



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

نیاز مندی‌های

نسل جوان

محمد حسین حق جو

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نیازمندیهای نسل جوان ویژه برادران و خواهران ...

نویسنده:

محمد حسین حق جو

ناشر چاپی:

رستگار

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۲۱	نیازمندیهای نسل جوان ویژه برادران و خواهران ...
۲۱	مشخصات کتاب
۲۱	مقدمه
۲۴	بخش اول استعدادها
۲۴	شکوفایی استعداد
۲۴	شناخت نیاز
۲۵	اقسام نیازها
۲۵	تعادل
۲۶	شناخت نیاز واقعی
۲۶	انگیزه الهی
۲۷	غریزه جنسی
۲۷	نیاز عاطفی
۲۹	نیاز روانی
۳۰	نیاز عالی
۳۰	هدف محدود
۳۲	ایدئولوگ واقعی
۳۲	سازندگی
۳۴	فصل اول ابعاد وجودی
۳۴	اشاره
۳۴	تغذیه در مولکولها
۳۵	قبل از رحم
۳۵	تغذیه در رحم
۳۶	شیردهی

۳۷	خوردن
۳۸	انگیزه خوردن
۳۸	غذاشناسی
۴۰	زمان خوردن
۴۱	بدخوری
۴۱	تند خوردن
۴۳	پرخوری
۴۳	منابع تغذیه
۴۳	اشاره
۴۵	۱ - لبنیات
۴۵	۲ - غلات
۴۵	۳ - گوشت و مشابهات آن
۴۶	۴ - سبزیجات و حبوبات
۴۶	۵ - میوه ها
۴۷	۶ - شیرینی ها
۴۷	۷ - آشامیدنی ها
۴۹	فصل دوم خواب
۴۹	اشاره
۵۱	فواید خواب
۵۱	۱ - زمینه ساز تجدید قواست.
۵۱	اشاره
۵۱	جنبه منفی
۵۳	جنبه مثبت خواب
۵۴	۲ - تمرکز برای ذخیره سازی
۵۴	۳ - زمینه سازی برای ترمودینامیک دستگاههای بدن
۵۵	۴ - انسجام

۵۵ ۵ - امنیت سیستمهای روانی (پسیکولوژی)
۵۵ ۶ - جابجایی نیروهای دفاعی
۵۶ زمینۀ خواب
۵۶ مقدار خواب
۵۸ برخی اعمال قبل از خواب
۵۸ حالت خوابیدن
۶۰ پوشش
۶۰ سر پوشیده باشد
۶۰ دهان بیرون باشد
۶۰ مچ پا بیرون باشد
۶۰ زیر سایه درخت نباشد
۶۱ مسواک زدن
۶۱ دستشویی و تخلیه
۶۱ استنشاق
۶۱ فضا تاریک نباشد
۶۱ رو به آفتاب نباشد
۶۲ با ترس و عصبانیت نبودن
۶۲ تنها نبودن
۶۲ لباس و رختخواب
۶۲ رختخواب مشترک
۶۲ اتاق پدر و مادر
۶۳ سر و صدا نباشد
۶۳ غذا و خواب
۶۴ فصل سوم دفع زواید
۶۴ اشاره
۶۴ عوارض عدم توجه

۶۴	یپوست، بواسیر
۶۵	عفونت مجاری ادرار
۶۵	آلرژی
۶۷	استنشاق
۶۷	آب بینی
۶۷	ادرار
۶۹	عرق
۶۹	ناخن
۶۹	مو
۷۰	فصل چهارم لباس
۷۰	اشاره
۷۱	جنس لباس
۷۱	رنگ لباس
۷۲	نوع لباس
۷۲	حفظ شوون
۷۲	لباس جَنَاب
۷۴	نظافت لباس
۷۴	لباس راحت
۷۵	فصل پنجم ورزش
۷۵	اشاره
۷۵	درمان جسمی
۷۵	درمان روحی
۷۶	بالندگی استعداد
۷۶	جنبه روحی و معنوی
۷۶	تمرکز
۷۷	اراده

حافظه	۷۷
تندخوانی	۷۷
تخیل و احتمال	۷۹
استعدادهای دست	۷۹
ورزش چشم	۸۰
استفاده منفی	۸۲
ورزش زبان	۸۲
ورزشهای عاطفی	۸۳
عشق و دوستی	۸۳
ورزشهای اخلاقی	۸۴
عفو و بخشش	۸۴
استاندار و گذشت	۸۴
دروغ	۸۶
استفاده از وقت	۸۷
شرایط ورزشها	۸۷
اشاره	۸۷
۱ - مستمر و منضبط	۸۷
۲ - خلاقیت	۸۷
۳ - متنوع	۸۸
۴ - هدفدار	۸۸
۵ - خطرناک نباشد	۸۸
۶ - ورزشهای مضر	۸۸
۷ - چشم	۸۸
گوش	۹۰
ورزش خطرناک	۹۰
ناآگاهی به شیوه کار	۹۰

۹۱	هماهنگی
۹۱	تقویت ایمان
۹۱	فصل ششم ازدواج
۹۱	اشاره
۹۲	ازدواج در جمادات
۹۲	غریزه در گیاهان
۹۳	غریزه در حیوانات
۹۴	انسان و غریزه جنسی
۹۴	تفریط در غریزه جنسی
۹۴	اشاره
۹۶	۱ - توالد و تکاثر
۹۶	۲ - جمع خواهی
۹۶	۳ - لذت
۹۸	۴ - علاقه به حاکمیت و قدرت
۹۸	۵ - جهات معنوی
۱۰۰	ازدواج مناسب
۱۰۰	عوامل تحریک
۱۰۰	خانواده
۱۰۲	۲ - لباس
۱۰۲	۳ - غذا
۱۰۳	۴ - دیدنیهای محرک
۱۰۳	۵ - شنیدنیها
۱۰۳	احتلام
۱۰۴	عوارض نگاه محرک
۱۰۵	ارضای حرام
۱۰۵	خودارضایی

۱۰۵	دگررضایی
۱۰۷	ارضای کاذب
۱۰۷	راههای کنترل
۱۰۷	ازدواج موقت
۱۰۸	شرایط زن
۱۰۸	پول
۱۰۸	زیبایی
۱۰۹	مقام
۱۰۹	بی قید
۱۰۹	انتخاب شایسته
۱۱۱	همسر موافق
۱۱۱	نیازهای عاطفی
۱۱۲	ازدواج و نیازهای عاطفی
۱۱۲	ترغیب به ازدواج
۱۱۳	شرایط انتخاب زن:
۱۱۳	نازا نباشد
۱۱۵	رشید باشد
۱۱۵	عاقل باشد
۱۱۷	خوش اخلاق باشد
۱۱۷	متعادل باشد
۱۱۷	زیبا باشد
۱۱۹	متدین باشد
۱۱۹	سن زن
۱۱۹	تحقیق ازدواج
۱۱۹	اشاره
۱۱۹	۱ - اقوام

۱۲۰	۲ - معلم
۱۲۰	۳ - دوست
۱۲۰	۴ - همسایه
۱۲۰	فصل هفتم دفاع
۱۲۰	اشاره
۱۲۱	دفاع فطری
۱۲۱	سیستم دفاعی در سایر موجودات
۱۲۱	دفاع جسمی
۱۲۱	اشاره
۱۲۲	۱ - گویچه
۱۲۳	۲ - فاووسیکها (میکروبخوارها)
۱۲۳	۳ - آنتی بادی (پادزهر)
۱۲۴	۴ - هیپوتالاموس
۱۲۴	۵ - سپرهای دفاعی
۱۲۵	۶ - سیستم دفاعی گوش
۱۲۵	۷ - سیستم دفاعی چشم
۱۲۷	۸ - تب
۱۲۹	۹ - آدرنالین
۱۲۹	۱۰ - سورنال
۱۳۰	دقت، توجه، تفکر
۱۳۰	پشتوانه اقتصادی
۱۳۰	پشتوانه عاطفی
۱۳۱	امر به معروف
۱۳۳	تحریف
۱۳۵	تفسیر به رأی
۱۳۵	بدعت

۱۳۵	خرافات
۱۳۷	انتقاد
۱۳۷	ارزش هدایت
۱۳۸	نیاز به دفاع
۱۴۰	فصل هشتم تجربه
۱۴۰	اشاره
۱۴۰	تجربه در روایات
۱۴۴	تجربه در قرآن
۱۴۴	زحمت برای کسب تجربه
۱۴۵	کسب تجربه از استاد
۱۴۷	انواع تجربه
۱۴۸	ابزار تجربه
۱۴۹	ارکان تجربه
۱۴۹	واقعی باشد
۱۵۰	از نظر علمی قوی باشد
۱۵۰	مفید باشد
۱۵۰	قابل پذیرش باشد
۱۵۰	با زمان و مکان مطابق باشد
۱۵۰	مرز تجربه
۱۵۱	فواید تجربه
۱۵۱	کسب محبوبیت
۱۵۲	اعتماد به نفس
۱۵۲	هشدار
۱۵۵	فصل نهم نیاز به محبت
۱۵۵	اشاره
۱۵۵	انزوای طلبی

۱۵۵	عقدہ زدایی
۱۵۶	محور محبت
۱۵۸	جلوه های محبت
۱۵۸	اشاره
۱۵۸	۱ - نماز
۱۵۸	۲ - قرآن
۱۵۸	۳ - توسل و ادعیه
۱۵۸	۴ - ترک نواهی، انجام اوامر
۱۵۸	۵ - محبت به اولیای خدا
۱۶۰	۶ - اطاعت
۱۶۱	تشبیه به محبوب
۱۶۱	محببتین واقعی
۱۶۱	محبتهای محدود
۱۶۲	محبتهای انگاره ای
۱۶۲	انگیزه محبت به دیگران
۱۶۳	کاملترین محبت
۱۶۳	نشانه های محبت
۱۶۳	اشاره
۱۶۳	۱ - احترام
۱۶۳	۲ - دفاع از محبوب
۱۶۴	۳ - سپاسگزاری
۱۶۵	۴ - تأمین نیاز به محبوب
۱۶۷	تقویت انگیزه
۱۶۷	اشاره
۱۶۹	۱ - نشاط
۱۶۹	۲ - اعتماد به نفس

- ۳ - تقویت قوای عقلانی ۱۷۱
- ۴ - استقلال: ۱۷۱
- ۵ - نزدیکی و انس ۱۷۱
- ۶ - دقت توجه ۱۷۱
- ۷ - مینت نیست ۱۷۱
- ۸ - تلاش و رشد زیاد می شود ۱۷۳
- ۹ - نجات از انحرافات ۱۷۳
- عوارض کمبود محبت ۱۷۳
- ۱ - غم و اضطراب ۱۷۳
- ۲ - اختلال در روابط ۱۷۴
- ۳ - خشونت و سخت دلی ۱۷۴
- تعادل در محبت ۱۷۴
- فصل دهم اعتماد به نفس ۱۷۶
- اشاره ۱۷۶
- نظریات دانشمندان روانشناس ۱۷۷
- اعتماد به نفس در اسلام ۱۷۷
- تأثیر اعتماد به نفس در نبوغ ۱۷۹
- القای غلط والدین ۱۷۹
- سرزنش شدید ۱۷۹
- احساس بی کفایتی ۱۸۰
- اشاره ۱۸۰
- ۱ - تقویت جوانب معنوی ۱۸۰
- ۲ - استعانت از خدا ۱۸۰
- ۳ - تلقین ۱۸۲
- ۴ - توجه به معاد ۱۸۲
- ۵ - اعتماد به نفس ۱۸۴

۱۸۴	۶ - تمرینهای ورزشی
۱۸۶	۷ - تشویق
۱۸۶	۸ - ارزیابی نعمتها
۱۸۸	۹ - تکیه به توانائیها
۱۸۸	۱۰ - افزایش علوم معارف و اخلاق
۱۹۰	۱۱ - مطالعه دربارهٔ معاد
۱۹۲	۱۲ - مطالعه حالات ائمه علیه السلام
۱۹۲	۱۳ - مطالعه حالات بزرگان
۱۹۴	۱۴ - مدارا در عین قدرت
۱۹۴	نشانه های اعتماد به نفس
۱۹۶	فصل یازدهم کنترل
۱۹۶	اشاره
۱۹۶	فواید کنترل
۱۹۷	کنترل در عالم
۱۹۷	انواع کنترل
۱۹۸	ضرورت کنترل
۱۹۸	امتحان
۱۹۹	مراقبین انسان
۲۰۱	اعمال در قیامت
۲۰۱	کنترل فردی
۲۰۳	کنترل مسائل مادی
۲۰۳	کنترل مسائل معنوی
۲۰۴	تشکر از مراقبت
۲۰۴	کنترل تغذیه
۲۰۵	مشاوره
۲۰۵	کنترل علمی

۲۰۶	کنترل علمی
۲۰۶	روابط اجتماعی
۲۰۶	اعضای بدن
۲۰۶	خوردن
۲۰۷	فکر
۲۰۷	آثار کنترل
۲۰۷	شرایط ناظر
۲۰۸	فصل دوازدهم خنده و گریه
۲۰۸	اشاره
۲۰۸	خنده
۲۰۸	آثار خنده
۲۱۰	روان شناسی
۲۱۰	خنده و روایات
۲۱۲	اثرات منفی قهقهه
۲۱۳	تنوع
۲۱۳	مایعات بدن
۲۱۵	تباکی
۲۱۵	انواع گریه
۲۱۷	بکاء
۲۱۹	بزرگان و گریه
۲۱۹	مراحل گریه
۲۲۰	بهترین گریه
۲۲۲	فصل سیزدهم شخصیت
۲۲۲	اشاره
۲۲۲	تأمین شخصیت
۲۲۳	تذہیب

- تذکرات الهی ۲۲۴
- حضرت یونس علیه السلام و عجله در تبلیغ ۲۲۴
- یوسف علیه السلام و توکل به غیر خدا ۲۲۶
- سلیمان علیه السلام و خودخواهی ۲۲۸
- پیامبر صلی الله علیه و آله و عجله در جواب ۲۲۸
- توجه به پالایش ۲۲۹
- شخصیت کاذب ۲۲۹
- شخصیت واقعی ۲۳۱
- نیاز به احترام ۲۳۳
- اشاره ۲۳۳
- ۱ - حرص ۲۳۳
- ۲ - خشم ۲۳۵
- ۳ - دروغ ۲۳۵
- ۴ - شوخی ۲۳۷
- ۵ - خنده ۲۳۷
- ۶ - بداخلاقی و بدرفتاری ۲۳۷
- ۷ - منبع احسان ۲۳۹
- ۸ - فحش دادن ۲۴۱
- ۹ - پیروی از لذات نفسانی ۲۴۱
- ۱۰ - کارهای غیر ضروری ۲۴۱
- رضوان الهی ۲۴۳
- فصل چهاردهم نظم ۲۴۴
- اشاره ۲۴۴
- ۱ - نظم در ماده، لازمه حرکت ۲۴۴
- ۲ - نظم و غریزه ۲۴۴
- ۳ - فطرت و نظم ۲۴۴

- ۴ - نظم و روان ۲۴۴
- ۵ - نظم و اجتماع ۲۴۵
- لزوم نظم ۲۴۵
- نظم تکوینی ۲۴۵
- نظم تشریحی ۲۴۵
- خطرات بی نظمی در احکام ۲۴۶
- نظم در عقاید ۲۴۶
- نظم در اخلاق ۲۴۶
- قرآن و نظم ۲۴۷
- نظم در اعمال انسان ۲۴۷
- نظم در شب و روز ۲۴۹
- نتیجه ۲۴۹
- علما و نظم ۲۵۰
- استفاده از دروس ۲۵۰
- مطالعه منظم ۲۵۲
- وقت منظم ۲۵۲
- مکان منظم ۲۵۳
- مقدار مطالعه ۲۵۳
- نظم در نوشتن ۲۵۴
- نظم در نگاه ۲۵۴
- نظم در خوردن ۲۵۴
- امام رحمه الله و نظم ۲۵۵
- نظم در لباس ۲۵۵
- نظم در روابط ۲۵۶
- تفکر منظم ۲۵۶
- عبادت منظم ۲۵۸

نیازمندیهای نسل جوان ویژه برادران و خواهران ...

مشخصات کتاب

سرشناسه : حق جو، محمدحسین، 1333 -

عنوان و نام پدیدآور : نیازمندیهای نسل جوان ویژه برادران و خواهران ... / تالیف محمدحسین حق جو.

مشخصات نشر : مشهد: رستگار، 1372.

مشخصات ظاهری : 163ص.

فروست : معارفی از قرآن و عترت (علیهم السلام) ؛ 14.

شابک : 1700 ریال ؛ 2000 ریال (چاپ دوم) ؛ 3000 ریال (چاپ سوم)

یادداشت : چاپ دوم: پاییز 1372.

یادداشت : چاپ سوم: 1373.

یادداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع : جوانان مسلمان

اخلاق اسلامی

رده بندی کنگره : BP230/ح7ن9 1372

رده بندی دیویی : 297/483

شماره کتابشناسی ملی : م 72-1749

ص : 1

مقدمه

نیازمندیهای نسل جوان

«ویژه برادران و خواهران»

«پاسخ به چندین مشکل فراگیر جوانان از میان نامه ها»

تألیف: محمد حسین حق جو

تقدیم به جوانان دردمند،

به عزیزان مظلوم نوجوان،

به آینده سازان مرز و بوم ایران اسلامی،

به آنان که چشم به راه چراغ امیدند،

به آنان که دچار شکست ها و ناکامی ها شده اند،

به آنان که نمی دانند دردهای خود را با که در میان گذارند.

و به دلسوختگان نسل جوان.

مؤلف

ص: 1

اگرچه انسان در بدو خلقتش از يك هماهنگی و تعادل همه جانبه ای در پرتو مقدرات الهی برخوردار است و در قرآن و روایات هم به رعایت تعدیل و میانه روی تأکیدی زیاد شده است و لکن بسیاری از مردم بخاطر ناآگاهی و کم آگاهی و یا عوامل دیگر برونی یا درونی در سوی افراط و تفریط گام برداشته و همین تندروی و کندروی ها زمینه ساز بنیاد مکاتب انحرافی، التقاطی و حتی باطل بوده است، این انتخاب و گزینش ها در همگان با شدت و ضعف بوده و لکن در نسل جوان و کم تجربه ها محسوس تر می باشد.

در این راستا به دنبال مباحث هفتگی که شبهای دوشنبه در میان جمعی از طلاب و فضلاء حوزه علمیه قم در مدرسه معصومیه قم مدت‌ها برقرار بود برای پیشگیری از این گونه انتخابهای ناشایسته سلسله مباحثی تحت عنوان نیازمندی های نسل جوان مطرح شد تا در برخی محورهای مهم مطالبی عرضه شود در این مجموع سعی بر آن بود که ابتدا شناخت کلی از مباحث مورد نظر و مرزهای منفی و مثبت القاء گردد.

بدنبال انجام این مباحث برخی از دوستان نوارهای جلسات را تقاضا می کردند و گوش می نمودند و چندین سری از آنها در برخی شهرها برای نسل جوان بصورت کلاس غیرحضوری مورد استفاده قرار گرفت تا اینکه یکی از دوستان فاضل گرانمایه آقای عبدالقائم مهدوی روزی مجموعه چند بخش مباحث را از نوار پیاده کرده و بصورت ویرایش شده به بنده داد چون دیدم زحمت زیادی کشیده بدان گذری کردم، سپس تقاضای چاپ آن را داشتند، از آنجا که مباحث پیاده شده هماهنگ با برخی مشکلات جوانان عزیز بود که طی نامه، تماس تلفنی و یا حضوری سؤال می کردند نسبت به چاپ آن اقدام گردید.

در اینجا لازم می دانم از تمامی دوستان که در نشر این مجموعه تلاش کرده اند قدردانی نمایم و از عزیزی که به مطالعه این همت می گمارند تقاضا کنم نظرات اصلاحی و انتقادی خود را برای حقیر ارسال دارند.

محمد حسین حق جو

بهار 1372

ص: 2

شکوفایی استعداد

انسان از ابتدا که به دنیا می آید، استعدادهایی در نهادش نهفته است. این استعدادها تا زمینه لازم را پیدا نکنند، رشد نکرده و پویا و شکوفا نمی شوند.

خداوند برای رشد بشر، امکاناتی در اختیار او گذاشته است، زیرا انسان نیازمندیهایی دارد که باید با استفاده از امکاناتی که خداوند در اختیار او گذاشته است، این نیازمندی ها را رفع کند.

از ابتدای خلقت، بشر نیازمندیهایی دارد مثل: نیازمندی های جسمی، روحی، عاطفی، روانی و معنوی اگر انسان این نیازها را بشناسد و آنها را تأمین کند، انسانی متعادل و کامل می شود.

چنانکه يك دانه گندم اگر زمینه رشد نداشته باشد، رشد نمی کند و اگر زمینه باشد، مثل خاك، آب، هوا، نور خورشید، مناسب يك دانه استعداد 70 تا 700 برابر شدن را دارد. حال اگر دانه گندم این زمینه ها را داشت ولی زیر نظر فرد باتجربه ای نبود، باز هم رشد نمی کند.

برخی نارسایی های جسمی، روحی، عاطفی و عقلی و معنوی انسان، بخاطر نشناختن نیازمندی ها و نبودن زمینه های همه جانبه رشد و شکوفایی برای انسان پیش می آید و به رشد کافی نمی رسد.

خداوند در مورد خلقت بشر می فرماید:

«ما شما را از رحم مادران خارج کردیم در حالی که هیچ چیزی نمی دانستید.» (1)

انسان وقتی متولد می شود، چیزی نمی داند ولی زمینه برای رشد او زیاد است. چنانکه قرآن می فرماید:

«ما انسان را به تحقیق به نحو احسن آفریدیم.» (2)

خداوند بهترین زمینه و امکانات را در اختیار انسان قرار داد به شرطی که نیازهای واقعی خود را بشناسد و بر اساس آن خود را تغذیه کند، اگر نیازها تأمین شود، شکوفایی اندیشه نیز صورت می گیرد.

شناخت نیاز

اگر گاهی نسبت به یکی از نیازمندی ها بی توجهی شود، این بی توجهی اثراتی دارد. هر کدام از نیازها کم رنگ شود انسان در همان جهت ضعیف می شود.

ص: 3

1- «اخر جکم من بطون امهاتکم لا تعلمون شیئا...»؛ سوره نحل، آیه 78.

2- «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم...»؛ سوره تین، آیه 4.

بطور مثال اگر فردی احتیاج به غذا خوردن دارد و نسبت به این نیاز بی توجه باشد. این بی توجهی هر مبنایی که داشته باشد، (فقر و ناداری و یا زهد و زمینه های عرفانی) به هر حال بی توجهی به این نیاز انسان را دچار بیماری می کند. وقتی غذای مناسب جسم به او داده نشود، بدن بیمار شده و گاهی برخی افراد بخاطر بی توجهی و بی مبالاتی در غذا خوردن دچار بیماریهای جسمی و روحی می شوند. پوسیدگی دندان، کم سوئی چشم، زخم معده و امراض دیگری که هر کدام می توانند انسان را دچار ناراحتی کنند. وقتی شخصی از لحاظ مادی و معنوی و علمی رشد کند و با بی توجهی به نیازهای خود بیمار باشد، نمی تواند از علم و مقام خود کمال استفاده را ببرد.

خداوند در قرآن بارها فرموده است:

«ما نعمتها را برای شما خلق کردیم»⁽¹⁾

پس، انسان در حدّ متعارف باید نیازها را بشناسد و از امکانات موجود و لازم برای رفع آنها استفاده کند.

اقسام نیازها

اسلام درباره نیازهای انسان و انواع و اقسام آن، حتی در کوچک ترین این نیازها دستوراتی برای راهنمایی بشر معین فرموده است. در دنیا هیچ مکتبی، مثل مکتب اسلام به موضوع نیازمندی های انسان توجه نکرده است.

هم دین ما بسیار دقیق برخورد کرده است و هم خداوند متعال به عنوان نمونه دستورات الهی که در قرآن آورده است، به عنوان ایدئولوگ، پیامبران و ائمه علیهم السلام را راهنما قرار داده است. هم منبع وحی و هم منابع روایات که مکمل آیات الهی هستند، راجع به نیازمندی ها، مسؤولانه برخورد کرده اند.

نکته های دقیقی در روش زندگی و نیازمندی های انسان در کتابهای روایتی ما آمده است.⁽²⁾

در اسلام در رابطه با آداب خوردن، چگونه خوردن، جویدن لقمه، چگونه جویدن، پر خوری، کم خوری⁽³⁾ همچنین در خوابیدن، چگونه خوابیدن، قبل از خواب، بعد از خواب، سمت خوابیدن، کجای بدن پوشیده یا کجای بدن در خواب باز باشد، مکان خوابیدن روایات فراوانی وجود دارد.

تعادل

توجه در آیات و روایات، شناخت انواع نیازمندی ها و رسیدگی به آنها، موجب می شود که زمینه تعادل در انسان به وجود بیاید. چنانکه خداوند، تعادل و میانه روی در ابعاد زندگی را توصیه فرموده

ص: 4

1- «خلق لکم...» سوره بقره، آیه 29. (در قرآن 64 مورد این جمله آمده است).

2- مکارم الاخلاق، وسائل الشیعه، مستمسک وسائل، سفینه البحار.

3- توضیح بیشتر در کتاب «اخلاق در زندگی» تألیف مؤلف مطرح شده است.

بی توجهی به مسائل مادی و نیازهای جسمی، موجب می شود که در جنبه های روانی، عدم تعادل پیش آید. توازن و تعادل در تمام مسائل باید رعایت شود. وزهد در اسلام، به معنای تارك دنیا و رهبانیت نیست. بلکه متعادل زندگی کردن و نسبت به دنیا دلبستگی نداشتن است. در اسلام هم افراط مضر است و هم جنبه تقریط مردود است.

در مسائل نباید انسان، آنقدر بی توجه باشد که به خاطر این بی توجهی، دچار مشکل شود، و نه می تواند آنقدر در مسائل مادی غوطه ور شود که از معنویت باز ماند.

بسیاری از نارسایی های روحی بستگی به نیازهای جسمی دارد، که ارضا نشده است.

شناخت نیاز واقعی

اگر انسان نیاز را بشناسد و صحت آن را تشخیص دهد، برآوردن آن نیاز آسان می شود. بطور مثال در بُعد غذا خوردن اگر انسان، هر روز در ساعت معینی صبحانه بخورد و تا ظهر نیز چیزی نخورد. کار جسمی زیاد یا سبک بودن صبحانه یا خستگی فکری فراوان ممکن است ساعت 10 گرسنه شود، در این گرسنگی دو دید وجود دارد و نسبت به این دو دید، دو عکس العمل هم از انسان سر می زند. یکی سرکوب است. سرکوب گرسنگی، که موجب ضعف روحی و جسمی می شود. و دیگر، شناخت علت گرسنگی و برآوردن نیاز بدن نسبت به گرسنگی می باشد. پس باید علت را فهمید. اگر معلوم شد که ضعف جسمی و گرسنگی واقعی است، باید ارضا شود و اگر نشود و در مقابل گرسنگی مقاومت به خرج دهد، نیازمندی برطرف نشده و انسان در دراز مدت دچار مشکل می شود.

گاهی نیز انسان نیاز را می شناسد و به خاطر جنبه های معنوی، آن را ارضا نمی کند.

مثل اینکه انسان در حال روزه و عبادت، به گرسنگی بی اهمیت است، زیرا در حال عبادت است.

این گرسنگی نه تنها انسان را دچار مشکل نمی کند، بلکه بر جنبه های روانی و معنوی انسان تأثیر مطلوب می گذارد.

مسأله دیگر در شناخت نیاز آن است که انسان، بفهمد چه نیازی دارد؟ و در مقابل آن چه باید مصرف کند؟

انگیزه الهی

در نیازهای روحی اگر انسان زحماتی را محتمل شود و تنگنهایی را به جان بخرد، و فراز و نشیب را بپذیرد و در مقابل اینهمه زحمات برای دیگران، از آنها به جای تقدیر و تشکر ناسپاسی

ص: 5

بیند و او را مطرود و تقبیح کنند. مسؤولیت او را بگیرند.

دیدگاه‌ها دو گونه است:

1- دید منفی و مردود، آن است که اگر برای خدا، کار را انجام نداده باشد، ضربه روحی خورده و ناراحت می‌شود.

2- دید مثبت و جنبه خوب آن است که انگیزه خدایی باشد، اگر دیگران هم تشکر و تقدیر نکنند، مهم نبوده و خللی در روحیه او نمی‌گذارد، زیرا مطمئن است که خداوند اجر و پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند. (1)

یا برای مثال: کسی که تمکن مالی ندارد، با فرزند و خانواده طوری برخورد کند که آنها احساس حقارت نکنند و در جامعه ضربه هم نخورند. و در مقابل، کسانی باشند که با خانواده به گونه ای برخورد کنند که احساس حقارت و کوچکی در خانواده ریشه دوانده و آنها را از جامعه طرد کند.

پس، انسان در عین حال که نیازمند است، می‌تواند رفتارش به گونه ای باشد که این نیاز او را سرکوب نکند و با استعانت از خداوند، جنبه های معنوی خود را رشد دهد.

غریزه جنسی

*غریزه جنسی (2)

یکی از نیازمندی های انسان، غریزه جنسی است. شناخت این نیاز، احتیاج به آگاهی دارد. غریزه جنسی يك غریزه طبیعی است و همه انسانها دارای این غریزه هستند. کسی نمی‌تواند بگوید که من از دیدن زنی زیبا، خوشم نمی‌آید. این دروغ است ولی ترس از خدا موجب می‌شود که انسان از نگاه حرام بپرهیزد.

غریزه جنسی اگر در وجود کسی نباشد، مریض و بیمار است. و باید در صدد معالجه باشد.

غریزه جنسی در انسان باید آگاهانه با آن برخورد شود. تا دچار بیماری های روحی ناشی از آن مانند:

ناتوانی جنسی، انحراف جنسی، گناه، نگاه، فساد، سرخوردگی، سردمزاجی و افسردگی نشود.

احتلام، شیر اطمینان انسان است. وقتی انسان به بلوغ می‌رسد و غریزه جنسی رشد می‌کند، زمانی که این هیجانهای روحی به اوج می‌رسد، احتلام صورت می‌گیرد تا بدن تعادل خود را حفظ کند. با توجه به روایات و آیات الهی، تا پیدا شدن زمینه مناسب برای ازدواج، انسان باید سعی کند، به خاطر غریزه جنسی، دچار انحراف و گناه نشود.

شناخت غریزه جنسی مناسب است. سرکوب کردن آن غلط و تعدیل و نرمال کردن آن مثبت می‌باشد و فواید زیادی دارد.

نیاز عاطفی

-
- 1- . «ان الله لا يضيع عمل المحسنين»؛ سورة توبه، آيه 120.
 - 2- . توضیح بیشتر در اثر دیگر مؤلف «جوانان و غریزه جنسی».

نیازهای عاطفی انسان نیز فراوان است. اگر این نیازها شناخته نشود و رسیدگی لازم انجام نگیرد، جسم انسان نیز به این علت دچار بیماری و ناراحتی می شود.

محبت و دوستی نیاز انسان است. هیچ کس نمی تواند بگوید به دوستی دیگران مثل: معلم، دولت، پدر، مادر و فامیل نیاز ندارم.

نمی توان گفت: من از تشویق بدم می آید و از تنبیه ناراحت نمی شوم. بهر حال، این حرف دروغی است. تشویق لازمه تربیت است. چنانکه گاهی اوقات، تنبیه برای آخرین چاره لازم است.

تقدیر و احترام را انسان دوست دارد و در مقابل از پرخاش و عصبانیت روی گردان است. اینکه انسان چرا احترام بگذارد؟ چگونه دیگران را محترم بداند؟ شرایط احترام به اشخاص محترم و رعایت دیگران را باید از متن آیات و روایات دریافت.

نیاز روانی

روان و روح انسان نیز نیازهایی دارد. ملاک و معیار شناخت باید برای انسان مشخص شود.

اگر حس کنجکاوی در انسان نباشد، رشد نمی کند. کنجکاوی نقطه مقابلی نیز دارد که فضولی است. فضولی جنبه منفی کنجکاوی است. انسان باید این معیارها را بشناسد.

کنجکاوی در جنبه خوب روانی است و در مقابل شناخت خرابکاری که جنبه منفی است، لازم می باشد. خرابکاری و فضولی مطرود است. ولی اگر کنجکاوی نباشد، انسان رشد نمی کند. بسیاری از اختراعات و اکتشافات در اثر کنجکاوی بشر بوجود آمده است.

عزت نفس يك نیاز روانی است. اگر انسان عزت نفس را رشد دهد، در مقابل طاغوت و بیهودگی ها و انحرافات بیمه می شود. انسان اگر شخصیت و تشخیص الهی خود را بیابد، در مقابل خداوند و دستورات او حالت تسلیم و در زندگی با سرفرازی زندگی خواهد کرد.

راههای به دست آوردن عزت نفس، روان الهی انسان، بعد معنوی و رعایت دستورات الهی را باید از متون روایات دریافت نمود.

تواضع و فروتنی نیز يك نیاز روانی و برای انسان ضروری است. گاهی برای دوری از غرور و خودپرستی، فروتنی لازم است. ضررهای غرور همچنین مزایای تواضع و فروتنی باید شناخته و به آنها عمل گردد.

گریه يك نیاز روانی است. لذا در اسلام برای گریه هدفدار، ثواب و اجرایی آمده است. (1)

گریه برای امام حسین علیه السلام و مصائب ائمه، گریه در فراق و دوری از خدا، گریه از ترس خدا، گریه برای جلب محبت خدا، در متون روایات جایی وسیع دارد.

گریه هدفدار، وسیله ای برای ابراز علاقه به ائمه می باشد و نیاز انسان به گریه را هم برآورده

می کند.

نیاز عالی

هدف داشتن، یکی از نیازهای عالی در انسان است. اصولاً هدف داشتن، یکی از نیازهایی است که اگر نباشد، عامل رکود در انسان می شود. خود هدف در انسان فرق می کند.

1 - هدف نامحدود 2 - هدف محدود.

اگر هدف بی نهایت باشد، در محدوده ای خاص نباشد انسان را رشد می دهد. قرآن کریم پیرامون هدف بلند به انسان می فرماید: (1)

«ای انسان تو به طرف خداوند تلاش می کنی و او را ملاقات خواهی کرد لقای الهی محدود نیست. اگر انسان محدود فکر نکند، هدف هم نامحدود است. (2)

عمل از طریق هدف عالی به بی نهایت می رسد.

هدف محدود

حال اگر هدف محدود و برای کسی غیر از وجود الهی انجام بگیرد، پاداش او هم به عکس العمل همانها محدود است. در این باره روایات فراوان است.

امام صادق علیه السلام در حدیث قدسی می فرماید: (3)

«خداوند شریک خوبی است، اگر کسی عملی را انجام دهد و 99/5 درصد برای خدا و فقط 0/5 برای دیگری باشد، خداوند تمام آن عمل را به شریکش می دهد.»

روایات در مورد «ریا» فراوان است. (4) داستانهایی نیز در تاریخ پیرامون ریا و نتایج آن آورده شده است.

گویند: مردی برای عبادت و نماز شب به مکانی خاص رفت. وقتی مشغول عبادت شد، صدای خش خش شنید، چنین پنداشت که شخص دیگری نیز مشغول عبادت است. ذکر رکوع و سجود و عبادت را رساتر و باخشوع تر خواند، صبح هنگام دریافت، صدای خش خش از سگی بوده است که از سرما به این مکان پناهنده شده بود. و دریافت از نیمه شب تا صبح به خاطر خوش آمد سگ عبادت کرده است.

چنین عبادات با چنین اهدافی مقبول درگاه الهی نیست. به هر حال، انسان از کارهایی که در زندگی روزمره انجام می دهد، هدفی دارد اما شعاع هدف فرق می کند. اگر چنین پایین بود، اجر و

ص: 8

1- «یا ایها الانسان انك كادح الی ربك كدحاً فملاقيه»؛ سورة انشقاق، آیه 6.

2- «الیه یصعد الكلم الطیب و العمل الصالح یرفعه»؛ سورة فاطر، آیه 10.

3- . بحار الانوار، ج 78، صفحه 48.

4- . به کتاب خودسازی اثر دیگر مؤلف مراجعه نمایید.

پاداش آنهم محدود است. اما اگر شعاع وسیع تر و هدف متعالی تر شد، پایان و انجام و پاداش آنهم بی نهایت است.

بنابراین، اگر انسان بخواهد، تکامل پیدا کند و متعال شود باید کاری را انجام دهد که نمونه بارز آن حضرات ائمه علیهم السلام هستند.

ایدئولوگ واقعی

خداوند، برای اجرای فرامین خود، از میان خود مردم پیامبران را برای راهنمایی بشر فرستاد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بعضی افراد را که نسبت به نیازهای خود، بی توجه بودند، نکوهش می کردند. گاهی افرادی را که نسبت به زن و بچه بی میل بودند، گاهی افرادی که از زندگی دنیا و غذا و استراحت، کناره گیری می کردند، گاهی افرادی را که از جنگ و جهاد روی گردان بودند، نکوهش می فرمودند و به آنها گوشزد می کردند:

«من هم مثل شما می خورم، می خوابم و استراحت می کنم»(1)

این از امتیازات پیامبران الهی است که مثل مردم بودند و از ملائک یا جن نبودند. آن وقت همین پیامبران با رعایت کردن دستورات الهی به مقامات بالای معنوی رسیدند. با این که پیامبر صلی الله علیه و آله از نظر روح و جسم مثل دیگر مردم بود ولی به مقام قرب رسید»

امام صادق علیه السلام در دعای شریف ندبه فرمود حضرت آنقدر به خدای متعال نزدیک شد که فاصله بسیار اندکی با لقاء الهی یافت یا خداوند در قرآن کریم می فرماید: (2)

منزه است خداوندی که سیر داد بنده اش را در یک شب از کعبه تا مسجد اقصی

پیامبر صلی الله علیه و آله به معراج رسید، پس انسانهای دیگر نیز می توانند برسند.

سازندگی

عامل بسیاری از مشکلات و مسائل مردم، در این است که نیاز خود را نمی دانند. یا خود آنها کم اطلاع هستند و یا کسانی که ولایت و راهنمایی آنها را مثل؛ پدر، مادر، استاد، مربی، دوست به عهده دارند نمی دانند.

روان شناسان می گویند:

وقتی می خواهید کسی را از انحرافی که دارد، باز بدارید به جای آن روش غلط راه درست را جایگزین آن کنید.

اگر کودکی، چاقویی در دست دارد و می خواهید آن را بگیرید، ابتدا اسباب بازی دیگری به او بدهید. سپس او را از محبوبش که چاقوست، جدا کنید.

ص: 9

1- «من انفسکم...»؛ سوره جمعه، آیه 5.

2- مضمون آیه قرآن است که می فرماید: «یاکل الطعام...»؛ سوره فرقان، آیه 7.

اگر به جوانی می‌گویید: نوار ویدیویی، نرم افزار محرك، حرام است به جای آن، نرم افزارهای سالم از نظر اجتماعی سرگرمی، فرهنگی، هنری را تحویل او داده و به او معرفی کنید. یا از مراکزی که توان تهیه این نوارها را دارند کمک بگیرید.

از امکانات باید استفاده کرد، تا جوان نیروی سالم خود را در اختیار کسی قرار ندهد که او را دچار انحراف نماید نیاز به تنوع در جامعه زیاد است. اگر توجه نشد، نیازهای سرگرمی جوانان به وسیله دشمن با سرگرمی های مخرب پر خواهد شد.

به نیاز کودک باید توجه داشت. اگر کودکی دزدی می‌کند، به خاطر آن است که پول توجیبی لازم را در اختیار ندارد.

باید پول به حدّ کافی - نه افراط و نه تقریط - در اختیار او باشد، تا منحرف نشود. گاهی وقتی كوچك هستند، با دزدی نیازشان را مرتفع می‌سازند و در بزرگی با پرخاش و قلدری و فساد اخلاقی در صدد تأمین نیاز خود برمی‌آیند. اگر بخواهیم او را از دزدی منع کنیم، تا حدودی از نظر مادی، باید نیاز او را برآورده سازیم اگر انسان، خودش را نساخته باشد، در عین حال مسؤول تربیت دیگری هم باشد، هم خود به جایی نمی‌رسد و هم نسل آینده نیازش برآورده نشده و ساخته نمی‌شود. انسان غیر متعادل نسل آینده متعادل به وجود نیاورده و تحویل نخواهد داد.

انسان، هم باید به سازندگی خود توجه داشته باشد و هم به نسل آینده پردازد.

انسان از دو بعد مادی و معنوی تشکیل یافته است. برای آن که بخواهیم در بعد معنوی روح را پرورش دهیم، دقت در بعد مادی نیز لازم است. اگر بخواهیم روح متعالی شود، باید ابتدا بعد مادی را تربیت کنیم، سپس به معنا پردازیم. در بحث‌های روانی، ابتدا باید برای مقدمه ابعاد مادی را بررسی کرد. همچنانکه برای روح غذای معنوی لازم است، برای جسم نیز خوردن و تغذیه اهمیت زیادی دارد.

ابعاد مادی وجود انسان باید مطابق با دستورات الهی و اسلامی باشد تا بتوانیم، این جسم مادی را طبق دستورات الهی، روحانی نماییم.

یکی از نیازمندی‌های جسم و بعد مادی انسان، خوردن است. برای آن که در بعد معنوی حال باشد، باید جسم از راه خوردن تقویت شود. اسلام راجع به خوردن مباحث زیادی دارد که این جا ما فقط گذرا و بصورت فهرست وار به آن اشاره می‌کنیم. (1)

تغذیه در مولکولها

کوچک‌ترین ماده‌ای که خصوصیت عنصر را دارد و در طبیعت موجود است مولکول نام دارد.

مولکول یعنی آن ذره‌ای که بدون تجهیزات علمی، قابل رؤیت نیست. اما همین عنصر کوچک برای بقای خود به غذا نیاز دارد. باید غذا و زمینه مناسب در اختیار هر مولکول قرار گیرد تا بتواند، رشد کرده و به ثمر برسد. آنچنان نظم در عالم طبیعت هست که هر مولکول و عنصری آن چیزی را دریافت می‌کند که به آن احتیاج دارد. اگر به طور مثال در باغچه‌ای 20 نوع گیاه بکاریم، هر کدام خصوصیت ویژه به خود را دارد و هیچکدام خصوصیات دیگر را جذب نمی‌کند و عناصر آن با هم مخلوط نمی‌شوند. هیچ وقت گیاه «نعنا» بوی «تلخون» نمی‌دهد و تخم «تره»، «تربچه» تحویل نمی‌دهد.

البته باید توجه داشت که ارشاد در طبیعت امری جبری است و این هدایتی است که خدای متعال در نهاد هر اتم و موجود کوچک قرار داده است و هر کس وظیفه خود را در این رابطه انجام می‌دهد.

پس، هر جسمی و هر ماده‌ای برای بقای خود نیاز به تغذیه دارد.

در حیوانات هم نیاز به امور مادی يك امر غریزی است و بطور خودکار کار غذارسانی انجام می‌شود. و تعیین نوع، کیفیت و مقدار در بسیاری از حیوانات يك امر طبیعی است و نیاز به آموزش

نیست.

قبل از رحم

در عالم قبل از رحم که هنوز نطفه انسان در رحم مادر قرار نگرفته است، آنچنانکه خداوند در قرآن می فرماید: (1)

«از بین صلب (پشت) پدر و ترائب (سینه) مادر خارج می شود»، اسلام دستوراتی برای تغذیه پدر و مادر داده است. تغذیه چگونه باشد؟ چه غذاهایی باید مصرف شود؟ چه غذاهایی جنین را دختر می کند؟ چه غذایی باعث می شود جنین پسر شود؟ و وظیفه پدر و مادر قبل از انعقاد نطفه چیست؟ تغذیه، چه اثری در نطفه دارد؟

«اسپر ماتوزوئید» یا نطفه مرد و «اوول» یا تخمک زن، وقتی ترکیب شوند، فرزندی را به وجود می آورند که شبیه به پدر و مادر می شود. این نطفه اولیه نیز نیاز به تغذیه دارد تا در جای معینی که حق، متعال قرار داده است قرار گرفته و رشد کند.

نطفه باید زمینه مناسب، فضای مناسب، مکان مناسب، قدرت مناسب را داشته باشد که باعث حاملگی شود چنانچه هر يك از این زمینه ها ضعفی داشته باشند باعث می شوند که حاملگی صورت نگیرد.

همان طور که در آداب زفاف و نزدیکی، دعا و نماز و توجه به خداوند در روایات وارد شده است که باید مورد توجه قرار گیرد تا نطفه نسل آینده، بی عیب و سالم منعقد شود، همان طور هم در باب اغذیه ای که باید پدر و مادر بخورند، روایات فراوانی آمده است.

تغذیه در رحم

وقتی فرزند، نطفه اش داخل رحم قرار گرفت، اسلام برای تغذیه اش سفارشات فراوانی نموده است. در ایام بارداری، مادر چه غذاهایی باید مصرف کند تا خود و جنین او سالم باشند و دچار نقصهای قبل از تولد نگردند.

تغذیه در بارداری جنین بسیار مؤثر است، زیرا منشأ بسیاری از بیماریهای جسمی و روحی فقر و کمبود مواد غذایی است که مادر از آن در طول، بارداری محروم بوده است. به طور مثال: زردی و یرقان به علت کمبود آهن؛ لب شکری شدن؛ به علت کمبود ویتامینهای ب و کمپلکسهای آن می باشد. زیبایی و زشت رویی فرزند نیز ارتباط مستقیمی با تغذیه مادر در بارداری دارد. حافظه فرزند، قد و وزن فرزند، همه در رابطه با تغذیه مادر است. لذا در اسلام روایات زیادی وارد شده و مادران را تشویق به خوردن غذاهایی نموده که هر کدام يك اثر و فایده ای برای جنین دارند.

ص: 12

1- . «یخرج من بین الصلب و الترائب»؛ سورة طارق، آیه 7.

به طور خلاصه، سیر، خربزه، به، سیب و گلابی، فرزند را سیاه می کند، کندر و کنجد حافظه او را زیاد می کند، مواد پروتئینی مثل ماهی در زیبایی فرزند موثر است.

خرما او را صبور می سازد و...

تغذیه در بارداری برای مادر نیز مهم است. اگر مادری در طول بارداری از تغذیه مناسب و کافی برخوردار باشد می تواند بعد از زایمان نیز فرزند خود را شیر دهد، بدون آن که با مشکلی مواجه شود. اگر مادر در ایام بارداری روزانه 4 لیوان شیر یا ماست بخورد، کلسیم بدنش (1) تأمین می شود و می تواند بعدها کودک خود را کاملاً شیر دهد.

شیردهی

در ایام شیردهی نیز وظیفه مادر سنگین تر است. اسلام طی روایاتی دستوراتی داده که مادر چه کند که شیرش خشک نشود و مزایای شیر مادر چیست؟

اگر مادری بداند که شیر دادن برای خود او و فرزندش چقدر فایده دارد و بداند باید چگونه بداند که بتواند خوب و کامل شیر دهد، بسیار راحت تر فرزندش را پرورش می دهد. هم او را از غذای جسمی بی نیاز می کند و هم از نظر عاطفی فرزندش را پرورش می دهد.

فرزندى که شیر می خورد اگر دچار ناراحتی و غم و گرفتاری شود، چون ارتباط عاطفی و کافی با مادر ندارد، خیلی زود این نقص را جبران می کند و آغوش مادر او را به زندگی امیدوار می سازد. این گونه فرزندان در بزرگسالی هم عواطف بیشتری با مادر دارند، زیرا از طفولیت با او آشنا شده اند. بر خلاف کودکانی که به عللی از شیر مادر محروم بوده اند. این کودکان، اغلب به خاطر نرسیدن انواع ویتامینها و به علت تغذیه با شیر خشک و وسایل غیر بهداشتی بیشتر بیمار می شوند و قدرت دفاعی بدن آنها کم است.

اگر شیر قدری سرد باشد، مریض می شوند، چربی آن کم و زیاد شود بیمارند، از ویتامینها باید استفاده کنند، اغلب به علت کمبود مکیدن و ارضا نشدن حس غریزی، ناآرام و عصبی هستند.

بسیاری از مشکلات زندگی و وراثت انسان به خاطر ایام بارداری و شیردهی است، لذا دقت در این امور بسیار لازم است.

اما شیر مادر یا کیفیتی بسیار عالی با حرارت طبیعی 37 درجه بدن، بدون نیاز به سرد و گرم کردن با ترکیباتی کافی از انواع اغذیه ای که مادر استفاده می کند. و معمولاً تا 4 ماهگی کودکی که از شیر مادر تغذیه می شود به غذای اضافی نیازی ندارد.

ترکیبات شیر مادر در هر ساعت متغیر است، شیر پسر با دختر فرق می کند، شیر در زمانهای مختلف از اول تولد تا 2 سالگی متغیر است و بر اساس نیازهای کودک تشکیل می شود.

ص: 13

اسلام برای شیر مادر، دایه، شیردهی، وراثت و شیردهی مسائل زیادی دارد که باید بررسی و مطالعه شود.

خوردن

تا دو سالگی مراقبتهای ویژه توسط مادر باید انجام شود. بعد از دو سالگی تا پایان عمر تغذیه به صورت یکنواخت است. البته احتیاجات غذایی در هر سن متفاوت است. ولی اصل خوردن و استقلال در خوردن، مسأله ای است که همه با هم مشترکند.

انسان نیاز به غذا خوردن دارد، برای آن که بتواند، حرارت بدن را حفظ و ویتامینهای از دست رفته را به دست آورد. اگر انسان غذا نخورد، مدت زیادی نمی تواند به زندگی ادامه دهد همانطور که شکم پروری منفور است، بی توجهی به غذاهای مورد نیاز هم مشکل آفرین است. مسائلی که در خوردن مطرح است، چند نکته می باشد:

1 - حرمت: دقت در غذا خوردن بسیار مهم است که قرآن نیز در این باره می فرماید: [\(1\)](#)

«در غذایی که می خوری دقت کن»

از نظر معنوی غذا نباید حرام باشد. چیزهایی که انسان می خورد، باید طبق موازین شرعی باشد، گوشت مرده، گوشت بعضی حیوانات یا شراب حرام است و خوردن آنها جایز نیست. لقمه حرام، قلب و روح معنوی انسان را از بین می برد. مالی که خمس نداده باشند یا از راه ربا و معامله حرام باشد، غذایی که با آن تهیه می شود، حرام است و خوردن آن جایز نیست.

2 - شبهه ناک: انسان باید دقت کند غذایی که می خورد شبهه ناک نباشد. اگر از کسی تعارف و هدیه دریافت می کند، بداند که او چگونه تحصیل روزی می کند، یا اگر جایی دعوت نیست، نباید برود.

کسی را مجبور به اطعام دادن نکند. که اینها غذای شبهه است و این که انسان حمل به صحت کند که انشاءالله راضی است یا پولش حرام است، حکم شرعی را برمی دارد ولی حکم وضعی و اثراتی که بر روح دارد باقی می ماند.

یکی از بزرگان می فرمودند: «اگر در مسائل عبادی بی توجه شدید، ببینید چه خورده اید؟ گاهی يك لقمه غذا خوردن زحمت چندین سال انسان را از بین می برد.»

مثل مسأله عبادت است. اگر در نماز با لباسی نماز بخوانیم که همه آن مال خود ماست فقط يك دکمه آن غصبی است، همان يك دکمه باعث می شود، نماز باطل شود. اگر 10 سال هم نماز بخوانیم، باز باطل است. گاهی دیده می شود، شخصی از نظر مال و جاه و مقام و عبادت بسیاری بالاست ولی یکباره سقوط می کند. این بدلیل همان است که زیر بنای معنوی او خالی و سست بوده است.

3 - نجس: غذای نجس هم در روح انسان تأثیر منفی دارد. نجس خوردن، و حتی به میهمان و

ص: 14

1- «فانظر الی طعامک»؛ سوره بقره، آیه 259.

بچه نیز نمی توان غذای نجس داد. درست است این جا هم می شود اغماض کرد اگر اطمینان به نجاست نباشد می توان گفت: انشاءالله پاک است و شرعاً هم اشکال ندارد، اما اگر نجس باشد، همان نجاست در روح مؤثر و از کمالات معنوی انسان کم می کند.

4- تردید: تردید داشتن، در غذاهای تعارفی، یا میهمانی ها، یا درآمدها، نیز باید هشداری باشد که از آنها اجتناب شود. وقتی که در روایات می خوانیم:

«کسی که در راه تحصیل روزی حلال بکوشد مثل مجاهد در راه خداست»(1)

به همین علت است که، روزی حلال، به دست آوردنش مشکل می باشد. حال در صورتی که اطمینان مشکل باشد، باید استعانت از خداوند کرد تا اثرات منفی آن کم شود و استعانت الهی به این است که اول هر لقمه با «بسم الله الرحمن الرحيم» شروع شود، تا اثر سوء لقمه تا حدی از بین برود یا کم شود، پس به هر حال انسان باید پیوسته مراقب باشد، تا کمالات معنوی او در اثر بی توجهی از بین نرود یا کم رنگ نشود.

انگیزه خوردن

انگیزه در غذا خوردن بسیار مهم است. گاهی انگیزه ممکن است این باشد:

1- غذا بخورم، خوب بخورم، چون غذا خوردن را دوست دارم.

گاهی هم همین غذا خوردن انگیزه الهی پیدا می کند.

2- غذا بخورم، قدرت پیدا کنم تا درس بخوانم یا خدا را عبادت کنم.

در اینجا هم غذا خوردن، چون مقدمه عبادت است، خودش هم عبادت می شود. فقط دقت لازم دارد. انسان تمامی انگیزه اش در محور الهی بچرخد. وقتی خوابیدن او، نفس کشیدن او، راه رفتن او، گوش دادن مؤمن عبادت است. به علت آن است که محورش الهی است. پس قاشق برداشتن، خوردن و جویدن عبادت است. آب خوردن عبادت است، زیرا اینها مقدمه عبادت است. مثل آن است که انسان تصمیم بگیرد به حرم ائمه علیهم السلام برود. از خانه که بیرون می آید تا وقتی که به حرم می رسد و زیارت می کند، همه اش در حال عبادت است. چون مقدمه عبادت را انجام می دهد.

غذاشناسی

شناختن کیفیت غذا، خود علمی مفید برای افراد جامعه، بخصوص، پدران و مادران است. این که بدانیم چه غذایی می خوریم؟ بدن ما به چه غذایی نیازمند است؟ پروتئین و منابع آن چیست؟

فرزند 2 ساله یا مرد بالغ یا زن حامله یا افراد عادی به چه غذایی نیازمندند؟ منابع ویتامینها و نقش آن در بدن چه می باشد؟ کسی که کار فکری دارد چه غذایی نیاز دارد؟

1- . «الكاد على عياله كالمجاهد في سبيل الله» (خودسازی در مكتب قرآن و عترت عليه السلام، صفحه 266)

جوابهای این سؤالها را باید در کتابهای غذاشناسی جستجو کرده و با آگاهی به نوع غذا، آن را تهیه و در اختیار افراد خانواده قرار داد.

بعضی اوقات، خوردن نوعی از غذا با نوع دیگری از غذا از نظر بهداشتی غلط است.

این علوم را باید فرا گرفت، تا تغذیه ای مناسب و درخور هر فرد از افراد جامعه به آنها تحویل داده شود. این کار اگر انجام گیرد، باعث می شود، هر فرد غذای مورد نیاز را دریافت و به زندگی طبیعی و عادی خود بدون بیماری ادامه دهد. باید دانست فقر هر ویتامین یا املاح یا پروتئین در بدن، آن را دچار اشکال می کند.

بهتر است در مواقع بیکاری، بین درس و تحصیل و یا موقعی که فکر خسته است و کار فکری نمی تواند بکند، چند کتاب از این نوع بررسی شده و نتیجه آن گرفته شود. (1)

باید بدانیم هر فرد، به میزان کاری که انجام می دهد باید از غذای مناسب برخوردار شود و در صورت نرسیدن غذا به سلولهای بدن، انسان دچار بیماری و ضعف حافظه و ضعف بینایی و ضعف اعصاب و زخم معده و انواع و اقسام بیماریها می شود. زیرا سلولهای بدن از ذخایر بدن برای تغذیه خود استفاده می کنند و بتدریج، بدن نحیف و لاغر می شود. شناخت پروتئین شامل گوشت و مشابهاً آن، ویتامینها، آشامیدنی ها، شیرینی ها، املاح و مواد معدنی (مثل کلسیم، فسفر، مس، منگنز) برای همه واجب است.

زمان خوردن

زمان غذا خوردن باید منظم باشد که معده در ساعت معین و وقت مشخص غذا دریافت کند و این نظم در متابولیسم غذا بسیار مؤثر است.

«پاولوف» (2) دانشمندی روسی است که آزمایشی از نظر نظم روی یک سگ انجام داده است. او هر روز مثلاً ساعت 10 به سگ کمی گوشت می دهد و هم زمان زنگی را بصدا درمی آورد. بعد از چند روز که سگ به این برنامه عادت کرد و شرطی شد، یک روز ساعت 10 به سگ گوشت نداد. اما زنگ را به صدا درآورد. تا زنگ به صدا در آمد، بزاقهای معده سگ، شروع به ترشح کرد.

