رودتان را به سال پایانی دوره دوم متوسطه تبریک می‌گوییم. اخلاق اولین مسئله و پیچیده‌ترین مسئله ماست؛ زیرا اخلاق از سنخ بنای عقلا و فهم و لغت نیست که انسان با اینها مشکل خود را حل کند. ممکن است استاد در کلاس، زنبور و کندوی عسل را برای دانش‌آموزان تشریح کند و آنها کاملاً بفهمند؛ اما با تدریس زنبورداری، کام کسی شیرین نمی‌شود. با تدریس فقه، اصول، فلسفه و اخلاق نیز کسی متخلق نمی‌شود، بلکه باید بتواند هنرمندانه خود را زیبا بیاورد. اخلاق برای این است که «انسان» خلق کند<sup>۱</sup>.

ای عزیز! بین انسان شدن که نیازمند هجرت درونی و سفر معنوی و جهاد اکبر است، با جهاد اصغر فرق‌هاست:

در جهاد اصغر دشمن ظاهر است ولی در جهاد اکبر، دشمن مخفی و پنهان. در جهاد اصغر، با دشمن بیرونی می‌جنگیم، اما در جهاد اکبر با دشمن درونی که قوی‌ترین دشمن است سر‌پیکار داریم. اگر دشمن بزرگ را کوبیدیم، بر دشمن کوچک هم غالب می‌شویم.

جهادگر در جهاد اصغر، مسافر و مهاجر است. یعنی ابتدا از خانه و کاشانه‌اش خارج می‌شود و اگر توفیق داشت به‌شهادت می‌رسد. ولی در جهاد اکبر برعکس است؛ ابتدا باید شهید شود تا بعد بتواند حرکت کند. یعنی بعد از اینکه شهید شد

۱. برگرفته از درس اخلاق هفتگی آیت‌الله جوادی آملی در بنیاد بین‌المللی علوم و حیاتی اسرا  
۱۳۹۵/۰۱/۱۸

تازه راه را پیدا می‌کند. در اینجا موت نفس به «موت هواهای نفسانی» است. خداوند خطاب به پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: مردم یک‌بار بیشتر نمی‌میرند، ولی مهاجر در جهاد اکبر به جهت مجاهده با نفس و مخالفت با هوای آن روزی هفتاد بار کشته می‌شود<sup>۱</sup>. هر کدام از این شهادت‌ها یک حجاب و یک پرده را از سر راه مهاجرِ اِلَى اللَّهِ بر می‌دارد. جهاد اکبر حجاب‌ها را برطرف می‌کند و مسیر را باز می‌نماید.

اگرچه مبارزه با دشمن‌ترین دشمن<sup>۲</sup> دشوار است و قاطعیت و پایداری و جهاد مداوم می‌خواهد؛ اما برای کسی که خدا را دارد، باکی نیست.

گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید      هیچ راهی نیست کان را نیست پایان غم مخور  
حافظا در کنج فقر و خلوت شب‌های تار      تا بود وردت دعا و درس قرآن غم مخور

در این کتاب تلاش کرده‌ایم تا با بیان بخشی از راهکارهای رسیدن به کمال اخلاقی، لذت پیروزی در جهاد اکبر و شیرینی تخلق به اخلاق الهی را اگرچه اندک، به کام تشنگان معارف ناب قرآن و اهل بیت بچشانیم.

از همراهی با شما خوبان در طول این دوره مفتخریم و خداوند متعال را بر این توفیق سپاسگزاریم.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

۱. «يَمُوتُ النَّاسُ مَرَّةً وَ يَمُوتُ أَحَدُهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ مَرَّةً مِنْ مُجَاهَدَةِ أَنْفُسِهِمْ وَ مُخَالَفَةِ هَوَاهُمْ». علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۲۴

۲. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ، علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۶۴



درس اوّل



## اخلاق به رنگ بهشت!

الان آدم خوبی باش! مهم نیست آینده چه می‌شوی. دنیا را بچسب! مهم نیست بعد از مرگ چه خبر است؟ اخلاق یعنی تا زنده‌ای با مردم خوب باش! مهم نیست نتیجه عملت بعد از مرگ چیست.

این جملات رهاورد اخلاق منهای دین و سوغات غرب است. آدمی که بریده از ابتدا و انتهای خود است. آدمی که معلوم نیست از کجا آمده و نمی‌داند کجا می‌خواهد برود. آدمی که با مرگ تمام می‌شود.

اخلاقی که اسلام می‌خواهد، انسانی می‌سازد که گذشته و آینده‌اش مهم است چون از خدا آمده و به سوی او می‌رود.

در کتاب سال گذشته رابطه اخلاق با اعتقاد به خداوند را بررسی کردیم و در این درس رابطه دوسویه اخلاق را با اعتقاد به معاد مرور می‌کنیم.





## ابعاد وجود انسان

یکی از پیامدهای جدایی دین از عرصه‌های مختلف زندگی،<sup>۱</sup> ترویج ناهمگونی بین عقاید دینی و اخلاق است. ما انسان‌ها ابعاد مختلفی داریم که این ابعاد در یکدیگر اثرگذار است. دین دارای سه مجموعه از معارف است: عقاید، اخلاق و احکام. همه اینها اجزای یک کل هستند و با یکدیگر ارتباط دارند. امکان ندارد شما انسان دین‌داری باشید بدون اینکه معتقد، متخلق و متعبد باشید. عقاید همانند ریشه است و اخلاق و احکام همانند تنه، شاخ و برگ و میوه یک درخت است. تمامی این اجزا برای رشد به یکدیگر کمک می‌کنند.

روان‌شناسان به درستی معتقدند، شناخت‌های ما با رفتارهای ما رابطه دو سویه دارد. از طرفی شناخت‌های ما در رفتارهایمان تأثیرگذار است. مثلاً وقتی من معتقد باشم که دانش‌آموز درس‌خوانی هستم، به طور منظم و با مطالعه سر کلاس‌ها حاضر می‌شوم. از طرف دیگر رفتارهای ما نیز در شناخت و اعتقاد ما مؤثر است. مثلاً وقتی من درس‌هایم را مطالعه کنم و منظم به مدرسه بروم، این شناخت و اعتقاد در من تقویت می‌شود که دانش‌آموز درس‌خوانی هستم.

اعتقاد به خدا و روز جزا نیز همانند سایر اعتقادات و شناخت‌های ما در روحيات و رفتارهای ما از جمله رفتارهای اخلاقی اثرگذار است و به همان میزان از رفتارهای ما اثرپذیر. در این درس درباره این تأثیر متقابل یعنی تأثیر جهان‌بینی و به طور خاص اعتقاد به معاد با اخلاق، سخن خواهیم گفت.

## دوستی قدیمی جهان‌بینی و اخلاق

دیده‌بان در هر جنگی نقش کلیدی دارد. دیده‌بان بر فراز دکل مواضع دشمن را می‌بیند و به پشت خط گزارش می‌دهد تا زرادخانه<sup>۲</sup> موشک‌ها را به قلب هدف بزند.

برای اینکه در جنگ با دشمن قسم خورده بیرونی یعنی شیطان و دشمن درونی یعنی نفس اماره پیروز شویم و به هدف بزنیم باید دیده‌بان نیرومندی داشته باشیم. جهان‌بینی و اعتقادات درست، همانند همان دیده‌بان است. اگر دیده‌بان درست دید و خوب گزارش کرد،

۱. جداانگاری دین و دنیا یا سکولاریزم (secularism) در اصطلاح یعنی باور به اینکه حقوق، تربیت و غیره باید بر واقعیات و علوم (تجربی) و غیره مبتنی باشد؛ بجایِ ابتدای بر دین. (Oxford Advanced Lerner's dictionary)

۲. اسلحه‌خانه

رفتار من بر اساس همان تنظیم خواهد شد و نتیجه خواهد داد. ولی اگر اعتقاد من باطل و اشتباه بود، دیده‌بان گزارش غلط می‌دهد و از هدف دور خواهم شد.

## اثر اعتقاد در اخلاق

در داستان یوسف علیه السلام وقتی زلیخا در خلوت خود، یوسف علیه السلام را به دام انداخت پارچه‌ای برداشت و با آن روی بت خود را که در آنجا بود پوشاند. وقتی یوسف علیه السلام از او پرسید چرا این کار را کردی؟ گفت: از بت حیا می‌کنم. اعتقاد باطل زلیخا مبنی بر اینکه خدای او این بت است و با پوشاندن رویش دیگر کارهای او را نمی‌بیند منجر به این اقدام خلاف اخلاق شده بود. اینجا بود که یوسف قبل از اینکه از دام او بگریزد تلاش کرد، اعتقاد او را درست کند تا اخلاق او سامان بگیرد. گفت: تو از بتی که نمی‌شنود و نمی‌بیند و نمی‌فهمد حیا می‌کنی و من از خدایی که انسان را آفریده و او را تعلیم داده است حیا نکنم!<sup>۱</sup>

## اثر اخلاق در اعتقاد

برخی از فضایل اخلاقی نیز به نوبه خود زمینه اعتقاد درست را فراهم می‌کنند. از دیدگاه برخی اندیشمندان فضایی مانند فروتنی، سعه صدر، شجاعت، عدالت و مانند آن در فرایند شکل‌گیری باورهای ما تأثیر خواهد گذاشت. مثلاً اگر انسانی سعه صدر داشته باشد، با ذهنی گشاده با حقایق روبرو می‌شود و اعتقادات دیگران را راحت‌تر می‌پذیرد. فردی که صفت عدالت و انصاف را دارا است در بررسی شواهد، عقاید و باورهای درست را منصفانه خواهد پذیرفت.<sup>۲</sup>

**انصافی درست، اعتقادی درست:** عثمان در مدینه توسط عامه مردم کشته شد و مردم با حضرت علی علیه السلام بیعت کردند. عده‌ای برای مخالفت با ایشان، مقدمات جنگ جمل را فراهم آوردند. امام علی علیه السلام با سپاهی راهی بصره شدند تا شورش را آرام کنند. در ذی قار سه نفر

۱. شیخ صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۴۵.

۲. Zagzebski, Linda (1996), Virtue of Mind, Cambridge University Press, p. 166-181. به نقل از محمد غفاری و دیگران، تأثیر فضایل و رذایل اخلاقی بر باورها و اعتقادات از دیدگاه نهج البلاغه، پژوهشنامه نهج البلاغه، زمستان ۱۳۹۳، شماره ۸، ص ۱۳۲.

از رؤسای قبایل به حضور ایشان رسیدند تا از هدف حرکتشان مطلع شوند. سخنان هوشمندانه امیرالمؤمنین علیه السلام آنان را به وجد آورده بود. دو نفر از آنان با ایشان بیعت کردند و نفر سوم به نام کَلِیب جرمی که البته انسان منصفی بود هنوز بیعت نکرده بود. وقتی حضرت از وی پرسیدند تو بیعت نمی‌کنی، گفت: من پیام‌آور قبیله‌ام و باید تنها خیر این گفتگو را برای آنان ببرم. اصرار از یاران امام و انکار از او. حضرت علی علیه السلام فرمودند آزادش بگذارید و رو به او فرمودند: اگر قبیله‌ات تو را برای پیدا کردن آب و محل ریزش باران می‌فرستاد و تو محل سرسبزی و آب را خیر می‌دادی ولی با تو مخالفت می‌کردند و به سوی بیابان بی‌آب و علف می‌رفتند، تو چه می‌کردی؟ کَلِیب گفت: آنها را رها می‌کردم و به سوی سرزمین آب و سبزه می‌رفتم. فرمودند: پس دستت را برای بیعت دراز کن. کَلِیب که تمثیل زیبایی حضرت او را قانع کرده بود نتوانست اعتقاد درست قبول امامت ایشان را نپذیرد و منصفانه اعتقاد به ایشان پیدا کرد و بیعت کرد.<sup>۱</sup>

از سوی دیگر برخی رذایل اخلاقی مانند جاه‌طلبی، حرص، ترس، شهوت، غرور و مانند آن مانع باورهای صحیح در ما خواهند شد.



۱. تاریخ طبری، ج ۵، ص ۱۹۲؛ نهج البلاغه، خطبه ۱۶۹.

## فعالیت

کلام حضرت علی علیه السلام را ترجمه کنید و توضیح دهید چرا بین این دو رذیله اخلاقی و اعتقادات دینی رابطه وجود دارد؟

«إِيَّهَا النَّاسُ إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ انْتِنَانِ اتِّبَاعِ الْهَوَىٰ وَ طَوْلِ الْأَمَلِ فَمَا اتِّبَاعُ الْهَوَىٰ فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَ أَمَا طَوْلُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ»<sup>۱</sup>.

### چگونه اخلاق در اعتقاد به معاد تأثیر می‌گذارد؟

انسانی که اخلاقی عمل می‌کند و از چارچوب‌های آن خارج نمی‌شود، راحت‌تر معاد را در درون خود باور می‌کند. بسیاری از کسانی که خدا یا معاد را انکار می‌کردند چون گرفتار شهوت‌رانی و دور از اخلاق انسانی بودند طبعاً دین را با وجود اعتقاد به مبدأ و معاد مانعی برای ادامه این راه می‌دانستند و به انکار آن روی می‌آوردند.

خداوند به این حقیقت اشاره می‌فرماید :

«أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ؛ بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ؛  
بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ»<sup>۲</sup>؛

آیا انسان می‌پندارد که هرگز استخوان‌های او را جمع نخواهیم کرد؟ آری  
قادریم که (حتی خطوط سر) انگشتان او را موزون و مرتب کنیم؛ انسان شک  
در معاد ندارد (بلکه او می‌خواهد) رها باشد و (بدون ترس از دادگاه قیامت)  
در تمام عمر گناه کند!

### چگونه اعتقاد به معاد در اخلاق اثر می‌گذارد؟

اخلاق با روحيات و صفات ما سر و کار دارد و این روحيات بسیار متأثر از شناخت‌های ما است. یکی از این شناخت‌های مهم معادباوری است که در موارد زیر در اخلاق ما و به‌طور کلی پایبندی به اخلاق اثرگذار است.

۱. نهج البلاغه، خطبه ۴۲.

۲. سوره قیامت، آیات ۵-۳.



۱- مسئولیت‌پذیری : باور به معاد انسان را مسئولیت‌پذیر بار می‌آورد. مسئولیت‌پذیری یکی از اصول فعل اخلاقی است. در قیامت انسان‌ها را نگه داشته و از آنان بازخواست می‌شود :

«وَقِفُوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ»<sup>۱</sup>

آنها را نگهدارید که باید بازپرسی شوند!

باور به معاد چون تنها امری نظری نیست بلکه مسئله‌ای گره خورده با عواطف و احساسات نیز هست، عزم و انگیزه کار اخلاقی را در انسان افزایش می‌دهد.

۲- هدفمندی : هدفی که فراتر از این دنیای مادی باشد ما را فراتر از دنیا می‌برد و هدفی که تنها محدود به این دنیا باشد ما را از مرزهای آن بالاتر نخواهد برد.

باور به معاد، انسان را هدفمند و زندگی انسان را معنادار می‌کند. چیزی که ما برای فعل اخلاقی نیاز داریم. فرض کنید نیازمندی را می‌بینیم که درخواست کمک می‌کند. افکار کسی که باور ندارد قیامتی وجود دارد و خدایی هست که او را می‌بیند، چنین است که من به چه هدفی باید بولی که متعلق به خود من است و می‌توانم از آن بهره ببرم به او بدهم؟ او چرا تلاش نمی‌کند تا خودش درآمد داشته باشد.

«أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالْإِيمَانِ؛ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ؛ وَلَا يُحِضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمَسْكِينِ»<sup>۲</sup>

آیا کسی که روز جزا را پیوسته انکار می‌کند دیدی؟ او همان کسی است که یتیم را با خشونت می‌راند و بخشی را برای اطعام مسکین جدا نمی‌کند.

در برابر کسی که معتقد است معادی هست، می‌داند چندین برابر جزای سخاوتش را خواهد دید. کسی که باور به معاد دارد، برای خشنودی خدایی که در معاد در برابر او حضور می‌یابد، حاضر است از برخی راحتی‌های خود بگذرد.

آلپورت پدر روان‌شناسی شخصیت معتقد است انسان‌ها باید توسط امری به زندگی خود معنا و یکپارچگی ببخشند. براساس دیدگاه او انسان‌ها یکی از این شش نظام را برای معناداری زندگی انتخاب می‌کنند :

۱- نظام اقتصادی : عده‌ای به دست آوردن ثروت برایشان مهم است.

۱. سوره صافات، آیه ۲۴.

۲. سوره ماعون، آیات ۱-۳.

۲- نظام اجتماعی: برخی کسب شهرت و محبوبیت برایشان مهم است.  
۳- نظام سیاسی: برخی دنبال به چنگ آوردن قدرت هستند.  
۴- نظام زیبایی‌شناختی: بعضی نیز دنبال هنر و کسب زیبایی هستند.  
۵- نظام علمی: بعضی زندگی خود را با دنبال کردن دانش معنا می‌بخشند.  
۶- نظام دینی: برخی نیز دنبال خدا و خشنودی او هستند و دین زندگی آنان را معنادار می‌کند.  
از نظر گوردون آلپورت دین بهترین وحدت‌بخش زندگی است. معنادارترین هدف است، چرا که ماورائی است و خطایی در آن نیست و از سویی تمام ابعاد زندگی انسان را پوشش می‌دهد.<sup>۱</sup>

۳- آینده‌نگری و دوری از لذت‌جویی: باور به معاد انسان را آینده‌نگر می‌کند ولی انکار آن انسان را لذت‌جو و کوتاه‌نظر می‌سازد. کسی که زندگی را منحصر در همین دنیا می‌داند معمولاً به دنبال این می‌رود که در این دنیا را به خوشی و لذات زودگذر بگذراند و هیچ فرصتی را برای این مسئله گرچه به قیمت آسیب به دیگران، از دست ندهد. روی آوردن به شراب و قمار و مواد روان‌گردان و شهوات جنسی می‌تواند نمونه‌هایی از این دست باشد. ولی کسی که به معاد باور دارد می‌تواند از لذات نامشروع خویش‌داری کند تا لذت پایدار را که سعادت ابدی است تجربه کند. لذت‌جویی و منفعت‌طلبی ناسازگار با بسیاری از مفاهیم اخلاقی است.



۱. Gordon W. Allport, Basic considerations for a psychology of personality, (Yale University press, U.S.A, Michigan, 1978), p.93

## فعالیت

به نظر شما کدام یک از رذایل اخلاقی نمادی از لذت‌جویی است. کدام فضایل اخلاقی بالذت‌جویی ناسازگار است؟

۴- انگیزه برای پایبندی به اخلاق: اخلاق یعنی پایبندی به صفات خوب و دوری از صفات بد. معاد یعنی تشویق و تنبیه برای کارهای خوب و بد؛ به این ترتیب اعتقاد به معاد در پایبندی به اخلاق کمک می‌کند. اکثر انسان‌ها تا تشویق و تنبیهی نباشد ملتزم به کارهایی که می‌دانند درست است نمی‌شوند. انسانی که قائل به محکمه‌ای عادل و خدایی بصیر نیست، هر جرمی ممکن است از او سر بزند. چنان‌که اگر جریمه راهنمایی و رانندگی نبود، خیلی‌ها پایبند به رعایت قوانین نبودند. انسانی که باور به روز جزا دارد زندگی را محدود به دنیا نمی‌بیند بنابراین سختی‌ها را راحت‌تر تحمل می‌کند، بیشتر دست به فداکاری می‌زند و بهتر تعادل بین بیم و امید را در دلش زنده نگه می‌دارد.

۵- مراقبه و محاسبه: مراقبه و محاسبه یکی از مباحث مهم اخلاقی است که اعتقاد به معاد در آن تأثیر فراوانی دارد. کسی که اعتقاد به دادگاه عدل الهی در معاد دارد، بیشتر رو به مراقبت از اعمال خود و نیز حساب و کتاب آن خواهد آورد.

## بحث گروهی

به نظر شما اعتقاد به معاد در ایجاد و تقویت کدام یک از فضائل اخلاقی تأثیر زیادی دارد؟ با دوستان خود در کلاس بحث کنید و دلیل نظر خود را توضیح دهید.



## خوب بودن یا نبودن! مسئله این است.

سارا، دوستاتش را به یک ساندویچ دعوت کرد، در دلش می‌گفت، باید بفهمند من چه آدم دست و دل‌بازی هستم...  
امید، که درس فنی در رشته برق خوانده بود، برای مسجد محله‌شان از تیر چراغ برق، برق مستقیم کشید و معتقد بود نیازی نیست مسجد کتور برق داشته باشد و اصلاً نیازی به مجوز اشعاع از اداره برق نیست!  
به نظر شما این دو نفر کار خوبی کردند یا خیر؟ برای پاسخ به این پرسش این درس را با دقت بخوانید!





## کدام کار طبیعی است و کدام اخلاقی؟

آیا تمام افعال ما فعل اخلاقی محسوب می‌شود؟ بی‌تردید افعالی مانند غذا خوردن به‌طور معمول نمی‌تواند به خودی خود صفت فعل اخلاقی بگیرد. این افعال را فعل طبیعی می‌گویند.<sup>۱</sup> پرسش مهم این است که ملاک فعل اخلاقی چیست؟ تفاوت آن با فعل طبیعی چیست؟ برخی از کارهای ما که متصف به خوب و بد نمی‌شود و به تعبیری خنثی است و جزو امور غریزی ما است و از سوی نیت ما در اثر آن تأثیری ندارد، فعل طبیعی است. آب خوردن نه خوب است نه بد، امری غریزی است و اگر نیت خوب هم نداشته باشید باز هم سیراب می‌شوید. فعل اخلاقی درست در نقطه مقابل آن است. فعل اخلاقی در تعارض امیال درونی ما با آگاهی انتخاب می‌شود مثلاً آشامیدن آب به خودی خود فعلی طبیعی است ولی رساندن آب به یک فرد تشنه به‌ویژه با چشم‌پوشی از نیاز خود (بخشنده‌گی یا فداکاری) فعلی اخلاقی است. در جدول زیر تفاوت بین فعل طبیعی و فعل اخلاقی بیان شده است.<sup>۲</sup>

ویژگی‌های فعل اخلاقی	ویژگی‌های فعل طبیعی	
مورد تحسین یا تقبیح قرار می‌گیرند	مورد تحسین یا تقبیح قرار نمی‌گیرند	۱
اکتسابی است و نیازمند یادگیری	اکتسابی نیستند و خدادادی است	۲
با نیت سمت و سوی خوب یا بد می‌یابد	نیت در آن نقشی ندارد و اثر فعل مترتب بر نیت نیست	۳
در تعارض امیال درونی آگاهانه انتخاب می‌شود	لزوماً همراه با انتخاب آگاهانه در تعارض امیال نیست	۴

۱. فعل طبیعی، اصطلاحی دیگر در فلسفه دارد که در برابر فعل ارادی است. فعل طبیعی افعالی است که با اراده ما انجام نمی‌شود ولی ملایم با طبع انسانی است مانند ضربان قلب در برابر فعل ارادی همانند سخن گفتن. روشن است که مراد ما در اینجا اصطلاح دیگری است.

۲. مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۹۶؛ محسن غروی، سیری در فلسفه اخلاق، فصل‌نامه مریبان، شماره ۱، صص ۱۰۴ و ۱۰۵؛ محمد تقی مصباح یزدی، فلسفه اخلاق، صص ۱۱۲-۱۰۹.

- برای اینکه تفاوت فعل طبیعی و اخلاقی بهتر برای شما روشن شود، طبیعی یا اخلاقی بودن هر یک از کارهای زیر را جلوی آن بنویسید :

- کمک کردن به دوست .....
  - خوابیدن .....
  - پیاده روی .....
  - تقلب کردن .....
- نمونه های دیگری از فعل طبیعی و اخلاقی را بیان کنید.

### معیار خوبی و بدی چیست؟

در پاسخ به این پرسش مهم که کدام فعل از نظر اخلاقی خوب و کدام فعل بد است، دیدگاه‌های گوناگونی مطرح شده است. بگذارید مثالی بزنیم: برای اینکه بفهمید شما سریع حرکت می‌کنید یا خیر ممکن است معیارهای مختلفی وجود داشته باشد. مثلاً کیلومترشمار به شما وصل کنند و ببینند چند کیلومتر در ساعت حرکت می‌کنید؟ ممکن است زمان بگیرند و ببینند مثلاً شما چه مقدار در طول پنج دقیقه حرکت کرده‌اید؟ ممکن است حرکت شما را با افراد دیگر مقایسه کنند. اینها معیارهای مختلفی هستند ولی تا معلوم نشود معیار سرعت چند کیلومتر در ساعت، است سؤال سریع بودن یا کند بودن شما، پاسخ‌های متعددی خواهد داشت. بنابراین برای اینکه در مورد خوب و بد بودن فعل از نظر اخلاق به نتیجه برسیم باید بفهمیم ملاک خوبی و بدی در فعل اخلاقی چیست؟

برخی نظریه‌های مهم را با هم مرور می‌کنیم :

#### ۱- انگیزه‌گرایی

برخی،<sup>۱</sup> خوبی و بدی کارها را تنها وابسته به انگیزه و نیت کننده کار می‌دانند.<sup>۲</sup> براساس این دیدگاه، سارا کار بدی کرده چون نیت او خودنمایی بوده ولی امید کار خوبی کرده، چون نیت و انگیزه او کمک به مسجد بوده است.

