



جرعه ای از زلال آسمان

جلد پنجم

ناصر نظارات



## دوستی واقعی

دو دوست قدیمی در حال عبور از بیابانی بودند. در حین سفر این دو سر موضوع کوچکی بحث میکنند و کار به جایی میرسد که یکی کنترل خشم خودش را از دست میدهد و سیلی محکمی به صورت دیگری میزند. دوست دوم که از شدت ضربه و درد سیلی شوکه شده بود بدون اینکه حرفی بزند روی شنهای بیابان نوشت: "امروز بهترین دوست زندگیم سیلی محکمی به صورتم زد." آنها به راه خود ادامه دادند تا اینکه به دریاچه ای رسیدند. تصمیم



گرفتند در آب کمی شنا کنند تا هم از حرارت و گرمای کویر خلاص شوند و هم اتفاق پیش آمده را فراموش کنند.

همچنانکه مشغول شنا بودند ناگهان همان دوستی که سیلی خورده بود حس کرد گرفتار باتلاق شده و گل و لای وی را به سمت پایین میکشد. شروع به داد و فریاد کرد و خلاصه دوستش وی را با هزار زحمت از آن مخمصه نجات داد. مرد که خود را از مرگ حتمی نجات یافته دید، فوری مشغول شد و روی سنگ کنار

آب به زحمت حک کرد: "امروز بهترین دوست زندگیم مرا از مرگ قطعی نجات داد." دوستی که او را نجات داده بود وقتی حرارت و تلاش وی را برای حک کردن این مطلب دید با شگفتی پرسید: "وقتی به تو سیلی زدم روی شن نوشتی و حال که تو را نجات دادم روی سنگ حک میکنی؟"

مرد پاسخ داد: "وقتی دوستی تو را آزار میدهد آن را روی شن بنویس تا با وزش نسیم بخشش و عفو آرام و آهسته از قلبت پاک شود. ولی وقتی کسی در حق تو کار خوبی انجام داد، باید آنرا در سنگ حک کنی تا هیچ چیز قادر به محو کردن آن نباشد و همیشه خود را مدیون لطف وی بدانی."

## ۹ عادت بد و راه های ترک آنها

همه ما عادت های بدی داریم که دوستشان نداریم. اما از بین بردن آنها چندان هم راحت نیست زیرا بیشتر این عادت ها را ناآگاهانه انجام می دهیم. بنابراین، نخستین قدم برای از بین بردن این نوع رفتارها، یافتن آگاهی در مورد آنها و پی بردن به اشتباه است. سپس، جایگزین کردن آن عادت با رفتاری دیگر است که هدف مشترکی را دنبال می کند. سرانجام، این رفتار به یک عادت خوب تبدیل می شود. البته راهکارهای دیگری نیز برای از بین بردن عادت های بد وجود دارند.



۱. جویدن ناخن 🌹

اگر جزو افرادی هستید که همیشه دستان خود را قایم می کنید چون ناخن هایتان را تا گوشت جویده اید، زمان آن رسیده تا این عادت را ترک کنید. جیمز کلیبورن - یکی از نویسندگان کتاب «چگونگی از بین بردن عادت های بد و جایگزینی آن با عادت های خوب» در این رابطه می گوید، بهتر است ابتدا بدانید پیش از جویدن ناخن چه کاری می کنید. آیا به دنبال لبه های ناهموار و دندانه دار می گردید و سپس دستان را به دهان می برید؟ پیش از آنکه دست خود را به طرف صورتتان ببرید، مشت خود را گره کنید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که تمایل شما به جویدن ناخن ها از بین برود. زمانیکه که احساس کردید در این کار پیشرفت کرده اید و می توانید این عادت را ترک

کنید، از ناخن هایتان به خوبی مراقب و آنها را مانیکور کنید و از زیبایی اش لذت ببرید.

## ۲. شکستن بند انگشتان

شاید شما از شکستن بند انگشتان خود و شنیدن صدا تق آن لذت ببرید اما به دلیل اینکه این صدا برای دیگران چندان جالب نیست، می خواهید این عادت خود را ترک کنید. دکتر کلیبورن در این باره پیشنهاد می دهد از رفتارهای رقابتی استفاده کنید؛ به طور مثال، به جای شکستن بند انگشتان خود، کار دیگری انجام دهید. مشت کردن یک دست خود یا بیرون کشیدن انگشتان باعث می شود از شکستن آنها خودداری کنید. برای فرونشاندن احساس لذت حاصل از شکستن انگشتان، موفقیت های خود - وقتی توانستید یک رفتار دیگر را جایگزین این عادت بد خود کنید - و بازگشت هایتان به عادت بد را ثبت کنید. کشف کنید که ایراد کارتان کجاست و به این ترتیب می توانید به مرور این عادت بد را ترک کنید.

## ۳. باد کردن آدامس

شاید شما از صدای ترکاندن آدامس در دهان خود لذت ببرید، اما این صدا برای دیگران بسیار آزاردهنده است. دکتر کلیبورن در این باره می گوید باید ببینید آدامس جویدن چقدر برای شما مهم است و سعی کنید آن را ترک کنید. وقتی یک تکه آدامس داخل دهان شما قرار دارد، نترکاندن آن کار دشواری است. برای اینکه ترک حس خوب

آدامس جویدن برایتان آسان تر شود، بهتر است نفس عمیق بکشید و کارهای آرام کننده انجام دهید. اگر آدامس را برای هضم غذا یا خوش بو کردن دهان خود می جوید، بهتر است به جای آن از قرص های نعناع استفاده کنید.