از این قانون می توان استفاده کرد، بدن انسان نظم پذیر است و هر کاری از روی نظم انجام شود، بدن انسان شرطی شده و آن عمل را بهتر می پذیرد.

سر وقت غذا خوردن، مطالعه، گردش، یا خواب، بدن انسان را منظم می کند و از برنامه ها می تواند سود بیشتری ببرد. در مقابل بی نظمی، دستگاه گوارش را دچار اختلال و خستگی و زخم و ورم می شود و این است که اکثر مردم معمولاً ناراحتی گوارشی دارند. متفرق خوردن و غذا خوردن بدون برنامه نتیجه خوبی برای انسان نخواهد داشت.

ص: 16

1- . زبان خوراکی ها، اولین دانشگاه، راهنمای مادر، خودآموز شناخت غذا.

2- . روان شناسی مان.

مسأله بسیار مهمی که در خوردن اکثر مردم مطرح است، بدخوری می باشد. یکی از پزشکان می گوید:

«اکثر مردم به خاطر بدخوری می میرند، آنان که از نخوردن می میرند بسیار کم می باشند.»

اسلام برای خوردن، شرایطی را سفارش فرموده است. (1)

اسلام، برای يك لقمه برداشتن و خوردن سی مطلب دارد، مثلاً:

با یاد خدا باشد، اول نمک خورده شود، به لقمه نگاه کنند، لقمه کوچک باشد، خوب جویده شود، لقمه به اندازه 13 دهان باشد، تند نخورند، به اطراف نگاه نکنند، به غذا توجه کنند، در يك وعده چند نوع غذا با هم نخورند. و...

اشکال عمده در بهداشت تغذیه همین بدخوراکی است. اصولاً مردم از غذاهای لازم برای بدن خود غافل هستند. لبتیات که بسیار مهم است، نمی خورند، در عوض غذاهای بسیار چرب را دوست دارند.

برنج را اغلب صاف کرده می خورند که در این صورت اغلب ویتامینهای سفید آن را دور می ریزند، در حالی که بهتر است برنج صاف نکرده و همراه با سبزیجات و حبوبات مصرف شود.

در مصرف نان سفید نباید زیاده روی کرد، زیرا معده پر شده و جای غذای اصلی را می گیرد در حالی که نان سفید، آن قدر انرژی تولید نمی کند که برای بدن کافی باشد.

نان هر چه با آرد پر سبوس، درست شود برای بدن مفیدتر است.

از مصرف حبوبات و میوه ها نباید غافل شد. نباید کودکان و جوانان معده خود را از تقلبات شکم پرکن، مملو سازند که نتوانند غذای اصلی خود را کامل بخورند.

تند خوردن

یکی دیگر از نشانه های بدخوری تند خوردن غذا است. تند خوردن باعث می شود گاهی غذا را نجویده پایین دهند و در نتیجه دستگاه گوارش با مشکل روبرو شود.

نشانه خوب جویدن، شیرین شدن غذا در دهان است. در روایات وارد شده است هر لقمه 33 مرتبه در دهان باید جویده شود.»

علت تند خوردن هر چه باشد، معده را دچار ناراحتی می کند، گاهی غذای نجویده بدون متابولیسم کافی، دفع شده و فقط خستگی عاید دستگاه گوارشی می شود. برای هضم غذایی که ما می خوریم، حدود 20 دستگاه از بدن به کار می افتد تا با مشارکت هم غذا را حل و جذب و دفع کنند.

از اینهمه کاری که روی غذای خورده شده انجام می شود فقط وظیفه جوییدن آن به عهده ماست و مابقی وظایف خود بخود انجام می شود.

پُرخوری

یکی از نشانه های بدخوری، پرخوری می باشد. این که انسان در يك وعده آن قدر بخورد که سنگین شود و قدرت کاری نداشته باشد از نظر اسلام مردود است.

«فکر انسان در موقع پرخوری می میرد و حافظه از کار می افتد»⁽¹⁾

معمولاً افراد پرخور، هر چه می خورند سیر نمی شوند. گاهی آن قدر خورده اند که نمی توانند از جای خود بلند شوند؛ ولی در همان حین هنوز احساس گرسنگی می کنند. این به دلیل آن است که آنها خوب نمی خورند. از آنچه بدن لازم دارد، استفاده نمی کنند. لذا سیر نمی شوند.

در متون اسلامی پرخوری منفور و ناپسند است. امام باقر علیه السلام می فرماید:

«در نزد خداوند، چیزی منفورتر از شکم پر نیست»

همچنین امام سجاد علیه السلام می فرماید:

«حق شکم این است که آن را ظرف حرام قرار ندهی و آنگاه که سیر شدی، بیشتر نخوری»⁽²⁾

در این باره رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده:

«مردمی که بیش از همه سیر باشند، در روز قیامت، گرسنه تر از همه خواهند بود.»⁽³⁾

بهتر است اگر انسان تمکن مالی دارد، آن را صرف خوب خوردن و پرخوردن نکند بلکه به فکر اعضای دیگر جامعه نیز باشد.

منابع تغذیه

اشاره

برای آنکه بتوانیم از تغذیه مناسب برخوردار شویم، لازم است، آگاهی مناسب تر و بیشتری نسبت به منابعی که غذا را تشکیل می دهند داشته باشیم تا بتوانیم با استفاده از این منابع تغذیه ای شایسته تری داشته باشیم. باید یادآور شویم، منابع غذایی را 7 گروه تشکیل می دهند که این منابع برای همه افراد بویژه زنان باردار، بانوان شیرده، کودکان و دیگر افراد اهمیت خاص دارد و شناخت کامل آنها ضروری است: 1 - لبنیات 2 - غلات 3 - گوشت و مشابهاات آن 4 - سبزیها و حبوبات 5 - میوه ها، 6 - شیرینی ها 7 - آشامیدنی ها.

1- . «اذا امتلأت المعدة مات الفكر» اخلاق در زندگی، ج 1، اثر دیگر مؤلف.

2- . اخلاق شبر، ص 124.

3- . عدة الداعي، ص 76.

1 - لبنیات

لبنیات شامل: شیر و فرآورده های آن؛ مثل کره، کشک، پنیر، ماست، خامه و امثال اینهاست لبنیات دارای مقدار زیادی مواد معدنی می باشند. بدن برای رشد مو، ناخن، دندان، و استخوانها نیاز فراوانی به لبنیات دارد. در رژیم غذایی همه افراد در گروههای سنی مختلف باید لبنیات وجود داشته باشد، تا دچار کمبود کلسیم و سایر مواد معدنی که در لبنیات موجود است، نشوند.

بهتر است شیر را در صبح صرف کرد و از جوشاندن و گرم کردن مکرر آن باید خودداری کرد، زیرا ویتامین «ث» موجود در آن تبخیر می شود. شیر را می توان سرد و همراه با کاکائو و شکلات یا عسل مصرف نمود.

لبنیات با آن که بسیار مهم هستند، به علت فقدان آهن و مواد خونساز از نظر مواد غذایی ضعیف هستند و به تنهایی نمی توانند یک رژیم غذایی را تشکیل دهند.

2 - غلات

یکی دیگر از منابع غذایی غلات است که شامل: گندم، جو، نخود، باقلا، عدس، لوبیا، چاودار، برنج، ذرت و آردهای مختلف است. در غلات ترکیبات مواد، ئیدروکربنه، موجود است که این مواد صرف متابولیسم (سوخت و ساز) بدن می شوند و حرارت لازم را در بدن تولید می کنند. مقداری از این مواد به صورت قند در کبد ذخیره می شوند تا در موقع لزوم از آنها استفاده شود. در کنار مصرف غلات که اکثراً به صورت پوست کنده و برنج صاف کرده مصرف می شوند، مصرف ویتامینی B 1 ی از جمله واجبات است، زیرا غلات پوست گرفته ویتامین «ب» خود را از دست داده اند و مصرف مواد «ئیدروکربنه» بدون ویتامینی B 1 ی بدن را دچار بیماری و امراض مختلف می کند. مصرف طولانی مواد نشاسته و ئیدروکربنه بدون مصرف ویتامینی B 1 ی بدن را دچار ناراحتی و نارسایی های گوناگون می کند. می توان گفت: این مواد فقط برای پرکردن معده و روده است و برای هضم و جذب بدن بدون ویتامین های جانبی، نمی خورد.

این مواد باید خوب جویده شوند، تا معده نفخ نکند، نان هر چه پرسبوس تر باشد، از نظر تغذیه بهتر است. لذا افراد روستاها چون نان پرسبوس تر می خورند، قویتر هم هستند.

مصرف برنج هفته ای دوبار مناسب است و بهتر است از نوع کم لعاب باشد و به صورت صاف نکرده مصرف شود، تا ویتامین «B 1» آن از بین نرود. در کنار برنج مصرف سبزیجاتی چون پیاز، سیر و سایر سبزیها و حبوبات مانند ماش، عدس، لوبیا، باقلا و... لازم است تا ویتامین لازم برای هضم برنج به دستگاه گوارش وارد شود.

3 - گوشت و مشابهات آن

یکی دیگر از منابع تغذیه را گوشت تشکیل می دهد. گوشت هر چه سفیدتر باشد، هضم آن آسانتر است. گوشت مقدار زیادی مواد پروتئینی دارد که مأمور ساختمان سلولهای مختلف بدن

است و در رشد عمومی بدن مؤثر است. گوشت شامل انواع گوشتها مثل: ماهی، گوسفند، مرغ، گاو و گوساله و مشابهاتی مثل تخم مرغ می شود.

گوشت باید خیلی چرب نباشد، زیرا مصرف چربی حیوانی، کبد را خسته و تبیل می کند. مواد چربی باید بعد از وارد شدن به بدن گوارش شده و به صورت ذرات ریزی وارد خون شده و به سراسر بدن برسند. در مورد چربی حیوانی این متابولیسم (سوخت و ساز) دیر انجام می شود و مصرف زیاد آن دستگایهای بدن را خسته می کند. اما در مورد چربی هایی مثل: کره، خامه و روغنهای گیاهی مثل، زیتون، آفتابگردان و... این متابولیسم زودتر انجام شده و هضم آن آسانتر است در هفته برای رشد بدن حتماً 2 مرتبه خوب است از گوشت استفاده شود. علاوه بر این، در سنین بالا مصرف گوشت باید محدود شود تا انسان دچار بیماری های گوناگون نشود و در صورت بروز این بیماریها، مصرف گوشت بهبودی را با مشکل مواجه می کند. در مورد بیماریهایی چون، فشار خون، قلبی، اوره، قند، نقرس و... باید حتماً مصرف گوشت محدود باشد. به جای گوشت می توان از مشابهات گیاهی آن مثل عدس، سویا و لوبیا استفاده نمود.

4 - سبزیجات و حبوبات

سبزیجات از دسته های غذایی مهم از نظر ویتامین هستند ولی خیلی انرژی زا نیستند.

اما چون املاح مختلف و ویتامین فراوان دارند در هر فصلی متناسب با سبزیهای موجود در همان فصل باید در رژیم غذایی روزانه از آنها استفاده نمود. سبزیها هضم سایر دسته های غذایی را در بدن آسانتر می کنند.

باید سبزیها به دقت شسته شده و خام مصرف شوند. سبزیهای خام شامل، گل کلم، کلم، کاهو، اسفناج، خیار، گوجه فرنگی، بادمجان، کدو، کدو تنبل، تره فرنگی، کرفس، ریواس، چغندر، هویج، شلغم، ترب سیاه و قارچهای خوراکی هستند.

اغلب این سبزیها به صورت خام و به عنوان سالاد مصرف می شوند. و هر چه خام مصرف شوند، ویتامین « A و C » بیشتری دارند، زیرا ویتامین « C » سبزیجات در 90 درجه حرارت تبخیر و از بین می رود و اگر در ظرف در باز پخته شود، بیشتر در معرض نابودی قرار می گیرد لذا سبزیجات پخته معلوم نیست، چقدر ویتامین « C » دارند. لذا خام آنها بهتر است. سالاد بهتر است با سرکه یا آبلیمو مصرف شود تا کلسیم و سایر مواد لازم برای بدن بهتر جذب شود.

حبوبات نیز حاوی مقدار زیادی مواد نیدروکربنه و املاح هستند و در رژیم غذایی در هر روز باید از حبوبات حتماً استفاده شود.

5 - میوه ها

میوه ها منبع مهم ویتامین هستند، و در کلیه مراحل زندگی در سنین مختلف مورد لزوم می باشند.

میوه ها پس از این که وارد دستگاه گوارش شدند، به علت خاصیت قلیایی که در خون ایجاد می کنند، موجب ازدیاد ادرار شده و لذا بین راه به دفع سموم بدن کمک می کند.

میوه ها علاوه بر رفع کمبود ویتامینهای بدن چون حاوی مقدار زیادی آب و املاح هستند در متابولیسم نقش اساسی دارند. میوه ها اغلب حاوی 0/75 تا 0/95 آب هستند و به این وسیله کسری آب بدن را جبران می کنند.

میوه ها شامل مقدار زیادی ویتامین (A، B، C، PP، E) و آهن و کلسیم هستند.

کسانی که کم خونی دارند مصرف میوه هایی مثل: انگور، گوجه، خرمالو، انجیر و هلو برایشان ضروری است.

میوه باید تازه مصرف شود تا ویتامین «C» بیشتری به بدن برساند. آبمیوه قبل از غذا باید خورده شود تا تحریک اشتها را انجام دهد و تشنگی را رفع کند.

کسانی که مبتلا به فشار خون یا اوره هستند، باید گوشت مصرف نکنند و به جای آن آب میوه بخورند تا با زیاد شدن ادرار سموم بدن دفع و به سلامتی آنها کمک شود.

میوه ها نمی توانند کالری زیادی تولید کنند، لذا به تنهایی نمی توانند احتیاجات بدن فردی را تأمین کنند؛ بلکه باید در کنار دسته های دیگر غذایی مصرف شوند.

6 - شیرینی ها

شیرینی جزء رژیم غذایی روزانه نیست؛ اما چون سرشار از قند است، نمی توان از آن چشم پوشی کرد. در کسانی که قند خون آنها کم است یا کسر کلسیم دارند و یا ضعف و افتادگی فشار خون دارند، شیرینی ها می توانند به عنوان دارو مخصوصاً در ایام حاملگی مصرف شوند.

موادی مثل شکلات، کاکائو، عسل، مربا، انرژی زا هستند و در زمستان باید بیشتر مصرف شوند تا حرارت لازم بدن را تولید و بدن را گرم کنند. ولی در مصرف این شیرینی ها نباید افراط شود، زیرا بدن را چاق و دستگاههای مختلف بدن را دچار کار بیش از حد نموده و آنها را خسته می کند.

7 - آشامیدنی ها

آشامیدنی ها شامل آب، چایی کم رنگ، دوغ، شربت آبلیمو، شربت سکنجبین و نوشابه های معمولی (غیر گازدار) می شوند. باید دانست آب مهمترین ماده غذایی مورد احتیاج بدن است، زیرا 70% بدن انسان را آب تشکیل می دهد و به صورت مایع بین سلولی یا خون و لنف در بدن موجود است، بدون آب زندگی میسر نیست. کلیه تغییرات بدن با وجود آب ممکن است. در ترشحات بدن مثل خون، صفرا، عصیرهای معده، لنف، ادرار، عرق و... آب مورد احتیاج است. کلیه مواد غذایی در معده و روده اول به صورت محلول در آب درمی آیند تا قابل جذب شوند.

کسانی که در گرما کار می کنند، کودکانی که مبتلا به اسهال می شوند، در استفراغها و استفراغهای

حاملگی یا بیماران مبتلا به قند که نظم عمومی بدن آنها بهم خورده و عطش فراوان دارند، باید آب بیشتری مصرف کنند.

آب همراه غذا نباید مصرف شود، زیرا عصیرهای معده را رقیق می کند و موجب اختلال هضم غذا می شود. آب نباید زیاد سرد باشد؛ بلکه باید به حرارت بدن یعنی 37 درجه نزدیک باشد.

چایی کم رنگ یکی دیگر از نوشیدنی هاست که به دلیل داشتن فلوئور، وجود آن برای ساختمان دندان انسان لازم است. به کودکان هم باید چایی داد تا دندانهای آنها زود خراب نشود.

چایی نباید داغ باشد، آن را نباید فوت کرد که مکره است و در فوت کردن سموم گازی که از بدن صادر می شود به درون چای وارد می گردد، بلکه باید آن را نزدیک به 37 درجه حرارت بدن مصرف نمود، زیرا چایی داغ موجب سرطان حنجره می شود.

مصرف نوشابه های گاز دار اصلاً مناسب نیست، زیرا این نوشابه ها فایده و خاصیت غذایی و دارویی ندارند. گرچه در بعضی موارد و ناراحتی ها به عنوان خنک کننده و ناچار مصرف می شوند.

در این موارد باید گاز آنها را گرفت و بعد مصرف کرد.

بهترین نوشابه همراه غذا، دوغ است، که در تابستان رفع تشنگی نموده و از بروز امراض عفونی مثل اسهال جلوگیری و در صورت بروز آن را از بین می برد.

فصل دوم خواب

اشاره

یکی از نیازمندی های انسان در بعد مادی، خواب است. خواب لازمه زندگی آدمی است.

روان شناسان و دانشمندان فیزیولوژی و بیولوژی فوایدی برای خواب ذکر کرده اند. البته باید توجه داشت، این دانشمندان، فقط برای خواب یا مسائل دیگر مادی تعریف دارند ولی هیچ کدام از آنها را محلّ درستی برای چگونه خوابیدن و مسائل مربوط به خواب ندارند.

منبع وحی چون، خالق انسان است و به نیازهای واقعی انسان آگاه است، از این رو دستوراتی داده است که اگر رعایت شود، این خواب زمینه ساز بسیاری از فواید در وجود بشر می شود.

در حالی که گاهی می بینید فردی روزانه بسیار زیاد می خوابد و هنوز هم کسل است. این کسالت نشانه آن است که او خواب را درست انجام نداده است.

خداوند پیرامون خواب که یکی از نیازهای مهم است به وسیله پیامبر صلی الله علیه و آله دستوراتی فرموده است و می دانیم قانون الهی این مزیت را دارد که چون خداوند از وجود بشر مطلع است، نیاز او را می داند.

مثل مهندس سازنده یخچال که برای نگهداری از آن دستورات و راهنمایی می نویسد و قابل اجراست در صورتی که تعمیرکار چنین حرفی نمی تواند بزند، زیرا سند ندارد و به خصوصیات

آن کامل آشنا نیست. قوانین بشر، حاشیه است. اما قانون الهی شامل تمام جزئیات است. اکثر روایات نبوی است و پیامبر صلی الله علیه و آله از خود چیزی نمی گوید. (1)

تفسیر وحی است و آنچه خدا فرموده است. روایات نبوی صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام دیگر، متن وحی است. به شرط آن که روایت از نظر سند و اثبات و دلالت، خدشه ناپذیر باشد، همان آیات و تبیین وحی است. باید اینها را بخوانیم و فرا بگیریم و به آن عمل کنیم.

عمل به دستورات الهی، موجب می شود که پیرامون خرافات نرویم. و به عمل درست عادت کنیم.

فواید خواب

1 - زمینه ساز تجدید قواست.

اشاره

بدن انسان، به واسطه اعمالی که خصوصا در روز انجام می دهد، خسته می شود. دستگاههای بدن با خوابیدن انسان تجدید قوا می کنند. جهت مادی وجود انسان خواب آفرین است. لذا کسانی که کارهای جسمی و سنگین دارند، به خواب بیشتری نیاز دارند. در حالی که آنان که کار فکری می کنند چندان به خواب زیاد و پیوسته نیاز ندارند.

فعالیت‌های انسان دو بعد دارد: 1 - جنبه منفی 2 - جنبه مثبت.

فعالیت جسمی در هر بعد که باشد، قوای انسان را تحلیل می برد، لذا خواب، لازم می شود.

جنبه منفی

از نظر بعد مادی، استمرار در کار کردن موجب خستگی می شود. بعضی اوقات کارکردن طوری است که اعضای بدن نمی توانند سیر طبیعی خود را ادامه دهند. مثل دویدن، یا دوچرخه سواری غیر اصولی به یکباره و زیاد موجب خستگی می شود. گاهی کمی که می ایستید خستگی رفع می شود. در مورد ورزش، و در انواع و اقسام آن، نیز که انسان انجام می دهد، خستگی وجود دارد. باید بدانیم سیستم دفاعی در بدن بسیار قوی است. آن قدر سیستم دفاعی بحث جالبی دارد که می توان آن را به عنوان درس توحید و خداشناسی قرار داد، زیرا روایت می فرماید:

«کسی که خود را شناخت، خدا را شناخته است» (2)

اگر کسی از این سیستم دفاعی غافل باشد و نسبت به آن آگاهی نداشته باشد، گاهی اوقات کارهایی انجام می دهد که بدن او توان اجرای آن فعالیت را ندارد. لذا گاهی موارد به جای پیشرفت، و سیر قهقراپی و عقبگرد را طی می کند. اگر زیاد فشار روی بدن وارد بیاورد، در انجام کار می ماند و سست می شود. سستی بدن به دلیل آن است که از سیستم بدن، درست استفاده نمی شود.

1- . «ما ينطق عن الهوى»؛ سورة النجم، آية 3.

2- . «من عرف نفسه فقد عرف ربه»

مثلاً: چشم: گاهی بسیاری از نگاههای او باطل و بیهوده است. فردی را شاید صد بار می بینید ولی گذرا می گذرید. لذا خصوصیات ظاهری او را در ذهن ندارید. مغازه ای را در فلان خیابان شاید هزاران بار می بینید، چشم عکسبرداری و ضبط و آرشیو در مغز دارد ولی در موقع استفاده می بینید.

درست نگاه نکرده اید و ظواهر مغازه را در ذهن ندارید. این گونه استفاده کردن از چشم موجب خستگی او می شود.

استفاده صحیح نکردن از اعضا موجب کار بیشتر و بی ثمر در اعضای بدن می شود. مثل آن که فردی بدون انجام کاری خاص، مرتب سر تکان دهد یا بالا و پایین پرد. این کار ثمری جز از دست رفتن انرژی، برای او ندارد و قوای بدنش به تحلیل می رود. زمانی هم که قوا به تحلیل رفت، برای تجدید آن قوا باید استراحت کرد و خوابید.

جنبه مثبت خواب

یک سری اعمال و رفتاری که انسان به طور اصولی و روزمره انجام می دهد، موجب خستگی و از بین رفتن قوا به طور طبیعی می شود. مثلاً راه رفتن، غذا خوردن، متابولیسم بدن برای تجزیه و تحلیل غذا، حرف زدن، شنیدن، حفظ کردن مطالب، درس خواندن و بسیاری از کارهای دیگری که انسان انجام می دهد حرکتهایی در بدن بوجود می آورند که در نتیجه این حرکتهای قوا به تحلیل می رود و به بازسازی احتیاج پیدا می کند.

از نظر قوای روانی نیز مثل غدد و اعصاب، در اثر خستگی ناشی از عصبانیت زیاد، خوشحالی و کارهایی از این قبیل موجب می شود که حرکتی در بدن بوجود بیاید که انرژی بدن را ذوب کند، در این وقت، احتیاج به بازآوری و بازسازی قوا پیدا می شود.

پس، خواب برای ساماندهی یافته های حواس، ثبت آنها و تجدید قوا برای اعضای بدن است و لذا در هنگام احتیاج به خواب، گاهی می بینید، فردی بدون آن که مقدمات خواب را فراهم کند، خودبخود به خواب می رود.

خواب اگر طبق دستورات الهی انجام شود، موجب تقویت اعصاب، کارایی غدد و تجدید قوا می شود. دستگانهای مادی مثل، گوارش، چشم و یا قوه متافیزیکی مثل اراده تقویت می شوند. اگر انسان ضعف اراده داشته باشد، موجب می شود که نتواند کارش را بخوبی انجام دهد. آرامش اراده را قوی می کند و هر سیستمی کار خود را بخوبی انجام می دهد. وقتی قرآن کریم می فرماید:

«با یاد خدا قلبها آرامش می گیرند»(1)

اطمینان قلب، تنها مربوط به قلب نیست؛ بلکه با آرامش قلب، تمام سیستمهای بدن آرامش پیدا می کند. خوابی خوب است که از آن استفاده خوب شود و گرنه این طور نیست که کم خوابی خوب

ص: 24

1- «الا بذكر الله تطمئن القلوب»؛ سورة رعد، آیه 28.

باشد. خواب باید به میزان کافی صورت بگیرد تا بدن به آرامش برسد.

2 - تمرکز برای ذخیره سازی

فایده دوم خواب، این است که چون در حال خواب و استراحت، انسان کارهای کم می شود و ضریب فعالیت پایین می آید، موجب می شود که مأمورین بدن، از انرژی حاصله در بدن برای خود ذخیره سازی کنند. این مأمورین در موقع بیداری به خاطر کار و فعالیت وقت چنین کاری را ندارند.

مأمورین جذب، دفع، مغز، سیستم دفاعی در خواب ذخیره سازی و تجدید قوا فرایند وظایف خود را طی می کنند.

مأمورین مغز در حال خواب الکتروشیمیایی انجام می دهند، یعنی سلولهای مغز را ترخیص و برای دریافت مطالب بعدی پاکسازی می کنند. ترخیص کردن بدین گونه است که مثلاً به جای نوشتن يك میلیون که يك و 6 صفر می باشد می توان نوشت 10 بتوان 5، این را ترخیص می گویند.

در حال استراحت نیز مغز، انسان این عمل را انجام می دهد. لذا کسانی که زیاد درس می خوانند و مطالعه می کنند، در خواب هم مشغول مطالعه و حل مسائل و مشکلات علمی هستند و این کار توسط مغز انجام می شود.

به طور مثال: اگر انسان يك مطلب را به وسیله چند حس دریافت کند. چنانکه اگر علم بیولوژی خوانده باشید می دانید، مغز انسان به 2 قسمت تقسیم شده است و هر قسمت از مغز کار مختلفی انجام می دهد دست، پا، چشم، لامسه، ذائقه و سایر قسمت‌های بدن در مغز جای مخصوصی دارند.

اگر انسان مطلبی بخواند یا بگیرد که در آن از چند حس استفاده کند، این ها در مغز به وسیله الکتروشیمیایی ترخیص و در يك سلول یا یاخته گزینش می شوند. اگر انسان شکل سیب را دارد، خود سیب را هم در دست می گیرد و لمس می کند، و آن را می نویسد. همه يك کار و در مورد سیب است. اما از چند حس در گزینش آن استفاده شده است وقتی الکتروشیمیایی شد، آنچه در ذهن می ماند سیب است، بقیه سلولها ترخیص و در موقع دریافت هم همان سیب از مغز دریافت می شود.

3 - زمینه سازی برای ترمودینامیک دستگاههای بدن

ترمودینامیک، تحرك در دستگاههای بدن است که خواب این قوای تحرك را زیاد می کند. مثل آن که انسان وقتی می دود و خسته می شود، هنگامی که می ایستد، خستگی از تن او بیرون می رود و دوباره می تواند بدود و حرکت کند.

هنگامی که انسان بیدار است، حرکت خون، اعصاب، غدد و نقل و انتقالات شدید است. لذا در خواب که این حرکتها کم است، قوا تجدید می شود. همین کمی تحرك در موقع خواب است که موجب سرما خوردگی انسان می شود. اگر در حال خواب بدن بدون پوشش باشد چون حرکات افت

می کند، سرما می خورد. این افت موجب می شود موقع حرکت، قوا حرکت خود را انجام دهند.

4 - انسجام

برای متابولیسم (سوخت و ساز) بدن

هنگامی که انسان غذا می خورد، حدود 20 دستگاه برای متابولیسم آن به حرکت درمی آید. وقتی انسان بیدار باشد، این سوخت و ساز بستگی به تلاش او دارد. اگر کارش زیاد باشد، غذا زودتر تحلیل می رود؛ اما اگر فعالیت او کم باشد، هضم غذا دیرتر انجام می شود.

وقتی انسان می خوابد؛ این سوخت و ساز، بطور طبیعی انجام می پذیرد و کالری بوجود آمده حل و جذب می شود.

هنگامی که انسان غذا خورد و مثلاً 100 کالری در بدن تولید شده اگر سیر متابولیسم طبیعی باشد مقداری در بدن ذخیره می شود. ولی در صورت کار زیاد از طریق، عرق، ادرار و مدفوع دفع می شود.

انسان وقتی غذا می خورد، باید از میزان فعالیت خود کم کند و گاهی هنگام غذا خوردن انسان سست و بی حال می شود و گاهی عرق می کند. این سستی به خاطر آن است که مأمورین دریافت غذا به تکاپو افتاده اند تا برای قسمتهای مربوطه خود غذا ببرند.

سلولها و مأمورین جذب دست، استخوان، پا، مغز، چشم، اعصاب، در تکاپوی تغذیه مناسب به معده هجوم می آورند. لذا بعد از غذا خوردن، در روز که اکثر مأمورین بیدارند، استراحت ضروری و لازم است که این سیر به طور طبیعی انجام بگیرد. و اسلام هم خواب بعد از غذا بویژه در روز را مستحب نموده است.

5 - امنیت سیستمهای روانی (پسیکولوژی)

روان و روح انسان در خواب در حالت آرامش است. ممکن است هنگام بیداری، انسان گاهی غمناک، خوشحال، خشن و عصبانی شود و حالات روحی تغییر کند. این تغییر حالات روحی، در بدن تأثیراتی دارد. اما در خواب این حالات نیست و تمام قوای بدن امنیت پیدا می کنند. در خواب هیچ کنش و واکنشی، عصبانیت و غمناکی و خشونت وارد نمی شود. لذا قوای روحی تقویت می شوند.

6 - جابجایی نیروهای دفاعی

در بدن انسان سیستم دفاعی دقیق و عظیمی حکمفرماست. حدود 14 لشکر وظیفه دفاع از بدن را بعهده دارند. تعداد افراد یکی از این لشکرها حدود 4 تا 5 میلیارد یاخته و سلول است که گویچه یا گلبولهای سفید را تشکیل می دهند. هر لشکر شامل چند گردان و هر گردان انجام کاری را به عهده دارند.

عده ای از این مأمورین میکروب خوار، شیمیایی، پادزهر، انفرادی و... هستند. اگر مثلاً در

خواب پشه ای انسان را نیش بزند، تا پشه نیش می زند، مأمورین شروع به دفاع می کنند و شما بدون دخالت داشتن در این دفاع عمومی صبح که برمی خیزید، جای سموم پشه و دفاع گویچه ها را می بینید. قرمزی پوست و آبی که در جای گزیدگی هست، نشانگر دفاع گویچه و شهدای آنها در این دفاع است.

تب، یکی دیگر از نشانه های دفاع از بدن در مقابل بیماری و بیرون راندن دشمنان خارجی است.

خون انسان از سه قسمت تشکیل شده است: گلبول قرمز، گلبول سفید، پلاسما. هر کدام از این سه قسمت، وظیفه ای در بدن دارند که باید انجام دهند و کار گلبول سفید دفاع است.

یکی دیگر از سیستم های دفاعی بدن در گوش است. گوش دارای سوراخی است که اگر این ماده در آن وجود نداشت انسان دایم در خطر ورود حشرات به گوش خود بود. اما ماده زهر آگین، چسبنده، تلخ و کشنده داخل گوش که کار به دام اندازی حشره را به عهده دارد، مانع از ورود حشرات به گوش می شود و گاهی این مأمورین وقتی زیاد شوند از گوش بیرون می ریزند.

واقعاً اگر انسان فقط از دید بیولوژی و زیست شناسی مطالعه کند، خدای را بهتر می شناسد. پس، در خواب، نیروهای دفاعی جابجا شده کار خود را بهتر انجام می دهند.

زمینه خواب

میزان خواب در هر فردی نسبت به ویژگی هایی که دارد، تفاوت می کند. به طور خلاصه می توان گفت: مقدار خواب در هر فردی بستگی به عوامل زیر دارد:

- 1 - سن: هر سنی مقدار خواب متعارفی دارد.
- 2 - کارهای فیزیکی: کسی که کار جسمی می کند به خواب بیشتری نیاز دارد.
- 3 - کارهای فکری: در کار فکری خواب زیاد لازم نیست. مگر فعالیت فکری نامفید که موجب خستگی می شود.
- 4 - متابولیسم: پرخوری، باعث پر خوابی می شود. خوردن سردی، مثل ماست و خیار انسان را سست می کند.
- 5 - فضای مناسب: در جای گرم و نرم و بیکاری و فراغ بال، خواب زیاد می شود.

مقدار خواب

اطفال (9 ماه تا 12 سال) 9/5 ساعت

نوجوان (12 سال تا 20 سال) 8 ساعت

جوان (20 سال تا 30 سال) 7/5

میانسال (30 سال تا 50 سال) 7 ساعت

بعد از 50 سالگی و در پیری، میزان خواب بیشتر می شود.

ص: 27

تذکر: بهتر است حدود يك ساعت از خواب را در بين روز انجام گیرد.

از میزان خواب در صورتی که فعالیت جسمی، زیاد نباشد می توان کم کرد. اما اگر کار زیاد است باید از حد متعادل خواب کمتر نشود.

برخی اعمال قبل از خواب

طی روایت بسیار زیبایی، پیامبر صلی الله علیه و آله به حضرت فاطمه زهرا (س) سفارشات فرمودند(1):

«زهرا جان، شب وقتی می خواستی بخوابی کاری کن و عملی انجام بده که شامل اینها باشد: يك ختم قرآن بخوان، خدا را از خودت راضی کن، پیامبران را از خودت راضی کن، مؤمنین را از خودت راضی کن، کاری کن که اگر بیدار نشدی، شهید باشی.»

حضرت زهرا (س) عرض کرد: چگونه اینهمه عمل را انجام دهم؟

حضرت فرمود:

1 - «حمد» و سه «قل هو الله» بخوان؛ خداوند ثواب يك دوره ختم قرآن، به تو می دهد.

2 - سه مرتبه «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظيم» بگویی، خداوند از تو راضی می شود.

3 - سه صلوات بفرست، پیامبران و انبیاء علیه السلام از تو راضی می شوند.

4 - يك «حمد» و سه «قل هو الله» بخوان و ثواب آن را به مؤمنین هدیه کن، مؤمنین از تو راضی می شوند.

5 - وضو بگیر و با وضو بخواب که اگر خوابیدی و بیدار نشدی در زمره شهدا قرار می گیری.

انجام این عمل برای تمرکز هم خوب است و کسانی که دچار بیدار خوابی هستند، به وسیله خواندن این دعا زودتر به خواب می روند.

حالت خوابیدن

اگر بخواهیم، خواب سالم و آرامبخش داشته باشیم باید نکاتی را رعایت کنیم:

رختخواب باید رو به قبله باشد. دو حالت، ممکن است وجود داشته باشد.

یکی مثل حالت اختصار، که پا به طرف قبله است. یا صورت به طرف قبله باشد، مثل حالتی که میّت را در قبر می گذارند. در این حال باید طوری باشد که به طرف راست بخوابد.

خوابیدن به طرف راست، موجب می شود کار قلب بهتر انجام گیرد و از سکنه نیز جلوگیری شود، زیرا سنگینی بدن روی قلب نیست.

1- . اخلاق در زندگی، ج 1، اثر دیگر مؤلف؛ سنن النبی صلی الله علیه و آله، ص 142.

هنگام خواب، باید روی انسان پوشیده باشد. و این پوشش بهتر است از رنگ روشن استفاده شود. پوشیدن انسان بوسیله ملافه در هنگام خواب به علت آن است که از صداها و انواری که در فضا هست، محفوظ باشد. البته باید بداند صدا در هوا بسیار زیاد است، مثلاً وسیله ای مثل رادیو قادر است، فرکانس صدا را از نقاط دنیا به شما برساند و یا تلویزیون انوار سراسری را بگیرد و تحویل دهد.

نور و صوت در فضای روشن و لباس روشن نفوذ کمتری دارند. لباسهای تیره نور را جذب می کنند و انسان به آرامش نمی رسد.

روان شناسان عوامل بسیاری از بیماریهای عصبی را تأثیر زیاد صدا می دانند و اعلام کرده اند امروز ما مبتلا به ترافیک صوتی و نوری هستیم که بسیار مضر است. وقتی دنیا پر از سر و صداست و صدا در هوا متراکم است، به سلسله اعصاب ضرر می رساند. بنابراین، اگر روی بدن، پارچه، پتو یا ملافه سفید باشد، اثرات نور و صوت را به داخل بدن نمی کشد.

سر پوشیده باشد

معمولاً انسان از سر، سرما می خورد یا از ریه، مثانه، کبد و... سرما خوردگی از سرد شدن فضای دور مغز ناشی می شود که انسان ها بویژه بچه ها در هوای سرد باید سر را بپوشانند. اطراف شکم و پهلو را نیز گرم نگه دارد. هنگام خواب نیز به خاطر کم شدن حرارت بدن در زمستان، سر باید پوشیده باشد. در خلقت نیز، سر پوشیده از مو می باشد ولی پا در معرض هوای آزاد، سرما، گرما، یخ زدگی و مسائلی از این قبیل قرار دارد، زیرا پا منشأ بیماری کمتر می شود.

دهان بیرون باشد

وقتی انسان نفس می کشد، در دم هوای تازه می گیرد و در بازدم، گازهای سمی بدن را بیرون می آورد. اگر سر هنگام خواب داخل روانداز باشد و دهان پوشیده باشد، انسان از هوای سالم محروم می شود و تنفس دوباره گازهای سمی انسان را بیمار می کند.

مچ پا بیرون باشد

وقتی انسان می خوابد، گاهی به علت پر خوری، حرارت بدن بالا می رود. گاهی هم در اثر تب میزان حرارت بدن بالاست. بنابراین، پا باید بیرون و در معرض هوای آزاد باشد، تا حرارت بدن را متعادل کند. پا شویه کردن در هنگام تب نیز موجب پایین آوردن آن می شود.

زیر سایه درخت نباشد

درختان به خاطر تصفیه هوا از گازهای سمی و جذب آن به خود که برای انسان مضر می باشد،

و تولید اکسیژن پاک در شب فعل و انفعالاتی دارند. در ضمن ممکن است حیوانات هم به انسان ضرر برسانند.

مسواک زدن

قبل از خوابیدن مستحب است انسان مسواک بزند. مسواک موجب می شود که دهان از آلودگی پاک شده و دندانها سالم بمانند. بوی بد دهان به وسیله مسواک زدن از بین می رود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله راجع به مسواک بسیار سفارش فرموده حتی در روایات هست که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«اگر برای اتمت زحمت نمی شود، مسواک را برای آنها واجب می کردم»⁽¹⁾

دستشویی و تخلیه

هنگام خوابیدن، مثانه باید خالی باشد. مستحب است قبل از خوابیدن انسان به توالت برود. و در روایات است که پیامبر صلی الله علیه و آله به علی علیه السلام سفارش فرموده است:

«اگر حتی نیاز به دستشویی هم نداری، خودت را به دستشویی عرضه کن»⁽²⁾

استنشاق

قبل از خواب سفارش شده است که انسان بینی خود را به وسیله استنشاق تمیز کند.

وقتی انسان، در روز نفس می کشد، گرد و غبار موجود در هوا بینی را کثیف می سازد، استنشاق موجب می شود، مجرای بینی تمیز شده و هوای مناسبتری به بدن برسد.

فضا تاریک نباشد

مستحب است انسان در فضای تاریک نخوابد و محل خواب کمی روشن باشد. یکی از فواید آن این است که حشرات در تاریکی به حرکت درمی آیند و روشنایی موجب می شود، حشرات به انسان آسیب نرسانند.

نوری که برای روشنایی استفاده می شود، باید زنده و محرک نباشد. بدترین نورها قرمز است که اعصاب را تحریک و قوه بینایی را ضعیف می کند. بهترین نورها آبی روشن و سبز می باشد که خداوند از این دو رنگ در طبیعت از سبز برای درختان و از آبی در آسمان و آب دریا استفاده نموده است و این دو رنگ آرامبخش می باشند.

رو به آفتاب نباشد

ص: 30

1- . اخلاق در زندگی، جلد 1 (اثر دیگر مؤلف)؛ بحار، ج 76، صفحه 187.

2- . اخلاق در زندگی، جلد 1 (اثر دیگر مؤلف)؛ بحار ج 76، صفحه 187.

هنگام خواب در آفتاب بهتر است، پشت انسان به آفتاب باشد که هم از ویتامین D آفتاب استفاده کند و هم نور مستقیم آفتاب به سیستم عصبی آسیب نرساند.

با ترس و عصبانیت نبودن

اگر انسان از چیزی ترسیده باشد و یا عصبانی شده باشد، بهتر است فوراً نخوابد: در خواب دفاع انسان ضعیف است و گاهی کودکانی که گریه شدید کرده و می خوابند با مرگ مواجه می شوند. بهتر است قدری انسان تأمل کند تا اعصاب آرام شوند، و سپس بخوابد.

تنها نبودن

بهتر است انسانی که ازدواج کرده است، در بستر تنها نباشد و کسی هم که ازدواج نکرده در اطاق تنها نخوابد.

لباس و رختخواب

بهتر است جنس لباس خواب و رختخوابی که از آن استفاده می شود، رنگ روشن و نخی باشد.

اگر جنس لباس یا رختخواب، نایلون و از جنس پولیستر باشد، ایجاد الکتریسیته می کند و این انرژی برای انسان مضر است و گاهی موجب انحراف جنسی و اختلال عصبی می شود.

رختخواب مشترک

خوابیدن دو پسر در يك رختخواب و يك پتو بعد از سن 7 سالگی جایز نیست، دو برادر، دو دوست یا فامیل فرق نمی کنند. همچنین، دو خواهر یا يك برادر و خواهر، بعد از سن 7 سال نباید پهلوی هم بخوابند حرارت این دو در يك فضای متمرکز موجب فساد در آنها می شود و تأثیرات منفی دارد.

اتاق پدر و مادر

در روایات سفارش اکید شده است که اتاق پدر و مادر از اتاق بچه ها جدا باشد، حتی اگر پدر و مادری در اتاقی که فرزندشان در آن خوابیدن است، عمل زناشویی انجام دهند. آن کودک در خطر انحراف است. اگر دختر باشد زانیه می شود و اگر پسر باشد زناکار می گردد. و در صورت انحراف بچه ها پدر و مادر باید خود را ملامت کنند. چون مسبب انحراف آنها خودشان بوده اند. (1)

ص: 31

سر و صدا نباشد

خوابیدن در فضای پر سر و صدا، موجب می شود، آرامش حاصل نشده و خواب کم نتیجه باشد.
اگر سر و صدا هم هست و چاره ای نیست می توان با پوشاندن سر، قوای عصبی را آرامش بخشید.
مغز انسان در حل خواب هم سر و صدا را بخود می گیرد و موجب آشفتگی انسان و عدم آرامش می شود.

غذا و خواب

هنگام روز، وقتی انسان غذا می خورد، بهتر است ساعتی را استراحت کند. اما در شب که فعالیت مأموران بدن در انسان کم می شود، بهتر است، بعد از غذا حدود 200 قدم راه برود تا نیروها فعال شده و کار طبیعی متابولیسم غذا انجام گیرد. پرخوری در شب و دیر غذا خوردن و فوراً خوابیدن بعد از غذا، موجب پریشانی در خواب می شود و انسان نمی تواند راحت بخوابد و آرامش لازم را به دست آورد.

ص: 32

اشاره

یکی از نیازهای مادی انسان، دفع زواید بدن است. غذایی که انسان می خورد و آبی که می نوشد، پس از متابولیسم، مقداری صرف حرارت بدن، مقداری جذب نیروهای از دست رفته و ترمیم، تغذیه و دفاع اعضای بدن، و در آخر مقداری نیز به صورت زیادی از مجاری مختلف، باید دفع شود.

غذایی که از دهان وارد بدن می شود، حدود 20 دستگاه برای هضم آن به جریان می افتد و در آخر آن مقداری هم به صورتهای مختلف مثل: ادرار، مدفوع و منی که نجس هستند و باید از آنها دوری کرد و آنها را آب کشید دفع می شوند؛ و بعضی زواید دیگر مثل: عرق، آب بینی، مو، ناخن یا سلولهای فرسوده که در حتمّ به صورت چرک، خارج می شود و نجس نیستند، و بلکه باید برای حفظ بهداشت آنها را از بین برد، دفع می شوند.

دفع زواید از نظر اسلام، آیین و روشی دارد که باید به آن توجه و برای زیست سالم به آنها عمل کرد. عمل به دستورات الهی، باید از همان کودکی آغاز شود و بدانیم که جزء وظایف ماست که به آنها عمل و دستورات را جزء برنامه اصلی زندگی بدانیم.

همچنانکه عمل به دستورات دینی فواید فراوانی دارد، بی توجهی نسبت به آن نیز پی آمدهای زیادی خواهد داشت.

عوارض عدم توجه

برخی به علت ناآگاهی یا کم توجهی به مسأله زواید، دچار برخی بیماریهای جلدی یا گوارشی می شوند.

بیماریهایی از قبیل: بواسیر، پروستات، یبوست، منع ادرار، آپاندیس، سنگ مثانه، عفونت مجاری ادرار، آلرژی یا آسم، بخش مهم ابتلای به آنها، بی توجهی به همین مسائل دفع زواید می باشد.

یبوست، بواسیر

به طور اشاره می توان بیان کرد: بی توجهی به وضع غذا و رعایت نکردن دستورات غذایی و فقر و کمبود منابع غذایی، یکی از علتهای یبوست مزاج است. کسانی که یبوست دارند باید مواظبت کنند و با خوب جویدن غذا و استفاده به موقع از مایعات و رعایت دستورات بهداشتی در مورد غذا - که قبلاً گفته شد - ناراحتی خود را رفع کنند.

اگر بیوست طولانی شود، تولید بواسیر می کند.

مویزهای داخلی مقعد بواسطه فشار دچار تورم و پارگی می شود و این منبع تورم، عفونی شده و گاه به عمل جراحی منجر می شود.

یکی دیگر از دلایل بواسیر، نشستن زیاد در توالت و دوزانو نشستن هنگام مطالعه است.

بهترین حالت نشستن چهار زانو و حالت تورك است که در اسلام سفارش شده است.

سر پا نشستن در توالت موجب فشار به اعضای سافله شده و بیماری بواسیر که انواع و اقسام مختلفی هم دارد، بروز می کند.

عفونت مجاری ادرار

پروستات یا اتصاع لوله های ادرار، عفونتهای مجاری ادرار، به علت استبراء(1) نکردن به وجود می آید. مجاری زواید باید کاملاً پاک شود و استبراء در مردان، لوله های مجاری را پاک می کند.

استبراء دو نوع است:

1 - استبراء از ادرار که بعد از هر بار دستشویی رفتن باید انجام شود.

2 - استبراء از منی: بعد از هر جنابت، باید حتماً ادرار کرده و استبراء انجام گیرد و اگر رعایت نشود موجب می شود که منی در مجاری باقی بماند و رسوب کند و عوارضی مثل: اتصاع مجاری منی، عفونت، زود انزالی و امراضی از این قبیل را بوجود بیاورد.

سنگ مثانه نیز در اثر نگهداشتن ادرار و رسوب کردن زواید در آن به وجود می آید. لذا در اسلام وارد شده است:

«قبل از خواب حتماً به دستشویی بروید.»

«قبل از نماز حتماً ادرار کنید و مکروه است انسان ادرار را نگهدارد.»

«انجام مستحبات و ترك مکروهات برای انسان مفید و سودمند است.»

آلرژی

یکی از بیماریهای مهم بدن آلرژی یا حساسیت است. در اثر بی توجهی به دفع زواید، بعضی آلرژی بروز می کند. در آلرژیهای فصلی و کبیر و اقسام آن، يك بخش مربوط به رعایت دستورات غذایی و پرهیز از مواد آلرژی زا مثل؛ ادویه، بادمجان، گوجه فرنگی و تخم مرغ می باشد.

بخش دیگر آلرژی مربوط به مجاری دفع آب بینی و گلو می باشد. بروز آسم، برونشیت و آئزین و سایر عفونتهای دستگاہ دهان و بینی به علت رعایت نکردن بهداشت آنهاست.

1- . به رساله عملیه، بخش طهارت مراجعه فرمایید.

استنشاق

در اسلام استنشاق مستحب شمرده شده است. استنشاق آب و تمیز کردن بینی موجب می شود، هوای سرد يك دفعه از راه دهان وارد ریه نشود و ابتدا از بینی تصفیه شده و بعد کم کم به ریه برسد و آن را دچار اشکال و بیماری نکند. اگر بینی تمیز باشد، فرد مجبور نمی شود از دهان نفس بکشد و خود را بیمار کند.

بسیاری از سر دردها نیز به وسیله استنشاق معالجه می شود، زیرا مجاری آب بینی به این وسیله پاک می شود و بقایا و رسوباتی که از آب بینی در بینی مانده است از بین می رود.

آب بینی

یکی از زواید بدن آب بینی است. آب بینی در حکم روغنی است که در ماشین می ریزند و پس از کارکردن زیاد در ماشین این روغن، سیاه می شود و باید آن را تعویض کرد.

مغز انسان نیز از مایعی پوشیده شده است که آب بینی زواید آن ماده است. سرماخوردگی و زکام موجب می شود که این زواید خارج شوند. در روایات داریم،

«از زکام نترسید، آمدن آب بینی، نشانه نجات از دیوانگی است.»

البته در مواقع عادی هم این آب ترشح می شود و به طور خودکار این ماده زاید خارج می شود.

ادرار

ادرار یکی از زواید بدن است. سمومی که در بدن تولید می شود به وسیله ادرار بیرون می آید و کسانی که به ناراحتی کلیوی مبتلا هستند، دفع سموم بدنشان با اشکال مواجه می شود. برای ادرار کردن در اسلام نکاتی وارد شده است.

1 - در هنگام نشستن در توالت بین شکم و پا فاصله نباشد. دست بین آنها (دوپا) قرار گیرد یعنی پاها را به هم نزدیک کنیم تا فشار روی مثانه زیاد شود و دفع ادرار فوری انجام شود.

2 - تکیه گاه به طرف چپ و مثانه باشد، تا دفع راحت تر انجام گیرد.

3 - در توالت، حرف نزنید، حرف زدن مکروه است، زیرا موجب حواس پرتی و طول کشیدن دفع می شود.

4 - در توالت، فکر نکنید، چون موجب طولانی تر شدن توقف در توالت می شود که مضر است.

5 - عجله و اضطراب نداشته باشید.

6 - رو به قبله و رو به باد و رو به خورشید نباشید.

7 - ایستاده نباشد.

8 - با پای چپ وارد و با پای راست خارج شوید.

9 - سر پوشیده باشد، زیرا مغز و پیاز مو از گازهای توالت ضربه می بیند.

ص: 35

10 - فضا روشن باشد، که حشرات و خزندگان آسیب نرسانند.

11 - استبراء حتماً انجام شود.

رعایت کردن دستورات اسلام، منافی دارد. شاید علم روز به نفع بعضی از آنها رسیده باشد. و دانسته عمل انجام شود، شاید هم علم روزهای بعد به تفسیر نکات برسد و بیان کند که چه اثراتی در عمل به دستورات اسلام نهفته است. علم الهی آگاهی کامل از نیازهای بشر دارد، لذا همان چیزی را امر فرموده است که نیاز واقعی انسان در آن نهفته است.

عرق

یکی دیگر از زواید بدن، عرق است. در اثر فعالیت جسمی مقداری از آب زائد بدن، بوسیله تعریق بیرون می آید. در تابستان که تعریق زیادتر است، رعایت بهداشت هم لازمتر است.

در اسلام، دو روز در میان به استحمام سفارش شده است. اگر فردی مرتب دو روز در میان حمام کند، بدنش بوی بد نمی گیرد، سلولهای فرسوده به صورت چرک و گرد و غبار منافذ بدن را نمی پوشانند. اگر استحمام مرتب انجام نشود و منافذ بدن بسته بماند، عوارضی در بدن تولید می کند.

لذا می بینید اگر انسان مدتهای طولانی حمام نرود، پس، از استحمام فوراً عرق شدید می کند. این عرق نشانگر آن است که منافذ پوست باز شده و زواید به طور طبیعی خارج می شوند.

عرق به آن علت بد بو می شود که بهداشت رعایت نشده و عرق بدن و دیگر عوامل بیرونی از قبیل گرد و خاک و دود، ترکیب شده و تولید بو و عفونت می کنند. لذا در اسلام و بهداشت وارد شده است که جوراب هر روز شسته شود تا تمیز بماند.

ناخن

ناخن یکی دیگر از زواید بدن است که بتدریج خارج می شود. اسلام در مورد ناخن گرفتن، هفته ای يك بار را توصیه فرموده است. اگر دقت کرده باشید، در طول يك هفته که ناخن کوتاه است حرکت و رشد دارد و در صورتی که گرفته نشود، در هفته بعد سیر حرکت و رشد آن کم می شود.

ناخن گرفتن هفته ای يك بار، ناخن را فعال کرده و زواید زودتر خارج می شود.

خداوند متعال در ریشه ناخن قدرتی قرار داده است تا زواید را کشیده و بیرون بفرستد.

مو

مو یکی از زواید بدن است، موهای زیر بغل و زیر شکم باید مرتب تمیز و از بین برود تا تولید بوی نکند. ضمناً نباید این موها کنده شود، زیرا باعث ضعف مفصل دست و لگن انسان می شود؛ بلکه به وسیله تیغ یا داروهای موبر از بین برود.

موی سر، پوشش مغز است. بنابراین کسانی که کارهای فکری دارند باید موی آنها کوتاه باشد.

مو اگر مرتب رسیدگی و به میزان کافی کوتاه شود، رشدش زیاد می شود. اما وقتی زیاد بلند شود از رشد آن کم می شود. کسانی که دچار بیماریهایی هستند که به کلسیم نیاز دارند، باید موهای خود را بیشتر کوتاه کنند، زیرا مو کلسیم بدن را به طرف خود جذب می کند.

فصل چهارم لباس

اشاره

لباس پوشیدن، یکی از نیازمندی های انسان می باشد. پوشیدن لباس انسان را از حیوان متمایز می سازد و فوایدی دارد. و در اسلام راجع به لباس پوشیدن و مسائل مربوط به آن سفارشات وارد شده است:

1 - اولین فایده لباس، کنترل حرارت بدن است. از آن جا که یکی از فواید مهم غذا خوردن، تولید حرارت در بدن است. این حرارت در تابستان و زمستان و فصلهای معتدل باید به وسیله لباس کنترل شود. لباس مهم نیست که جنس و مد و قیافه و دوخت آن چگونه باشد. لباس مناسب، لباسی است که انسان را از سرما و گرما حفظ کند.

جاهای حساس بدن در زمستان باید بیشتر مورد توجه باشد، که انسان را دچار بیماری نکند. دو عضو خطر آفرین برای سلامت انسان، سر و شکم می باشد. سر باید پوشیده و شکم نیز از سرما مصون باشد. معده و مغز ارتباط تنگاتنگی با هم دارند لذا باید مواظبت شوند. ولی پا در سرما خوردگی تأثیر چندانی ندارند. بعضی بانوان در سرمای زمستان با يك جوراب، زندگی می کنند و سرما هم نمی خورند. اگر اقتضای طبیعت مردان هم در دامن پوشیدن و جوراب پوشیدن بود، آنها هم سرما نمی خوردند.

پس، به وسیله لباس، دمای بدن کنترل می شود.

2 - دومین فایده لباس، پوشاندن معایب جسمی و بدنی است. اگر انسان عیبی در جسم خود داشته باشد به وسیله لباس می تواند آن را از دید دیگران بپوشاند.

3 - سومین نفع لباس، کنترل مفاسد است. در این جا بحث فراوان است که از نظر پوشش چه پوششی مورد توجه اسلام است که مسلمین آن را رعایت کنند و جامعه مسلمان با جوامع و افراد دیگر بخصوص از بانوان باید تمیز داده شوند.

در غرب که پوشش اسلامی چندان جایی ندارد، مفاسدش هم بی شمار است. این جا جای تأمل و دقت نظر زیاد است، زیرا اسلام در مورد پوشش بدن، تنها به عنوان يك وسیله نگاه نمی کند بلکه پوشش اسلامی هدفدار و با میزان الله سنجیده می شود. لذا پوشیدن لباس مردانه برای زنان، و لباس زنانه برای مردان جایز نیست.

جنس لباس

جنس لباس از نظر اسلام، بخصوص برای جوانان بسیار مهم است. در سنّ جوانی پوشیدن لباسهای محرّک جوانان را به فساد سوق می دهد. لباس نایلونی و پولیستر بخصوص لباس زیر مثل:

شورت و زیرپوش خطرات جانبی دربر دارد.

خشکی پوست به علّت این است که لباس نایلون هوا را در جریان نمی گذارد و هوا براحتی تخلیه نمی شود. منافذ جنس پلاستیک گرفته است و هوا نه به داخل راهی دارد و نه می تواند بیرون بیاید. لذا پوست را خشک می کند.

تحریک غریزه جنسی، به علّت آن که لباس نایلون با بدن تماس می گیرد و تولید اصطکاک و جرقه می کند. این اصطکاک پوست و پارچه، تولید خارش و تحریک غریزه نموده و بعد هم منشأ انحرافات جنسی می شود. به همین جهت توصیه می شود، لباس - حتماً - از جنس نخ باشد.

مخصوصاً لباسهای زیرین که تماس بیشتری با بدن دارند.