۱. همانند کانت.

۲. ریچارد پاپکین، آروم استرول، کلیات فلسفه، ترجمه سید جلال الدین مجتوی، چاپ سوم، صص ۶۴-۵۵.

اشکال مهم این نظریه آن است که طبق آن باید با انگیزه و نیت خوب، هر کار ناپسندی جایز باشد. اگر کسی دزدی می‌کند و به فقرا می‌دهد، کار خوبی می‌کند؛ در حالی که در دین ما این امر، نامشروع است و ناپسند.

## سی و شش ثواب از خدا طلبکارم!

در زمان امام صادق علیه السلام مردی عوام‌فرب، شهرت یافته بود. امام علیه السلام روزی در مسیر خود او را دیدند و در رفتارهایش دقت فرمودند. دیدند از نانوايي که رد می‌شد، تا حواس نانوای پرت شد دو قرص نان را برداشت و رفت. با خود گفتند شاید پولش را قبلاً داده است. اما با کمال تعجب دیدند در میوه‌فروشی هم حواس صاحب مغازه را پرت کرد و دو انار دزدید. کمی آن طرف‌تر آن دو قرص نان و دو دانه انار را به فقیری داد. امام صادق علیه السلام جلو آمدند و گفتند چرا این کار را کردی؟ او هم با اطمینان گفت من چهار گناه کردم ولی هر چهار مال دزدی را اتفاق کردم. خداوند فرموده که کار خیر را ده برابر می‌کند<sup>۱</sup>. پس من ۴۰ ثواب کرده‌ام که اگر ۴ تا از آن کم کنید باز هم ۳۶ ثواب از خدا طلب دارم!

امام صادق علیه السلام فرمودند: تو ۴ گناه کردی به خاطر دزدی و ۴ گناه دیگر هم کردی به خاطر اینکه بدون اجازه صاحب اموال، آنها را به کس دیگری دادی. هیچ ثوابی هم نکردی چرا که خداوند فرمود:

«إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ»<sup>۲</sup>

خداوند تنها از پرهیزکاران قبول می‌کند.<sup>۳</sup>

## ۲- وظیفه‌گرایی

برخی اندیشمندان غربی<sup>۴</sup> بر آنند که خود فعل مهم است خوب باشد و یا بد، بدون اینکه نیت عمل و یا نتیجه و پیامدهای آن مهم باشد. مثلاً راستگویی خوب است، وفای به پیمان خوب

۱. مِنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِنْهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ. سوره انعام، آیه ۱۶۰

۲. سوره مائده، آیه ۲۷.

۳. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۹، ص ۴۶۷.

۴. کسمانی چون و.د.راس (W.D.ROSS) و ا.س. اوینگ (A.C.EWING) و هر. پریچارد (H.PRICHARD) و برخی دیگر از فلاسفه غرب چنین نظری دارند.

است، ظلم بد است و مهم نیست با چه نیتی باشد. در نتیجه، کار سارا که دوستان خود را مهمان کرده خوب است ولی کار امید که دزدی از دولت محسوب می‌شود بد است و نیت‌ها مهم نیست.<sup>۱</sup>

## اشکال‌های این نظریه

- این دیدگاه فقط می‌گوید فعل باید خوب باشد ولی اینکه چه فعلی را خوب می‌گویند ملاک مشخصی ارائه نمی‌دهد.

- دو نفر را در نظر بگیرید که با شلیک گلوله باعث مرگ فرد بی‌گناهی می‌شوند. ولی یک نفر می‌خواسته یک مجرم را بزند و تیرش خطا رفته است ولی فرد دوم با عمد و قصد مقتول را هدف گرفته است. از دیدگاه این نظریه این دو نفر هر دو کار بدی مرتکب شده‌اند و با هم هیچ فرقی ندارند.

- به نظر این دیدگاه اگر کسی راست بگوید و با راست‌گویی باعث مرگ یک بی‌گناه شود بهتر از کسی است که دروغ بگوید و جان او را نجات دهد.

رضاخان پیش از اینکه به حکومت برسد، با پای برهنه در عزاداری سیدالشهدا علیه السلام شرکت می‌کرد و برای نماز جماعت به مساجد می‌رفت. مردم مؤمن نیز که از بی‌عرضگی و لاپرواہی قاجار به ستوه آمده بودند به او اعتماد کردند و رضا خان شد رضاشاه. چندی نگذشت که او عزاداری بر امام حسین علیه السلام را ممنوع اعلام کرد و با هرچه مظهر دین بود همانند حجاب، به مخالفت برخاست.<sup>۲</sup> روشن است که چنین عوام‌فریبی‌هایی صفت خوب و پسندیده نمی‌گیرد هرچند ظاهرش قشنگ باشد.

## ۳- نتیجه‌گرایی

گروهی دیگر به جای توجه به انگیزه یا خود فعل، به نتیجه و پیامد فعل توجه می‌کنند. پیامد و نتیجه، خود اقسامی دارد. برخی از نتیجه‌گرایان، لذت‌گرا شدند<sup>۳</sup> و گفته‌اند کار خوب آن است که لذت بیشتری را در پی داشته باشد و کار بد آن است که رنج بیشتری را برای فرد به

۱. ریچارد پاکین، آروم استرول، کلیات فلسفه، ترجمه سید جلال‌الدین مجتوبی، چاپ سوم، ص ۷۱.

۲. حبیب‌الله طاهری، درس‌هایی از اخلاق اسلامی، دفتر انتشارات اسلامی، ج ۱، ۱۳۸۲، ص ۲۲۲.

۳. مانند اپیکور فیلسوف یونانی.



دنبال آورد. برخی نیز سودگرا شدند<sup>۱</sup> و بر این عقیده پای فشردند که کار خوب آن است که سود بیشتری برای افراد بیشتری در پی داشته باشد.<sup>۲</sup> از دیدگاه لذت‌گرایان، اگر استفاده از مواد روان‌گردان لذت‌بخش است پس کار خوبی است ولی همین کار از دیدگاه سودگرایان چون به زیان اکثر افراد جامعه است پس کار بدی است.

## بحث گروهی

به نظر شما در مثال سارا و امید، طبق این نظر کدام یک رفتار اخلاقی خوب و کدام رفتاری بد را انجام داده‌اند؟  
به نظر شما این نظریه چه اشکال‌هایی در پی دارد؟ آیا می‌توان بر اساس لذت یک گروه یا حتی اکثریت، خوبی و بدی را تعریف کرد؟ آیا با اصل قرار دادن لذت و سود، انسانیت و اصول اخلاقی زیر سؤال نمی‌رود؟ آیا تراحم بین لذت‌ها و منافع افراد باعث برهم ریختگی نخواهد شد؟

## فعل خوب، فاعل خوب!

دیدگاه درست آن است که ما هم نیت فعل و هم خود فعل را در نظر بگیریم. هم باید کار زیبا باشد و هم نیت‌کننده آن. به این می‌گویند حسن فعلی و حسن فاعلی. البته نتیجه و پیامد فعل نیز از خود فعل جدا نیست. نمی‌شود فعلی خوب باشد ولی پیامد بدی داشته باشد. اگر خداوند در قرآن به مسلمانان می‌گوید به بت‌های کفار ناسزا نگویند تا خدای شما را دشنام ندهند<sup>۳</sup> یعنی این کار ناپسند است. نه اینکه کار خوبی است با پیامد بد.

در قرآن کریم ۷۲ بار ایمان و عمل صالح در کنار هم ذکر شده است و این یعنی ایمان و نیت خوب به تنهایی و نیز عمل صالح و کار خوب به تنهایی کافی نیست. در مثال‌هایی که در ابتدا ذکر کردیم هیچ یک از سارا و امید کار خوبی انجام ندادند چون سارا نیتش خوب نبود و امید، کارش.

۱. مانند جرمی بنتام و جان استوارت میل فیلسوفان انگلیسی.

۲. محمد علی فروغی، سیر حکمت در اروپا، ج ۲، ص ۱۱۱.

۳. «وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ»؛ به معبود کسانی که غیر خدا را می‌خوانند، دشنام ندهید، مبدا آنها (نیز) از روی (ظلم و) جهل خدا را دشنام دهند. سوره انعام، آیه ۱۰۸.

هر یک از شما دو آیه از قرآن کریم را پیدا کنید که ایمان و عمل صالح در کنار هم ذکر شده است.

### لیست خوب‌ها و بدها!

برای اینکه نتیجه‌گیری کنیم و به این پرسش مهم پاسخ دهیم که بالاخره به چه کاری حَسَن و خوب و به چه کاری قبیح و بد می‌گویند باید به دو پرسش پاسخ دهیم:

نخست اینکه معنای حُسْن و قبیح چیست؟

در پاسخ، نظریات گوناگونی داده شده است ولی در یک تعریف جامع: افعال حسن، کارهایی هستند که فرد یا جامعه را به کمال مطلوب نزدیک‌تر می‌کنند و طبعاً چنین افعالی دارای مصلحت و نزد خداوند حکیم شایسته ستایش و ثواب است. افعال قبیح نیز درست نقطه مقابل همین است.<sup>۱</sup>

پرسش دوم اینکه خوبی و بدی را چه کسی باید تشخیص دهد؟ عقل یا شرع؟ آیا خوب آن است که خدا بگوید و یا جدای از سخن خدا، در واقعیت، خوبی و بدی وجود دارد؟ در پاسخ باید بگوییم، اشاعره بر این عقیده‌اند که خوبی و بدی فقط توسط خداوند و کارهای او معنا می‌یابد. خوب آن کاری است که خداوند انجام دهد و بد آن کاری است که او انجام ندهد. مثلاً اگر خداوند پیامبران را هم به دوزخ ببرد آن کار خوب است. ولی در برابر، معتزله و امامیه که به آنها عدلیه می‌گویند بر این عقیده‌اند که خوب و بد و رای کار خدا وجود دارد. عدل ذاتاً خوب است حتی اگر فرضاً خدا آن را ترک کند و ظلم ذاتاً بد است. خداوند چون عادل است پیامبران را به دوزخ نمی‌برد نه اینکه چون خدا آنان را به دوزخ نمی‌برد پس این کار عین عدل و خوبی است.

دیدگاه دوم صحیح است و با عقل و شرع سازگارتر است. عقل انسان، خوبی و بدی بسیاری از امور را به تنهایی درک می‌کند. این به برکت نیروی است که خداوند در درون او نهاده است و البته شرع بر آنچه عقل می‌فهمد تأکید می‌نماید. اما زوایایی تاریک در درک

۱. ر. ک به: ناصر مکارم شیرازی، پیام قرآن، ج ۴، مبحث عدل.

خوبی و بدی، وجود دارد که نور عقل بدان نمی‌رسد و باید شرع آن را آشکار کند. اگر عقل نمی‌توانست خوبی و بدی را درک کند، نمی‌توانست درستی و نادرستی شرع را بفهمد تا بتواند بر اساس آن عمل کند.<sup>۱</sup>

کوتاه سخن اینکه برای قضاوت درباره خوبی و بدی کارها، هم ذات آن عمل دخیل است و هم نیتِ کننده آن کار. بر این اساس کارها را می‌توان به چهار قسم تقسیم نمود:

۱- کار خوب با نیت خوب،

۲- کار خوب با نیت بد،

۳- کار بد با نیت خوب،

۴- کار بد با نیت بد.

## فعالیت

برای هر یک از موارد چهارگانه بالا مثال‌هایی پیدا کنید.

۱. ر. ک به: محمدرضا مظفر، اعتقاد ما.



## خوب همیشه خوب است!

آیا دزدی همیشه و همه جا بد است؟ آیا دوستی و همکاری با دیگران همیشه و همه جا خوب است؟

به این مثال‌ها دقت کنید :

اسکیموها افراد سال‌خورده را در برف‌ها رها می‌کنند تا از گرسنگی جان دهند. برخی از قبایل دزدی را از لحاظ اخلاقی مجاز می‌شمارند. مردم یکی از قبایل جزایر ملانزی دوستی و همکاری با دیگران را زشت می‌دانند و...

اعضای قبیله‌ای در شرق آفریقا فرزندان ناقص خود را، که بنا بر اعتقاد ایشان به هیوپوتاموس - خدای رودخانه - تعلق دارند، به رودخانه می‌اندازند؛ کاری که از نظر دیگران ناشایست است.<sup>۲</sup>

پرسش‌های مهمی در این درس پیش روی ما است :

آیا اخلاق امری ثابت و تغییرناپذیر است یا امری نسبی و تابع شرایط و حالات افراد؟ چرا گاهی دروغ مصلحتی بهتر از راست‌گویی می‌شود؟ تأثیر زمان و مکان در اخلاق چیست؟ آیا جنسیت در اخلاق تأثیرگذار است؟ آیا می‌توان برای هر جامعه یا برهه‌ای از تاریخ اصولی اخلاقی مختص همان داشت؟

۱. محمدتقی مصباح یزدی، فلسفه اخلاق، تهران، نشر بین الملل، ۱۳۸۱، ص ۱۸۲.

۲. ر.ک به: مجتبی مصباح، اطلاق و نسبیت در اخلاق، نشریه همایش بین المللی اخلاق اسلامی در دانشگاه‌ها.



## معنای نسبیّت و اطلاق در اخلاق

پیش از پاسخ به پرسش‌های بنیادین یاد شده، ابتدا لازم است مراد از «مطلق‌گرایی یا نسبی‌گرایی اخلاقی» روشن شود.

مطلق‌گرایی اخلاقی یعنی باور به اینکه اصول و گزاره‌های اخلاقی وابسته به هیچ امری خارج از خود موضوعات اخلاقی و پیامدهای واقعی آنها نیستند. به عبارت دیگر آنچه موجب می‌گردد که یک موضوع، از نظر اخلاقی خوب یا بد باشد، فقط مجموعه عناصر موجود در خود موضوع و آثار واقعی آن است؛ نه حوادث و شرایط خارج از آن، مانند شرایط زیست محیطی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و یا وضعیت روانی فاعل.<sup>۱</sup>

نسبیّت در اخلاق یعنی وابستگی چیزی به اموری متغیر و خارج از خود موضوع و آثار واقعی آن. این امور می‌تواند فاعل آن رفتار باشد، یا جامعه‌ای که آن فرد در آن زندگی می‌کند یا شرایط زمانی آن.<sup>۲</sup>

## این‌ها نسبی‌گرا هستند!

در میان اندیشمندان و مکاتب اخلاقی، برخی نسبیّت‌گرایی را پذیرفته‌اند که به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌کنیم:

- لذت‌گرایی شخصی: وقتی معیار خوب و بد لذت و الم شخص شد، چون اشخاص در این مورد با هم متفاوت هستند پس اخلاق امری نسبی خواهد شد؛ مثلاً ممکن است امروز از دیدن فلان فیلم لذت ببرم پس کار خوبی است ولی ماه بعد از دیدن آن حتی رنجیده شوم پس همان کار، کار بدی خواهد بود.

- اخلاق مارکسیستی: هر جامعه‌ای در هر دوره‌ای از تاریخ اقتضای خود را دارد. از نظر آنان در جامعه فتودال دزدی رعیت از ارباب بد است ولی در هنگام انقلاب کارگران علیه اربابان دزدی اموال آنان خوب است.

- جامعه‌گرایی: افرادی مانند دورکیم، بر آنند که خوب و بد را گروه‌های اجتماعی تعیین می‌کنند. آدم‌کشی اگر در جامعه‌ای شجاعت شد دیگر بد نیست.<sup>۳</sup>

۱. سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «نسبی بودن اخلاق»، تاریخ بازایی، ۱۳۹۵/۹/۹.

۲. محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۱، صص ۳۷۶ و ۳۷۷ به نقل از همان.

۳. محمدتقی مصباح یزدی، فلسفه اخلاق، صص ۱۹۲-۱۸۹.



## اخلاق نسبی است چون...!!!

۱- اخلاق نسبی است چون اصول اخلاقی در جوامع مختلف متفاوت بلکه در طول زمان دستخوش تغییر می‌شود. مثلاً برداشتن کلاه در بین شرقیان نشان بی‌احترامی و در بین غربی‌ها نشان ادب است.

**نقد:** جوامع مختلف در آداب و رسوم متفاوت هستند نه در اخلاق و اصول اخلاقی. اگر هم در جامعه‌ای به ظاهر دزدی صورت می‌گیرد یا آن کار را دزدی نمی‌دانند و یا در عین بد بودن به آن عادت کرده‌اند و این به معنای خوب دانستن آن نیست. همه جا عدالت خوب و ظلم بد است.

۲- اخلاق نسبی است چون در برخی اصول اخلاقی بین زن و مرد تفاوت است. مثلاً در نهج البلاغه<sup>۱</sup> ترس، بخل و غرور برای مردان بد ولی برای زنان خوب شمرده شده است.

**نقد:** روایت امام علی علیه السلام ناظر به تفاوت‌های روان‌شناختی بین زن و مرد است که وظایف اخلاقی آنها را متفاوت می‌کند. ترس و غرور زن باعث حفظ عفت او می‌شود و عفت همیشه خوب است. بخل او باعث امانتداری در حفظ مال شوهر می‌شود و امانت‌داری همیشه خوب است.<sup>۲</sup>

۳- اخلاق نسبی است چون اصول اخلاقی استثناپذیر است. زدن دیگران بد است ولی تشبیه در مواردی توصیه می‌شود. راستگویی خوب است ولی دروغ مصلحت‌آمیز به از راست فتنه‌انگیز است.

**نقد:** استثنا در اصول اخلاقی به معنای این است که برخی موضوعات اخلاقی مانند عدالت برای حکم خوب بودن، قیدی ندارد ولی برخی موضوعات مانند صداقت دارای قیود و شرایطی است که وقتی آنها محقق باشد باز هم حکم قطعی و مطلق است. در ادامه این مطلب را بیشتر توضیح خواهیم داد.

۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۲۶.

۲. ر. ک به: مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، صص ۱۸۱ - ۱۵۹.

## پیامدهای نسبیت در اخلاق

در صورتی که قائل به نسبیت اخلاقی شویم پیامدهایی دامن‌گیر فرد و جامعه خواهد شد که به برخی اشاره می‌کنیم:

- مسئولیت‌گریزی اخلاقی: فردی که اخلاق را نسبی بداند دیگر مسئولیت اخلاقی هیچ کار خود را نمی‌پذیرد چون معتقد است کاری که دیگران بد تلقی می‌کنند در شرایطی که او انجام داده خوب بوده است.

- بی‌ثمر شدن احکام اخلاقی: اخلاق برای رشد و کمال فرد است. اینکه او را تربیت کند و به پیش ببرد. فردی که نسبی‌گرا می‌شود دیگر اصول ثابت اخلاقی و تربیت انبیا و هدایت ایشان برایش بی‌معنا می‌شود.<sup>۱</sup>

- برابری خدمت‌کاران و خیانت‌کاران: هیتلر و اینیشتین، فرعون و موسی، یزید و سیدالشهدا (علیه السلام) چه فرقی با هم دارند، وقتی خوب و بد معنایی کاملاً نسبی پیدا کند، هر خوبی بتواند بد بشود و برعکس.

## بیشتر بدانیم

### استاد اشتباه کردیم!

سیدنی مورجنیسر، استاد دانشگاه کلمبیا، در کلاسی فلسفه تدریس می‌کرد و دانشجویان وی به شدت طرفدار نسبیت‌گرایی بودند و معتقد بودند خوبی و بدی تنها مفاهیمی ذهنی و بدون واقعیت خارجی است. روز امتحان سنگین فلسفه رسید. همه حسابی خوانده بودند و با تمام تلاش پاسخ‌ها را به درستی نوشتند. وقتی نتایج اعلام شد، همه مردود شده بودند با اینکه حرف‌های استاد حاکی از این بود که دانشجویان به پرسش‌ها خوب پاسخ داده‌اند. آنها در پی اعتراض به استاد برآمدند. استاد گفت من به مبنای خود شما نمره دادم یعنی براساس نسبیت‌گرایی. طبق نظر شما اصل عدالت نباید معنای واقعی داشته باشد!<sup>۲</sup>

۱. پُل روبریک، موافق و مخالف اگرستانسالیزم، ترجمه سعید عدالت‌نژاد، نقل از مجله نقد و نظر، ش ۱۳ و ۱۴، صص ۳۱۶-۳۰۵.

۲. مجتبی مصباح، اطلاق و نسبیت در اخلاق، نشریه همایش بین‌المللی اخلاق اسلامی در دانشگاه‌ها.

## بحث گروهی

به نظر شما مطلق‌گرایی و نسبی‌گرایی اخلاقی چه پیامدهایی دارد، براساس دیدگاه‌های شهید مطهری آن را در کلاس بحث کنید.

### دو کلام حرف حساب!

این نکته مهم است که بعضی مفاهیم اخلاقی بدون قید و شرط دارای ارزش اخلاقی اند و برخی دیگر با توجه به شروط و حدودی دارای ارزش اخلاقی اند که با فراهم شدن آن شروط و قیود این مفاهیم نیز مطلق می‌شوند.

تفاوت این دو دسته از احکام اخلاقی را می‌توان چنین بیان کرد:

**الف) احکام مطلق:** برخی از احکام اخلاقی فقط ریشه در فطرت انسانی دارند و بدون قید و شرط با هدف اصلی و مطلوب نهایی انسان مرتبط‌اند و چون فطرت انسان و غایت مطلوب واقعی او تغییرناپذیر است، ارزش‌هایی که بر آن مبتنی می‌باشد نیز تغییرناپذیر خواهد بود، همانند خوبی عدالت و زشتی ظلم. و اینها همان اصول ارزشی در دیدگاه اسلام است که نسبت‌گرایی را مخالف با فطرت و طبیعت ثابت انسان می‌شمارد.



۱. مرتضی مطهری، درس‌های الهیات شفا، مجموعه آثار ج ۸، صص ۱۳۹ و ۱۴۰؛ همو، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۱۵۸؛ همو، فطرت، مجموعه آثار ج ۳، چاپ دوم، ۱۳۷۲، صص ۵۳۰-۵۲۷.

ب) احکام مشروط: احکامی - مثل بد بودن کشتن انسان - که مصلحت و مفسده‌شان تابع شرایط و قیود خاصی است و با تغییر آن شرایط، مصالح یا مفاسد واقعی نیز تغییر می‌کند اینها احکام مقید اخلاقی‌اند و می‌توان آنها را نسبی دانست.

در علوم تجربی نیز برخی قوانین مطلق و برخی مقید و نسبی هستند یعنی حکم یک موضوع، نسبت به شرایط و قیود خاصی که آن موضوع در واقع پیدا می‌کند، متفاوت و تغییرپذیر است مثل تغییر دمای جوش آب که با توجه به شرایط میزان ناخالصی آب، فشار هوا و... متغیر می‌شود؛ اما اگر آب خالص باشد و در فشار یک اتمسفر باشد در دمای ۱۰۰ درجه به جوش می‌آید و این حکم برای این موضوع مقید، ثابت و تغییرناپذیر است. یا مثلاً نیرو مطلقاً موجب شتاب حرکت جسم می‌شود.

بر این اساس برخی احکام مقید به شروط و قیودی هستند و بعضی از احکام مطلق می‌باشند یعنی نسبت به تغییر شرایط و قیود واقعی قابل تغییر نیستند.<sup>۱</sup> به عنوان مثال «عدالت خوب است» و «عبادت خدا پسندیده است» از احکام مطلق‌اند و قید و شرطی ندارند، اما «کشتن انسان بد است» مقید به بی‌گناهی او و خلاف عدالت بودن آن است.<sup>۲</sup>

تمام حرکات یک ورزشکار در نتیجه‌ای که می‌گیرد تأثیر دارد. چه زمانی می‌گویند یک مهاجم فوتبال خوب عمل کرد؟ وقتی که حرکات او منجر به گل زدن شود. دریل، استارت و شوت او بسته به اینکه چقدر در به ثمر رساندن گل تأثیر دارد می‌تواند خوب، بد یا بی‌اثر باشد. کارهای ما در این دنیا نسبتی و اثری در رسیدن ما به هدف و سعادت‌مان دارد. اگر هدف ما سعادت ابدی است بسته به اینکه کار من اثر مثبت در رسیدن به آن هدف دارد یا خیر، کار من متصف به خوب یا بد خواهد شد. راست‌گویی تا جایی خوب است که در این سعادت مؤثر باشد ولی وقتی راست‌گویی منجر به فتنه‌ای در جامعه شود یا جان بی‌گناهی را به خطر بیندازد دیگر در سعادت‌مندی تأثیر منفی خواهد داشت و در نتیجه متصف به بدی خواهد شد. پس این مطلق‌گرایی است نه نسبت‌گرایی، زیرا هرچه در سعادت بشر مؤثر باشد خوب و هر چه باعث شقاوت شود منفی است. البته گاهی در تشخیص مصداق اختلاف نظر هست که عقل و شرع در این زمینه راهنمای انسان است.

۱. محمد تقی مصباح یزدی، نظریه سیاسی اسلام، ج ۲ (کشورداری)، قم، مؤسسه آموزشی امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۲۵۲.

۲. محمد تقی مصباح یزدی، فلسفه اخلاق، صص ۱۶۶-۱۶۴.