#### ۴. وسط حرف کسی پریدن

شاید دوست داشته باشید تفکرات خود را به دیگران بگویید، اما وقتی کسی در حال صحبت کردن است بهتر است زبان به دهان بگیرید و چیزی نگویید تا حرفش تمام شود. دکتر وارناردو می گوید، سعی کنید به حرف های دیگران با دقت گوش کنید. هر چه با علاقه بیشتری به حرف های طرف مقابل گوش کنید، کمتر دوست دارید تا وسط حرف او پرید و نظر دهید. او همچنین می افزاید، اگر فرد صحبت کننده برای لحظه ای صبر کرد تا فکرش را جمع کند یا نفس بکشد، از این فرصت برای حرف زدن استفاده نکنید. در این لحظه، نفس عمیق بکشید، در ذهن خود از یک تا ده بشمارید و به حرف های مخاطب خود فکر کنید. در راه ترک این عادت می توانید از یک دوست نیز کمک بخواهید تا هرچند وقت یکبار هدفتان را برایتان یادآوری کند و موفقیت هایتان را با شما جشن بگیرد.



## ۵. خوردن غذا با سروصدا

شاید خودتان هم متوجه شده باشید که هنگام خوردن غذا خیلی سروصدا می کنید، اما دلیلش را نمی دانید. صدای خود را هنگام خوردن غذا ضبط کنید تا ببینید چه صدایی می دهد. پیدا کردن صدای خاص، به شما کمک می کند تا راه حل مناسب را برای آن بیابید؛ اینکه چه زمانی و چگونه زبان خود را حرکت دهید، آرام تر بجوید، لقمه های کوچک تری در دهان خود بگذارید و هنگام جویدن غذا دهان خود را ببندید. وقتی همراه کسی غذا می خورید بهتر است همه این مسایل را رعایت کنید.



## ۶. دیر کردن

نویسنده کتاب «قاتل احساسات شما» - کن لیندر - می گوید، فائق آمدن بر این عادت مستلزم یافتن دلیل برای سروقت حاضر شدن در جلسات و قرارهای ملاقات است. از خود چند سوال بپرسید: آیا به وقت دیگران احترام می گذارید؟ آیا دوست دارید آدم بی نزاکتی به نظر برسد؟ یا دوست دارید با ملاحظه و حرفه ای دیده شوید؟ وقتی تصمیم خود را گرفتید، سعی کنید ساعت قرار ملاقات را ۵ تا ۱۰ دقیقه زودتر از آنچه هست در ذهن خود تجسم کنید. یا می توانید زمان جلسه را ۱۵ دقیقه پیش از موعد واقعی آن برای خود یادداشت کنید.



## ۷. یواشکی نگاه انداختن به کارهای دیگران

این کار در واقع تجاوز به حریم شخصی افراد است. تصور کنید فردی بخواهد یواشکی در کار شما فضولی کند. چه حالی به شما دست می دهد؟ یا حتی تصور کنید که طرف مقابل شما را برای این کار جلوی تعداد زیادی آدم سرزنش کند! تصور این نوع آبروریزی و خجالت می تواند شما را از انجام این عادت زشت بازدارد.



## ۸. با صدای بلند با موبایل حرف زدن

یک لحظه فکر کنید، وقتی شما با صدای بلند با تلفن صحبت می کنید فردی سودجو آنها را در فیس بوک یا توئیتر پست کند یا استفاده نادرستی از آنها ببرد. آیا دوست دارید مشتری بزرگ خود یا دوستان را از دست بدهید؟ وقتی در یک جمع بلند با تلفن صحبت می کنید، نمی دانید چه افرادی به مکالمه شما گوش می دهند و این مالکمه به کجا خواهد انجامید. دکتر ایندر می گوید، برای یادآوری به خود برای آرام صحبت کردن، کلمه یا عبارتی را بنویسید و آن را در جایی نصب کنید که همیشه می بینید.



## ۹. ناآرام بودن



دکتر لیندر می گوید، حرکت کردن در اطراف در نتیجه اضطراب هایی که دارید، شما را آدم ضعیفی نشان می دهد. برای جلوگیری از این فکر، ببینید در موقعیت های مختلف با دستان خود چه کاری انجام می دهید. اگر ایستاده اید، دستان خود را در دو طرف بدنتان رها کنید و تصور کنید آنها به پهلوهای شما چسبیده اند و نمی توانید آنها را تکان دهید. اگر نشسته اید، دستان خود را روی زانوهایتان بگذارید. سعی کنید آنها را تا زمانیکه لازم نیست، حرکت ندهید.



## ده عمل مبتدل که هر روز شاهد هستیم!

### ۱- غیبت و دخالت در امور خصوصی و شخصی دیگران

یکی از سوژه های اصلی محاورات که به شدت بین مردم مرسوم شده است عمل زشت غیبت می باشد. این روزها زمانی که افراد همدیگر را ملاقات می کنند و یا در میهمانی ها حاضر میشوند عملاً حرفی جز غیبت کردن درمورد دیگران ندارند و با هیجان کامل به این کار مبادرت می کنند. برخی هم به خود اجازه میدهند در حریم خصوصی ترین مسائل دیگران وارد شوند و به امر و نهی و دخالت های بی مورد پردازند.

### ۲- عدم رعایت حق عابرین پیاده

در اکثر نقاط دنیا دیدن یک عابر پیاده در خیابان به معنای فرمان ایست و احتیاط برای راننده مقابل است در صورتیکه در ایران برخی رانندگان به محض دیدن عابر پیاده سرعت خود را بیشتر نموده و بدون لحاظ کردن مسائل ایمنی و حق تقدم با بی رحمی تمام و با ایجاد رعب و وحشت برای عابرین پیاده به مسیر خود ادامه میدهند.

### ۳- حفظ نشانه های نو بودن کالا

همسایه تان اتومبیلی نو خریداری کرده اما بعد از سپری شدن یک هفته هنوز برچسب شماره اولیه که بصورت تکه کاغذی روی شیشه جلو چسبیده است را جدا نکرده و حتی فومهایی که بصورت ضربه گیر در اطراف دربهای ماشین نصب شده است کماکان وجود دارند. دوستان نیز بعد از گذشت یک هفته هنوز برچسب روی نمایشگر گوشی موبایل جدیدش را جدا نکرده!