در مورد جنس لباس باید دقت شود که لباس همانطور که عرض شد، نایلونی نباشد و حتی بسیار نرم یا بسیار ضخیم هم نباشد.

در مورد لباسهای زیر، این مسأله بیشتر اهمیت دارد که نرمی بیش از حد لباس زیر، یا ضخامت، بیش از حد آن هم فساد برانگیز است. جنس متوسط، انتخاب اصلاح است.

باید توجه داشته باشیم که جنس لباس طوری باشد که تخلیه تعریق بدن و هوای بدن و دمای آن براحتی و بدون اشکال انجام گیرد.

رنگ لباس

در هر فصلی باید به اقتضای همان فصل لباس پوشیده شود. در تابستان که هوا گرم است، لباس باید رنگ روشن داشته باشد تا نور را به خود جذب نکند و موجب گرمای بیش از حد در بدن نشود.

لباسهای رنگ روشن از نظر بهداشتی نیز، قابل توجه و دقت هستند که کثیفی آنها زودتر معلوم می شود و بهداشت بهتر رعایت می شود.

در زمستان پوشیدن رنگهای تیره مناسبتر است. زیرا رنگ تیره نور را به خود جلب و بدن را گرم می کند.

باید دقت داشته باشید که رنگ لباس محرّک و تند نباشد. چنانکه در وقت خواب قرمزی چراغ خواب، یا پرده، محرّک و برای اعصاب ضرر دارد. در لباس پوشیدن نیز باید دقت شود که رنگهای تند مورد استفاده قرار نگیرند تا زمینه تحریک از بین برود.

نوع لباس

گفتیم لباس برای حفظ بدن از گرما، سرما، پوشاندن معایب و جلوگیری از مفاسد است.

بعضی از انسانها آنقدر در کارها افراط و تفریط می کنند، که ناچار باید متذکر شویم که لباس پوشیدن نباید جنبه افراط داشته باشد، اسراف در لباس خریدن و لباس پوشیدن مردود است.

چنانکه در همه امور زندگی نباید اسراف کرد زیرا:

«خداوند اسرافکاران را دوست ندارد» (1)

لباسی را که انسان، تازه می خرد، نباید از آن به قدری در موارد غیر ضروری استفاده کند که شکل و قیافه خود را از دست بدهد. این نیز خود نوعی اسراف است. لباس باید بر حسب نیاز و استفاده خریداری شود. لباس میهمانی باید مشخص باشد که همان لباس در منزل و یا کارهای دیگر مورد استفاده قرار نگیرد. بهترین لباسها، برای عبادت و میهمانی در نظر گرفته شود.

حفظ شوون

لباس پوشیدن باید در شأن افراد و متناسب با موقعیت آنها باشد. برای تهیه لباس حد و مرزی نمی توان قائل شد که چقدر و چند دست لباس مناسب یک فرد است. خود انسان باید جنبه های معنوی و اسراف را در نظر داشته باشد و طبق عرف منطقه ای که در آنجا زندگی می کند و با مردمی که رفت و آمد دارد لباس بپوشد.

لباس نباید هدف باشد و وسیله ای برای چشم و هم چشمی و استفاده از مد قرار گیرد.

مسلمان و آزاده باید در قید و بند لباس و مادیات نباشد که در آن فرورود و از کمالات معنوی بماند. بخصوص آنان که از نظر اجتماعی به عنوان يك الگو رهبر و ایدئولوگ مطرح هستند، در لباس پوشیدن یا اعمال و رفتار دیگر خود دقت کامل داشته باشند تا بتوانند راهنما باشند. از مردم جدا نشوند. مطابق افراد معمولی لباس بپوشند و طوری نباشد لباس و قیافه آنها به گونه ای جلوه کند که دیگران بر او اقبال نکنند. و از او دوری گزینند. چنین فردی نمی تواند رهبر جامعه قرار گیرد.

وقتی لباس او قیافه او، و وضع ظاهریش طوری بود که مردم از او رویگردان شدند، طبعاً به حرفهایش نیز اقبالی نخواهند داشت.

سعی شود از لباسهای بافت و دوخت ایران استفاده شود. زیرا يك فرد مذهبی نباید از دشمنان دین به وسیله لباس یا هر چیز دیگری تبلیغ کند.

لباس جذاب

از نظر اسلام پوشیدن لباس جذاب جایز نیست. (2) اگر لباس با رنگ خاصی در معرض استفاده گروهی قرار می گیرد و آنها با این لباس شناخته می شوند، استفاده از آن حرام است.

1- . «انه لا يحب المرفين»؛ سورة انعام، آية 141.

2- . «ولا يبدلين زينتهن»؛ سورة نور، آية 31.

لباسهای براق، جذاب، رنگهای متنوع و چشمگیر، نباید مورد استفاده قرار گیرد؛ مگر در مواردی که يك جامعه ای هم از این نوع لباس استفاده کنند و جذابیتی هم نداشته باشد و جلب نظر نیز نکند.

در مناطقی که مصرف بعضی لباسها مرسوم نیست. نباید از این لباسها استفاده شود.

فرهنگ هر منطقه باید حفظ شود و باقی بماند.

پوشیدن جورابه‌های جذاب، کفشهای جذاب و رنگهای متنوع، از نظر اسلام جایز نیست. بویژه برای خانمها که زمینه جذب نظر جنس مخالف گردد.

نظافت لباس

مهم نیست که لباس چه قیمتی دارد. آنچه ارزشمند است لباس تمیز است که خداوند در قرآن می فرماید: «خداوند پاکیزگان را دوست دارد.» (1)

نظافت لباس و اتو کشیدن آن مهمتر از قیمت آن است. چه بسا لباس گران قیمتی اگر خوب استفاده نشود، زود از بین برود. اما لباس ارزان قیمت و با سلیقه و تمیز و اتو کشیده طوری جلوه کند که بیشتر از قیمت پولی آن ارزش داشته باشد. مهم استفاده خوب از لباسی است که در اختیار افراد قرار دارد.

گاهی دیده می شود سالیان زیادی فردی از يك نوع لباس بخوبی استفاده می کند، بدون آنکه از ظاهر آن لباس معلوم شود که کهنه است. بهتر است کسانی که در معرض گرد و غبار و دود هستند، لباسهایشان را زود عوض کنند تا همیشه تمیز باشند.

لباس راحت

بهتر است، انسان در مواردی، لباس راحت انتخاب کند.

1 - هنگام مطالعه، بهتر است لباس راحت باشد، گرما و سرمای بدن را حفظ کند تا انسان راحت به درس خواندن یا مطالعه پردازد. لباس تنگی که انسان در عذاب باشد، مانع تمرکز فکر و جریان خون رسانی به مغز می شود.

2 - هنگام خواب، بهتر است لباس گشادتر و راحت تر انتخاب بشود تا انسان در رختخواب احساس راحتی کند.

3 - هنگام کار، بهتر است لباس کار با لباسهای دیگر از هم جدا باشند تا انسان هنگام کار راحت باشد و در حین کار لباسهای تمیز دچار آلودگی و کثیفی نشوند.

ص: 40

1- . «ان الله يحب المتطهرين»؛ سورة بقره، آیه 222.

4 - هنگام خوردن این لباسها بهتر است از جنس نخی انتخاب شوند تا هوا در آن بهتر جریان داشته باشد و بدن بتواند تنفس طبیعی خود را انجام دهد.

پس، به طور کلی نظر اسلام راجع به لباس و سایر نیازمندی ها یابد از کودکی رعایت شود تا در بزرگی جزء برنامه زندگی و اعتقاد انسان درآید و عمل شود. مسلمان در مسائل اولیه دین نباید نقص داشته باشد.

فصل پنجم ورزش

اشاره

یکی از نیازمندی های مهم زندگی انسان، ورزش می باشد. ورزش در زبان روان شناسی به شکوفایی استعدادهای نهفته انسان تعبیر شده است.

ورزش مفید می تواند، به انسان بالندگی عنایت کند و استعدادهای او را شکوفا سازد.

ورزش انواع و اقسامی دارد:

درمان جسمی

یک نوع ورزش حالت دینامیکی صرف دارد. و برای بعضی افراد که نارسایی های جسمی دارند، بکار گرفته می شود و به آن اصطلاحاً «فیزیوتراپی» گفته می شود.

«فیزیوتراپی» در مواردی به کار می رود که شخص دچار نقصی در اعضای بدن خود می شود.

برای درمان این نقص، به وسیله «فیزیوتراپی» عضو صدمه دیده، راه اندازی و به کار گرفته می شود، تا سلامت خود را به دست آورد. «فیزیوتراپی» در مورد جانبازان عزیز به عنوان درمان فیزیکی و حرکتی عضوی استفاده می شود و اعضای بدن با این درمان به سلامت می رسند.

درمان روحی

ورزش دیگری نیز وجود دارد که برای سالم سازی و حرکت در جنبه روحی استفاده می شود و در اصطلاح، «فیزیوپسیکولوژی» یا درمان حرکت فیزیکی نامیده می شود.

اشخاص سرخورده، افسرده، منزوی و کم تحرک به وسیله این نوع ورزش درمان شده و ناراحتی های روحی آنان درمان می شود. این ورزشها فرد را از خمودی درآورده و به او جنبش و حرکت می بخشد. وقتی روح سالم شد، سلامت جسم هم به دست می آید. در این ورزش، بدن سالم است اما می خواهد به سلامتی جسم، سلامتی روح را نیز اضافه کند و استعدادهای نهفته اش را بیدار سازد.

بالندگی استعداد

این نوع ورزش، کارکردن روی اعضای بدن و شکوفا کردن استعدادهایی است که در نهاد انسان وجود دارد. دست انسان، بالقوه می تواند سنگ را بشکند، اما به فعل درآوردن آن، نیاز به تمرین و ورزش دارد. استعداد هست ولی باید از آن استفاده شود تمرین مسابقات مثل: دو و دویدن نیز اینچنین است انسان بالقوه می تواند، چند کیلومتر بدود ولی شکوفایی این استعداد، به تمرین نیاز دارد. بدون تمرین اگر شخص دوید، بزودی خسته شده و از کار می افتد.

برای آن که انسان در رشته های مختلف ورزش مثل فوتبال، کشتی، و سایر انواع آن، قهرمان شود، تمرین لازم دارد و باید برنامه رزی کند.

این نوع ورزش، پرورش استعدادهای ظاهری و جسمی می باشد.

جنبه روحی و معنوی

نوع دیگر ورزش، کارکردن روی استعدادهای علمی و هنری است. عالم ورزش جسمی پویایی و بالندگی جسمی، کاری است که با ورزش کلاسیک و مستمر به وجود می آید.

اما انتخاب این نوع ورزش، برای تمامی مردم ممکن است. قهرمان شدن، دورنمایی است که نمی توان شعاع دید يك دانشجو یا معلم یا استاد یا طلبه و مدرس باشد.

کسی که در حوزه فعالیت های علمی، کار می کند، باید ورزشهایی انجام دهد که بدرد علم او و آینده علمی او بخورد. يك استاد حوزه یا دانشگاه، اگر دوندۀ خوبی باشد ولی نتواند از علمش آن طور که می خواهد استفاده کند، قهرمان شدن به درد او نمی خورد.

يك استاد باید در زمینه هایی استعدادهای خود را شکوفا کند که آینده علمی او را تحکیم بخشد.

در این راستا باید ورزشهایی انجام شود که استعدادهای علمی انسان پویا شود.

ورزش به حرکت، جنبش و جهشهایی گفته می شود که يك استعداد را رشد دهد و شکوفا کند.

تمرکز

یکی از ورزشهایی که برای علما و دانشجویان مفید است، تمرکز می باشد؛

تمرکز عبارت از این است که انسان قوای معنوی خود را تقویت کند تا بتواند در محیط پر سر و صدا، مثلاً درس بخواند یا بتواند بخوابد. اگر در محیطی قرار می گیرد که تشنج و تشتت است، بتواند فکر خود را در درس و بحث مورد نظرش متمرکز کرده و اصلاً ناراحت نشود.

پیدا شدن حالت تمرکز در انسان، دقت و حوصله و صرف وقت زیاد لازم دارد. انسان می تواند در مواقعی که زمینه مناسب است این حالت را در خود به وجود بیاورد.

ورزشهایی برای تقویت اراده، نقاط ضعف اراده و پیدا کردن کاستی ها موجود است.

فردی که می خواهد در زمینه های علمی کار کند باید اراده ای قوی داشته باشد.

کسی که می خواهد در محیط سازندگی قرار گیرد وجود خود را از رذایل پاک کند، باید کاری کند که اراده اش قوی شود. انسان، منهای اراده قوی نمی تواند در مسیر تزکیه قرار گیرد اگر در مسیر خودسازی باشد ولی اراده اش تقویت نشود، نمی تواند رشد کند و جلو برود ابتدا باید اراده را قوی نمود، بخصوص آنهایی که گذشته ای بد و ناهمگون داشته اند، و در گذشته آلوده زندگی کرده اند باید روی تقویت اراده بسیار کار کنند.

تقویت اراده بدون تمرین و زحمت ممکن نیست. مثل آموزش رانندگی و فرا گرفتن اصول این کار یا انواع دیگر کارها که بدون تمرین ممکن نیست. (1)

حافظه

یکی از ابزارهایی که برای شعاع علمی لازم است، حافظه و استفاده صحیح از حافظه می باشد.

کسی که در مسیر علم و دانش قرار می گیرد باید آن قدر روی حافظه کار کند که بتواند از آن در موقع لزوم، استفاده و از داشته های مغزی اش بهره برداری کند.

حافظه استعدادی است که در همه افراد بالقوه موجود است. به فعل در آوردن آن به دست خود انسان است. انسان چه کند که استعداد و حافظه اش پویا شود، و زود مطلب را بگیرد و در موقع احتیاج تحویل دهد. این کار احتیاج به کار و ورزشهایی دارد که در تقویت آن مؤثر است.

کارهایی که در مسیر رشد يك عضو انجام می شود، ورزش، حرکت، جنبش و جهش است. (2)

تندخوانی

برای کسانی که در مسیر فعالیتهای علمی کار می کنند، لازم است که استعدادهای خود را تقویت کنند. تندخوانی، هنری است که به وسیله آن می توان (مثلاً) 50 صفحه را در نیم ساعت خواند و فهمید. استعداد تندخوانی در همه افراد هست، ولی شکوفا شدن این هنر روشهایی دارد که باید انجام و به مرحله عمل درآید.

تندخوانی اگر در فردی شکوفا شود، بخصوص کسانی که دانشجوی یا طلبه هستند، در وقت آنان بسیار صرفه جویی می شود. در این کار تنها تندخوانی نیست، بلکه فهم و درك مطالب هم هست.

روشهای تندخوانی، ورزشی مفید است که در اوقات بیکاری می توان روی آن کار کرد و خود را به این هنر مسلح نمود. (3)

- 1- توضیح بیشتر در اثر دیگر مؤلف «روشهای تسریع در خواندن و درك (تند خوانی)».
- 2- توضیح بیشتر در اثر دیگر مؤلف «شیوه های بالندگی اراده».
- 3- توضیح بیشتر از اثر دیگر مؤلف «شیوه های موفقیت در تحصیل».

یکی دیگر از ورزشهایی که برای کسانی که در مسیر علم هستند، مفید است، تخیل و احتمال می باشد. احتمالات درست مورد نظر است. اگر کسی دانشجوی یا طلبه است یکی از خصوصیات او باید این باشد که زیاد احتمال بدهد. هر چه انسان شعاع احتمال پروری اش بیشتر باشد، رشد فکری او بیشتر است.

در تاریخ روایات آمده است:

شخصی از امام جواد علیه السلام - که نوجوان بودند - سؤالی کرد. حضرت برای يك سؤال او 30 فرع مطرح کردند. سؤال کنند از اینهمه علم امام علیه السلام در تعجب شد. (1)

اگر از کسی يك سؤال شود و او نتواند حتی يك فرع آن را جواب دهد، معلوم می شود که تخیل و احتمالات در جنبه مثبت آن در چنین فردی ضعیف است. البته لازم به تذکر است که تخیل و احتمالات جنبه منفی هم دارد. در این جا خیالپردازیهای بیهوده مورد نظر ما نیست. بلکه جهت مثبت آن در نظر است که تخیل جهت دار بوده و بتوان از آن بهره برداری کرد.

یکی از کتابهای متن فقهی و درسی در حوزه «عروة الوثقی» است. اکثر فقهای متأخر، بر آن حاشیه و شرح زده اند. سید در تألیف عروه و در فروع سازی ید طولانی داشته است. فروع فقهی در این کتاب زیاد است. در مسأله صلوٰة و صوم و سایر مسائل فقهی، کتابی مثل عروه از نظر فرعی نظر نداده است. با اینکه کتاب در سطح حوزه زیاد است ولی جای عروه را پر نمی کند.

همین احتمالات و تخیلات انسان در مسیر صحیح باید بهره برداری شود تا اگر اثری خلق می شود، یا انسان در سطح اجتماع وارد کاری می شود، از این قوه تخیل بتواند بخوبی بهره برداری و استفاده کند.

استعدادهای دست

برای کسی که در مسیر تعلیم و تعلم است، خوب است که از استعدادهای دست استفاده کند، بهره برداری از این استعدادها وقت و زمان لازم دارد. چنانکه دست انسان بالقوه می توان 300 کیلو بار بردارد و به فعلیت در آوردن آن يك سری تمرین و مقدمات لازم دارد. در مسیر علم نیز ورزش و تمرینهایی باید انجام گیرد تا دست در مسیر علم، استعدادهایش شکوفا شود، بسکتبال خوب یا وزنه برداری، در مسیر قهرمان شدن خوب است؛ اما در مسیر رشد فکری و فرهنگی کارآیی ندارد.

آنچه در آینده علمی، از دست برمی آید، بدست آوردن خط خوب با طراحی، مقاله نویسی،

داستان پردازی، نقد و بررسی، نمایشنامه نویسی، شعر و شاعری و انواع هنرهایی است که احتیاج به تمرین زیاد دارد.

به دست آوردن هنرهایی که از دست برمی آید، مثل رانندگی، ماشین نویسی، تعمیرات انواع و اقسام وسایل زندگی که انسان را در خرده کاریها، غنی و بی نیاز کند. باید سعی شود آن چیزهایی که به درد زندگی می خورد در اوقات فراغت و بیکاری، تنظیم شده به طور کلاسیک فرا گرفته شود و استعدادها در مسیر رشد آینده، شکوفا شود.

در قرآن نیز پیرامون علمی که از قلم تراوش می کند می خوانیم:

«قسم به قلم و آنچه قلم آن را می نویسد»(1)

قسم به قلم است، نه آن کس که می نویسد، زیرا هر کسی و هر نوشتاری لیاقت قسم ندارد. قسم به چیز عزیزی خورده می شود که یکی از مصداقهای آن باری تعالی جل شأنه می باشد.

یا در روایت است: «مداد علما، ارج و ارزشش بیشتر از خون شهداء است»(2)

باید گفت: قلم علم است که خون شهید را زنده نگه می دارد.

پس، باید توجه داشت از قلم و دست در مسیر حرکت و تعالی معنوی استفاده شود و این کار با ورزش انجام پذیر است.

ورزش چشم

چشم يك عضو حساس بدن است. چشم، چراغ روشن انسان است و ورزش چشم، برای استفاده بهتر و کاملتر از این فروغ بسیار پراهمیت است. اگر هنگام درس و مطالعه خوابتان می برد، به خاطر آن است که چشم خسته می شود. مثل آن که انسان اگر دو ساعت دو زانو بنشیند و حرکت نکند، خسته می شود و پایش خواب می رود. و لازم است حتماً جابجا شده و حرکت کند تا پا خسته نشود.

ورزش چشم(3) نیز در حین مطالعه لازم است. خوب است انسان پس از مقداری مطالعه اندکی دراز کشیده و دستها را روی چشم بگذارد و در تاریکی چشمها را باز کند، تا خستگی چشم از بین برود.

نوع دیگر ورزش چشم، ثابت نگه داشتن سر و بعد چشم را در حدقه ابتدا بالا را تا حدی که ماهیچه ها کشیده شوند نگاه کند بعد طرف راست بدون چرخاندن سر، تا حدی که ممکن باشد.

بعد طرف چپ، باز هم بدون این که سر را تکان دهد. بعد به پایین نگاه کند. و سپس چشم را يك دور از بالا به راست و چپ و پایین بچرخاند. هم خستگی چشم از بین می رود و هم بینایی

ص: 45

1- «ن. و القلم و مایسظرون»؛ سورة ن، آیه 1.

2- «مداد العلماء افضل من دماء الشهداء»، بحار، ج 2، صفحه 14؛ امالی صدوق رحمه الله، ص 16

3- . برای آشنایی بیشتر با تمرین های چشم به اثر دیگر مؤلف «شیوه های موفقیت در تحصیل» مراجعه کنید.

دچار آسیب ناشی از کار زیاد نمی شود.

استفاده منفی

ورزش، در يك محیط احساسی و عاطفی انجام می شود. نگاه کردن ورزشی یکی از بدترین کارهاست، زیرا انسان يك فضای احساسی را می بیند که ورزشکار مثلاً دنبال توپ می دود یا اسب را می راند یا دوچرخه سواری می کند. اما بیننده نمی تواند از نظر احساسی خود را با آنچه که می بیند، تطبیق دهد. لذا فضا و احساس منفی در انسان به وجود می آید. انسان نمی تواند هماهنگ شود، به همین جهت ضربه می خورد.

حرکت و تنش در بازی هست ولی در بیننده اگر بوجود بیاید، نمی تواند خود را بروز دهد. مثل این است که کسی بخواهد فرار کند ولی جلوی او را بگیرند و نگذارند برود. همین احساس در بیننده ورزش نیز وجود دارد. ورزش خوب است برای سلامت تن و روان انجام شود. نه اینکه انسان يك گوشه بنشیند و تماشا کند. تماشا کردن ورزش نه تنها سودی ندارد، مضر هم می باشد.

ورزش زبان

زبان عضو بسیار حساس بدن است. از حرکتهای زشت و ناپسند زبان و ضررهای آن به کار گرفتن زبان در مسیر گناه است مثل: غیبت کردن، تهمت زدن، لهو و لغوگویی، ناسزا و نفرین، فحاشی و بد زبانی به دیگران و انواع گناهی که حدود 190 نوع گناه کبیره و صغیره از آنها در روایات صادر شده و آمده است.

اما از همین قدرت می توان استفاده صحیح و بجا کرد. استعدادهای زبان، بی شمار است. چنانکه گناهان او بی شمار است.

استفاده صحیح از زبان مثل تمرین سخنرانی می باشد. گاهی فردی در برابر دو یا سه نفر نیز از تکلم و صحبت گریزان است و دچار لکنت می شود. باید تمرین انجام شود تا این فنّ در زبان جای گرفته و استعداد آن شکوفا شود.

حضرت موسی علیه السلام هنگامی که از طرف خداوند مأمور شد تا با فرعون به صحبت بپردازد و او را ارشاد کند از خداوند خواست تا زبانش را گویا کند. (1)

«خدایا عقده زبانی را بگشا، تا گفتارهایم را بفهمند»

کسی که در مسیر ارشاد و دانش اندوزی است باید از خداوند هم استمداد کند تا عقده زبانش گشوده شود. تمرین قرائت قرآن از فنون زبان است. اگر از کودکی با صورت و لحنهای مختلف، تمرین انجام شود. استعداد زبان در بزرگسالی شکوفا شده و پیشرفت می کند.

ص: 46

1- «رب اشرح لی صدري و یسر لی امری و احلل عقده من لسانی یفقهوا قولی...»؛ سوره طه، آیات 25، 26 و 27.

تندگویی، خوب گویی، مداحی، گویندگی، دکلمه و انواع هنرهای زبان احتیاج به تمرین دارد.

بهتر است انسان ابتدا حنجره و گلو و صدا را درست تربیت کند. در اوایل کار در مناطقی که صدا می پیچد و زیبا می شود، در محیطهای کوچک در بسته، اطاق یا حمام روی صدا تمرین انجام شود. تا کم کم استعدادهای زبان شکوفا شود.

اگر انسان مشغول خودسازی و سالم سازی اعضا و تمرین هنر شود، گاهی اوقات وقت هم کم می آورد و بیکار نمی شود که دچار گناه آلودگی شود. فقط يك سری برنامه ریزی صحیح و منظم می خواهد که انسان بتواند در مسیر رشد قرار گیرد.

ورزشهای عاطفی

یکی از خصوصیات امام علی علیه السلام این بود که ایشان، جمع صفات متضاد را در خود داشتند. در عین این که شب زنده دار بودند و آن طور در دعاها به درگاه خدا، تضرع و زاری می کردند که نمونه آن در دعای کمیل مشهور است. در عین حال، روز در میدان جنگ و عمل شیر درنده بودند.

به همان اندازه که در میدان جنگ در برابر دشمن می شوریدند و مقاومت می کردند، در کنار بچه یتیم خود را خوار و کوچک کرده و اشک می ریختند. دو صفت متضاد شجاعت و ترحم در او جمع بودند. هر انسانی نیز چنین است. يك سری صفات عاطفی در وجود انسان هست و باید تقویت شود. اما در عین تقویت این صفات نباید از يك سری صفات دیگر غافل شد. دوست داشتن پدر و مادر يك صفت عاطفی است و در وجود هر انسانی هست. اما این دوستی نباید مانع رشد و درس انسان شود. اگر به دوستی، زیاد علاقه داریم، نباید این دوستی مانع درس خواندن یا موجب ارتکاب گناه شود.

عشق و دوستی

یکی از ورزشهای عاطفی عشق و دوستی است که انسان باید آن را در خود تقویت کند. انسان دیگران را دوست بدارد؛ برای دوست احترام قائل باشد؛ به همسر و فرزند علاقه داشته و آنها را دوست بدارد. این دوستی ها پیوندهای عاطفی را محکم کرده و زندگی انسان را شیرین می کند.

مهمترین عشقی که در نهاد انسان به طور بالفطره موجود است، عشق به خدا و خداپرستی است.

ترك هوا و هوس و دوستی الله باعث می شود که بسیاری از دوستی های کاذب از بین برود. و این دوستی با تمرین زیادی برای انسان به دست می آید.

دوست یابی، دوست شناسی و در بعضی موارد ترك دوست، احتیاج به تمرین دارد. اگر در جایی لازم است از دوستی قطع رابطه کند، شهادت این قطع، تمرین می خواهد. گاهی فردی از کسی بسیار ضربه می خورد اما به خاطر دوستی حاضر نیست او را رها کند و لذا افت و شکست در زندگی برایش پیش می آید.

آنجا که دوستی فاسد است، باید بتوانیم از او جدا شویم. و این قطع و وصل، عشق و دوستی و ترك این دوستی با تمرین فراوان برای انسان پیش می آید.

ورزشهای اخلاقی

در زمینه رشد فضایل اخلاقی نیز تمرین فراوان است. فقط باید توجه داشته باشد که انسان کاستی های وجود خود را بشناسد و آنها را یا در بعد و جنبه مثبت تقویت نماید و یا اگر منفی هستند از بین ببرد. فضایل اخلاقی اکتسابی هستند و يك شبه در نهاد انسان قرار نمی گیرند. به دست آوردن این فضایل تمرین لازم دارد.

عفو و بخشش

پیدا کردن صفت گذشت در انسان کار بسیار مشکلی است. قرآن کریم به عنوان برتری در صفات مؤمنین می فرماید: **(1)**

«مؤمنین، خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم می گذرند»

و یا در آیه دیگری می فرماید: **(2)**

«هنگامی که به جاهل برمی خورند با آنها مسالمت آمیز رفتار کرده و به آنها سلام می کنند.»

اگر از نظر روحی در انسان، روح بخشندگی به وجود بیاید و خونسردی جایگزین غضب شود، روح انسان متعالی می شود. غضب عواقب زیانباری از نظر جسمی و روحی برای انسان دربردارد.

اگر انسان با خود تمرین کند که به جای برخورد تند در مقابل دیگران، خونسرد باشد، روش مقابله به مثل تند با کسی نکند. رسیدن به این روحیه کار می خواهد و تا پیدا نشود، رسیدن به مقامات معنوی ممکن نیست در حالات ائمه علیه السلام و پیامبر صلی الله علیه و آله عفو و گذشت فراوان است و باید برای تذکر و پند به تاریخ مراجعه شود.

استاندار و گذشت

در حالات مالک اشتر رحمه الله در زمانی که ایشان فرمانده نظامی بود و فرد برجسته ای از نظر لشکری و کشوری به شمار می رفت و استاندار هم بود آورده اند:

مالک از خیابانی می گذشت. مرد کاسبی خرمایی خورد و برای تمسخر، هسته آن را به مالک زد، هسته خرما به سر او خورد. مالک حرفی نزد و رفت. مشتری آن مرد به او گفت:

«شناختی که این مرد کیست و این بی ادبی را کردی؟ گفت: نه. مشتری او را معرفی کرد. مرد کاسب بسیار ترسید. کفشهایش را به نشانه عذر خواهی درآورد و پابرهنه به جستجوی مالک رفت.»

1- . «وَالكَافِرِينَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِذْ أَخَذْنَا مِنَ النَّبِيِّينَ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ أَن يَقُولُوا إِذَا دُعِيَ إِلَى اللَّهِ فِئْتَاهُمْ وَإِن يُكْفَرُوا لَيَكْفُرُوا وَلَئِن يُلَاحَظْهُمْ لَيَخْتَدِعَنَّ إِذْ دُعِيَ إِلَى اللَّهِ فِئْتَاهُمْ فَسَوْفَ لَنُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَفْضَلِ الَّذِي كَفَرُوا بِإِذْنِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ فَاعِلٌ وَعَدِيمٌ»؛ سورة آل عمران، آية 134.

2- . «وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا»؛ سورة فرقان، آية 63.

مالك را در مسجدی در حال نماز یافت. صبر کرد نمازش تمام شد. خود را روی دست و پای او انداخت و اظهار شرمندگی کرد که من شما را نمی شناختم.

مالك گفت: به خدا قسم من به مسجد نیامدم و نماز نخواندم، مگر آن که از خداوند برای تو طلب بخشش کردم.

این روحیه احتیاج به تمرین دارد تا انسان به مقامات معنوی دست یابد. اگر کسی به اندازه مالك شخصیت سیاسی و اجتماعی داشت و این گونه عفو و گذشت کرد، کاری انجام داده است. شاید اگر استناداری دیگر به جای مالك بود، حکم زندان و جلب و تعزیر برای مرد کاسب مقرر می داشت.

ولی او گذشت کرد.

دروغ

انسان باید شعاع فکری خود را در این روش متمرکز کند، که به عنوان ورزش و ایجاد حرکت در خود، رذایل اخلاقی را از خود دور کند. بخصوص کسی که در آینده در اجتماع، در مسند قدرت یا حکومت قرار می گیرد. دروغ يك مفسده اخلاقی است. انسان اگر با خود نذر کند و عهد ببندد که اگر دروغ گفت: ده هزار تومان صدقه بده، یا هزار مرتبه استغفار کند. کم کم با دقت و تمرین و صرف وقت می توان این صفت را از خود دور کند. صفتی که امام علی علیه السلام می فرماید: (1)

«هیچ کس طعم ایمان را نمی چشد مگر اینکه از دروغ گرچه جدی و شوخی پرهیز کند.»

کسی که می خواهد مفاهیم اسلامی و قرآنی را بفهمد، با بی ایمانی نمی شود. ایمان و علم با هم سازگارند.

در روایات است: (2)

«یکی از عنایات دروغ به انسان، فراموشی است»

کسی که يك صفت ناپسند دارد، نمی تواند رشد کند. باید سعی کند که خود را پاك کند. خود را محدود به کار و روش دیگران نکند. اگر بخواهد در روش مثل کسانی باشد که رکود دارند، نمی تواند رشد کند.

دیگر صفات رذیله اخلاقی، چون: حسادت ورزیدن، مسخره کردن، تهمت زدن، غیبت کردن نیز تمرین می خواهد تا کم کم از انسان دور شود.

باید بدانیم که اخلاق حسنه را باید کم کم جایگزین کرد. یکباره نمی شود؛ رذایل بروند و حسنات بیایند.

ص: 49

1- «لا یجد عبد طعم الايمان حتى یترك الكذب هذلة وجده»؛ خودسازی، ج 1، ص 74؛ بحار، ج 72، ص 249.

2- از امام صادق علیه السلام: کافی، ج 2، ص 341.

استفاده از وقت

اگر در حالات بزرگان و علما دقت شود، می بینیم بسیاری از آنها برای حفظ کردن مطالب درسها مفاهیم قرآن، یا روایت معصومین علیهم السلام از وقت مفید استفاده نمی کرده اند. آنها این محفوظات را در وقتهای اضافه، از خانه تا مدرسه، از محل کار تا منزل، در اتوبوس، بین راه، در وقت اضافی درس ما بین درسها، زنگ تفریح، به دست آورده اند.

اگر انسان از منزل تا محل کار روی يك آیه قرآن، یا يك مسأله مشکل ریاضی، تمرکز داشته باشد و فکر کند و چند بار بخواند. آن را فرا می گیرد. و حفظ می کند، بدون آن که وقت مفیدی را از دست بدهد. بعضی علما قرآن کریم یا نهج البلاغه را در این گونه اوقات حفظ کرده اند. حفظ ادعیه ای چون زیارت عاشورا، دعای توسل و دیگر ادعیه، هم حافظه را تقویت می کند و هم به زندگی انسان برکت می دهد. بعضی از بزرگان، در طول روز در وقتهای اضافی برنامه ریزی دارند. روزی يك جزء از قرآن کریم، زیارت عاشورا زیارت جامعه، ادعیه هنگام خواب که در بحث خواب بیان شد، را حفظ و تکرار می کنند.

اگر عالم و دانشمندی يك ساعت از وقت خود را تلف کند و فیلمی ببیند که 2 یا 3 پیام دارد، به خود و اسلام و جامعه ظلم کرده است، زیرا این فرد می تواند خود خلاق اثراتی باشد که دیگران از آن استفاده کنند. و اینگونه وقت خود را در مسائل بیهوده تلف ننماید. کسی که خود در مسیر رشد است و می تواند برای دیگران مفید واقع شود، ظلم است و قتش بیهوده تلف شود.

شرایط ورزشها

اشاره

هر ورزش و تمرینی که انجام می شود، چه در زمینه علمی، اخلاقی و عاطفی و چه در زمینه جسمی، غیر جسمی، و دیگر ورزشها باید شرایطی داشته باشد تا این ورزش مفید واقع شود.

1 - مستمر و منضبط

هر ورزشی که انسان شروع می کند باید استمرار داشته باشد و زمان معینی انجام شود. در بعد جسمی ورزش اگر فردی يك روز مثلاً فوتبال بازی کند و چند روز ترك کند این ورزش نه تنها سودی ندارد بلکه برای بدن، مضر هم می باشد. اگر کاری 4 یا 5 روز انجام شود و بعد رها شود، به جسم و روح ضربه خواهد زد.

2 - خلاقیت

ورزش وقتی انجام می شود خوب است و انسان در يك بعد و جنبه تقویت می شود، در حالی رکود و يك ورزش باقی نمی ماند. اگر مدتی روی حافظه کار کردید و دیدید، مشکلات حافظه شما کم کم حل می شود، پا را فراتر بگذارید و بالاتر بروید. به تمرکز و تداعی بپردازید و در راه تقویت

اراده جلو بروید. تخیل و خیالپردازی کنید تا این خلاقیت‌های دیگر و استعداد‌های دیگر شما نیز رشد کنند. هیچ وقت يك جا متمرکز نشوید.

3 - متنوع

ورزش باید متنوع باشد. تکیه کردن روی يك ورزش و کار روی آن انسان را خسته می کند. برای رفع خستگی بهتر است، کارهای متنوع انجام دهید. و روی يك ورزش تکیه نکنید.

اگر مدتی روی چشم و ورزش مخصوص با آن کار کردید، از دست و تمرین‌های آن نیز غافل نباشید.

تنوع در هر کاری باعث رشد است.

4 - هدفدار

هر کاری که انسان می کند باید از انجام آن هدفی داشته باشد. هدف اگر کوچک و پایین باشد، بهتر است از آنکه انسان بی هدف باشد.

یاد گرفتن زبان‌های مختلف برای انسان مفید است. شهید بهشتی رحمه الله به چند زبان مسلط بودند. اگر عالمی بیاید فعالیت کند تا فوتبالیست شود، کار مهمی نکرده است. يك نفر عادی نیز این کار او را انجام می دهد. این افتخار نیست، زمانی افتخار است که دانش پژوه با قبل از درس خواندن خود، فرقی کرده باشد. تفاوتی از محیط علم و دانش با قبل از آن داشته باشد.

اگر هدف بالا و متعالی باشد، روح آدمی نیز اوج می گیرد و هدف لایتناهی می شود.

5 - خطرناك نباشد

خوب است اگر انسان آموزش می بیند و استعدادی را پرورش می دهد، در کنار آن ایمان را نیز پرورش دهد. فرا گرفتن جودو، کشتی، کاراته، ورزش‌های رزمی، خوب است و قدرت دفاعی انسان را زیاد می کند. اما اگر این حربه در دست بی ایمان باشد، منشأ خطر و ضرر برای دیگران می شود.

پس، اگر انسان در ورزشی کار می کند که خطر آفرین است باید دقت کافی داشته باشد.

6 - ورزشهای مضر

همانگونه که ورزش سود و نفع دارد. جوانب منفی نیز دارد. و باید روی این جوانب نیز دقت و بررسی شود. در تمام اعضای بدن ضرر و زیان، مثل نفع در ورزش موجود است.

7 - چشم

ورزش مضر برای چشم، دیدن بی فایده است. مثل نگاه کردن به بازی و بی توجهی کردن به

عواطف و احساسات که عواقبی دارد. خیره کردن چشم در این موارد باعث کم سویی چشم و ضعف در بینایی می شود. (1)

گوش

یکی از حرکت‌های مضر برای گوش، شنیدن سر و صداهای زیاد و احساسی است. شنیدن موسیقی های تند و حرکت‌های روحی ناشی از آن و اثرات مخرب بعضی موسیقیها بر روان و اعصاب، ورزشی مضر برای گوش است. شنیدن صداهای ناهنجار و گوش خراش و ایجاد تحرك در گوش برای اعصاب انسان مضر می باشد.

ورزش خطرناك

بعضی ورزشها خطر آفرین هستند. مثل ورزش بوکس، جودو و کاراته و انواعی از این قبیل که استفاده بد از این آموزشها گاهی مرگ آفرین است. دفاع خوب است؛ اما ابزار دست انسان، نباید خطرناك باشد.

در کنار فراگیری این ورزشها 2 عامل کنترل کننده لازم است:

1 - ایمان

2 - عقل.

شجاعت علی علیه السلام در تاریخ زبازد خاص و عام است. همه می دانند، علی علیه السلام در خیر را با يك دست از جا بلند کرد. عمرو بن عبدود را کشت و در مقابل این شجاعت در هیچ جا نیامده که ایشان با همین دست، مظلومی را از بین برده یا حتی از کسی ضایع کرده باشد.

ایشان با این که در مقام برتر و با صفات بالا بود، وقتی دید که جلو چشمش، به همسرش بی احترامی کردند به خاطر اسلام، چیزی نگفت؛ این نشانه ایمان بالاست.

ناآگاهی به شیوه کار

اصولاً در هر کاری که انسان وارد می شود باید شیوه و راه و رسم آن کار را بداند. در هر علمی برای پیشرفت در آن، اصولی مطرح است. رعایت کردن این اصول در پیشرفت و رشد مؤثر است.

مثلاً اگر کسی برای پرورش استعدادهای دست، به نویسندگی یا خطاطی می پردازد، باید اصول یادگیری صحیح آن را بداند. از اصولی که پیروی می کند، کادر علمی و واقعی داشته باشد. تا از زحمات خود نتیجه بگیرد و متحمل ضرر نشود. که لازمه آن این است که تحت نظر افراد با تجربه، متدین و آگاه باشد.

ص: 52

در زمینه زهد و خودسازی، برخی فکر می کنند مانند علی علیه السلام با نان جو یا خرما سدّ جوع کنند اما بدانند که این روش در این زمان قابل پیاده شدن نیست. ائمه علیهم السلام خصوصیات از نظر معنا و معنویت داشتند که کاستی های مادی را با آن جبران می کردند. کسی نمی تواند چون آنان زندگی کند و باید اگر می خواهد خودسازی کند. راه و روشش را فرا بگیرد تا دچار بیماریهای جسمی و روحی نشود.

هماهنگی

در هر کاری هماهنگ کردن جسم و روح لازم است. انسان در تقویت استعداد باید ابتدا انگیزه و زمینه و ظرفیت روحی پیدا کند و بعد در تقویت جسم بکوشد. اگر روح آمادگی و ظرفیت انجام کار را نداشته باشد، زود خسته می شود. وضعیت بودن انگیزه و اراده، انسان را موفق نمی کند.

در جنبه های مختلف جسمی و روحی انسان باید توانایی های خود را بازباید و سپس روی آنها کار کند تا موفق شود. اگر می بینید نمی تواند و در يك مدّت کوتاه از روح و جسم او برنمی آید که دنبال فراگیری چند علم و استعداد بروید، نباید روح خود را آزرده کند. و این روایت بجاست که می فرماید: (1)

«عملی که کم انجام شود، ولی توأم با مداومت باشد، بهتر از عمل زیادی است که ملالت آور باشد و رها شود.»

تقویت ایمان

در کنار هر شکوفایی و استعداد، تقویت ایمان نیز لازم است. عمل منهای ایمان در درگاه الهی مقبول نیست. اگر در روایت می خوانیم که: «مؤمن در حال خواب در حال عبادت است». به خاطر همین است که مؤمن اگر می خوابد، می خورد، راه می رود این کار را برای رضای خدا و عمل برای خدا انجام می دهد. و این مقدمات برای انجام عبادت است. پس، مقدمه عبادت هم عین عبادت است. خواب و استراحت و خوردن هم عبادت است.

پس مهمترین عامل در یادگیری و شکوفایی استعدادها، تقویت ایمان است. که انسان از این ایمان استفاده کند و بتواند، استعدادها را در مسیر صحیح به کار گیرد.

فصل ششم ازدواج

اشاره

یکی از نیازمندی های ضروری در پدیده های الهی، اعم از جمادات، گیاهان، حیوانات و انسانها،

ص: 53

1- . «قَلِيلٌ مَّدُومٌ عَلَيْهِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُوءٍ مِنْهُ» نهج البلاغه، حکمت 444.

مسألهٔ غریزهٔ جنسی است. در انسان، غریزه به این جهت گفته می‌شود که انسان در این مسأله با حیوانات خصوصیت مشترک دارد. هر خصوصیتی که انسان و حیوان با هم مشترک باشند از آن به غریزه تعبیر می‌شود. این نیازمندی در تمام پدیده‌های هستی - به استثنای فرشتگان - وجود دارد.

فرشتگان چون از مجردات هستند و در مجردات کثرت لحاظ نمی‌شود، ازدواج نیست.

روح مجردات، در میلیاردها انسان و گیاه، روح موجود است؛ ولی در عین حال یکی است. در عین کثرت ما وحدت دارد.

انسان دارای روحی الهی است و خداوند در قرآن می‌فرماید:

«در انسان، از روح خود دمیدم» (1).

با این که حق تعالی در هر انسان از روح خود دمید، همه یک روح است. و چون مجردات وحدت دارند و کثرت ندارند، در اینها غریزه وجود ندارد و اعمال آنها بر مبنای اختیار نیست. البته در حیوانات و گیاهان و سایر موجودات - غیر از انسان - جبر وجود دارد ولی تفاوتی با فرشتگان دارند.

ازدواج در جمادات

غریزهٔ جنسی در جمادات موجود است. برای روشن شدن مطلب مثالی آورده می‌شود:

در معادلات شیمی، بعضی از فلزات با بعضی دیگر ترکیب نمی‌شوند، یا بعضی گازها با بعضی بازها ترکیب نمی‌گردند. یا بعضی بازها که ماده هستند با بعضی از فلزات ممکن است ترکیب نشوند. بعضی فلزات با بعضی اسیدها دیر ترکیب می‌شوند.

در مقابل، مثلاً آهن با گاز اکسیژن زود ترکیب می‌شود و اکسید شده و زنگ می‌زند. آهن با اکسیژن قابل ترکیب است. قابل جفت شدن و انضمام است. و همین جفت شدن نشانهٔ ازدواج در جمادات می‌باشد. جمادات در عین این که جمادند، قابل ترکیبند، قابل تزویج هستند. البته نه آن ازدواجی که در انسان مطرح است و نه غریزه‌ای که در انسان موجود است.

غریزه در گیاهان

وجود غریزهٔ جنسی در گیاهان، با این مسأله که بین گیاهان نر و ماده وجود دارد، مشخص می‌شود. در بعضی میوه‌ها و گلها و گیاهان، گیاه ماده به وسیلهٔ گرده افشانی، باردار شده و میوه می‌دهد. قابلیت پیوند زدن در گیاهان هم نشانه‌ای از تزویج آنهاست. و محصولاتی که به وجود می‌آید، بیانگر این ازدواج است.

از پیوند آلبالو و گیلاس میوه‌ای به نام آلبالو گیلاس، و از پرتقال و انار میوه‌ای به نام «توسرخ

ص: 54

پرتقال خونی»، و از هلو و آلو میوه ای به نام «شرنگ» به وجود می آید و سایر گلها نیز با پیوند قابلیت ازدیاد و ثمردهی دارند.

غریزه در حیوانات

در حیوانات چیزی شبیه به غریزه جنسی در انسان و توالد و تکاثر مطرح است. البته تفاوت‌هایی در جنبه حیوانیت با انسان وجود دارد که انسان به خاطر انسان بودنش بعضی قوانین را در این رابطه باید اجرا کند؛ ولی حیوانات قانون و قرار مشخص و منظمی ندارند.

از مباحث بسیار شیرین، وجود غریزه در حیوانات و مسائلی که برای آنها اتفاق می افتد و گاه در لابلای تاریخ از آن بحث به میان آمده است. از جمله در تاریخ راجع به حضرت سلیمان علیه السلام می خوانیم:

حضرت سلیمان علیه السلام منطق الطیر را می دانست و می فهمید که حیوانات چه می گویند، روزی در کاخ نشسته بود. دو گنجشک روی درخت بالای سر او نشستند و شروع به جیک جیک کردند.

سلیمان علیه السلام چون زبان آنها را می فهمید، دید آندو با هم مشاجره می کنند و برای حلّ اختلاف پیش او آمده اند و او را به قضاوت خواندند گنجشک نر به سلیمان علیه السلام گفت:

این گنجشک ماده و همسر من، از من اطاعت نمی کند. سلیمان علیه السلام از گنجشک ماده دلیل خواست.

گنجشک ماده گفت: او مرا دوست ندارد، من هم از او اطاعت نمی کنم. سلیمان علیه السلام از ماده پرسید:

چه دلیلی داری که او تو را دوست ندارد. گنجشک ماده گفت:

به این دلیل که او همسر دیگری گرفته است. به اندازه ای که او را دوست دارد، علاقه اش به من کم شده است.

حضرت سلیمان علیه السلام از خدا خواسته بود که خدا ملک و پادشاهی به او عنایت کند که تا به حال به کسی آن را نداده باشد. خداوند ملکی فرستاد و به سلیمان علیه السلام گفت:

در عین حال که قضاوت می کنی، مواظب پیام اینها باش. هر چیزی مقداری گنجایش دارد. اگر از چیزی پر شود لبریز می شود. اگر حکومت دنیا را بخواهی و به آن علاقمند شوی، هر قدر علاقه حکومت در دست باشد، علاقه خدا از دست می رود.

«دو محبت در يك دل، جا نمی گیرد»

به هر حال، معلوم می شود که بین حیوانات نیز غریزه جنسی وجود دارد. آنان که طالب فهم بیشتری هستند به کتابهای زیست شناسی مراجعه کنند.

انسان و غریزه جنسی

*انسان و غریزه جنسی (1)

انسان هم دارای غریزه جنسی است. به مقتضای حیوانیت و ماده بودن انسان، نیازمندی هایی دارد. به مقتضای حیوانیت، انسان دارای غریزه است.

در هیچ جایی از دین اسلام، چه آیات، چه روایات، نمی توان به جایی برخورد کرد که خداوند به نابودی غریزه جنسی فرمان داده باشد. حتی اگر کسی ضربه ای به دیگری بزند و غریزه جنسی را در او از بین ببرد، باید دیه يك انسان کامل به او دهد.

در بحث جلوگیری از نازای (در زن یا مرد) عقیم شدن دائمی جایز نیست و اسلام اجازه نداده است. در بحث نیازمندی های انسان - چه خوردن و چه خوابیدن و چه آشامیدن - نیامده است که نخورید بلکه سفارش به تعدیل شده است: (2)

«بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.»

در غریزه جنسی هم جنبه افراط و تفریط باید لحاظ شود. نه انسان افراط کند، که دچار نابسامانی روحی و روانی و جسمی شود و نه حالت تفریط داشته باشد.

تفریط در غریزه جنسی

اشاره

در تاریخ آورده اند:

امام صادق علیه السلام فرمود: زن عثمان بن مظعون، خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد:

ای رسول خدا، عثمان روزها روزه می باشد و شبها نماز می خواند، اما به نزد من نمی آید.

حضرت غضبناک به نزد عثمان آمدند و فرمودند:

«ای عثمان، خدا مرا برای رهبانیت نفرستاده است. دین من مستقیم، سهل و آسان است. روزه می گیرم، نماز می خوانم و با زنان خود نزدیکی می کنم. پس هر کس دین مرا می خواهد باید به این سنت من عمل کند. و یکی از سنتهای من، نکاح زنان است.»

و در روایت دیگر است که حضرت، دست بر سینه عثمان بن مظعون زد و فرمود:

«از سنت من اعراض نکن، چه هر کس از روش من روی بگرداند، روز قیامت فرشتگان سر راه او را می گیرند و صورتش را از حوض من برمی گردانند.» (3)

اسلام شدیداً با رهبانیت و ترك غریزه جنسی مخالفت می کند. با افراط هم مبارزه دارد. و نظر اسلام آن است که میانه روی انتخاب شود و

در کارها تعدیل باشد. (4)

در پرتو غریزه جنسی، بسیاری از نیازهای انسان تأمین می شود. انسان نیازهایی دارد که اگر

ص: 56

-
- 1- توضیح بیشتر در اثر دیگر مؤلف به نام «جوانان و غریزه جنسی» و «جلوه های بلوغ».
 - 2- «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا»؛ سوره اعراف، آیه 31.
 - 3- مستدرک، ابواب المقدمات.
 - 4- «و كذلك جعلناکم...»؛ سوره بقره، آیه 143.

ازدواج کند و به غریزه جنسی پاسخ مثبت دهد به آنها می رسد.

1 - نوالد و تکاثر

محبت و عشق به فرزند، ودیعه ای الهی است که در پرتو غریزه جنسی به عنوان نیاز فطری انسان تأمین می شود. انسان فرزند را دوست دارد و در قرآن نیز می فرماید: (1)

«مال و ثروت و فرزندان، زینت زندگی و حیات مادی هستند»

بقای نسل بشر با توالد انجام پذیر است؛ به همین دلیل است. که انسان نیاز به فرزند دارد.

2 - جمع خواهی

اجتماعی بودن جزء فطرت انسان و یک نیاز روحی محسوب می شود. در حیوانات هم این جمع زیستی به گونه ای مطرح است. انسان احتیاج به جمع دارد و از وحدت و تنهایی رنج می برد اگر بهترین امکانات را داشته باشد ولی تنها باشد، رنجور و کسل می شود. چنانچه در حیوانات هم همینطور است. بطور مثال اگر برای یک قناری تمام لذات زندگی، دانه، غذا، هوای خوب، قفس طلایی مهیا باشد. باز او آزادی و در جمع پرندگان دیگر را دوست دارد. اگرچه در آن جا آب و دانه مناسب نباشد و او غذا را با زحمت به دست آورد.

3 - لذت

انسان به طور فطری لذتخواه و لذتجو می باشد. مقداری از این لذت در پرتو غریزه جنسی تأمین می شود. البته برای انسان لذات دیگری هم وجود دارد که تنها غریزه جنسی لذت او را تأمین نمی کند.

تشویق و ترغیب نوعی لذت است که انسان به وسیله آن به کارهای خوب وادار می شود.

لذت بردن از تشویق، انسان را به کارهای خوب ترغیب می کند. لذا خداوند هم برای ترغیب انسان به کارهای خوب او را تشویق کرده و به او وعده های بهشتی می دهد.

در قرآن کریم می خوانیم: (2)

«برای آنها بهشتهایی است که از پایین آن، نهرها و جویبارها جاری است.»

«و ما حورالعین را به آنها تزویج می کنیم» (3)

از این نوع آیات در قرآن فراوان به چشم می خورد که، نیاز انسان به تشویق را برآورده می کند.

پس، لذتجویی یک نیازمندی است که انسان در پرتو غریزه جنسی به بُعدی از آن می رسد.

- 1- . «المال و البنون زينة الحياة الدنيا»؛ سورة كهف، آية 46.
- 2- . «لهم جنات تجرى من تحتها الانهار»؛ سورة توبه، آية 100.
- 3- . «وزوجناهم بحور عين»؛ سورة واقعه، آية 54.

خوردن و خوابیدن، نیز برای انسان لذت دارد.

در صورتی که غریزه جنسی تأمین کننده لذات انسان است، انسان نمی تواند به آن بی اعتنا باشد.

4 - علاقه به حاکمیت و قدرت

از نظر اسلام، زن و مرد در خانه دو مدیریت جداگانه دارند. مرد مدیر و مسؤول بیرون از خانه و مسؤول تأمین معاش و کار و خرید لوازم مورد احتیاج خانواده می باشد.

زن نیز مدیر داخلی منزل است و باید امور زندگی و حفظ و حراست از اموال و بچه ها و میهمان داری را به عهده بگیرد.

اگر مرد در بیرون از خانه زحمت می کشد و عرق می ریزد، همین که به منزل می آید و با روی باز و خندان همسر روبرو می شود، خستگی های او بیرون می رود. همین که خانواده از مرد تقاضایی کند و او ملزم به تهیه وسایل آسایش خانواده باشد، از آن لذت می برد. شاید گاهی در ظاهر خشن برخورد کند و از اطاعت سر باز بزند و گاهی غرولند هم بکند اما ذاتاً و فطرتاً لذت می برد که حواجی خانواده را برآورده کند. احساس قدرت برای تأمین نیازها و شخصیت در محیط منزل به مرد نیرو می دهد.

در مقابل، خانم هم، اگر زحمت می کشد و مثلاً غذا درست می کند و شوهر از او در مقابل زحمتش قدردانی و تشکر بکند، نیاز مدیریت او برآورده می شود. احساس شخصیت می کند که توانسته است، نیازهای همسر و فرزندان را برآورده کند.

5 - جهات معنوی

غریزه جنسی فوایدی دارد که در کنار آن تأمین می شود. جهات معنوی ازدواج و آیات و روایات فراوانی که در این باره رسیده است، روح معنویت را در انسان تأمین می کند.

روایتی می فرماید: (1)

«مردی که زحمت بکشد تا نیاز خانواده اش را از راه حلال تأمین کند، مثل مجاهد در راه خداست»

یا روایت دیگری که می فرماید:

«اگر شخص در حال تحصیل روزی حلال بمیرد، مثل کسی است که در خون خود غلطان است.» (2)

یا روایاتی که پیرامون اعمال زناشویی، بارداری، زایمان، تربیت فرزند، محبت به همسر و فرزند می باشد و فراوان هم هست. نشانگر تأمین جهات معنوی در پرتو ازدواج است.

از طرف دیگر، تمجید و احترام همسر، متقابلاً نیازهای طرفین را تأمین و در آنها از نظر جسمی

1- . «الكاد على عياله كالمجاهد في سبيل الله»؛ جامع السعادات، ج 2، ص 15.

2- . «الازدواج في الاسلام»؛ مكارم الاخلاق.

و روحی و عاطفی، تعادل برقرار می شود. (1)

ازدواج مناسب

ثابت شد که ازدواج و اصل غریزه جنسی نیازی غیرقابل انفکاک از انسان است و انسان منهای این نیاز نمی تواند زندگی کند. انسان نمی تواند روی ساختاری که برای وجود و بقای او لازم است، پا بگذارد. در تشکّل انسان، غریزی قرار داده شده است که ازدواج یکی از آنهاست. اما ازدواج باید در زمان مناسبی انجام شود.

کسی که هنوز درس خود را تمام نکرده است. دانشجوی می باشد یا در حوزه علمیه درس می خواند و مشکلات فراوانی دارد. اگر ازدواج هم بکند. ازدواج موفق نمی تواند باشد. حداقل باید انسان چند سالی درس خوانده باشد تا بتواند نیازهای اولیه یک زندگی را تأمین کند، بعد در فکر ازدواج بیفتد.

حال در زمانی که انسان نیاز به ازدواج دارد، اما مقدمات آن فراهم نیست، باید از عوامل تحریک غریزه جنسی دوری کند. باید بدانیم عواملی غریزه جنسی را تحریک می کنند.

عوامل تحریک

خانواده

یکی از عوامل تحریک غریزه جنسی، پدر و مادر می باشند. گاهی پدر و مادر شرایطی در فضای منزل ایجاد می کنند که این شرایط موجب تحریک فرزند و بلوغ زودرس در او می شود.