### علل گرایش به نسبیت در اخلاق

لوئیس بویمن (استاد فلسفه دانشگاه می سی سی پی) در این باره که چرا برخی در اخلاق قائل به نسبیت شده‌اند سه دلیل ذکر می‌کند:

- ۱- فرض مطلق‌گرایی و نسبیت‌گرایی به عنوان تنها شق‌های موجود و عدم فرض شق سوم. نسبی‌گراها خواسته‌اند برای برخی شبهات و سؤالات، پاسخی بیابند ولی غافل از اینکه از چاله شبهات به چاه عمیق نسبی‌گرایی و ویرانی اخلاق افتاده‌اند.
- ۲- مغالطه و خلط نسبیت‌گرایی فرهنگی با نسبیت اخلاقی؛
- ۳- افول دین در جوامع غربی.<sup>۱</sup>

## آداب و رسوم اجتماعی را با اخلاق اشتباه نکنیم!

### فعالیت

درس ثابت و متغیر در کتاب تحلیل فرهنگی سال گذشته را مرور کنید و گزارشی از آن در کلاس ارائه کنید.

ارزش‌های اخلاقی ریشه در فطرت انسان دارند و از آنجا که فطرت در همه انسان‌ها مشترک است، ارزش‌های اخلاقی نیز در مورد همه انسان‌ها در همه زمان‌ها و مکان‌ها یکسان است و این همان مطلق بودن اصول اخلاقی است. اخلاق، مطلق و ثابت ولی آداب، نسبی و متغیر است. شهید مطهری در کتاب اسلام و مقتضیات زمان بر این عقیده است که اخلاق مربوط به خود انسان است، یعنی مربوط است به اینکه انسان به غریز و طبیعت خود چه نظامی بدهد و خودش را چگونه بسازد. این مطلبی است که با تغییر زمان‌ها و افراد تغییر نمی‌کند. زیرا وضعیت غریز انسان‌ها در همه زمان‌ها

۱. فصلنامه نقد و نظر، س ۴، ش ۱-۲ (زمستان - بهار ۱۳۷۶-۱۳۷۷)، صص ۳۴۲-۳۴۰.



و مکان‌ها به یک صورت است؛ اما آداب مربوط به این است که انسان غیر از مسئله اخلاق به یک امور اکتسابی نیز احتیاج دارد. این آداب در زمان‌ها فرق می‌کند. آداب مربوط به ساختمان روحی انسان نیست، قراردادهای افراد انسان است در میان یکدیگر.<sup>۱</sup>

## فعالیت

چه آداب و رسومی در منطقه شما در طی زمان دستخوش تغییر و دگرگونی شده است؟ فهرستی از این تغییرات را بنویسید. به نظر شما چه اصول اخلاقی در طی زمان تغییر نکرده است؟

۱. مرتضی مطهری، اسلام و مقتضیات زمان، ج ۱، صص ۲۸۱-۲۷۵.



## تکیه بر بی کران

چرخ‌های هواپیما باز نمی‌شد. دلهره و اضطراب هواپیمای تهران - بغداد را زیر و رو کرده بود. نفس‌ها در سینه‌ها حبس شده بود. دستور آمده بود باید آن قدر در آسمان دور بزنی تا سوخت تمام شود. در میان این همه ناله و زاری، یک نفر حال متفاوتی داشت یا کر بود یا در باغ نبود! اصلاً دلشوره نداشت. رنگش نپریده بود. وقتی به او گفتند نفهمیدی خلبان چه گفت؟ با اطمینان جواب داد: من هنگام سوار شدن آیه الکرسی را خواندم و آیه «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»<sup>۱</sup> اگر قرار مرگ حتمی باشد که چاره‌ای نیست و ترس فایده‌ای ندارد و اگر نه خدا ما را حفظ می‌کند. حالا دیگر این روحانی آرام، همه را تسلی می‌داد. حتی هنگام فرود اضطراری کمربندها را برای مسافران از خود بی‌خود شده، می‌بست. اولین نفر هم بود که با پای خودش در مقصد پیاده شد.<sup>۲</sup>

افسوس که گاهی تکیه‌گاه اصلی را فراموش می‌کنیم!

وقتی خدای بزرگ هفتاد بار در کتابش از موضوعی صحبت می‌کند...<sup>۳</sup>

وقتی این موضوع تو را تبدیل به قوی‌ترین مردم می‌کند...<sup>۴</sup>

وقتی خدا عاشق دارنده آن است...<sup>۵</sup>

یعنی خیلی مهم است. توکل را می‌گوییم، توکل!

۱. سوره طلاق، آیه ۳.

۲. پنجاه و حکایت‌های اخلاقی، صص ۵۸-۵۶ به نقل از محمد حسین محمدی، هزار و یک حکایت اخلاقی، قم، چاپ ۱۳۸۶، صص ۳۰۸ و ۳۰۹.

۳. دانش‌نامه دانش گستر، ج ۶، ص ۳۷۷.

۴. رسول الله ﷺ: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ؛ پیامبر خدا ﷺ: هر که خوش دارد قوی‌ترین مردم

بباشد، باید به خدا توکل کند. متقی هندی، کنز العمال، ۵۶۸۶.

۵. إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ سوره آل عمران، آیه ۱۵۹.

## با توکل آشنا شویم

توکل یعنی اعتماد کردن به دیگری و امیدوار بودن به کمک او. توکل به خدا یعنی انجام وظیفه خود در هر کار و سپردن نتیجه کار به خدا و اطمینان به تدبیر او.<sup>۱</sup>

پیامبر ما ﷺ از جبرائیل درباره معنای توکل به خدا پرسیدند. او در جواب گفت: توکل به خدا یعنی اعتقاد به اینکه آفریده هیچ سود و زبانی نمی‌رساند، نه می‌بخشد و نه منع می‌کند. توکل یعنی از آفریده‌ها ناامید شوی. وقتی بنده‌ای چنین شد دیگر برای غیر خدا کار نمی‌کند و به غیر او امید ندارد و از غیر او نمی‌ترسد و طمع به احدی جز خدا ندارد؛ این همان توکل است.<sup>۲</sup>

توکل از سه عنصر تشکیل می‌شود:

۱- علم: باور به اینکه زمام اصلی تمام امور به دست خداوند است.

«وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»<sup>۳</sup>

و اگر خداوند، (برای امتحان یا کیفر گناه)، زبانی به تو رساند، هیچ کس جز او آن را برطرف نمی‌سازد؛ و اگر اراده خیری برای تو کند، هیچ کس مانع فضل او نخواهد شد! آن را به هر کس از بندگانش بخواهد می‌رساند؛ و او غفور و رحیم است!

۲- حال: حالت اطمینان و اعتماد قلبی به وکالت خداوند.

۳- عمل: انجام وظیفه و سپردن نتیجه کار به خداوند دانا و توانا.

توکل در حقیقت همان حال است. علم، اصل و ریشه آن و عمل، ثمره آن است.<sup>۴</sup>

۱. مفردات راغب اصفهانی، ماده وکل، ص ۵۶۹.

۲. سَأَلَ النَّبِيُّ ﷺ عَنْ جِبْرَيْلَ مَا التَّوَكَّلُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؟ فَقَالَ: الْعِلْمُ بِأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَضُرُّ وَلَا يَنْفَعُ وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْنَعُ وَاسْتِعْمَالُ النَّبَاسِ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ لِأَخِي سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَرْجُ وَ لَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۳۸.

۳. سوره یونس، آیه ۷۰.

۴. ابو حامد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۴، ص ۳۴۵.

## آیا توکل باعث تنبلی و سهل‌انگاری نمی‌شود؟

در ماشین را باز گذاشت و رفت داخل مغازه. پیرمرد مغازه‌دار گفت: در ماشین را نمی‌بندی؟ گفت: بی خیال! إن شاء الله که آن را نمی‌برند. پیرمرد لبخندی زد و گفت: می‌ترسم حکایت آن مرد عرب تکرار شود که شترش را نبست و وارد مسجد شد. وقتی برگشت خبری از شتر نبود. گفتند چرا آن را نبستی؟ گفت توکل کردم به خدا! پیامبر ﷺ او را سرزنش کردند و فرمودند: اِعْقِلْ وَ تَوَكَّلْ؛ زانوی شترت را ببند و سپس به خدا توکل کن.<sup>۱</sup>

گفت پیغمبر به آواز بلند      با توکل زانوی اشتر ببند

گر توکل می‌کنی در کار کن      کشت کن پس تکیه بر جبار کن<sup>۲</sup>

توکل به خدا بدین معنا نیست که گوشه مسجد بنشینیم و هیچ تلاشی نکنیم. توکل یعنی وظیفه خود را انجام دهی ولی اثربخشی آن و رفع موانع را به خدای قادر مهربان بسپاری.

## فعالیت

متن کامل روایت زیر را بیابید و ترجمه کنید.

أَنَّهُ مَرَّ بِمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَوْمًا عَلَى قَوْمٍ فَرَأَهُمْ أَصْحَاءَ جَالِسِينَ فِي زَاوِيَةِ الْمَسْجِدِ فَقَالَ مَنْ أَنْتُمْ؟ قَالُوا نَحْنُ الْمُتَوَكِّلُونَ. قَالَ: لَا، بَلْ أَنْتُمْ الْمُتَاكِلَةُ، فَإِنْ كُنْتُمْ مُتَوَكِّلِينَ فَمَا بَلَغَ بِكُمْ تَوَكُّلُكُمْ.<sup>۳</sup>

بالاخره اعتماد به نفس داشته باشیم یا اعتماد به خدا؟

ممکن است چنین به نظر برسد که توکل به خدا با اعتماد به نفس سازگار نیست. آیا کسی که به خدا اعتماد کند نیازی به اعتماد به نفس ندارد و اصلاً اعتماد به نفس به معنای نادیده گرفتن خدا است؟

۱. ابن‌جمهور احسانی، عوالی اللئالی العزیزة، ج ۱، ص ۷۵؛ در بحار، ج ۶۸، ص ۱۳۸؛ اعقلها و توکل.

۲. مولوی، مثنوی معنوی.

۳. طبرسی، مجمع‌البیان، ج ۱، صص ۲۰ و ۲۱.

اعتماد به نفس یعنی باور به توانمندی‌های خود و این به معنای نادیده گرفتن خدا نیست. البته کسی که به خود باور دارد و این توانایی‌ها را از خدا می‌داند بی‌تردید اعتماد به خدا نیز دارد. از سویی اگر به خدا توکل کنیم ولی مدام به توانی که خدا به ما داده شک کنیم نمی‌توانیم راه موفقیت را پیش بگیریم.<sup>۱</sup>

## مراحل تصمیم‌گیری

توکل به خدا در تمام زمینه‌های زندگی باید وجود داشته باشد. توکل تنها در هنگام مشکل و سختی نیست. در آیه ۱۵۹ سوره آل عمران خداوند مراحل تصمیم‌گیری را به پیامبر ﷺ یادآوری می‌کند:

«وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»؛

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

- ۱- ابتدا مشاوره و تحقیق و مطالعه کنیم،
- ۲- سپس با خود خلوت کنیم و با تفکر به تصمیمی جدی برسیم،
- ۳- در نهایت با خدا رابطه برقرار کنیم و نتیجه کار را به او بسپاریم و با تکیه بر او خطرپذیری را بکاهیم.

## توکل، زمینه رضای از خدا

دنبال یک وکیل خوب می‌گردی که آگاه و کاربلد، توانمند و دلسوز باشد. کارهایی را می‌خواهی به او بسپاری که خود به تنهایی توان انجامش را نداشته‌ی. وقتی او را یافتی به او اعتماد می‌کنی و سپس کارها را به او می‌سپاری. در مرحله بعد به تصمیم‌های او احترام می‌گذاری و از آنچه او انجام داده است خوشنودی. اینجا است که در مرحله آخر خوشنودی قلبی از تصمیمات وکیل به تسلیم عملی در برابر او می‌انجامد.<sup>۲</sup>

۱. ر.ک: محمد صادق شجاعی، توکل به خدا، قم، مؤسسه امام خمینی، ج ۳، ۱۳۸۷؛ حسین روحانی نژاد، توکل، تهران، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۳، ص ۳۱.

۲. امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: الايمان له اركان اربعة: التوكل على الله و تفويض الامر الى الله و الرضا بفضاء الله و التسليم لامرالله. کفای، ج ۲، ص ۴۷.



پیامبر ﷺ در شب معراج از خدای سبحان، پرسید: **أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ؟** کدام عمل، برتر است؟ فرمود: **لَيْسَ شَيْءٌ عِنْدِي أَفْضَلَ مِنَ التَّوَكُّلِ عَلَيَّ وَ الرِّضَا بِمَا قَسَمْتُ.**<sup>۱</sup> هیچ چیز نزد من بهتر از توکل بر من و خشنودی به آنچه قسمت کرده‌ام نیست.

گاهی ما وظیفه خود را انجام می‌دهیم و نتیجه را به خدا واگذار می‌کنیم ولی در ظاهر آنچه می‌خواستیم نمی‌شود. اینجا است که باید صفت رضا و خشنودی به مقدرات الهی جلوه پیدا کند. این همان صفتی است که باعث شده بود دشمن امام حسین علیه السلام در کربلا بگوید ما هیچ فرمانده‌ای جز امام حسین علیه السلام ندیده بودیم که لحظه به لحظه به مرگش نزدیک‌تر شود و یکایک یارانش را از دست بدهد ولی چهره‌اش بازتر و رویش نورانی‌تر شود. همین صفت است که باعث می‌شود در اوج داغ‌ها قنداقه شش ماهه‌اش را بگیرد و بگوید: خدایا چون تو می‌بینی بر من آسان است. همین صفت رضا است که وقتی در قتلگاه بر زمین می‌افتد صدا می‌زند:

**إِلَهِي رِضًا بِقَضَائِكَ وَ تَسْلِيمًا لِأَمْرِكَ، لَا مَعْبُودَ سِوَاكَ، يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ!**

### تلاش برای توکل

چطور می‌توان محبوب خدا شد و به او تکیه کرد؟ در ادامه راهکارهایی برای ارتقای حالت توکل می‌آید که برخی علمی است و برخی عملی.

#### ■ علمی

— سعی کنیم اعتقاد و ایمان خود به خداوند را تقویت کنیم. هرچه درباره توحید و قدرت خدا بیشتر بدانیم بهتر می‌توانیم امور خود را به او بسپاریم. تقویت باورهای دینی از راه مطالعه، تفکر و پرسش از دانشمندان به دست می‌آید.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

**التَّوَكُّلُ، مِنْ قُوَّةِ الْيَقِينِ؛<sup>۲</sup>**

توکل برخاسته از نیروی باور است.

— باور به شانس و بخت را کنار بگذاریم. هر اتفاقی در عالم براساس برهان‌های فلسفی علتی دارد. شانس و اتفاق به معنای رخداد بدون علت، معنی ندارد.

۱. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۲۲.

۲. جمال‌الدین محمد خوانساری، شرح فارسی غرر، ج ۱، ص ۱۸۴.

— به برکات توکل به خدا بیندیشیم. هیچ کسی نیست که به خدا تکیه کرده باشد و پشیمان شده باشد. توکل به خدا باعث قوت قلب آدمی است<sup>۱</sup> و آرامش می‌آورد. توکل، بهای هر امر ارزشمند و نردبان رسیدن به هر جایگاه بلند است.<sup>۲</sup> توکل باعث عزت نفس و بی‌نیازی انسان از دیگران می‌شود.<sup>۳</sup>

— داشته‌های خود را از خدا بدانیم و بیش از حد به آن‌ها دل نندیم. همانند نهالی که برای رشد باید تکیه‌گاهی مانند یک طناب یا جوب داشته باشد.<sup>۴</sup>

## ■ عملی

— داستان‌های واقعی از کمک خدا به بزرگان را مطالعه کنید. یک داستان به عنوان نمونه: نمرود دستور داد در اطراف کوفه، هیزم جمع کردند و آتشی عظیم افروختند. اما مأموران او نتوانستند ابراهیم را در آتش بیندازند. منجینی ساختند و به وسیله آن ابراهیم به طرف آتش پرتاب شد. جبرئیل خود را به ابراهیم رساند و گفت: آیا حاجتی داری؟ ابراهیم فرمود: حاجت دارم اما به تو نه! خداوند مرا بس است و او نیکو حمایتگری است. میکائیل پیش او آمد و پیشنهاد داد که: اگر بخواهی آتش را خاموش می‌کنم؛ زیرا خزانه‌های باران‌ها و آب‌ها در اختیار من است؟ ابراهیم فرمود: از تو حاجتم را نمی‌خواهم!

فرشته باد نزد او آمد و گفت: اگر بخواهی آتش را به هوا می‌برم! ابراهیم همان پاسخ قبل را داد و فرمود: خدا به حال من آگاه‌تر است<sup>۵</sup> آنگاه دعا کرد:

يا الله يا احد يا صمد، يا من لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا احد،  
نَجِّنِي مِنَ النَّارِ بِرَحْمَتِكَ.

اینجا بود که خداوند آتش را بر ابراهیم علیه السلام سرد و گلستان کرد.<sup>۶</sup>

۱. امام علی علیه السلام فرمودند: اصل قوة القلب التوكل على الله؛ ریشه قوت قلب، توکل به خداوند است. همان، ج ۲، ص ۴۱۴.
۲. امام جواد علیه السلام: اللقمة بالله تعالى ممن لكل غال و سلم الى كل عال. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۴.
۳. امام صادق علیه السلام: ان الغنى والعز يجولان، فاذا ظفرا بموضع التوكل او طنا؛ بی‌نیازی و عزت در گردش‌اند و چون به جایگاه توکل می‌رسند، در آنجا سکنا می‌گزینند. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۶۵، ح ۳.
۴. شهید دکتر عبدالحمید دیالمه، توکل ضابطه حرکت در صراط مستقیم، قم، معارف، ۱۳۹۵، ص ۲۷.
۵. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۵۵، ح ۷.
۶. این مقام تسلیم محض از جانب اولیای خاص الهی است. ر.ک به: جوادی آملی، سلسله جلسات درس تفسیر آیات ۱۰۱ تا ۱۱۳ سوره صافات. ر.ک. به: یرش و پاسخ در محضر علامه طباطبایی، محمدحسین رخ‌نشد؛ علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۱۸۸.

پس ز هر کس باشدت حاجت بخواه  
علمه بالحال حسبی بالسؤال  
لب ز دفع او بیاید دوختن  
شعله ها را شاخ نسترن کند  
حال من می بیند و می داند او<sup>۱</sup>

گفت با او جبرئیل ای پادشاه  
گفت اینجا هست نامحرم مقال  
گرسزاوار من آمد سوختن  
می تواند آتشم گلشن کند  
من نمی خواهم جز آنچه خواهد او

## فعالیت

قرآن کریم داستان های متعددی از یاری خداوند به بندگان را ارائه کرده است. آیا شما نمونه ای از آن را به خاطر دارید؟

- خواسته هایمان را در قالب دعا از خدا بخواهیم.
- از کلید واژه *إِنْ شَاءَ اللَّهُ* زیاد استفاده کنیم.
- هرگاه دچار ترس و تیدگی در امور زندگی شدیم با ذکر خدا و سخن گفتن با او تلاش کنیم خود را آرام نگه داریم.
- بندبازها وقتی می خواهند از روی بند رد بشوند یک چوب به دست می گیرند تا تعادل خود را حفظ کنند. گاهی یک پای خود را بلند می کنند تا نقطه ثقل حفظ شود. همه اینها برای آن است که نقطه ثقل بدن خود را روی یک جا متمرکز کنند. ما انسان ها نیز نیاز به یک نقطه ثقل داریم. اگر این نقطه ثقل متعدد شد تعادل از دست می رود و مساوی است با سقوط. تنها نقطه ثقل مطمئن خداوند است.<sup>۲</sup>
- روزی رسان را خدا بدانیم و ضمن تلاش برای نان حلال از حرص زدن و انبار کردن امور غیر ضروری برای زندگی روزمره پرهیز کنیم و تلاش کنیم هر روز مقداری صدقه بدهیم.

## فعالیت

در کلاس بحث کنید که چگونه می توان توکل را در ازدواج، انتخاب رشته و شغل به کار برد؟

۱. ملا احمد نراقی، طاقدیس، صص ۳۰۹ و ۳۱۰.  
۲. عبدالحمید دیالمه، توکل ضابطه حرکت در صراط مستقیم، صص ۱۹ و ۲۰.



## آسمان نزدیک است...

### قلبی که برای تو می تپد

روز مهمی بود. قرار بود نتیجه دو سال زحمت و تحمل غربت را بگیرم! وارد اتاق ژنرال شدم. سؤالاتی پرسید که جواب دادم. بلند شد و از اتاق بیرون رفت. کمی دلشوره داشتم، نکند دو سال تحصیل خلبانی در آمریکا به باد برود و دست خالی برگردم ایران! لحظه‌ها دیر می‌گذشت. به ساعت نگاه کردم. وقتش شده! وقت نماز. ای کاش اینجا گیر نیفتاده بودم و نماز اول وقت می‌خواندم. مهر و سجاده ندارم. وسط نماز اگر برگردد چه؟ اما نه! هرچه بادا باد. از خدا و حرف زدن با او که مهم‌تر نداریم. روزنامه‌ای پیدا کردم و نماز را در گوشه‌ای بستم. اتفاقاً وسط کار ژنرال برگشت. به من خیره شده بود. نمازم که تمام شد پرسید چه می‌کردی؟ گفتم: در دین ما زمان‌های خاصی برای عبادت مشخص شده است. آن زمان فرا رسیده بود. سری تکان داد و گفت پس همین بود که هم‌اتاقی‌ات گفته بود عباس کارهای عجیبی می‌کند و گاهی با خود حرف می‌زند و انزواطلب است. با لبخندی پرونده را امضا کرد، به احترام من بلند شد و گفت: عباس بابایی! پایان دوره آموزش خلبانی مبارک!

این موفقیت را مدیون خدا و حرف زدن با او بودم در اولین فرصت دو رکعت نماز شکر خواندم و باز هم خدا را در آغوش گرفتم.<sup>۱</sup>

## شکر و عقل

اگر شروع به شمردن نعمت‌های بی‌انتهای خدای مهربان کنیم، خود را ناتوان خواهیم یافت.<sup>۱</sup> هر انسان عاقلی وقتی نعمتی به او می‌رسد، خود را مدیون صاحب آن می‌داند و سپاس از او را بر خود لازم می‌شمارد. چطور بی‌معرفت باشیم و شکر خدایی را به جای نیاوریم که همه هستی و دارایی ما از اوست.

## فعالیت

ضرورت شکر را با توجه به متن زیر تبیین نمایید :

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَوْ حَبَسَ عَن عِبَادِهِ مَعْرِفَةً حَمَدِهِ عَلَيَّ مَا أَبْلَاهُمْ مِّن مِّنِهِ الْمُتَتَابِعَةَ، وَ أَسْبَغَ عَلَيْهِم مِّن نِّعَمِهِ الْمُتَظَاهِرَةَ، لَتَصَرَّفُوا فِي مَنِّهِ فَلَمْ يَحْمَدُوهُ، وَ تَوَسَّعُوا فِي رِزْقِهِ فَلَمْ يَشْكُرُوهُ. وَ لَوْ كَانُوا كَذَلِكَ لَخَرَجُوا مِن حُدُودِ الْإِنْسَانِيَّةِ إِلَى حِدِّ الْبَهِيمِيَّةِ فَكَانُوا كَمَا وَصَفَ فِي مُحْكَمِ كِتَابِهِ «إِنَّ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا»<sup>۲</sup>»

## مراحل سپاس‌گزاری

پدر و مادر حق بزرگی به گردن ما دارند، واسطه زندگی ما هستند و خیلی چیزها به ما آموخته‌اند. سپاس‌گزاری از زحمات و نعمات آنها و هر صاحب نعمتی سه مرحله دارد :

- ۱- شکر قلبی : در دل، خود را مدیون او بدانیم و متوجه باشیم که نعمت از جانب اوست.<sup>۳</sup>
- ۲- شکر لسانی : در زبان از او سپاس‌گزاری کنیم.<sup>۴</sup>

۱. وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا؛ سوره ابراهیم، آیه ۳۴ و سوره نحل، آیه ۱۸.

۲. بخشی از دعای اول صحیفه سجادیه

۳. ر.ح. سوره نحل، آیه ۵۳.

۴. بهترین ذکر برای شکر خدا «الحمد لله رب العالمین» است.



## فعالیت

یکی از شما داوطلب شود و دیباچه گلستان سعدی را برای همه در کلاس به صورت دکلمه بخواند.

۳- شکر عملی: در رفتار قدردان نعمت او باشیم و نعمتش را در جای درست استفاده کنیم.<sup>۱</sup>

### از یادام نمی‌روی!

یاد خدا و نعمت‌های بی‌انتهای او یکی از مهم‌ترین وظایف انسانی است که در مسیر کمال حرکت می‌کند. یکی از راه‌های شکر، یاد خدا است:

«فَاذْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ»<sup>۲</sup>

پس به یاد من باشید، تا به یاد شما باشم! و شکر مرا گوید و (در برابر نعمت‌هایم) ناسپاسی نکنید!»