### ۴- تنبلی و از زیر کار در رفتن

متوسط ساعت مفید کار در ایران کمتر از یک ساعت و سی دقیقه میباشد که دلیل آن نبودن فرهنگ کار، فقدان انگیزه، تنبلی و بی مسئولیتی افراد است. این امر باعث نارضایتی ارباب رجوع، پایین آمدن کارایی و بهره وری و در کل کاهش پیشرفت ملی خواهد شد. در اغلب شرکتها، ادارات و سازمانها اینگونه باب شده که کسی زرننگ و با ذکاوت است که تا حد امکان از انجام مسئولیت های شانه خالی کند و کم کاری را استراتژی اصلیش بداند

و در عین حال حقوق و مزایایش را بصورت تمام و کمال دریافت نماید. کارمندان هیچ تلاشی در راستای بالا بردن کیفیت و راندمان شرکت انجام نداده و در عین حال انتظار بالا رفتن درآمد خود را دارند. به ارباب رجوع کمتر احترام گذارده میشود و طلب کارانه با وی برخورد میشود.

## ۵ - تجمل گرایی و مصرفی شدن

امروزه شاهد آن هستیم که جامعه با سرعتی باور نکردنی به سوی مصرفی شدن در حال حرکت است. افراد بجای سرمایه گذاری پول خود در مکان مناسب و برای تولید بیشتر و اشتغال زایی ملی، ترجیح میدهند با خرید اتومبیلهای گران و کالاهای لوکس مصرفی ظاهری معقول کسب نموده و اعتبار خود را در بین اطرافیانشان بالا ببرند. چشم و هم چشمی های فراوان، گرفتار وامها و قرضهای سنگین شدن و استرس از جمله پیامدهای این مسئله است. اکثر مردم خوشبختی را در تجملات و برتری مالی می دانند و بین نیازها و خواسته هایشان تمایزی قائل نمی شوند. مسابقات و رالی خرید امری ناپسند ولی متداول در جامعه ایرانی است.

## ۶ - فقدان فرهنگ تشکر و احترام

از کوچه و خیابان گرفته تا دانشگاه و محل کار و اماکن عمومی، کمتر شاهد شنیده شدن جملاتی مانند "از لطف شما ممنونم"، "خواهش میکنم"، "اختیار دارید"، "تمنا می کنم"، "بفرمایید"، "بزرگوارید"، ... هستیم. بجای آن فضای زیر آب زنی، استفاده از الفاظ ناشایست، بی حرمتی به افراد مسن، به سخره گرفتن افراد، بالا بردن تن صدا،... امری متداول شده است. مردم باید بیاموزند احترام به دیگران، احترام به هویت ملی یک کشور محسوب میشود. اگر افراد یک مملکت به یکدیگر احترام نگذارند چگونه میتوانند انتظار کسب احترام از ملت‌های دیگر را داشته باشند؟!

## ۷ - عدم رعایت نظافت شخصی و شهری

احتیاج به توضیح ندارد که متأسفانه نظافت شخصی و اجتماعی از طرف برخی افراد جامعه رعایت نمیگردد. از طرز لباس پوشیدن تا بوی بدن و دهان و آرایش موها گرفته تا ریختن زباله در محیطهای شهری و تفریحی.

## ۸ - درگیری در صف و نوبت

صف ها هر کجا و به هر علتی که تشکیل شوند معمولاً تبدیل به جولانگاه بی نظمی، درگیری، فحاشی و هتاک‌ی عده ای از افراد به اصطلاح "زرنگ" خواهند شد. حفظ نظم و ترتیب در صف نشان دهنده بالا بودن رتبه اجتماعی و فرهنگ کسانی است که در صف حضور دارند. متأسفانه شاهد آن هستیم که در برخی امور مذهبی

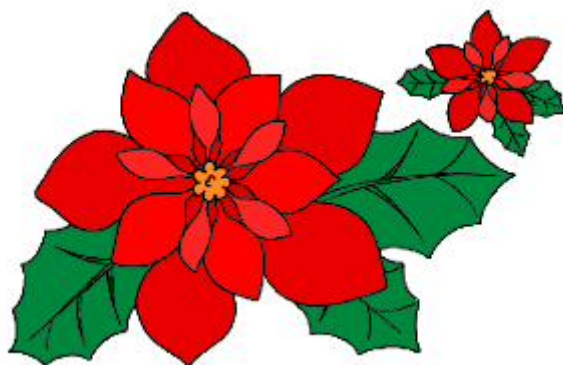
و خیریه مانند سرو غذای نذری نیز چنین بی نظمی ها و زد و خوردهایی بوجود می آیند. احتمالاً باید برخورد کرده باشید در مجالس عروسی گاهی زمان سرو شام جمعیت با چه سرعتی به سمت میز سلف سرویس هجوم می آورند!

## ۹ - پرورش اندام برای رعب و ترس

شاید دیده باشید پسرانی که با اندامهای پرورش یافته و عضلانی درحالی که بازو و سینه های خود را در معرض نمایش گذاشته اند با چهره ای مهاجم و آماده درگیری در همه جا پرسه می زنند! آنها با نگاه خود اطرافیان را به مبارزه می طلبند! چه نکوهیده است زمانی که برخی افراد انگیزه های اصلی ورزش و تناسب را فراموش کرده و صرفاً برای عرض اندام، قلدری و جلب توجه در سطح جامعه اقدام به حجیم کردن عضلات خود می کنند.

## ۱۰ - اسراف، اسراف، اسراف!

اسراف یعنی زیاده روی در مصرف، بیهوده مصرف کردن، بیش از نیاز مصرف کردن، مصرف کنترل نشده، دور ریختن چیزی که میتوان از آن استفاده کرد. کفایت با محاسباتی ابتدایی متوجه شوید که میزان اسراف که در کشور به عنوان مختلف همه روز در حال انجام است اگر جلوگیری می شد، چه میزان در صرفه جویی خانوادگی و ملی اثر می گذاشت و مشکلات چه تعداد از مردم حل می شد.



## ده فایده دویدن برای سلامتی

دویدن ورزشی ساده است که نیاز به امکانات زیادی ندارد، انجام آن تنها نیاز به اراده و پشتکار دارد. انجام مداوم این ورزش فواید بسیاری برای سلامتی به همراه دارد.