فردی در حالت عادی ممکن است (پسر در 16 سالگی و دختر در 9 سالگی) به بلوغ برسد و آثار بلوغ در او هویدا شود، این عوامل تحریک، این بلوغ را جلوتر به وجود می آورند.

غریزه جنسی از کودکی در وجود انسان هست. روان شناسان می گویند: چنگ زدن کودک به پستان مادر، از روی غریزه است. لذا مادری هم که شیر ندارد و کودکش را با شیر خشک تغذیه می کند، در روز چندین بار باید کودک را به سینه بچسباند، تا حالت فطری و غریزی او ارضاء شود و از نظر متافیزیکی ارتباط برقرار شود.

حال، اگر کودکی بر اثر بی توجهی پدر و مادر دچار تحریک شد، مناظری از آنها دید یا شنید، بلوغ در او زودتر صورت می گیرد، لذا در روایات هشدار داده شده است.

امام صادق علیه السلام فرمودند: (2)

«مرد با زن و یا کنیز خود، در خانه ای که کودکی هست، آمیزش و جماع نکند که آن کودک زناکار

1- توضیح بیشتر در اثر دیگر مؤلف «آئین خانه داری».

2- الزواج المبكر، ص 163.

می شود.» (اگر فرزندشان ناظر بر عمل زناشویی باشد) یا فرزندی که از آنها به وجود می آید، زناکار می شود. از این رو پدر و مادر باید مراقبت کنند و به وظایفی که در این زمینه دارند، توجه داشته باشند.

2 - لباس

یکی از عوامل تحریک غریزه جنسی بخصوص در جوانان مجرّد پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان است. البته این جا بیشتر منظور لباس زیر از قبیل: شورت، مایو و زیرپوش می باشد که این لباسها باید تنگ نباشند و حتی المقدور آزاد باشند. اگر در بیداری هم امکان ندارد. هنگام خوابیدن حتماً باید لباس آزاد و راحت پوشید.

از طرفی پوشیدن لباسهایی از جنس نایلون و پولیستر نیز علاوه بر زیانهای جلدی و پوستی بر اثر برخورد و اصطکاک بدن با لباس نایلونی، ایجاد جرقه می کند و موجب تحریک غریزه جنسی می گردد.

پوشیدن لباس بسیار نرم نیز محرک است. لباس زیر نباید زیاد نرم یا زیاد ضخیم باشد بلکه باید حالت متعادل بین نرم و ضخیم باشد. تا تحریک کمتر انجام شود.

3 - غذا

عامل دیگر تحریک کننده غریزه جنسی، غذاها و آشامیدنی ها می باشد. ممکن است در اثر بی توجهی به نوع غذا این تحریک باعث زحمت در بین جوانان باشد، پس، حتماً لازم است که به غذا بیشتر توجه داشته باشند.

شناخت خصوصیات و زبان خوراکی ها شناخت غذاهای خام و پخته شده، بر همگان لازم است.

باید بدانیم بعضی میوه ها و غذاها غریزه جنسی را تحریک می کند از جمله: موز، پیاز، سیر، فلفل، دارچین ادویه، زعفران، شیرینی و وانیل که در شیرینی به کار می رود، هویج چه ایرانی و چه فرنگی، مربا، آب هویج و غذاهایی که با آن تهیه می شود محرک هستند.

اگر گاهی مجبور به مصرف این نوع غذاها می شوند در مقابل باید کاری کنند که انرژی حاصله ذوب شود، ورزش، نرمش، کارهای جسمی و روزه گرفتن برای جلوگیری از ضررهای این نوع غذاها و مصرف میزان کالری حاصله از سوخت و سوز آنان در بدن لازم است.

اگر انسان غذاهای محرک بخورد اما در مقابل مثلاً کوهپیمایی کند، کالریهای حاصله مصرف می شود و عارضه ای پیش نمی آید.

کسانی که در مناطق حاره و گرمسیر مثل جنوب کشور زندگی می کنند، میزان تحریک آنها بیشتر است. اما مناطقی مثل شمال کشور که سرد و معتدل و مرطوب است، افراد ساکن در آن جا زمینه تحریک کمتری از نظر آب و هوا دارند.

دیدن مناظر محرک از طریق نوارهای ویدیویی غیر مجاز، مجلاتی که عکسهای محرک دارند و به وسیله پست برای بعضی افراد برای منحرف کردن آنها فرستاده می شوند، عوامل تحریک کاذب غریزه جنسی هستند. تهاجم فرهنگی دشمنان اسلام و جوانان ایران زمین به وسیله همین اشیاء فرهنگ غربی و فحشا در جامعه، نمود پیدا می کند. همان کاری که در آندلس مسلمین را شکست داد. گاهی حتی این مجلات محرک به صورت رایگان در اختیار جوانان قرار می گیرند. در حالی که از نظر کاغذ و عکس رنگی و چاپ مجلات بسیار گران قیمتی هستند.

دیدن بعضی فیلمها با هنرپیشه های زن محرک، دیدن عکسهای لخت و محرک نیز غریزه جنسی را تحریک می کند.

چشم چرانی و نگاههای حرام به جنس مخالف یا همجنس از روی عشق و علاقه نیز عامل تحریک و حرام است. اگر در محیطی که نگاه حرام انجام می شود، دستگاههای علمی موجود باشد، برخورد و نگاه محرک چنان جرعه الکتریسته ای ایجاد می کند که اگر این سیگنال جرعه مثل نور خورشید که به وسیله ذره بین متمرکز می شود و جسم را می سوزاند، متمرکز شود، فرد را می سوزاند و لذا گاهی يك نگاه حرام، دین و دنیا و علم و آخرت را از بین می برد. منشأ بسیاری از انحرافات در غریزه جنسی مثل: لواط، استمناء، استشها و زنا در اثر همین نگاهها به وجود می آید. لذا در اسلام روایاتی پیرامون پرهیز از چشم چرانی، خلوت کردن زن با مرد نامحرم، نماز خواندن در جایی که مرد و زن نامحرم تنها هستند نیز آمده است.

5 - شنیدنیها

یکی دیگر از عوامل تحریک جنسی که لازم است جوانان مجرد از آن پرهیز کنند، شنیدن حرفهای محرک است. سعی کنند در مجالسی که از این گفت و شنودها انجام می شود، شرکت نکنند و در صورت برخورد حتماً مجلس را ترک کنند.

موسیقی نیز گاهی اثر تحریک کننده در انسان دارد. باید از پناه بردن به موسیقی برای تفریح و گذراندن وقت خودداری شود، زیرا بعضی موسیقی ها محرک غریزه جنسی هستند. در علاوه گوش کردن به آن هم حرام می باشد.

احتلام

مسأله ای که شاید گریبانگیر اغلب جوانان باشد، بیرون آمدن منی در خواب یا بیداری و یا

ص: 61

اصطلاحاً احتلام می باشد.

احتلام در بدن به منزله شیر اطمینان در آبگرمکن است. اگر دقت کرده باشید، وقتی آبگرمکن از درجه حرارت معینی بالاتر می رود، بخار زیاد ایجاد شده در آن به وسیله شیر اطمینان، تخلیه می شود.

احتلام نیز در مواردی که فضای منی ساز و غریزه جنسی یا کیسه منی پر شود، صورت می گیرد تا تعادل در بدن به وسیله احتلام و غسل کردن برقرار شود.

احتلام نشانه سلامتی است؛ اما اگر این احتلام زیاد از حد صورت بگیرد، عمر انسان را کوتاه می کند، باعث ضعف چشم، کاهش قوای بدن و از بین رفتن توان و قدرت انسان می شود. در انحرافات جنسی مثل استمنا یا استشها که فرد با خودکاری انجام می دهد که منی خارج شود و عملی حرام است، عوارضی از این قبیل بخوبی مشهود است.

باید سعی شود کارهایی که باعث تحریک غریزه جنسی می شود کمتر انجام شود تا احتلامهای شبانه کمتر شوند و فرد را به زحمت نیندازند.

عوارض نگاه محروک

اگر در فردی نگاهی تحریک آمیز پیش آمد، گاهی ثمره يك دنیا تجربه و عبادت و پرستش خدا و مقام دنیا و آخرت را از انسان می گیرد. اگر ایمان قوی نباشد و تحریک پیش آید، شیطان برایش فرقی نمی کند که طرف چه کسی است، زلیخا همسر عزیز مصر است یا برصیصا که چندین سال عبادت خدا کرده است.

برصیصای عابد مردی مستجاب الدعوه بود. آن قدر از نظر مقامات معنوی بالا بود که اگر کسی مریض می شد و به خانه او می رفت، برایش دعا می کرد و از خداوند می خواست و بیماری فرد خوب می شد. خیلی مقام معنوی داشت. این عابد با این مقامش با يك نگاه از مقامات دنیا و آخرت محروم شد.

دختر پادشاه آن زمان بیمار شد. از او خواستند که به قصر برود و دعا کند. قبول نکرد، گفت: دختر را بیاورید در نوبت بگذارید، تا برایش دعا کنم.

برادران دختر، او را آوردند و در صومعه برصیصا گذاشتند و خودشان به قصر برگشتند. برصیصا دعا کرد و دختر خوب شد، اما يك نگاه شیطانی او را فریب داد. شیطان او را تحریک کرد و با دختر آمیزش نمود. بعد که به خود آمد پشیمان شد. حالا جواب برادران دختر را چه بدهد؟ دختر را کشت و او را دفن کرد. برادرها آمدند که خواهرشان را ببرند، او را ندیدند.

برصیصا کتمان کرد و گفت: برایش دعا کردم و خوب شد و رفت. اما شیطان به برادرها گفت که او دختر را کشته و دفن کرده است. جسد را پیدا کردند و برصیصای مستجاب الدعوه را ریسمان به گردن در کوچه ها کشیدند.

ارضای حرام

گفتیم که ازدواج، يك نیاز فطری در انسان است. مردها به حکم قانون و فطرت الهی از جنس مخالف وزن خوششان می آید. چنانکه زنها نیز مایل به مردها می باشند. اما زمانی که این نیازمندی واقعی انسان، در حالتی باشد که انسان نتواند آن را ارضا کند، تأمین این غریزه گاهی توأم با مشکلات می شود.

البته ارضای حرام، مثل غذای حرام و غذایی است که از راه حرام به دست آمده و مصرف می شود. و همان گونه که تغذیه حرام، اثرات سوئی بر روی انسان دارد، ارضای حرام نیز این گونه است. لازم است ارضای حرام را شناخته و دنبال آن نرویم. تا از اثرات مخرب آن در امان باشیم.

ارضای حرام به دو صورت انجام می گیرد: خودارضایی، دگر ارضایی.

خودارضایی

خودارضایی در مرد، «استمنا» نامیده می شود و در زن به آن «استشها» می گویند. در این مورد وقتی برای فرد تحریک پیش می آید، با خودکاری انجام می دهد که از او منی بیرون می آید.

باید دانست که خودارضایی اثرات شوم و مخربی روی اعضاء و بدن می گذارد.

در این زمان برخی جوانان، به دلایل گوناگون به خودارضایی گرفتارند و اغلب مثل اعتیاد به سیگار یا هروئین به آن معتادند و در خفا خود را ارضا می کنند.

خودارضایی، موجب کم سوئی چشم، بی اشتهایی، ضعف اعصاب، لرزش اعضاء بدن، انزال بی اختیار، رنگ پریدگی، بد اخلاقی، ضعف و لاغری شدید می شود. بخصوص این عوارض بیشتر در کسانی به چشم می خورد که به این کار عادت کرده باشند. این ارضا، از نظر اسلام حرام شمره شده است.

دگرارضایی

دگرارضایی حرام، «زنا» یعنی دو جنس مخالف و نامحرم عمل زناشویی انجام دهند. یا لواط، که دو همجنس، دو پسر یا دو دختر، با هم ارتباط جسمی و جنسی برقرار می کنند. در این دو مورد از نظر شرعی - وقتی ثابت شود - حد واجب و لازم است.

دو نامحرم، باید حتماً از بودن در يك جا، ارتباطهای بی مورد، شوخی و خنده و نگاههای شهوانی خودداری کنند تا زمینه سازی برای انجام این عمل پیش نیاید.

1- . موارد مشابه در کتاب «چشم و نگاه» اثر دیگر مؤلف.

ارضای کاذب

در این مورد، شخصی دچار اعمالی می شود که برای او حالت احتلام در شب یا بعضی مواقع در روز پیش می آید. چشم چرانی علاوه بر حرمت شرعی، موجب می شود که، زمینه برای احتلام به وجود بیاید. معمولاً کسانی که زیاد در کوچه و خیابان آمد و شد دارند، بیشتر این حالت برایشان پیش می آید.

ظرفیت غریزه جنسی وقتی با نگاه حرام، شنیدنی های محرک، پوشیدن لباسهای محرک، خوردن غذاهای محرک، پرشد، زمینه برای تحریک و اخراج زواید منی در انسان به وجود می آید.

راههای کنترل

بهترین راه برای جلوگیری از آلوده شدن خود و اجتماع که راهی شرعی، قانونی و عقلی است، آن است که کارهایی انجام دهد که غریزه طغیان نکند. در بعضی روایات آمده است:

«ازالۀ مو از بدن، موجب تقلیل غریزه جنسی می شود»⁽¹⁾

و باز بعضی روایات می فرمایند:

«ازالۀ مو از بدن موجب تحریک می شود»

از این دو روایت استفاده می شود که ازالۀ مو از اطراف بدن مثل دست، زیر بغل و سر غریزه جنسی را کم می کند. ولی ازالۀ مو از اطراف آلت تناسلی غریزه را تحریک می کند. برای آنها که مجرد هستند، این ازاله باید به گونه ای باشد که موجب تحریک نشود.

تراشیدن موی سر، بخصوص در تابستان و پاییز موجب کاهش غریزه جنسی، روشنائی چشم، تقویت لثه و تقویت حافظه می شود.

روزه گرفتن، انسان را متعادل می کند، در روایات، هفته ای یکبار یا دویار روزه گرفتن مستحب شمرده شده است. کسی که زمینه تحریک برای او زیاد است، باید روزه بگیرد. البته در این کار رعایت تعادل را بنماید تا از عوارض ناشی از ضعف جسمی در امان باشد.

ازدواج موقت

برای کسانی که امکان ازدواج دائم ندارند، ازدواج موقت می تواند چاره ساز باشد. البته باید به عرف جامعه توجه داشت. برای برخی از قشرها، برخی کارها، در عرف خوب نیست. مثل ساندویچ خوردن طلبه در ملا عام که خلاف عرف است. ولی خلاف شرع نیست. و باید یک فردی که از نظر علمی و مذهبی برای دیگران الگو می باشد، برخی کارها را انجام ندهد.

ص: 64

برای برخی آقایان روحانیون نیز، متعه، در عرف جامعه جلوه خوبی ندارد. حضرت آیه الله خامنه ای در جلسه ای فرمودند: «مستحب خوبی است؛ ولی بهتر است طلبه ها این مستحب را انجام ندهند.»

و علاوه بر این عمل عوارضی جانبی دارد که اگر همراه با آگاهی و دقت نباشد قطعاً مشکلات غیر قابل جبران در پی خواهد داشت.

شرایط زن

اگر انسان تصمیم به ازدواج بگیرد و بخواهد دختری را انتخاب کند باید به مسائلی توجه داشته باشد.

پول

انسان نباید هیچ گاه به خاطر پول و موقعیت اجتماعی و مالی دختری، با او ازدواج کند. زیرا پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«اگر کسی به خاطر پول ازدواج کند، همان پول موجب بدبختی او می شود»⁽¹⁾

اگر کسی در سطح پایینی از نظر پول و درآمد است، دختری را در نظر بگیرد که شغل و درآمد دارد اما با او همگونی فکری ندارد، این نابرابری موجب بدبختی است. در اسلام بالاترین ملاک، کفو و هم شأن بودن است، دو خانواده باید در یک سطح و یا نزدیک بهم باشند.

برادران دانشجوی یا طلبه در اوایل درس و دانشجویی نباید ازدواج کنند تا مجبور شوند، ازدواجی کنند که بعدها وقتی به مقام و منزلتی رسیدند، پشیمان شوند. باید آینده و رشد فکری و معنوی خود را بسنجند و بعد ازدواج کنند.

زیبایی

نباید زیبایی، تنها ملاک در انتخاب همسر باشد، اگر انسان دختری را بگیرد که زیبا باشد، و خصلتها و فضایل اخلاقی او خوب نباشد، موجب بدبختی می گردد.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«از سبزینه باتلاقها پرهیزید» سؤال شد آن چیست؟ فرمود:

«زن زیبایی که در خانواده بی ایمان تربیت شده باشد»⁽²⁾

زن اگر زیبا باشد ولی به زینت دین، مزین نشده و متدین نباشد، همین زیبایی او را به فساد و بدبختی می کشاند. ایمان باید در کنار زیبایی باشد تا ارزش داشته باشد.

ص: 65

1- «آیین خانه داری» اثر دیگر مؤلف.

2- «ایاک و الخضراء الدمن»؛ فروع کافی، ج 5، ص 550.

ملاك انتخاب همسر، نباید مقامات دنیوی باشد و نیز مقام نباید انگیزه برای انتخاب شهرت و پول دختر یا خانواده او باشد، شاید بعضی اوقات، فکر شود که ما او را می گیریم اما او را می سازیم.

گاهی اوقات نمی شود. دو خانواده باید از نظر موقعیت اجتماعی در يك سطح باشند. و اگر نبودند برای هر دو جنگ اعصاب است. نه تنها آنها، خانواده ها هم در عذابند. به هر حال، شهرت و مقام نباید باعث شود که انسان حقایق را زیر پا بگذارد و دنبال عناوین دهان پرکن برود.

بی قید

در انتخاب همسر حتماً باید شرایط در نظر گرفته شود. اگر کسی بگوید من زن می خواهم، هر چه باشد مهم نیست، بی سواد یا با سواد، زیبا یا زشت، پولدار یا بی پول، بی شخصیت یا با شخصیت، هر چه باشد، فقط زن باشد. برای کسی که می خواهد يك عمر زندگی کند و دچار مشکل نشود باید شرایط خود و همسرش را در نظر بگیرد.

دانشجو یا طلبه و مؤمن باید زنی بگیرد که چند سال دیگر همراه با رشد اجتماعی خود دچار مشکل نشود. آن وقت اگر پشیمان شود و بخواهد دنبال جدایی و طلاق و ازدواج مجدد برود از زندگی و سیر تکاملی آن عقب می ماند و به اصطلاح از چاله در می آید و در چاه می افتد. از ابتدا باید چشم خود را باز کند و همسرش را خوب انتخاب کند.

انتخاب شایسته

امام صادق علیه السلام فرمود:

«زن زیبا بگیرید» (1)

مؤمن باید علاوه بر این که به ایمان زن، توجه می کند، از نظر اندام، زیبایی، خوش تیب بودن نیز به دختر توجه دارد. روایات فراوانی در متون اسلامی هست که دقت در انتخاب همسر را نشان می دهد.

علی علیه السلام فرمود:

«همسر گندمگون، چشم درشت، سیاه چشم، خوش اندام، میانه قد انتخاب کنید.»

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«در خواستگاری، گردن زن را بو کنند که خوشبو باشد و غوزك پایش پرگوش باشد.»

امام رضا علیه السلام فرمود:

«از سعادت آدمی است که زن سفیدی داشته باشد.»

امام صادق علیه السلام فرمود:

«اگر از زنی خواستگاری می کنید، همانطور که از صورتش می پرسید، از مویش نیز پرسید که نصف زیبایی زن به موی اوست.»⁽¹⁾

پس، همسر مؤمن باید زیبا باشد، که او را از هر نظر اغنا کند. علاوه بر آن که متدین نیز باشد.

همسر موافق

هر کسی باید در نظر بگیرد که همسرش در زندگی از نظر اخلاقی و روحی و سواد با او موافق باشد. اگر کسی همسری بگیرد که از نظر فکری در سطح خودش نباشد، زندگی توأم با عذاب خواهد بود. گاه می بیند که فردی موقعیت اجتماعی خوبی دارد؛ اما همسر و فرزندان او با او هیچ شباهتی ندارند.

اگر دانشجویی همسر کم سواد بگیرد یا طلبه ای زن بی سواد انتخاب کند، بعدها که آقا رشد کرد و ترقی نمود و در مصدر کاری قرار گرفت و همسرش در سطح پایین ماند، اول کشمکش و ناراحتی است خانم فردی که در مسیر علم است، باید در مسیر علم باشد، همسر يك طلبه باید احکام خود را بداند و بتواند به دیگران نیز یاد دهد.

هماهنگی فکری و تربیتی باید موجود باشد، تا فرزندان که در این خانواده پرورش می یابند از نظر روحی و اخلاقی متعادل باشند. و آن طور نباشد که فرزند يك اهل علم، خلاف علم باشد.

نیازهای عاطفی

یکی از نیازمندی های انسان، امور عاطفی و روحی است. شناخت این نیاز مثل نیازهای مادی مثل گرسنگی که علائم آن با رنگ پریدگی و ضعف بروز می کند نیست؛ اما امور عاطفی انسان نیز باید مثل امور مادی برطرف شوند. و اغنا گردند.

نیاز عاطفی را می توان در این غالب مثال زد که وقتی کودکی مقداری بازی می کند، یکباره می آید و به آغوش مادر یا پدر می رود. مدتی می نشیند و دوباره به سراغ بازی می رود. این خلأ عاطفه در کودک با آغوش والدین برطرف می شود.

در کتاب «اصول روان شناسی «مان»»، آزمایشی را که در کشورهای غربی در يك پرورشگاه کودک انجام داده اند آورده است. در این پرورشگاه کودکانی نگهداری می شده اند که از پدر و مادر یا محروم بوده اند و یا از آنها دور افتاده بودند.

در زمان خاصی کودکان بدون گرسنگی و یا درد یا ناراحتی بخصوص شروع به گریه می کردند.

ص: 67

دانشمندان تمام آزمایشات را روی آنها انجام دادند و چیزی مشاهده نکردند بعد از نظر روانی دانشمندان روانکاو پیشنهاد کردند که ضربان قلب يك مادر را ضبط و در سالن پشت، بلندگوها بگذارند. این کار باعث شد، کودکان ساکت شوند.

بسیاری از ناسازگاریهای نوزادان، به خاطر دوری از آغوش مادر است. کودک به پدر و مادر نیاز عاطفی دارد. نیاز روحی و معنوی دارد. هر چند وسایل رفاه مادی او هم فراهم باشد. دوری از این قطبهای محبت برای او دردناک و حزن انگیز است.

در اسلام نیز پیرامون محبت به فرزند، بوسیدن فرزند، احترام به او، دوست داشتن او سفارش و برای این کارها ثواب الهی در نظر گرفته شده است. چنانکه در مقابل پدر و مادر برای فرزند هم وظایفی است. روایاتی نیز در احترام به والدین، نگاه با محبت به آنها با رسیدگی به آنها، عیادت از آنها وارد شده است. این نشست و برخاست با والدین نیاز روحی و عاطفی هر دو را برطرف می کند.

در آغوش گرفتن فرزند، شیردادن به او، رسیدگی به وضع جسمانی فرزند برای مادر شادی انگیز است.

ازدواج و نیازهای عاطفی

بر طبق همین قانون عاطفه، زن به شوهر و شوهر به زن احتیاج دارد. غریزه جنسی در هر دوی آنها موجود است و اگر کسی از ازدواج طفره برود و به آن بی اعتنایی کند، نیازهای عاطفی خود را زیر پا گذاشته و از نظر روحی دچار نابسامانی می شود.

ازدواج تعادل عاطفی زن و شوهر را برقرار می کند. نیاز به خانواده، محبت به همسر، عشق به فرزند و نگهداری و نوازش او در سایه ازدواج شکل می گیرد.

ازدواج تنها فرو نشاندن غریزه جنسی نیست؛ بلکه برقرار کننده تعادل روحی هم هست.

و لذا در اسلام رهبانیت مردود شمرده شده و زن و شوهر به ازدواج ترغیب شده اند. حتی برای آنهایی که از ازدواج به خاطر مسائل مادی آن روی گردان هستند نیز سفارشات شده است. و در روایات فرموده اند که به خاطر ترس از فقر از ازدواج روی نگردانید، زیرا خداوند به لطف خود آنها را بی نیاز می سازد.

ترغیب به ازدواج

روایات فراوانی پیرامون محاسن مادی و معنوی ازدواج در متون اسلامی وجود دارد. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«هر کس ازدواج کند، نصف دین خود را حفظ کرده است. از نصف دیگر به خدا پناه ببرد» (1).

ص: 68

و نیز فرمود:

«هر کس می خواهد از سنت من پیروی کند ازدواج کند، زیرا ازدواج سنت من است.»

امام باقر علیه السلام فرمود:

«دو رکعت نمازی که متأهل می خواند، بهتر از مجردی که شبها تا صبح نماز می خواند و روزها روزه می گیرد.»

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«هر کس از ترس فقر و ناداری ازدواج را ترک کند به تحقیق به خداوند متعال گمان بد برده است.» (1)

زیرا خداوند می فرماید:

«اگر ایشان فقیر باشند، خداوند از فضل خود ایشان را بی نیاز می گرداند.» (2)

و باز امام صادق علیه السلام فرمود:

«دو رکعت نمازی که متأهل می خواند، برابر است با هفتاد رکعت نمازی که مجرد بخواند.» (3)

شرایط انتخاب زن:

برای آنکه تشکیل خانواده بر اساس قوانین و ضوابط اسلامی انجام گیرد و با مشکل روبرو نشود، اسلام شرایطی را برای همسر خوب بیان

نموده است. (4)

به طور خلاصه می توان گفت که يك همسر خوب باید چنین شرایطی داشته باشد.

- 1

نازا نباشد

اگر شخصی با زنی ازدواج کند که نازا باشد، اکثر این ازدواجها (حدود 90%) به جدایی و طلاق منجر می شود. اگر در خانواده ای خواهر یا خاله یا عمه کسی نازا باشد، احتمال دارد که خود دختر نیز نازا باشد. در برخی موارد از طریق آزمایشات ژنتیک نازایی شناخته شده و ازدواج صورت نمی گیرد. به هر حال، زن باید بچه دار شود و در روایات نیز آمده است که «خوبی زن به بچه دار شدن او بستگی دارد.»

فرزند، ثمره زندگی است و اگر کسی از این ثمره بی بهره باشد، تحمل آن را ندارد. البته می توان با فرزندخواندگی و قبول فرزندان بی سرپرست بعد از ازدواج در صورت نازایی دوام زندگی را مستحکم کرد.

ص: 69

- 1- . حلية المتقين.
- 2- . «ان يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله»؛ سورة نور، آيه 32.
- 3- . حلية المتقين.
- 4- . «الزواج فى الاسلام»؛ فروع كافي، وسائل الشيعه، تشكيل خانواده در اسلام.

رشید باشد

در متون روایات اشاره شده است که زن رشید بگیرد. گرچه برخی کوتاه قدها مزایایی نیز دارند ولی هر چه هست بلندی قد در زن برای او حسن و کمال به حساب می آید و بعدها فرزندان او هم رشید خواهند شد.

عاقل باشد

ازدواج با زن احمق، مردود شمرده شده و انسان را از زندگی عقب نگه می دارد.

امام علی علیه السلام فرمود:

«از ازدواج با زن احمق پرهیز، زیرا ادامه زندگی با او بلاست و فرزندش هم بی نتیجه خواهد بود.» (1)

در انتخاب همسر عقل و سلیقه زن باید در نظر گرفته شود. بهترین ملاک تشخیص در برخورد با خانواده و سبک و روش زندگی آنها مشخص می شود. اگر مادری بد سلیقه، وضع خانه نابسامان و آشفته، وسایل زندگی کثیف و درهم ریخته باشد، مسلم دختر او هم که پرورش یافته دست اوست، بهتر از او نخواهد بود.

در برخورد با خانواده، سر سفره غذای آنها نشستن به مسافرت رفتن خیلی چیزها را برای انسان روشن می کند، زیرا ازدواج، مسأله ساده ای نیست، یک عمر زندگی در کار است. و اگر بعدها قرار باشد، توافق در زندگی نباشد و مجبور به جدایی و طلاق شوند، این جدایی شاید تا چند نسل در جامعه اثر سوء بگذارد. باید از ابتدا در انتخاب همسر دقت کرد.

اگر مادر خانواده، کدبانو نباشد، غذای سوخته یا برنج کوفته، یا کوکوی نپخته سر سفره بگذارد، دختر او هم به احتمال زیاد همین گونه خواهد بود.

در روایات هست که زن عاقل عمر انسان را زیاد می کند.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«خدایا پناه می برم به تو از زنی که مرا در جوانی پیر کند.» (2)

در تاریخ هم از این گونه زنان حتی در مورد همسران برخی پیامبران هست که چقدر اینها را اذیت می کردند. و حتی در مورد همسر حضرت ابراهیم علیه السلام هست که خداوند او را هم عذاب کرد. (3)

می گویند: یکی از پیامبران زنی داشته که برای او غذا درست نمی کرده است. وقتی هم که خود پیامبر غذا درست می کرد، می آمد یا آن را می ریخت و یا شور می کرد که قابل استفاده نباشد.

دقت کنید چگونه زنی می گیرید، گاهی برخی زنان دنیا و آخرت انسان را از بین می برند. مانع ترقی و رشد انسان می شوند. چشم خود را باز کنید و همسر شایسته انتخاب کنید.

ص: 70

-
- 1- . وسائل الشیعه، ج 3، ص 11.
 - 2- . مکارم الاخلاق، بخش نکاح.
 - 3- . «الاعجوزة فی الغابین»؛ سورة شعراء، آیه 171.

خوش اخلاق باشد

یکی از صفات همسر خوب اخلاق نیکو و شایسته است.

علی علیه السلام می فرماید:

بهترین زنان شما، پنج طایفه اند. پرسیدند آنها کیانند؟ فرمود:

«سهل گیر، نرمخو (خوش اخلاق)، هماهنگ با شوهر، زنی که وقتی شوهر خشمگین شود سعی کند تا رضایت او را فراهم کند، زنی که در غیاب شوهر، آبرو و حیثیت او را نگهدارد. این زن از کارگزاران الهی است و از لطف خدا ناامید نمی شود.» (1)

اگر زن خوش اخلاق باشد و طبق مضامین این روایت عمل کند، زندگی اجتماعی خانواده بیمه می شود.

متعادل باشد

دختر و همسر از خانواده متعادل انتخاب شود. معمولاً خانواده هایی که مشکل اجتماعی و اخلاقی دارند، متارکه یا طلاق یا همسر دوم یا نامادری یا ناپدری، برای آنها مطرح است. معمولاً دچار مشکل هستند و این مشکلات اکثر موارد روی خانواده جوان هم اثر می گذارد. بسیاری از ازدواجها با فرزندان این خانواده مشکل آفرین است.

شاید کسی چنین عقیده داشته باشد که ازدواج کند و بعد همسر را بسازد این خوب است ولی اگر نتواند و دختر زیر بار نرود، یا او وقت کافی نگذارد، يك عمر دچار بدبختی خواهد شد.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «همسر موافق مایه آسایش خاطر است.» (2)

زیبا باشد

قرآن می فرماید:

«زنان خوب، برای مردان خوب، در نظر گرفته شوند» (3)

همسر مؤمن باید تمام صفاتش خوب باشد. خوش بیان، خوش چهره، خوش زبان باشد.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«همسر مؤمن باید زیبا باشد که او به دیگران مایل نشود»(4)

مؤمن چون اهل چشم چرانی و گناه نبوده و پناه به آغوش دیگری نیست، همسرش باید از

ص: 71

-
- 1- . وسائل الشیعه، کتاب النکاح.
 - 2- . مستدرک الوسائل، مقدمات النکاح.
 - 3- . «الطیبات للطیبین»؛ سوره نور، آیه 26.
 - 4- . مستدرک الوسائل، مقدمات النکاح.

جميع جهات، نيكو و پسندیده باشد. خوش هيكل، خوش قامت و زيبا باشد، تا نيازهاى مرد را برآورد.

- 7

متدين باشد

در کنار تمام زيبايى ها، خوش اخلاقى ها، ويژگى هاى جسمى و فكر همسر، ايمان او نيز بايد در نظر گرفته شود، تدوين و ايمان از همه اين موارد اهميتش بيشتر است. خانواده همسر بايد متدين باشند، تا تعادل معنوى خانواده نيز برقرار شود.

اگر زنى همه ويژگى ها را داشته باشد ولى اينها منهاي ايمان باشد، ارزشى ندارد. در مقابل اگر زنى ايمان داشته باشد، ولى جهات مادى و ويژگى هاى جسمى او كمى كم رنگ باشد ارزش انتخاب دارد، زيرا ايمان كاستى هاى جسمى را جبران مى كند.

- 8

سن زن

بهتر است كه خانم چند سال از مرد كوچكتر باشد يا حداقل هم سن باشند. زن چون زود به تكليف مى رسد و بعدها زايمان و نگهدارى فرزند از نيروى او مى كاهد و در مقابل به خاطر آن كه هر چه سن خانم كمتر باشد، زودتر خود را با خانواده و همسر موافق مى كند و انس مى گيرد. لذا بهتر است از مرد كوچكتر باشد.

تحقيق ازدواج

اشاره

خوب است كه ازدواج بدون تحقيق و شناخت نباشد. خانواده ها يكدیگر را بشناسند و بخصوص دختر و پسر از زوايای روح يكدیگر باخبر باشند و بدانند كه چه همسرى را انتخاب مى كنند. انتخاب همسر توسط والدين، ممكن است براى آنها ايجاد دردسر كند. و دو نفر كه مى خواهند با هم از نظر فكرى، اخلاقى و اجتماعى زندگى كنند بايد شناخت كاملى از يكدیگر داشته باشند و با اهداف مشترك زندگى خود را آغاز كنند.

منابع تحقيق گوناگون مى باشد.

1 - اقوام

ابتدا بايد از اقوام مثل: عمو، دايى، عمه، خاله، همسرانشان و خويشان خانواده شروع كرد.

ويژگى هاى اخلاقى و رفتارى آنها، نقاط مثبت و ضعف آنها، قوانين ژنتيكي و خانوادگى در يك خانواده موروثى است و لذا بايد اقوام ابتدا مورد تحقيق قرار بگيرند. اگر خانواده اى بودند كه مورد نظر و ايده آل بودند بعد به سراغ نزديكترها بروند.

ص: 72

محیط مدرسه و مربّی همسر می تواند، کمک خوب و راهنمای نیکویی در تحقیق باشد.

ویژگی های اخلاقی و رفتاری و اجتماعی در محیط مدرسه و در برخورد با استاد و مربّی نشانگر روحیات فرد می باشد.

3 - دوست

مرحله بعد، شناخت دوست است. دختر یا پسر با چه کسانی آمد و شد داشته اند، روحیات دوست در انسان بسیار مؤثر است. و از این روست که در انتخاب دوست در اسلام سفارش زیادی شده است. (1)

معرف شخصیت هر فرد، دوستان او می باشند.

4 - همسایه

بعد از اینکه انسان از اقوام و معلم و دوست فرد مورد نظر مطمئن شد، ویژگی های رفتاری را می توان از همسایه ها پرسید. و در این موارد دیگران باید مشورت شرعی را در نظر بگیرند و هر چه از خصوصیات فردی می دانند، در اختیار مشورت کننده ها قرار دهند.

بهرحال، باید تحقیق گسترده و مطمئن باشد. زن کت و شلوار نیست چنانکه شوهر نیز، همینگونه است. باید زندگی جدید بر اساس موازین شرع و عرف آغاز شود تا يك زندگی و فرزندان صالح تحویل جامعه شود.

یکی از بزرگان، ازدواج را تولّدی جدید در زندگی می داند و براستی این گونه است.

دو زندگی جدا در يك زندگی خلاصه می شود. باید واقعاً دو طرف همسر هم باشند. چنانکه اسلام نیز کفو و شأن را در ازدواج در نظر دارد.

فصل هفتم دفاع

اشاره

یکی از نیازمندی های غریزی انسان مسأله دفاع است. معمولاً وقتی صحبت از دفاع به میان می آید، دفاع در برابر دشمن خارجی یا دشمنان مرزی و یا دشمنان سیاسی و فرهنگی در ذهن ها نقش می بندد. در روایات اسلامی نیز مسأله دفاع تحت عنوان همین مسائل بحث شده است.

اما معمولاً در دفاع دو بعد مطرح است:

ص: 73

1 - دفاع معنوی، که این دفاع ابزاری دارد.

2 - دفاع جسمی، که این نوع دفاع نیز ابزاری مخصوص به خود دارد.

دفاع از هر نوع که باشد ابزاری مخصوص به خود دارد. و انسان در مقابل هر عامل متهاجم از يك نوع وسیله برای دفاع استفاده می کند. و گاهی هم این دفاع بدون احتیاج به وسایل خارجی و خود از طریق فطرت انجام می شود.

دفاع فطری

بحثی که در این جا مطرح است، دفاعی است که خود بخود و بدون دخالت انسان انجام می شود و حق متعال در وجود انسان ابزاری را بصورت خودکار به ودیعه نهاده است که این ابزار کار دفاع از بدن انسان را بعهده دارند.

این دفاعهای جسمی اتوماتیک و خودکار انجام می شود و خود انسان در این دفاع هیچ نقشی ندارد. بدن انسان از طریق فطری و درونی در مقابل تهاجم، حالت دفاعی به خود می گیرد. و اگر این دفاع دچار اختلال و بی نظمی شود، جان انسان در معرض خطر قرار می گیرد.

این دفاع عظیم و نهفته بدون دخالت مستقیم انسان از انسان دفاع می کند چه در حال خواب باشد یا در حالت بیداری به سر برد، بیهوش باشد یا هوشیار و در هر حالی که باشد دفاع انجام می شود.

سیستم دفاعی در سایر موجودات

قابل ذکر است به آن چیزی که بین انسان و حیوان مشترك است، گزینه گفته می شود. همچنان که در انسان به طور غریزی دفاع وجود دارد، در حیوان نیز دفاع مطرح است. حیوانات نیز در راستای زندگی و حفظ بقای خود به دفاع نیاز کامل دارند.

حیوانات ابزار دفاعی مستقلی دارند. هر حیوانی از يك نوع وسیله دفاعی در برابر دشمن استفاده می کند. برخی حیوانات با چنگال یا دندان یا فرار کردن یا پریدن یا دویدن، غرش کردن و یا قدرت نشان دادن، از خود دفاع می کنند.

سیستم دفاعی در سایر موجودات عالم و در جمادات و گیاهان نیز هست. هر گیاهی از يك نوع قدرت در مقابل تهاجمات استفاده می کند. برخی ریشه در زمین دارند یا ستونی شکل هستند یا داروی سمی ترشح می کنند، پیچان هستند و بالا می روند و هر کدام به نوعی از خود دفاع می کنند.

دفاع جسمی

اشاره

بحث دفاع جسمی در عین حال که بحثی پزشکی است و جنبه فیزیولوژی و بیولوژی دارد، يك بحث خداشناسی است، زیرا در روایات هم هست که: «هر کس خود را شناخت بتحقیق خدایش را

اگر به بحث دفاع دقت بیشتر می شود، انسان به عظمت و والایی خداوند پی می برد که خداوند چقدر در وجود انسان، نیرو قرار داده است و خودش خبر ندارد. لذا در قرآن نیز می فرماید:

«اگر بخواهید نعمتهای خدا را بشمارید نمی توانید.» (2)

چقدر نعمت زیاد است که انسان از شمارش آن عاجز است. چه برسد به اینکه بخواهد در برابر این نعمتها خدا را شکر کند.

بحث دفاع که یکی از نعمتهای بی شمار الهی است، بسیار مفصل است و ما بطور اشاره و گذرا از آن رد می شویم. (3)

همچنانکه برای دفاع از یک مملکت در ارتش گروه بندی و طبقه بندی صورت می گیرد و هر کدام از این گروه مثل سرباز، گروهبان، افسر، تیمسار، خلبان و... وظیفه ای به عهده دارند. مأمورین دفاع از بدن نیز وظایفی دارند. و این مأمورین بر اساس خصوصیتی که دارند نام ویژه ای برای آنها لحاظ می شود.

گاه دشمنان خارجی به بدن حمله می کنند که این دشمنان، بعضی باکتری و بعضی ویروس میکرون نام دارند. هر کدام خصوصیتی ویژه برای خود دارند و مأموران دفاع از بدن در برابر هر کدام به گونه ای متفاوت اعمال قدرت و نیرو می کنند. و این دفاع بدون دخالت خود انسان انجام می شود و انسان در هر حالتی که باشد، در این دفاع نقشی ندارد.

1 - گویچه

یکی از مأمورین دفاعی بدن گویچه یا گلبولهای سفید هستند. خون انسان از سه قسمت تشکیل شده است:

1 - گلبولهای قرمز

2 - گلبولهای سفید

3 - پلاسما

گلبولهای سفید یا گویچه های سفید مأمورین دفاع در کلیه اجزای بدن هستند. اگر این مأمورین دفاعی در بدن نباشند، در اولین لحظات پس از نابود شدن این مأمورین انسان نیز از بین می رود. در مورد کلسترول یا چربی خون، آنچه موجب سکنه مغزی یا قلبی می شود، ضعف قدرت همین

ص: 75

1- «من عرف نفسه فقد عرف ربه».

2- «ان تعدوا نعمت... لا تحصوها»؛ سورة نحل، آیه 18.

3- توضیح بیشتر در کتب: «آرامش روانی»، دکتر صانعی؛ «بیماریهای روانی»، دکتر پریور؛ «راز سلامت»، دکتر اردوبادی.

گویچه‌ها است.

در بدن انسان و خون او حدود 4 میلیارد تا 6 میلیارد، به طور متوسط گویچه وجود دارد.

برای روشن شدن اذهان در مورد این مسأله می‌توان مطرح کرد که اگر پشه‌ای انسان را نیش بزند، چه انسان در خواب باشد یا در حال بیداری به سر ببرد، زمانی که پشه انسان را نیش زد، سیستم دفاعی بطور اتوماتیک به طرف قسمت گزیدگی حمله می‌کنند. اگر دقت کنید، اطراف گزیدگی و نیش آماس کرده و ورم می‌کند مأمورین دفاعی اطراف این زهر را محاصره کرده‌اند که این سموم وارد بخشهای بدن نشوند. اینها آنقدر دفاع می‌کنند که برخی از اینها پس از تمام شدن قدرت و نیرویشان به مرحله نابودی می‌رسند. مایع سفیدی که پس از سر باز کردن دانه یا جوش از پوست خارج می‌شود، جزایه قربانیان این عملیات دفاعی است.

اگر انسان به محض گزیدن حشرات جای این گزیدگی را با تیغ استریل چاک دهد و کمی خون بیاید، زهر خارج شده و موجب خارش و باد کردن نمی‌شود. در این جا ابزار دفاعی به دست خود انسان تعیین شده است.

2 - فاووسیکها (میکروبخوارها)

دومین گروه دفاعی موجود در بدن فاووسیکها یا میکروبخوارها هستند. این سربازان دفاعی که در تمام بدن وجود دارند، به محض مشاهده میکروب آن را می‌خورند و در خود هضم می‌کنند و قدرت عملیات را از میکروب می‌گیرند.

عمل دفاع در بدن مثل دفاع از مرزها گاهی اگر تهاجم سبک باشد با سلاح سبک و تفنگ دفاع می‌شود ولی در مقابل رزم سنگین، سلاح سنگین به کار می‌رود.

در برابر تهاجم میکروب نیز اگر حمله با میکروب ضعیف باشد، گویچه‌ها عمل دفاع را انجام می‌دهند و آنها پیشگامان و پیشقراولان جنگ هستند اما اگر نتوانستند و محتاج به کمک شدند، فاووسیکها وارد عمل می‌شوند.

فاووسیکها بین 1 تا 1/5 میلیارد در بدن وجود دارند. اینها تمرکز عملیاتی ندارند اما نیروی کمکی در دفاع عمومی هستند. در حالت عادی در تمام نقاط بدن وجود دارند، به محض ورود میکروب به طرف محل ورود میکروب هجوم می‌آورند. در صورت کمک خواستن و ضعف گویچه‌ها وارد عمل می‌شوند.

3 - آنتی بادی (پادزهر)

یکی دیگر از مأموران دفاعی بدن، آنتی بادیها یا پادزهر و ضد میکروب هستند. این مأمورین در بدن وظیفه دارند که پادزهر و ضد میکروب تولید کنند. اگر میکروبی وارد شود و گویچه‌ها یا فاووسیکها نتوانند آنها را از بین ببرند، آنتی بادیها با تولید پادزهر به مبارزه می‌آیند و میکروب را نابود می‌کنند.

اگر دقت کرده باشید عمل واکسینه کردن، آن است که میکروب بیماریهای مختلف مثل سل یا فلج یا کزاز و انواع دیگر بیماری را ضعیف کرده و میکروب ضعیف شده را به بدن انسان یا حیوان منتقل می کنند. این میکروب ضعیف شده وقتی وارد بدن شود، آنتی بادیها، پادزهر را در فضای مخصوص ذخیره می سازند و زمانی که میکروب اصلی و قوی بیماری بخواهد وارد بدن شود، پادزهری که توسط آنتی بادیها ساخت شده است به میدان می آید و میکروب اصلی را از بین می برد.

به همین علت است که در موقع واکسینه کردن باید طرف سالم و بدون بیماری و تب باشد.

در بعضی موارد مشاهده می شود که بعد از تزریق واکسن فرد چند روز دچار بیماری و تب می شود. میزان مقاومت بدن هر کس نسبت به وزن و سن او متفاوت است. گاهی در این گونه موارد که تب و مقاومت بدن بالا می رود باید از تجویز استامینوفن برای تب بر و مسکن استفاده کرد، تا تحمل تب برای کودک آسانتر باشد.

تعداد آنتی بادیها در بدن در حدود 700 تا 800 هزار عدد می باشد. که اینها مأموران مخفی هستند و بدون دخالت و شناخت انسان، با میکروب وارد شده به وسیله ساختن پادزهر مبارزه می کنند و انسان هیچ دخالتی در این امر ندارد.

4 - هیپوتالاموس

برای مأمورین دفاعی بدن در مغز، مرکزی به عنوان فرماندهی وجود دارد که به آن هیپوتالاموس گفته می شود و حدود 14 میلیارد عدد تعداد آنهاست.

انواع و اقسام مأمورین دفاعی بدن تحت فرماندهی «هیپوتالاموس» عملیات خود را انجام می دهند. هیپوتالاموسها یا به وسیله «استرن ها» که آنتهای عصبی هستند و یا از نزدیک و مستقیم عملیات را فرماندهی می کنند.

5 - سپرهای دفاعی

در بعضی از اعضای مختلف و حساس بدن، برای حفظ این اعضا، حق تعالی سپرهایی قرار داده است که در مواقع خطر می تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند این سپرها در جاهای حساس بدن واقع شده است.

یکی از این سپرها پوشش دنده های روی قلب است که اگر قلب در مکان محفوظی نبود با توجه به حساسیت آن زیاد دچار مشکل می شد. قفسه سینه عاملی برای حفظ قلب است. مثل ماشین ضد گلوله که اگر تیر به ماشین اصابت کند، تیر را دفع می کند.

مغز که مرکز فرماندهی بدن است در پوشش چند جداره قرار دارد و در مواقع خطر بسیار کم آسیب می بیند اگر آسیب بسیار شدید باشد، جان انسان با ضربات مغزی به خطر می افتد.

در شکم انسان سپری دفاعی به نام «دیافراگم» روده ها را پوشانده است. و اگر این سپر دفاعی

نباشد، با کوچکترین ضربه پوست شکم پاره شده و روده ها بیرون می ریزند. اما دیافراگم - به محض آنکه ضربه ای حواله شکم شود، خود به خود سپر دفاعی تشکیل داده و سفت و سخت و محکم می شود و ضربه را دفع می کند و جلوی خطرات احتمالی را می گیرد.

سپر دفاعی چشم در پلکها قرار داده شده است. اگر عامل خطرناکی به سمت چشم بیاید و بخواهد ضربه ای وارد کند، پلکها به صورت غضروف درآمده و ضربه را می گیرند. در حالت طبیعی و بدون دفاع پلك چشم، ضربه های كوچك هم برای چشم خطرآفرین هستند.

«دیافراگم» در سه جای حساس بدن وجود دارد:

1 - شکم 2 - پلك چشم 3 - اطراف بیضه ها در مردان

دیافراگم در حالت طبیعی نرم و انعطاف پذیر است اما در مقابل مانع مثل غضروف محکم می شود.

6 - سیستم دفاعی گوش

گوش یکی از نقاط حساس بدن و در رابطه با مغز و مرکز فرماندهی بدن است و شنوایی انسان، نیاز مستقیم به سلامت گوش دارد. اگر این سیستم دفاعی که حق متعال در گوش قرار داده است، وجود نداشت یا ضعیف بود انسان بسیار دچار مشکل می شد و در حالتیهای مختلف مثل خوابیدن و دراز کشیدن، مورد اذیت و آزار حشرات قرار می گرفت.

ماده دفاعی گوش دارای سه خصوصیت چسبنده، کشنده و گیرنده است.

اگر حشره یا هزارپا یا مورچه وارد گوش شود، چسبندگی آن موجب می شود که پای آنها در ماده گیر کند و مثل شخص که پایش را در باتلاق می گذارد به داخل آن فرو رود. بعد از فرو رفتن تلخی و چسبندگی آن موجب مرگ مهاجم شده و مانع ورود او به تونل مغز می شود.

این ماده بعد از مدتی که از کارایی افتاد بیرون ریخته و ماده جدید به وسیله گوش تولید می شود.

لذا نظافت گوش و خارج کردن ماده های فاسد شده از گوش بسیار اهمیت دارد و تراکم این مواد در گوش موجب ضعف شنوایی می شود.

7 - سیستم دفاعی چشم

چشم حساسترین عضو بدن انسان و چراغ وجود آدمی است. خداوند برای دفاع و حفظ و حراست از چشم مأمورینی قرار داده است:

1 - اشك 2 - پلکها 3 - مژه ها 4 - ابروها

1 - اشك

اشك چشم مأمور دفاعی ارزشمندی در چشم محسوب می شود. گریه کردن درمان بسیاری از بیماریهای روحی و چشمی است. در حالی که زیاد گریه کردن هم خوب نیست و موجب ضعف

چشم می شود.

اگر کسی ناراحتی روحی داشته باشد به وسیله گریه کردن آرامش روانی خود را به دست می آورد و بسیاری از ناراحتی های جسمی را به این وسیله دفع می کند. لذا یکی از عوامل دفاع معنوی بسیار قوی، همین گریه کردن است که اگر از ترس خدا و قیامت و در مصائب محبت الهی باشد، اجر و ثواب اخروی نیز دارد. لذا گویند: «گریه بر هر درد بی درمان دواست».

یکی از خصوصیات اشک چشم، شور بودن آن است. از نظر علمی بهترین موقعیت حفظ و نگهداری چشم در آب نمک است، زیرا چشم از چربی تشکیل یافته است و چربی در کنار آب نمک سالم می ماند و فاسد نمی شود. خداوند نیز چشم را بوسیله اشک شور محافظت می کند.

اشک چشم با خصوصیت که دارد مواد اضافی وارد شده به چشم را به طور خزننده به بیرون می راند و اگر حالت چشم این گونه نبود انسان، برای تمیز کردن بسیار به زحمت می افتاد.

2- پلکها

در بحث سپردهای دفاعی مطرح شد که پلک در مقابل ضربات خارجی به حالت غضروف درآمده و چشم را از آسیب محفوظ می کند. پلک در حالت عادی نرم و انعطاف پذیر است. پلکها در مقابل گرد و خاک با به هم خوردن، چشم را از میکروب تمیز و پاک می کنند.

3- مژه ها

مژه در چشم به منزله رادار عمل می کند. مثل سبیل گربه که حالت رادار دارد و اگر گربه سبیل نداشته باشد نمی تواند مستقیم راه برود و راه درست را تشخیص دهد و از روی دیوار می افتد. مژه چشم نیز مثل رادار است و علاوه بر فواید مختلف موج مهاجم را تشخیص و از چشم دفاع می کند.

مژه ها، عمل تنظیم نور لازم برای چشم را انجام می دهند. در موقعی که انسان مطالعه می کند باید نور از طرف چپ چشم بتابد و برای تنظیم نور، مژه به منزله سایه بان بسیار مهم است. اگر انسان مستقیم به کتاب نگاه کند چشم دچار آسیب می شود.

یا در مقابل نور آفتاب نیز چشم مستقیم نمی تواند خورشید را نگاه کند و نور آفتاب به چشم آزار می رساند. در این جا مژه ها سایه بانی برای چشم فراهم می کنند که برای او نور را تنظیم کند.

4- ابروها

ابروها برای چشم به منزله محافظ و سایه بان می باشند. اگر ابرو در بالای چشم وجود نداشت، هنگامی که پیشانی عرق می کرد داخل چشم می ریخت و به چشم آسیب می رساند و در این حال انسان با زحمت مواجه می شد.

8- تب

تب و بالا رفتن درجه حرارت انسان نشانه وجود میکروب و مبارزه اعضای مختلف سیستم

دفاعی در مقابل آن است.

تب همواره يك علامت است و نشانه قدرت بدن در مقابل دفاع از ملامت می باشد و خود نشانه بالا بودن مقاومت است. اما در کودکان و نوزادان ضعیف گاه در مقابل میکروب مقاومت نشان داده نمی شود و تشخیص بیماری بسیار مشکل است.

در هنگام تب باید شخص تب دار در هوای معمولی و خنک باشد، مرتب پاشویه شود، مایعات زیاد بخورد، لباسش را کم کند، تا بالا رفتن درجه حرارت در بدن ایجاد مشکل نکند. گاه در کودکان بالا رفتن تب موجب تشنج می شود، لذا با سرد کردن بیمار جلوی این ضایعه مغزی و قلبی را می توان گرفت.

تب یکی از مأمورین از بین برنده میکروب است و برخی میکروبها در برابر این گرما مقاومت ندارند و از بین می روند. در مواقعی که انسان «آپی سیلین» و ضد باکتری مصرف می کند معمولاً پزشکان به همراه آن از انواع ویتامین نیز استفاده می کنند، تا ویتامینهای مختلفی که در این مقاومت از بین رفته اند، جبران شوند.

غیر از «مولتی ویتامین» یا «ب کمپلکس» که به صورت دارو تجویز می شود، می توان از میوه ها که منبع مهم ویتامین هستند، در مواقع بیماری بیشتر استفاده کرد استفاده از منابع طبیعی ویتامین، موجب حفظ برخی از آنها در منابع ذخیره سازی بدن می شود که در مواقع مختلف و ضروری به طور طبیعی از این ذخایر استفاده می شود، در حالی که ویتامینهای دارویی و شیمیایی، بر اساس احتیاجات روزانه جذب و مابقی دفع می شوند.

9 - آدرنالین

آدرنالین یکی دیگر از مأموران دفاعی بدن است. آدرنالین در کنار غدد سه گانه انسان قرار دارد و مأمور تحریک غده ها می باشد. آدرنالین، هم قسمت جنبی غدد بدن را تأمین می کند و هم در ابعاد روحی غدد را تغذیه و تقویت می کند.

10 - سورنال

سورنال مأمور جبران کننده مواد از بین رفته بدن می باشد. روزانه با گوارش، تعریق، مصرف آنتی بیوتیکها، برخی از مواد لازم بدن از بین رفته و تحلیل می رود. سورنال مأمور جایگزین کردن این فنا شده ها می باشد.

سورنال علاوه بر تأمین ویتامینهای لازم بدن، پادزهر، آنتی بادی یا آدرنالین نیز می سازد و قدرت دفاعی بدن را بالا می برد.

دقت، توجه، تفکر

البته 10 مأمور دفاعی بدن یکی از سیستمهای موجود در بدن انسان است که بدون دخالت انسان از او دفاع می کنند و اگر این مأموران دفاعی نباشند یا دچار نقص و اشکال شوند انسان در دفاع از خود عاجز و ناتوان می شود.

خداوند، این نعمت دفاع از بدن انسان را به رایگان در وجود انسان به ودیعه نهاده است. مطالعه و تأمل و اندیشه در مورد نعمتهای الهی یکی از وظایف انسان است. (1)

این مقدار از علم که انسان در آن پیشرفته است، جزیی از علوم بسیار کامل الهی است. در روایات آمده است:

«هر چه از علم تاکنون کشف و شکوفا شده است، یک مرحله علم است. در حالی که علم 27 مرحله دارد و در زمان حکومت جهانی حضرت مهدی (عج) تمام مراحلش شکوفا می شود.»

اگر انسان در وجود خود کمی دقت و تأمل داشته باشد، که چقدر نیرو در او نهفته است در سایر اعضای بدن مثل گوش، مغز، چشم و سایر اعضای بدن نیز نیروهای عظیمی نهفته است. و اگر ما نمی توانیم از این علوم و نیرو استفاده کنیم، دلیل بر ضعف یا نبود آن نیست. مثل زمین، اگر شخص صالح و کاردانی از آن استفاده کند، بارور شده و به محصول می رسد اما اگر شخص ناآگاه از آن نتواند بخوبی استفاده کند، زمین بایر می ماند. بعضی توانسته اند و استفاده کرده اند، نعمت فراوان است.

ولی آشنایی با طرز استفاده از نعمت مهم است.