ابوحزمه ثمالی، از امام باقر علیه السلام نقل می‌کند که ایشان فرمودند: در توراتی که تحریف نشده نوشته است که: موسی علیه السلام از پروردگارش درخواستی کرد، عرض کرد: پروردگارا! تو نزدیکی به من، تا با تو نجوا کنم؟ یا دوری تا تو را فریاد زنم؟ خدای عزوجل به او وحی کرد: ای موسی! من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند، پس موسی عرض کرد: کیست در پناه تو، روزی که جز پناهت پناهی نیست. فرمود: آن کسانی که مرا یاد می‌کنند و من هم آنها را یاد می‌کنم؛ و در راه من با هم دوستی می‌کنند و من هم آنها را دوست می‌دارم.<sup>۳</sup>

۱. امام صادق علیه السلام فرمودند: شُكْرُ النِّعْمَةِ اجْتِنَابُ الْمَحَارِمِ، وَتَمَامُ الشُّكْرِ قَوْلُ الرَّجُلِ: الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ؛ شکر نعمت عبارت است از دوری کردن از حرام‌ها و تمام شدن شکر به این است که انسان بگوید: الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۹۵.

۲. سوره بقره، آیه ۱۵۲.

۳. عَنْ أَبِي حَمْرَةَ الثَّمَالِيِّ، عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ: مَكْتُوبٌ فِي التَّوْرَةِ الَّتِي لَمْ تُعْمَرَنَّ مُوسَى علیه السلام سَأَلَ رَبَّهُ فَقَالَ: يَا رَبِّ اقْرَبْ مِنِّي فَأُنَاجِيكَ أَمْ بَعِيدٌ فَأُنَادِيكَ. فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيْهِ: يَا مُوسَى أَنَا جَلِيسٌ مِّنْ ذِكْرِي، فَقَالَ مُوسَى: فَمَنْ فِي سِتْرِكَ يَوْمَ لَا سِتْرَ إِلَّا سِتْرُكَ؟ فَقَالَ: الَّذِينَ يَذْكُرُونَنِي فَأَذْكُرُهُمْ وَ يَسْتَحَابُّونَ مِنِّي فَأَجِيبُهُمْ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ إِذَا أَرَدْتُ أَنْ أُصِيبَ أَهْلَ الْأَرْضِ بِسُوءٍ ذَكَرْتُهُمْ فَدَفَعْتُ عَنْهُمْ يَوْمَ. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۹۶.

با تو باشم، وسعت دل بگذرد از عرش هم بی تو باشم، هر دو عالم یک قفس باشد مرا<sup>۱</sup>

## پرسش

آیه‌ای سراغ دارید که به رابطه بین یاد خدا و آرامش اشاره کرده باشد؟ به نظر شما چرا یاد خدا آرامش قلبی می‌آورد؟

## چرا باید به یاد خدا بود؟

ماشین برای انرژی گرفتن نیاز به سوخت دارد، بدن ما برای انرژی نیاز به غذا دارد، باطری تلفن همراه برای گرفتن انرژی نیاز به اتصال به جریان الکتریسیته دارد. گیاهان برای گرفتن انرژی نیاز به نور خورشید دارند. روح ما هم نیاز به انرژی دارد. منبع هر انرژی متناسب با نوع آن است. چون روح ما از خدا است، انرژی آن هم با ارتباط با او حاصل می‌شود. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

مُدَاوِمَةُ الذِّكْرِ قُوَّةُ الْأَرْوَاحِ؛<sup>۲</sup>

پیوستگی یاد خدا غذای جان‌ها است.

وقتی باطری روحمان هشدار کاهش توان و انرژی می‌دهد باید با خدا حرف بزنیم یا بگذاریم خدا با ما حرف بزند.

هر روز چند آیه از قرآن را با توجه به معنای آن قرائت کنیم. یکی از اسامی قرآن ذکر است.<sup>۳</sup>

## نماز، نماز، نماز

محبوب‌ترین است...

اولین است...

آخرین است...

۱. کلیات اشعار فیض کاشانی، ص ۱۵.

۲. آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۷۰۹.

۳. إنا نحن نزلنا الذكر وإنا له لحافظون؛ سوره حجر، آیه ۹.

مهم‌ترین مصداق ذکر در اسلام نماز است.

«أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي!»

نماز را برای یاد من بر پا دارید.»

نماز از مهم‌ترین توصیه پیامبران و اولیای الهی است.<sup>۲</sup>

ابو بصیر می‌گوید: به حضور حمیده همسر امام صادق علیه السلام رسیدم تا رحلت امام علیه السلام را به او تسلیت گویم. حمیده گریست و گفت: ای ابا محمد! کاش هنگام فوت آن حضرت بودی. ایشان در آن زمان فرمود: خویشان و نزدیکانم را نزد من بخوانید. وقتی همه دور آن بزرگوار جمع شدند، فرمود:

«هرگز شفاعت ما به کسی که نماز را سبک بشمارد، نمی‌رسد.»<sup>۳</sup>

نماز اولین پریش روز قیامت است.<sup>۴</sup>

افسر راهنمایی و رانندگی وقتی راننده‌ای را نگه می‌دارد تا مدارکش را کنترل کند نخستین چیزی که از او می‌خواهد گواهی‌نامه است. اگر آن را داشت باقی را نگاه می‌کند و گرنه بلافاصله جریمه می‌شود. گواهی‌نامه ورود به بهشت نماز است.



۱. سوره طه، آیه ۱۴.

۲. کلینی، کافی، ج ۳، ص ۲۶۴.

۳. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۲۳۶.

۴. امام باقر علیه السلام فرمودند: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةَ، فَإِنْ قِيلَتْ قَبْلَ مَا سَوَّاهَا: نَخْسْتِينَ جِزِي كَه بِنْدَةٍ بَرَاءِ أَنْ حَسَابِ سِرِّي مِي شُود نَمَازِ اسْت؛ اِگَر پَدِیْر فَتَه شُد سَايِر اَعْمَالِش هَم پَدِیْر فَتَه مِي شُود. هَمَان، ص ۲۶۸.»

## چرا گاهی در اقامه نماز سستی می‌کنم؟

اگر بدانم که چهره دین من نماز است نمی‌توانم بگویم مسلمانم ولی نمازم را درست نمی‌خوانم، پس به نماز اهمیت می‌دهم.<sup>۱</sup>

اگر توجه داشته باشیم که در برابر پادشاه هستی ایستاده‌ام، بدون واسطه، بدون نیاز به گرفتن وقت قبلی می‌توانم با او صحبت کنم، بی شک به نماز اهمیت می‌دهم.<sup>۲</sup>

اگر بدانم فضیلت نماز اول وقت بر آخر وقت مانند برتری آخرت بر دنیا است و این یعنی فرق بی‌نهایت با امر محدود، بی‌تردید به نماز اهمیت می‌دهم.<sup>۳</sup>

اگر بدانم نماز درست خوانده شود مانند نوری سفید بالا می‌رود و اگر بد ادا شود سیاه شده به خود من باز گردانده می‌شود، به نماز اهمیت بیشتری می‌دهم.<sup>۴</sup>

اگر بدانم وقتی معلم به من تکلیف می‌دهد برای یادگیری من است نه سود خود؛ اگر بدانم که نماز باعث ارتقای روح من است نه سود خدا، بدون شک به نماز اهمیت بیشتری می‌دهم.

## راهکارهای مقابله با سستی در نماز

رابطه ما با خدا اگر سامان یابد، تمام زندگی ما سامان می‌یابد. نماز، نماد رابطه ما با خدا است. راه‌های زیر به بهبود رابطه ما با خدا کمک می‌کند:

### علمی

۱- درباره فواید نماز فکر کنیم و به آثار مثبت آن توجه کنیم. راه زدودن غم‌های ما در پناه بردن به نماز است. نبی معظم صلی الله علیه و آله هنگامی که چیزی ناراحتشان می‌کرد به نماز پناه می‌بردند.<sup>۵</sup>

۱. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: لِكُلِّ شَيْءٍ وَجْهٌ، وَ وَجْهٌ دِينِكُمْ الصَّلَاةُ. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۲۷.

۲. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: مَا دُمْتُ فِي الصَّلَاةِ فَانَكَ تَفْرَحُ بِأَبِ الْمَلِكِ الْجَبَّارِ، وَمَنْ يَكْثُرُ قَرَعَ بِأَبِ الْمَلِكِ يُفْتَحَ لَهُ؛ تا زمانی که در حال نماز هستی در خانه پادشاهی مقتدر را می‌کوبی و هر که در خانه پادشاه را بسیار بکوبد، سرانجام آن در به رویش بازمی‌شود. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۲۳۳.

۳. فَضْلُ الْوَقْتِ الْأَوَّلِ عَلَى الْآخِرِ كَفَضْلِ الْآخِرَةِ عَلَى الدُّنْيَا. کلینی، کافی، ج ۳، ص ۲۷۴.

۴. عَنْ أَبِي بصيرٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا جَعْفَرٍ عليه السلام يَقُولُ كُلُّ سَهْوٍ فِي الصَّلَاةِ يَطْرُخُ مِنْهَا غَيْرَ أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَبِئُ بِالْتَوَافِلِ إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةَ فَإِنْ قُبِلَتْ قُبِلَ مَا سِوَاهَا إِنَّ الصَّلَاةَ إِذَا ارْتَفَعَتْ فِي أَوَّلِ وَقْتِهَا رَجَعَتْ إِلَى صَاحِبِهَا وَ هِيَ بِيَضَاءٍ مُسْرَفَةٌ تَقُولُ حَفِظْتَنِي حَفِظْتُكَ اللَّهُ وَإِذَا ارْتَفَعَتْ فِي غَيْرِ وَقْتِهَا بَعِيرٌ حُدُودِهَا رَجَعَتْ إِلَى صَاحِبِهَا وَ هِيَ سُودَاءٌ مُظْلِمَةٌ تَقُولُ ضَيَّعْتَنِي ضَيَّعَكَ اللَّهُ. کلینی، کافی، ج ۳، ص ۲۶۸.

۵. إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ فَرَّخَ إِلَى الصَّلَاةِ. شرح نهج البلاغة ابن ابی الحدید، ج ۱، ص ۲۰۷.

۲- به زیان‌های سستی در نماز از جمله درهم ریختگی امور زندگی خود بیندیشیم. اگر مشکلات زندگی ما زیاد شد، بدانیم نماز خونمان کم شده است.

## فعالیت

کدام آیه در قرآن است که سختی زندگی را به دوری از یاد خدا نسبت می‌دهد؟ به نظر شما بین این دو چه رابطه‌ای است؟

۳- علت سستی خود را در نماز پیدا و سعی نماییم با آن مبارزه کنیم مثلاً خواب زیاد و... لازم است یک هفته نمازهای خود را ارزیابی کنیم. به ویژه روی نماز صبح حساب ویژه باز کنیم.

۴- شبهات خود در زمینه نماز را از کارشناسان بپرسیم و به پاسخ برسیم.

۵- درباره اسرار نماز مطالعه کنیم و درباره هر یک از اجزا و اذکار نماز اندیشه کنیم.

۶- به عظمت خدا فکر کنیم و به حقارت خود. نماز برای کسی که فروتن در برابر خدا است سنگین نیست.<sup>۱</sup> از «الله اکبر» تا «سبحان ربی الاعلی و بحمده» همه حاکی از بزرگی خدا و کوچکی ما است.

## عملی

۱- درباره یکی از مشکلات فعلی خود وضو بگیرید و به مسجد بروید و با دو رکعت نماز مستحبی از خداوند رفع آن مشکل را بخواهید. سعی کنید این روش مستمر شما شود.<sup>۲</sup> بوعلی سینا وقتی به مشکلات علمی برمی‌خورد به مسجد جامع می‌رفت و با دعا و نماز، آن را حل می‌کرد.<sup>۳</sup>

۱. وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ أَلَا عَلَى الْخَائِعِينَ؛ از صبر و نماز یاری جویید؛ (و با استقامت و مهار هوس‌های درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید)؛ و این کار، جز برای خاشعان، گران است. سوره بقره، آیه ۴۵.

۲. مضمون روایت امام صادق علیه السلام تفسیر عیاشی، ج ۱، ص ۴۳.

۳. حنبلی، شذرات الذهب، ج ۵، ص ۱۳۳.

- ۲- کتاب‌های مفید و جالب در زمینه نماز مطالعه کنید.<sup>۱</sup>
- ۳- نمازتان را در همان اول وقت بخوانید تا از فراموشی و عادت کردن به دیر خواندن آن پیشگیری کنید.

یکی از بزرگان نزد آیت الله العظمی بهجت رحمته الله رسیده بودند و درباره راهی برای آدم شدن پرسیده بودند. ایشان فرمودند: نمازتان را اول وقت بخوانید! این بزرگوار در دلش گفته بود حاج آقا ما را تحویل نگرفت ما که نمازمان را اول وقت می‌خوانیم. سال بعد در جمعی دوباره خدمت ایشان رسید و فکر کرد باز هم سؤال را تکرار کنم. ناگاه دید استاد بی مقدمه فرمودند: بعضی‌ها پیش ما می‌آیند و می‌گویند چه کنیم آدم شویم؟ به ایشان می‌گوییم بروید نماز اول وقت بخوانید. می‌روند سال بعد می‌آیند و می‌خواهند همان سؤال را بپرسند. همان حرف را گوش نکردند و رعایت نکردند. جواب همان است. این بزرگوار می‌گوید من دیگر سکوت کردم و دیدم بله برخی نمازهایم را به وقت نمی‌خواندم و آثارش را دیدم.<sup>۲</sup>

۴- با دوستان نمازخوان معاشرت کنید. بچه‌های مسجدی شما را با فضای نماز و مسجد بیشتر آشنا می‌کنند.

۵- سعی کنید با یک مسجد و یک روحانی که می‌پسندید انس داشته باشید.

۶- درباره احکام و آداب نماز مطالعه کنید و سعی کنید در مرحله اول انتظار نماز عاشقانه و با لذت تمام از خود نداشته باشید. مرحله اول خواندن نماز با آداب و احکام درست است گرچه با سختی.

۷- برای نماز خود لباس، سجاده، عطر و مکان مخصوص در نظر بگیرید.

۸- سجده‌های نمازتان را کمی طولانی‌تر کنید. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند: اگر بنده می‌دانست در سجده چه رحمتی او را فرا گرفته است هرگز سرش را از سجده بر نمی‌داشت.<sup>۳</sup>

۹- تمرین حضور قلب در نماز کنید. به معانی آنچه می‌گویید توجه کنید و به این نکته توجه داشته باشید که در محضر خدا هستید. سعی کنید برای تمرین حضور قلب از سجود و قنوت شروع کنید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

۱. مانند: علیرضا پناهیان، چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟، تهران، بیان معنوی، ۱۳۹۴؛ اصغر آینی و حسن محمودی، زیر این حرف‌ها خط بکشید، قم، بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود علیه السلام، چاپ ۱۳، ۱۳۹۶.

۲. علیرضا پناهیان، چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟، ص ۳۸-۳۹.

۳. آمدی، غررالحکم، ص ۵۶۸.



«رَكَعَتَانِ خَفِيفَتَانِ فِي التَّفَكُّرِ، خَيْرٌ مِنْ قِيَامِ لَيْلَةٍ»<sup>۱</sup>

دو رکعت نماز سبک با تفکر بهتر از یک شب، شب زنده‌داری است.»

به یاد داشته باشیم باید نماز را مؤدبانه و متفکرانه بخوانیم تا به مرحله نماز عاشقانه برسیم.<sup>۲</sup> در این راه عجله نکنیم و سختی مراحل اول را به جان بخریم تا به لذت مراحل آخر برسیم.



---

۱. شیخ صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۴۴.  
۲. علیرضا پناهیان، چگونه یک نماز خوب بخوانیم، ص ۱۶۳-۱۷۱.



## و خدا گفت : تو را من چشم در راهم!

تا چشم کار می کرد بیابان بود. کویر کویر و باز هم کویر. خشکِ خشک. دریغ از یک شاخه سبز. دریغ از یک قطره آب. شب نزدیک بود و از گرما کاسته می شد ولی به سیاهی افزوده می شد. چه شب تاریکی. ماه هم امشب قهر کرده است. پیاده شد تا در گوشه ای استراحت کند تا صبح، ولی اسبش رم کرد و پا به فرار گذاشت. وای! تمام توشه ام بر روی آن بود. مرگ و ناامیدی هر لحظه نزدیک تر می شد. در این تاریکی چیزی دیده نمی شود ولی سراسیمه به دنبال اسب و توشه است. ناگهان سکوت... خدایا شکر! صدای شیبه اسب است که نزدیک تر می شود. حالش وصف نشدنی است.

وقتی بنده ای به سوی خدا باز می گردد و توبه می کند خدا بیش از این فرد شاد می شود!<sup>۱</sup>  
توبه چیست؟

گام های آن کدام است؟

چه توبه ای قبول می شود و توبه کامل چگونه توبه ای است؟

۱. امام باقر علیه السلام فرمودند: **إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَشَدُّ فَرَحًا بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِنْ رَجُلٍ أَضَلَّ رَاحِلَتَهُ، وَ زَادَهُ فِي لَيْلَةٍ ظَلَمَاءَ فَوَجَدَهَا؛** خداوند از توبه بنده اش بیش از کسی که مرکب و توشه خود را در یک شب تاریک گم کرده و سپس آن را بیابد، شاد می شود. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۳۵.

## توبه یعنی چه؟

توبه در لغت یعنی بازگشت. توبه یعنی از گذشته پشیمان باشی، در زمان حال گناه را ترک کنی و تصمیم به ترک گناه در آینده داشته باشی.<sup>۱</sup>

وقتی کسی کار اشتباهی می‌کند ممکن است یکی از حالات زیر برای او رخ دهد:

- ۱- متوجه کار اشتباه خود نباشد و آن را از روی غفلت یا جهل ادامه دهد.
- ۲- کار را انجام دهد ولی توجیه و دلیل تراشی کند و اشتباه بودن کارش را زیر سؤال ببرد.
- ۳- هم انجام کار و هم اشتباه بودنش را قبول کند. این بهترین حال است و همان چیزی است که زمینه توبه را فراهم می‌کند.<sup>۲</sup>

## گام‌های توبه واقعی

گاهی گمان می‌شود همین که گفتیم خدایا ما را ببخش، کافی است و همه چیز تمام است. حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام خطاب به کسی که چنین تفکری داشت فرمودند: استغفار گام‌هایی دارد که عبارت است از:

- ۱- اینکه از گذشته پشیمان شوی  
برای اینکه پشیمانی از گناه گذشته رخ دهد، باید به زیان‌های گناه و اشتباه خود توجه کنیم و درباره آن بیندیشیم و با انسان‌های شایسته بیشتر نشست و برخاست کنیم.

## فعالیت

داستان معروف علامه مجلسی و برخی لوطی‌های اصفهان را شنیده‌اید؟ درباره آن جست‌وجو کنید. به نظر شما عامل پشیمانی آنها چه بود؟

- ۲- اینکه تصمیم‌گیری دیگر هرگز به گناه باز نگردی  
برای تحقق این مرحله، نیازمند مراقبت همیشگی هستیم و اینکه کارهای خود را زیر نظر بگیریم.

۱. فیض کاشانی، محجة البیضاء، ج ۷، ص ۵.

۲. ر. ک: مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفهانی، ص ۱۶۹.

گاهی می‌خواهیم دیگر گناه نکنیم ولی نمی‌شود. راهکار امام حسین علیه السلام شنیدنی و راهگشا است :

مردی نزد امام حسین علیه السلام آمد و گفت : من فردی گناهکارم و نمی‌توانم گناه را ترک کنم، مرا پندی دهید :

حضرت فرمودند : پنج کار را انجام بده و هرچه خواستی گناه کن :

- روزی خدا را نخور و هرچه خواستی گناه کن!
- از حکومت الهی خارج شو و هرچه خواستی گناه کن!
- جایی برو که خدا تو را نبیند و هرچه خواستی گناه کن!
- وقتی فرشته مرگ آمد که جان تو را بگیرد او را از خود دور کن و هرچه خواستی گناه کن!

■ وقتی مالک آتش آمد تو را داخل آتش اندازد، وارد آن نشو و هرچه خواستی گناه کن!<sup>۱</sup>  
روشن است که هیچ یک از این پنج کار در توان ما نیست. پس بهتر است به جای زود گناه کردن و دیر توبه کردن، زود توبه کنیم.<sup>۲</sup>

۳- اینکه حقوقی که از مردم ضایع کرده‌ای ادا کنی تا پاک به دیدار خدا بروی  
اگر از اشتباه و گناه ما آسیبی به کسی رسیده است درصدد جبران یا طلب حلالیت بر آییم.  
حق مردم را مردم باید ببخشند و خدا از جانب خود از آن نمی‌گذرد.  
فرض کنید راننده‌ای در مسیر رسیدن به مقصدی، راه را اشتباه رفت. اگر متوجه اشتباهش نشود که هیچ گاه به مقصد نمی‌رسد. اگر متوجه شود و مدام بگوید اشتباه کردم! از مسیر منحرف شدم! ولی باز به همان مسیر اشتباه ادامه دهد، باز هم هیچ گاه به منزل مقصود نمی‌رسد بلکه از مقصد دورتر می‌شود و بازگشت سخت‌تر. تنها در صورتی کار عاقلانه‌ای کرده است که ابتدا بایستد و در مسیر غلط ادامه ندهد و سپس با تشخیص راه درست تغییر مسیر داده و به جاده اصلی بازگردد.

۱. رُوِيَ أَنَّ الْحُسَيْنَ بْنَ عَلِيٍّ عليه السلام جَاءَهُ رَجُلٌ وَقَالَ أَنَا رَجُلٌ عَاصٍ وَلَا أَصْبِرُ عَنِ الْمَعْصِيَةِ فِعْظِي بِمَوْعِظَةٍ فَقَالَ عليه السلام أَفْعَلْ خَمْسَةَ أَشْيَاءَ وَ أَذِيبَ مَا نَبِئْتُ فَأَقُولُ ذَلِكَ لَا تَأْكُلْ رِزْقَ اللَّهِ وَ أَذِيبَ مَا نَبِئْتُ وَ الثَّانِي اخْرُجْ مِنْ وَلايَةِ اللَّهِ وَ أَذِيبَ مَا نَبِئْتُ وَ الثَّالِثُ اطْلُبْ مَوْضِعًا لَا يَرَاكَ اللَّهُ وَ أَذِيبَ مَا نَبِئْتُ وَ الرَّابِعُ إِذَا جَاءَ مَلَكُ الْمَوْتِ لِيَقْبِضَ رُوحَكَ فَادْفَعْهُ عَنْ نَفْسِكَ وَ أَذِيبَ مَا نَبِئْتُ وَ الْخَامِسُ إِذَا ادْخَلَكَ مَالِكٌ فِي النَّارِ فَلَا تَدْخُلْ فِي النَّارِ وَ أَذِيبَ مَا نَبِئْتُ. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۲۶.

۲. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به ابن مسعود فرمود : «بَا ابْنَ مَسْعُودٍ لَا تُقَدِّمِ الذَّنْبَ وَلَا تُؤَخِّرِ التَّوْبَةَ وَ لَكِنْ قَدِّمِ التَّوْبَةَ وَ آخِرِ الذَّنْبِ؛ علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۰۵.

۴- اینکه هر واجبی را که از دست داده‌ای حقش را ادا کنی شخصی به حضور رسول خدا ﷺ آمد و عرض کرد: گناهانم بسیار شده‌اند و اعمال نیکم اندک است. حضرت فرمودند:

«سجده‌های بسیار (یا طولانی) بجای آور؛ چرا که سجده گناهان را آنچنان می‌ریزد که باد برگ‌های درخت را می‌ریزد.»<sup>۱</sup>

وقتی این مراحل را که دو گام اول، حقیقت توبه و دو گام بعدی، شرط قبول آن است<sup>۲</sup> انجام دادیم، می‌توانیم ذکر استغفار را بر زبان جاری کنیم.<sup>۳</sup> بهتر است ذکر استغفر الله ربی و اتوب الیه را هر روز تکرار کنیم. رسول اکرم ﷺ فرمودند:

«توبوا اِلَى اللَّهِ، فَإِنِّي أَتُوبُ إِلَى اللَّهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِائَةً مَرَّةً؛

به سوی خدا باز گردید و توبه کنید که من هر روز صد بار توبه می‌کنم.»<sup>۴</sup>

## یک توبه واقعی

رضا، لات معروف مشهد بود و در کار خرید و فروش سگ و البته خیلی دعوايي. یک روز که داشت به سمت کوه سنگی می‌رفت برای غذا خوردن، یک ماشين با آرم ستاد جنگ‌های نامنظم تعقیبش کرد. راننده، دکتر چمران بود. رفت کنارش شروع کرد به راه

۱. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۸۵، ص ۱۶۰.

۲. ناصر مکارم شیرازی، پیام امام امیرالمومنین علیه السلام، ج ۱۵، ص ۲۶۷.