می‌دانیم که ورزش برای سلامتی بسیار مفید است. از میان تمام ورزش‌ها، دویدن یکی از متداول‌ترین آن‌هاست که برای تناسب اندام و قوی شدن بدن توصیه شده است. آشنایی با فواید این رشته شاید به تنهایی گویای این باشد که چرا دوومیدانی را مادر ورزش‌ها نامیده‌اند.

دویدن ۱۰ فایده مهم برای سلامتی دارد:

### ۱- وزن بدن را کنترل می‌کند

خیلی از افراد برای کنترل وزن بدن‌شان می‌دوند. هنگامی که می‌دوید کالری‌های ذخیره شده در بدن را می‌سوزانید بدین ترتیب چربی‌های بدن برای جبران انرژی از دست رفته سوزانده می‌شود. دویدن یکی از ورزش‌های موثر در سوزاندن کالری است. یک دوندۀ در هر ساعت حدود ۵۰ کالری می‌سوزاند.

### ۲- ساختن ماهیچه و استخوان

رابطه مستقیم بین فعالیت و ساختن استخوان و ماهیچه وجود دارد. با زندگی ساکن از میزان ماهیچه‌ها و استخوان‌های بدن کاسته می‌شود. یکی از راه‌حل‌های

این مشکل، دویدن است که تاثیر زیادی بر استخوان و ماهیچه‌ها دارد. دویدن باعث تراکم استخوان می‌شود و ماهیچه‌ها را قوی می‌کند.

### ۳- تاثیرات قلبی عروقی و خونی

با دویدن ضربان قلب منظم‌تر می‌شود و فشار خون کاهش می‌یابد. همچنین دویدن میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد و احتمال لخته شدن خون در رگ‌ها و حملات قلبی را کم می‌کند.

### ۴- کاهش استرس

دویدن استرس را کاهش می‌دهد و احساس عصبانیت و ناراضی‌تی را کم می‌کنند. دویدن به مدت طولانی باعث می‌شود نگرانی‌های خود را فراموش کنید و آرام‌تر شوید. دویدن باعث مثبت‌گرایی و خوش‌اخلاقی می‌شود.

### ۵- بالابردن اعتماد به نفس

افرادی که می‌دوند، اعتماد به نفس بالاتری دارند. با کم کردن وزن، افزایش حجم ماهیچه‌ها و سالم‌تر شدن، اعتماد به نفس نیز افزایش می‌یابد. دویدن به طور مداوم احساس بهتری نسبت به خودتان را ایجاد می‌کند.

## ۶- کند شدن روند پیری

همان طور که اشاره شد، دویدن باعث محکم تر شدن ساختمان عضلانی و استخوانی بدن می شود. بدین شکل بدن در برابر بیماری ها مقاوم تر می شود و دیرتر نشانه های پیری مشاهده می شوند.

## ۷- افزایش اراده

دویدن به طور مداوم آسان نیست. به همین دلیل خیلی از افراد پس از مدتی دویدن، این عادت را کنار می گذارند. با ادامه دویدن و غالب شدن بر تنبلی، اراده افزایش می یابد.

## ۸- بالا رفتن ایمنی بدن

دویدن میزان گلبول های سفید خون را افزایش می دهد. این گلبول ها برای ایمنی بدن ضروری هستند. همچنین باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه دیابت و پوکی استخوان می شود.

## ۹- بالا رفتن هماهنگی بدن

با وجود اینکه دویدن ورزش ساده است، هماهنگی اعضای بدن را زیاد می کند.

به خصوص اگر این دویدن در زمینی با موانع کوچک انجام شود.

### ۱۰- خواب بهتر

اینکه چه قدرت و چطور می‌خواهیم به سلامتی مربوط است. بعد از یک ورزش شدید مانند دویدن بدن شما نیاز به استراحت و تجدید قوا دارد. بعد از دویدن بدن خسته می‌شود و می‌توان خوابی عمیق داشت. دوندگان معمولاً سریع‌تر به خواب می‌روند و خواب عمیق‌تری نسبت به افراد عادی دارند.





## ده قانون کلی برای داشتن زندگی موفق



### ● قانون یکم

به شما جسمی داده شده. چه جسمتان را دوست داشته یا از آن متنفر باشید، باید بدانید که در طول زندگی در دنیای خاکی با شماست.

### ● قانون دوم

در مدرسه‌ای غیر رسمی و تمام وقت نام‌نویسی کرده‌اید که "زندگی" نام دارد. در این مدرسه هر روز فرصت یادگیری دروس را دارید. چه این درس‌ها را دوست داشته باشید چه از آن بدتان بیاید، پس بهتر است به عنوان بخشی از برنامه آموزشی برایشان طرح‌ریزی کنید.

### ● قانون سوم

اشتباه وجود ندارد، تنها درس است. رشد فرآیند آزمایش است، یک سلسله

دادرسی، خطا و پیروزی‌های گهگاهی، آزمایش‌های ناکام نیز به همان اندازه آزمایش‌های موفق بخشی از فرآیند رشد هستند.

#### ◉ قانون چهارم

درس آنقدر تکرار می‌شود تا آموخته شود. درس‌ها در اشکال مختلف آنقدر تکرار می‌شوند، تا آنها را بیاموزید. وقتی آموختید می‌توانید درس بعدی را شروع کنید، بنابراین بهتر است زودتر درس‌هایتان را بیاموزید.

#### ◉ قانون پنجم

آموختن پایان ندارد. هیچ بخشی از زندگی نیست که در آن درسی نباشد. اگر زنده هستید درس‌هایتان را نیز باید بیاموزید.

#### ◉ قانون ششم

قضاوت نکنید، غیبت نکنید، ادعا نکنید، سرزنش نکنید، تحقیر و مسخره نکنید، و گرنه سرتان می‌آید. خداوند شما را در همان شرایط قرار می‌دهد تا ببیند شما چکار می‌کنید.

#### ◉ قانون هفتم

دیگران فقط آینه شما هستند. نمی‌توانید از چیزی در دیگران خوشتان بیاید یا بدتان بیاید، مگر آنکه منعکس کننده چیزی باشد که درباره خودتان می‌پسندید یا از آن بدتان می‌آید.