پشتوانه اقتصادی

برای انجام هر کاری، پشتوانه اقتصادی لازم است. اگر اقتصاد ضعیف باشد انجام کارها با مشکل روبرو می شود. خداوند برای پشتوانه اقتصادی، دفاع فرهنگی، مسائلی چون خمس، زکوة، صدقات، هدایا و وقف را قرار داده است.

برای استفاده در اموری که به فرهنگ یک جامعه بستگی دارد. و برای آن که اجتماعی منحرف نشود و برای هدایت و ارشاد منحرفین لازم است، آگاهانی تربیت شوند، و بالاخره برای جنبه های دفاعی فکری این مسائل را منظور داشته است.

یکی از مصارف صدقات یا زکوة و یا خمس امور دفاعی معنوی است. خداوند امکاناتی را به صورت واجب (خمس و زکوة) مستحب (هدایا) تأکید (صدقات و انفاق) قرار داده است تا روح از انحراف نجات پیدا کند.

پشتوانه عاطفی

یکی از نعمتهای بسیار بزرگی که بین شیعیان وجود دارد و بسیار نعمت بزرگی هم هست،

ص: 81

عزاداری برای ائمه طاهرین علیهم السلام است.

امام خمینی رحمه الله می فرمودند: «ما هر چه داریم از عزاداری برای امام حسین علیه السلام و شخص ایشان داریم.»

و در واقع هم همین است، چنانکه وجود خود ائمه علیهم السلام برای ابنای بشر برکت دارد، عزاداری و سوگواری و مصیبات آنها هم منشأ فیوضات الهی است.

در دنیا هیچ مکتبی از مکاتب مادی مثل «مارکس، کانت، هگل» و دیگران چنین پشتوانه ای ندارند.

این که فردی در مواقعی خاص تحریک عاطفی شود و خودش، وقتش و مالش را در اختیار همگان قرار دهد چیز کمی نیست. گاهی يك فرد در مراسم عزاداری هم پول می دهد، هم کار می کند، هم عرق می ریزد و هم آبرو می دهد، هم خسته می شود و هم ضرر مادی می کند ولی با عشق و محبت این کار را انجام می دهد و توقعی هم ندارد.

این یکی از نعمات الهی برای شیعیان است. و این خود منبعی برای مبارزه با انحرافات اخلاقی، فکری، دینی، سیاسی و مذهبی است.

چه بسیار افرادی که در مراسم مذهبی ائمه علیه السلام از انحرافات فکری بازگشته اند یا منشاء خیری برای بناهای یادبود یا متشکل کردن ثروت برای رفاه بیشتر محرومین بوده است.

امر به معروف

یکی از اموری که به عنوان دفاع فکری در فروع دین مطرح بوده و عامل بسیار مهمی است، امر به معروف می باشد. گاهی فردی پول ندارد، مقام بالایی ندارد، موقعیت اجتماعی او ضعیف است ولی این موجب نمی شود که فکر کند در مسأله دفاع نقشی ندارد. باید خود و خانواده اش را از نظر فکری بسازد و از آنها در مقابل انحرافات دفاع کند.

خداوند به پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«خود و خانواده و اهلت را از آتش نگهدار»⁽¹⁾

و در آیه ای دیگر فرمود:

«و خانواده و نزدیکان و عشیره و قبیله ات را دعوت به دین کن و آنها را انداز کن»⁽²⁾

حتی پیامبر صلی الله علیه و آله هم باید به این نیرو مسلح شده و قبیله و نزدیکان و خانواده اش را انداز کند.

در بین مردم هم خداوند می فرماید:

«در میان مردم باید کسانی باشند (که مردم را به سوی خداوند دعوت کنند)»⁽³⁾

- 1- . «قوا انفسكم و اهليكم ناراً»؛ سورة تحريم، آية 6.
- 2- . «وانذر عشرتك الاقربين»؛ سورة شعراء، آية 214.
- 3- . «ولتكن منكم امة يدعون الى الخير»؛ سورة آل عمران، آية 104.

در بین مردم باید کسانی باشند، که عالم و آگاه باشند و مردم را بترسانند؛ هدایت کنند؛ به حق دعوت کنند و از باطل باز دارند. حتی در این باره می فرماید:

«از هر قومی يك نفر برای تحقیق در دین برود و بعد برگردد و دیگران را ارشاد کند»⁽¹⁾

این عامل امر به معروف و نهی از منکر را خداوند در کنار نماز و روزه واجب قرار داده تا مردم نسبت به خود و جامعه احساس بی تفاوتی نکنند.

کسی که می خواهد امر به معروف کند باید ابتدا از خودش شروع کند و در این باره خداوند می فرماید:

«چرا حرفی می زنی که خود عمل نمی کنی.»⁽²⁾

اگر کسی می خواهد چیزی را تبلیغ و ترویج کند باید خود از عاملین به آنها باشد، باید خود را ساخت و بعد تبلیغ کرد. و این امر به معروف برای تقویت بعد معنوی و دفاع روحی است.

هیچ کس نسبت به خود و اطرافش نباید بی تفاوت باشد.

تحریف

دفاع دیگری که از نظر بعد دفاع معنوی مطرح است مبارزه فراگیری است که در رابطه با تحریفات در آیات و روایات وارد شده است. تأکید بر مبارزه با تحریفات و چیزهایی که در دین نیست و آنها را نسبت به دین داده اند.

آن قدر تحریف مطرود است که خداوند در قرآن می فرماید:

«خداوند لعنت می کند، کسی را که با دستش از فکر خود چیزی می نویسد و به خداوند نسبت می دهد»⁽³⁾

و یا در آیه دیگر در معرفی تحریف کنندگان می فرماید:

«کسانی که کلمات را از مواضع خود تحریف می کنند.»⁽⁴⁾

حتی در وقایع تاریخ زمان ائمه علیهم السلام نیز تحریفات فراوانی آمده است. راجع به تحریفات در کربلای حسینی حرفها زیاد است و مرحوم شهید مطهری کتابی در این خصوص دارند.⁽⁵⁾

در بعضی موارد چیزهایی به اسلام و تاریخ ائمه علیهم السلام نسبت داده می شود که فکر مردم را متزلزل و دچار اخلال می کند، لذا مبارزه با آن لازم است.

ص: 83

- 2- . «لم تقومون مالا تفعلون»؛ سورة صف، آیه 2.
- 3- . «هذا من عند الله»؛ سورة نساء، آیه 78.
- 4- . «الذين يحرفون الکم عن مواضعه»؛ سورة نساء، آیه 46. (توضیح در تفسیر نمونه و المیزان)
- 5- . فریادهای شهید مطهری رحمه الله بر تحریفات عاشورا، توسط مؤلف تدوین شده است.

در روایات آمده است:

«کسی که احکام الهی را تفسیر به رأی کند، جایگاهش در جهنم است.»

برای این که تغییر دادن احکام الهی موجب می شود که به روح افراد جامعه ضربه بزند و مردم متضرر شوند.

بدعت

دفاع معنوی دیگری که در اسلام مطرح است و مبارزه فراگیر با بدعت است. همان گونه که خداوند روی دفاع جسمی سرمایه گذاری فرموده است در دفاع از روح نیز سرمایه گذاری کرده است.

در متون روایات از پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه راجع به بدعت و نوآوری و چیزی که در دین نیست و کسی آن را اختراع و وارد دین کند و به دین نسبت دهد، بحث مفصلی وارد شده است.

خرافات

خرافات چیزهایی است که بعضی عوام آن را بر طبق نظر خود درست کرده و اشاعه می دهند و به اسلام و دین می چسبانند. اسلام در زدودن این خرافات بسیار کوشیده و دفاع کرده است.

یکی از خرافات دوران جاهلی کشتن دختر بود که اسلام آن را تقبیح کرد و القا کرد که این که پسر خوب است یا دختر بد است و قابل زندگی کردن نیست، خرافات است. (1)

امروزه خرافات به گونه ای دیگر در جامعه جا باز کرده است. و خوب است که اهل علم و اطلاع از آن پیروی نکرده و از شیوع آن جلوگیری کنند.

برخی افراد راجع به این خرافات وابستگی شدیدی پیدا کرده اند:

«اگر کلاغی، بالای خانه شان قارقار کند، علامت خبر از راه دور می دانند.»

اگر کفشها ردیف شد، نشانه آمدن میهمان؛ اگر روی هم افتاد نشانه مسافرت و اگر چای روی استگان ایستاد نشانه آمدن میهمان است!! در حالی که معمولاً چای از برگ و ساقه مخلوط می شود و برگ چای زود دم کشیده و خیس می خورد و پایین می رود و ساقه روی چای می ماند. حال برخی رفت و آمد این ساقه چای را نشانه عجله میهمان یا بلند و کوتاه یا چاقو لاغری او می دانند. ممکن است به طور تصادفی پیش بینی آنها درست از آب درآید، ولی دلیل بر صحت مطلب نیست.

یا وز وز کردن مگسهای ماده و تخمگذار را برخی علامت میهمان راه نزدیک می دانند که معلوم است این حرف هم درست نیست.

1- . «واذا بشر احدهم بالانثى ظل وجهه»؛ سورة نحل، آية 58.

صبر آمدن و نهی از مسافرت، یا میهمانی رفتن نیز درست نیست. اصولاً درباره عطسه در روایات اسلامی آمده است که وقتی انسان عطسه می کند رفلکس است که در تمام سیستمهای بدن به وجود می آید و نشانگر آن است که فرد تا سه روز دیگر زنده است.

از امام صادق علیه السلام است که عطسه حرکت رفلکس است که تمام شریانها را پمپاژ می کند. در هیچ جای روایات نیامده است که اگر عطسه کردید، کار نکنید و یا موضوعاتی که به آن نسبت می دهند.

در بعضی موارد خرافه پرستی منشأ بسیاری از اختلافات و کشمکشهای قومی می شود، لذا از شیوع آن باید جلوگیری کرد و هر چه شنیدید نباید بپذیرید. مگر آن که اهل علم و تحقیق باشید و با متن اسلام و دین تطبیق کنید و یا از اهل علم پرسید.

انتقاد

باید افکار التقاطی و شك و تردید را شناخت. چقدر امام رحمه الله نسبت به این مسأله تأکید داشتند که مبدا این افکار غلط نظام را مورد تهاجم قرار دهد. برداشت ناصحیح گروه منافقین از اسلام و مشکلاتی که از این انحراف فکری برای انقلاب اسلامی پیش آمد همان چیزی بود که علی علیه السلام هم می فرمود:

«صبر کردم در حالی که تیغ در چشم و خار در گلو داشتم.»⁽¹⁾

برخی از اصحاب پیامبر در سقیفه چیزی ساختند که نه در اسلام بود و نه پیامبر صلی الله علیه و آله و خدا و قرآن آن را تأیید می کردند. حق ولایت را غصب و دین را با مشکل مواجه کردند.

کاری که گروه فرقان هم در اوایل انقلاب کردند و وقتی خواستند شهید مطهری رحمه الله را ترور کنند، قاتل، نماز خواند و برای تقرب به خدا مطهری را کشت.

در زمان حضرت امیر علیه السلام هم کاری کردند که به عنوان تقرب الی الله، مردم در قنوت به علی علیه السلام لعن می فرستادند و به او ناسزا و نفرین می گفتند.

در زمان حال نیز گاهی به عنوان دفاع از اسلام با محور و پایه اسلام که رهبر و قرآن و اسلام و دین و روحانیت است، مبارزه می کنند و آنان را می کوبند در حالی که خود را حق می دانند. انحراف فکری در همه زمانها بوده و هست فقط جلوه های آن فرق می کند. انسان باید مواظب باشد که تحت تأثیر اصطلاحات واقع نشود و حساب شده کار کند.

ارزش هدایت

از نظر سیستم دفاع روحی و دفاع فکری، خداوند ارزش زیادی برای هدایت افراد قرار داده است. برای هدایت افراد، انبیاء، صلحا، ائمه اطهار علیهم السلام، قرآن و علما را قرار داده و در مجموع با

ص: 85

پشتوانه اقتصادی به صورت واجب یا مستحب و هدیه راه را برای هدایت افراد و حمایت از فکر سالم باز نموده است. این همه پول برای پاکسازی مردم از مسیر باطل به مسیر الهی به کار می رود و خداوند در مورد انسانهایی که در مسیر هدایت دیگران هستند می فرماید:

«اگر کسی يك نفس را زنده کند، مثل آن است که همه نفوس را زنده کرده باشد.»(1)

اجر معنوی هدایت يك انسان بسیار زیاد است. اگر کسی فردی را از نظر روحی بکشد و یا به او بی توجهی کند و همین موجب سقوط فکری او شود، مسؤول است و موجب مرگ ابدی اوست. و در قیامت نیز گرفتار است.

بهترین انسانها کسانی هستند که در مسیر هدایت مردم کار کرده اند و قرآن می فرماید:

«کسی که در راه ما جهاد کند، ما راههای هدایت را به او نشان می دهیم.»(2)

منظور از این جهاد و مبارزه چگونه تلاشی است؟ آیا تلاش برای پولدار شدن، سرمایه دار شدن یا به پول رساندن دیگران و سرمایه دار کردن دیگران است؟ آیا تلاش باید برای این باشد که شخص بی نیاز شود و یا دیگران را از نظر مادی بی نیاز کند؟

البته منظور این نیست، کسانی که در راه خدا برای هدایت خود و دیگران تلاش می کنند خداوند راه را به آنها نشان می دهد.

پیامبر صلی الله علیه و آله که هادی مردم بود، در هیچ روایتی هرگز فرمود: اگر فلان کار را بکنید پولدار می شوید، اگر می خواستند مادیّت را تقویت کنند باز هم از راه معنویت داخل می شدند، نمی فرمود:

گرانفروشی کنید یا کم فروشی و کلک و احتکار کنید تا پولدار شوید، بلکه می فرمود: انصاف داشته باشید، توکل به خدا کنید. و اینها يك عامل معنوی است. اگر پول باشد و در کنار آن تعهد معنویت نباشد، عاملی برای بدبختی است.

لذا خداوند عواملی برای دفاع معنوی و فکری قرار داده است. این عوامل به وسیله خود انسان، خداوند، ائمه، پیامبر، علی و قوانین که خداوند تعیین فرموده است، موجب می شود با رعایت آنها از اغتشاش و اعوجاج فکری جلوگیری شود.

نیاز به دفاع

دفاع چه از بعد مادی یا از نظر بعد معنوی و روحی، یکی از نیازمندی های ذاتی انسان است.

چنانکه اگر انسانی بیدار باشد و عامل مهاجمی به او حمله کند، انسان نیز حالت تهاجمی می گیرد.

حتی کودکان شیرخوار و ضعیف با بالا بردن دست، یا گرداندن صورت از حمله دفاع می کنند و حالت تهاجم به خود می گیرند.

اگر به کودکی شیشه ندهید یا غذایش را بگیرید و خوراکی هایش را تصاحب کنید، نیروی دفاعی

ص: 86

2- . «من جاهد فينا لنهدينهم سبلنا»؛ سورة عنكبوت، آية 69.

مادی که در وجود اوست، او را بر آن می‌دارد که دفاع کند؛ جیغ می‌زند، فریاد می‌کشد، چیزی را می‌ریزد، می‌شکند، گاهی ناسزا می‌گوید و معترض می‌شود که چرا حق او را گرفته‌اید.

این دفاع مختص به انسان نیست در حیوانات هم بنا به حسب به ذات و دفاع از آن هست. دفاع يك نیاز واقعی است. دفاع مادی و جسمی و یا دفاع از فکر و جنبه‌های معنوی، لازمهٔ يك انسان است.

انسان باید خود را مسلح کند، ابزارهای دفاع را شناخته و از آنها استفاده کرده و آن را تقویت کند و خود را معتدل و مقاوم سازد تا حدی که بتواند در برابر عوامل خارجی مقاومت لازم را داشته باشد.

فصل هشتم تجربه

اشاره

یکی از نیازمندی‌های اجتماعی ما، به دست آوردن و کسب تجربه است. تجربه امری اکتسابی است و در نهاد انسان به عنوان يك سرمایه وجود ندارد، بلکه باید آن را از زندگی روزمره کسب کرد.

تجربه کسب کردن در زندگی بسیار مؤثر است. گاهی ثمرهٔ 20 سال تجربهٔ شخصی را انسان می‌تواند بگیرد و خود از این 20 سال روند زندگی يك شخصی بیاموزد که چگونه زندگی کند تا عمر خود را هدر ندهد. اگر انسان بخواهد، در زندگی موفق باشد. باید بتواند از تجربیاتی که دیگران کسب کرده‌اند کمال استفاده را ببرد تا بتواند این تجربیات را در زندگی خود به کار گیرد. بدون آن که خود زندگیش را با بی‌تجربگی به مخاطره بیندازد.

تجربه در روایات

در متون اسلامی از کلام معصومین علیه السلام روایات فراوانی، پیرامون تجربه آمده است. (1)

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«نگهداری و مراقبت از تجارب، سرمایهٔ عقل است» (2)

چنانکه در بحث علم، ائمه علیه السلام سفارش فرموده‌اند که:

«علم را با نوشتن مهار کنید و حفظ نمایید» (3)

همینطور هم نوشتن تجربه‌ها بسیار مفید است. از صبح تا شب مسائل بسیاری در زندگی انسان

ص: 87

1- . روایات در میزان الحکمه، ج 2.

2- . «حفظ التجارب رأس العقل»؛ غرر الحکم.

روی می دهد که انسان باید این امور را یا در ذهن و یا در دفتری یادداشت کند. آخر شب این تجربه ها را بررسی و از آنها استفاده کند. حال چه تجربه خوب و چه تجربه تلخ باشد.

اگر در مسأله ای شکست می خورد، برخورد بد با دوست دارد، شکست دیگران را می بینید، ضرر مالی می کند، بیمار می شود و مسائل روزمره دیگری که اتفاق می افتد، می تواند تجربه ای برای بهتر زیستن در آینده باشد. پس حفظ تجربه موجب گردآوری سرمایه عقل انسان می شود.

«تجربه ها، علمی هستند که مورد استفاده قرار می گیرند» (1).

روایت دیگر می فرماید:

«نتیجه تجربه، انتخاب خوب می باشد» (2).

انتخاب مسیر شایسته و خوب، شناخته تجربه کسانی است که آن کار را انجام داده و در آن شکست خورده و یا پیروز شده اند. استفاده از این تجربه انسان را، در انتخاب خوب کمک خواهد کرد.

روایت دیگر می فرماید: (3)

«کسی که تجربه اش کم باشد، مکر و حيله و نیرنگ می خورد.»

معمولاً در زندگی روزمره، در مورد شغلی که فرد انتخاب می کند، اگر صاحب تجربه نباشد و از تجربه دیگران نیز استفاده نکند، مورد مکر و خدعه دیگران قرار می گیرد و خیلی زود مکاران زندگی را در مخاطره قرار می دهند. بسیاری از بزهکاریها و خلافکاریها و انحرافات در نتیجه کم تجربگی در شغل و کار و زندگی روی می دهد. در این حال چون فرد تجربه ای ندارد، خیلی زود، گول خواهد خورد و اگر مواظب نباشد، زندگی را در مسیر این بی تجربگی می گذارد. این جاست که دقت نظر در زندگی گولخورندگان و کسب تجربه از زندگی آنها برای انسان مفید است.

روایت دیگر می فرماید:

«نظر انسان، به مقدار تجربه اوست.» (4)

این که انسان در مسأله ای صاحب نظر شود، احتیاج دارد که نظرات دیگران را بداند و بررسی کند. کسانی که نظرات علما و فقهای گذشته، فلاسفه ادبا را بررسی کرده و آن را تحلیل می کنند (مثل شیخ انصاری «ره») می توانند، نظرات را تجزیه و تحلیل کرده و خود در مبانی فقه صاحب نظر شوند. و لذا رأی و نظر مجتهدین از آن رو اهمیت دارد که آنها پیوسته نظرات و تجربیات دیگران را بررسی می کنند تا خود صاحب نظر شوند.

و باز در روایت دیگر آمده است: م.

-
- 1- «التجارب علم مستفاد»؛ غرر الحكم.
 - 2- «ثمرة التجربه، حسن الاختيار»؛ غرر الحكم.
 - 3- «من قل تجربته خدع و من كثر تجربته قلت عزا»؛ غرر الحكم.
 - 4- «رأى الرجل على قدر تجربته»؛ غرر الحكم.

«کسی که از روی تجربه حکم بدهد از تنگناها و طوفانها، میرا و سالم است.»⁽¹⁾

پس، نظر و حکم از روی تجربه، حکمی است که خلل ناپذیر است و یا کمتر دچار اشکال می شود.

تجربه در قرآن

در قرآن کریم پیامون تجربه، آیات فراوانی ذکر شده است. در آن جا که امر به تذکر، تعقل، عبرت گرفتن و اعتبار می شود، برای آن است که ذهن را برای فراگیری تجربه آماده کند. اصولاً یکی از روشهای قرآن کریم، پند گرفتن از نتایج کارگذشتگان است. يك قسمت مهم قرآن داستان گویی است، و در ضمن این داستانها، تأکید شده است که هدف قرآن، داستان گویی تنها نیست؛ بلکه برای آن است که دیگران پند بگیرند.⁽²⁾

شنیدن داستان یا خواندن آن، خوب و نیکو است؛ ولی گرفتن تجربه از دین نقلها مهمتر است.

اگر در زندگی پیامبران در قرآن بررسی می شود و برای دقت در آن تذکر داده می شود⁽³⁾، برای آن است که تجربیات اقوام گذشته از لابلای آن متون بیرون آورده شود.

نقاط ضعف، دلایل شکست، پیروزیها یا خودمحموریها یا نتایج شرك و بت پرستی، پیروی از هوا و هوس و نتایج آن و بحثهای مفصلی که در هر کدام از داستانهای قرآن کریم به مناسبتهاى مختلف آمده است، می تواند انسان را در کسب تجربه یاری دهد.

داستان حضرت یوسف علیه السلام از آن جا که ابعاد اجتماعی، فرهنگی، عبادی، شخصی و نتایج فراوانی دارد، در قرآن به عنوان احسن القصص⁽⁴⁾ یاد شده است.

قرآن کریم پس از تذکر و داستانگویی، این روش را وسیله ای برای کسب تجربه افراد عاقل معرفی کرده است.⁽⁵⁾

پس، برای بدست آوردن تجربه، دقت در داستانهای تاریخ، علما، دانشمندان و اساتید، بسیار مؤثر است، که انسان با کسب تجارب آنان و استفاده از امور زندگی خود، بتواند، راه درست را انتخاب کند.

زحمت برای کسب تجربه

در احوالات بزرگان هست که آنها برای کسب تجربه زحمات فراوانی کشیدند و سعی کردند،

ص: 89

1- «من احکم من التجارب سلم من العوارض»؛ غرر الحکم.

2- «لقد كان في قصصهم مجرة لاولى الابصار»؛ سورة يوسف عليه السلام، آیه 1.

3- «فاذکر فی الكتاب»؛ سورة مریم علیها السلام، آیه 16.

4- «احسن القصص»؛ سورة يوسف، آیه 1.

5- «عبرة لاولى الالباب»؛ سورة يوسف عليه السلام، آیه 111.

تجربیات دیگران را شنیده یا مطالعه کرده و به کار ببندند.

از یکی از بزرگان و دانشمندان عصر حاضر، نقل شده است که ایشان، در اوایل رشد علمی خود به منزل اساتید خود رفته و کارهای استادان خود از قبیل، خرید نان، گوشت یا سبزی را انجام می دادند. وقتی از ایشان علت را می پرسند، می گفتند:

من برای کسب تجربه از زندگی اساتید خود، سعی می کنم با آنها رابطه خصوصی داشته باشم. تا در این رفت و آمدها بتوانم تجربیاتی کسب کنم که از آن برای رشد علمی خود استفاده کنم.

به دست آوردن تجربه دیگران، کار بسیار نیکویی است، زیرا ممکن است انسان در مسیر انتخاب اشتباه کند و يك اشتباه موجب شود پس از 20 سال، زندگی را، دوباره از اول و ابتدا شروع کند.

در قرآن نیز در احوال مجرمین در قیامت دارد که آنها خطاب به خدا می گویند:

«خدایا ما را به دنیا بازگردان، شاید عمل صالحی انجام دهیم.» (1)

معلوم می شود که انسان، در قیامت با یقین درمی یابد که اشتباه کرده است. آن وقت می خواهد این اشتباهات را جبران کند، لذا درخواست بازگشت به دنیا را می کند. شاید بتواند با عمل به تجربیات خود، گذشته اش را جبران کند.

و گاه در قیامت، انسانها از دوست شدن با دیگری اظهار پشیمانی می کنند، زیرا همان دوستان موجبات جهنم رفتن او را فراهم کرده اند. (2)

«ای کاش، فلانی را دوست قرار نمی دادم.»

اما «ای کاش» در قیامت، فایده ندارد. انسان در دنیا باید با کسب تجربه راهی انتخاب کند که محورش الهی باشد.

کسب تجربه از استاد

اگر انسان، در زندگی با آنان که راهنمای او هستند، مثل: پدر، مادر، استاد، مرشد، و مربی خود، رابطه ای صمیمی و آگاهانه داشته باشد، موجب می شود که آنان تجربیات خود را بسیار ارزان و ساده در اختیار او قرار دهند.

اگر انسان نسبت به راهنمایان خود، علاقه و محبت داشته باشد و بفهمد که آنها خیر و صلاح او را می خواهند و حرف آنها را بپذیرد، می تواند خیلی راحت، از آن چیزی استفاده کند که آنها شاید 30 الی 40 سال عمر خود را بر سر آن کار گذاشته اند.

گاهی اوقات مربیان می خواهند، متریان خود را ارشاد کنند و از دادن تجربه هم کوتاهی ندارند اما خود فرد، حاضر نیست زانوی شاگردی به زمین زده و از آنها کسب تجربه کند.

ص: 90

2- . «ويا ليتنى لم اتّخذ فلاناً خليلاً»؛ سورة فرقان، آية 28.

در رابطه با طلاب، دانشجویان و دانش پژوهان عزیز، می توان گفت، همان طور که سر جلسه درس و در خدمت استاد نشسته اند، می توانند از اخلاقیات خوب یابد او کسب تجربه کنند.

از طرز برخورد، حرف زدن، ارشاد کردن، درس دادن، رفع کسالت از بچه ها، علاقه به شاگرد، نظم، علم و آگاهی و به طور کلی قوه دافعه یا جاذبه استاد یا معلم نکاتی را بفهمند و با یادداشت آن در جای مخصوصی بتوانند، آن اخلاق و رفتار نیکو را از استاد خود دریابند. ضمن آن که درس را فرا گرفته اند، کسب تجربه کاری نیز نموده اند.

بزرگانی چون مرحوم حاج شیخ عباس قمی رحمه الله در «سفینه البحار» آنچه که شنیده اند نیز نقل کرده اند و این نشان می دهد که ایشان چنین خصوصیتی داشته اند، که در محضر استاد کسب تجربه می نموده اند.

یا در احوالات مرحوم نراقی رحمه الله که از نظر عرفانی، اخلاقی و فقهی استادی بزرگ بوده اند نیز چنین حالاتی وارد شده است. پس می توان فهمید که حافظه انسان به گونه ای است که می توان از آن بیش از اینها استفاده برد. اگر بو علی سینا رحمه الله نابغه است، صد برابر نبوغ او در حافظه انسان گنجایش وجود دارد اما برنامه ریزی می خواهد.

انواع تجربه

البته باید توجه داشت، کسب تجربه تنها در ابعاد علمی آن مورد بحث نیست. بلکه در انواع و اقسام هنرها و مسائل مادی مربوط به زندگی نیز راهگشای کارها می باشد. کسب هنر نیز تجربه ای است برای آنان که فاقد آن هنر می باشند.

اگر کسی خط خوبی ندارد، می تواند در مواقع بیکاری و آن مواقعی که حال عبادت، ذکر، درس خواندن، درس گفتن و کارهای فکری را ندارد، تمرین خط کند. خطاطی خود هنری است که انسان می تواند، با مختصر تمرین حداقل خط نوشتاری خود را نیکو و زیبا کند.

یا در بعد طراحی، طرح زیبایی می بیند، می تواند آن را تجزیه و تحلیل کرده و از خود خلاقیت نشان دهد.

آنچه ما می توانیم یاد بگیریم بیش از آن چیزی است که یاد گرفته ایم. حافظه ما توان دارد که تمام علوم را دریافت کرده و در موقعیت مناسب و مفید تحویل دهد.

و این است که روایات می فرماید:

«مؤمن زیرک است»⁽¹⁾

مؤمن به گونه ای است که از تمام لحظات زندگی به نحو احسن استفاده و يك اشتباه را دوبار تکرار نکند. امام صادق علیه السلام می فرماید:

ص: 91

ابزار تجربه

به دست آوردن تجربه راههای گوناگون دارد. یکی از آنها این است که انسان خصوصیات فنی را از اشخاص بپرسد. پس اولین ابزار تجربه پرسیدن است.

وقتی چیزی را به تعمیر کار می سپارید - مثل آب گرم کن - که آن را درست کند، در حین عمل شما هم دقیق شوید و ببینید او چه می کند و اشکالات را هم بپرسید، می بینید که خودتان هم بعدها می توانید اگر به مشکلی برخورد کردید، آن را مرتفع سازید. پس، برای یاد گرفتن، علوم فنی، پرسیدن و امتحان کردن وسیله، کمک بزرگی به انسان می کند.

اگر در ماشین یا در حال مسافرت هستید یا می توانید برای آشنایی با همسفری شغل او را بپرسید و مجهولاتی که در آن شغل دارید، یاد بگیرید. اگر شغل او خیاطی است، اشکالات لباس و چیزهایی که مربوط به آن است. اگر رانندگی است، اشکالاتی که راجع به ماشین دارید، بپرسید و الی آخر در این صورت وقتی طرف مقابل می بیند که شما جنبه شاگردی را باز کردید، او هم شروع به سؤال درباره شغل و درس و اشکالات می کند که شما از آن اطلاع دارید. و از این راه مبادله علوم صورت می گیرد.

دومین ابزار تجربه، مطالعه کردن است.

خواندن کتابهایی که از اعظام و شرح حال بزرگان در دسترس است، می تواند در کسب تجربه انسان را یاری کند. کاوش و توجه در زندگی بزرگان، انسان را با مسائلی آشنا می کند که این مسائل او را یاری می دهد. کسب تجربه در هر مسیر، مطالعه در همان سیر را طالب است.(2)

سومین ابزار کسب تجربه، نگاه کردن است.

ص: 92

-
- 1- «لا یلدع المؤمن من حجر واحد...»؛ بحار، ج 77، ص 218.
 - 2- فوائد الرضویه، قصص العلماء، سرگذشتهای ویژه امام خمینی رحمه الله.

نگاه کردن به اعمال دیگران و روش آنهایی که در زندگی موفق هستند می تواند در کسب تجربه به انسان کمک کند. حتی دقت در زندگی آنها که با شکست و ناکامی روبرو شده اند نیز می تواند، در کسب تجربه انسان را یاری کند.

البته ممکن است بعضی چیزها را افراد بسادگی در اختیار دیگران قرار ندهند. باید در این موارد اصرار کرد. تا وقتی طرف مطمئن شود که صلاحیت دانستن وجود دارد، آن وقت بیان کند.

می گویند:

یکی از شاگردان خصوصی علامه طباطبایی رحمه الله خدمت ایشان رسیدند و به ایشان گفتند: من بتازگی متوجه شده ام هر آیه از قرآن را که می خواهم، تا قرآن را باز می کنم، همان صفحه ای که می خواسته ام، می آید.

علامه فرمودند: «این لطف الهی را به کسی نگوئید، زیرا اثر آن از بین می رود.»

بنابراین، تجربه ها را به آسانی نمی توان در اختیار دیگران قرار داد، مگر اهل حال و معنا که شایستگی دانستن آن را داشته باشند.

ارکان تجربه

حال که دانستیم تجربه چقدر مهم است باید بدانیم تجربه نیز ارکانی دارد.

واقعی باشد

تجربه باید واقعیت داشته باشد و بسیاری از داستانهایی که بعضی ها می گویند، خیالبافی و انگاره و پندار است. تجربه زمانی ارزش دارد که واقعی باشد. یا اگر تجربه واقعی نیست فرد آگاهی، نظرش را بعنوان استنباط شخصی بگوید.

بطور مثال: در انقلاب، امام رحمه الله، در بعضی بحرانها که به وجود می آمد به مسائل گذشته تکیه داشتند و از آن به عنوان تجربه استفاده می کردند. مثل نهضت تنباکو، ملی شدن نفت و در پیروزی انقلاب از آن تجارب استفاده می کردند تا شکست نخورند.

زمانی که رهبر انقلاب راجع به تهاجم و شیبخون فرهنگی، اعلام خطر کردند به خاطر آن است که در تاریخ تجربه شده است زمانی که دشمن از راههای نظامی، سیاسی، و اقتصادی نتواند ضربه بزند، از راه فرهنگ وارد می شود و ضربه خود را می زند. همان کاری که فرعون با بنی اسرائیل می کرد و یا رومی ها در اندلس کردند. تا مردم را گول بزنند. پس تجربه وقتی ارزش دارد که دیگران آن کار را کرده باشند و نتیجه مثبت آن هم معلوم باشد. اما اگر تجربه ای زائیده وهم و خیال باشد، به کار بستن آن، بی نتیجه است.

از نظر علمی قوی باشد

اگر فردی در کاری موفق شد که پایه های علمی نداشت، فکر نکنیم که ما هم می توانیم از راهی که او برگزیده است استفاده کنیم و منتظر موفقیت هم باشیم. هر کاری باید اصول و مبنای واقعی و علمی خود را داشته باشد.

مفید باشد

گاهی ممکن است تجربه، از راههای کج و مفاسد و چپاولگری کسب شود. اگر فردی با معامله حرام، غش در معامله یا خلاف شرع به مال و جاه رسید، نمی شود از او به عنوان شخص باتجربه و از تجربه اش به عنوان تجربه خوب استفاده کرد. تجربه چپاولگری مفید نیست و هر تجربه ای برای انسان قابل استفاده نیست. شاید مدتی این تجربه انسان را به آرزوهایش برساند، اما چون پایه اش اشتباه است، دوام چندانی نخواهد داشت.

قابل پذیرش باشد

قبل از آن که انسان، بخواهد از تجربه دیگری استفاده کند باید زمینه پذیرش را در خود به وجود آورد. اگر شنید کسی با کم خوری به درجات معنوی رسیده است، فکر نکند که او هم می تواند برسد.

شاید او از نظر معنوی اوجی دارد که کم خوری و ضعف جسمی در او مؤثر نیست. و اگر کسی این کار را بدون آگاهی انجام دهد، بیمار شده و از رشد هم باز می ماند.

در مقابل؛ شاید کسی پرخور باشد و درسش هم خوب باشد. نمی توان گفت چون او پرخور است، درس و کارش هم خوب است، می توان از روش پرخوری تبعیت کرد. گاهی این تجربیات استفاده که ندارد، مضر هم هست.

با زمان و مکان مطابق باشد

استفاده از تجربه دیگران، با موقعیت هر فرد، باید سازگاری داشته باشد. هر فرد به نسبت استعداد، موقعیت خانوادگی و اجتماعی و توان خود می تواند کاری را انجام دهد و تجربه نیز بر اساس نیازهای واقعی فرد باید باشد تا قابل اجرا شود. گاهی کاری در موقعیتی برای فردی، موفقیت آفرین است؛ اما استفاده از تجربه او برای دیگری نه تنها مفید نیست، مضر هم هست.

مرز تجربه

در کسب تجربه مرزی وجود ندارد. در روایات، فراوان سفارش شده است:

«دانش را فرا بگیرید ولو از اهل ضلال باشد.» (1)

«دانش را فرا بگیرید و لو این دانش در چین باشد.» (2)

از این روایات استفاده می شود که علم و تجربه مرزی ندارد. گاهی می توان با دقت در زندگی فردی بی سواد، مشرک، منافق یا بی اطلاع، تجربیاتی کسب کرد.

کسب تجربه حتماً نباید از پیرمرد یا با سواد و یا اهل علم باشد. کسب تجربه از هر کس در هر موقعیت زمانی و مکانی و سنی مناسب است.

البته بعد از کسب تجربه، لازم است نقد و بررسی شود تا صحت و خلاف آن معلوم شود و بعد به کار گرفته شود.

حتی گاهی بسیاری از بزرگان، از حیوانات کسب تجربه کرده اند. که در تاریخ، مکتوب است.

آورده اند. پادشاهی در جنگ بسیار عظیمی، نزدیک بود شکست بخورد، از لشکر کناره گرفت و در خرابه ای به استراحت مشغول شد. دید مورچه ای گندمی رابه دهان گرفته و می خواهد از دیوار بالا رود ولی چون گندم سنگین است، نمی تواند. پادشاه شمرد، 70 مرتبه مورچه بالا رفت تا بالاخره موفق شد.

همین کار مورچه او را تشویق کرد، بلند شد و به میدان آمد و با تشویق سپاهیان خود، در جنگ پیروز شد.

پس، دقت در کار دیگران، در هر بعد و شخصیت و مقامی که باشند، در کسب تجربه مفید است.

فواید تجربه

کسب تجربه فوایدی دارد که قابل اغماض نیست. در ابتدای هر کاری، تجربه دیگران مفید است. اگر دانشجو یا دانش آموز یا دانش پژوه و طلبه درسی را از ابتدای شروع نفهمید، یا در تبیین درس اشکال داشت، یا در درک مطلب مشکل داشت، نباید بگذارد که مشکل حل نشده، بماند. اگر چنین شد، کم کم دلدگی از درس پیش می آید.

در ابتدای هر کاری وقت متعادل کردن آن است. اگر کار و درس خواندن متعادل نشد و مشکل باقی ماند، بعدها با پیشرفت درس و مشکل شدن آنها، اشکالات رفع نمی شود. لذا باید اشکالات را پرسید و از تجربه دیگران استفاده کرد.

این رفع اشکال، اعضای بدن را تقویت و بالاتر از همه حافظه را دچار پویایی و نبوغ می کند.

کسب محبوبیت

یکی از فواید کسب تجربه، محبوبیت در میان مردم است. وقتی انسان تجربه اش زیاد شد و در

1- . «اطلبوا العلم ولو من اهل الضلال»؛ نهج الفصاحة؛ بحار، ج 1، ص 180.

2- . «اطلبوا العلم ولو بالسين»؛ نهج الفصاحة؛ بحار، ج 1، ص 187.

هر فنی و حرفه‌ای، تجربه کسب کرد، می‌تواند دیگران را راهنمایی کند و نظری بدهد که دیگران از آن استفاده کنند و همین باعث می‌شود که در بین مردم محبوب شود.

اعتماد به نفس

کسب تجربه به انسان اراده و قدرت می‌بخشد. آنان که اراده از خود ندارند، در مسیر انحرافات بیشتری هستند و قرآن آنان را نکوهش کرده است. (1)

این حالت اعوجاج به خاطر کم‌تجربگی است. کسی که کاری را شروع می‌کند و پس از چندی آن را رها می‌کند، اعتماد به نفس ندارد. هر روز کار تازه‌ای انجام می‌دهد ولی روحش ارضاء نمی‌شود.

گاهی تا پایان عمر نیز، نمی‌تواند راه درست را انتخاب کند، زیرا از پایان هر کاری می‌ترسد.

برای جلوگیری از این شکست‌های پی‌در پی، کسب تجربه لازم است. از همان ابتدای هر کار شناخت ابعاد کار و دلگرم شدن به پایان آن و کسب تجربه دیگران که در این راه به موفقیت رسیده‌اند، انسان را کمک می‌کند.

اگر انسان انگیزه نداشته باشد، ابتدای هر کاری، جوش و خروش دارد ولی کم‌کم سرد می‌شود.

نمونه بارز اعتماد به نفس در زندگی حضرت امام رحمه الله دیده می‌شود. که ایشان تا آخر عمر از مطالعه و تحقیق و کاوش علمی و اجتماعی و سیاسی دست برنداشتند. لذا تحلیلهای ایشان هم کهنه نشده و در تمام اعصار به درد جوانان و اقشار مختلف جامعه می‌خورد. در زندگانی مرحوم آیه الله بروجردی رحمه الله آورده‌اند:

ایشان سالی يك بار كتاب «سیوطی» را که تمام قواعد کلی ادبی را دارد می‌خواندند و در این کار کوشش کردند تا در استنباطهای علمی و فقهی از آن استفاده کنند.

هشدار

علی علیه السلام فرمود: (2)

«انسان دو بار عمر نمی‌کند که یکبار عمر کند و تجربه به دست آورد و در عمر دوم از تجربه استفاده کند.»

و فرمود: (3)

«بر شما باد که تجربه به دست آورید برای آن که عمر شما يك بار است. لذا از تجربه دیگران استفاده کنید.»

ص: 96

1- «مذبذبین بین ذلك، لا الی هؤلاء و لا الی هؤلاء»؛ سوره نساء، آیه 143.

2- غرر الحکم.

یکی از نیازمندی‌ها و خواسته‌های جوانان محبت است. هر انسانی نیاز دارد که به دیگران محبت کند و مورد محبت دیگران قرار گیرد.

در مکتب اسلام و فرهنگ قرآن، روایات و آیات فراوانی راجع به محبت به چشم می‌خورد که ضرورت محبت را به انسان می‌شناساند. انسان برای رفع نیاز محبت چه باید بکند؟ با چه کسی دوست شود؟ شرایط دوستی و محبت چیست؟ شیوه‌های دوستی، مرز دوستی، حدود دوستی کدامند؟

در این جا ما بحث کلی محبت را داریم و درصدد پرداختن به جزئیات آن نیستیم، زیرا این مطالب ساده نیست و وقت و زمان زیادی می‌طلبد تا راجع به مسائل محبت از دیدگاه‌های مختلف بحث شود. ما در این جا فقط به محورهای بحث اشاره می‌کنیم و طالبین باید به منابع و مآخذ⁽¹⁾ مراجعه کنند و جزئیات را مطالعه نمایند.

انزوای طلبی

انسان فطرتاً اجتماعی است و باید در اجتماع زندگی کند و به افراد آن نیز نیاز دارد. هیچ انسانی به تنهایی قادر نیست مسائل و مشکلات زندگی خود را حل کند بلکه حتماً به یاران و دوستانی نیاز دارد که در سختی‌ها و زمینه‌های تعالی، او را یاری نمایند.

برخی افراد تحت عنوان خودسازی و عرفان، رفتاری صوفی‌گراانه به خود می‌گیرند همه چیز را ترك می‌کنند و انزوا طلب و گوشه‌گیر می‌شوند. از جامعه به خاطر جنبه‌های معنوی می‌گریزند. با افراد فامیل و دوست و پدر و مادر نمی‌جوشند و انس نمی‌گیرند اگر مورد محبت واقع شوند خوشحال شوند فکر می‌کنند، از نظر عرفانی و خداپرستی کم دارند که از محبت دیگران خوشحال می‌شوند در حالی که این چنین نیست.

عقده زدایی

محبت نیازی متقابل و طرفینی است. انسان هم دوست دارد به دیگران محبت کند و هم دوست دارد مورد محبت قرار گیرد. اگر کسی از محبت دیگران خوشحال می‌شود نباید فکر کند که شاید عقده‌ای است یا کمبود محبت دارد یا دارای افت شخصیت است.

اگر انسان دچار مشکلی می‌شود و دیگران او را در حل مشکل یاری می‌کنند، یا او را از گرفتاری

نجات می دهند، یا در بعضی موارد به او هدیه می دهند، خوشحالی و سپاس او یک امر عادی است و نباید فکر کند که عقدهٔ حقارت و کمبود شخصیت دارد.

انسان نیاز به محبت دارد و در مقابل باید به دیگران محبت کند. در محبت به دیگران نباید انگیزه این باشد که چون به او نیاز دارم، از ترس به او محبت می کنم، اگر محبت نکنم آبرویم می رود و یا محبت تملق و چاپلوسی باشد. انسان ذاتاً کمک به دیگران را دوست دارد و می خواهد به دیگران کمک کند.

پس، نیاز به محبت یک اصل ضروری و فطری است و انسان از محبت دیگران باید شاد شود و به محبت به دیگران اصرار داشته باشد.

محور محبت

آیات و روایات سیر محبت را برای انسان ترسیم کرده اند. چه انسان به دیگران محبت کند و یا مورد محبت واقع شود. آیات و روایات مشخص کرده که محبت باید روی چه مبنا و انگیزه ای باشد؟

خداوند در قرآن می فرماید: (1)

«کسانی که ایمان دارند همهٔ محبت شان برای خداوند است.»

ممکن است سؤال شود که آیا خداوند به محبت انسان نیاز دارد؟

مسلم است که خداوند ماده و موجود نیست که نیازمند باشد. ولی انسان خود نیاز به الله دارد. ما سوی الله محتاج محبت خداوند هستیم.

اگر انسان به محبت کردن به دیگران نیاز دارد، دیگران نیز به این محبت نیاز دارند مثلاً: پدر و مادر اگر مورد محبت فرزند واقع شوند، هم نیاز آنان به محبت برطرف و تأمین شده است و هم به نیاز فرزند پاسخ داده شده است، زیرا نیاز طرفینی است.

محبت به دوست تأمین کنندهٔ دو نیاز است. هم نیاز شما و هم نیاز دوست تأمین شده است.

ذات مقدس احدیت از هر نیازی مبرا است، اما انسان اگر به خداوند محبت داشته باشد، یا انگیزهٔ محبت به دیگران، خدا باشد نیاز خود انسان تأمین شده است. خداوند به محبت انسان نیاز ندارد ولی انسان محتاج محبت خداست. محبت به خداوند متعال همانطور که تأمین نیاز خداوند را نمی کند ولی تداوم نیاز انسان به محبت را تأمین می نماید. جلو بلا و مشکل و سختی را می گیرد.

انسان اگر به محبت خداوند متکی باشد، تحمل سختی و بلا برایش آسان می شود.

خداوند در قرآن می فرماید: (2)

«با یاد خدا دلها آرامش می پذیرد»

1- . «ان الذين آمنوا اشدّ حبّاً لله»؛ سورة بقره، آيه 165.

2- . «الا بذكر الله تطمئنّ القلوب»؛ سورة رعد، آيه 28.

هر محبتی نشانه ای دارد، نشانه های محبت به وجود خداوند نیز بی شمارند.

1 - نماز

یکی از جلوه ها، خواندن نماز است. نماز ارتباط بین بنده و مولا و بین عبد و معبود است. انسان برای آن که به یاد خدا باشد باید نماز بخواند. (1)

این یکی از الطاف بزرگ الهی است که انسان 5 نوبت در شبانه روز با معبود قرار ملاقات داشته باشد. نماز موجب می شود که انسان از ماسوی الله بریده و تمام توجهش به سوی خداوند باشد و لذا نماز خواندن واقعی پیامهایی نیز از نظر اخلاقی در نمازگزار دارد:

«نماز انسان را از بدیها باز می دارد.» (2)

2 - قرآن

در نماز، انسان با خدا حرف می زند و تکلم می کند. اما در قرآن خواندن، خداوند با انسان، صحبت می کند. فضیلتهایی برای خواندن قرآن در روایات آمده است.

3 - توسل و ادعیه

خواندن ادعیه ای که در کتابهای معتبر اسلامی وارد شده، یکی از جلوه های محبت به خداست.

یکی از جلوه های راز و نیاز با معشوق، در دعای کمیل حضرت علی علیه السلام نمایان است که چگونه در برابر معبود و معشوق خود راز و نیاز می کند و چگونه از خود بی خود می شود.

4 - ترك نواهی، انجام اوامر

یکی دیگر از جلوه های محبت، انجام دستورات الهی است. ترك آنچه خداوند فرموده نشانه محبت به خداوند است.

کسی که می خواهد تمام محبتش برای خداوند باشد، باید به قوانین الهی ارج بگذارد تا به خداوند نزدیک شود.

محبت به خداوند مراحل دارد. يك اوج و قلّه ای دارد که شاید غیر از انبیاء و معصومین علیهم السلام نتوانند به آن قلّه برسند. بعضی از اولیاء نیز درجات پایین تری نسبت به معصومین علیهم السلام پیدا کرده اند.

محبت، رابطه انسان با خداوند است، رابطه مخلوق با خالق، ماده با متافیزیک و ماورای ماده، جسم با ابدیت و روح است.

5 - محبت به اولیای خدا

-
- 1- . «اقم الصلوة لذكرى»؛ سورة طه، آیه 14.
 - 2- . «ان الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنكر»؛ سورة عنكبوت، آیه 45.
 - 3- . «من يؤمن بالله فقد استمسك بالعروة الوثقى»؛ سورة بقره، آیه 256.

«کسی که به خدا ایمان دارد باید به عروه و ریسمان الهی چنگ بزند»

عروه و ریسمان الهی کانال انبیا و ائمه معصومین علیهم السلام است. یکی از شیوه های محبت و راههای نشان دادن محبت و تأمین نیاز انسان به محبت این است که انسان نسبت به پیامبر و ائمه اطهار اظهار محبت کند.

پیامبر و ائمه علیهم السلام مورد توجه خدای متعالند، زیرا در محبت به او خالص شده اند، فرامین آنها و انجام دستورات آنها، به دست آوردن رضایت و لقای الهی است، زیرا خواست الهی در خواست ائمه علیهم السلام خلاصه شده است.

البته لازم به تذکر است که ائمه معصومین علیهم السلام نیازی به محبت انسان ندارند. اگر انسان به دنبال شیوه های رفتار بین خدا و پیامبر و ائمه علیهم السلام است، در حقیقت، به دنبال نیاز خودش می باشد.

یک زمانی علی علیه السلام با آنهمه صحابی و یاور، یکه و تنها بودند و خط فکری ایشان را افراد نمی پسندیدند، حضرت شیوه و روش خود را داشتند، به آنها محتاج نبودند و کاری به کار آنها و محبت آنها هم نداشتند.

هر چه انسان رابطه با خدا و ائمه و معصومین علیهم السلام را مستحکم کند، از محبت های دیگر بی نیاز می شود.

6 - اطاعت

یکی دیگر از جلوه های محبت، اطاعت محض از مولا است. شاخص و نمودار محبت بین عاشق و معشوق، بین محبوب و محب، این است که مجری فرامین و مطیع محبوب باشد. اطاعت از محبوب واقعی انسان را از محبت دیگران (ظاهری و غیر واقعی) بی نیاز می کند.

امام حسین علیه السلام در دعای عرفه می فرماید:

«هر کس خدا را شناخت و پیدا کرد چه چیز را گم کرد و هر کس خدا را گم کرد، چه چیز را پیدا کرد؟»

پس، هر کس خدا را دارد و محبین خدا یعنی ائمه علیه السلام را دوست دارد و مطیع حق است و از او پیروی می کند، هیچ کمبود محبتی ندارد و هر کس به غیر اینها محبت داشته باشد و متکی باشد، هیچ ندارد.

نیاز واقعی انسان در پرتو غیر حق و محبین غیر حق تأمین نمی شود. این طور نیست که هر کس پولدار شد، یا به دنبال محبت پول یا مقام یا شهرت رفت و به آنها رسید، نیازش تأمین شده باشد. لذا بزرگترین ثروتمندان جهان یا مشهورترین افراد نامدار یا پولدار و با شخصیت و در مسیر غیر خدا را نمی توان پیدا کرد که از خود و زندگی راضی باشند؛ مگر اینکه اینها را در سایه حبّ الهی به دست آورده باشند.

در روایت می فرماید:

«مثال دنیا مانند آب دریای شور است، هر چقدر از آن بخورند، سیر نمی شوند»

هر چه انسان دنبال مال و مقام و شهرت و شهوت برود سیر نمی شود. و آنها که فکر می کنند

سعادت در سایه این مسائل تأمین می شود، سخت اشتباه می کنند.

تشبیه به محبوب

دانشمندان لغت شناس و واژه دان در تفسیر محبت می گویند: «محبت»، یعنی تشبیه محبت به محبوب. این تشبیه از تمام جهات ظاهری، تشبیه هیئت و رفتار، از نظر برون و درون به محبوب است.

محبوب وقتی محبوب واقعی است و محبت وقتی محبت کامل است که انسان محبت همه چیز را در مسیر محبوب خود قرار دهد.

محببتین واقعی

اکسیر محبت، مورد نیاز بشر است. انسان نیاز دارد محبوبی داشته باشد و محبوب دیگران هم واقع شود.

اما محبتی که پسندیده و مورد نظر است و محبت واقعی است، محبت به چند دسته می باشد:

1 - خداوند - 2 - پیامبر 3 - ائمه علیه السلام 4 - اولیای الهی

این محبتین - چنانکه گفته شد - به محبت ما نیازی ندارند. اما محبوب بودن آنها نزد انسان موجب رشد انسان است. تعالی و بالندگی انسان در سایه محبت به آنهاست. و اگر انسان از این کانالها محروم باشد و یا محبتش در این مسیر ضعیف باشد، برای او مشکلاتی به وجود می آید.

انسانی که محبت واقعی او این 4 گروه نباشند به محبتهای دیگر گرایش پیدا می کند به دنبال محبت مقام می رود ولی تأمین نمی شود شاید مردم به او احترام کنند ولی نیاز واقعی او تأمین نمی شود. لذا دنبال مسائل دیگر است. مال، ثروت، مقامات گوناگون دنیوی را با سعی و تلاش برای تأمین محبت دنبال می کند ولی باز می بیند که نیاز واقعی او تأمین نشده است.

اگر محور، محبت الهی نباشد، گاهی انسان برای جلب محبت مرتکب گناه می شود. پیروی از طاغوت می کند که محبت او را جلب کند. و در این راه از طریق مقام غصبی، حرام یا مال حرام جلب محبت می کند.

محبتهای محدود

گاه انسان، به ارزشهای محدود محبت می کند. این محبتها خوبند ولی محدودند. محبت به فرزند و مال حلال و همسر و پدر و مادر، محبتهای خوب است ولی محدود به دنیاست و انسان را از آخرت باز می دارد و اگر موجب غفلت هم نشود، او را از محبت واقعی که باید به خدا باشد باز

می دارد. مال و فرزند وسیلهٔ آزمایش و امتحان انسان معرفی شده اند. (1)

اگر انسانی هم و تلاش او این باشد که کاری کند تا جلب محبت همسر و فرزندان را بکند، کاری محدود انجام داده است. یا اگر کسی جلب محبت پدر و مادر را بکند و در مقابل از آنها هم انتظار محبت داشته باشد، خوب است ولی محدود است. این محبت اگر بر محور الله نباشد، محبت واقعی نیست و انسان را از محبت واقعی هم باز می دارد.

محبت‌های انگاره ای

برخی از محبت‌ها را انسان گمان می کند که محبت است اما این پندار و انگاره است و واقعیت این است که این محبت واقعی نیست.

اگر انسان محبوب کسی شود و یا کسی محبوب او باشد، نباید فکر کند که هم نیاز خودش برطرف شده است و هم نیاز دیگری را تأمین کرده است.

تنها محبتی برای انسان ارزش دارد که نیاز واقعی او را تأمین کند.

انگیزهٔ محبت به دیگران

انسان در هر کاری باید انگیزه اش الهی باشد. اگر انگیزه الهی بود عمل هم محورش الهی است و عین عبادت است.

اگر انسان به پدر و مادر محبت کند و در مقابل از آنها انتظار محبت داشته باشد، یا به خاطر آن که نیاز به محبتش برآورده شود، محبت کند الهی نیست.

اما گاهی محبت می کند، زیرا انگیزه و موجب محبت، امر خدا یا تأکید پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام می باشد. پس، محبت در اینجا اگر به انگیزهٔ فرمان الهی و اولیاء الله باشد این اظهار محبت وسیله ای برای تقرب به خداوند می شود به پدر و مادر محبت می کند تا خود را به محبوب اصلی یعنی خداوند برساند.

پس، اگر به دیگران محبت کند و از آنها انتظار تشکر، قدردانی، مقابله به مثل و تلافی داشته باشد، انگیزه الهی نیست و این محبت محدود و کوتاه است. اما اگر اطاعت از پدر یا مادر کند، از آنها عیادت کند؛ به آنها رسیدگی کند، برای آنکه بدین وسیله جلب رضایت الهی را بنماید، مسیر این محبت الهی و محورش خدایی است. در همان حال که به پدر و مادر محبت می کند در اصل به دنبال دست آوردن محبت محبوب اصلی یعنی خداوند است و بدین وسیله از او اطاعت می کند و

ص: 102

محبتش را به خداوند نشان می دهد.

در مورد دیگران نیز همین گونه است. اگر انگیزه محبت به معلم برای به دست آوردن نظر او و نمره بهتر باشد الهی نیست؛ اما اگر به معلم احترام شود چون خداوند امر فرموده است یا پیامبر و اولیای الهی علیهم السلام امر نموده اند، محبت الهی است و مسیرش رضایت حق تعالی می باشد.

پس، احترام به معلم، دوست، استاد، پدر، مادر، فرزند، همسر، عالم، متقی، فامیل باید به خاطر خدا باشد نه به خاطر تشکر، قدردانی، احترام متقابل، منافع مادی یا معنوی و سایر انگیزه های دیگر.

کاملترین محبت

بهترین و کاملترین نوع محبت، محبت به خداوند و پیامبر و اولیا و ائمه علیهم السلام است. و بهتر از آن این است که حتی انسان پیامبر صلی الله علیه و آله و امام علیه السلام را هم که دوست دارد به خاطر خدا باشد. این جمله عرفانی است و عرفان واقعی و رشد دهنده و بالشی و بالنده است.