۳. البته دو مرحله دیگر نیز در روایت هست که شرط کمال توبه است: اَتَدْرِي مَا الْاِسْتِغْفَارُ؟ الْاِسْتِغْفَارُ دَرَجَةُ الْعَلِيِّينَ، وَ هُوَ اسْمٌ وَّاقِعٌ عَلَيَّ سِتِّهٖ مَعَانٍ: اَوَّلُهَا التَّدَمُّ عَلَيَّ مَا مَضَى، وَالثَّانِي الْعَزْمُ عَلَيَّ تَرْكِ الْعَوْدِ اِلَيْهِ اَبَدًا، وَالثَّلَاثُ اَنْ تُؤَدِّيَ اِلَى الْمَخْلُوْقِيْنَ حَقُوْقَهُمْ حَتَّى تَلْقَى اللَّهَ اَمَلَسَ عَلَيْكَ تَبَعَهُ، وَالرَّابِعُ اَنْ تَعْمِدَ اِلَى كُلِّ فَرِيضَةٍ عَلَيْكَ ضَمِعَتْهَا فَتُوَدِّيَ حَقَّهَا، وَالخَامِسُ اَنْ تَعْمِدَ اِلَى اللّٰحْمِ الَّذِي تَبَّتْ عَلَيَّ السُّحْتَةُ فَتَذِيْبُهُ بِالْاَحْزَانِ، حَتَّى تُصِقَ الْجِلْدَ بِالْعَظْمِ، وَ يَشَأُ بَيْنَهُمَا لَحْمٌ جَدِيْدٌ، وَالسَّادِسُ اَنْ تُزِيْقَ الْجِسْمَ اَلْمَ الطَّاعَةَ كَمَا اَذَقْتَهُ حَلَاوَةَ حَلَاوَةِ الْمُعَصِيَةِ، فَعِنْدَ ذَلِكَ تَقُوْلُ: «اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ»؛ آیا می‌دانی استغفار چیست؟ استغفار مقام بلند مرتبگان است و از راهی است که بر شش معنا اطلاق می‌شود (مراحل شش‌گانه‌ای دارد): نخست پشیمانی از اعمال گذشته، دوم تصمیم بر ترک همیشگی آنها در آینده. سوم این است که حقوقی را که از مردم ضایع کرده‌ای به آنها بازگردانی تا به‌هنگام ملاقات پروردگار (به‌هنگام مرگ یا محسور شدن در قیامت) مدیون کسی نباشی و چهارم اینکه هر واجبی که از تو فوت شده است حق آن را ادا کنی (و قضای آن را به‌جای آوری) پنجم، گوشت‌هایی را که بر اثر حرام بر اندامت رویده با اندوه بر گناه آب کنی تا چیزی از آن باقی نماند و پوست به استخوانت بچسبد و گوشت تازه در میان آنها برود و ششم آنکه به همان اندازه که لذت و شیرینی گناه را به خود چشاندی از زحمت و مرارت طاعت از نیز به آن بچشانی. پس از انجام این مراحل می‌گویی: استغفر الله. نهج البلاغه، حکمت ۴۱۷.

۴. متقی هندی، کنز العمال، ج ۱۰۷۱.



رفتن. دستش را گرفت و گفت: فکر کردی خیلی مردی؟  
گفت: بچه‌ها این طور می‌گویند. دکتر گفت: اگر خیلی مردی بیا بریم جبهه! به غیرتش  
برخورد و رفت.

یک روز شهید چمران در اتاق نشسته بود که سر و صدا بالا گرفت. با دستبند رضا را  
آوردند و جلوی دکتر انداختند روی زمین، که این چه کسی است آورده‌ای جبهه؟ رضا  
هم شروع به ناسزا گفتن کرد. حتی به دکتر چمران هم جسارت کرد. خواسته‌ای داشت که  
مانعش شده بودند. شهید چمران با خونسردی سرش را بالا آورد و با لحن مهربانی گفت:  
بله عزیزم! چی شده عزیزم؟ چی شده آقا رضا؟ چه اتفاقی افتاده؟

رضا که آب سردی انگار رویش ریخته بودند، خواسته‌اش را گفت. دکتر دستور داد  
برایش انجام دهند. رضا رو کرد به دکتر چمران و گفت: یک عمر به هر کسی بدی کردم به  
من بدی کرد. چرا شما به من چیزی نمی‌گویید یا مرا نمی‌زنی؟ تا به حال کسی با من این طور  
برخورد نکرده بود.

شهید چمران گفت: اشتباه فکر می‌کنی! یکی آن بالاست، هر چه به او بدی کردی، نه تنها  
بدی نکرد، بلکه با خوبی به تو جواب داد؛ پس تو هم کسی را داشتی که به او بدی کردی  
ولی او خوبی کرده.





آقا رضا جا خورد. زیر و رو شد. رفت توی سنگر نشست. زار زار گریه می کرد. عجب! یکی بوده هرچه بدی کردم به من خوبی کرده؟ اذان شد. آقا رضا اولین نماز عمرش بود. وضو گرفت. سر نماز، موقع قنوت صدای گریه اش بلند بود. وسط نماز، نوای رضا در دل سوت خمپاره گم شد. یکی روی زمین افتاد. آقا رضا را خدا برای خودش جدا کرد. فقط چند لحظه بعد از توبه. یک توبه واقعی. یک نماز واقعی.

## برکات توبه

توبه برکات و پیامدهای زیبایی دارد که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

- گناهان را محو و نابود می کند: همان گونه که در ذیل آیه «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا» آمده است:

«عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ؛<sup>۱</sup>

امید است (با این کار) پروردگارتان گناهانتان را بپوشاند».

- برکات زمین و آسمان را بر توبه کاران نازل می کند: مردی به حضرت امام حسن مجتبی علیه السلام از قحطی و گرانی شکایت کرد، حضرت به او فرمودند: از گناهانت استغفار کن. دیگری به حضرت از تهیدستی گله کرد، حضرت فرمودند: برای گناهت درخواست غفران کن. دیگری به حضرت عرضه داشت: دعا کن خداوند فرزندی به من عنایت کند، فرمودند: از گناهانت استغفار کن! یاران به حضرت عرضه داشتند: شکایت‌ها و درخواست‌ها مختلف بود، ولی شما همه را امر به توبه و استغفار فرمودید! حضرت پاسخ دادند: من این حقیقت را از پیش خود نگفتم، بلکه از کلام خدا گفتم، آنجا که می فرماید:

«اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا»<sup>۲</sup>

۱. سوره تحریم، آیه ۸.

۲. سوره نوح، آیات ۱۰-۱۲: به آنها گفتیم: «از پروردگار خویش آمرزش بطلبید که او بسیار آمرزنده است. تا باران‌های پربرکت آسمان را بی‌دری بر شما فرستد، و شما را با اموال و فرزندان فراوان کمک کند و باغ‌های سرسبز و نهرهای جاری در اختیارتان قرار دهد!»

با استفاده از این آیه آنان را راهنمایی کردم، که حل مشکل شما به دست با کفایت توبه است.<sup>۱</sup>

- نه تنها گناه را می‌پوشاند و از بین می‌برد، بلکه آن را مبدل به حسنه می‌کند: همان‌گونه که خداوند در قرآن می‌فرماید:

«الَّذِينَ تَابُوا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ»<sup>۲</sup>

مگر کسانی که توبه کنند، و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند که خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می‌کند».

- آبروی فرد توبه کار حفظ می‌شود: هرگاه توبه کاملاً خالص باشد، خداوند آن چنان آثار گناه را می‌پوشاند که در حدیث آمده حتی فرشتگانی را که مأمور ثبت اعمال او هستند به فراموشی وامی‌دارد و به اعضای پیکر او که مأمور گواهی بر اعمال وی در قیامت اند دستور می‌دهد که گناهان او را، مستور دارند، و به زمین که گناه بر آن کرده و گواه بر عمل او در قیامت است نیز فرمان می‌دهد که آن را کتمان کند به گونه‌ای که روز قیامت هنگامی که در صحنه رستاخیز حضور می‌یابد، هیچ کس و هیچ چیز برضد او گواهی نخواهد داد.<sup>۳</sup>

## خدای توبه‌پذیر

۸۷ بار مشتقات توبه در قرآن آمده است. ۱۱ بار خداوند در قرآن خود را تواب خطاب کرده است. ۹ بار از این موارد اسم تواب در کنار رحیم آمده است. این یعنی توبه‌پذیری خداوند مظهر رحمت خاص اوست. تواب یعنی کسی که بسیار توبه‌پذیر است. قبل و بعد از اینکه ما در توبه به خدا روی آوریم خداوند به ما توجه می‌کند.

۱. طبرسی، مجمع البیان، ج ۱، ص ۳۶۱؛ شیخ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۷۷، باب ۲۳، حدیث ۹۰۵۵.

۲. سوره فرقان، آیه ۷۰.

۳. امام صادق (ع) فرمودند: «إِذَا تَابَ الْعَبْدُ تَوْبَةً نَّصُوحًا أَحَبَّهُ اللَّهُ وَ سَتَرَ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ فَقُلْتُ وَ كَيْفَ يَسْتُرُ عَلَيْهِ؟ قَالَ يُسِّي مَلَكِيهِ مَا كَتَبَا عَلَيْهِ مِنَ الذُّنُوبِ وَ يُوحِي إِلَى جَوَارِحِهِ أَلْتُمِي عَلَيْهِ ذُنُوبَهُ، وَ يُوحِي إِلَى بِقَاعِ الْأَرْضِ أَلْتُمِي مَا كَانَ يَعْمَلُ عَلَيْكَ مِنَ الذُّنُوبِ فَيُلْقِي اللَّهُ حِينَ يَلْقَاؤُ وَ لَيْسَ شَيْءٌ يَسْهَدُ عَلَيْهِ بِشَيْءٍ مِنَ الذُّنُوبِ». کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۳ (باب التوبه، حدیث ۱). به نقل از ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۴۳-۲۴۶.

«... تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ»؛<sup>۱</sup>

خدا رحمتش را شامل حال آنها نمود، (و به آنان توفیق داد) تا توبه کنند  
خداوند بسیار توبه‌پذیر و مهربان است.»

## آنچه نمی‌گذارد توبه کنیم

مواظب باشیم که راهبرد شیطان برای مبارزه با توبه یکی از راه‌های زیر است :  
- فعلاً جوانی و وقت زیاد داری الآن وقت کیف کردن است، وقتی پیر شدی توبه می‌کنی!

جواب : از کجا معلوم فرصت توبه پیدا کنم و به سن پیری برسم؟

- اگر گناه کنی و توبه کنی حال و سوز عبادتت بهتر می‌شود.

جواب : بالاخره گناه آثار وضعی خود را دارد. کاغذ سفید با کاغذی که سیاه شده و با پاک‌کن تمیزش کردی متفاوت است. اگر گناه ما بخشیده هم شود باز به سر خانه اول بازگشته‌ایم و از کسب کمالات باز مانده‌ایم. کسی که مجبور است درس‌های خرداد را در شهریور دوباره امتحان دهد نمی‌تواند یک پایه جهشی بخواند.

- تو زیاد گناه کردی و دیگر آب از سرت گذشته، آب که از سر گذشت چه یک و جب، چه صد و جب!

جواب : هرچه گناه ما بزرگ باشد، خداوند و رحمتش از گناه ما بزرگ‌تر است ؛ خود او فرموده است :

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ  
الدُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»<sup>۲</sup>

بگو : ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید  
نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.»

۱. سوره توبه، آیه ۱۱۸.

۲. سوره زمر، آیه ۵۳.

- بارها توبه کردی و توبه شکستی. دیگر فایده‌ای ندارد.

**جواب:** خداوند هیچ گاه از ما ناامید نمی‌شود ما هم از رحمت او ناامید نشویم. سعی کنیم با اجرای گام‌هایی که گفتیم توبه ما واقعی باشد تا بتوانیم آن را نگه داریم و اگر هم خطایی رخ داد سریع بازگردیم.

باز آ باز آ هرآنچه هستی باز آ      گر کافر و گبر و بت پرستی باز آ  
این درگه ما درگه نومیدی نیست      صد بار اگر توبه شکستی باز آ

### گناه نکردن بهتر از توبه کردن است

خداوند عاشق توبه‌کاران است. خدا در قرآن فرموده که ۸ گروه<sup>۲</sup> را دوست دارد از جمله آنها توبه‌کاران است:

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ»

همانا خداوند توبه‌کنندگان را و کسانی که پاکی می‌جویند [و سعی در ترک گناه دارند] دوست دارد.»

گرچه خداوند هر گناهی جز شرک را با شرایط توبه می‌بخشد ولی این بدین معنا نیست که ما در گناه کردن بی‌پروا شویم. بی‌تردید لباس سالم بهتر از لباس وصله خورده است. مردی از اهل حبشه نزد رسول خدا ﷺ آمد و گفت: یا رسول الله! گناهان من بسیار است. آیا در توبه به روی من نیز باز است؟ پیامبر ﷺ فرمودند: آری، راه توبه بر همگان، هموار است. تو نیز از آن محروم نیستی. مرد حبشی از نزد پیامبر ﷺ رفت. مدتی نگذشت که بازگشت و گفت: یا رسول الله! آن هنگام که معصیت می‌کردم، خداوند، مرا می‌دید؟ پیامبر ﷺ فرمودند: آری، می‌دید. مرد حبشی، آهی سرد از سینه بیرون داد و گفت: توبه، جرم و گناه را می‌پوشاند؛ چه کنم با شرم آن؟ در دم نعره‌ای زد و جان داد.<sup>۳</sup>

۱. ابوسعید ابوالخیر، رباعیات.

۲. می‌توانید با جست‌وجوی عبارت الله یحب... در قرآن، شش گروه دیگر را که خداوند دوست دارد پیدا کنید.

۳. ر. ک: غزالی، ترجمه احیاء علوم الدین، ربع منجیات، کتاب توبه، ص ۴۳؛ همو، کیمیای سعادت، به کوشش و تصحیح حسین خدیو جم، ص ۶۵۴.



لنجر حلم تو ای کشتی توفیق کجاست      که در این بحر کرم غرق گناه آمده ایم  
آبرو می رود ای ابر خطا پوش بیار      که به دیوان عمل نامه سیاه آمده ایم

## فعالیت

برای ترک کاری که از آن توبه کرده ایم چه مراحل دیگری پیشنهاد می دهید؟



## حال سبک باران خوش است!

جهان ای برادر نماند به کس  
مکن تکیه بر مُلک دنیا و پُشت  
دل اندر جهان آفرین بند و بس  
که بسیار کس چون تو پُرورد و کُشت  
چه بر تخت مردن چه بر روی خاک<sup>۱</sup>  
چه بر آهنگ رفتن کند جانِ پاک  
زهد و قناعت در دنیا یکی از مهم‌ترین موضوعات اخلاقی در ادبیات فارسی  
و فرهنگ دینی است. به نظر شما زهد به چه معنا است؟ آیا فقیرانه زندگی کردن  
است؟ آیا ترک دنیا گفتن و در دل کوه منزوی شدن است؟ راه‌های رسیدن به  
این خصلت اخلاقی چیست؟





## زهد چیست؟

زهد در لغت در برابر رغبت است. زهد نسبت به چیزی به معنای بی میلی نسبت به آن است.<sup>۱</sup> زهد در اصطلاح به معنی بی رغبتی و دل نبستن به ظاهر دنیا است؛ به خاطر به دست آوردن آخرت و خشنودی و رضای خداوند.<sup>۲</sup>

ملا محمد مهدی نراقی در تعریف زهد می نویسد:

زهد، آن گاه تحقق می یابد که شخص توانایی بهره مندی از دنیا و نعمت های آن را داشته باشد و آن گاه آن را رها سازد. انگیزه ترک دنیا هم، پستی و بی ارزشی آن، در مقایسه با خدا و آخرت باشد. در غیر این صورت، صفت زهد، تحقق نمی یابد. باید گفت فقط بی علاقه بودن به دنیا و نعمت های آن سبب زهد نمی شود، بلکه فرد باید این بی علاقه بودن را در رفتار و کردارش نیز آشکار سازد... بنابراین، با توجه به تعریف زهد، کناره گیری و پرهیز مطلق از زیبایی ها و لذت های مادی، نشان زهد نیست، بلکه زهد همان بی رغبتی و بی میلی نسبت به دنیا و نعمت های آن، همراه با قناعت و مناعت طبع و عفت نفس است.<sup>۳</sup>

## بیشتر بدانیم

### معرفی ملا محمد مهدی نراقی

محمد مهدی بن آبی ذر فاضل نراقی معروف به محقق نراقی (۱۱۲۸-۱۲۰۹ق) از علمای شیعه در قرن دوازده و سیزده هجری است. محقق نراقی برای تحصیلات علوم دینی دو بار رهسپار عتبات عالیات شد و در مجلس درس وحید بهبهانی و یوسف بحرانی حضور یافت. جامع السعادات مشهورترین اثر ملامهدی در علم اخلاق است. جامع السعادات، کتابی درباره اخلاق نظری و عملی به زبان عربی است. اهمیت این کتاب بیشتر به علت جایگاه اخلاقی و عملی نویسنده آن دانسته شده است. جامع السعادات همچنین اولین کتابی معرفی شده که مشتمل بر هر دو جنبه عقلی و فلسفی و نیز دینی و عملی است.

۱. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۸۴؛ علی اکبر دهخدا، لغت نامه، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۱۱۴۷۷۷.

۲. حسین انصاریان، عرفان اسلامی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ج ۸، ص ۱۳۸.

۳. جامع السعادات، ملا محمد مهدی نراقی، ترجمه سید جلال الدین مجتوی، جلد ۲، صص ۷۹-۷۸.



جامع السعادات مشتمل بر سه باب است :  
باب اول در مقدمات که در آن مباحث کلی و میانی علم اخلاق مطرح شده است، از قبیل تجرد و بقای نفس، تأثیر طبیعت آدمی بر اخلاق، نقش تربیت در اخلاق، شرف علم اخلاق به سبب شرافت موضوع و غایتش، ترکیب حقیقت انسان از وجوه متقابل و اینکه غایت سعادت، تشبه به مبدأ یا خالق یعنی خداست.

باب دوم جامع السعادات، درباره اقسام اخلاق، شامل مباحثی مانند اقسام فضائل و رذائل، بحث درباره فضائل چهارگانه (حکمت، عدالت، شجاعت و عفت)، حقیقت عدالت، حد وسط (اعتدال) و افراط و تفریط در اخلاق است.

باب سوم کتاب هم درباره اخلاق پسندیده، شامل یک مقدمه و چهار فصل است. چنانکه در جامع السعادات آمده، مقصود خداوند از بعثت پیامبران، خارج شدن انسان‌ها از مرتبه حیوان و شیطان بوده است و این هدف، جز با رها شدن از رذایل اخلاقی و آراسته شدن به فضائل اخلاقی ممکن نیست. به باور نراقی، شرط آراسته شدن به فضائل اخلاقی، شناختن خصلت‌های ویرانگر، خلق و خوی نجات‌بخش و آشنایی با اسباب آنها و چگونگی درمان صفات مهلک اخلاقی است. ملا مهدی نراقی، شناخت موارد مذکور را همان حکمت حقیقی دانسته است که موجب زندگی صحیح می‌شود.

## زهد چه نیست؟

زهد به معنای ترک دنیا کردن و از جامعه فاصله گرفتن نیست. حقیقت زهد همان آزادگی و عدم اسارت در چنگال دنیا و مظاهر آن است.<sup>۱</sup>

زهد بدین معنا نیست که لزوماً دستت از دنیا خالی باشد، بلکه زهد یعنی دلت از دنیا خالی باشد. درویشی، آوازه ملا احمد نراقی (فرزند ملا محمد مهدی نراقی) صاحب کتاب اخلاقی معراج السعاده را شنیده بود و شیفته دیدار او بود. وقتی وارد کاشان شد و رفت و آمد مردم

۱. ر.ک به : عبدالله جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، قم، اسراء، ج ۶، ۱۳۸۵، ج ۱۱، ص ۱۷۸.

و ریاست ایشان را دید از ارادتش کاسته شد. ملا احمد هم قضیه را فهمیده بود. روزی درویش گفت عازم کربلا هستم. ملا احمد گفت اتفاقاً من هم عزم کربلا دارم صبر کن با هم برویم و بدون معطلی و برداشتن بار و بنه‌ای همراه درویش شد. به چند فرسخی قم که رسیدند کنار چشمه‌ای اتراق کردند. ناگهان درویش را تشویش برداشت. گفت کشکول و تبرزین خود را در منزل شما جا گذاشتم باید برگردیم. هرچه ملا احمد نراقی گفت: وقتی بازگشتیم آن را تحویل می‌گیری، به خرج درویش نرفت. مدام می‌گفت من به وسایل خود وابسته‌ام. آنجا ملا احمد به آن فرد فهماند که من با این همه برو و بیا همه چیز را گذاشتم و آدمم ولی تو از یک شیء بی‌ارزش نگذشتی! درویش دستش از دنیا خالی بود ولی دلش پر از دل بستگی بدان؛ ولی این استاد اخلاق، دستش از دنیا خالی نبود ولی در دلش محبت دنیا نبود.<sup>۱</sup>

پیامبر اکرم ﷺ در حدیثی فرمودند:

«الزَّهَادَةُ فِي الدُّنْيَا لَيْسَتْ بِتَحْرِيمِ الْحَلَالِ وَلَا إِضَاعَةِ الْمَالِ، وَلَكِنَّ الزَّهَادَةَ فِي الدُّنْيَا أَنْ لَا تَكُونَ بِمَا فِي يَدَيْكَ أَوْ تَقُ مِمَّا فِي يَدِ اللَّهِ؛<sup>۲</sup>

زهد در دنیا به این نیست که حلال را بر خود حرام کنی، یا مال و ثروت خویش را ضایع سازی (و به دور افکنی) بلکه زهد در دنیا به این است که اطمینان و علاقه تو به آنچه در دست داری، از آنچه به دست خدا است بیشتر نباشد (به فرمان خدا و برای جلب رضای او از آنچه داری بگذری).»

## چرا باید زهد داشت؟

وقتی هنوز کودکی دوست داری سوار چرخ و فلک شوی. با بالا رفتن آن بالا بروی و با پایین آمدنش، پایین. وقتی بزرگ می‌شوی کنار چرخ و فلک می‌ایستی و چرخیدن آن را نظاره می‌کنی. دل بستگی به دنیا یعنی سوار چرخ و فلک شدن. یعنی با بالا و پایین رفتن دنیا تو هم مدام دگرگون شوی. زهد یعنی از چرخ دنیا پیاده شوی و بزرگ‌منشانه تغییرات آن را نظاره‌گر باشی. امیرمؤمنان که خود نمونه زهد بودند، می‌فرمایند:

الزَّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ: قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا

۱. ر. ک: یحیی نوری، سجاده پرواز، صص ۹۶-۹۵.

۲. متقی هندی، کنز العمال، ج ۲، ص ۱۸۱، ح ۵۹۶.

فَاتِكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ<sup>۱</sup> وَ مَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَى الْمَاضِي وَ لَمْ يَفْرَحِ بِالْآتِي  
فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ بِطَرْفَيْهِ<sup>۲</sup>

تمام زهد در میان دو جمله از قرآن است؛ خداوند متعال می‌فرماید: تا بر گذشته  
تأسف نخورید و نسبت به آینده شاد و دلپسته نباشید. بنابراین آن کس که غم  
گذشته (و آنچه را از دست داده) نمی‌خورد و نسبت به آینده (و آنچه در دست  
دارد) شاد و دلپسته نیست، هر دو جانب زهد را در اختیار گرفته است.»

کسی که دلپسته دنیا نیست، نه وقتی نعمتی مادی به دست می‌آورد آن قدر خوشحال می‌شود  
و نه وقتی نعمتی از دست می‌دهد آن قدر ناراحت. بسیاری از اضطراب‌ها و نگرانی‌های بشر  
امروز به خاطر همین وابستگی‌ها است.

بند بگسل باش آزاد ای پسر      چند باشی بند سیم و بند زر<sup>۳</sup>

## فعالیت

به کتاب آزادی معنوی اثر شهید مطهری مراجعه کنید و در عنوان بندگی حرص و طمع  
مطالب ایشان را که برای آن از شعر بالا استفاده می‌کند، مطالعه کنید.

## قناعت میوه زهد

زهد صفتی اخلاقی است که نمود عینی آن قناعت است. وقتی دنیا برای شما هدف نبود  
و تنها راهی شد برای کمال، به خود دنیا بی‌رغبت خواهید شد و به آنچه فراتر از آن است  
میل خواهید یافت. نتیجه چنین نگرشی، اکتفای به مقدار لازم از امور مورد نیاز در دنیا  
است و این یعنی قناعت.<sup>۴</sup> نقطه مقابل قناعت طمع و زیاده‌خواهی است. گاهی رفتار ما چقدر  
بچه‌گانه می‌شود. شاید دیده‌اید در ظرف کودکی به اندازه نیازش غذا می‌ریزیم ولی او گریه

۱. سوره حدید، آیه ۲۳.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹.

۳. مولوی، مثنوی معنوی.

۴. مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفهانی، ص ۶۸۵.