#### ◉ قانون هشتم

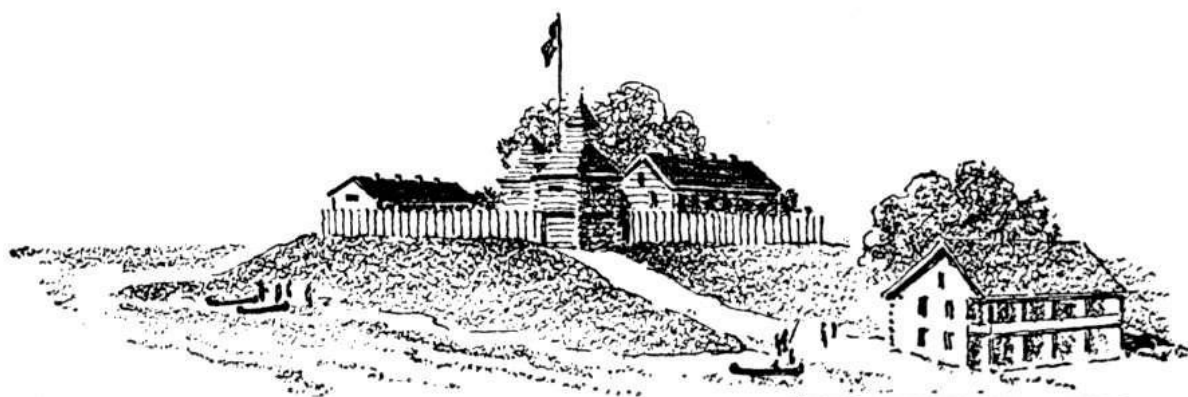
انتخاب چگونه زندگی کردن با شماست. همه ابزار و منابع مورد نیاز را در اختیار دارید، این که با آنها چه می‌کنید، بستگی به خودتان دارد.

## ◉ قانون نهم

جوابهایتان در وجود خودتان است. تنها کاری که باید بکنید این است که نگاه کنید، گوش بدهید و اعتماد کنید.

## ◉ قانون دهم

خیر خواه همه باشید تا به شما نیز خیر برسد.



## ذکات حکیم

در زمان های قدیم یک دختر از روی اسب می افتد و استخوان لگنش از جایش درمی رود. پدر دختر هر حکیمی را به نزد دخترش می برد، دختر اجازه نمی دهد کسی دست به سمت لگنش بزند، هر چه به دختر میگویند حکیم بخاطر شغل و طبابتی که میکنند محرم بیمارانشان هستند اما دختر زیر بار نمی رود و نمی گذارد کسی دست به قسمت لگنش بزند.

به ناچار دختر هر روز ضعیف تر و ناتوان تر میشود.

تا اینکه یک حکیم باهوش و حاذق سفارش میکند که به یک شرط من حاضرم بدون دست زدن به لگن دخترتان او را مداوا کنم...

پدر دختر با خوشحالی زیاد قبول میکند و به طیب یا همان حکیم میگوید شرط شما چیست؟ حکیم میگوید برای این کار من احتیاج به یک گاو چاق و فربه دارم، شرط من این هست که بعد از جا انداختن استخوان لگن دخترت گاو متعلق به خودم شود؟



پدر دختر با جان و دل قبول میکند و با کمک دوستان و آشنایانش چاقترین گاو آن منطقه را به قیمت گرانی می خرد و گاو را به خانه حکیم می برد، حکیم به پدر دختر میگوید دو روز دیگر دخترتان را برای مداوا به خانه ام بیاورید.

پدر دختر با خوشحالی برای رسیدن به روز موعود دقیقه شماری میکند...

از آنطرف حکیم به شاگردانش دستور میدهد که تا دو روز هیچ آب و علفی را به گاو ندهند. شاگردان همه تعجب میکنند و میگویند گاو به این چاقی ظرف دو روز

از تشنگی و گرسنگی خواهد مرد.

حکیم تاکید میکند نباید حتی یک قطره آب به گاو داده شود.

دو روز میگذرد گاو از شدت تشنگی و گرسنگی بسیار لاغر و نحیف میشود..

خلاصه پدر دختر با تخت روان دخترش را به نزد حکیم می آورد, حکیم به پدر دختر دستور میدهد دخترش را بر روی گاو سوار کند. همه متعجب میشوند، چاره ای نمی بینند باید حرف حکیم را اطاعت کنند.. بنابراین دختر را بر روی گاو سوار میکنند.

حکیم سپس دستور میدهد که پاهای دختر را از زیر شکم گاو با طناب به هم گره بزنند.

همه دستورات مو به مو اجرا میشود، حال حکیم به شاگردانش دستور میدهد برای گاو کاه و علف بیاورند..

گاو با حرص و ولع شروع می کند به خوردن علف ها، لحظه به لحظه شکم گاو بزرگ و بزرگ تر میشود، حکیم به شاگردانش دستور میدهد که برای گاو آب بیاورند..



شاگردان برای گاو آب میریزند، گاو هر لحظه متورم و متورم میشود و پاهای دختر هر لحظه تنگ و کشیده تر میشود، دختر از درد جیغ میکشد..

حکیم کمی نمک به آب اضافه میکند، گاو با عطش بسیار آب می نوشد، حالا شکم گاو به حالت اول برگشته که ناگهان صدای ترقی جا افتادن استخوان لگن دختر شنیده میشود..

جمعیت فریاد شادی سر می دهند، دختر از درد غش میکند و بیهوش میشود.