که انسان هر چه دوست دارد به خاطر خدا باشد.

علی علیه السلام می فرماید: (1)

«من هیچ چیز را نمی بینم؛ مگر آن که قبل از دیدن آن خدا را می بینم.»

انسان باید به هر چیزی محبت داشته باشد و چون خدا فرموده دوست داشته باشد و از هر چه روی گردان می کند چون خداوند نهی فرموده است، روی گردان باشد.

نشانه های محبت

اشاره

هر عملی در وجود انسان يك عكس العمل یا رفلکس طبیعی دارد. نشانه های محبت خداوند در وجود انسان نیز برایندهایی دارد. چنان که عشق و محبت به محبوب دیگری نیز اینچنین است.

1 - احترام

یکی از نشانه های محبت احترام به نام و وجود محبوب است.

2 - دفاع از محبوب

آن هنگام که محبوب در موضع مظلومیت باشد، وظیفه محبت دفاع از اوست. اگر دین خدا، در موضع مظلومیت باشد، وظیفه محبت دفاع از دین حق است. پس، کسانی که در مقام تحقیق و مسلح شدن به فرهنگ و علوم قرآنی هستند، وظیفه الهی دارند که از دین خدا با سلاح

علم و عمل دفاع کنند و آن را از تهاجم فرهنگی حفظ نمایند.

3 - سپاسگزاری

یکی دیگر از نشانه های محبت و عشق آن است که اگر محبوب به انسان لطفی می کند از نعمت او سپاسگزاری و تشکر شود. تشکر نباید تنها به زبان باشد. بلکه قلباً تشکر و قدردانی نماید.

ص: 103

1- . نهج البلاغه، بخش خطبه ها.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت می فرماید: (1)

«ایمان، یقین داشتن قلبی، گفتن لفظی و عمل به دستورات دین است.»

سپاس نیز اینچنین است. زبان بگویند «الحمد لله» اما در عمل هم حمد باشد. و حمد در عمل آن است که با این نعمت گناه نکند و از دیگران نیز مضایقه ننماید، اسراف نکند و حق دیگران را از مالش بدهد.

تشکر قلبی نیز این است که قلباً مطمئن به نعمت باشد، از کس دیگر نعمت نخواهد و به دیگران غیر خدا امیدوار نباشد.

اگر چنین حالتی برای انسان به وجود بیاید که در برابر یافته ها و داده های محبوبش سپاسگزاری کند، برای انسان افزایش نعمت و محبت به همراه دارد.

خداوند در قرآن می فرماید: (2)

«اگر شکر نعمت کنید، نعمت شما افزایش پیدا می کند.»

افزایش نعمت در پرتو سپاسگزاری است. توجه به نعمتها انسان را بیشتر شاکر می کند. اگر انسان دریابد که در چه نعمتهایی غرق شده است. اگر در محیط علم و دانش است بداند که چه افرادی در آرزوی این محیطهای علمی و معنوی هستند که یا زمینه ندارند و یا اجازه پدر و مادر نیست، یا امکانات کم است و یا مشکلات زندگی به آنها اجازه تحصیل نمی دهد. محصل باید قدر بداند در مکانی که درس می خواند اگر زمینه اش الهی باشد، فرشتگان در اطراف اویند و مورد تأیید خداوند است و این، نعمت کمی نیست و شکر کمی هم نمی طلبد.

انواع نعمتها، سلامتی، فکر، اندیشه، عقل، دین، رهبر، مال، ثروت، همسر، فرزند، گیاهان، جمادات، ولایت ائمه علیهم السلام، کشور و حکومت اسلامی، هوا، آب، غذا و تغذیه و هزاران نعمتی که از عهده شمارش آنها بر نمی آیم. (3)

4 - تأمین نیاز به محبوب

انسان با جلب توجه الهی باید به دستوراتی که از طرف خداوند داده شده است، عمل کند. اما خداوند به انسان و محبت او نیازی ندارد. تنها این محبوب است که صمد و بی نیاز است. محبوبین دیگر به طور متقابل نیازهایی دارند که انسان به عنوان وظیفه اخلاقی و نشان دادن محبت و دوستی، باید در رفع آن نیازها بکوشد.

حال اگر انگیزه محبت به محبوب، خدا باشد و در اصل انسان از محبت به دیگران، رضایت و محبت محبوب اصلی (خدا) را در نظر داشته باشد، باید نیازهای دیگران را تأمین کند.

برآوردن نیاز دیگران، مثل پدر، مادر، همسر، فرزند، دوست، فامیل، همسایه و دیگران یک نوع

- 1- . «الايمن عقء بالقلب ونطق بالسان وعمل بالاركان»؛ اصول كافي.
- 2- . «لئن شكرتم لازيدنكم»؛ سورة ابراهيم عليه السلام، آية 7.
- 3- . «وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها»؛ سورة نحل، آية 18.

محبت به آنهاست. اگر انسان نیاز آنها را تأمین کند در حقیقت يك نیاز معنوی خود را تأمین کرده است. اگر دوستی به همکاری احتیاج داشت و شما این همکاری را انجام دادید و به او محبت کردید در حقیقت نیاز روحی و معنوی خود را تأمین کرده اید. البته این دوست، محوری هم دارد که تدین و در مسیر الله بودن اوست. اگر انسان به دنبال کاری برای يك دوست متدین برود، باید متوجه باشد که انگیزه داشته باشد. اگر انگیزه الهی در کارها باشد، شامل روایاتی می شود که می فرماید:

خواب مؤمن یا عالم عبادت است، خوردن، استراحت، صحبت کردن، نگاه کردن، شنیدن، راه رفتن و خلاصه تمام حرکات مؤمن عبادت است.

و این حالت عبادت فقط برای مؤمن با انگیزه است. مؤمن باید انگیزه اش را قوی کند.

تقویت انگیزه

اشاره

برای این که انسان در مسیر قرب الهی باشد، و سایلی برای تقرب هست که باید به وسیله آنها به محبوب برسد. بسیاری از بزرگان به این وسایل تمسك جسته و به مقامات بسیار بالای معنوی هم رسیده اند.

خواندن نمازهای مستحبی، قرائت قرآن در هر روز و در حد توان (تا روزی يك جزء) خوب است. و بهتر است که این قرائت قرآن را به روح انبیا و معصومین علیهم السلام و صحابه و علما (رضوان الله تعالی علیهم) و مقربین هدیه کند تا اتصال به معنویت آنان، رشد بیشتری را شامل انسان کند.

اگر انسان مواظبت کند و بخواهد در خود انگیزه به وجود بیاورد. هیچ کاری را بدون انگیزه انجام نمی دهد.

نگاه کردن، يك کار بیهوده است اگر انگیزه باشد گاه همین نگاه کردن عبادت است. دیدن نعمت های الهی برای شناخت خدا، دیدن پدر و مادر از روی محبت و به خاطر خدا عبادت می شود.

خواهید به جهت نیرو گرفتن برای انجام کارها و عبادت، مقدمه عبادت شمرده می شود و خود عبادت است؛ درس خواندن برای خدا عبادت است و لذا مداد عالم از خون شهید افضلتر می شود. (1)

و در این حال است که انسان خسته نمی شود، چون در هر کاری انگیزه دارد و رضای محبوب را در نظر می گیرد.

اگر برای شرکت در نماز از منزل خارج شود، از همان ابتدای نیت، وضو گرفتن در مسیر مسجد رفتن و نماز خواندن، همه عبادت می شود. و لذا است که برای انجام هر کاری در اسلام دستور است و دعاهایی وارد شده است:

قبل از خواب، بعد از خواب، قبل از خوردن، حین خوردن، بعد از خوردن، قبل از وضو، حین وضو، بعد از وضو، از منزل بیرون رفتن، حتی در دستشویی و تخلی نیز دعا وارد شده است. و این

1- . «مداد العلماء افضل من دماء الشهداء»؛ منيه المرید.

می رساند که اسلام روی تقویت انگیزه بسیار کار کرده است.

فواید محبت:

1 - نشاط

اگر انسان نیاز به محبت را از طریق صحیح برطرف نماید، فوایدی دارد که از جمله آنها «نشاط» است.

انسانی که محبت واقعی را تأمین کرده است، شاداب است. اگر انسان مدتی کاری انجام داد و بعد احساس کرد، خسته شده است یا حالش را ندارد، بداند که انگیزه اش ضعیف است.

اگر انسان در مقابل کاری که انجام می دهد، بداند همیشه ترغیب و تشویق و جایزه هست هیچ وقت خسته نمی شود. اما اگر کاری انجام دهد و تشویق نشود، طبعاً انگیزه اش ضعیف می شود.

حال اگر انسان انگیزه اش در محبت این باشد که هر روز کاری کند که نیاز معنوی او برآورده شود، خسته نمی شود. مثل خوردن نهار، شام، صبحانه که هر روز تکرار می شود.

و هیچ وقت انسان احساس پوچی از غذا خوردن نمی کند چون نیاز اوست و انسان بدون غذا نمی تواند زنده باشد. یا خواب، نیاز انسان است. اگر انسان نخوابد از نظر جسمی و روحی دچار مشکل می شود. چنانکه خواب نیاز ضروری انسان است، محبت نیز ضروری است.

وقتی محبت نیاز است و باید برآورده شود. در تأمین این نیاز، احترام، اطاعت محبت و سپاسگزاری از محبوب نیز مثل غذا خوردن ضروری است، زیرا انسان اول نیاز خود را تأمین می کند و بعد اثرات آن به محبوب نیز می رسد.

محبت به محبوب اگر نیاز است، نیازش را تأمین می کند و اگر مثل ذات الهی نیازی ندارد، پاداش این محبت به صورت بسیار بالاتر و نیکوتر پاسخ داده می شود. و در این حال انسان شاداب می شود و نشاط پیدا می کند.

2 - اعتماد به نفس

دومین اثری که از برآوردن نیاز محبت بر روح انسان وارد می شود، اعتماد به نفس است. معمولاً آنها که از مشکلات فرار می کنند، اعتماد به نفس ندارند. به دست آوردن اعتماد به نفس در سایه محبت به دیگران کار آسانی است. زیرا در این جا احساس شعف و شور و ارزشمندی می کند و در می یابد که مشکل دیگری به دست او باز شده است، لذا حس اعتماد به نفس در او قوی می شود.

کسی که اعتماد به نفس دارد یکی از آثارش این است که دشمن ندارد. علی علیه السلام فرمود: [\(1\)](#)

«هزار دوست کم، و يك دشمن زیاد است.»

و باز فرمود: [\(2\)](#)

1- . غرر الحكم، ص 87.

2- . اصول كافي.

«چقدر ضعیف است کسی که در پیدا کردن دوست ناتوان است و ضعیفتر از او کسی است که دوستی را که پیدا کرده است از دست بدهد»

البته باید توجه داشت: دوست ناباب لایق دوستی نیست و گاه بریدن از دوست نادان، معتاد و فاسد خود عین اعتماد به نفس است. اما از دست دادن دوست دانا، عاقل و متدین از ضعف اعتماد به نفس است.

3 - تقویت قوای عقلانی

انسانی که همیشه احساس می کند برای کاری که می کند، نتیجه ای موجود است و نیازی از او تأمین می شود عقلش توسعه و گسترش پیدا می کند.

انسانی که همیشه کارهایش با انگیزه است و انگیزه او هم این است که هر کاری که برای هر محبوبی انجام می دهد برای رسیدن به وصل محبوب حقیقی و خداست و شامل این آیه می شود که: (1)

«بالاترین محبت برای خداست»

پس، عقل او الهی می شود. و چنان می شود که خداوند در مورد اراده خود می فرماید: (2)

«هر چیزی را که خداوند اراده کند، انجام می شود»

اگر انسان به چنین قدرتی وصل و متصل باشد، عقل او هم الهی می شود. عقل او به عالم ابدیت متصل می شود و درکش به عالم لا یزال می رسد.

4 - استقلال:

یکی دیگر از اثرات حبّ و محبت به محبوب واقعی و خداوند این است که انسان از دیگران بی نیاز و مستقل می شود. و در انجام کارهایش فقط قوه اطمینان و اتکای او خداست.

5 - نزدیکی و انس

محبت بین انسان و دیگران انس و الفت به وجود می آورد و محبت به دیگران در مسیر قرب الهی، نزدیکی به خدا را در پی دارد.

6 - دقت توجه

محبت و رد و بدل کردن آن بین افراد، دقت و تجربه و توجه را زیاد می کند. در پرتو ابراز محبت تجربه ها منتقل می شود و خود منبع بزرگ آموزش درسهای زندگی است.

7 - ممت نیست

اگر کار و محبت برای قرب الهی باشد ممت نیست که شامل این آیه شود: (3)

«اعمال خوب خود را به منت باطل و حبط نکنید و از بین نبرید»

ص: 107

-
- 1- . «اشد حبّاً لله»؛ سورة آل عمران، آیه 31 و سورة بقره، آیه 165.
 - 2- . «اذا اراد شيئاً ان يقول له كن فيكون»؛ سورة يس، آیه 82.
 - 3- . «لا تبطلوا صدقاتكم بالمنّ والاذى»؛ سورة بقره، آیه 246.

اگر کسی برای خدا کاری انجام دهد، انتظار تشکر، سپاسگزاری و جبران از دیگران ندارد. و اگر آنها این کار را نکردند بر آنان مَنّت نمی گذارد.

8 - تلاش و رشد زیاد می شود

9 - نجات از انحرافات

اکثر انحرافات اخلاقی، جنسی، دینی و مذهبی به خاطر کمبود محبت است. اکثر کودکانی که در خانه مدرسه و اجتماع کمبود محبت دارند و از کسی محبتِ سالم و واقعی نمی بینند دچار انواع انحرافات می شوند.

به طور مثال، خیلی از افراد وقتی مریض می شوند به خاطر آن است که غذا می خورند ولی غذای مناسب و واقعی نمی خورند، زیرا بعضی چیزها از نظر جسمی و مادی سیری کاذب به وجود می آورد و جلوی غذای اصلی را می گیرد. مثل انواع شیرینها، بیسکویت ها یا نوشیدنیها، گاهی بدن را دچار چاقی مفرط می کنند. لذا شیرینی خوردن بعد از غذا اصلاً مناسب نیست.

در مورد محبت نیز چنین است. بعضی محبتها سیری کاذب از محبت به وجود می آورد.

وقتی انسان از محبت واقعی محروم باشد دنبال محبت می گردد. گمشده ای دارد و چون نمی داند محبت واقعی چیست؟ جذب افرادی می شود که شایسته ارتباط هم نباشند. و در این جاست که زمینه انحرافات پیش می آید.

مثل آن است که انسان از راه حلال کسب معاش و روزی نکند و به راه حرام یا شبهه برای پول درآوردن بیفتد. اگر انسان به راه صحیح برود، شیطان زیاد و سوسه می کند اما همین که وارد حرام و شبهه شد و راهش غلط گردید، دیگر شیطان دست از او برنمی دارد. و دیگر به شیطان هم زیاد کاری ندارد، خودش راه غلط را ادامه می دهد. مثل منفذی که در جایی ایجاد شود. تا منفذ و سوراخ باز نشده، باید سعی و تلاش کرد اما اگر سوراخ شد، کنترلش از دست می رود و روز بروز زیاد می شود.

اگر انسان از راه حق نیازش برطرف نشد، به مرور به مسیر باطل می افتد و اگر گام اول را رفت بدبختی او شروع می شود.

عوارض کمبود محبت

1 - غم و اضطراب

تشنگان محبت غمگین و افسرده، و ناراحت و نگران هستند. و این ناراحتی و نگرانی در همه تشنگان محبت وجود دارد. بعضی از اولیای الهی به حضور ائمه علیهم السلام می رسیدند و از این نگرانی و ناراحتی شکایت می کردند. ائمه علیهم السلام می فرمودند:

«قرآن بخوانید، نماز بخوانید و با خدا ارتباط برقرار کنید گرفتگی روحی شما برطرف می شود.» هر وقت غمی دارید و نمی دانید منشأ آن چیست؟ بدانید که خلأ محبت دارید. با خالق خود ارتباط برقرار کنید. فیض الهی شامل حال شما می شود و بهترین، کاملترین و سالمترین و زلالترین محبت

از کانال خدا و ائمه اطهار علیهم السلام می آید.

حال گاهی اوج این مسائل ممکن است پیش نیاید ولی باید انسان از صفر شروع کند و با تداوم به اوج برسد.

2 - اختلال در روابط

اگر کسی به دیگران محبت نکند، مورد محبت هم واقع نمی شود. گاه از خودش هم بیزار می شود. خودکشی ها، به علت بی علاقه شدن به «هستی» است، فرار، اعتیاد، فساد جنسی، دزدی و فساد اخلاقی به خاطر کمبود محبت و عدم علاقه به خود است. از بس محبت نکرده و محبت ندیده است، دیگر برای خود شخصیت و ارزشی قائل نیست که به خاطر آن از مفاسد دوری کند.

روایت داریم، انسان هر چه در دنیا زندگی می کند، اگر بتواند زاد و توشه ای برای آخرت فراهم کند، خوب است و بهترین لحظات عمر اوست. اگر يك ساعت بیشتر زندگی کند، زاد و توشه آخرت او زیاد می شود و این ارزش دارد.

3 - خشونت و سخت دلی

قساوت قلب در نتیجه کمبود محبت است. چون توضیح این مطالب در مباحث گذشته آمده فقط به عنوان کلی آنها بسنده می کنیم.

4 - انحرافات عقلی، فکری، جنسی، روحی، عاطفی

5 - انواع بیماریهای جسمی و روحی

6 - بدبینی و بی اعتنائی

7 - نارسایی در رشد، (جسمی، فکری)

8 - گریز از خانه

9 - سقوط علمی، فکری، معنوی

10 - ناراحتیهای روحی

تعادل در محبت

در هر کاری تعادل و میانه روی لازم است. (1)

در محبت به ذات احدیت مرزی نیست و هر قدر محبت باشد، ضرر ندارد. اما در محبت به غیر خداوند و دیگران باید مرز و اندازه داشته باشد.

اگر محبت زیاد باشد باعث تأخیر در رشد اجتماعی و فکری، لوسی، بی اعتمادی، غرور و کبر و خودخواهی می شود.

اگر محبت کم باشد، موجب عقده، بی ثباتی و وابستگی و عدم اعتماد به نفس می شود. محبت

ص: 109

1- . «وجعلناکم امة وسطا»؛ سورة بقره، آیه 143.

سالم، متعالی و بالنده محبتی است که طبق مبانی و سیکل و سیری باشد که اسلام معرفی فرموده است.

بعضی افراد که از پدر و مادر و اقوام و خویشان دور هستند و در نتیجه از محبت کمتری برخوردار هستند این کمبود محبت را باید با محبت‌های معنوی جبران کنند.

فصل دهم اعتماد به نفس

اشاره

یکی از نیازهای مهم انسان اعتماد به نفس است. کلید بسیاری از موفقیت‌های انسان داشتن اعتماد به نفس است، لذا باید در به دست آوردن اعتماد به نفس تلاش بیشتری شود.

اگر انسان خود اعتماد به نفس نداشته باشد، موجب می شود که این امر را در دیگران نیز از بین ببرد.

شاید بسیاری از افراد، مسیر حقی را در زندگی خود انتخاب کنند که پدر یا مادر یا اجتماع و دیگران از آن مسیر حق خشنود نبوده و موجبات دلسردی فرد را به وجود بیاورند. این گونه افراد برای به ثمر رساندن تلاش خود به اعتماد به نفس بیشتری احتیاج دارند. زیرا بر خلاف خواست انسانی و نیاز به تشویق، نهی هم انجام می گیرد.

مثلاً فردی که از خانواده ای لایالی است و خود در مسیر دین حق قدم برمی دارد. برای حفظ دین خود به اعتماد به نفس بیشتری احتیاج دارد.

یکی از مسائلی که دشمن در طول تاریخ، برای انحراف جوانان از مسیر حق برگزیده است دست گذاشتن روی همین اعتماد به نفس است. ضعف اراده جوان را به دام اعتیاد، فحشا، مفاسد و انحرافات اخلاقی و مذهبی سوق می دهد. اما همین جوانان وقتی با تشویق فردی به داشته‌های وجود خود برسند، منشأ بسیاری از ترقی‌ات روحی و اخلاقی می شود.

اینکه امام رحمه الله و مقام معظم رهبری دائم و مکرر می فرمودند: ما می توانیم بدون اتکاء به غرب و شرق روی پای خود بایستیم و کشورمان را اداره کنیم، همین تلقین و اعتماد به نفس امام رحمه الله و رهبری به امت باعث شد که طی چندین سال این امت با دست خالی از هیچ به حکومت جمهوری اسلامی برسند.

وقتی امام رحمه الله می فرمودند. اگر جنگ بیست سال هم طول بکشد، ایستاده ایم. همین حرف يك بسیجی عوام و دوره ندیده و بدون شناخت نسبت به دوره های تاکتیکی، هوایی، لجستیکی و آموزشهای امروزی را به جبهه می کشاند و با کمترین امکانات بالاترین پیروزیها را نصیب امت می نمود.

اعتماد به نفس جاده کمربندی برای موفقیت و سکوی پرش برای رشد انسان است. و اگر انسان

بتواند این اکسیر سعادت را کسب کند، هرگز شکست به درون او راه ندارد و روز به روز موفق تر خواهد بود.

نظریات دانشمندان روانشناس

در مورد اعتماد به نفس، نظریات به سه دسته تقسیم می شوند.

برخی از دانشمندان، اعتماد به نفس را یک غریزه می دانند. (غریز حالاتی است که بین انسان و حیوان مشترک است مثل: خوردن، توالد، تناسل و...) بر این اساس اگر اعتماد به نفس را غریزه بدانیم و نظر این دانشمندان را قبول داشته باشیم، باید اعتماد به نفس در حیوانات را هم قبول کنیم.

ولی با یک تفاوت که اعتماد به نفس در انسان، امری اختیاری است و در حیوانات جبری می باشد.

برخی از دانشمندان، اعتماد به نفس را زائیده حرکت و ماده می دانند. همان طور که گیاه وقتی دانه اش در زمین شکافته می شود، به دو قسمت ساقه و ریشه تقسیم می گردد.

به موازات رشد ساقه و بالا رفتن، آن، ریشه نیز به عنوان تکیه گاه پایین می روند. هر چه ساقه تنومندتر می شود فراگیری ریشه نیز بیشتر می شود. و اگر چنین نباشد با تهاجم یک باد ساقه نیز می غلطد. ریشه به صورت خزنده زیاد می شود تا ساقه و میوه را تحمل کند.

دانشمندان ماده گرا، اعتماد به نفس را در انسان این گونه می دانند که هر چه انسان رشد کند، به طور طبیعی اعتماد به نفس در او نیز رشد می کند.

اعتماد به نفس در اسلام

با توجه به اینکه اعتماد به نفس امری روانی است و غریزی و مادی نیست. و امور روانی نیز منحصر به انسان است و در پدیده های دیگر مسائل روانی وجود ندارد. اعتماد به نفس نیز امری روانی و اکتسابی است.

از متن روایات این گونه برمی آید که اعتماد به نفس، یکی از خصوصیات انسان است. و از آن جا که امری اختیاری و اکتسابی است، در همه افراد به یک میزان وجود ندارد.

امور اکتسابی باید علمی باشد، آموزش و اکتساب و تحصیل با هم و در یک سطح قرار دارند.

از نظر ما نظریات دانشمندانی که اعتماد به نفس را غریزی و یا لازمه حرکت و ماده می دانند. و روی این نظر خود بسیار کار هم کرده اند، درست نیست. اسلام برای انسان، بعدی فوق بعد مادی به عنوان بعد روح و معنویت قائل است که دانشمندان ماتریالیست به این بعد وجود اصلاً توجه کاملی ندارند.

از روایات برمی آید که اعتماد به نفس را باید بعدی معنوی به حساب آورد. اعتماد به نفس امری معنوی است نه یک امر مادی یا حیوانی، که اعتماد به نفس از بعد حیوانیت یا مادی بودن انسان زائیده نمی شود، بلکه امری روانی است و امور روانی منحصر به انسان است. و امور معنوی و روانی

در همه است ولی باشد شکوفا شود و راهکارهای شکوفایی و بالندگی آنرا پیدا کرد.

تأثیر اعتماد به نفس در نبوغ

کسانی که اعتماد به نفس دارند، برای کسب موفقیت تلاششان بیشتر از کسانی است که اعتماد به نفس ندارند. شکست برای آنها پیروزی یا مقدمه پیروزی و یا مانع شکست بعدی است.

معمولاً نوابغ کسانی بوده اند که اکثراً زمینه ژنتیک یا ارثی و اجتماعی نداشته اند. و اگر در زندگی آنها مطالعه شود، به دست می آید که آنها نبوغ را به وسیله اعتماد به نفس به دست آورده اند. پیوسته تلاش کرده اند، ضربه خورده اند، ولی پیش رفته اند. شکست نتوانسته است آنها را دلسرد کند. بلکه شکست عامل پیشرفت بوده است.

گاهی بعضی افراد، از ترس تمسخر، استهزاء، اهانت و بی ادبی دیگران، از بیان افکار خود گریزانند، گاهی از شرکت در مجالس پرهیز می کنند، از مباحثه با دیگران می ترسند، از بیان عقیده خود طفره می روند، گوشه گیر و منزویند. و اینها تمام نمودارهای عدم اعتماد است.

در مورد اعتماد به نفس، عواملی در سلب و تضعیف اعتماد به نفس در شخص مؤثر هستند.

با توجه به این که اعتماد به نفس يك خصوصیت روانی و روحی است، این عوامل می توانند این خصوصیت را بگیرند.

القای غلط والدین

اگر فردی در منزل مورد سرکوب والدین قرار گیرد، بالاترین ضربه روحی را خواهد خورد و اعتماد به نفس در او ضعیف خواهد شد. تهدید، سرکوب، شکنجه، تنبیه بدنی، کلمات رکیک در مقابل کوچکترین ضعف و سستی، روح فرزند را آزرده خواهد کرد.

اگر کودکی تجدید آورد، کاری را درست انجام نداد، تلقین و تکرار این ضعف موجب تشدید شدن ضعف و کم شدن قدرت اعتماد به نفس و در نتیجه، ضایعات روحی و فکری خواهد شد.

فرزند در هر مرحله ای از رشد که باشد، کودک، نوجوان و جوان، اگر مورد تحقیر قرار گیرد، اعتماد به نفس از او گرفته می شود.

سرزنش شدید

در مرحله رشد، هر انسانی استعداد دارد که تا هر اندازه ممکن رشد کند و چاق شود، اما کوتاه ماندن قد و کسر وزن، در اثر ناراحتی های روحی و فکری و افسردگی است. مثل گوسفندی که از هر نظر خوب بخورد و بیاشامد و استراحت کند اما هر روز، یکبار دشمن را - که گرگ است - ببیند.

همان لرزش بدن در مقابل دشمن باعث می شود که بجای رشد، عقبگرد کند.

روح و جسم انسان در ارتباط با یکدیگرند. اگر به روح مرتب ضربه بخورد، اگر پیکره معنوی

دچار آسیب شود که «تو چیزی نمی شوی»؛ «آخرش بیکاره از آب درمی آبی»؛ «وجودت مضر است»؛ «خوبی نداری»؛ جسم نیز دچار آسیب می شود.

احساس بی کفایتی

اشاره

اگر فردی مرتب، به او تلقین شود که تو نمی توانی، عرضه نداری، بدبختی و از این کلماتی که روزمره بسیاری از افراد با آن مواجه هستند، فرد مذکور شاید مدتی به واسطه این که جنبه معنوی او قوی است، قدری مقاومت کند. ولی اگر تکرار و مداوم باشد به پیکره وجود او ضربه می خورد و احساس عدم لیاقت، بی کفایتی و عدم جهت یابی صحیح سراسر وجود فرد را می گیرد.

موقعی که می خواهند تنه درختی را از ته کنند، بار اول و دوم بریده می شود ولی درخت و تنه نمی افتد. اما وقتی که بریدگی عمیق شد و شکاف برداشت، درخت می افتد. به پیکره روحی و معنوی انسان هم که ضربه وارد شود، وقتی ادامه پیدا کند، ضربه می خورد و از ریشه درمی آید.

وقتی مرتب به خود القاء کند که درس چیزی نیست، دین چرا؟ خدا کیست؟ بالاخره روی فرد تأثیر می گذارد.

1 - تقویت جوانب معنوی

روایات و متن بعضی ادعیه به ما می آموزد که به جای تکرار شکست و کاستی ها، خوبی ها در نظر گرفته شوند و جنبه های معنوی و خوب تقویت شوند. و برعکس، جنبه های منفی فراموش و کنار گذاشته شوند و از آنها به عنوان يك نقطه مثبت برای رشد استفاده شود. در دعاها تکرار شده است که مرتب بگویند:

«لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم»

تکیه بر حق متعال به انسان نیرو می دهد. به جای تلقین منفی که «تو چیزی نشدی» فرد در خود این فکر را تقویت کند که اگر مثلاً دکتر نشدم یا در حوزه درس خواندم و حجة الاسلام نشدم اما دینم را هم از دست ندادم. باز در بخش دیگری تلاش خواهم کرد.

یا اگر انسان برای قرض گرفتن به افراد بی شماری رجوع کرد و کسی به او نداد. به جای خیال بافی به حق متعال ببینند، خداوند به او خواهد داد و او را بی نیاز از مردم خواهد کرد. «ایک نعبد و ایک نستعین»

تکرار این ذکر انسان را قوی می کند که خدا را در عین حال حامی است.

اگر کسی کاری انجام داد و به جای تقدیر و تشکر و سپاس به او ضربه زدند، اهانت کردند، شانتاژ و تبلیغات سوء نمودند، اگر ذهنیت خدا و «ایک نعبد» باشد، ناراحت نمی شود، زیرا اصل کار، محوری الهی دارد.

2 - استعانت از خدا

اگر علی علیه السلام در جبهه می خروشد، با دشمنان داخلی و خارجی در نبرد است. مصالحه و مسامحه

نمی‌کند از هیچکس هراس ندارد و هیچ نیرویی او را از حشش باز نمی‌دارد و به خاطر آن است که او با خدا ساخته است.

در دعای کمیلش می‌گوید:

«خدایا جوانح و جوارح مرا در خدمت خود قوی گردان» (1)

جوانح، اعضای معنوی؛ و جوارح اعضای مادی است. اگر علی علیه السلام از خدا می‌خواهد که تمام اعضای او در خدمت خدا باشد، اگرچه معاندین هم همه علیه او باشند، چون خدا راضی است و خدا تکیه گاه اوست، ترس و وحشت ندارد.

آنچنان ضرباتی که حضرت از استانداران، طرفداران و معاندان و ددمنشان داخلی و خارجی خورد، جز این استعانت چیزی نمی‌تواند به او کمک کند. و اگر از خدا چنین استنباطی شود و اتکای به ستونی که ستون ابدیت و غیر قابل زوال است باشد. ترس نیست ضعف و سستی در اراده نیست، زیرا محل اعتماد خداوند متعال است.

3 - تلقین

بسیاری از افراد، اگر در خانواده سرافکننده و مورد اهانت فامیل و اعضای خانواده بوده اند، و بارها به خاطر همین مسأله تصمیم به خودکشی داشته اند، اما با يك ارشاد، با يك راهنمایی و هدایت برخی افراد مثل معلم، استاد، روحانی و بالاخره فردی که آنها را شناخته و درد آنها را درك کرده است. نجات پیدا کرده و بجای شکست، رشد پیدا کرده اند.

تلقین این مسائل که اگر پدر، مادر، فامیل، دوست و دیگر افراد، زنده باد یا مرگ بر او باد بگویند، تشویق یا تنبیه کنند، چه راهنمایی کنند یا از راه باز دارند، فرقی ندارد، زیرا کار برای آنها نیست که احتیاج به تشویق داشته باشد.

آینده از اوست و در آینده با دقت و تلاش، می‌توان کاری کرد که دهان همه بسته شود.

اگر واقعاً انسان به دنبال رشد است، باید از لذتها چشم‌پوشد، محرومیتها را تحمل کند و اتکای او فقط به خدا باشد. شکست هم عین پیروزی است و این تلقین می‌خواهد. اگر فردی ضعیف هم باشد، تلقین در روح مؤثر است.

4 - توجه به معاد

اینکه انسان انگیزه داشته باشد و خود را به معبود برساند، درمی‌یابد که زندگی دنیا با آنهمه ظواهر دلفریبش فانی است.

روزنامه‌ها و جراید نقل کرده بودند که:

«زندگی متوسط هر فرد ایرانی 60 سال است»

ممکن است برخی افراد کمتر یا بیشتر از این هم عمر کنند. ولی به هر حال، هر انسانی در این 60

1- . «قو على خدمتك جوارحى و اشرد على العزيمة جوانحى»؛ دعای شریف کمیل.

سال نیمی در حال استراحت و خواب است و نیم دیگر اگر در مسیر حق باشد ارزش دارد. در قرآن می فرماید:

«يك روز معاد، 50 هزار سال است.» (1)

حال معلوم نیست که این روز، روز 24 ساعته باشد و یا مثل روزهای قطبی 6 ماه طول می کشد به هر حال ارزش دارد که انسان هر قدر عمر می کند، در مسیر حق باشد، چه در سختی باشد یا شیرین سپری شود. اما آنجایی که زندگی نهایت ندارد نتیجه این عمر کوتاه ارزش بیشتری دارد.

توجه به معاد اعتماد به نفس را زیاد می کند. امام صادق علیه السلام می فرماید:

«مؤمن، اگر داخل آتش هم بشود، تغییر نمی کند.» (2)

5 - اعتماد به نفس

در حالات اصحاب امام حسین علیه السلام هست که در شب عاشورا وقتی حضرت فرمودند: «هر کس می خواهد برود.»

در جواب ایشان گفتند: اگر 70 مرتبه بمیریم و زنده شویم، باز از حمایت شما و دین شما دست برنمی داریم، این حالت برای آن است که شخص اعتماد به نفس دارد، هدف را می شناسد، آینده برایش روشن است. لذا اعتماد به نفس فقط در کارهای جزئی و روزمره نیست، گاه يك آینده درخشان با اعتماد به نفس ترسیم می شود.

پیامبر صلی الله علیه و آله به ابوذر رحمه الله فرمود:

«اگر همه مردم به يك سو رفتند و علی علیه السلام در يك طرف ماند. همان طرفی برو که علی علیه السلام می رود، زیرا علی حق است و حق با علی است.»

این بالاترین درجه اعتماد به نفس است. اگر همه مردم از دین، دست بکشند، معتمد به نفس دست نمی کشد، زیرا فکرش به هدفش و راهش است.

برای تقویت اعتماد به نفس راههای نیز وجود دارد.

6 - تمرینهای ورزشی

یکی از شیوه های به دست آوردن اعتماد به نفس ورزش است. البته ورزش تنها در بعد جسمی مطرح نیست. فوتبال، والیبال، بسکتبال، شنا، دو میدانی، اسب دوانی و سایر رشته های ورزشی، نوعی ورزش است، ولی ورزش محدود و منحصر به اینها نیست. برای کسانی که سلامت روح و جسم می خواهند، نرمش صبحگاهی و استفاده از اکسیژن سالم، بسیار مفید است. ورزش می تواند نیروهای بالقوه انسان را به فعلیت درآورد.

همین ورزش، اگر با انگیزه انجام شود، خود نوعی عبادت، برطرف کننده کسالت، ایجاد شادابی روحی و جسمی است.

- 1- . «يوم كان مقداره خمسين الف سنة»؛ سورة معارج، آية 4.
- 2- . «ان المؤمن اذا ادخل فى النار لم يتغير قلبه»؛ اصول كافي، ج 1.

بعضی موارد، برای درست کردن مقاومت در سایر اعضای بدن و استفاده در موفقیت‌های تحصیلی و شغلی ورزش برای آن عضو ضروری است.

ورزش چشم، برای محصّلین و دانشجویان بسیار لازم است،⁽¹⁾ زیرا چشم و مطالعه در آینده آنها مؤثر است. بسیاری از افراد از خواب آلودگی، کسالت، تورم چشم، ضعف دیده چشم و خسته شدن آن شکایت دارند. با ورزش مختصری می توان به چشم کارآیی بیشتری داد.

ورزش زبان، در کسانی که متصدی امور هستند که به بیان خوب احتیاج دارند تقویت حنجره، تمرین صدا، مداحی و سایر موارد به ورزش نیازمند است و ورزش مقاومت آنها را زیاد می کند.

ورزش گوش، به انسان کمک می کند که صدا با فنوتیک پایین یا گوشخراش را تحمل و درک کند و در عین حال حواس او پرت نشود و صداها مزاحم درس خواندن و مطالعه او نشوند. با ورزش گوش نسبت به فرکانسها مقاومت نشان داده و انسان دچار زحمت نمی شود.

7 - تشویق

یکی دیگر از مواردی که در انسان اعتماد به نفس به وجود می آورد، تشویق است. قرآن درباره پندارهای انسان در برابر نعمت و نعمت آیاتی دارد می فرماید:

«اگر خداوند بخواهد انسان را آزمایش کند، به او نعمت و برتری بدهد، انسان می گوید، من شایسته این نعمت و برتری هستم.»⁽²⁾

و باز راجع به افرادی می فرماید:

«و اگر انسان را به بدی آزمایش کند و رزق او را کم نماید، می گوید: خدا مرا ضعیف شمرده داست.»⁽³⁾

انسان معمولاً کارهای خوب را از خود می داند و کارهای بد را به دیگران نسبت می دهد. مثلاً هیچوقت شنیده نشده است که دانش آموزی اگر مردود یا تجدید شد بگوید؟ درس نخواندم لذا مردود شدم. می گوید: معلم نمره نداد، قبولم نکرد، تجدید شدم. اما اگر قبول شود می گوید، قبول شدم. نمی گوید، معلم قبولم کرد.

انسان همیشه نقطه ضعفها را خیلی بزرگ می کند. باید سعی کرد که نقطه های مثبت را هم دید اگر از يك نمره کمی ضعیف باشد، نگوید که نمره کم آوردم بلکه خوبی ها را هم ببیند و سعی در جبران آن کمبود کند.

اگر چشم انسان درد گرفت، تنها درد چشم را نبیند؛ بلکه به نعمتهای دیگری هم که موجود است توجه داشته باشد. گوش سالم، قلب، کلیه، معده، سالم است. اما کمی گوش انسان درد می کند.

8 - ارزیابی نعمتها

در روایات بسیار تأکید شده است که همیشه جهات مثبت را ببینید و نعمتها را ارزیابی کنید.

-
- 1- . به اثر دیگر مؤلف «شیوه های موفقیت در تحصیل» مراجعه نمایید.
 - 2- . «و اما اذا ما تبلیه و قدر علیه رزقه فیقول ربی اهاتن»؛ سورة فجر، آیه 15.
 - 3- . مدرک قبل.

یکی از بزرگان نقل می فرمود: هنگامی که به نماز جماعت ایستادم، فردی در روبروی من در صف جلو ایستاده بود و کمی پایش ناراحتی داشت، به طوری که نمی توانست درست بایستد و نماز بخواند. همین که چشمم به او افتاد و پای سالم خود را دیدم شروع به حمد و سپاس خدا کردم؛ الحمدلله پایم سالم است، گوش سالم، چشم سالم، دست، اعضا و جوارح، دستگاه گوارش سالم و ... خلاصه همین طور الحمدلله گفتم. نفهمیدم کی نماز تمام شد.

خداوند نیز در قرآن می فرماید:

«اگر بخواهید نعمتهای خدا را بشمارید، هرگز نمی توانید:» (1)

همیشه در کنار ضعفها، برتریها را هم در نظر بگیرید تا اعتماد به نفس پیدا کنید. در مقابل شکست، پیروزی را هم ببیند، حتی در مواقع خودسازی اگر، گناه را به ذهن می آورید، از رحمت خدا غافل نشوید قرآن می فرماید:

«از رحمت خدا غافل و ناامید نشوید، مایوس از رحمت خدا نمی شونید مگر آنها که کافر هستند.» (2)

مایوس شدن از رحمت الهی گناه کبیره است. مرور کردن و بیاد آوردن گناه باید باعث حرکت بسوی خودسازی شود نه این که انسان را میخکوب کند. در مضامین دعای کمیل، علی علیه السلام گناه را به یاد می آورد.

«چه گناهی را که از من پوشاندی و چه بلاهایی را از من دفع کردی.» (3)

در فرازهای دیگر دعا می فرماید:

«خدایا من غیر از تو کسی را ندارم.» (4)

هم گناه را یادآوری و اظهار می کند و هم در حل مشکلات از او یاری می خواهد، به این عنوان که هیچکس را جز او ندارد.

9 - تکیه به تواناییها

باید انسان نسبت به استعدادهای خود فکر کند، مطالعه نماید، تبادل نظر با افراد دیگر نماید تا بداند که آنچه دارد بسیار کمتر از قدرتهایی است که می تواند داشته باشد و آنچه ندارد به خاطر بهره جویی نکردن صحیح از امکانات اوست ولی در عین حال هر زمان که انسان از اشتباه برگردد به نفع اوست و در اینجا ایستایی موفقیت آفرین نیست، بلکه شکست آور است.

10 - افزایش علوم معارف و اخلاق

عقاید و اخلاق يك جنبه های تئوری و کلاسیک دارند و يك جنبه های عملی نیز شامل آنهاست.

تکرار مسائل علمی، فراگیری آنها، زمینه ساز اعتقادات عملی می شود. اگر فردی يك دوره اصول

- 1- . «وان تعدوا نعمت الله لا تحصوها»؛ سورة ابراهيم عليه السلام، آية 34.
- 2- . «لا تيس من روح الله انه لا يأس من روح الله»؛ سورة يونس عليه السلام، آية 87.
- 3- . «كم من قبيح سترته وكم من فادح من البلاء»؛ دعای شریف كميل.
- 4- . «الهی من لی غیرك»؛ دعای كميل.

عقاید بخواند، تمام و کافی نیست باید روی اعتقادات مرتب کار شود. مطالب مرور شود و در کتابهای مختلف از ابعاد مختلف بررسی شود، تا اعتقاد راسخ شود. اگر جلساتی راجع به اخلاق بحث شود و فرد محورهای بحثهای اخلاقی را بداند کافی نیست. اکثر افراد محورهای بحث - مثلاً غیبت - را می دانند، عوامل ایجاد کننده غیبت، برآیند غیبت، مفسد غیبت، غیبت کننده در قیامت و مسائل دیگر را هم خوب بررسی می کند. اما همین فرد، در موقع عمل غیبت هم می کند، زیرا آثارش را فراموش می کند. باید آن قدر علوم اخلاقی تکرار شود، تا در عمل نیز پیاده گردد.

بطور مثال: به قدری آموزش درباره خطرات برق و علم و آگاهی زیاد شده است که به محض نشان دادن سیم برق، احتیاط در چشم مجسم می شود. اگر 10 سیم باشد و بگویند یکی از آنها برق دارد، هیچ کس جرأت نزدیکی به 10 عدد را به احتمال برق گرفتگی ندارد. چون یقین به مرگ دارد.

اما درباره گناه این قدر علم و اطمینان نیست. لذا می داند غیبت حرام است، ربا حرام است، رشوه حرام است. اما چون مطمئن نیست باز گناه می کند. وقتی به یقین رسید که يك غیبت، یعنی آتش، آن وقت با اعتماد گناه نمی کند؛ اگر یقینی از يك نگاه به نامحرم آتشی در پی دارد دیگر چنان پایدار خواهد شد که فکر نگاه حرام هم نخواهد کرد.

11 - مطالعه درباره معاد

«یاد مرگ بهترین موعظه کننده است.» (1)

انسان اگر به معاد دقت کند، جریانات بعد از مرگ را بررسی کند و دقت نماید، در قرآن بیش از هزار آیه راجع به معاد هست. این آیات اگر خوانده و بعضاً حفظ شوند، توجه انسان را زیاد می کنند:

«روزی که پنجاه هزار سال است.» (2)

«روزی که مجرم را با غل و زنجیر به جهنم می برند.» (3)

«در جهنم طعامی برای گناهکاران است که از چرك و خون تهیه شده است.» (4)

«روزی که انسان اگر يك ذره اعمال بد انجام داده باشد می بیند.» (5)

«روزی که انسان کافر از شدت عذاب می گوید: کاش خاک بودم.» (6)

«وای بر نمازگزاران که از نماز غفلت می کنند.» (7)

«روزی که انسان آرزو می کند بین او و عملش فرسنگها راه باشد.» (8)

ص: 118

- 2- . «يوم كان مقداره خمسين»؛ سورة معارج، آية 4.
- 3- . «خذوه فغلوه»؛ سورة الحاقة، آية 30.
- 4- . «طعام من غسلين»؛ سورة الحاقة، آية 36.
- 5- . «فمن يعمل مثقال ذرة شرا يره»؛ سورة زلزال، آية 7.
- 6- . «يقول الكافر يا ليتنى كنت ترابا»؛ سورة 40 - نبأ
- 7- . «فويل للمصلين الذينهم...»؛ سورة ماعون، آية 4.
- 8- . «تودوالوان بينها وبينه امرأ بعيدا»؛ سورة آل عمران، آية 30.

«هر انسانی اعمالش مثل طوق بر گردن او آویزان است»(1)

«روز قیامت روزی است که همه افراد از اعمال انسان با خبر می شوند.» اگر شخصی گناهی کند و به واسطه آن از جایی اخراج شود. بین چند نفر آبرویش رفته است. حال در قیامت بین میلیاردها انسان از اولین و آخرین آبروی انسان می رود.

پس، هر قدر در قیامت تفکر شود، اعتماد به نفس را تقویت می کند تا نسبت به اعمال نیک گرایش بیشتر و نسبت به اعمال بد، تنفر زیاده‌تر از خود نشان دهد.

12 - مطالعه حالات ائمه علیه السلام

توجه در حالات ائمه و لطف آنها نسبت به انسان، اعتماد به نفس را قوی می کند. مرحوم سید بن طاووس رحمه الله آنقدر شرفیاب محضر آقا امام زمان علیه السلام شده بود که حضرت را می شناخت، تُن صدای حضرت را می شناخت (در تشرف به محضر آقا تبعات و درجاتی است، بعضی می شناسند و بعضی نمی شناسند). سید بن طاووس رحمه الله می گوید: مشرف شده بودم به سرداب مقدس که در سامرا، محل زیارت امام زمان (عج) است. دیدم صدای حضرت از داخل سرداب می آید، مشغول راز و نیاز با خداست می گوید:

«خدایا شیعیان ما از ما هستند، از زیادی گل وجود ما خلق شده اند و به آب ولایت ما عجبین گشته اند، خدایا گناهان آنها را بیمارز و از اعمال خوب و شایسته من در دفتر اعمال آنها بنویس»(2)

حال با چنین ائمه رؤوفی، باید چقدر اعتماد به نفس داشت؟ امام سجاد علیه السلام می فرماید:

«خدا در برابر هر کار خوب ده برابر پاداش می دهد، اما در مقابل کار بد یک عقاب و عذاب است.»(3)

حال با این حالت، وای بر کسی که در قیامت نامه اعمال بد او، از نامه اعمال خویش بیشتر باشد.

پس، باید دقت کرد.

13 - مطالعه حالات بزرگان

برای پیدا کردن اعتماد به نفس باید به حالات بزرگان توجه داشت. در تاریخ آمده است: در یکی از جنگها، علی علیه السلام بیمار شده بودند. چشم درد شدید، ایشان را بستری کرده بود. پیامبر صلی الله علیه و آله به عیادت او آمدند و تعدادی از آیات قرآن و اخبار قیامت و عذاب آن برای علی علیه السلام توضیح دادند.

حضرت فوری از جا برخاستند و فرمودند: چشم درد چیزی نیست در مقابل آنچه در قیامت است.»(4)

در دعای کمیل هم هست که علی علیه السلام می فرماید:

«خدایا! خودت می دانی که من در برابر عذاب دنیا که کم و کوتاه است طاقت ندارم آن وقت چطور

-
- 1- . «كل انسان الزمناه طائره في عنقه»؛ سورة اسراء، آيه 13.
 - 2- . نجم الثاقب.
 - 3- . «من جاء بالحسنه فله عشره مثلها...»؛ سورة انعام، آيه 160.
 - 4- . «انت تعلم عن ضعفى عن قليل بلاء و عقوباتها و جليل»؛ دعای كميل.

عذاب قیامت را تحمل کنم که هم سخت است و هم طولانی.» (1)

تصور سختی های قیامت، به انسان نیرو و اعتماد می دهد که در برابر سختی های دنیا مقاوم باشد.

14 - مدارا در عین قدرت

توجه در زندگی و جهاد علی علیه السلام به ما می آموزد که علی، آن شیرمرد شجاع میدان نبرد، به خاطر «دین» خانه نشین شود، به همسرش اهانت شود، فرزندش کشته شود، او را بزور از منزل بیرون ببرند، حکومت را از او بگیرند. و به خاطر خدا چیزی نگوید.

اگر ما که نه قدرت داریم و نه مقام معنوی داریم، افرادی بیایند و چنین کارهایی در مورد ما انجام دهند، چقدر سخت است. حال بر علی علیه السلام که آن همه قدرت دارد و چقدر سخت تر خواهد بود.

علی علیه السلام اگر همان لحظه يك نگاه می کرد، قدرت داشت که همه آنها را سنگ کند و از بین ببرد و همه را نابود کند. اما علی علیه السلام این کار را نکرد، چون به رضای خدا راضی بود.

انسان باید آن قدر ساخته شود که به خاطر مقام، دین را نفروشد و گناه نکند. دنیا را به آخرت نفروشد و رضایت خدا را در نظر داشته باشد.

دقت در مضامین دعاها، شبهای جمعه (دعای کمیل)، صبح جمعه (دعای ندبه)، عصر جمعه (دعای سمات)، شب چهارشنبه (دعای توسل) و دیگر ادعیه به انسان نیروی مقاومت می بخشد.

نشانه های اعتماد به نفس

1 - کارهای شخصی خود را، خود انجام می دهد و انجام کارهایش را به دیگران واگذار نمی کند.

این مسأله با تك محوری و خودرأیی تفاوت دارد. یعنی فرد، در انجام کار ناتوان نیست و انتظار انجام کارهایش را از دیگران ندارد.

2 - دچار تردید و تزلزل نیست. با یقین کارهایش را انجام می دهد.

3 - در شکستها از میدان به در نمی رود.

4 - از خودستایی و خودمحوری دوری می کند. از تمجید دیگران لذت نمی برد. چون هدف عالیست، تشویق و تحقیر دیگران برایش فرقی ندارد.

5 - از تحقیر و بدگویی دیگران ناراحت نمی شود، زیرا به هدف خود اعتماد دارد. اگر همه عالم با امام رحمه الله درافتادند، بیم نداشت. اگر علی علیه السلام 25 سال خانه نشین شد، ناراحت نبود. اگر در جنگ از يك شهر 100 هزار نفری فقط تعداد کمی به جبهه می رفتند، بسیجی را هراسی نبود.

6 - کاستی ها و اشکالات خود را می پذیرد.

7- مسؤولیت پذیر است. در حد توان، از انجام مسؤولیت سرباز نمی زند.

کسانی که زیر بار مسؤولیت نمی روند، اعتماد به نفس ندارند، برای ایجاد اعتماد به نفس،

ص: 120

1- . «و هو بلاء تطول مدته و یدوم مقامه»؛ دعای کمیل.

پذیرفتن مسؤولیت لازم است.

پس، روی اعتماد به نفس باید زیاد کار شود، زیرا اکثر افراد، در اعتماد به نفس ضعف دارند. باید خود را تقویت کنند و عواملی را که باعث تقویت اعتماد به نفس می شود، به کار برد.

فصل یازدهم کنترل

اشاره

یکی از نیازهای روحی انسان، کنترل یا مراقبت و نظارت است. به این علت که انسان در ابتدای خلقت، با ناآگاهی و جهل به دنیا می آید. و پیرامون این مسأله قرآن می فرماید:

«خداوند شما را از شکم مادر خارج نمود، در حالی که هیچ چیز نمی دانستید.»(1)

هر قدر بر سن انسان افزوده می شود، به وسیله دیدن، شنیدن، خواندن و تجربه کردن مسائلی را می آموزد. و یا این که یادگیری بر اثر تحولاتی در مغز به وجود می آید و اصطلاحاً به آن «الکتروشیمیایی» گفته می شود انسان آگاهی هایی به دست می آورد. مثلاً مطلبی که از علم فیزیک فرا می گیرد و یا علمی که از شیمی می خواند و یا مطلبی که از فقه می گیرد، در مغز به وسیله الکتروشیمیایی ترکیب می شود و مسأله جدیدی را استنباط می کند.

چون انسان در مسیر رشد و تکامل است، احتیاج دارد که در مسیر رشد و تکامل تحت کنترل و مراقبتهایی باشد تا راه حقیقت را پیدا کند و به بیراهه نرود. در کودکی مراقبت شدیدتر است و در نوجوانی و جوانی، کنترل صورت دیگری به خود می گیرد. نوجوان می داند و فرا می گیرد که آتش خطرناک است، پس نزدیک آن نمی شود اما همین نوجوان برای راهیابی به فکر درست و باز نیاز به مراقبت و کنترل دارد.

فواید کنترل

باید به انسان تفهیم شود که کنترل، یکی از نیازهای واقعی است. همانطور که انسان از نظر مادی به غذا خوردن، خوابیدن و کار احتیاج دارد، کنترل نیز یکی از نیازهای روح اوست.

کنترل نباید باعث آزردهی روحی و موجب نگرانی شود. اگر نوجوان درس می خواند و از او سر کلاس سؤال می شود؛ تمرینها کنترل می شوند؛ امتحان می گیرند؛ سر جلسه امتحان ناظر و مراقب هست؛ یا پدر و مادر از او می پرسند: چرا دیر آمدی؟ آیا تکالیف مدرسه را انجام دادی؟ بقیه پولهایت را چه کردی؟ باکی دوست هستی؟ و مسائل دیگری که حاکی از نظارت و کنترل است، این کنترلها ضرورت دارد و اگر نباشد برای انسان مشکل آفرین است.

اگر امتحان انجام نشود، فرد نمی داند در چه دروسی ضعیف و در چه درسهای خوب است. اگر

ص: 121

رفت و آمد، تحت کنترل نباشد، در مواقع خطر هیچ کس نمی تواند برای انسان کاری انجام دهد. اگر ناظرین بر امتحان نباشند، تقلب بعضی افراد، تمیز بین دانش آموزان را مشکل می کند و درسخوانها از تنبلیها تشخیص داده نمی شوند.

کنترل در عالم

در متون اسلامی آیات و روایات فراوانی داریم، که کنترل در عالم را لازم و ضروری می دانند.

خداوند متعال نه تنها بر انسان که بر کل هستی و پدیده های آن، در هر کدام بنوعی، مراقبت و کنترل دارد. قرآن می فرماید:

«خداوند بر تمام چیزها مراقب است» (1)

خداوند تمام موجودات هستی را کنترل می کند و اگر کنترل خداوند نباشد، سیر طبیعی در نظام هستی به هم می ریزد. اگر کنترل روی غریزه حیوانات باشد، یا حرکت و تکامل گیاه از مراقبت خداوند بیرون رود، دیگر این نظام هستی، منظم نیست. هر موجودی، در سیر ثابتی که دارد، پیوسته این سیر ثابت از مراقبت خدای متعال سرچشمه می گیرد. و اگر این مراقبت نباشد تغییر و تبدیل در هستی به وجود نمی آید.

انواع کنترل

آیاتی در قرآن کریم، حاکی از این است که خداوند نسبت به انسان 3 نوع کنترل دارد: 1 - مادی 2 - حیوانی 3 - روحی و معنوی

مادی: با توجه به این که انسان در ابعاد وجودی اش نوعی، وجود مادی است، یک مراقبت مادی در سیستم مادی مثل رشد و تکامل و خلاصه نسبت به وجود مادی او کنترل دارد. غذایی که انسان می خورد با متابولیسم و کنترل مادی الهی بر او باعث رشد، تغذیه و بالندگی او می شود، بدون این که خود انسان در این کار نقشی غیر از غذا خوردن داشته باشد. انسان فقط غذا می خورد اما کارهای دیگر این متابولیسم توسط اعضای گوارش و تحت کنترل الهی انجام می شود.

کنترل حیوانی: یک سری کنترل حیوانی، همان گونه که برای حیوانات است و انسان نیز در بعضی از اینها که تحت عنوان غریزه مطرح است، با حیوانات یکسان است. انجام می شود. مثل کنترل و دقت در توالد انسان، که با انجام عمل زناشویی، پرورش جنین خود به خود و بدون دخالت انسان اساسی انجام می شود.

روحی و معنوی: از یک سری آیات برمی آید که خداوند برای انسان کنترل سومی را هم در نظر گرفته است. این کنترل نه کنترل مادی است، مثل خصوصیتی که در فلز و گیاه است، می باشد و نه

ص: 122

1- . «ان الله علی کل شیء رقیباً»؛ سورة احزاب، آیه 52.

کنترل حیوانی که در سیستمهای حیوانی انسان با حیوانات مشترک است انجام می‌گیرد. این کنترل، کنترل روح، هدایت و مسائلی است که مربوط به معنویات انسان می‌باشد. این کنترل را مادیون و کسانی که معتقد به وجود خدا نیستند، قبول ندارند ولی اسلام این کنترل را لازم و جزء سیر تکاملی او می‌داند.