می‌کند تا ظرفش را بی‌جهت لبریز کند و در نهایت هم جز اندکی از آن نمی‌خورد.  
راحت و امن و عافیت، گرطلبی در این جهان زهد و قنوع، پیشه کن مملکت رضا طلب<sup>۱</sup>

## سردار دلدار

تازه زندگی مشترکمان را شروع کرده بودیم. روزی حاج آقا درباره جهیزیه‌ای که آورده بودم به من گفتم: بهتر نیست که این وسایل را کمتر کنیم؟ هرچه این ابزار مادی کمتر باشد، وابستگی مان به دنیا کمتر است. با این جهیزیه شما یکی دو زوج دیگر می‌توانند ازدواج کنند. از روز اول هم قرار ما این بود که با پیروی از زندگی علی علیه السلام و فاطمه زهرا علیها السلام، زندگی ما رنگ و بویی از قناعت داشته باشد. این بود که وسایل ضروری برای زندگی را جدا کردیم و بقیه را تا پیدا شدن افراد واجد شرایط، به خانه پدرم بردیم.<sup>۲</sup>

## قناعت بی‌خیالی نیست!

زهد و قناعت نباید باعث بی‌توجهی به دنیای مثبت شود. دنیای مثبت دنیایی است که باب آخرت است و خودش هدف نیست. بی‌رغبتی به دنیا نباید باعث ناامیدی و روحیه رخوت و سستی در تمام امور شود. این توصیه امامان ما است که طوری در دنیا زندگی کن که گویا همیشه زنده‌ای و طوری برای آخرت کار کن که گویا فردا خواهی رفت.<sup>۳</sup>

## بحث گروهی

در مورد توصیه فوق و آثار آن با هم گفت و گو کنید و بگویید چرا با اینکه برخی بهره‌ زیادی از دنیا دارند ولی احساس آرامش نمی‌کنند؟

۱. دیوان فیض کاشانی، ص ۳۳.

۲. همسر سردار شهید حجت الاسلام و المسلمین عبدالرزاق نوری صفا: اصغر فکوری، ستاره‌های صبح طولانی، کرمان، لشکر ۴۱ نارالله، ۱۳۷۶، ص ۲۹.

۳. امام مجتبی علیه السلام: اَعْمَلْ لِدُنْيَاكَ، كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَ اَعْمَلْ لِآخِرَتِكَ، كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۱۵۶.

## تمرین زهد و قناعت

### راهکارهای علمی

- تفکر درباره محدودیت‌های دنیا: برای اینکه میل ما به دنیای منفی کم شود باید به کم‌ارزشی دنیا فکر کنیم. گاهی به بی‌وفایی‌ها، مشکلات، عمر محدود، بیماری‌ها و جسم ضعیفمان فکر کنیم و اینکه چقدر دنیا و حرص برای آن بی‌معنی است.  
امام علی علیه السلام فرمودند:

«أَحَقُّ النَّاسِ بِالزَّهَادَةِ مَنْ عَرَفَ نَقْصَ الدُّنْيَا!»

سزاوارترین مردم به زهدورزی، کسی است که عیب و نقص دنیا را بشناسد.»

- تفکر درباره ارزش آخرت: وقتی به دنیا میل ما کم شود باید به امر بهتری دل ببندیم به نام آخرت. پس باید به ارزش آخرت ببندیشیم. آیات مربوط به قیامت را که حدود یک سوم قرآن را در بر می‌گیرد، زیاد بخوانیم و در آن فکر کنیم.  
امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

«كَيْفَ يَزْهَدُ فِي الدُّنْيَا مَنْ لَا يَعْرِفُ قَدْرَ الْآخِرَةِ؟»<sup>۱</sup>

چگونه به دنیا پشت کند، کسی که ارزش آخرت را نمی‌داند؟»

- اندیشه درباره داشته‌ها: سعی کنیم به داشته‌های خود ببندیشیم و از آنها راضی باشیم و مدام به نداشته‌های خود فکر نکنیم. روی نقاط مثبت زندگی مان تمرکز کنیم. مثلاً این مدل تلفن همراه من مگر چه ایرادی دارد که می‌خواهم مدل بالاتر را بگیرم؟ آیا از تمام امکانات آن استفاده می‌کنم؟  
امام سجّاد علیه السلام نقل می‌کنند:

«يَقُولُ اللَّهُ: يَا ابْنَ آدَمَ، اِرْضَ بِمَا آتَيْتَكَ تَكُنْ مِنَ آزْهَدِ النَّاسِ!»<sup>۲</sup>

خداوند می‌فرماید: ای فرزند آدم! به آنچه تو را داده‌ام خرسند و قانع باش، تا از زاهدترین مردمان باشی.»

۱. آمدی، غررالحکم، ۲۲۰۹.

۲. همان، ۶۹۸۷.

۳. علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۳۹.

- توجه به آثار زهد و پیامدهای طمع: به مزایای بی‌رغبتی به دنیا بیندیشید و درباره آسیب‌هایی که از حرص و طمع به آدم‌ها رسیده است فکر کنید. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«جُعِلَ الْخَيْرُ كُلُّهُ فِي بَيْتٍ، وَجُعِلَ مِفْتَاحُهُ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا!»

همه خیر در اتاقی نهاده‌شده و کلید آن بی‌رغبتی به دنیا قرار داده شده است.»

آرامش واقعی انسان در گریز از تعلقات دنیوی است.

بلایی که حرص بر سر ما می‌آورد: ۲

حریص مثل فقیران زندگی می‌کند ولی مانند اغنیا در قیامت محاسبه می‌شود؛

حریص آبروی خود را به خطر می‌اندازد و در نگاه مردم و خدا کوچک می‌شود؛

حریص در معرض گناهای چون دروغ، خیانت، ظلم و غصب قرار می‌گیرد؛

حریص اموالی را جمع می‌کند که زحمت جمع و نگهداری‌اش با اوست و سودش برای دیگران؛

حریص بدگمان به خداوند است.

از زبان سوسن آزادهم آمد به گوش کاندرین دیر کهن حال سبکباران خوش است

حافظاترک جهان گفتن طریق خوش دلی است تا نپنداری که احوال جهانداران خوش است

## ■ راهکارهای عملی

روایتی زیبا از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله آمده است که سه راه کاربردی برای زهد بیان کرده‌اند:

«الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا قَصْرُ الْأَمَلِ، وَشُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ، وَالْوَرَعُ عَنْ كُلِّ مَا حَرَّمَ اللَّهُ؛»<sup>۳</sup>

بی‌رغبتی به دنیا (همان) کوتاه کردن آرزو و به جای آوردن شکر هر نعمت و

پرهیز از محرّمات الهی است.»

- دوری از آرزوهای بلند: سعی کنیم آرزوهای خیلی طولانی و دست‌نیافتنی در امور

دنیوی نداشته باشیم و در عوض اهداف عملیاتی و مشخص و متناسب با توانمندی‌های خود

در نظر گیریم.

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۲۸.

۲. ر. ک به: ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۹۸.

۳. کلینی، کافی، ج ۵، ص ۷۱.



- سپاس از خدا : شکر گزاری از نعمت‌های الهی راه عملی توجه به داشته‌ها است. به جای گلابه از آنچه نداریم، قدردان آنچه داریم و آن که آنها را به ما ارزانی داشته، باشیم. تحقیقات نشان داده است انسان‌های قدردان از سلامت روانی بیشتری برخوردارند.

- خدا حافظی با گناه : پرهیز از حرام‌ها و دوری از گناه ما را در بی‌رغبتی به دنیا یاری می‌دهد. چرا که گناه یعنی دنبال لذت‌های زودگذر دنیا بودن. گناه یکی از مظاهر لذت دنیا است. کارهای خود را زیر نظر بگیریم تا سراغ گناه نرویم. در درس بعدی درباره راه‌های توبه از گناه سخن خواهیم گفت.

- گاهی به اموات سر بزینیم : وقتی به پایان زندگی دنیا و گذرگاه آخرت یعنی مرگ می‌نگریم بیشتر به بی‌ارزشی دنیا پی می‌بریم.<sup>۱</sup> گاهی همراه خانواده به قبرستان‌ها و اموات خود سری بزینید و این جمله امام کاظم علیه السلام را که بر سر گوری فرمودند زمزمه کنید :

«إِنَّ شَيْئًا هَذَا آخِرُهُ لَحَقِيقٌ أَنْ يُزْهَدَ فِي أَوْلِهِ، وَ إِنَّ شَيْئًا هَذَا أَوْلُهُ لَحَقِيقٌ أَنْ يُخَافَ آخِرُهُ»<sup>۲</sup>

چیزی که آخرش این است، سزاوار است که از همان آغاز به آن دل بسته نشود و چیزی که آغازش این است، به جاست که از فرجام آن ترسیده شود».

- بی‌قراری نکنیم : یکی از راه‌های تمرین زهد، صبر بر مشکلات است. اینکه شکایت نکنیم و بردبار باشیم. به آسانی پس از سختی‌ها توجه کنیم و حد اقل خود را صبور نشان دهیم. امام کاظم علیه السلام فرمودند :

إِنَّ أَصْبَرَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَأَزْهَدُكُمْ فِي الدُّنْيَا<sup>۳</sup>

همانا صبورترین شما در برابر بلاها، زاهدترین شما به دنیا است».

- دست از طلب بدارم : از دیگران کمتر درخواست کنیم و عزت نفس خود را نگه داریم. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند :

۱. امام باقر علیه السلام فرمود : أَكثَرُ ذَكَرِ الْمَوْتِ فَأَنَّهُ لَمْ يُكْتَرِ إِنْسَانٌ ذَكَرَ الْمَوْتِ إِلَّا زَهَدَ فِي الدُّنْيَا؛ بسیار یاد مرگ کن، زیرا هیچ انسانی از مرگ بسیار یاد نمی‌کند مگر اینکه به دنیا بی‌رغبت می‌شود. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۳۱.

۲. علامه مجلسی، بحار، ج ۷۸، ص ۳۲۰.

۳. علامه مجلسی، بحار، ج ۷۸، ص ۳۰۸.

«عَلَى قَدْرِ الْعِفَّةِ تَكُونُ الْقَنَاعَةُ»<sup>۱</sup>

قناعت به اندازه خویشتنداری و عزت نفس بستگی دارد».

یکی از شاگردان حضرت امام خمینی علیه السلام می فرمود سر درس ایشان بودیم، ناگهان دیدیم بلند شدند و بدون اینکه به کسی چیزی بگویند خودشان چراغ اضافی را خاموش کردند در حالی که کلید آن نزدیک یکی از ما بود. ایشان در خانه به کسی دستور نمی دادند یا خودشان انجام می دادند یا اگر نمی توانستند مثلاً می فرمودند خوب است کسی جای بیاورد.

- در امور دنیوی خود را با پایین تر از خود مقایسه کنید: این توصیه امام صادق علیه السلام است:

«أُنْظِرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ وَلَا تَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ،  
فَإِنَّ ذَلِكَ أَقْنَعُ لَكَ بِمَا قَسِمَ لَكَ»<sup>۲</sup>

به ناتوان تر از خودت، بنگر و به توانگرتر از خویش، منگر؛ زیرا که این کار، تو را به آنچه قسمت تو شده است قانع تر می سازد».

- از قانون تدریج استفاده کنیم: ابتدا گرچه میل به دنیا و نمودهای آن مانند پول و مدرک و... داریم ولی در عمل خود را به آنها بی توجه نشان دهیم و دنبال اهداف بالاتر از آن باشیم. مثلاً گرچه دلبسته به ثروتم و ولی سعی کنیم به دیگران انفاق کنیم تا رفته رفته میل درونی کم شود.

- زندگی بزرگان اهل زهد را مطالعه کنید: دانشمندان زیادی بوده اند که در عین توانایی برای دنیاداری روی به خدا و آخرت آورده اند. زندگی نامه آنها را مطالعه کنید و برای دوستانتان تعریف کنید.

## کار کلاسی

درباره زندگی سلمان فارسی (به ویژه در زمان امارت مدائن)<sup>۳</sup> تحقیق کنید و آن را به صورت کنفرانس در کلاس ارائه دهید.

۱. آمدی، غررالحکم، ۶۱۷۹.

۲. کلینی، کافی، ج ۸، ص ۲۴۴.

۳. ر. ک: جواد محدثی، سلمان فارسی استاندار مدائن، قم، بوستان کتاب، ج ۶، ۱۳۸۸؛ انوار نعمانیه، ص ۱۸.



## شکوه شکیبایی

نه بی‌سر می‌توان زندگی کرد و نه بی‌صبر. ایمان بی‌صبر، همانند بدن بی‌سر است.<sup>۱</sup>  
همه ما آزمون‌هایی سخت در زندگی داریم. برای موفقیت در این آزمون‌ها نیاز به اکسیر  
صبر داریم.

پافشاری و استقامت میخ سزد ار عبرت بشر گردد

بر سرش هر چه بیشتر کوبی پافشاریش بیشتر گردد

در این درس به سه پریش اساسی درباره صبر یعنی چیستی، چرایی و چگونگی  
دستیابی به آن پاسخ خواهیم داد.

۱. حضرت امام سجاد علیه السلام فرمودند: الصبر من الايمان بمنزلة الرأس من الجسد؛ ولا ايمان لمن لا صبر له؛ کلینی، کافی، ج ۲، ص ۸۹.



## برایم از صبر بگو!

ریشه صبر از صَبْر نام گیاهی با عصاره تلخ است که در پزشکی استفاده دارویی دارد.<sup>۱</sup> از همین رو این واژه را برای شکیبایی در شرایط تلخ به کار برده‌اند. پس صبر یعنی خویشنداری در سختی و تنگناهای زندگی.<sup>۲</sup> در برابر صبر، جزع یعنی بی‌تابی در ناملايمات زندگی است. صبر و مشتقات آن ۱۰۳ بار در قرآن کریم به کار رفته است.

## صبر ضرب در سه

صبر در شرایط دشوار معنا می‌یابد. این شرایط می‌تواند موارد مختلفی را در بر گیرد. بر این اساس در روایات مراتبی برای صبر بیان کرده‌اند که از آسان به سخت بدین ترتیب است:

۱- صبر در مصیبت: اینکه وقتی مشکلی بر شما وارد می‌شود، بی‌تابی نکنید. مشکل مالی، مشکل خانوادگی، از دست دادن عزیزان، بیماری و از این قبیل.

«وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ».<sup>۳</sup>

۲- صبر بر طاعت: اینکه سختی طاعت خدا و انجام دستورات الهی را به جان بخریم و بر آن سر نهیم. در برخی روایات<sup>۴</sup> صبر در آیه زیر به روزه تفسیر شده است.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ».<sup>۵</sup>

۳- صبر از معصیت: اینکه هنگام گناه، خود را از ارتکاب آنچه خدا نهی فرموده نگاه دارد.<sup>۶</sup> امام علی علیه السلام فرمودند:

«الصَّبْرُ: أَمَّا صَبْرٌ عَلَى الْمُصِيبَةِ، أَوْ عَلَى الطَّاعَةِ، أَوْ عَنِ الْمَعْصِيَةِ،

وَهَذَا الْقِسْمُ الثَّلَاثُ أَعْلَى دَرَجَةٍ مِنَ الْقِسْمِينَ الْأَوَّلَيْنِ»<sup>۷</sup>

صبر، یا صبر بر مصیبت است، یا صبر بر انجام طاعت و یا صبر بر ترک معصیت که نوع سوم آن از دوگونه نخست برتر است».

۵. سوره بقره، آیه ۱۵۳.

۶. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۹۱.

۷. محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان الحکمة،

ماده صبر.

۱. فرهنگ ابجدی، ص ۵۴۷.

۲. مفردات راغب، ص ۴۷۴.

۳. سوره بقره، آیات ۱۵۷-۱۵۵.

۴. کلینی، کافی، ج ۴، ص ۶۳.

## بحث گروهی

به نظر شما چرا صبر بر معصیت بالاتر از دو قسم دیگر است؟

### چرا سختی؟ چرا صبر؟

زندگی دنیا همیشه همراه مشکلات است<sup>۱</sup>. اصلاً اگر مشکلات نبود رشد و کمال نبود. فلسفه این مشکلات نیز ساختن ما است. درس خواندن سخت است ولی برای پیشرفت، سختی آن را به جان می‌خرند. امتحان هم سخت است ولی مجهولات ما را تبدیل به معلومات می‌کند، حجت را تمام می‌کند و رتبه ما را بالا می‌برد.<sup>۲</sup> سختی‌ها، آزمون‌های الهی‌اند و بدون صبر، ظفر در آنها مقدور نیست. هیچ‌گاه گل زدن به دروازه خالی لذت ندارد، این چالش‌های زندگی است که حل آن لذت‌بخش است. فتح قله وقتی لذت‌بخش است که شما سربالایی‌های کوه را طی کنید و گرنه کسی با بالگرد به فراز کوه برود به او فاتح نمی‌گویند. زرگرها وقتی می‌خواهند جنس طلا را تشخیص دهند آن را روی زمین می‌اندازند تا صدای آن در آید. صدای زیر یعنی عیار بالاتر و صدای بم یعنی عیار پایین‌تر. گاه برای اینکه عیار وجودمان معلوم شود باید زمین بخوریم.



۱. امام علی علیه السلام: عِبَادَ اللَّهِ، لَا تَفْرَتُكُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا، فَإِنَّهَا دَارُ الْبَلَاءِ مَحْفُوفَةٌ، وَالْفَنَاءِ مَعْرُوفَةٌ، وَالْقَدْرِ مَوْصُوفَةٌ؛ علامه مجلسی، بحار الأنوار: ج ۷۳، ص ۱۱۷  
۲. رک به: شهید مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۷ تفسیر سوره منافقون و تغابن.

## صبر کنم که چه بشود؟

صد هزاران کیمیا حق آفرید  
کیمیایی همچو صبر، آدم ندید  
ممکن است کسی بگوید سختی که می‌کشم، اگر غر نزنم و شکوه نکنم که غم باد می‌گیرم  
پس بگذار حداقل خود را خالی کنم.

در هنگام مشکلات، می‌شود چند کار کرد :

- ۱- گریز : فرار از مشکلات و نا دیده گرفتن آنها؛
- ۲- پرخاش : ناله و فریاد کردن و به این و آن شکایت کردن؛
- ۳- انفعال : خودخوری کردن و درون‌ریزی کردن؛
- ۴- صبر و شکیبایی : خوشتن‌داری و تلاش برای برون‌رفت از مشکل.

## فعالیت

فرض کنید خواهسته‌ای دارید که پدر و مادر به شدت با آن مخالف هستند و رسیدن به آن برای شما مهم است، راه‌های بالا را بر این مثال تطبیق دهید و مزایا و معایب هر راه را بگویید.

## نیش نوش

ارباب از میان همه کارگزارانش، به لقمان علاقه خاصی داشت. برای همین روزی خربزه‌ای برایش هدیه آوردند، قطعه قطعه کرد و به لقمان داد. لقمان هم آنها را با میل تمام خورد. قطعه آخر را خود ارباب خورد. چنان تلخ بود که گلویش سوخت.

چون بخورد از تلخیش آتش فروخت  
هم زبان کرد آبله، هم حلق سوخت

ارباب گفت : چطور این زهر تلخ را تحمل کردی؟ لقمان گفت : من هزاران نعمت از دست تو گرفته‌ام و شیرینی‌ها خورده‌ام، شرم کردم بگویم این تلخ است و این نیش از دست شما نوش بود.

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم.



شرم آمد که یکی تلخ از گفت می نوشم ای تو صاحب معرفت  
چون همه اجزایم از انعام تو رسته اند و غرق دانه دام تو<sup>۱</sup>  
چه زیبا می شود اگر ما در برابر نعمت های خدا این گونه باشیم!

## صبوری کن صبوری!

حال نوبت پاسخ به یک پرسش مهم است. فهمیدیم صبر چیست و چرا مهم است؟ ولی چگونه آن را به دست آوریم؟ خیلی وقت ها می خواهیم صبور باشیم ولی نمی توانیم. راهکارهای زیر به شما کمک می کند.

## راهکارهای علمی

- تفکر در فوائد صبر : فوائد صبر حال و آینده ما را در بر می گیرد :  
الف) عالم دنیا : حضرت مسیح علیه السلام چه زیبا می فرماید :

«إِنَّكُمْ لَا تُدْرِكُونَ مَا تُحِبُّونَ إِلَّا بِصَبْرِكُمْ عَلَيَّ مَا تَكْرَهُونَ»<sup>۲</sup>

شما به آنچه دوست دارید نخواهید رسید، مگر با صبر بر آنچه برای شما ناگوار است».

موفقیت در همین دنیا نیز وابسته به صبر و پایداری است.

از آن ره، بخت با من کرد یاری که در سختی نمودم استواری<sup>۳</sup>

ب) عالم برزخ : از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام روایت شده که فرمودند :

«چون بنده مؤمن داخل قبر شود نمازهای او بر طرف راست اوست، زکات بر طرف چپ، و عمل نیک او بر او سایه می افکند، و صبر در کناری قرار می گیرد. و چون دو ملکی که موکل سؤال اند بر او داخل می شوند، صبر به نماز و زکات و عمل نیک می گوید : متوجه صاحب خود باشید و او را دریابید. پس اگر شما عاجز شوید من او را دریابم»<sup>۴</sup>.

۱. مولوی، مثنوی معنوی

۲. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۶، ص ۲۹۵۸-۲۹۵۹.

۳. پروین اعتصامی.

۴. کلینی، کافی، ج ۱، ص ۹۰، ح ۸.

ج) عالم قیامت : امام صادق علیه السلام فرمودند :

«مَنْ ابْتُلِيَ مِنْ شَيْعَتِنَا فَصَبَرَ عَلَيْهِ كَانَ لَهُ أَجْرُ أَلْفِ شَهِيدٍ؛<sup>۱</sup>

هریک از شیعیان ما که گرفتار شود و صبر ورزد، اجر هزار شهید دارد».

- زاویه نگاهتان را تغییر دهید : بی تردید در دل هر سختی آسانی ای نهفته است که باید آن را کشف کرد. یکی از ویژگی‌های انسان‌های خلاق آن است که می‌توانند از زاویه‌ای جدید به مشکلات نگاه کنند و بگویند چه خوبی‌ای دارد؟

«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛<sup>۲</sup>

به یقین با (هر) سختی آسانی است! (آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است».

## فعالیت

آخرین گرفتاری که برای شما رخ داده به خاطر آورید و سعی کنید جنبه‌های مثبت آن را برشمارید.

- بالا بردن آگاهی درباره شرایطی که در آن هستیم : اگر بدانیم کی قرار است ناهار بیاورند راحت‌تر رنج گرسنگی را تحمل می‌کنیم.

حضرت خضر به حضرت موسی علیه السلام که درخواست همراهی با ایشان را داشت گفت :

«إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا؛ وَ كَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا؛<sup>۳</sup>

تو هرگز نمی‌توانی با من شکیبایی کنی! و چگونه می‌توانی در برابر چیزی که

از آموزش آگاه نیستی شکیبا باشی؟!»

- اندیشه درباره گذرا بودن شرایط سخت و تمرکز بر آسانی پس از آن : سختی ایام

امتحان پایان سال را با تصور راحتی در تعطیلات پس از آن بر خود هموار کنید.

امام علی علیه السلام - در وصف پرهیزگاران - فرمودند :

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۹۲.

۲. سوره اشراخ، آیات ۵-۶.

۳. سوره کهف، آیات ۶۸-۶۷.

«صَبِرُوا أَيَّامًا قَصِيرَةً، أَعْقَبْتُهُمْ رَاحَةً طَوِيلَةً»<sup>۱</sup>

چند صبحی صبر کردند و در پی آن به آسایشی طولانی دست یافتند.»

زمستان را بود فرجام نوروز چنان چون تیره شب را عاقبت روز<sup>۲</sup>

- مقایسه سختی‌های خود با شرایط دشوارتر دیگران: سعدی می‌گوید برایم سخت بود که کفش‌هایم پاره است کفش خوب ندارم. رفتم به مسجد النبی و در بازگشت کسی را دیدم که اصلاً پا ندارد. خدا را شکر کردم بر نعمت‌هایش.

- تقویت اعتقادات دینی به ویژه باور به خدا: امام علی علیه السلام فرمودند:

«أَصْلُ الصَّبْرِ حُسْنُ الْيَقِينِ بِاللَّهِ»<sup>۳</sup>

ریشه صبر، داشتن باور راستین به خداست.»

«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ»<sup>۴</sup>

به یقین کسانی که گفتند: پروردگار ما خداوند یگانه است! سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند که: «ترسید و غمگین مباشید، و بشارت باد بر شما به آن بهشتی که به شما وعده داده شده است!»



۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۸۴.

۲. فخرالدین اسعد گرگانی.

۳. محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان الحکمة، ماده صبر.

۴. سوره فصلت، آیه ۳۰.

## ■ راهکارهای عملی

- تظاهر به صبر: وقتی هنوز صبر را به دست نیاورده‌ایم و در درون ناآرامیم ظاهر صبور و آرام به خود بگیریم که این خود در پرورش صبر اثرگذار است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«التَّصَبُّرُ عَلَى الْمَكْرُوهِ يَعِصِمُ الْقَلْبَ»<sup>۱</sup>

وداشتن خود به صبر در برابر امور ناخوشایند، دل را استوار می‌کند»

- مشورت گرفتن از افراد متخصص در زمینه مشکل: وقتی بیمار می‌شویم و درد بر ما گران می‌آید به جای آه و ناله باید نزد پزشک برویم تا تحمل بیماری بر ما آسان شود. هر دردی طبیعی دارد که می‌توان با مشورت گرفتن از او، آن را تسکین داد.