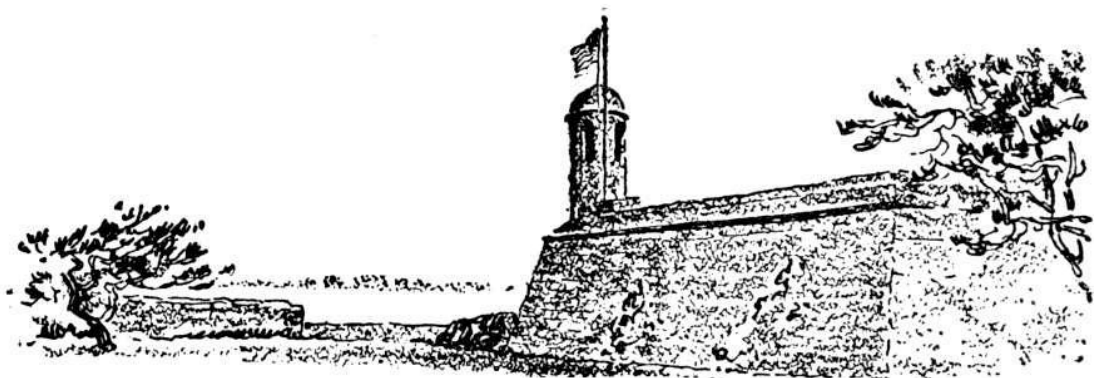
حکیم دستور میدهد پاهای دختر را باز کنند و او را بر روی تخت بخوابانند.

یک هفته بعد دختر خانم مثل روز اول سوار بر اسب به تاخت مشغول اسب سواری میشود و گاو بزرگ متعلق به حکیم میشود.

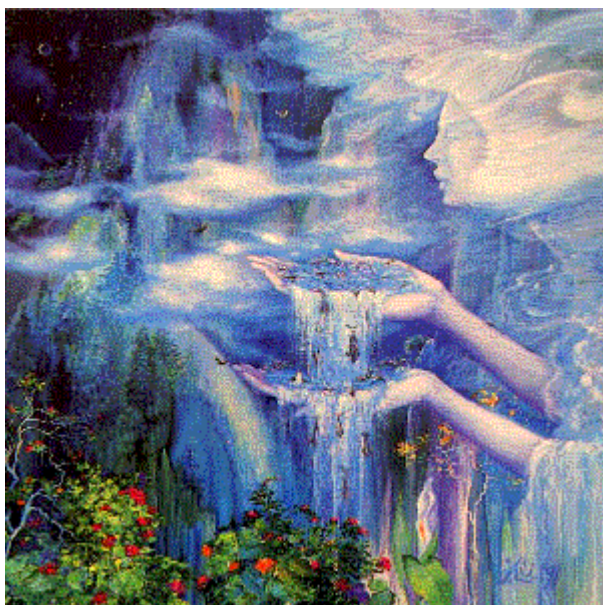


این، افسانه یا داستان نیست،

آن حکیم، ابوعلی سینا بوده است...



## ذکری که دوی ۹۹ درد است



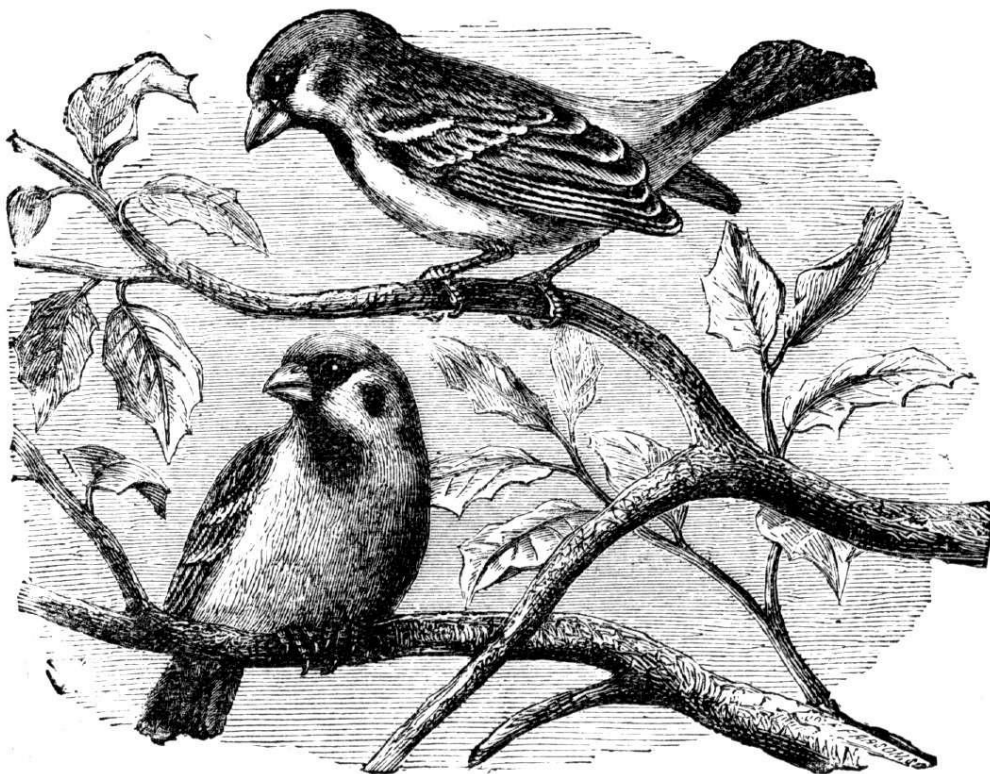
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «جمله  
«لا حول و لا قوة الا بالله» ۹۹ درد را شفا  
می دهد که ساده ترین آن ها اندوه است.  
از مولای متقیان امام علی (علیه السلام) نقل شده  
که فرمودند: «بیمار شدم و پیامبر خدا به عیادتیم  
آمد و فرمود: «بگو: خداوندا! از تو می خواهم

عافیتی را که می دهی، پیش اندازی، بر امتحان خویش، بردباری ام بخشی، و مرا به سوی  
رحمت خویش ببری». من، این دعا را خواندم و پس از آن دعا، از بستر بیماری برخاستم،  
گویا که از بندی رسته باشم..

همچنین امام علی (علیه السلام) فرمودند: «پیامبر خدا، بر مردی از انصار که بیمار شده بود،  
وارد شد تا او را عیادت کند. او گفت: ای پیامبر خدا! برای من به درگاه خداوند، دعا کن.  
پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «بگو: "از خداوند بزرگ، پروردگار عرش بزرگ،  
مسئلت می کنم و از خداوند بزرگ سلامتی می خواهم» مرد، این دعا را سه بار خواند و در پی  
آن، از بستر بیماری برخاست، چنان که از بند، رسته باشد.