ضرورت کنترل

اگر انسان، تحت کنترل نباشد، در هر سطحی که باشد، رشد نمی‌کند، بلکه آسیب پذیر می‌شود.

رکود هنگامی است که انسان مورد کنترل قرار نگیرد. اگر انسان بخواهد آزاد باشد، باید بداند که سقوط و رکود و شکست او قطعی است. انسان یا باید خود را تحت کنترل دیگران درآورد و یا در مورد کنترلی که روی او انجام می‌شود، ناراحت نباشد.

اگر کسی روی انسان سرمایه‌گذاری می‌کند، وقت می‌گذارد، دلسوزی می‌کند، که زندگی و فکر او را تحت کنترل داشته باشد بسیار خوب است، ولی بداند که او با چه کسی دوست است؟ چه درسی می‌خواند؟ چگونه می‌خواند؟ شیوه برخورد اجتماعی او چگونه است؟ وقتگذرانی او، عبادت او خواب و خوراک او، انجام تکالیف او چگونه است؟ انسان باید از چنین فردی استقبال کند.

فرهنگ اسلام، آقندر غنی است که در هر موردی، نمودارهای تربیتی و نمونه‌های عملی دارد.

اگر فردی، آشنای به این فرهنگ باشد و فرد دیگری را تحت کنترل داشته باشد، مسلماً رشد و تکامل در پی این کنترل خواهد آمد.

همچنانکه اگر کنترل روی اعضای مادی نباشد، غذا خوردن، ارضای غریزه جنسی، خوابیدن به طرز صحیح انجام نشود، ضررهایی در پی دارد، کنترل نکردن برای جهات معنوی نیز مضر است.

امتحان

امتحان، نوعی کنترل است و کنترل لازمه رشد است. اگر امتحان در مقاطع تحصیلی نباشد، نموداری برای بالارفتن سطح فرهنگ و جلوه‌های تربیت درست وجود ندارد.

شاید فردی سالها درس بخواند، اما اگر امتحان نباشد، نمی‌توان روی دانسته‌های او حساب کرد.

اگر فرد مورد ارزیابی قرار نگیرد، نقاط ضعف و مثبت خود را پیدا نخواهد کرد. اگر ارزیابی شد می‌فهمد که روش کارش درست بوده یا نبوده است.

گاهی فردی درسی را 20 بار هم بخواند. اما چون شیوه اش درست نبوده است، نتوانسته این خواندن‌ها برایش مفید باشد. در امتحان معلوم می‌شود که مطلب را فرا گرفته است یا نه؟ البته این بحث در ضرورت امتحان است. گاهی اوقات در امتحانات افراد با دستپاچه شدن یا مشکلات روحی و جسمی، عدم محیط مناسب، وقت نامناسب، یا تصحیح نامناسب اوراق، خستگی و عوامل دیگر، نمی‌توانند، آنچه در ذهن دارند روی ورقه بیاورند و گاهی حق آنها به این واسطه ضایع هم می‌شود.

اما اصل کنترل يك ضرورت است. اگر کنترل نباشد در آینده شخص ضرر خواهد کرد.

مراقبین انسان

در مسائل معنوی و اعمال و رفتاری که از انسان سر می زند، خداوند مراقبینی برای انسان در نظر گرفته است. گرچه انسان در انتخاب هدایت یا ضلالت آزادی دارد. اما در عین حال اعمال او تحت مراقبت است.

1 - خداوند: مراقبت اصلی از انسان، توسط خود خداوند انجام می شود قرآن می فرماید:

«آیا نمی دانید که خداوند شما را می بیند؟» (1)

«خداوند آنچه را در خفا و آشکار انجام می دهید می داند» (2)

«هیچ اعمال کوچک و بزرگی نیست، مگر این که مورد بررسی قرار می گیرد.» (3)

«آیا می پندارید خداوند شما را بیهوده آفریده است» (4)

2 - دو ملك: دو مین ناظر، دو فرشته هستند که یکی اعمال خوب انسان و دیگری اعمال بد را می نویسند. قرآن می فرماید:

«هر حرفی که شما می زنید، دو ملك مراقبت به نام «رقیب» و «عتید» همراه شما می باشند.» (5)

و این دو ملك در قیامت به اعمال انسان گواهی خواهند داد.

ملائك مقرب: قرآن می فرماید: «ملائكه بر آن ها شاهد هستند.» (6)

3 - پیامبران: قرآن کریم می فرماید: «و پیامبر بر شما شاهد هستند.» (7)

در بعضی از آیات اشاره شده است که ما رسولانی فرستادیم «رسل کسانی هستند که مأموریت دارند، به معنای پیامبر نیست. در بعضی تفاسیر، «رسل» به «ملائکه» تعبیر شده است. فرشتگانی مسؤول ثبت و ضبط هستند.

4 - شهداء: قرآن می فرماید: «و روزی که از تمام امتهما شاهدانی برانگیخته می شوند»

5 - اعضای بدن: «در قیامت اعضای بدن اعمالی را که انجام داده اند شهادت می دهند»

قرآن می فرماید: چون روز قیامت شود، آن هنگام، گوش ها، چشمها و پوست بدنها بر جرم و گناه آنها گواهی می دهند. مجرمین به اعضای بدن خود می گویند، چگونه بر اعمال ما شهادت دادید؟

اعضا می گویند: خدایی که همه موجودات را به زبان آورد ما را نیز گویا کرد.» (8)

- 1- . «الم يعلم بان الله يرى»؛ سورة علق، آية 14.
- 2- . «يعلم ما تسرون و ما تعلنون»؛ سورة هود، آية 5.
- 3- . «لا يغادر صغيرة ولا كبيرة الا احصيها»؛ سورة كهف، آية 49.
- 4- . «افحسبتم انما خلقناكم عبثا»؛ سورة مؤمنون، آية 115.
- 5- . «ما يلفظ من قول»؛ سورة ق، آية 18.
- 6- . «انزله يعلمه و الملكة يشهدون»؛ سورة نساء، آية 166.
- 7- . «ويكون الرسول عليكم شهيدا»؛ سورة بقره، آية 143.
- 8- . «شهد عليهم سمعهم»؛ سورة فصلت، آية 21.

انسان به اعضای خود اعتراض می کند، ولی آن جا کنترل الهی برداشته شده است. دست، خود می گوید چه کرده است؟ اعضای بدن خود شهادت می دهند در دنیا با آن که خداوند می تواند هر کاری انجام دهد. اما راه را به انسان نشان داده است. قرآن می فرماید:

«ما راه را به شما نشان دادیم می خواهید شاکر باشید و می توانید کفر بورزید»(1)

اما در قیامت راه انتخابی نیست، جبر است. آنچه انسان کسب کرده است، در آنجا در می یابد.

اعمال در قیامت

کنترل بر روی اعمال به طرق مختلف انجام می شود.

1 - گاه نوشتن است: قرآن می فرماید: «هیچ حرفی نمی زنی مگر اینکه رقیب و عتید آن را می نویسند»(2)

2 - گاه نسخه برداری است: قرآن می فرماید: «ما نسخه برداری از اعمال شما می کنیم»(3)

3 - گاه اعمال بر گردن انسان است قرآن می فرماید: «بزودی به صورت طوق...»(4)

4 - گاه به صورت فیلمبرداری است: قرآن می فرماید: «روزی که هر کس هر کاری که انجام داده است حاضر می بیند، چه اعمال خوب و چه اعمال بد و آرزو می کند که کاش بین او و اعمال بد او فاصله زیادی بود»(5)

پس، ضبط اعمال تنها به یک صورت نیست. کنترل و ارزیابی با راهها و وسایل مختلف انجام می شود.

کنترل فردی

هر فردی نسبت به اعمالی که انجام می دهد، آگاهی کامل دارد. قرآن می فرماید:

«انسان بر نفس خود آگاه است»(6)

هیچ انسانی نیست که نداند، گناه می کند یا عمل ثواب انجام می دهد. اکثر اعمال انسان از روی آگاهی است. گاه ممکن است. بر اثر تکرار گناه و عوامل دیگر، قساوت قلب، وجود داشته باشد و در موقع ارتکاب جرم احساس ناراحتی نکند. ولی هر وجدان آگاهی بعد از گناه پشیمان می شود و خود را ملامت می کند.

خداوند در قرآن می فرماید:

ص: 125

1- . «انا هدیناه السبیل»؛ سورة انسان، آیه 3.

2- . «ما یلفظ من قول»؛ سورة ق، آیه 18.

3- . «انا کنا نستنسخ»؛ سورة جاثیه، آیه 29.

- 4- . «سٲٲوقون ما نجلوا...»؛ سورة آل عمران، آفة 180.
- 5- . «فوم آءء كل نفس»؛ سورة آل عمران، آفة 30.
- 6- . «بل الانسان على نفسه بصفره»؛ سورة قفامت، آفة 141.

«آیا به روز قیامت قسم نخورم؟ و به نفس ملامت کننده (وجدان) قسم یاد نکنم؟» (1)

این نفس ملامت کننده و وجدان، در انسان آن قدر اهمیت دارد که خداوند به آن قسم یاد می کند، زیرا معمولاً شیء یا فرد مورد قسم، باید محترم و عزیز باشد. همین نفس ملامت کننده، انسان را از بسیاری گناهان باز می دارد و بعد از ملامت، انسان را وادار به جبران گذشته می کند.

اما هر انسانی در همه ابعاد نمی تواند خود را کنترل کند، بلکه کنترل کننده بالاتری نیاز دارد کودک در سنی نیست که توان تشخیص مسائل ضرر و زیان و خوبی و بدی را داشته باشد، جوان تشخیص بهتری دارد، اما احساسات در او به قدری قوی است که نمی تواند مسیر حق و درست را انتخاب کند. لذا در این مراحل حساس به مراقبت بیشتری احتیاج دارد.

کنترل مسائل مادی

کنترل گاه در مسائل ظاهری و عادی است. بعضی افراد صلاحیت این کنترل را دارند، در مورد کودکان و نوجوانان تا رسیدن به مرحله رشد، رسیدگی به خواب، خوراک، بهداشت و مسائل دیگر لازم است.

کنترل مسائل معنوی

در این گونه کنترل، انسان باید تحت مراقبت افرادی قرار می گیرد که خود ساخته شده اند و احاطه علمی و معنوی به مسائل دارند. همه افراد نمی توانند در این مسائل اظهار نظر کنند و در صورت عدم دسترسی به چنین مراقبتی لزوم مطالعه زندگینامه این بزرگان لازم است. (2)

در تاریخ هست: یکی از علما مشغول تدریس بودند. در این حال یکی از شاگردان ایشان وارد جلسه درس شد. استاد وقتی او را دید فرمود: آیا کسی با جنابت سر کلاس درس و فقه امام صادق علیه السلام می آید؟ شاگردی که جنب بود خود فهمید که کار اشتباهی انجام داده است. ولی دیگران نفهمیدند، منظور استاد چه کسی بود؟ در جلسه ای خصوصی، استاد به او اعتراض کرده و فرمود:

چرا غسل نکرده سر کلاس آمدی؟

شاگرد گفت: می ترسیدم درس دیر شود. فرمود: می خواستی حداقل تیمم کنی. حالت جنابت، حالتی است که آنان که اهل فضلند، می فهمند که چقدر انسان در آن حالت تا غسل نکرده است، از خدا دور است. جنب نور ندارد، معنویت ندارد و این را اهل فضل می دانند.

یا اینکه انسان با وضو باشد، نمازش را اول وقت بخواند، با خانواده مدارا کند، قرآن تلاوت کند، صله رحم انجام دهد و کارهای معنوی دیگر که شناختن این کارها و به دست آوردن سیمای معنوی، به تذکر استاد و مراقبت نیازمند است تا خوبی ها در وجود انسان رسوخ کنند و برای او ملکه شوند.

ص: 126

1- «لا اقسام بیوم القیامة و لا اقسام بنفس الوامة»؛ سورة قیامت، آیه 1.

2- سرگذشت های ویژه از امام خمینی رحمه الله - زی طلبگی.

انسان اگر مورد کنترل قرار گرفت، نه تنها نباید ناراحت شود، بلکه باید از مربی خود تشکر نیز بکند. دانش آموز از کنترل و مراقبت و سؤال معلم نباید ناراحت شود. گاهی معلم علائم نبوغ را در فردی می بیند، لذا با او بیشتر کار می کند و از او توقع بیشتری دارد. این مسأله موجب می شود که دانش آموز به تلاش بیشتری وادار شود و در نتیجه ارزیابی مداوم رشد بیشتری کسب کند. اگر انسان تحت کنترل باشد و مورد ارزیابی قرار گیرد، نقاط ضعف و نارسایی کارهای او از بین می رود و زمینه های رشد شکوفا می شود.

لذاست که خداوند نیز مراقبین بی شماری برای انسان قرار داده است. گرچه وجود خود خداوند برای کنترل انسان کافی بود، ولی این همه عامل کنترل مثل: ملائکه، انبیا، اولیا، علما، شهدا، زمین، آسمان، اعضا و جوارح، وقت و زمان، معلم و استاد، فقط برای ارزیابی بیشتر و رشد کاملتر انسان است.

کنترل تغذیه

اگر در غذا خوردن دقت شود، در می یابیم غذایی را که می خوریم، چند عضو کنترل می کنند.

ابتدا چشم لقمه را می بیند. که قرآن نیز می فرماید:

«به لقمه ای که می خوری نگاه کن.»⁽¹⁾

حال در این جا بحث تفسیری زیاد است که منظور تنها نگاه کردن مادی نیست. بلکه از نظر لقمه حرام و غصبی و شبهه ناک انسان مراقب باشد که چه می خورد. به هر حال، چشم می بیند، اگر در لقمه، زایده یا چیز ناجوری باشد کنترل می کند.

حس بویایی: در فاسد بودن یا سالم بودن لقمه به انسان کمک می کند. ذائقه، طعم غذا را کنترل می کند، شوری، شیرینی و تلخی غذا را می فهمد و در انتخاب به انسان کمک می کند. دندان، عامل کنترل و جویدن غذاست. زبان، عامل کنترل غذا و خوب جویدن غذاست و اگر زبان نبود گردش غذا در دهان مشکل بود. این گردش به گونه ای است که زبان کمتر دچار آسیب می شود با آن که غذا را دائم بین دندانها می فرستد. گلو عامل کنترل است که غذا یکباره و ناجور وارد مری نشود. مری، کنترل کننده غذا و مانع ورود آن به اعضای دیگر است. معده به صورت دیگ غذا را در خود جای داده و گوارش می کند. و همین طور که جلو برویم، عوامل کنترل زیاد است.

این گوشه ای از کنترل در دستگاههای بدن است. پس، در مسائل معنوی هم همین قدر عامل کنترل لازم است.

ص: 127

1- . «فانظر الی طعامك»؛ سورة بقره، آیه 259.

توجه و دقت در حالات بزرگان و اصحاب ائمه به ما می آموزد که ایشان گاهی به حضور ائمه علیهم السلام می آمدند و برنامه های زندگی خود را به ائمه علیهم السلام عرضه می کردند، و عقاید خود را راجع به مسائل مختلف برای ایشان بیان می کردند و می خواستند که آنها تشخیص بدهند آیا کارهای آنها درست است یا نه؟ برنامه های زندگی آنها آیا مطابق با دستورات الهی هست یا نه؟ آیا اعتقادات آنها صحیح است یا نه؟

انسان در هر مقطع و حالتی که باشد، باید فرد آگاه و دانایی را انتخاب کند و یا او را در امور مربوطه اش، مشاوره کند و راهنمایی بخواهد.

مشاوره، امری است که پیامبر صلی الله علیه و آله هم در کارهایش به آن امر فرموده شده است. قرآن می فرماید:

«در کارها با آنان مشورت کن» (1)

انسان هر چه در دل دارد، بگوید. شیوه عمل، فکر، گفتار، کردار و پندار درست را دریابد. گاهی در اثر مشورت نکردن، انسان وقتی چشم باز می کند می بیند سالیان درازی از عمرش را بیهوده بر فنا داده است.

جوانی، شور و احساسات است. احساسات در جوانی بسیار قوی است و تشخیص راه درست، با احساسات منافات دارد. سنین بین 20 تا 40 سالگی مرز احساسات است. اما وقتی انسان به 40 سالگی رسید، احساسات به تدریج کم شده و عقل جایگزین می شود. به حدی عقل کامل می شود که گاه انسان به کارها و اعمال دوران جوانی خود می خندد.

لذا پیدا کردن شخصی مناسب و عرضه برنامه های زندگی بر او کاری لازم است که انسان دریابد:

آیا راهی که می رود درست است یا نه؟ اگر درست است خود را تقویت کند و اگر درست نیست، برنامه ریزی صحیح تری برای خود داشته باشد.

کنترل علمی

برای اینکه، انسان بتواند کنترل را به وجود بیاورد، ابتدا باید شناخت و سیطره علمی نسبت به ارزشها پیدا کند. ارزشها کدامند؟ ضد ارزشها از نظر اسلام و جامعه چیست؟ اگر زشتی ها شناخته شوند، مقابله با آنها آسان است. گاه گناهی را فردی عیب نمی داند، چون فکر می کند کار خوبی است.

و این بدترین نوع عمل است. قرآن می فرماید: «آیا زیانکارترین افراد را به شما معرفی نکنم؟ کسانی که اعمال آنها در ضلالت و گمراهی است؛ اما خود فکر می کنند که دارند عمل شایسته ای انجام می دهند.» (2)

ص: 128

1- «وشاورهم فی الامر»؛ سوره شوری، آیه 12.

2- «قل هو انبئکم بالاخسرین اعمال الذین سعیم فی الحیوة الدنیا»؛ سوره کهف، آیه 103.

این جهل مرگب، مرض بسیار خطرناکی است.

مثلاً ترس بد است. تهوّر هم منفی است. متعادل این حالت، شجاعت است. شناخت شجاعت و مرزهای آن لازمه رشد است. انسان ترسو نباشد، متهور هم نباشد، اما شجاعت داشته باشد. به دست آوردن شجاعت لازمه علم است.

در ارتباط با زندگی خانوادگی، عبادات، مستحبات، تحصیلات و عقاید و افکار درست، شناخت ارزشها لازم است. گاه کاری خلاف شرع و عرف انجام می دهد، اما به خیال خود کار با ارزشی انجام داده است.

کنترل علمی

روابط اجتماعی

برای رشد و تکامل فکر و اندیشه کنترل اعضا لازم است. اسلام ارزش زیادی برای اعضای انسان قائل است. لذا چراغ خطر را روشن فرموده و در قرآن می فرماید:

«همانا چشم و گوش و قلب، همگی مسؤول هستند.»⁽¹⁾

در روابط اجتماعی، انسان باید مواظب باشد که چه می کند؟ خرید، فروش، تجارت، دوستی، صله رحم، رعایت حقوق دیگران و خلاصه هر عملی که انجام می دهد، بر مبنای درست پایه ریزی شده باشد.

اعضای بدن

باید مراقب اعضای بدن خود باشید که گناه نکنید و اگر کردید توبه کنید که توبه واجب است. و باید اعضا تحت کنترل باشند.

بخصوص زبان که در خلقت آدمی اگر دقت شود، خداوند دو گوش قرار داده است که بیشتر بشنویم، دو چشم قرار داده است تا بیشتر ببینیم و یک زبان که کمتر حرف بزیم پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«بیشترین اهل آتش کسانی هستند که به واسطه زبان و گناهان زبان به جهنم رفته اند.»⁽²⁾ انسان باید مواظب فکر و اندیشه و پندارهای خود باشد. در روایات است که از فکر گناه هم پرهیزید که زمینه سازی برای گناه عملی به وجود نیاید.

خوردن

در کنترل عملی، مواظب خوردن باشیم. گاه يك لقمه غذای شبهه ناك يا حرام نتیجه سالیان

ص: 129

1- «ان السمع و البصر و الفواد كل اولئك كان عنه مسئولا»؛ سورة اسراء، آیه 36.

2- «هل يكب الناس...»؛ اخلاق بشر، ص 129.

درازی از زحمت انسان را از بین می برد. گاهی در کنترل عملی انسان ناآگاه است، یاناچار می باشد.

اینها راههایی برای جبران ضررهای وارده شده است. اما اگر انسان بی قید باشد، ضربه اش زیاد است.

میهمانی های تحمیلی، رو انداختن به مردم، خود را همه جا وارد کردن، مردم را در ناراحتی و تعب و سختی انداختن، خوردن غذای زیاد، پرتوقع بودن، روی روح اثر دارد و انسان را بیمار می کند. لذا باید مواظبت و مراقبت فراوانی انجام شود.

فکر

در کنترل علمی، مواظب فکر نیز باید بود. خواندن کتاب هر قلم و نویسنده ای بدون قید و شرط به روح و فکر ضربه می زند. هر کس هر کتابی می خواند یا به سخنان هر کس گوش می کند، فکر و اندیشه اش را در اختیار او قرار داده است و باید مواظب باشد که چه برداشتهایی را به ذهن خود وارد می کند. ماهیت افراد برای دوستی و ارشاد و بهره وری از صحبت های آنان باید شناخته شوند.

آثار کنترل

بهر حال برای هر عملی، بازتاب و رفلکسی هست. هر عملی که انسان انجام می دهد در جسم و روح او اثراتی دارد. کنترل نیز اینچنین است.

1 - حفظ سلامت: سلامت روحی و جسمی انسان در گرو کنترل است.

2 - جلوگیری از فساد و انحراف

3 - تأمین امنیت

4 - جلوگیری از آسیب پذیری: بسیاری از انحرافات اخلاقی، عملی، فکری و مذهبی در اثر عدم کنترل به وجود می آید. کسانی که به طور صحیح کنترل نمی شوند. دچار انحراف می گردند.

شرایط ناظر

کنترل کننده باید فردی باشد که به شرایط کنترل و شیوه آن آشنا باشد. شرایط امر به معروف و نهی از منکر باید درست و شیوه اش صحیح باشد تا از انحرافات جلوگیری کند. گاهی شیوه ناصحیح و اعمال آن توسط پدر، مادر، دوست، استاد، معلم، همکلاسی یا دیگران موجب انحراف بیشتر فرد خاطی و هتاک و جسور شدن او می شود.

در تحریرالوسیله حضرت امام رحمه الله چندین شرط برای امر به معروف و نهی از منکر بیان شده است.

اشاره

یکی از نیازهای انسان در بعد عاطفی و روانی خنده و گریه است. همچنانکه انسان به غذا خوردن، خوابیدن، عشق و محبت و سایر مسائل مادی و معنوی نیاز دارد، به خنده و گریه نیز نیازمند است به عقیده دانشمندان روان شناس، خنده و گریه یک پساورد روحی و روانی است. در متون اسلامی نیز، روایاتی راجع به خنده و گریه هستند. که این روایات هر دوی آنها را لازم می داند؛ ولی برای آنها شرایطی قائل شده اند.

اگر انسان به این نیازهای واقعی بی توجه باشد، ضررهایی متوجه روح و جسم او می شود چنانکه اگر انسان گرسنه شود، لازم است غذا بخورد. در مواقعی که با نشاط و خوشحال است، خنده برای او لازم است و اگر دچار تأسف و ناراحتی شود، باید به صورت گریه آثار آن را بروز دهد.

اما بهترین گریه و بهترین خنده مورد کلام است که طی این بحث به یاری خدا روشن می شود.

خنده

یک مسلمان پیرو دستورات دین، باید گشاده رو باشد. در روایات می فرماید: «خنده مؤمن، تبسم است.»⁽¹⁾

حدی که روایات برای خنده معین کرده اند، تبسم است. در بعضی روایات دیگر است.

«وقتی که مؤمن می خندد، بیش از دندان ثنایا دیده نمی شود»

مؤمن «کثیر التبسم» است، علامت گشاده رویی تبسم در چهره است اما خنده ای که مورد ملامت واقع شده است:

«قهقهه زدن، از کارهای شیطان است.»⁽²⁾

خنده بلند و شدید و با صدا، از نظر اسلام مطرود است.

حال خنده با تبسم، آثاری نیز دارد.

آثار خنده

انسان با خنده و گریه، عکس العمل درونی خود را بروز می دهد. این بروز اگر در مواقع خوشحالی یا ناراحتی به صورت گریه و خنده بروز نکند، انسان را دچار مشکل می کند. مثلاً اگر انسان از نظر دستگاه گوارش، دچار ناراحتی و عفونت شده باشد، این عفونت باید در بدن از بین برود. اگر معالجه نشود، دستگاههای بدن را دچار مشکل و خطر می کند، حتی گاهی بعضی از عفونتها خطر مرگ به همراه دارد. پس، باید معالجه شود تا منشأ عفونت از بین برود.

حال اگر خوشحالی که برای انسان به وجود می آید، به صورت خنده بروز نکند، انسان را دچار

- 1- . «ضحك المؤمن التبسم»؛ غررالحكم.
- 2- . «القهقهه من الشيطان»؛ وسائل، ج 8، ص 479.

بیماریهای بی شمار روحی می کند.

وقتی انسان خوشحال می شود باید بخندد، ولی خنده، متعادل به حالت تبسم باشد.

اگر این عاملی که باعث خوشحالی شده به صورت خنده متعادل بروز نکند، در درون متمرکز شده و چند ساعت بعد به صورت تمسخر دیگران، یا دروغ یا خودنمایی ظاهر می شود.

خنده موزون موجب رشد، شادابی و آرامش انسان می شود. سلامت روانی در کنار شادی به دست می آید.

روان شناسی

در اصول روان شناسی کودک می گوید:

«یکی از نیازهای مهم درونی کودک، گریه است.»

«گریه و خنده تخلیه هیجانات روحی و درونی است، تخلیه خوشیها در خنده و ناراحتیها در گریه است.»

گریه یا خنده در سنین مختلف عواملی دارد که با هم فرق می کنند؛ ولی مجموعاً برای انسان لازم هستند. مثل حرف زدن که یک نیاز ضروری است. اما حرف زدن نیز مرز دارد.

پرحرفی، دروغ، غیبت، تهمت، سخن چینی و سایر گناهان زبان ممنوع است، در مقابل کسی هم که حرف نمی زند از نظر زیست شناسی و روان شناسی و بیولوژی ضرر دارد.

زیاد حرف زدن هم نشانه سلامت نیست. پس حرف باید زد اما مرزها را هم باید رعایت کرد خندیدن هم باید باشد ولی باید مرزهای خنده رعایت شود.

خنده و روایات

در متون اسلامی راجع به خنده روایات بسیاری آمده است. (1)

امام رضا علیه السلام می فرماید: «از خنده زیاد پرهیز کنید، زیرا دل شما را می میراند.» (2)

سیره انبیا و اولیا این است که انسان گشاده رو و خنده رو باشد ولی زیاد خندیدن و قهقهه نیز مطرود است و حدّ متوسط که همان تبسم است، آن هم تبسم به جا و موزون مورد نظر است.

امام رضا علیه السلام می فرماید: «از زیاد خندیدن پرهیزید، زیرا ایمان را از بین می برد.» (3)

و روایتی دیگر: «کسی که زیاد بخندد، هیبت و وقارش از بین می رود.» (4)

- 1- . ميزان الحكمة، باب الضحك.
- 2- . «ايك وكثرة الضحك فانه يميت القلب»؛ بحار، ج 76، ص 59.
- 3- . «ايك وكثرة الضحك فانه يمحو الايمان»؛ بحار، ج 14، صفحه 249.
- 4- . «من ضحك ذهب هيبتة»؛ بحار، ج 77، ص 285.

بخصوص آنها که در مصادر امورند، به اخلاق و رفتار خود باید توجه زیادی داشته باشند. خوب است ساختار وجودی خود را از ابتدا تحت کنترل درآورند و آن را ارزیابی کنند، تا هنگامی که رشد شخصیت و مقام اجتماعی پیدا کردند، دچار نوسانات و اشتباهات اخلاقی نشوند.

اثرات منفی قهقهه

هر عملی در بدن انسان عکس العملی دارد. چنانکه خنده موزون و تبسم موجب رشد و شادابی و سلامتی روانی می شود. خنده بلند و قهقهه نیز اثراتی منفی بر جسم و روح انسان دارد.

1 - موجب اتساع رگها و شریانها، در نتیجه گشادی دریچه قلب می شود. بخصوص اگر خنده قهقهه دائمی باشد.

2 - نوسان در تارهای صوتی به وجود می آورد، صدا خشن و زنگ دار می شود.

3 - زمینه ساز ورود ویروس و میکروب به مخاط بینی، حنجره و مغز می شود. زیرا وقتی تنفس طبیعی و از راه بینی باشد، هوا از چند فیلتر عبور می کند. در زمستان هوا به وسیله مخاط گرم شده و بعد داخل ریه می شود. در تابستان، خنک شده و هوای گرم و خشک، به یک باره وارد ریه نمی شود.

لذا در زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی حتماً باید با بینی تنفس کرد.

حال در خنده قهقهه چون دهان باز است و هوا بدون فیلتر وارد ریه می شود، منشأ بسیاری از امراض ریوی و عفونی می شود.

4 - بین سلولهای بدن فاصله ایجاد می کند و موجب چاقی می شود. خنده زیاد و پی در پی و توأم با قهقهه موجب چاقی می شود. در فیزیک خوانده و می دانید که وقتی فاصله بین الکترونها زیاد شود، خاصیت آن ماده کم می شود. در عنصرها و سلولهایی که در بدن انسان هست، نیز همان خاصیت وجود دارد. اگر خنده زیاد باشد موجب فاصله بین سلولها و ایجاد چاقی می شود.

مثال دیگری می توان زد که عصاره 10 کیلو گوجه فرنگی یک کیلو رب می شود که در خواص مثل گوجه فرنگی موجود است ولی وقتی متراکم شده و هوا و آب زیادی آن گرفته شد هواهای داخل بدن نیز گاهی به گونه ای بخار شده و از بین می رود و گاهی هم می ماند.

5 - موجب فراموشی از خدا و قیامت می باشد. اگر خنده ای اینچنین باشد، چون نهفته از اعمال شیطان است و شیطان مطرود پروردگار می باشد، لذا پیروی از شیطان نیز دل را می میراند و خدا را از یاد انسان می برد.

ص: 133

تنوع

برای کسانی که کارهای فکری شدیدی، دروس سنگین، خستگی روحی، غصه و ناراحتی و اغتشاش روحی دارند، خوب است برای ایجاد تنوع مقداری نیز از کتب لطیفه و مسائل خنده دار مطالعه کنند، که با تنوع آن حالت روحی و روانیشان تسکین پیدا کند.

چنین شوخی‌ها و خنده‌های مرزدار در سیره ائمه علیهم السلام و اولیاء الهی نیز بوده است. در روایات آمده است که: پیامبر صلی الله علیه و آله و علی علیه السلام مشغول خوردن خرما بودند. حضرت علی علیه السلام برای مزاح خرما را که می‌خوردند، هسته آن را جلوی پیامبر می‌گذاشتند. بعد از مدتی به پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: یا رسول الله، مثل این که شما خیلی خرما دوست دارید!

حضرت فرمودند: آن کس که خرما را با هسته می‌خورد، بیشتر از من دوست دارد.

به هر حال، در ایام شادی و سرور ائمه علیهم السلام مجالس جشن و تعریف لطایف و خندیدن و خندانیدن نیز خالی از ثواب نیست.

یادگیری لطایف برای متنوع کردن سخنرانی، کلاس درس، میهمانی و سایر مواردی که به گونه‌ای افراد دور هم جمع می‌شوند، خالی از لطف نیست.

همین ایجاد تنوع و لبخند زدن به شادیه‌ها، زندگی را شادتر و تحمل شدائد را آسانتر می‌کند.

مایعات بدن

برای وارد شدن در بحث گریه لازم است به عنوان مقدمه و به طور سریع و گذرا مایعاتی را که در بدن تولید می‌شود بشناسیم. در عالم هستی 3 نوع آب موجود است: شور، شیرین، تلخ. که دست حق متعال هر سه نوع این آب را در بدن انسان به وجود آورده است.

1 - عرق: مایعی است که به وسیله آن سموم بدن دفع می‌شود. استحمام و تمیز کردن منافذ بدن برای خروج عرق بسیار مفید است.

2 - ادرار: دفع سموم توسط کلیه و مثانه است. در روایات شرایطی برای ادرار کردن نیز هست.

3 - منی: جوانی که به سن بلوغ می‌رسد، کیسه‌های منی شروع به فعالیت می‌کنند و به صورت احتلام در خواب یا بیداری، آمیزش جنسی چه از طریق حلال یا حرام، منی از انسان دفع می‌شود.

4 - خون: تشکیل دهنده مقدار زیادی از وزن بدن انسان و با ورود و خروج از قلب در هر انقباض و انبساط انسان به حیاط خود، ادامه می‌دهد.

5 - ودی، مدی، ودی، ترشحات سفید و پاکی هستند که گاه بعد از ادرار یا قبل از ادرار خارج می‌شوند و مسیر مثانه را زهکشی می‌کنند. این مایعات نشانه سلامتی است. ودی در مواقع ملاءبه، یا تحریک جنسی خارج می‌شود. غسل ندارد و مبطل وضو و غسل هم نیست.

6 - بزاق دهان: به محض ورود غذا به دهان ترشح کرده و موجب می‌شود، غذا با آن ممزوج شود و حل و جذب و متابولیسم به آسانی انجام شود.

7- مایع دفاعی گوش: مانع ورود حشرات به مغز می شود. تلخ و کشنده و چسبنده است. و این

ص: 134

سه خاصیت موجب یا پیشگیری از ورود حشرات به مغز می شود.

8 - آب بینی: ترشحات اضافی مغز است که در مواقع سرماخوردگی بیرون می آید. و در روایات است که زکام و آبریزش بینی، جلوگیری از دیوانگی می کند.

9 - اشک: اشک نیز یکی از مایعات بدن است. اشک پی آوردهای تراوشات 5 غده مهم بدن است که این 5 غده عبارتند از: هیپوفیز، تیروئید، پاراتیروئید، فوق کلیوی و لوزالمعده. این غدد در حین کار کردن اضافاتی دارند که اشک ضایعه غدد است امام صادق علیه السلام می فرماید:

در مغز رطوبتی است که ماندن آن منشأ دردهای بزرگی می شود و گریه آن را می زداید.

دانشمندان بیولوژیست می گویند: اشک پی آورد غدد است.

دانشمندان روان شناس می گویند: گریه تخلیه هیجان و عقده گشایی است.

آنها که در مواقع ناراحتی گریه نمی کنند و به این وسیله عقده گشایی نمی کنند، به ناراحتی های بی شمار روحی و جسمی مبتلا می شوند.

پس، اشک از ترشحات غدد است. بیماریهای غددی از این جا سرچشمه می گیرند که تعادل جسمی و غدد در بدن به وسیله تخلیه اشک و تعدیل احساسات است و اگر این تخلیه انجام نشود غدد دچار ناراحتی می شوند.

اگر دقت شود در مواقع ناراحتی و بغض احساس درد و گرفتگی در گلو احساس می شود. معده غذا نمی پذیرد، لقمه پائین نمی رود. اینها تظاهرات ناراحتی های غدد در جسم هستند، غدد ترشحاتی دارند که مانع پذیرش غذا است. و لذا امام صادق علیه السلام می فرمایند:

اگر اشک در ناراحتی ها تخلیه نشود، موجب ناراحتی دیگری می شود.

نباکی

اسلام آنقدر به تخلیه عقده ها تأکید دارد که حتی گاهی در بعضی روایات امر فرموده است که اگر شخصی گریه اش نمی آید، خود را به حالت گریه در آورد.

پیامبر صلی الله علیه و آله راجع به امام حسین علیه السلام فرمود:

«کسی که گریه کند و یا بگریاند و یا حالت گریه داشته باشد، بهشت بر او واجب می شود.»⁽¹⁾

در این حالات گریه جنبه رشد معنوی پیدا می کند و باید بدانیم که برخی رشدهای معنوی، کاستی های روحی را جبران می کند.

انواع گریه

گریه انواع گوناگون دارد و هر کدام فواید و آثاری دارند.

1 - شوق: علاقه به چیزی که انسان از بیاد آوردن آن به گریه می افتد. مثل: شوق بهشت، شوق لقای الهی، شوق دیدار ائمه علیهم السلام و امام زمان در عاشق ایجاد گریه می کند.

2 - شادی: مثل مادری که بعد از مدتها صدای فرزند را بشنود یا او را ببیند، از شادی گریه می کند.

یا دوستی را، پس از مدتها ملاقات نماید.

3 - ترس: ترس از بزرگتر مثل: پدر، معلم و ترس از تنبیه و آبروریزی بین بچه ها موجب گریه می شود.

4 - درد: در هنگام بروز درد و ناراحتی مثل: گوش درد، دندان درد یا درد زایمان در خانمها موجب گریه می شود.

5 - حيله: گاهی افراد برای به کرسی نشاندن افکار و عقاید خود و تحمیل آن به دیگران دست به دامان گریه می شوند. خانمها، از جمله کسانی هستند که با این وسیله خیلی زود به امیال و مقاصد خود دست پیدا می کنند. کودکان خردسال نیز برای جلب حمایت دیگران، جوانان نیز در سنین بلوغ گاهی با این حيله، به امیال خود می رسند و گریه را وسیله دستیابی به عقاید و افکار خود می دانند.

6 - فراق: گریه از دوری فردی، حال چه منتهای درجه احساس فراق نسبت به حق متعال و گریه در فراق او چنانکه علی علیه السلام در دعای کمیل می فرماید: (1)

و یا نسبت به فراق و دوری از انبیاء، اولیاء، ائمه علیهم السلام و بالأخص وجود مقدس امام زمان - علیه السلام - گریه کنند. و یا گریه ای که حضرت یعقوب علیه السلام در فراق یوسف علیه السلام می کرد و یا گریه ای که برخی مادران در فراق و دوری از فرزندشان دارند.

بکاء

گریه ای که در اسلام بسیار ارجمند است و گریه کننده از ثواب و درجاتی نیز در قیامت برخوردار می شود و در دنیا نیز این گریه فوایدی دربردارد.

این بکاء که مؤمن زیاد دارد و در دعای ابوحزمه ثمالی امام سجاد علیه السلام 11 بار دلائل گریه خود را بیان می دارد: برای بی کسی در قبر، تاریکی قبر، گناهان و معاصی، خشم الهی، کسب نکردن خوبی، ترک خوبی ها یاد قیامت، برزخ و مسائلی از این قبیل.

هیچ کس نیست که بگوید من گناه نمی کنم. همه افراد گناهکارند. و خوب است که انسان موقعی را برای حسابرسی اعمال و رسیدگی به آنها قرار دهد، زیرا امام کاظم علیه السلام «از ما نیست، کسی که هر روز به حسابهای نفس خود رسیدگی نکند» (2)

رسیدگی به اعمال به انسان می فهماند که مسیر زندگیش در کدام سمت است. در راه خیر و صلاح است یا از خداوند و راه حق دور می باشد.

ص: 136

1- «ولا دينك اين كنت يا ولي المؤمنين و يا غاية آمال العالين»؛ دعای کمیل.

2- . «ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم»؛ الحقائق، صفحہ 303.

چنانکه غذا خوردن، رسیدگی به بهداشت بدن و سایر مسائل لازم است، رسیدگی به بهداشت و سلامت روح نیز لازم است و در این میان گریه مسکن آلام و شداید روحی است. ضمن این که این گریه، دارای اجر و ثواب نیز هست.

بزرگان و گریه

فرزند سید بن طاوس رحمه الله که یکی از علمای بزرگ بودند و بارها با امام زمان علیه السلام ملاقات داشتند، می گوید:

«بعضی مواقع پدرم گریه می کرد مثل بچه ای که ساعتها از مادر دور بوده است و گاهی در نماز شب چنان گریه و ضجه می کرد که انسان فکر می کرد دارند فرزندش را می کشتند.»

و در حالات روحی آیت الله بروجردی رحمه الله آمده است:

ایشان در اواخر عمر یکبار شبی خواب دیدند که قیامت برپاست و مردم می خواهند از صراط بگذرند، صراط راههای گوناگون داشت. ایشان نمی دانستند از کدام راه بروند.

صراط امام حسین علیه السلام؟ صراط انبیاء علیهم السلام؟ صراط علماء؟ بالاخره هر کس در راهی می رفت. آیه الله بروجردی رفته بودند که از راه امام حسین علیه السلام بروند، اما نگذاشته بودند: گفته بودند باید از صراط علما بروند.

ایشان بعد از خواب تا چند روز به حدی گیج و ناراحت بودند، که بیمار شدند و از شدت ناراحتی از بالکن منزل افتاده و پایشان شکسته بود.

به علت وحشتی که کرده بودند و مرتب گریه می کردند.

در تاریخ هست که حضرت زهرا (س) به علی علیه السلام توصیه فرمود: شیشه ای با من هست که آن را همراه من دفن کن و این شیشه اشکهایی است که از ترس عذاب و خوف خدا گریه کرده ام.

و آیه الله مرعشی رحمه الله در وصیتنامه شان فرمودند: دستمالی که با آن اشکهایم را در مصیبت جدم پاك می کرده ام، با من دفن کنید.

مراحل گریه

مرحله اولیّه گریه، بکاء است. ضجه و صراخ و تضرّع مراحل بعدی است. در هر مرحله انسان اگر گریه اش برای جلب توفیق الهی باشد، کمالاتی نیز کسب می کند. این گریه گناهان را پاك می کند، تقرب به سوی خدا به وجود می آید. تضرّع، سکوی پرش به طرف قرب الهی است. بالاتر از بکاء و اشک است. این انواع گریه اگر برای خدا باشد، رمز لقای الهی است. خداوند خطاب به انسان می فرماید:

«ای انسان، همانا توبه سوی پروردگارت تلاش می کنی و سرانجام او را ملاقات خواهی کرد.» (1)

گریه برای خداوند علاوه بر آثار علمی، روان شناسی و جسمی، آثار معنوی نیز دارد.

گریه را خداوند توصیف می فرماید که بهترین گریه که مورد لطف خداست این است:

«پروردگارتان را با تضرع و زاری و در خفا بخوانید» (2)

این زاری و تدبر در خفا، انسان را از نظر معنوی بالا می برد.

بهترین گریه

1 - گریه برای لقای الهی بهترین عمل است. اما گریه های معنوی تنها شامل آن نیست بلکه در مرحله بعد گریه های دیگری هم هست.

2 - گریه برای ائمه علیهم السلام و مظلومت آنها، امام حسین علیه السلام و اصحاب ایشان، حضرت زهرا (س) و سایر ائمه علیهم السلام نیز تقرب آفرین است. در روایات هست که «اگر ذکر مصیبت می شود گریه کنید و اگر گریه هم نمی کنید، به صورت تباکی خود را به گریه وادارید.»

و باز در تاریخ هست، که ائمه علیه السلام کسانی را اجیر می کردند، مجلس می گرفتند، روضه می خواندند و خود نیز در مجلس شرکت می کردند و گریه می کردند.

3 - گریه از ترس خداوند که در روایات می فرمایند:

«گریه از ترس خداوند کلید رحمت خداوند است.»

4 - گریه برای سلب موفقیت، اگر از کار خیری باز ماندیم، دل بسوزد. مثل کسی که در شهری غریب است و همه پس انداز خود را تمام کرده باشد و هیچ آشنایی هم نداشته باشد، چگونه دلش می شکند و گریه می کند. همانطور هم اگر انسان از کارهای معنوی بازماند یا توفیق پیدا نکرد، باید ناراحت باشد. اگر حال عبادت ندارد، توفیق خواندن قرآن و دعا ندارد و شاید خوششان نمی آید، یا کسی که سالیان سال از بلوغ او گذشته است ولی هنوز نماز درستی نمی خواند، نوعی گمشده دارد که باید برایش گریه کند. و علی علیه السلام هم از کمی زاد و توشه در دعای کمیل گریه های فراوان دارد. البته تفاوت او با دیگران فراوان است.

5 - گریه برای پیروی از شیطان و دوری از خدا، گریه ای بجا است. حساب کنیم چقدر به خدا نزدیک هستیم و از شیطان دور شده ایم. حرف خداوند چقدر در روح ما اثر دارد و حرف شیطان چقدر ما را تحت تأثیر قرار می دهد. شیطانی که در قیامت در مقابل اعتراض انسان می گوید:

«ما ملامت نکنید، بلکه خود را ملامت کنید.» (3)

این همه اسباب هدایت از کلام خدا، پیامبران، سیره ائمه علیهم السلام و علماء و اولیاء به انسان می رسد،

-
- 1- . «يا ايها الانسان انك كادح الى ربك كدحاً فما لقيه»؛ سورة انشقاق، آية 6.
 - 2- . «ادعوا ربكم تضرعاً وخفية»؛ سورة اعراف، آية 55.
 - 3- . «فلا تلمهوني ولوموا انفسكم»؛ سورة ابراهيم عليه السلام، آية 22.

اما شیطان فقط در دل وسوسه می کند. چگونه آن همه آثار الهی را زیر پا گذاشته و از شیطان پیروی می کنیم؟ آیا این گریه ندارد؟ شیطان نیز می گوید: چرا تبعیت و پیروی آنها را نکردی و از من متابعت نمودید؟

آری و چنین گریه هایی چنین بشارتهایی دارد:

روایت می فرماید: «در روز قیامت همه چشمها گریه می کنند غیر از سه چشم:.... و چشمی که سحرها برای خدا گریه کند.»⁽¹⁾

و باز روایتی دیگر دارد: «گریه از ترس خداوند، قلب را نورانی و انسان را از گناه باز می دارد.»⁽²⁾

و باز این روایت که می فرماید: «گریه از ترس خدا کلید رحمت خداست.»⁽³⁾

فصل سیزدهم شخصیت

اشاره

اصولاً هر انسانی دوست دارد که مورد احترام دیگران باشد و این یک نیاز روحی در انسان است.

هر قدر رشد اجتماعی انسان بیشتر شود، نیاز به احترام و جلب نظر دیگران در وی بالا می رود.

انسان گاهی به خاطر عوامل دنیوی و مادی و گاهی به خاطر عوامل معنوی حب به شخصیت دارد.

هر فرد در مقابل بی احترامی دیگران، ناراحت و مضطرب می شود. از بی اعتنائی رنج می برد و دوست دارد کاری کند که شخصیت او حفظ شود. حتی این حب به ذات در کودکان هم هست. که اثر این محبت به شخصیت، آن جا ظاهر می شود که اگر کودکی را جلوی دیگران تنبیه یا پرخاش کنند، عکس العمل بدی در روحیه و افکار و اعمال ظاهر می شود، اغلب حسادتها، کجرویها، بد رفتاریها، سوء اخلاق و رفتار ناهنجار به خاطر این پیش می آید که به شخصیت انسان ضربه وارد می شود.

در افراد در هر شرایط سنی که باشند، حب به ذات و شخصیت وجود دارد و لذا انسان باید در روابط اجتماعی، شخصیت جالب و ارزشمندی برای خود کسب کند تا محبوب دیگران باشد و این محبت در سایه اجرای فرامین الهی که توسط قرآن و اهل بیت علیهم السلام وارد شده است، به دست می آید.

تأمین شخصیت

شخصیت در هر فردی به دو وسیله تأمین می شود: 1 - ترك اعمال منفی و مخالف با شخصیت 2 - انجام کارهای مثبت

ص: 139

1- «كل عين باكية يوم القيامة غير ثلاث»؛ بحار الانوار.

2- «البكاء من خشية الله ينير القلب ويعصم»؛ غرر الحکم.

3- «البكاء من خشية الله مفتاح رحمة الله»؛ غرر الحکم.

این دو پایه می تواند ساختار شخصیت انسان باشد. و انسان برای این که بتواند، تأمین شخصیت کند، ناچار است به این دو عامل در زندگی توجه داشته باشد و آنها را رعایت کند.

انسان ذاتاً اجتماعی است. برای زندگی کردن و ادامه حیات به جمع محتاج است. نمی تواند کسی پیش خود تصور کند، که من ایده و روشی دارم، همان طور هم زندگی می کنم. اگر این ایده و روش مورد ستایش باشد یا مورد نکوهش قرار گیرد، فرقی نمی کند. اگر این حرف در مسیر حق و عدالت باشد، شیوه ای درست است. اما اگر در مواردی باشد که شخصی دچار ناراحتی و بحران روحی و اخلاقی است، نمی تواند صحیح باشد، زیرا هر عمل بدی عکس العمل بدتری از طرف دیگران در پی خواهد داشت. لذا باید انسان خود را با شرایط و قوانین درستی تطبیق دهد. و اگر ندهد و در جامعه مطرود باشد، توان تحمل چنان موقعیتی را ندارد و دچار ناراحتی های روحی مثل انزوای طلبی، افسردگی، بزهکاری، هیستری، فوبیا و سایر ناراحتی های روحی و روانی می شود.

تذهیب

قبل از آن که انسان از نظر اجتماعی رشد کند و در مسند قدرتی قرار گیرد و لازم است که خود را با موازین شرعی، اخلاقی، انسانی منطبق کند، بدیها را پالایش و خود را به خوبی ها آرایش نماید.

ممکن است برخی افراد در بعضی موارد، شعارهایی بدهند که اگر ما سر فلان کار و مقام و قدرت باشیم، چه می کنیم اما اگر در عمل ساخته نباشند، نه تنها مفید واقع نمی شوند، بلکه ضربه هایی می زنند که گاه جبران ناپذیر است.

هر انسان در هر موقعیتی که باشد باید در فکر مهذب و پاک کردن نفس خود باشد. هر قدر شخصیت بالا رود لنزها و عدسی های دقیق نگر و دوربین مردم بیشتر می شود. عوام از او توقعات بیشتری دارند. هر فردی ممکن است به صرف حزب الهی بودن، رئیس، مسئول، معلول، بسیجی، روحانی بود، مورد احترام مردم باشد، اما همین عناوین دقت عمل بیشتری را می طلبد.

مردم توقع بیشتری از او دارند. کوچکترین اختلاف عقیدتی، علمی و عملی و اخلال در عقاید و افکار می تواند موج بزرگی فراهم کند، که در زندگی مردم عادی این طور نیست. لذا امام صادق علیه السلام نسبت به یکی از صحابه فرمود:

«هر عمل خوبی خوب است، اما از تو خوبتر است چون به ما نسبت داده می شوی و هر عمل بدی بد است اما از تو بدتر می باشد.»⁽¹⁾

و در روایتی دیگر امام صادق علیه السلام فرمود: «برای ما زینت باشید. برای ما موجب شرمندگی نباشید.»⁽²⁾

پس انسان باید در مسیر خودسازی باشد و در این ارتباط بین خود و خدا را بسازد که اگر موجی هم علیه او به وجود آمد بتواند با تکیه بر خداوند با آن روبرو شود. گاهی خود فرد این زمینه را در

ص: 140

1- «کل امر حسن و منك احسن»؛ کافی، ج 1.

2- «کونوا لنا زینا و لا تکنوا لنا شینا»؛ کافی، ج 1.

خود به وجود نیاورده است و در مقابل يك موج و شانتاژ روحیه خود را از دست می دهد و ضربه روحی می خورد. پس، تا می تواند و فرصت دارد باید خود را بسازد.

تذکرات الهی

اگر به تاریخ انبیاء علیهم السلام مراجعه شود، در می یابیم که خداوند نسبت به انبیاء علیهم السلام چقدر دقیق و لطیف برخورد می کرده است، اگر در زندگی هر کدام از این انبیاء کوچکترین خللی پیش می آمده است خداوند با تذکر و تنبّه آنها را متوجه اشکالات خود می نموده است.

انبیاء علیهم السلام چون در مصادر امور بوده اند و مأمور ارشاد و هدایت مردم بوده اند کارهای آنها، در نظر مردم الگو بوده است: لذا خداوند روی کارهای آنها نظارت خاصی داشته است. این سرگذشتها در تاریخ موجود است و برای آنها که در مصادر امورند الگوی تربیتی و عملی قابل توجهی می باشد. (1)

حضرت یونس علیه السلام و عجله در تبلیغ

حضرت یونس علیه السلام، یکی از پیامبران الهی بوده است، که مأموریت هدایت يك منطقه، شهر یا روستا را بر عهده داشته است. داستان حضرت یونس علیه السلام در قرآن آمده است. (2)

یونس 40 روز در شکم ماهی زندانی شد. از امام صادق علیه السلام سؤال شد: چرا خداوند یونس علیه السلام را 40 روز در شکم ماهی زندانی کرد؟

حضرت فرمود: یونس علیه السلام قبیله اش را به توحید و خداپرستی دعوت کرد، وقتی آنها دعوت او را نپذیرفتند، از ده بیرون آمد و بعد مردم را نفرین کرد. در غیبت یونس علیه السلام مردم توبه کردند و خداوند برای آنها عذاب نفرستاد و آنها را بخشید. یونس علیه السلام کنار دریا آمد و سوار کشتی شد، طوفان دریا موجب شد که افراد کشتی قرعه کشی کنند و يك نفر که زیادی سوار کشتی شده و کشتی سنگین شده بود را داخل دریا بیندازند، قرعه به نام یونس علیه السلام درآمد و او را در آب انداختند، یونس در دهان يك ماهی 40 روز زندانی شد. در شکم ماهی توبه کرد و بعد از 40 روز ماهی او را کنار دریا به زمین گذاشت. وقتی نجات پیدا کرد، برای خود وسیله ای ساخت، که با چوب درست شده بود و با آن به کنار روستایی آمد که فکر کرد با نفرین او از بین رفته است. اما روستا سالم بود و صاعقه خانه چوبی یونس علیه السلام را سوزاند. یونس علیه السلام ناراحت شد. خداوند به او فرمود:

«چطور از سوختن خانه يك روزه ای که تمام وسایل و فکر ساخت آن از من است این قدر ناراحت می شوی ولی اهل يك روستا با آن همه جمعیت را نفرین می کنی؟»

امام صادق علیه السلام فرمود: «چون یونس در تبلیغ عجله کرد به این عذاب مبتلا شد.»

ص: 141

2- . «والتون اذ ذهب مغاضباً»؛ سورة انبياء، آية 87.

از این مطلب تاریخی می توان استفاده کرد. کسانی که در مسیر هدایت و ارشاد مردم هستند باید از سعه صدر برخوردار باشند. چنانکه حضرت موسی علیه السلام از خداوند خواست که به او سعه صدر عنایت کند. (1)

اگر فردی را نصیحت کردیم و او نپذیرفت، یا مسخره کرد، یا اهانت کرد یا خندید، نباید با کینه تیزی با او برخورد کرد. یا از او پیش رئیس و مسؤول و فرمانده و یا دیگر افراد بدگویی نموده و از کار برکنارش کنیم. این کارها ضربه به شخصیت و ساختار اجتماعی انسان است و انسان باید بداند که ضربه چنین کارهایی را خواهد خورد.

دقتهایی که خداوند در زندگی انبیای پیشین داشته است، در زندگی ما هم دارد ولی با این تفاوت که عمل و عکس العمل ما به دیار دیگر موکول شده است.

می فرمایند: «امتان حضرت رسول صلی الله علیه و آله امتان مرحومه هستند.» (2)

یعنی این که عذاب آنها در قیامت است و در دنیا هم فرصت توبه دارند. در حالی که در اقوام قبل چنین نبوده است. به هر حال، هر کاری که انسان انجام دهد، نتیجه آن را خواهد دید. پس، در مقابل افراد خاطی باید بسیار با احتیاط عمل کرد.

یوسف علیه السلام و توکل به غیر خدا

حضرت یوسف علیه السلام فرازهای بسیاری در زندگی او پیش آمد که هر کدام برای او بسیار سخت بود و بعد از تحمل به مقاماتی هم رسید. (3)

حضرت یوسف علیه السلام بعد از آن که با زلیخا مبارزه کرد و دست ردّ به سینه عشق او گذاشت، خداوند به او علم تعبیر خواب عنایت کرد. اما یوسف علیه السلام به قهر زلیخا به زندان افتاد. در زندان دو نفر زندانی بودند که هر کدام خوابی دیدند و حضرت یوسف علیه السلام خواب آنها را تعبیر کرد. به یکی فرمود اعدام می شوی و به دیگری گفت: تعبیر خوابت این است که از زندان بیرون می روی و ساقی پادشاه می شوی.

در این جا يك لحظه یوسف علیه السلام غافل شد و به زندانی گفت: وقتی پیش عزیز مصر ساقی شدی از ما هم یاد کن و به او بگو که یوسف علیه السلام بی گناه زندانی شده است.

امام صادق علیه السلام فرمود:

به واسطه این غفلت 7 سال زندانی او تمديد شد و خداوند این حرف را از ذهن ساقی تا 7 سال

1- «رب اشرح لی صدری و سیر لی امری»؛ سوره طه، آیه 25.

2- ینابیع الموده، ص 80.

اما بعد از 7 سال یادش آمد و به واسطه همین علم تعبیر خواب و تعبیر خواب عزیز مصر یوسف به پادشاهی مصر رسید. يك لحظه توکل به غیر خدا چنین جریمه ای را برای یوسف علیه السلام به دنبال داشت.

حال ما چقدر به غیر خدا توکل کرده ایم؟ مواظب باشیم.

سلیمان علیه السلام و خودخواهی

حضرت سلیمان علیه السلام بین همه انبیا از قدرت زیادی برخوردار بود. تمام مخلوقات در اختیار او بودند، جن، پرندهگان، گیاهان، باد، خورشید، آب، دریا، حیوانات و سایر موجودات عالم تحت اختیار او بودند. يك روز به خداوند گفت: (1)

«خدایا من می خواهم میهماندار مخلوقات تو باشم و يك روز آنها را غذا بدهم.»