- درد دل کردن با خدا و استفاده از اذکار آرامش بخش: امام رضا علیه السلام فرمودند: پدرم (امام کاظم علیه السلام) را در خواب دیدم که فرمود:

«پسرم! هرگاه در سختی و گرفتاری بودی جمله «یا رئوف یا رحیم» را فراوان بگو».<sup>۲</sup>

- توسل به اهل بیت علیهم السلام: امام صادق علیه السلام در توضیح آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»<sup>۳</sup> فرمودند:

«اصْبِرُوا عَلَى الْفَرَايِضِ وَصَابِرُوا عَلَى الْمَصَائِبِ وَرَابِطُوا عَلَى الْاِيْمَةِ علیهم السلام»<sup>۴</sup>

بر واجبات صبر کنید و در سختی‌ها یکدیگر را به صبر توصیه کنید و با امامان خویش رابطه داشته باشید».

- پرهیز از شکایت و گلایه به دیگران: امام علی علیه السلام:

«إِنَّكَ إِنْ صَبَرْتَ جَرَّتْ عَلَيْكَ الْمَقَادِيرُ وَ أَنْتَ مَاجُورٌ، وَإِنْ جَزَعْتَ جَرَّتْ عَلَيْكَ الْمَقَادِيرُ وَأَنْتَ مَازُورٌ»<sup>۵</sup>

اگر صبر کنی مقدرات الهی بر تو جاری می‌شود و ماجور خواهی بود و اگر بی‌تابی کنی باز هم مقدرات خداوند بر تو جاری می‌شود ولی گناهکار خواهی بود»

۱. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمة، ج ۷.  
۲. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۲۷۲.  
۳. سوره آل عمران، آیه ۲۰۰.  
۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۸۱.  
۵. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمة، ج ۶.

- مطالعه زندگی انسان‌های مقاوم : دموستن از سخنوران بزرگ است. او در فنّ خطابه پی‌درپی با شکست روبرو می‌شد و زبانش می‌گرفت. برای تکمیل فنّ سخنوری، در زیرزمین، به تمرین می‌پرداخت. گاهی با تراشیدن نصف سر و صورت، قیافه خنده‌آوری برای خود می‌ساخت تا بدین وسیله مجبور شود، مدت‌ها در خانه بماند و مشغول تمرین خطابه گردد.<sup>۱</sup>

---

۱. جعفر سبحانی، رمز پیروزی مردان بزرگ، ص ۳۹-۳۶.



## رشک و اشک

### مقدمه

بین دو راهی مانده بود. از سویی رفیقش بود و هم کلاسی و از سویی رقیبش بود و کسی که نمره بیشتری از او گرفته بود. وسوسه‌ای در دلش می‌گفت الان وقت ضربه زدن به اوست. اگر شکایت تو از او به دست مسئولان مدرسه برسد از چشم می‌افتد. ولی عقلش می‌گفت او چه گناهی کرده که نمره‌اش از تو بیشتر شده، رازش را نگهدار!

شما تاکنون بین حسادت که از بدترین عیب‌ها است و خیرخواهی که از بهترین کارها است، مانده‌اید؟

حسدی که امیرالمؤمنین علیه السلام درباره آن فرمودند :

الْحَسَدُ شَرُّ الْأَمْرَاضِ<sup>۱</sup>.

و خیرخواهی و نصیحتی که درباره آن فرموده‌اند :

عَلَيْكَ بِالنُّصْحِ لِلَّهِ فِي خَلْقِهِ فَلَنْ تَلْقَاهُ بِعَمَلٍ أَفْضَلَ مِنْهُ؛

بر تو باد به نصیحت کردن و خیرخواهی نمودن خلق خدا برای رضای

خدا، که خدا را به عملی بهتر از این ملاقات نکنی.<sup>۲</sup>

۱. آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۳۰۰-۲۹۹.

۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۶۴.

ریشه حسد چیست؟ زیان‌های آن کدام است؟ چطور می‌شود از شر آن خلاص شد؟  
چه کنیم که مورد حسادت دیگران واقع نشویم؟ و اگر کسی به ما حسادت کرد چگونه با  
آن مواجه شویم؟

## فعالیت

دو داستان قرآنی را که ریشه آن حسادت بود، تعریف کنید.<sup>۱</sup>

۱. آیاتی از قرآن که به موضوع حسد اشاره دارد :

«وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبْنَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَ لَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ \* لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاطِلٍ يُدْعَى إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ إِنَّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ \* فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (سوره مائده، آیات ۳۰-۲۷)

«إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَخِيهِ يَا أَبَتِ إِنَّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَ السَّمَاسَ وَ الْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ \* قَالَ يَا بَنِيَّ إِنِّي أَخُفُّ عَلَيْكُمْ فَاطْرُقُوا اللَّيْلَ بِأَصْحَابِ الْمَدِينِ لَأُخْرِجَنَّكُمْ مَعَهُمْ وَأُصْفَحُوا إِذْ أَخْرَجَهُمْ بَيْنَهُمْ وَ بَيْنَهُ السَّبْطَ إِذْ يَقُولُ كُلُّ بَنِي إِسْرَائِيلَ يَكْفُرُ بِاللَّهِ وَ رُسُلِهِ فَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِهِمْ كِبَارًا وَ غَوَّيْنَا عَنْ آلِ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ آتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا» (سوره نساء، آیه ۵۴)

«وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِنْ عِندِ إِبْرَاهِيمَ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِندِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْتَدُوا وَ اصْطَفُوا حَتَّى جَاءَهُمُ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (سوره بقره، آیه ۹۰)



## خیرخواهی در لغت و اصطلاح

نصح و نصیحت که در فارسی به خیرخواهی ترجمه می‌شود در اصل به معنای خالی بودن از ناخالصی است (خلوص از غش). از همین رو به غسل خالص، غسل ناصح گویند. به سخن از روی دلسوزی و خدمت به دیگران نیز نصیحت گفته می‌شود.<sup>۱</sup>

در برابر نصیحت و خیرخواهی، غش، حسد و فریبکاری با دیگران قرار دارد. نصیحت یا همان خیرخواهی یعنی آرزوی بقای نعمت و خیر برای دیگران و ناخوش داشتن رسیدن بدی و شر به آنان. طبیعی است که وقتی کسی را اینگونه دوست داشته باشیم و خیرخواهش باشیم گاهی او را برای رسیدن به مصلحت و سعادت، راهنمایی می‌کنیم. برای همین است که نصیحت در این معنای دوم (ارشاد به خیر) هم به کار می‌رود.<sup>۲</sup>

## چرا خیرخواهی برای خلق؟

مهمانی تمام شده بود ولی هنوز یک ساعت تا زمان تدریسش وقت داشت. با خود گفت به همان مسجد محل درس می‌روم تا شاگردان کم کم بیایند. وارد که شد دید شیخی با قواره‌ای کوچک، عمامه‌ای قدیمی که زهد از سر و رویش می‌بارد مشغول تدریس است. دو، سه شاگرد هم بیشتر ندارد. کمی دورتر صدای درس شیخ ناشناس را می‌شنید. عجب مطالب جدیدی داشت! روز بعد هم زودتر آمد دید بله واقعاً عالمی پخته است. روز سوم دیگر مطمئن شده بود. شاگردان فراوانش که آمدند رو کرد به آنان و گفت این مرد که گوشه مسجد مشغول درس است از من عالم‌تر است از امروز همه با هم به درس او می‌رویم. با کمال شگفتی آیت‌الله سیدحسین کوه‌کمری که تا مرجعیت فاصله‌ای نداشت، شد شاگرد شیخ مرتضی انصاری و با خیرخواهی‌اش او را به مرجعیت رساند.<sup>۳</sup>

از حضرت امام صادق علیه السلام به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده که فرمودند:

«إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ مَنَزَلَةً عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَمْشَاهُمْ فِي أَرْضِهِ بِالنَّصِيحَةِ لِخَلْقِهِ؛<sup>۴</sup>

۱. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱۲، ص ۱۳۷.

۲. ملا مهدی نراقی، علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ترجمه سید جلال الدین مجتوی، ج ۲، ص ۲۸۴-۲۷۵.

۳. مرتضی مطهری، آزادی معنوی، فصل اول، آزادی معنوی ۲.

۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۲۰۸.

بزرگ‌ترین مردم از جهت مرتبه و منزلت نزد خدا در روز قیامت کسی است که در زمین برای خیرخواهی خلق خدا، بیشترین گام را بردارد».

## با حسادت بیشتر آشنا شویم!

حسد یعنی آرزوی از بین رفتن نعمت دیگری و گاهی تلاش برای نابودی آن نعمت یا زیان آن فرد.<sup>۱</sup> فرقی نمی‌کند که بخواهد آن نعمت به خودش برسد یا خیر.<sup>۲</sup>  
امام علی علیه السلام فرمودند:

«الْحَاسِدُ يَرَى أَنْ زَوَالَ النِّعْمَةِ عَمَّنْ يَحْسُدُهُ نِعْمَةٌ عَلَيْهِ»<sup>۳</sup>

حسود، زوالِ نعمت از محسود را برای خود نعمت می‌داند».

## انواع حسادت

صفت ناپسند حسادت دارای انواعی است:<sup>۴</sup>

- ساده‌ترین نوع حسادت آن است که تنها در دلش آرزو می‌کند کاش فلانی چنین نعمتی نداشت ولی تلاشی برای تحقق آن نمی‌کند. از اینکه فلانی شاگرد اول است در دلش ناراحت است.  
- نوع دیگر حسادت آن است که فرد، نعمتی را ندارد و می‌خواهد آن را به دست آورد گرچه به قیمت گرفتن آن از دیگری باشد، پس هدف اصلی خودش است ولی برای رسیدن به هدفش تلاش می‌کند دیگری نعمتی را از دست دهد. کاری می‌کند که فرد درس‌خوان نتیجه خوبی نگیرد تا خودش شاگرد اول شود.  
- بدترین نوع حسادت آن است که فرد نه تنها آرزوی نابودی نعمت دیگری را دارد بلکه تلاش می‌کند نعمت فرد یا حتی خود او را از بین ببرد. می‌داند که خودش شاگرد اول نمی‌شود ولی کاری می‌کند که دانش‌آموز درس‌خوان کلاس هم نتیجه خوبی نگیرد.

۱. ترجمه مفردات راغب، ج ۱، ص ۴۸۷؛ التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۲، ص ۲۱۳.

۲. ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۱۳۵.

۳. محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان الحکمة، ماده حسد.

۴. ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۱۳۶.

## تفاوت حسادت و غبطه

حسادت با غبطه متفاوت است. در غبطه شما آرزوی داشتن نعمت دیگری را داری نه از بین رفتن نعمت او را. می‌گویند ای کاش من هم معلم مانند فلانی بالای نوزده شود نه اینکه ای کاش او نمره‌اش کم شود.

حسد امری ناپسند ولی غبطه امری پسندیده است. از همین رو مؤمن اهل غبطه است نه حسد ولی منافق برعکس.<sup>۱</sup> البته غبطه باید در امور مثبت و ارزشمند باشد نه امور مادی و زودگذر. در روایت رسول خدا ﷺ آمده است که غبطه خوردن تنها در دو مورد جایز است: «یکی نسبت به کسی که خداوند به او مالی داده که شب و روز انفاق می‌کند و دیگری کسی که خدا به او قرآن عطا فرموده که شب و روزش را با آن می‌گذراند».<sup>۲</sup>

### نشانه‌های بیماری حسادت را بشناسیم:

حسود کسی است که:

- در غیاب فرد غیبت می‌کند.
- در حضورش چاپلوسی می‌کند.
- هنگامی که بدی به فرد مورد حسادت برسد، او را شماتت می‌کند.<sup>۳</sup> ولی در عین حال از رسیدن بدی به او خوشحال می‌شود.

### رنجی که از حسادت می‌بریم!

آدم حسود مثل این می‌ماند که دستش را به داخل آتش ببرد تا این دست آتشین را روی کسی که بر او حسد می‌ورزد بگذارد و از این طریق او را بسوزاند و اذیت کند. در اینجا به حسود چقدر صدمه وارد شده و به محسود چقدر؟<sup>۴</sup>

توانم آن که نیازم اندرون کسی حسود را چه کنم کوز خود به رنج در است<sup>۵</sup>

۱. امام صادق علیه السلام فرمودند: إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغْبِطُ وَلَا يَحْسُدُ، وَ الْمُنَافِقُ يَحْسُدُ وَلَا يَغْبِطُ. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۳۰۷.

۲. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۳۸.

۳. قَالَ لُقْمَانُ لَابْنِهِ: لِلْحَائِدِ ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ: يَغْتَابُ إِذَا غَابَ، وَ يَتَمَلَّقُ إِذَا شَهِدَ، وَ يَسْتَمْتُ بِالْمُصِيبَةِ. شیخ صدوق، خصال، ص ۱۲۱.

۴. حائری شیرازی، مثل‌ها و پندها، ج ۴، ص ۱۷ و ۱۸.

۵. سعدی

از همین رو است که امام باقر علیه السلام فرمودند :

«إِنَّ الْحَسَدَ لَيَأْكُلُ الْإِيمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ؛<sup>۱</sup>»

همان گونه که آتش هیزم را می خورد، حسد ایمان را می خورد<sup>۱</sup>.

ای آن که دل تو داغدار حسد است  
پرهیز کن از حسد که هر فعل نکو  
پیوسته اسیر، در حصار حسد است  
چون هیزم تر خوراک نار حسد است<sup>۲</sup>

## فعالیت

به نظر شما چه رابطه‌ای بین حسادت و از بین رفتن ایمان وجود دارد؟ حسادت چه تأثیری در اعتقادات ما دارد؟<sup>۳</sup>

حسد در آن واحد، هم ظلم به خویشان است چرا که فرد خود را عذاب می دهد و هم ظلم به دیگران است چرا که به فرد مورد حسد ستم می کند.  
امام علی علیه السلام فرمودند :

«مَا رَأَيْتُ ظَالِمًا أَنْسَبَ بِمَظْلُومٍ مِنَ الْحَاسِدِ نَفْسُ دَائِمٍ، وَقَلْبُ هَائِمٌ وَحُزْنٌ لَازِمٌ؛<sup>۴</sup>»  
ستمگری چون حسود ندیدم که به ستمدیده شبیه تر باشد : آهی همیشگی دارد  
و دلی بی قرار و اندوهی پیوسته<sup>۴</sup>.

چاه مکن بهر کسی ...

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند :

ثَمَرَةُ الْحَسَدِ شِقَاءُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛<sup>۵</sup>

نتیجه حسادت شقاوت در دنیا و آخرت است.

۱. محمد محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمة، ماده حسد.
۲. گنجینه حکمت ۱، نادعلی صالحی، ج ۱، ص ۸۱.
۳. معلمان می توانند از این روایت در پاسخ استفاده کنند : پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لِمُوسَى بْنِ عِمْرَانَ : يَا بَنَ عِمْرَانَ، لَا تُحْسَدَنَّ النَّاسَ عَلَيَّ مَا آتَيْتَهُمْ مِنْ فَضْلِي، وَ
۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۳۰۷.
۵. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۳، ص ۱۱۸۶.

مرد بادیه‌نشین آن قدر به معتصم عباسی نزدیک شده بود که برای ورود به اندرونی نیاز به اجازه نداشت. یکی از نزدیکان معتصم که چشم دیدن این مرد را نداشت به او رشک می‌برد و مدام در فکر بود چه کند که از شر او خلاص شود. بالاخره حيله‌ای به نظرش رسید. با محبت به او نزدیک شد و روزی او را برای صرف غذا به خانه‌اش دعوت کرد. غذای خوشمزه‌ای درست کرد ولی تا توانست در آن سیر ریخت. غذا که تمام شد، رو به او کرد و گفت مواظب باش نزد معتصم که می‌روی بوی دهانت او را آزار ندهد که او از بوی سیر به شدت متنفر است. از آن سو خود را نزد معتصم رساند و گفت این مرد بادیه‌نشین که به او رو داده‌اید همه جا می‌گویند خلیفه بوی دهانت آزاردهنده است نزدیک است من هلاک شوم. دوست خلیفه از همه جا بی‌خبر وارد شد و دست بر دهانش گرفت تا بوی سیر معتصم را آزار ندهد. معتصم هم مطمئن شد آنچه به او گفته‌اند راست بوده است. نامه‌ای محرمانه نوشت با این مضمون که آورنده این نامه را گردن بزن و به دست آن مرد داد و گفت این را نزد فلانی ببر. هنگام خروج، مرد حسود او را دید و با خود گمان کرد خلیفه به او هدیه‌ای داده است. گفت برای اینکه به زحمت وصول آن نیفتی حاضرم به دو هزار دینار این برگه را از تو بخرم و خرید.

چند روزی خبری از او نشد. معتصم که سراغش را گرفت، گفتند خودتان دستور دادید گردنش را بزنند. معتصم متعجب شد و دستور داد مرد بادیه‌نشین را حاضر کردند. ماجرا را تعریف کرد و تازه فهمید حسد با آن مرد بدبخت چه کرده است.<sup>۱</sup>

## راه‌های درمان حسد و تقویت خیرخواهی

### راه‌های علمی

= به برکات دوری از حسادت بیندیشید. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند :

«صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ؛<sup>۲</sup>

تندرستی، از کمی حسادت است.»

۱. مهدی خسروی، پند تاریخ، ج ۲، ص ۱۴۳-۱۴۱؛ حبیب‌الله کاشانی، ریاض الحکایات، ص ۱۱۱.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۵۶.

- به آسیب‌های حسد بیندیشید. چه چیزی بدتر از این است که از خوشحالی دیگری ناراحت شویم.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام فرمودند :

«حسود پیش از آن که به محسود زیان رساند، به خود زیان می‌زند؛ مانند

ابلیس که با حسدورزی، برای خود نفرین و لعنت و برای آدم علیه السلام، برگزیدگی

به ارمغان آورد».<sup>۲</sup>

- حسد را در خود ریشه‌یابی کنیم و باریشه مقابله کنیم. وقتی بیماری تب شدید دارد، پزشک باید ریشه تب را بشناسد و درمان کند و گرنه تب‌بر دادن به تنهایی تسکین موقت است. برای حسد ریشه‌هایی چند نام برده‌اند: بخل، کینه‌توزی، حب ریاست، حب مال و حرص، ترس از دست دادن هدف، احساس حقارت، تکبر.<sup>۳</sup>

## بحث گروهی

به نظر شما چه زمینه‌های دیگری برای حسادت وجود دارد؟

- از قانون طلایی استفاده کنید. روان‌شناسان قانونی طلایی دارند که مضمونش در دین آمده است. اینکه خود را جای فرد مقابل بگذار و آن گونه که دوست داری با تو رفتار شود با او رفتار کن. از امام باقر علیه السلام روایت شده است که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند :

«لِيَنْصَحَ الرَّجُلُ مِنْكُمْ أَخَاهُ كَنْصِيحَتِهِ لِنَفْسِهِ؛<sup>۴</sup>

هریک از شما باید خیرخواه برادرش باشد همچنان که خیرخواه خود است».

۱. يَكْفِيكَ مِنَ الْحَايِدِ أَنَّهُ يَعْتَمُ وَقْتَ شُرُوكِ؛ از (رنج) حسود تو را همین بس که وقتی تو شادی او غمگین و ناراحت است. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۷.

۲. الْحَايِدُ مُضِرٌّ بِنَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَضُرَّ بِالْمَحْسُودِ، كَابِلِيسَ أَوْزَتْ بَحْسَدِهِ لِنَفْسِهِ اللَّعْنَةُ وَ لِأَدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْاجْتِبَاءَ. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۵۵.

۳. ر. ک به: ملا مهدی نراقی، علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ترجمه سید جلال الدین مجتوبی، ج ۲، ص ۲۶۸.

۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۲۰۸؛ مشابه آن در بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۲۵۷ آمده است: لَا يَسْتَكْمِلُ الْعَرُءُ الْإِيمَانَ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ.

## ■ راه‌های عملی

- اگر به کسی حسد ورزیدیم به هیچ وجه بر اساس آن احساس، عمل نکنیم. حسادت به فرد را عملی نکنیم. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند:

«وَ إِذَا حَسَدْتَ فَلَا تَبِغْ»<sup>۱</sup>

زمانی که به کسی حسد ورزیدید، ستم نکنید».

یعنی تلاش کنیم حسادت ما حداقل در نوع سوم از انواعی که گفتیم متوقف شود. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«مؤمن حسادت خود را به کار نمی‌گیرد».<sup>۲</sup>

خداوند متعال در سوره مبارکه فلق فرمود:

«وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.

یعنی آن‌گاه که حسود حسد خود را آشکار می‌کند باید به خدا پناه برد».

- خود را مدام با دیگران مقایسه نکنید. به جای توجه به داشته‌های دیگران به داشته‌های خود بیندیشید. دیده‌اید گاهی در مسابقات اسب‌دوانی، کنار چشم اسب‌ها پوششی قرار می‌دهند تا تنها جلوی خود را ببینند نه اطراف را. این کار از جهتی برای این است که بدون توجه به اسب‌های دیگر به راه خود ادامه دهند و فقط پیش بروند.

- برخلاف آنچه حسادت به ما توصیه می‌کند، عمل کنیم و برای حفظ نعمت محسود دعا کنیم. یعنی بر خلاف آرزوی درونی خود، دعای خیر کنیم. اگر حسادت می‌گوید جلوی فرد محسود، تکبر داشته باش، فروتن باشیم. اگر می‌گوید با او بد برخورد کن، خوش‌اخلاق باشیم. به او محبت کنیم مثلاً به او هدیه بدهیم تا دشمنی در دل ما رفته رفته تبدیل به دوستی شود.<sup>۳</sup>

- تلاش کنیم اگر به کسی در دل احساس حسادت کردیم، در پنهان و آشکار نسبت به او یکسان عمل کنیم و در هر دو حال خیر او را بخواهیم.

۱. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۵۰.

۲. المؤمن لا يستعمل حسده. بحار الانوار، ج ۵۵، ص ۳۲۳، ح ۱۲؛ کافی، ج ۸، ص ۱۰۸.

۳. ملا احمد نراقی، معراج السعادة، ص ۳۳۵-۳۳۴.



امام صادق علیه السلام فرمودند :

«بر مؤمن واجب است که برای مؤمن در حضور و غیاب خیرخواهی کند.»<sup>۱</sup>

- برای حفظ نعمت محسود دعا کنیم. یعنی برخلاف آرزوی درونی خود، دعای خیر کنیم.

## راه‌های جلوگیری از حسد در دیگران

حسادت، به داشته‌های ما صورت می‌گیرد. برای اینکه بذر حسد را در دیگران نکاریم بهتر است نعمت‌ها و داشته‌هایمان را کمتر به اطلاع افراد کم‌ظرفیت برسانیم. تفاخر به نعمت‌ها چه ضرورتی دارد؟ چه لزومی دارد هر جایی که رفته‌ایم یا هر چیزی که خریده‌ایم تصویرش را با دیگران به اشتراک بگذاریم؟

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند :

«اسْتَعِينُوا عَلَى قَضَاءِ حَوَائِجِكُمْ بِالْكِتْمَانِ، فَإِنَّ كُلَّ ذِي نِعْمَةٍ مَحْسُودٌ»<sup>۲</sup>

در برآوردن نیازهای خود از پنهان کردن آن، کمک بگیرید، زیرا هر صاحب

نعمتی مورد حسادت قرار می‌گیرد.»

- به‌جای تفاخر، تواضع کنیم. براساس روایات تواضع تنها نعمتی است که مورد حسادت قرار نمی‌گیرد.<sup>۳</sup> پس تا می‌توانید به فردی که احتمال حسادت می‌دهید با فروتنی خوبی کنید. دشمنی شما مشکل را بدتر خواهد کرد.

۱. يَجِبُ لِلْمُؤْمِنِ عَلَى الْمُؤْمِنِ النَّصِيحَةُ لَهُ فِي الْمَشْهَدِ وَالْمَغِيبِ. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۲۰۸.

۲. شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، ج ۱، ص ۳۱۶.

۳. امام عسکری علیه السلام : التَّوَاضُّعُ نِعْمَةٌ لَا يُحْسَدُ عَلَيْهَا. فیض کاشانی، وافی، ج ۲۶، ص ۲۸۵.

## فعالیت

۱. اگر اکنون به کسی احساس حسادت دارید، مراحل زیر را برای خود طی کنید:
۲. ریشه و علت حسادت
۳. دو مورد از راه‌های علمی مقابله
۴. دو مورد از راه‌های عملی مقابله
۵. گزارش پیشرفت بعد از دو هفته: آیا تبدیل به غبطه شده است؟ یا ... .

## بیشتر بدانیم

### ملا احمد نراقی

این دانشمند بزرگ سال ۱۱۸۵ هـ. ق در شهر نراق از توابع شهرستان کاشان دیده به جهان گشود. ایشان در نجف اشرف از حوزه درسی فقیهان بزرگی مانند: سید مهدی بحرالعلوم و شیخ جعفر کاشف‌الغطا استفاده‌های شایانی برد. این فقیه فرزانه مدتی هم در کربلا در جوار حرم حسینی ساکن شد و از محضر میرزا مهدی شهرستانی و آقا سید علی کربلایی بهره علمی برد. و در علوم و فنون مختلف از جمله: فقه، اصول عقاید، اخلاق، شعر، عرفان، فلسفه، منطق، حساب و هندسه و ... به مراتب عالی رسید و صاحب نظر شد. شیخ مرتضی انصاری از مهم‌ترین شاگردان ایشان بود. فاضل نراقی پس از وفات پدر، مرجعیت را در موطن خویش عهده‌دار شد. ایشان در جریان حمله روس‌ها به ایران و اشغال مناطقی از آن، با مردم همراه شد و سرپرستی آنان را در تظاهرات برعهده گرفت.