امام صادق علیه السلام به هنگام بیماری این دعا را می خواندند: «خداوندا! تو خود، کسانی را  
سرزنش کردی و فرمودی: «بگو کسانی را که به جای خداوند به خدایی می پنداشته اید، فرا  
خوانید تا ببینید که نه نمی توانند سختی ای از شما بگشایند، و نه شما را به حالتی دیگر  
در آورند». پس ای آن که هیچ کس جز او نتواند سختی ای از من بگشاید و مرا به حالتی دیگر

ببرد! بر محمد و خاندانش درود فرست، و سختی را از من بگشای و آن را به سوی کسانی ببر  
که در کنار تو - که خدایی جز تو نیست - خدایی دیگر را می خوانند.





## ۷ راز ارتباطی موفق با دیگران



همه ارتباط برقرار می کنند اما اینکه یاد بگیریم چطور خوب ارتباط برقرار کنیم نیازمند داشتن مهارت است. برای اینکه در کار و تجارت موفق شویم (یا هر عرصه دیگر از زندگی)، باید بتوانیم مهارت های ارتباطی را خوب یاد بگیریم. برای بعضی ها ارتباط برقرار کردن ساده است. بعضی ها ذاتاً استاد ارتباط برقرار کردن هستند و اعتماد به نفس بسیار زیادی برای اینکار دارند. اما بقیه چطور یاد می گیرند که با دیگران ارتباط برقرار کنند؟ در اینجا به ۷ راهکار برای ایجاد ارتباط موفق اشاره می کنیم:

### ۱- اعتماد به نفس داشته باشید

مهارت های مردمی خوب با اعتماد به نفس شروع می شود. وقتی کسی اعتماد به نفس داشته باشد خیلی خوب معلوم می شود. اعتماد به نفس مثل آهن ربایی بقیه را به سمت شما می کشاند و رفتارهایتان نشان می دهد که ارزش صرف وقت و تلاش را دارید. وقتی حس قوی نسبت به

خودتان داشته باشید، خیلی سریع از گپ کوتاهی که با کسی دارید گذشته و فرصتی در اختیارتان قرار می‌دهد که بتوانید بدون اتلاف وقت به قلب رابطه دست یابید.

وقتی می‌خواهید رابطه‌ای موثر داشته باشید، یکی از مهمترین قوانینی که باید رعایت کنید این است که مستقیم به چشم‌های طرف مقابل نگاه کنید. کسانی که اعتماد به نفس کافی ندارند از ارتباط چشمی خودداری می‌کنند. خودداری از ارتباط چشمی نشان‌دهنده عدم علاقه یا بدتر از آن عدم صداقت است. وقتی دو نفر با هم ارتباط چشمی برقرار می‌کنند، ارتباطی موثر شکل می‌گیرد. ارتباط چشمی با حرف‌هایی که می‌زنید هم اعتبار می‌بخشد.

## ۲- به دیگران اعتماد بخشید

خیلی‌ها مرتکب این اشتباه می‌شوند که زیاد در مورد خودشان حرف می‌زنند. هیچ چیز بدتر از لاف زدن در مورد خود، یک ارتباط را خراب نمی‌کند. یکی از بهترین راهکارها برای اینکه یاد بگیرید چطور با مردم ارتباط برقرار کنید این است که به جای اینکه آنها را مجبور کنید به حرف‌هایتان گوش دهند، از آنها بخواهید در مورد خودشان حرف بزنند. این باعث می‌شود طرف مقابل احساس راحتی بیشتری کرده و اعتماد به نفسش بالا رود. همچنین موقعیتی ایجاد می‌کند که فرد مقابل هم همین کار را برای شما بکند و به حرف‌هایتان گوش دهد.

## ۳- هنرمندانه سوال پرسید

یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای شکستن قفل سکوت پرسیدن سوال‌هایی است که بتوان آنها را خیلی راحت با بله یا خیر جواب داد. با پرسیدن سوالی که به یک جواب با جزئیات بیشتر نیاز هست، فرد مقابل باید توضیح بیشتری بدهد و اطلاعاتی که دارد را در اختیارتان بگذارد. بخشی از ارتباط موفق یاد گرفتن این است که سوالاتی را مطرح کنید که فرد مقابل را به فکر کردن وادارد. یک چیز به دیگری منتهی می‌شود و در مدت کوتاهی داستان‌هایی بین دو طرف منتقل می‌شود و یخ رابطه می‌شکند.

آب و هوا را فراموش کنید و بحث را از سیاست و مذهب هم دور کنید. در مورد لباسی که طرف مقابلتان پوشیده است نظری بدهید. البته باید سعی کنید که طرفتان را با سوالاتان بمباران نکنید. این باعث می شود فرد معذب و خسته شود. یادتان باشد مکالمه را نباید به بازجویی تبدیل کنید. وقتی می خواهید اسم کسی را پرسید، فوراً آن را تکرار کنید. بلند گفتن یک اسم کمک می کند بهتر در خاطرتان بماند. از اسم طرف مقابلتان در طول مکالمه استفاده کنید و لبخند زدن هم فراموشتان نشود.

#### ۴- دو بار گوش کنید، یک بار حرف بزنید

می گویند به یک دلیلی خدا دو گوش و یک دهان به شما داده است. دلیل آن این است که باید دوبرابر آنچه که حرف می زنید، گوش دهید. در ارتباط با مهارت های مردمی، این یعنی وقتی فرد مقابلتان صحبت می کند، باید همه توجهتان را به او بدهید. نباید غرق این فکر شوید که بعد از آن شما چه باید بگویید یا بعداً چه اتفاقی می افتد یا هر فکر بی ارتباط دیگری. تمرکز کنید، اطلاعاتی که ارائه می شود را جذب کرده و راهی برای دنبال کردن صحبت او با پرسیدن یک سوال مرتبط با موضوع پیدا کنید.