خداوند فرمود: عجله نکن، تا شش ماه فرصت داری که ذخیره کنی.

حضرت سلیمان علیه السلام 6 ماه هر چه داشت ذخیره کرد. روز موعود فرا رسید. همه مخلوقات، کنار دریا به میهمانی حضرت سلیمان علیه السلام آمدند. در این هنگام يك ماهی بزرگ از وسط دریا دهانش را باز کرد و گفت: گرسنه ام.

حضرت سلیمان علیه السلام دستور داد به او غذا بدهند. هر چه غذا در 6 ماه جمع کرده بودند در دهان او ریختند و باز سیر نشد و مرتب غذا می خواست. انبارها که خالی شد، حضرات سلیمان علیه السلام به او فرمود: چقدر می خوری؟ ما 6 ماه هر چه داشتیم ذخیره کردیم و تو همه را خوردی باز هم گرسنه ای؟

ماهی گفت: غذای من هر روز 3 لقمه است. اینها که خورده ام تازه نیم لقمه هر روز بوده است، هنوز 2/5 لقمه باقی است.

سلیمان علیه السلام فهمید که کار ساده ای را پیشنهاد نکرده است و میهمانی حضرت سلیمان بهم خورد و او خجل شد و گفت: خدایا این کار از دست من ساخته نیست.

حال هر فرد باید ببیند که چقدر خودخواهی کرده است. شاید خداوند، چند صباحی به مصلحت روزگار کاری با او نداشته باشد، ولی دقت در احوال و لطایفی که خداوند در زندگی و کارهای انبیا داشته است، به ما می فهماند که باید مواظب بود و از خدا غافل نشد.

پیامبر صلی الله علیه و آله و عجله در جواب

در تاریخ راجع به حضرت پیامبر صلی الله علیه و آله آمده است:

ص: 143

روزی عده ای یهودی خدمت حضرت رسیدند و از ایشان پرسیدند که جریان اصحاب کهف و رقیم چیست؟ پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«فردا بیاید تا جواب آن را بدهم.»

اما تا 40 روز وحی نازل نشد، هر روز یهودیها دنبال جواب می آمدند ولی پیامبر می فرمود: هنوز وحی نیامده است و جواب معلوم نیست.

بعد از 40 روز آیه نازل شد که:

«ای پیامبر نگو که فردا جواب می دهم...» (1)

چون پیامبر صلی الله علیه و آله نفرمود: جواب می دهم، اگر خدا بخواهد. جواب تا 40 روز به تأخیر افتاد.

توجه به پالایش

باید توجه داشت که چقدر خداوند به انبیا و حرف و اعمال آنها دقت دارد و چه دید ظریفی نسبت به انبیا بخرج می دهد. راجع به همه انبیا هست که اگر کمی ضعف داشتند، ضربه می خوردند تا رشد کنند و متعالی شوند، زیرا خداوند می خواست که انبیا کاملاً ساخته شوند و تمام غبارهای خودیت از آنها زدوده شود و از کاستی ها پالایش شوند. حتی در روایات توجه ائمه نسبت به اصحاب نیز آورده شده است که آنها نیز چون شاگرد مکتب وحی هستند، خودسازی کنند و مهذب شوند. از جمله نمونه های تاریخی جریان محمد بن مسلم رحمه الله صحابی امام صادق علیه السلام است. وقتی حضرت احساس کردند که این شاگرد برجسته به خاطر مقامات علمی و معنوی دچار غرور شده است به او فرمودند: برای این که خودیت در تو شکسته شود و فروتنی به جای غرور بیاید، یک روز خرما فروشی کن. هر چه شخصیت اوج پیدا کند، دقت بیشتر می شود. مردم توقع بیشتری دارند.

لذاست که خودسازی و خودشکستن و دوری از گناهان واجب می شود.

شخصیت کاذب

اگر انسان بخواهد در جامعه رشد کند و شخصیت واقعی پیدا کند، باید توجه داشته باشد که هیچگاه خود را به دیگران وابسته نکند. اگر آشنا یا پارتی یا شخصیتی را می شناسد و خود بخواهد از طریق این شخصیتها به جایی برسد، مسلماً ضربه می خورد. اگر پدر، دوست، یا خود دوست، یا همسایه، یا فامیل دارای یک شخصیت اجتماعی باشند و انسان در فکرش این باشد که برود و در کنار آنها به جایی برسد و وابسته به موقعیت آنها باشد، ضرر خواهد کرد.

شخصیت واقعی در کنار توجه به خداوند که منشأ قدرت کامل است و ائمه علیهم السلام به دست می آید.

اگر کسی با خدا باشد در هر مقامی که باشد، رشد دارد. آن کس که با خداست، لحظه لحظه عمرش،

1- . «ولا تقولون انى فاعل غذا الا ان يشاء الله»؛ سورة كهف، آية 23.

ارزش و بها دارد.

هر چه انسان خود را در برابر مردم کوچک کند، چاپلوسی نماید و بخواهد در کنار این کارها دارای موقعیت شود، ارزش الهی ندارد.

شخصیت واقعی

جمله ای معروف است که:

با خدا باش پادشاهی کن بی خدا باش هر چه خواهی کن

اگر کسی محو دستورات الهی باشد شخصیت واقعی دارد. چنانکه راجع به عالم می فرماید:

«مداد علماء از خون شهیدان بالاتر است.» (1)

«نگاه کردن به صورت عالم عبادت است.» (2)

«خواهید عالم عبادت است.» (3)

«عالم از انبیا میراث می برد.» (4)

این عالم، منظور کسی است که صد درصد در اختیار فرامین الهی است. کسی که محبتی جز محبت خدا در نظر ندارد. در اعمال و رفتار فردی، اجتماعی، انسانی و اخلاقی همه اش، تحت اختیار خداست. حتی در ارتباط با دیگران و آشنا شدن با آنها باید توجه به خدا و استمداد از او باشد.

از او خواسته شود که محبت انسان در قلب دیگران قرار گیرد. (5)

تواضع و فروتنی در دستگاه الهی بزرگی می آورد. خداوند اهل کبریا و جبروت است، ولی از کبر و غرور بنده بیزار است. هر کس خواهان تعالی و رشد است، در درگاه الهی باید خاضع باشد.

خضوع و خشوع و تسلیم فقط باید به درگاه الهی باشد.

توجه و توسل به ائمه علیه السلام نیز راهگشاست. در حل مشکلات، در مسائلی که برای انسان پیش می آید توسلات می توان انسان را از مشکلات رها کند. و کسانی که به این حریم دست یافته اند هم در دنیا رشد کرده اند و هم دارای مقامات معنوی شده اند. اما هیچ کدام در زندگی آن را تظاهر و ریا نکرده اند.

در احوالات سید بن طاوس رحمه الله هست که ایشان بارها خدمت امام زمان علیه السلام رسیده اند اما در زمان حیاتشان هیچ کس نفهمید و بعد از رحلتشان، مردم فهمیدند. یا در مورد علامه حلی رحمه الله، مقدس اردبیلی رحمه الله شیخ انصاری رحمه الله و سایر علمای خاص که تا زنده بودند، این توفیقات را ذکر نکردند. اما

- 1- . «مداد العلماء افضل من دماء الشهداء»؛ منيه المرید.
- 2- . «أَنْظَرَ الى وجه العالم عبادة»؛ منيه المرید.
- 3- . «نوم العالم عبادة»؛ ميزان الحكمة.
- 4- . «العلماء ورثة الانبياء»؛ منيه المرید.
- 5- . «يا مقلب القلوب و الابصار» (دعای سال نو).

همین توفیقات به سیر کمال و رشد آنها بسیار کمک کرد و هر کدام توانستند منشأ خیر بسیاری برای خود و دین و جامعه باشند.

نیاز به احترام

اشاره

یکی از نیازهای مهم انسان، نیاز به شخصیت است. انسان دوست دارد مورد احترام قرار گیرد.

این يك نیاز طبیعی است. انسان در هر موقعیتی که باشد، دوست دارد مورد احترام قرار گیرد. احترام دو حالت دارد:

1 - احترام ظاهری 2 - احترام واقعی

احترام ظاهری محدود است. احترام به خاطر مال، مقام، شخصیت، پول و شهرت یا انتساب به دیگران، یا به خاطر فامیل پر قدرت، تا مدتی محفوظ است که این مقامها باقی باشند. اما هنگامی که این مقامها از بین رفت، احترام اگر واقعی نباشد، نیز از بین می رود و افت شخصیت پیدا می شود. لذا این احترام ارزش ندارد، زیرا نباید شخصیت و احترام از راه باطل تأمین شود. احترام واقعی، در پناه اجرای فرامین الهی و توجه خداوند است. این احترام همیشگی است و تا زمانی که انسان مقید به فرامین الهی باشد، احترام او هم حفظ می شود.

حال که شخصیت برای انسان ضروری است، لازم است عواملی که این شخصیت را از بین می برد، نیز شناخته شود تا شخصیت انسان دستخوش تزلزل نشود. مواردی در روایات ذکر شده است که اگر انسان انجام دهد از نظر شخصیت اجتماعی و فردی آسیب می بیند. به چند مورد از آفات شخصیت اشاره می شود.

1 - حرص

حرص یکی از مواردی است که انسان را دلیل کرده و باعث افت شخصیت او می شود. روایت می فرماید:

«کسی که حرص به او غالب شود، دلیل می شود.»(1)

کسی که حرص باشد و دنبال مقام دنیوی، پول، شهرت و ثروت برود، موجباتی فراهم می کند و اعمالی انجام می دهد که دلیل می شود. در روایات هست:

«کسی که چیزی را دوست داشته باشد، کور و کر می شود.»(2)

به دنبال این محبت به پول یا مقام و یا سایر مواردی که محبوب واقع می شوند، انسان حاضر است دست به هر کاری بزند و هر حرفی را بگوید و هر رفتاری را داشته باشد تا به محبوبش برسد.

لذا این محبت و حرص و آز انسان را از دقت در اعمال، گفتار، رفتار، کردار، دیدار و خلاصه سایر رفتارهایش باز می دارد و دقت و توجه رسیدن به محبوب غیر واقعی می شود. بنابراین، انسان باید

-
- 1- . «من غلب عليه الحرص»؛ ميزان الحكمة، ج 2.
- 2- . «حب الشيء يعمى ويصم»؛ ميزان الحكمة، ج 2.

حرص را در خود از بین ببرد و از این صفتی که از نظر اجتماعی انسان را دچار رکود می کند، دوری کند.

2 - خشم

عصبانیت و خشم و غضب موجب می شود که فرد از نظر اجتماعی دچار رکود شود. روایت می فرماید:

«کسی که زیاد خشم کند، دشمنان او زیاد می شود» (1)

در اسلام زیاد سفارش شده است که از عصبانیت دوری شود و در مقابل کسانی که خشم خود را فرو می برند، ستایش شده اند: قرآن می فرماید:

«کسانی که خشم خود را فرو می برند و مردم را عفو می کنند، خداوند احسان کنندگان را دوست دارد.

کسی که خشم خود را فرو می برد، پیش خدا محبوب است و از او ستایش شده است.» (2)

و باز در مقابله با افراد خاطی و جاهل، قرآن می فرماید:

«و هنگامی که افراد جاهل آنها را مخاطب قرار می دهند، آنها سلام می گویند.» (3)

وقتی با جاهل روبرو می شوید، خشم نکنید. حتی راجع به فرعون هست که خداوند به حضرت موسی علیه السلام هنگامی که می خواست رسالت خود را آغاز کند سفارش نمود: «و با او، به صورت آرام و متین و سنجیده و لین صحبت کن.» (4)

حتی در امر به معروف و نهی از منکر نیز همین آرامش و دوری از خشم و غضب سفارش شده است عصبانیت و خشم يك حالت «استرس» روحی است که در هنگام بروز انسان اعمالی انجام می دهد که بعد از آرام شدن، فوراً پشیمان می شود. عامل اکثر قتل ها، غارت ها، اختلافها، زد و خورد و کشمکشهای روزمره، خشم و غضب است.

3 - دروغ

دروغ یکی از چیزهایی است که شخصیت انسان را از بین می برد و انسان را زیر سؤال می برد.

روایت می فرماید:

«کسی که زیاد دروغ بگوید، ارزشش از بین می رود.» (5)

در اسلام، توریه و دروغ مصلحتی در مواردی جایز شمرده شده است. در این موارد نیز بسیار تأکید شده است که انسان تا می تواند، دروغ مصلحتی هم نباید بگوید: زیرا گاهی حرف راست او هم پذیرفته نمی شود و گمان می رود که این هم از موارد دروغ است.

- 1- . «من رضى نفسه ساخط عليه»؛ ميزان الحكمة، ج 8، ص 317.
- 2- . «والكاظمين الغيظ...»؛ سورة آل عمران، آية 134.
- 3- . «وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما»؛ سورة فرقان، آية 63.
- 4- . «وقولا له قولاً لنا»؛ سورة طه، آية 44.
- 5- . «من كثر كذبه ذهب بهائه»؛ اصول كافي، ج 2، ص 341.

باید سعی شود، در يك جلسه، دروغ گفته نشود. مثلاً پدری که فرزندش از او پول می خواهد یا همسرش از او طلب پول می کند، و او روی مصالحتی می گوید ندارم، هنگامی که آنها از خواسته شان منصرف شدند، نباید بگوید پول دارم و ندادم. یا در همان هنگام برای مورد دیگری پول بدهد که دیدگاه همسر و فرزند نسبت به او خدشه دار شود و او به عنوان دروغگو مطرح شود. این گونه اعمال ارزش اجتماعی انسان را از بین می برد. دروغ گناهی است که بسیاری از گناهان از او سرچشمه می گیرد. لذا انسان باید از این نقیصه اخلاقی دوری کند.

4 - شوخی

یکی از مواردی که شخصیت انسان را از بین می برد، شوخی زیاد است. روایت می فرماید:

«از شوخی پرهیزید، زیرا ارزش انسان را از بین می برد.» (1)

برخی افراد به خاطر ایجاد دوستی یا وقت گذرانی یا تفریح، زیاد شوخی می کنند. حتی گاهی این شوخی ها زننده، خلاف شرع، گناه و خلاف نزاکت و ادب هم هست، و با این خیال که ما چون خودمانی هستیم عیبی ندارد خود و شخصیت خود را زیر سؤال می برند. در برخورد با افرادی که این گونه اند و برای ادب کردن و هدایت کردن آنها باید سعی کرد که این اعمال انجام نشود، نه این که چون آنها این گونه اند، پس در ارشاد و هدایتشان هم باید از این روش استفاده کرد. این عقیده درستی نیست.

البته خوشرویی یکی از قوه های جاذبه شخصیت است. اما خوشرویی با شوخی بی حد و مرز تفاوت دارد. حرف زدن، خندیدن، متبسم بودن، بشاش بودن باید معمولی و متعادل و سنجیده باشد.

باید سعی شود که از حرفهای خنده داری که گاهی ممکن است آبروی برخی افراد را از بین ببرد نیز پرهیز شود. به هر حال، شوخی و مزاح بیش از حد، موجب از بین رفتن شخصیت می شود.

5 - خنده

یکی دیگر از آفات شخصیت انسان، خنده زیاد و بیش از حد است. روایت می فرماید:

«از خنده زیاد پرهیزید، خنده زیاد و جاهت انسان را از بین می برد.» (2)

در بحث خنده و گریه مطرح شد که حد معمول خنده چقدر است و انسانی که می خواهد از نظر اجتماعی موزون و متین باشد، باید از خنده بلند و قهقهه پرهیز نماید.

6 - بداخلاقی و بدرفتاری

یکی دیگر از آفات شخصیت، اخلاق و سیره بد است. اخلاق و رفتار سوء موجب افت شخصیت می شود. سوء اخلاق عام است و شامل همه نقاط بدن می شود. انسان در مورد اعضای بدن خود باید کنترل داشته باشد، که عملی خلاف اخلاق انجام ندهند. اعضای بدن باید ترمز داشته

-
- 1- . «اياكم و المزاح فانه يذهب بهاء الوجه»؛ بحار، ج 77، ص 567.
 - 2- . «اياكم وكثرة الضحك»؛ بحار، ج 77، ص 567.

باشند؛ زبان حرفی نزنند که باعث ناراحتی خدا و خلق شود. دست نباید کتک بزنند و بی خود تنبیه کنند، پا در راهی نرود که صلاح دین و دنیا نباشد، چشم موجب تحقیر و نگاه آلوده به افراد نشود. در روایات دارد که پیامبر صلی الله علیه و آله در وقت سخن گفتن نگاه خود را متمرکز نمی کردند؛ بلکه به همه افرادی که در جمع بودند، یکسان نگاه می کردند.

به هر حال، خوردن، خوابیدن، نگاه کردن، شنیدن و سایر اعمال باید رنگ خدایی داشته باشد و به هر اندازه که از نظر دین کم رنگ باشد، انسان دچار افت شخصیت می شود.

7- منبع احسان

احسان بسیار پسندیده است و در مقابل کسی که از احسان کردن منع کند یا خود به کسی احسان نکند، دچار رکود شخصیت و افت شخصیت اجتماعی می شود.

روایت می فرماید:

«یکی از آفتهای قدرت انسان، منع از احسان است.» (1)

حتی در مواردی که انسان با فقیری مواجه می شود و نمی خواهد زیاد رسیدگی کند یا پول کم دارد همان که دارد بدهد، تا منع احسان نکرده باشد. حتی اگر گدایی سماجت کرد، حداقل با رفتار خوب و سنجیده باید به او احسان کرد. هرگز فقیر را طرد نکنید، با او به احترام و احسان برخورد نمایید. اگر انفاق کردید که گاه تا 70 برابر پاداش دارید. (2) اگر هم ندارید که انفاق کنید، روح او را آزرده نکنید.

مصادیق احسان فراوان است، تنها پول دادن و رسیدگی به ضعفا و فقرا نیست. شاید برادری داشته باشید که او به پول شما نیازمند نیست، اما می توان با احترام کردن، جفت کردن کفش او، واکس زدن کفشش، یاری و کمک در کارهای دیگری که دارد به او احسان نمود. یا پدر و مادر انسان گاهی به پول انسان نیازمند نیستند ولی طالب احترامند. همین احترام، احسان است. در کارها به یاری آنها بشتابید. احسان عملی است که رفلکس آن به خود انسان برمی گردد. قرآن می فرماید: «اگر احسان و نیکی نمایید به خود احسان کرده اید و اگر بدی کنید هم به خود بدی کرده اید.» (3)

حتی در متون اسلامی سفارش شده است که در مقابل احسان دیگران بی تفاوت نباشید.

می فرمایند:

«هنگامی که احسان شدید، شما احسان بیشتری کنید یا حداقل مقابله به مثل نمائید.» (4)

اگر حال دارید. احسان را بهتر جواب دهید، و گرنه بی تفاوت نباشید، حداقل مثل همان احسان را به طرف مقابل منتقل کنید. این احسان کردن موجب می شود که نیکی ها در جامعه زیاد شده و جامعه

ص: 149

2- . فى سنبله سبع سنابل (261 - بقره)

3- . «ان احستتم احستتم لانفسكم وان اسأتم فلها»؛ سورة اسراء، آيه 7.

4- . «فاذا حييتم بتحية فحيوا باحسن منها او ردوها»؛ سورة نساء، آيه 86.

و مردم اصلاح شوند. حال، اگر کسی احسان نکند و یا در مقابل احسان دیگران بی تفاوت باشد، دچار افت شخصیت می شود.

8 - فحش دادن

یکی از گناهانی که از زبان صادر می شود و موجب رکود شخصیت می شود فحش دادن است.

قرآن می فرماید:

«مردم را دشنام ندهید، زیرا دشمنی پیش می آید.» (1)

با مردم به فحش و کنایه صحبت نکنید، فحش دادن خلاف شخصیت واقعی و بی اعتنایی به فرامین خداوند است. فحش دادن بی اعتنایی به حب به ذات و شخصیت طلبی افراد است. زیرا هر کس خود را دوست دارد و آنچه به او متعلق می باشند نیز برایش محترم هستند. حال اگر انسان این عزیزان فردی را با فحش بیازارد قطعاً موجب دشمنی و کینه در مخاطب می شود. سب کردن شامل:

هُمَزَه و لَمَزَه و غیبت نیز می شود.

کسی که در روابط اجتماعی به این موارد بی توجه باشد، موجب رکود شخصیت او می شود.

9 - پیروی از لذات نفسانی

لذت نفس و پیروی از هوای نفس و تلاش برای رسیدن به اهداف نفسانی موجب رکود شخصیت می شود. روایت می فرماید:

«کسی که نفس خود را نسبت به لذتها نگه ندارد، خود را بدبخت کرده است.» (2)

پیروی از شهوات، چشم چرانی کردن، آرایش ظاهر و نمایاندن به نامحرم، دنبال نوامیس مردم افتادن، انسان را از کمال باز می دارد. اگر فردی در کمند شیطان بیفتد، گناه برایش آسان می شود.

اسرافها، تبذیرها، حق کشی ها و سایر مواردی که انسان حقوق دیگران را پایمال می کند، در اثر تبعیت از هوای نفس پیش می آید و این تبعیت انسان را از رشد و کمال باز می دارد.

آن کس که خوردن و میهمانی رفتن او فقط به انگیزه جستجوی لذات نفسانی است، ضربه می خورد. باید در میهمانی ها، دعوت، مال حلال، دوری از شبهه و غذای مشکوک، پرهیز از پرخوری حتماً رعایت شود. اگر کسی بی دعوت به میهمانی برود و یا مال صاحبخانه مشکوک و خمس نداده و درآمد او از راه حرام باشد، این غذا، موجب افت کمالات روحی در انسان می شود.

به هر حال، هر جا زمینه ای از گناه و لذت نفس باشد، اما رعایت نشود، در هر زمینه که باشد شخصیت انسان را از بین برده و انسان را متضرر می کند.

10 - کارهای غیر ضروری

یکی دیگر از آفات شخصیت، مشغول شدن به کارهای غیرضروری است. آنچه موجب می شود انسان از رشد، محروم شود، شخصیت او از بین برود، آن است که انسان از واجبات زندگی خود

ص: 150

-
- 1- . «لا تسبوا الناس فتكسبوا العداوة»؛ سورة انعام، آیه 108.
 - 2- . «من احمل نفسه في لذاتها شقى نفسها»؛ میزان الحکمه، ج 9، باب النفس.

غافل بماند. روایت می فرماید:

«کسی که خود را به غیر ضروریات مشغول کند خود را در معرض نابودی افکنده است»⁽¹⁾

مثل دانش آموزی که به جای درس خواند، فقط وقت تلف کند، برود و بیاید ولی درس نخواند. یا اگر می خواهد مطالعه کند، کتابهایی بخواند که به درد او نمی خورد و یا به جای کارهای مفید، گرد هم جمع شوند و خود را به لهو و لعب مشغول دارند. این کارها نه تنها رشد و کمال نیست؛ بلکه موجب رکود شخصیت می شود. انسان باید دایم در جهت رسیدن به کمالات و حق متعالی کوشا باشد تا رشد کند. قرآن سفارش می کند:

«به سوی مغفرت خدا بشتابید.»⁽²⁾

هر کس در این مسیر نباید متضرر شود.

رضوان الهی

انسان باید در مسیر رشد، فقط کارهایی انجام دهد که محور آن خداوند متعال باشد. تا اگر دچار کمبود و نقصانی هم شد، خداوند به یاری او بشتابد. اگر کسی بدون تکیه به خداوند بالا رود، دنبال مقام برود، از پارتی استفاده کند و سرانجام به مقصودش هم برسد، بداند ضربه می خورد، و کسی که از بالای نردبان بیفتد بیشتر از کسی ضربه می خورد که از پله های اول و دوم نردبان زمین می خورد.

هرگز ارتباط خود را با خداوند و ائمه علیهم السلام قطع نکنید و با وسایل دیگر دنبال رشد باشید. بدانید که اگر می خواهید رشد واقعی کنید، باید با خدا بسازید. با گناه و پارتی و ساختن با غیر خدا، سعی نکنید، به کمال برسید. اگر با خدا بسازید، خداوند وسایل رشد و سعادت شما را فراهم می کند و آنچنان رشد و کمالی می دهد که هم سعادت دنیا، هم سعادت آخرت در او باشد.

وقتی انسان متکی به خداوند باشد و شخصیت را از طریق او به دست آورد، نیاز واقعی او تأمین شده است؛ ولی به دست آوردن شخصیت در سایه گناه و پارتی و توسل به دیگران نه تنها ارزشمند نیست، بلکه وقتی پارتی از بین رفت و انسان بی اتکا شد، هم ضربه اجتماعی می خورد و هم به ناراحتی های روحی، روانی مثل: افسردگی، انزواطلبی، فوبیا، هیستری و سایر امراض مبتلا می شود.

ص: 151

1- «من شغل نفسه بما لا يحب»؛ میزان الحکمه، ج 9، باب النفس.

2- «سارعوا الی مغفرة من ربکم»؛ سورة آل عمران، آیه 133.

یکی دیگر از نیازهای مهم انسان، «نظم» است. اگر اهمیت نظم برای انسان مشخص شود، درمی یابد که بی نظمی چقدر از تمام ابعاد به انسان، ضربه می زند. باید نظم را بشناسیم. برای شناختن نظم لازم است، قدری درباره آن بحث شود.

1 - نظم در ماده، لازمه حرکت

نظم امری مطابق با پدیده های مادی و نیز هم مطابق با وجود اولیّه ماده، مثل يك تك سلول، و مطابق با تداوم وجود ماده و بقا و حدوث مادیات و رشد آنها می باشد. یعنی، بدون وجود نظم، سیر تکامل در هیچ يك از پدیده های هستی امکان پذیر نیست. اگر نظم در وجود ماده حاکم نباشد، در پدیده های مادی و هسته وجود ماده، خلل وارد شده و در معرض خطر و نابودی قرار می گیرد. مثل فردی که سر ساعت منظم اگر غذا بخورد، همان ساعت که می شود، احساس گرسنگی می کند.

2 - نظم و غریزه

در عین حال، نظم يك امر غریزی برای حیوانات می باشد. یعنی، حیوانات به طور غیرارادی و ناخواسته از يك نظم دقیق برخوردار هستند. حتی می توان از نظم حاکم بر حیوانات نظم را عملاً در زندگی پیاده کرد. همین دستاوردهایی که از حیوانات به وجود می آید، رشد، حرکت، بازدهی، مواد مصرفی هر حیوان یا تولیدات هر حیوان، دال بر نظم ثابت و سیر ثابت بر وجود این حیوانات است.

به طور مثال، تاکنون زنبور عسل غیر از شهد گل ننوشیده و چیزی غیر از عسل تولید نکرده است. یا طریقه توالد و تناسل هر حیوان، ثابت و منظم و در وقت و مکان دقیقی انجام می شود.

3 - فطرت و نظم

نظم امری فطری در انسان است. فرق فطرت و غریزه این است: چیزهایی که اختصاص به انسان دارد با توجه به بعد مادی و معنوی انسان، به آن فطرت می گویند و آنچه اختصاص به حیوان دارد، غریزه نام دارد، زیرا بعد مادی تنها می باشد. و انسان در این موارد با حیوان مشترك است. انسان از نظر فطری هم نظم را به عنوان يك اصل ثابت و لازم پذیرفته است.

4 - نظم و روان

علاوه بر این، نظم امری روانی است. اگر از نظر روانی، انسان در يك سیر و نظم ثابت قرار گیرد، مثل همان نظمی که در دستگاه گوارش حاکم است. چنانکه اگر منظم غذا بخورید، سر ساعت گرسنه می شوید. این يك نظم مادی است. از نظر روحی نیز اگر انسان منظم باشد به محض این که زمان تغذیه روحی او می شود، و به تأخیر می افتد و اغنا نمی شود. اگر روح سالم باشد احساس خلأ می کند. همچنانکه انسان سالم در زمانی که احتیاج به تغذیه دارد باید در مقابل اعلام گرسنگی نیاز بدن را تأمین کند. چنانکه جسم اعلام گرسنگی می کند، روح گرسنه نیز تظاهراتی دارد که باید در

موقع گرسنگی او را تغذیه کرد. گاهی تغذیه روح در ارتباط با خداست گاه پس از مدتها دوری از پدر و مادر، به محبت آنها نیازمند است و گاه در شداید و سختی ها به تسکین و تسلی محتاج است.

روح سالم در این زمانها اعلام نیاز می کند.

5 - نظم و اجتماع

نظم، امری اجتماعی هم هست. اگر در جامعه ای نظم حاکم نباشد، نظام جامعه به هم می خورد.

بی نظمی ثمرات خوبی برای هیچ یک از افراد دربر نخواهد داشت. مشخص است که نظم حاکم بر اجتماع را افراد منظم جامعه و قانون به وجود می آورند.

لزوم نظم

از آن جا که نظم مطابق با کل نظام هستی است. انسان که عضو باشعور این پدیده ها می باشد نیز باید منظم باشد. هر گونه بی نظمی در انسان، یک افت رفتاری و کرداری او، باعث می شود که با تضاد و مخالفت شدید روبرو شود. با مخالفت تکوینی، تشریحی، غریزه، فطرت، روان و مخالفت های بعد مادی انسان مواجه می شود. این تعارض و نبرد و جنگ درونی انسان نامنظم، صدمات فراوانی برای او پیش خواهد آورد. اگر پرسیم که چرا باید منظم باشیم؟ باید بگوییم: چون بی نظمی مبدأ تضاد با این همه بنیاد و تشکّل روحی و معنوی و مادی انسان است. پس، انسان باید سعی کند که در تمام امور منظم باشد و اگر نبود کسی جز خود او ضربه نخواهد دید.

نظم تکوینی

در تقسیم بندی که از نظم می شود، می توان گفت: نظم دو نوع است: 1 - تکوینی 2 - تشریحی در بیان نظم تکوینی این توضیح لازم است که نظم تکوینی مثل نظم جمادات، حیوانات، گیاهان و بعد مادی انسان است. کون و تکوین این موجود است با نظم همراه است. وجود تکوینی هر جسم، عواملی دارد که یکی از آنها نظم است.

نظم تشریحی

در بیان نظم در مسائل شرعی می توان از شیوه انبیاء، ائمه علیهم السلام، کتب آسمانی، علما و فرامین الهی به این مسأله پی برد که در تشریح، قوانین ثابت و غیرقابل تغییر و منظم موجود است. در قرآن نیز در این مورد آیاتی وارد شده است. که یکی از آنها می فرماید:

«در سنن و قوانین الهی، هیچ تغییری نیست.» (1)

از بدو خلقت تاکنون، در قوانین الهی هیچ تغییری به وجود نیامده است. شاید در برخی موارد در

ص: 153

شکل ظاهری بعضی احکام فرقهایی صورت گرفته باشد اما جهت قوانین یکی است. مثلاً نماز در زمان حضرت عیسی علیه السلام به گونه ای و در زمان حضرت موسی علیه السلام به نحوی و زمان نبی اکرم صلی الله علیه و آله انجام آن تفاوت داشته است؛ ولی نماز، همان نماز است. روزه همان است. مثل این که قرآن می فرماید:

«روزه بر شما واجب شد، چنانکه بر اثوام قبل از شما نیز واجب بود.»⁽¹⁾

شاید چگونگی اجرای روزه تفاوت کرده باشد؛ ولی قانون روزه قانونی است که در تمام ادیان بوده است.

در قوانین نماز نیز تفاوت هست؛ مثل نماز مسافر، نماز خوف، نماز یومیه، نماز بیمار، نماز میت، نماز وحشت، نماز جمعه. همه نماز است اما قوانین آن فرق می کند.

به هر حال، این مسأله در تشریحات قابل توجه است که نظم موجود بوده و قوانین در مورد انبیا، رسولان، ائمه و علمای قوانین و احکام ثابت است و نظم در آنها حاکم است.

خطرات بی نظمی در احکام

اگر در احکام الهی بی نظمی باشد، تزاحم و تضاد و اختلاف پیش می آید، بین بعضی از احکام با بعضی دیگر، یا حکمی با حکم دیگر اختلاف بروز می کند. مثلاً اگر در احکام گفته می شود که انسان با یکی از طهور ثلاث می تواند نماز بخواند. طهارت پیدا کردن آسان است. هر کدام که موجود بود انسان به وسیله آن طاهر شده و به نماز می ایستد.

اما اگر گفته می شد که فقط باید وضو باشد، تعارض پیش می آمد. شاید جایی انسان دسترسی به آب نداشت، در آن جا نماز خواندن مشکل بود. اما سیری در احکام مشخص شده است که تزاحم و تضاد و تعارض پیش نیاید.

نظم در عقاید

یکی از اصول اثبات و تبیین وجود خداوند متعال، نظم است. از کوچکترین ماده مثل اتم یا الکترون تا بزرگترین پدیده عالم مثل کهکشان منظم هستند. اگر نظم موجود است، پس ناظم که وجود خداوند است نیز اثبات می شود.⁽²⁾

نظم در اخلاق

در اخلاقیات نیز نظم حاکم است. اگر اسلام می گوید: «غیب حرام است»، مرز آن را نیز بیان کرده است. گاهی همین غیبت بی اشکال است. در چند مورد مثل مشورت، یا خطر جانبی و مالی غیبت

ص: 154

1- . «کتب علیکم الصیام کما کتب...»؛ سورة بقره، آیه 183.

2- . به کتب علمی و عقاید مراجعه شود.

اشکال ندارد. در قانون اخلاق نیز نظم به صورت تبصره و تک ماده وارد شده و از هر گونه بی نظمی جلوگیری به عمل آمده است. در اخلاقیات نیز نظم ثابتی حکمفرماست که باید از این قوانین و نظم پیروی شود.

قرآن و نظم

در قرآن آیات فراوانی پیرامون نظم آمده است. (1) در یکی از آیات می فرماید:

«و آب را از آسمان به مقدار لازم، نازل کردیم.» (2)

آب باران مقدار و اندازه دارد. اگر اندازه نبود، آن قدر از آسمان باران می آمد که دنیا را سیل می برد و یا کمبود آن قحطسالی ایجاد می کرد.

نوشته اند: در مناطق سیبری در قطب شمال و جنوب اقیانوسهایی هست که منجمد است. اگر یخ این اقیانوسهای منجمد آب شوند، تمام دنیا را آب فرا می گیرد. اگر زمینه ای ایجاد شود که این آبها بخار شوند و ابر تولید شود و باران بیاید، خطر سیل همگانی و احتمال غرق شدن دنیا وجود دارد.

اما باران همیشه به میزان و قدر معلوم می بارد. حال، گاهی ممکن است به علت آزمایش و ابتلا سیل در منطقه ای بیاید و خسارت وارد کند اما همگانی نیست.

در تاریخ انبیا علیهم السلام، در وقایع زمان حضرت نوح علیه السلام آمده است که خداوند به وسیله باران تمام دنیا را زیر آب برد و همه مشرکین از بین رفتند و تنها کشتی حضرت نوح علیه السلام بر جودی آرام گرفت و مسافران آن نجات پیدا کردند. (3)

نظم در اعمال انسان

انسان هر عملی در دنیا مرتکب شود، کاتبین (ملائکه نویسنده) آن را ثبت کرده و در قیامت به این اعمال رسیدگی خواهد شد. قرآن می فرماید: (4)

«هیچ حرفی گفته نمی شود؛ مگر این که مراقبینی به نام رقیب و عتید دارد»

و یا آیه دیگر می فرماید: «کسی که عمل خوبی انجام دهد، ده برابر پاداش آن را می بیند، اما جزای بدی مثل همان است.» (5)

و یا آیه دیگر می فرماید: «هر کس ذره ای عمل نیک انجام دهد آن را می بیند و هر کس ذره ای عمل بد انجام دهد نیز آن را می بیند.» (6)

ص: 155

1- . المعجم المفهرس، مادة قدر.

2- . «انزلنا من السماء ماءً بقدر»؛ سورة زخرف، آیه 11.

3- . «على الجودی»؛ سورة هود، آیه 44.

4- . «ما یلفظ حسن قول الا لیدیہ رقیب عتید»؛ سورة ق، آیه 18.

5- . «من جاء بالحسنة فله عشر امثالها وجزاء السيئة»؛ سورة انعام، آية 120.

6- . «فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره»؛ سورة زلزال، آية 7.

و یا آیه دیگر می فرماید: «اگر خوبی کنید، برای نفس خود کرده اید و اگر عمل بد انجام دهید نیز برای خودتان است.»⁽¹⁾

از این آیات که نمونه های آن فراوان است برمی آید که در اعمال نیز نظم حاکم است و هیچ کس به خاطر عمل دیگری عذاب یا عقاب نخواهد شد. باز قرآن می فرماید: «روزی که هیچ کس سنگینی و سختی گناه کسی را بر گردن نمی گیرد.»⁽²⁾

نظم در شب و روز

اگر انسان کمی دقت کند درمی یابد که نظام هستی، مطابق با نیاز انسان تدارک دیده شده است.

خداوند می فرماید:

«بدرستی که خداوند شب و روز را به مقدار معین کرد.»⁽³⁾

اگر همیشه شب بود چقدر مشکل می شد و یا اگر همیشه روز بود مشکلات فراوان وجود داشت. در مناطقی مثل قطب که 6 ماه شب و 6 ماه روز است چقدر زندگی مشکل و غیرقابل سکونت است. یا سردی و گرمی هوا، به میزان و مقدار و منظم است. اگر همیشه سرد بود مثل بعضی از مناطق سیبری و یا اگر همیشه گرم بود مثل بعضی از مناطق حجاز، زندگی با زحمت و مشکل روبرو می شد. آب و هوا حالتی منظم دارد.

نتیجه

از این مقدمه استفاده می شود که جهان منظم است، تمام پدیده های هستی با نظم و حساب هستند. انسان که يك عضو این نظام منظم است، علاوه بر این که عقل و شعور نیز دارد، باید منظم باشد. اگر انسان بخواهد رشد کند و تکامل پیدا کرده و بالا رود باید منظم باشد. چون اگر منظم نباشد با تمام این عوامل اجتماعی، تکوینی، تشریحی عملاً تعارض می کند.

بخصوص کسانی که در مصادر امورند باید منظم باشند تا دیگران از آنها این نظم را یاد بگیرند و به کار ببندند.

یکی از واجبات زندگی هر فردی در هر سمت و شغل نظم است. و خوب است که انسان نظم را از کودکی به بچه ها بیاموزد و آنها را منظم بار بیاورد تا در بزرگی این نظم جزء برنامه های روزمره آنها شده و آنها را دچار مشکل نکند.

به هر حال، فرد در هر شرایطی که باشد لازم است منظم باشد. و لازم نیست که انسان از ابتدا در هر کاری زیاده روی کند که نتواند آن را به انجام برساند. امام علی علیه السلام می فرماید:

ص: 156

1- «ان احسنتم احسنتم لانفسکم و ان»؛ سوره اسراء، آیه 7.

2- «و لا ترزوازره و زر اخری»؛ سوره انعام، آیه 164.

3- «والله یقد اللیل و النهار»؛ سوره مزمل، آیه 20.

«عمل کم و پیوسته بهتر از عمل زیاد و ناپیوسته و خستگی آور است.» (1)

علماء و نظم

چند مثال از زندگی علمای بزرگ و طرز عمل و رفتار آنها به ما کمک می کند که از آنان نظم را آموخته و نتایج چشمگیر نظم را در زندگی آنان لمس کنیم. البته خیلی از علما در دورانهای مختلف زندگی کرده اند و اگر اکنون نام و یادى از آنها نیست، بدان علت است که کار آنها روی حساب و نظم نبوده است علامه مجلسی رحمه الله روایاتی را که مطالعه می کرده اند، همه را در کتاب عظیمی به نام «بحار الانوار» گردآوری کرده اند و این اثر مهم را از خود به جا گذاشته اند.

علامه امینی رحمه الله بزرگترین اثر خود یعنی «الغدیر» را از جمع بندی کتب شیعه و اهل سنت تألیف کردند و این کتاب نه تنها در دنیای شیعه، که در بین اهل تسنن نیز از کتب مهم به شمار می رود.

شیخ حرّ عاملی رحمه الله کتاب مفید و سودمند خود بنام «وسائل الشیعه» را از 4 منبع مهم روایی مثل:

تهذیب، من لایحضره الفقیه، استبصار و کافی گردآوری و تیرگذاری و عنوان گذاری و دسته بندی کرده اند. و هیچ عالمی نیست که محتاج به این کتاب مفید نباشد.

شیخ عباس قمی (ر) در تألیف کتب خود ابتکاراتی به کار برده اند. ایشان مطالب مهم کتاب «بحار الانوار» را رمزگذاری و جمع بندی کرده اند و در کتابی به نام «سفینه البحار» جمع آوری کرده اند، کتاب «مفاتیح الجنان» را از کتب ادعیه جمع آوری و به زبان عربی و فارسی تألیف نمودند و حال هیچ خانه ای نیست که مفاتیح در او موجود نباشد. همه افراد از این کتاب سودمند بهره می برند.

اگر در زندگی این علما، سیر و تحقیق شود، مشخص می شود که اکثر این علما این موفقیتها را از وقفهای اضافه و بیکاری به دست آورده اند و وقت خود را تبدیل به وقت مفید کرده اند.

علامه طباطبایی رحمه الله درس تفسیری که برای طلاب داشته اند، متن این تدریس را هر شب نقد و بررسی کرده و به صورت «تفسیرالمیزان» ارائه داده اند.

اکثر علمای ما کم کم و با استفاده از کار منظم به این درجات رسیده اند. در مثال هم هست: «ذره ذره جمع گردد وانگهی دریا شود.»

استفاده از دروسی

بهترین استفاده از وقت، هنگامی است که انسان به کلاس درس برود. چنانکه در اسلام به درس خواندن سفارش بسیار شده است پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله فرمود:

«علم را بجوید و لو این علم در کشور چین باشد.» (2)

بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان از درس بهره کافی نمی برند، زیرا روی درسی که گوش

-
- 1- . «قَلِيلٌ مَدُومٌ عَلَيْهِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُوءٍ مِنْهُ»؛ نهج البلاغه، حكمت 444.
- 2- . «اطلبوا العلم ولو بالصين»؛ ميزان الحكمة، ج 6، باب العلم.

می‌کنند یا سخنرانی که می‌شنوند کاری انجام نمی‌دهند. حتی گاهی که از کلاس یا جلسه درس بیرون می‌آیند فراموش می‌کنند که استاد چه گفته است؟

استفاده درست و منظم از درس به این صورت است که انسان وقتی درسی را گوش می‌کند مطالب مهم آن را بنویسد، زیرا بهترین روش در یادگیری نوشتن است. روایت می‌فرماید: «علم را با نوشتن به بند بکشید.»⁽¹⁾

وقتی انسان مطلب مهمی را بنویسد، آن را فراموش نمی‌کند این نوشتن باید منظم باشد. اگر انسان پول بیشتری بابت دفتر پردازد ارزش دارد، زیرا می‌تواند مطالب را طوری بنویسد که چندین سال از آن استفاده کند. تقریرات درس بعضی اساتید توسط دانشجویان به همین ترتیب نوشته می‌شود. بعد می‌توان این نوشته‌ها را تصحیح و دسته بندی کرد و بعدها هم قابل طبع است و هم در استفاده خصوصی به درد انسان می‌خورد. این، استفاده صحیح از وقت و منظم درس خواندن است.

این نظم در درس خواندن به انسان، انگیزه، عشق و علاقه می‌دهد و انسان تشویق به درس خواندن و آگاهی بیشتر می‌شود.

اما اگر انسان سر کلاس بنشیند و مطالب را یا ننویسد و یا درست ننویسد، از درس و وقت خود استفاده مفید نمی‌برد. جلسه درس باید زنده باشد و روح جلسه به شوق شاگرد است. یا حتی در گوش کردن سخنرانی‌ها، یک وقت فردی، گوش می‌کند و می‌رود. اما گاهی فردی مطالب سخنران را نوشته، دسته بندی و منظم می‌کند و خود در وقت لازم از آن استفاده می‌کند.

مطالعه منظم

انسان باید در مطالعه کردن منظم باشد. آنچه انسان در مطالعه می‌آموزد، نزد سلولهای مغز به بایگانی سپرده می‌شود. برای استفاده به موقع و منظم از آنچه سلولها فرا گرفته اند باید مطالعه منظم باشد. اگر فرد ناواردی به یک بایگانی برود، همه را درهم می‌ریزد و چیزی پیدا نمی‌کند. مثال آدمی هم که بی نظم مطالعه می‌کند به همین گونه است. گاهی کتب ریاضی، گاه کتاب تاریخ، گاه عقاید، گاه روان شناسی گاه لغت و هر لحظه یک کتاب را می‌خواند. این خواندن سردرگم کردن سلولهای بایگانی مغز است و آنها هر چه می‌کنند چون مطالعه منظم نیست، چیزی در بایگانی نمی‌توانند جمع آوری کنند. لذا شاید در آن لحظه انسان بفهمد که چه می‌خواند ولی بعد یادش می‌رود چون مطالعه منظم نیست.

وقت منظم

عوض کردن ساعات مطالعه و درس، امری مطرود است. حتی در آموزش و پرورش نیز سعی

ص: 158

1- . «قیدوا العلم بالکتابه»؛ منیة المرید.

می شود يك برنامه منظم و حساب شده تا آخر سال اجرا شود، زیرا اگر ساعت درس عوض شود این جابه جایی، تا بخواهد منظم شود، دانش آموز ضربه می خورد. تا او بخواهد خود را منطبق با این جابه جایی کند، وقت می برد و از نظر درسی، دچار افت می شود. آزمایش کنید. 10 روز متوالی سر ساعت 9 صبح کتاب تاریخ بخوانید. روز یازدهم سر ساعت 9 می بینید که در مغز شما صفحه تاریخ گشوده می شود و يك سری مطالب از ده روز گذشته به یاد شما می آید. این نظم در مطالعه به انسان کمک می کند که از آموخته ها بهتر استفاده کند. تسلط بر سلولهای بایگانی مغز فقط به وسیله نظم به دست می آید.

مکان منظم

در مطالعه بهتر است که مکان منظم باشد. لذا در کلاسهای درس از ابتدا تا آخر سال هر کس جای معین می نشیند. این نظم در مکان، به یادگیری کمک زیادی می کند. اگر درسی برای حفظ کردن خوانده می شود و مکان مرتب عوض می شود، در وقت استفاده از این آموخته ها شکل ایجاد شده و مطالب درست بیاد نمی آید. چون مکان یادگیری متغیر بوده است.

یکی از اصول حفظ قرآن هم همین است. قرآنی که با آن، قرآن حفظ می شود تا انتهای حفظ نباید تغییر کند. به محض استفاده از يك قرآن، صفحات آن در مغز فیلمبرداری می شود و در وقت استفاده می توان از فیلم استفاده کرد.

آقای ری شهری که حافظ کل قرآن هستند، در مصاحبه با روزنامه ای بیان داشتند. یکی از مسائلی که در حفظ قرآن مهم است، استفاده از يك قرآن است. گفته بودند که برای حفظ سوره ای در ماشین از قرآن دیگری که رسم الخط آن متفاوت بود استفاده کرده اند و حال در وقت خواندن در همان قسمت دچار اشکال می شوند چون، از قرآن دیگری استفاده کرده اند.

مقدار مطالعه

مقدار مطالعه در هر وقت مطالعه باید منظم باشد. اگر فردی از کتابی خوشش بیاید و آن را فوراً در يك جلسه بخواند، استفاده او از مطالب کتاب کم است. ولی اگر کتابی بخواند و در عین علاقه به پایان آن، سر ساعت معین آن را تمام کند و کتاب را ببندد.

بهتر است بعد از يك ربع، 5 دقیقه در مطالب خوانده شده فکر شود. مطالعه بیش از يك ساعت و پشت سر هم بی نتیجه، کم فائده و یا مشکل آفرین است.

در مطالعه يك کتاب ابتدا، فهرست کتاب، بعد مقدمه آن و سپس تیترهای کتاب باید خوانده شود. این کار در فهم کتاب به انسان کمک زیادی می کند.

زیاد خواندن و بی برنامه خواندن، نتیجه ای ندارد. گاهی شخص وقتی کتابی را تمام می کند و از او سؤالی می شود باز نمی تواند، پاسخ دهد به این علت است که خوب مطالعه نکرده و مطالب

کتاب را نفهمیده است بهتر است در مطالعه کتاب زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا در دفتر نوشته شود تا بهتر در مغز بایگانی شود.

نظم در نوشتن

انسان باید در نوشته منظم باشد. اگر می خواهد از مطالبی که می نویسد، بعدها استفاده کند بهتر است آن را یک روی کاغذ، یک خط در میان و کنار صفحه هم حاشیه باز داشته باشد، تا اگر بعدها خواست مطلبی اضافه کند، جا داشته باشد. شاید مطلبی ابتدا کم محتوا باشد، اما وقتی سطح آگاهی انسان بالا می رود، می تواند مطالب دیگری را به آن اضافه کند، و اگر این مطلب در جایی نوشته شود که امکان اضافه و تجدید نظر نباشد، انسان مجبور به دوباره نویسی و تضييع وقت می شود. مطلب باید طوری نوشته شود که به محض احتیاج، دسترسی به آن آسان باشد.

نظم در نگاه

نگاه انسان باید منظم باشد. اغلب افراد نگاههایشان نامنظم است. از خیابانی شاید صدها بار عبور می کنند، ولی اگر آدرس مغازه یا محلی را در همان خیابان از ایشان پرسید نمی دانند. شاید مغازه کتاب یا لوازم منزل یا فروشگاه کفشی را بارها می روند و نگاه می کنند، اما چون نگاه دقیق نیست و گذراست، از وسایل داخل مغازه تصویری در ذهن ندارند. لذا اگر از آنها راجع به همین مغازه سؤالی شود، در جواب حیران می مانند.

شاید استادی را هر روز می بینند و سر کلاس او می نشینند؛ اما اگر از زوایای ظاهر او سؤالی از آنها بشود، نمی توانند پاسخ دهند. چرا؟ چون نگاه دقیق نیست.

از هر نگاه، باید تصویری در حافظه بماند، زیرا مغز در هنگام نگاه کردن در حال فیلمبرداری است و مرتب فیلم می گیرد. خاطره ها به همین وسیله در ذهن جای می گیرند. هر چه نگاه دقیقتر باشد استفاده از فیلم نگاه ها آسانتر است.

مثلاً: در مطالعه کتاب؛ شاید چندین بار کتابی را دیده و خوانده اید. اما تصویر آن را در ذهن ندارید. نگاه باید با حساب و منظم باشد.

نگاه توحیدی، بهترین نگاههاست. انسانی در مشاهده گل، مناظر طبیعت و زیبایی ها به یاد خالق گل بیفتد و این پدیده ها برایش بی تفاوت نباشد.

نظم در خوردن

انسان در غذا خوردن، باید منظم باشد. ساعت غذا خوردن باید منظم باشد. اگر این طور شد سر همان ساعت منظم، معده خود را برای پذیرش غذا آماده می کند.

علم تغذیه و خوردن غذاهای لازم برای هر انسان لازم است. انسان روزانه به 2800 تا 3000

کالری برای دوام و رشد احتیاج دارد. این کالری باید از منابعی مثل پروتئین، میوه و املاح، آب و ویتامین فراهم شود. انسان باید بداند که به چه چیزهایی برای تغذیه احتیاج دارد. چه چیزهایی باید بخورد و از خوردن چه چیزهایی باید صرف نظر کند. پرخوری کردن، از نظر اسلام مطرود است.

اگر فردی در يك جلسه، مثلاً 1 کیلو از میوه ای بخورد دو روز دیگر نخورد کار درستی انجام نداده است. هر فرد باید بداند که روزانه به چقدر میوه احتیاج دارد.

چگونه خوردن نیز خود علمی است. انسان چگونه غذا بخورد که جذب بدن شود. نه این که آنچه می خورد، بی کم و کاست دستگاہ گوارش به بیرون بفرستد، بدون این که نتیجه ای از این همه تلاش برای هضم غذا بگیرد. گاهی بد خوردنهای این گونه است که انسان آنچه می خورد به جای جذب دفع شده و ضایع می شود.

انسان باید خوب بخورد و قدرت پیدا کند و عبادت کرده و درس بخواند. يك نکته لازم به ذکر است: خوب خوردن و درس نخواندن و عبادت نکردن، بد خوردن و از درست و عبادت ماندن، هر دو بد هستند.

امام رحمه الله و نظم

بهترین الگوی تربیتی برای ما افرادی مثل حضرت امام رحمه الله هستند. طبق نقل قول؛ هنگامی که امام رحمه الله در پاریس بودند، پلیس فرانسه که مأمور مراقبت آنجا بود، ساعت خود را با رفت و آمد و کارهای امام رحمه الله تنظیم می کردند. ساعت خواب استراحت، خوردن، عبادت و سایر کارهای ایشان بانظم بود.

آزمایش کنید. يك هفته تمام کارهای خود را منظم انجام دهید. خوابیدن سر ساعت مشخص، غذا خوردن، درس خواندن، استحمام کردن و سایر کارهای روزمره را سر ساعت انجام دهید. آن وقت ببینید که چقدر موفق هستید. از نظر روحی احساس آرامش می کنید. انسان باید مطابق با تکوین، غریزه، فطرت، تشریح، اخلاق و اجتماع منظم باشد و اگر نباشد احساس ضعف و نگرانی می کند. چون بی نظمی با فطرت و غریزه و تکوین و تشریح، در تضاد و تعارض است. بی نظمی موجب تعارض درونی و روانی است. چون عمل انسان هماهنگ با نظام حاکم در جهان نیست.

نظم در لباس

لباس باید مرتب، اتوکشیده و تمیز باشد. جورابها هر روز باید شسته شوند، بدن، دندان و موها باید مرتب و منظم باشند. انسان مؤمن باید منظم باشد. روایت می فرماید:

«اگر کسی از خانه بیرون بیاید و خود را در آینه نگاه نکرده باشد، از بی عقلی اوست.»⁽¹⁾

ص: 161

نگاه در آینه کم و کاستی های بدن و لباس را به انسان نشان می دهد و انسان مرتب از خانه بیرون می رود. مؤمن باید در حفظ بهداشت و نظافت بکوشد، زیرا روایت می فرماید:

«رعایت نظافت، نشانه ایمان است.» (1)

استحمام يك روز در میان، به انسان نشاط و طراوت می بخشد. منافذ بدن باز شده و ورود و خروج اکسیژن به آسانی انجام می شود.

نظم در روابط

روابط انسان باید منظم باشد. رسیدگی به فامیل، سرکشی به پدر و مادر و ارحام لازم است. در روابط اجتماعی، دوستی ها و الفتها باید مطابق با شؤونات اسلامی باشد. رابطه با حزب الهی و بسیجی، مؤمن و یا در کنار آن چسبیدن به بی دین و ضد انقلاب و ضد اسلام، با هم تضاد دارند. مگر این که این روابط برای اصلاح کردن آنها باشد. اگر هدف این نباشد، گاهی همین روابط آلوده روی انسان تأثیر منفی گذاشته و انسان را از مسیر هدایت و رشد باز می دارد. قرآن می فرماید:

«روز قیامت عده ای می گویند، کاش فلانی را به عنوان دوست نگرفته بودم.» (2)

این افسوس خوردن هنگامی است که روابط نامنظم هم دین و هم دنیای انسان را نابود کند.

بی نظمی در روابط، آفت رشد است.

تفکر منظم

نیروی فکر و اندیشه ودیعه ای الهی است و بارها در قرآن، به تفکر سودمند سفارش شده است.

و در بسیاری از موارد انسانی که فکر نمی کند، مورد سرزنش قرار گرفته است. (3)

تفکر منظم، تفکری است که به انسان رشد و بالندگی می دهد و این جاست که فضیلت آن از عبادت بیشتر می شود. روایت می فرماید:

«يك ساعت فکر کردن بهتر از 70 سال عبادت کردن است.» (4)

آفت تفکر سالم و سازنده، خیالپردازی است. این آفت در اکثر افراد بطور محسوس وجود دارد.

در خیال به همه جا می رسند و به همه کس امر و نهی می کنند، می خرند، می فروشند و ساعتها مشغولیات فکری دارند. اما این فکر سالم و سازنده نیست. بلکه وهم و خیال و ظن و گمان است.

پس، فکر باید سالم و منظم و جهت دار باشد.

- 1- . «النظافة من الايمان»؛ مكارم الاخلاق.
- 2- . «لم اتخذ فلاناً خليلاً»؛ سورة فرقان، آية 28.
- 3- . «افلا نيفكرون»؛ سورة انعام، آية 50.
- 4- . «تفكر ساعة افضل من عباده سبعين سنه»؛ ميزان الحكمة، ج 7، باب فكر.

از نظر معنوی نیز انسان باید منظم باشد. وقت مشخصی برای عبادت داشته باشد. در عبادت کندروی یا تندروری نکند، کم کاری یا زیاده روی هر دو مطرود است. در هر کاری میانه روی بهترین روش است. و قرآن نیز به آن سفارش می کند:

«و شما امت میانه رو باشید.»⁽¹⁾

افراط و تقریط هر دو، ناپسند است.

در هر حال، اگر همه کارهای انسان روی نظم باشد، از اوقات خود بهترین استفاده را می کند و هیچ وقت افسوس نمی خورد.

پایان

72/5/14

ص: 163

1- . «و جعلناکم امة وسطا»؛ سورة بقره، آیه 143.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