او تألیفات متعددی در علوم مختلف اسلامی دارد که مستندالشیعة، عوائدالایام و کتاب اخلاقی معراج السعادة که پس از بازگشت به زادگاهش نراق و به درخواست بعضی از مؤمنان و علاقه‌مندان به رشته تحریر درآمد از معروف‌ترین آنها می‌باشند.



کتاب معراج السعادة ترجمه خلاصه گونه‌ای از کتاب شریف جامع السعادات، تألیف ملامحمد مهدی نراقی (پدرملا احمد) است که همراه اشعار و مطالب نغز و زیبا، مجموعه‌ای شیوا و دلنشین را تشکیل داده است.

در اهمیت این کتاب همین بس که مورد سفارش بسیاری از علمای اخلاق بوده و از جامعیت ویژه‌ای برخوردار است. این کتاب، شامل پنج باب به این شرح است:

- باب ۱: با عنوان مقدمات نافع و دارای ده فصل در موضوعات گوناگون است.
- باب ۲: به بیان قوای نفس، سبب انحراف از اخلاق پسندیده و نیز پیدایش اخلاق نکوهیده پرداخته است.
- باب ۳: به حفظ تعادل اخلاق پسندیده، مقدمات تزکیه نفس و تشخیص امراض نفسانی و معالجه آنها می‌پردازد.
- باب ۴: در این فصل، طی پنج مقام، به‌طور مفصل به انواع اخلاق و روش دستیابی به فضایل و نیز معالجه رذایل می‌پردازد.
- باب ۵: طی هفت مقصد، اسرار و آداب عبادت بیان شده است.

درس دهم



## حیاتی به رنگ حیا

تمام خوبی‌ها را که گرد آوری سرآمد آنها است...  
ایمان بی آن ایمان نیست...  
جامعه با کاهش آن رو به سقوط است...  
حیا را می‌گویم حیا!  
می‌خواهیم ببینیم:  
حیا چیست؟  
انواعش کدام است؟  
چطور می‌شود به این دُر دست یافت؟



## حیا در معنا

«حیا» در لغت به معنای شرمساری و خجالت است که در مقابل آن «وقاحت» و بی‌شرمی قرار دارد.<sup>۱</sup>

حیا در اصطلاح دینی به معنای خودداری از انجام کار ناپسند به خاطر حضور ناظر محترم است.<sup>۲</sup>

وقتی شخصی قابل احترام، شما را می‌نگرد و شما به خاطر حضور او کار ناشایستی را ترک می‌کنید، پس شما حیا به خرج داده‌اید.

## حیطه‌های حیا

حیا مفهومی گسترده است که در زمینه‌های مختلفی رخ می‌نماید. گستره حیا را در زیر آورده‌ایم گرچه تأکید ما بیشتر در حوزه عفت و پاک‌دامنی است.

### - حیای پنداری

یعنی حتی در اندیشه خود امر ناپسند را راه ندهی و به آن فکر نکنی. امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

« شایسته است مؤمن از اینکه فکری در غیر طاعت خدا به ذهنش راه یابد،

شرم کند.»<sup>۳</sup>

### - حیای گفتاری

یعنی محتوا و قالب سخن شما مؤدبانه باشد.

## فعالیت



خداوند در سوره اخلاقی قرآن (سوره حجرات)، مؤمنان را توصیه می‌کند که پیامبر صلی الله علیه و آله را مؤدبانه صدا بزنند. آیه مربوطه را در کلاس مرور کنید.

۱. ابن‌منظور، لسان‌العرب، ج ۸، ص ۵۱؛ راغب اصفهانی، مفردات، ص ۲۷ و ابن‌اثیر، نهایه، ج ۱، ص ۳۹۱.

۲. عباس پسندیده، پژوهشی در فرهنگ حیا، صص ۵۲-۳۲.

۳. يَسْتَجِبُ لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَسْتَحْيِيَ إِذَا اتَّصَلَتْ لَهُ فِكْرَةٌ فِي غَيْرِ طَاعَةٍ. تمیمی آمدی، غررالحکم، ص ۸۲۴.

حیای گفتاری در مورد زنان اهمیت بیشتری می‌یابد. همان‌گونه که خداوند در قرآن می‌فرماید:

«يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا»<sup>۱</sup>

ای همسران پیامبر! شما همچون یکی از زنان معمولی نیستید اگر تقوا پیشه کنید پس به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگویند که بیمار دلان در شما طمع کنند، و سخن شایسته بگویند!»

خداوند به همسران پیامبر ﷺ می‌فرماید هم لحن شما تحریک کننده نباشد و هم محتوای سخن شما پسندیده باشد.

### - حیای دیداری

یعنی اجازه ندهیم نگاه ما، هر امری را مشاهده کند.

«قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ...؛ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ»<sup>۲</sup>  
به مردان مؤمن بگو چشم‌های خود را فروگیرند...؛ و به زنان با ایمان بگو چشم‌های خود را فروگیرند».

## فعالیت

شان نزول آیه فوق را در تفاسیر مطالعه کنید و در کلاس بیان نمایید.

### - حیای رفتاری

یعنی منش و عملکرد ما همراه وقار و خودداری از امور ناپسند نزد عقل و عرف و شرع باشد. این رفتار می‌تواند در زمینه‌های زیر نمود یابد:

- ۱- دقت در پوشش و حجاب؛
- ۲- پرهیز از خودنمایی با زیورآلات و یا نحوه راه رفتن؛
- ۳- مدیریت روابط با جنس مخالف.

۱. سوره احزاب، آیه ۳۳.

۲. سوره نور، آیات ۳۰ و ۳۱.

## حیا همیشه خوب نیست!

جالب است بدانید حیا همیشه خوب نیست. گاهی در مواردی حیا جنبه منفی پیدا می‌کند و آن زمانی است که شما با امر ناپسندی مواجه نیستی ولی به دلیل خجالت و کم‌رویی از آن امر پرهیز می‌نمایی.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند:

«الْحَيَاءُ حَيَاءٌ إِنْ حَيَاءٌ عَقْلٍ وَ حَيَاءٌ حُمُقٍ فَحَيَاءُ الْعَقْلِ هُوَ الْعِلْمُ وَ حَيَاءُ الْحُمُقِ هُوَ الْجَهْلُ!»<sup>۱</sup>

حیای خرد و حیای بی‌خردی، حیای خرد همان دانش و حیای بی‌خردی همان نادانی است.»

برخی از موارد و مواقعی که جای حیا ورزیدن نیست، بدین قرارند:

- ۱- شرم از گفتار، کردار و درخواست حق؛<sup>۲</sup>
- ۲- شرم از آموختن آنچه نمی‌داند؛<sup>۳</sup>
- ۳- شرم از تحصیل درآمد حلال (گرچه جایگاه اجتماعی خوبی نداشته باشد)؛<sup>۴</sup>
- ۴- شرم از خدمت به مهمان؛<sup>۵</sup>
- ۵- شرم از احترام گذاشتن به دیگران (مانند بوسیدن دست والدین)؛<sup>۶</sup>
- ۶- شرم از اعتراف به ندانستن؛<sup>۷</sup>
- ۷- شرم از درخواست از خداوند؛<sup>۸</sup>

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۰۶.

۲. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «هیچ عملی را از روی ریا و خودنمایی انجام مده و از سر حیا و شرم آن را رها نکن». صدوق، امالی، ص ۳۹۹؛ کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۱۱، ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۴۷.

۳. امام علی علیه السلام فرمودند: «کسی شرم نکند از آموختن آنچه نمی‌داند» نهج البلاغه، حکمت ۸۲؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۳۱۳.

۴. امام صادق علیه السلام فرمودند: «کسی که از طلب مال حلال حیا نکند، هزینه‌هایش سبک شود و خداوند خانواده‌اش را از نعمت خویش بهره‌مند گرداند» همان، ص ۵۹.

۵. تمیمی آمدی، غررالحکم و درر الکلم، ح ۴۶۶۶.

۶. همان

۷. امام علی علیه السلام: «اگر از کسی سؤال کردند و نمی‌داند، شرم نکند از اینکه بگوید نمی‌دانم». نهج البلاغه، حکمت ۸۲.

۸. امام صادق علیه السلام فرمودند: «هیچ چیز در نزد خداوند محبوب‌تر از آن نیست که از او چیزی درخواست شود، پس هیچ یک از شما نباید شرم کند از این که از رحمت خداوند درخواست کند؛ اگر چه (خواسته او) یک بند کفش باشد» کلینی، کافی، ج ۴، ص ۲۰.



- ۸- شرم از بخشش اندک؛<sup>۱</sup>  
 ۹- شرم از محبت به خانواده؛<sup>۲</sup>

تفاوت‌های حیای مثبت و منفی	
حیای منفی (خجالت و کم‌رویی)	حیای مثبت (شرم و آزرَم)
shame	modesty
غیرارادی	ارادی
نکوهیده	پسندیده
شرم از انجام کار خوب	شرم از انجام کار بد
نشانه ناتوانی روح	نشانه قدرت روحی
نشانه نادانی	نشانه دانایی

ما در این درس وقتی می‌گوییم «حیا»، منظورمان حیای خوب است.

## رابطه حیا و عفت

«عفت» در لغت به معنای نگهداری نفس از تمایلات و شهوت نفسانی آمده است.<sup>۳</sup> در شرح آن گفته‌اند: حالتی نفسانی است که از غلبه شهوت بازمی‌دارد.<sup>۴</sup> عفت عموماً در دو قلمرو مطرح شده است: عفت مالی و عفت جنسی.<sup>۵</sup> حیا دایره‌ای گسترده‌تر از عفت دارد بنابراین قطعاً انسانی که حیا دارد عفاف نیز دارد. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«سَبَبُ الْعِفَّةِ الْحَيَاءُ».<sup>۶</sup>

۱. امام علی علیه السلام فرمودند: «از بخشش اندک شرم مدار که محروم کردن از آن کمتر است» نهج البلاغه، حکمت ۶۷.
۲. مردی از اهل مدینه چیزی برای خانواده‌اش خریده بود و می‌برد. امام صادق علیه السلام را دید و خجالت کشید. حضرت به او فهماندند که این کار بد نیست و نباید شرم از آن داشت. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۲۳.
۳. مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۸، ص ۱۸۰.
۴. علی اکبر قرنی، قاموس قرآن، ج ۵، ص ۱۹.
۵. عباس پسندیده، اخلاق‌پژوهی حدیثی، ص ۱۷۲.
۶. آمدی، غررالحکم، ج ۴، ص ۱۲۲.

## انواع عفت

عفت گاهی فردی است و گاهی اجتماعی.

یکی از نمودهای عفت اجتماعی، پوشش در بیرون خانه است. پوشش بیرونی، تنها یک مسئله شخصی نیست بلکه امری اجتماعی است؛ کسی که در کشتی نشسته است نمی‌تواند محل استقرار خود را آسیب بزند و بگوید جای من امن است! چراکه غرق شدن کشتی همه را نابود می‌کند. پوشش نامناسب در جامعه، آسیب به حیای عمومی است که دامان همه را می‌گیرد.

## بحث گروهی

درباره فواید و زیان‌های قانون حجاب در جمهوری اسلامی در کلاس بحث کنید.



پژوهشی در میان ۴۱۵ نفر از دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در پایه سوم دبیرستان و در شهرهای تهران و قم انجام گرفت. در این پژوهش نگرش افراد به حجاب و نیز سلامت روانی آنها مورد سنجش قرار گرفت. نتایج نشان داد: دانش‌آموزانی که مطلوب‌ترین نوع پوشش را برای دختران پوشش کامل با چادر می‌دانند، نسبت به کسانی که چنین نظری ندارند از اضطراب کمتری برخوردارند. به عبارتی زنان هرچه بیشتر به پوشش کامل به‌ویژه چادر گرایش یابند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند.<sup>۱</sup>

## ساز مخالف با جنس مخالف!

دوستی با جنس مخالف یا منجر به ازدواج می‌شود و یا نمی‌شود. اگر منجر به ازدواج نشود معمولاً با آسیب‌هایی از قبیل اضطراب، احساس گناه، افسردگی، پرخاشگری، افت تحصیلی، کاهش شانس ازدواج موفق به‌ویژه در دختران و... مواجه است. و اگر منجر به ازدواج شود، معمولاً چنین روابطی به خاطر سطح هیجانی بالا مانع از تشخیص درست و دیدن واقع‌بینانه کاستی‌های طرف مقابل می‌شود و ازدواجی احساسی را رقم می‌زند تا منطقی.

## بیشتر بدانیم

تحقیقی طولی روی بیش از ۷۰۰ زن و مرد در سن ۱۸ سالگی و بعد در ۳۸ سالگی ایشان نشان داد زن و مردهایی که پیش از ازدواج روابط آزاد نداشته‌اند پس از ازدواج ۵۰ درصد کمتر در معرض طلاق قرار می‌گیرند.<sup>۲</sup> نگارنده با اجرای آزمون حیا و رابطه آن با ناسازگاری زناشویی روی ۱۴۰ زن و مرد متأهل به این نتیجه رسید که هرچه زن و مرد از خود و از خداوند حیای بیشتری داشته باشند، ناسازگاری کمتری را تجربه می‌کنند.<sup>۳</sup>

۱. رجبی، عباس، حجاب و نقش آن در سلامت روان، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۹۰، ج ۸، صص ۱۹۵-۱۹۴.
۲. شلیت، وندی و دموس، نانسی لی، دختران به عفاف روی می‌آورند، ترجمه سمانه مدنی و پریسا پورعلمداری، قم، نشر معارف، ۱۳۸۹، ج ۴، صص ۴۲.
۳. محمد مهدی عباسی آغوی، رابطه حیا همسران و ناسازگاری زناشویی، پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، سال دوم، شماره چهارم، بهار و تابستان ۱۳۹۴، صص ۹۳-۱۱۴.

## احیای حیا

پرسش مهم این است که چه کنیم حیا در ما تقویت گردد؟

### راهکارهای علمی

۱- باورهای دینی خود را تقویت کنیم. در عوامل حیا به ایمان تأکید شده است. به این باور برسیم که اگر پاکدامنی پیشه کردیم خدا ما را از فضل خود بی نیاز می‌کند.

«وَلَيْسَتَعْفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»<sup>۱</sup>.

۲- درباره پیامدهای رفتارهای بی‌شرمانه تفکر کنیم. و به آثار خوبی که نصیب انسان‌های با حیا شده است بیندیشیم.<sup>۲</sup> براساس روایات یکی از عوامل حیا، عقل است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«من عقل عَفَّ»<sup>۳</sup>.

پژوهشی میدانی در این زمینه حاکی از این است که انسان‌های عاقل‌تر، با حیا‌ترند.<sup>۴</sup>

۳- خود و اعمالمان را مدام در حضور این ناظران در نظر بگیریم:

■ خداوند<sup>۵</sup>: امام صادق علیه السلام فرمودند:

«وَعَلِمْتُ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ مُطَّلِعٌ عَلَيَّ فَاسْتَحْيَيْتُ»<sup>۶</sup>

دانستم که خداوند بر من مطلع است، پس حیا کردم».

■ خودمان: امام علی علیه السلام فرمودند:

«غَايَةُ الْحَيَاءِ أَنْ يَسْتَحْيِيَ الْمَرْءَ مِنْ نَفْسِهِ»<sup>۷</sup>

اوج حیا این است که آدمی از خودش شرم کند».

۱. سوره نور، آیه ۳۳.

۲. امام صادق علیه السلام خطاب به شاگردشان مفضل فرمودند: «ای مفضل، اگر حیا نبود: انسان هیچ‌گاه میهمان نمی‌پذیرفت، به وعده وفا نمی‌کرد، نیازها (ای مردم) را برآورده نمی‌ساخت، از نیکی‌ها برحذر بود، و بدی‌ها را مرتکب می‌شد. بسیاری از امور لازم و واجب نیز برای حیا انجام می‌شود. بسیاری از مردم، اگر حیا نمی‌کردند و شرمگین نمی‌شدند، حقوق والدین را رعایت نمی‌نمودند، هیچ صله رحمی نمی‌کردند، هیچ امامتی را به درستی بازپس نمی‌دادند و از فحشا برحذر نبودند». مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۸۱.

۳. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۰۰۸.

۴. فروتن، علی اصغر، رابطه بین عقل و حیا در طلاب مرد و زن حوزه علمیه قم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما رحیم میردريکوندی، ۱۳۹۱.

۵. سوره حدید، آیه ۴.

۶. مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۲۸.

۷. تمیمی آمدی، غرر الحکم، ۱۳۶۶، ص ۲۳۶.

■ فرشتگان؛<sup>۱</sup>

■ اولیای الهی و انبیا و ائمه علیهم السلام.<sup>۲</sup>

۴- فکر خود را از گناه منصرف کنیم و حتی در خیال خود به آن توجه نکنیم. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید:

«مَنْ كَثُرَتْ فِكْرَتُهُ فِي اللَّذَاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ»<sup>۳</sup>

کسی که فکرش زیاد در شهوات و لذات باشد فکر بر او غلبه می‌کند».

[فکر تبدیل به احساس می‌شود و احساس، تبدیل به رفتار می‌شود].

گناه، مانند آتش است و فکر آن، مانند دود. فکر گناه اگر خانه دل را آتش نکشد ولی آن را سیاه و دوداندود می‌کند.<sup>۴</sup>

۵- هدفمند باشیم و همت بلند داشته باشیم:

امام علی علیه السلام فرمودند:

«مَا رَفَعَ امْرَأٌ كَهْمَتَهُ وَلَا وَضَعَهُ كَشْهَوَتَهُ»<sup>۵</sup>

انسان را چیزی مانند همتش بالا نبرد و چیزی مانند شهوتش به زمین نزد».

## راهکارهای عملی

آنچه باید انجام دهیم

۱- غیرت خود را تقویت کنیم: تمام مؤمنان ناموس ما هستند. همان‌طور که نمی‌خواهیم کسی به محارم ما نگاه بد کند دیگران هم نسبت به ناموس خود همین حس را دارند. بر اساس روایات کسی که نگاهش را نسبت به ناموس مردم نگه ندارد، دیگران نیز نگاه خود را نسبت به ناموس او نگه نخواهند داشت.<sup>۶</sup> البته یادمان باشد غیرت بی‌اندازه که به مرحله شکاکیت و حساسیت بی‌جا برسد نکوهیده است.<sup>۷</sup>

۱. سوره انفطار، آیات ۱۲-۱۰.

۲. سوره توبه، آیه ۱۰۵. امام صادق علیه السلام فرمودند: «مراد از اهل ایمان، ما (امامان) هستیم». کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۲۱۹.

۳. واسطی لینی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۷.

۴. مجلسی، بحار الانوار، ج ۳، ۱۴۰، ج ۱۴، ص ۳۳۱.

۵. واسطی لینی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۸۴.

۶. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۹۹.

۷. همان، فرازهای پایانی نامه ۳۱.

۲- مطالعه سیره انسان‌های با حیا: شهدا یکی از الگوهای حیا در زمان ما هستند. شهید سید محمود افتخاری دوران نوجوانی را در زمان طاغوت گذرانده است. برادرش می‌گوید به سردر سینماهای آن زمان نگاه نمی‌کرد که نکند تصویر زنی بی‌حجاب در آن باشد. در حالی که همسالانش به تماشای ورزش دختران می‌رفتند، او گذرش هم به آن سو نمی‌افتاد و همیشه می‌گفت در روایت پیامبر ﷺ آمده است که چشمانتان را از نامحرم ببندید تا عجایب را ببینید.<sup>۱</sup>

۳- کنترل نگاه: مراقب تلاقی نگاه‌ها باید بود. نگاه به آسمان یا به زمین و یاد خدا به ما کمک خواهد کرد.

پیامبر اکرم ﷺ فرمودند:

«كُلُّ عَيْنٍ بَاكِيَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَّا ثَلَاثَةً أَعْيُنٌ: عَيْنُ بَكْتٍ مِنْ حَشِيَّةِ اللَّهِ، وَعَيْنٌ غَضَّتْ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ وَعَيْنٌ بَاتَتْ سَاهِرَةً فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛<sup>۲</sup>

همه چشم‌ها در روز قیامت گریان‌اند، جز چشم سه گروه: گروهی که از خوف خدا گریسته‌اند؛ گروهی که از نگاه به محارم الهی دیده فروگرفته‌اند؛ و گروهی که در راه خدا شب را بیدار مانده‌اند».

۴- روزه داری: پیامبر اسلام ﷺ فرمودند:

«جوان‌ها! ازدواج کنید، اگر نمی‌توانید، حتماً روزه بگیرید که روزه، شهوت را کنترل می‌کند».<sup>۳</sup>

روزه، به‌طور طبیعی شهوت را کاهش می‌دهد و کنترل می‌کند، تمرین قدرت اراده نیز محسوب می‌شود.

۵- تعفف: برای یک بازه زمانی محدود تظاهر به عفاف کنیم. این تمرین کم‌کم درونی خواهد شد.<sup>۴</sup>

۱. گروه فرهنگی شهید ابراهیم هادی، فزاتر از زمان، خاطرات و زندگینامه شهید سید محمود افتخاری، تهران، ۱۳۹۶، ص ۱۷-۱۶.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱، ص ۳۵.

۳. همان، ج ۴، ص ۱۸۰.

۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۱۲.

۶- قرائت مداوم قرآن به ویژه سوره مبارکه نور در عفت اعضای فرد و خانواده مؤثر است.

۷- رعایت پوشش به گونه‌ای که محرک خود و دیگران نباشد.

۸- سفرهای زیارتی و توسل به اهل بیت علیهم‌السلام خیلی به ما کمک خواهد کرد.

۹- پر کردن اوقات با علم آموزی: امام علی علیه‌السلام :

لَا تَجْتَمِعُ الْحِكْمَةَ وَالشَّهْوَةَ.<sup>۱</sup>

۱۰- مدیریت استفاده از رسانه‌هایی مثل شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون و ...

۱۱- ورزش منظم و تحرک بدنی برای تخلیه انرژی اضافی.

## آنچه نباید انجام دهیم

۱- پرهیز از موسیقی حرام<sup>۲</sup>: امام صادق علیه‌السلام فرمودند:

«اگر کسی ۴۰ روز در منزلش موسیقی حرام باشد شیطانی بر آن خانه مسلط

می‌شود که غیرت را می‌برد و اگر به ناموس او تعرض شود اهمیت نمی‌دهد».<sup>۳</sup>

۲- پرهیز از شوخی‌های خارج از نزاکت به ویژه با نامحرم: امام صادق علیه‌السلام ابوبصیر را توبیخ کردند که در آن جلسه تدریس قرآن می‌کردی؛ چه از قرآن بالاتر، چرا برای آن خانم که قرآن می‌گفتی، با او شوخی کردی؟ دیگر این کار را تکرار نکن. شرمنده شد و گفت دیگر این کار را نمی‌کنم.

۳- پرهیز از تنها شدن با نامحرم: رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند:

فَمَا مِنْ رَجُلٍ خَلَا بِامْرَأَةٍ إِلَّا كَانَ الشَّيْطَانُ تَالِئَهُمَا.<sup>۴</sup>

۴- پرهیز از هم‌نشینی با افراد کم‌حیا.

۱. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۱، ص ۱۹۹.

۲. استفاده از موسیقی، جایز و حلال است، خواه موسیقی سنتی و کلاسیک باشد و خواه غیرسنتی و مدرن. فقط آن نوع موسیقی که مناسب مجالس لهو و لعب است و بی بندوباری و شهوت را تقویت و تحریک می‌کند، حرام است، استفاده از ابزارها و آلات موسیقی برای اجرای سرودها و برنامه‌های فرهنگی مفید نیز حلال و جایز است.

۳. کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۳۴.

۴. قاضی نعمان، دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۲۱۴.





سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه‌های راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

### اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت‌کننده در اعتبارسنجی کتاب اخلاق ۳ - کد ۱۱۲۲۳۵

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	ایوب یارمحمدی	ایلام	۱۱	ناهید بادامی	همدان
۲	سهیلا غازی اسکویی	آذربایجان شرقی	۱۲	علی مسلمی	زنجان
۳	فاطمه کمالی	خراسان رضوی	۱۳	زهرا مکی نصیرایی	هرمزگان
۴	روح الله شکریان	ایلام	۱۴	محسن قنبری	خراسان جنوبی
۵	فاطمه بوالحسنی	مرکزی	۱۵	محمد صفری	هرمزگان
۶	زهرا اسلامی نیا	البرز	۱۶	اکرم امیری	اصفهان
۷	زیبا زادسیرجان	فارس	۱۷	ربعلی شیران خانقاه	اردبیل
۸	سمندیس جمالی لاله	شهرستان‌های تهران	۱۸	ناهید صابونچی	آذربایجان غربی
۹	رقیه قاقازانی	البرز	۱۹	ناصر لیشینی	همدان
۱۰	فاطمه مظلومی	فارس	۲۰	زهرا سلیمانی	آذربایجان غربی