در چیزهایی که طرف مقابلتان علاقه دارد، علاقه نشان دهید و اگر موضوع بحث چیزی است که هیچ از آن نمی دانید، می توانید از آن به نفع خودتان استفاده کنید و اطلاعات بیشتری در مورد آن موضوع کسب کنید. اعتراف کنید که برایتان موضوع آشنایی نیست و از او بخواهید که بیشتر در مورد آن با شما حرف بزند. مردم دوست دارند چیزهایی که می دانند را با بقیه در میان بگذارند و این اعتماد به نفس آنها را خیلی بالا می برد. وقتی موضوع مورد علاقه طرف مقابلتان را پیدا کردید، دیگر هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت.

#### ۵- توانا بود هر که دانا بود

ارتباط موثر و موفق با دانش شروع شده و خاتمه می یابد. کسانی که مسافرت می کنند، مطالعه می کنند یا از جریانات روز باخبرند برای هم صحبتی فوق العاده اند. هرچه فردی تجربیات بیشتری از

زندگی داشته باشد، بهتر می تواند با دیگران ارتباط برقرار کند.

کسانی که مسافرت می کنند توانایی این را دارند که فرهنگ ها و مردمان دیگر را بهتر درک کنند و آنهایی که زیاد مطالعه می کنند، در مورد همه موضوعات اطلاعات کافی برای بحق کردن دارند و می توانند خود را با هر مکالمه ای تطبیق دهند. شخصی که در فعالیت های مختلف شرکت دارد، مطمئناً می تواند با افراد دیگر وجه اشتراک پیدا کرده و مکالمه را به جریان بیندازد.

## ۶- ریسک پذیر باشید

عزت نفس هم معنای اعتماد به نفس است و حتی با وجود طرد شدن، عزت نفس یک شخص هیچ تغییری نمی کند. بیشتر وقت ها افراد بخاطر اینکه از طرد شدن واهمه دارند، از فرصت ها استفاده نمی کنند. طرد شدن باعث می شود فرد احساس حقارت کند. در واقع، طرد شدن عزت نفس فرد را تغییر نمی دهد. شما همان فرد باقی می مانید، به همان اندازه ارزشمند و مهم که قبل از شروع مکالمه بودید.

هیچکس نمی تواند عزت نفس را از شما بگیرد. فقط خودتان هستید که می توانید اینکار را بکنید. طرد شدن تا زمانی که اتفاق نیفتاده است یک توهم است. چرا باید وقتتان را نگران اینکه اگر این اتفاق بیفتد یا آن اتفاق بیفتد هدر دهید؟ از فرصت استفاده کنید و برای آنچه که می خواهید دست به تلاش بزنید و در صورت لزوم ریسک را هم نادیده نگیرید. تنها راه یاد گرفتن ارتباط با دیگران از طریق تمرین کردن میسر است.

## ۷- کم کم شروع کنید

یاد گرفتن اینکه چطور با آدم ها ارتباط برقرار کنید زمان می برد و هر کس با سرعت مخصوص خودش پیشرفت می کند. کم کم شروع کنید؛ سعی کنید هر بار با یکی از این نکات آشنا شوید. در پایه، یک ارتباط خوب با اعتماد به نفس شروع می شود و این رشته ای است که همه چیز را به هم وصل می کند. هر آشنایی کمک می کند اعتماد به نفستان بالاتر رود و تجربیاتتان متفاوت

تر شود. یک جای خوب برای تمرین کردن این مهارت های مردمی محل کار است. وقتی صحبت کردن با همکارانتان راحت تر شد، سعی کنید با افرادی از رتبه های بالاتر مثل مدیرانتان صحبت کنید. در زمان کوتاهی، مهارت هایی که یاد گرفته بودید در شما نفوذ کرده و دیگر نیاز به فکر کردن هم ندارد.

هیچکس تابحال نگفته است که حرف زدن با آدم ها کار ساده ای است. برای بعضی ها، به دست آوردن اعتماد به نفس لازم برای شروع مکالمه، قدم بزرگی است. این ممکن است سخت ترین مرحله کار باشد اما وقتی اولین قدم را برداشتید، بقیه آن راحت تر خواهد شد. به خودتان ایمان داشته باشید و بدانید که شما به اندازه طرف مقابلتان با ارزش هستید.

**ارتباط موفق و موثر مهارتی است که همه باید داشته باشند زیرا رمز رسیدن به موفقیت و پیشرفت در جوانب مختلف زندگی، همین ارتباط موثر و مناسب است.**



## راز عدد مقدس چهل

اعداد نه تنها در زندگی مادی که در زندگی معنوی ما نیز حائز اهمیت فراوانند ، تعداد رکعات نماز ، تعداد تسبیحات اربعه ، تعداد تسبیحات حضرت فاطمه (سلام الله علیها) و امثال اینها نشان می دهند که زندگی معنوی جدا از اعداد نیست.

منزلت اعداد منحصر به اعدادی نظیر پنج ، هفت ، دوازده و چهارده و چهل می شود که برای هر یک دلیل یا دلایلی را ذکر کرده اند:

عدد پنج به دلیل ۵ تن پیامبر اولوالعزم و ۵ تن آل عبا،

عدد هفت به واسطه ۷ آسمان و ۷ شهر عشق و ۷ مرحله سلوک عارفان ، ۷ دور طواف خانه خدا.

عدد دوازده به دلیل ۱۲ معصوم و ۱۲ چشمه ایی که به معجزه حضرت موسی از دل سنگ جوشید ،

و عدد چهارده به دلیل ۱۴ معصوم تقدس یافته اند ؛

به همین قیاس برای عدد چهل نیز باید دلایلی موجود باشد:

عقل آدمی در چهل سالگی به بالاترین کمال خود در حد استعداد هر فرد می رسد ،

حضرت رسول در سن چهل سالگی به رسالت مبعوث شدند ،

حضرت موسی چهل روز در کوه معتکف بود تا الواح هفتگانه را دریافت داشت ،

قوم بنی اسرائیل به دلیل کفران نعمت و پرستش گوساله به سرگردانی چهل ساله محکوم شدند ،

و تخمیر طینت آدم ابوالبشر در ۴۰ روز به اتمام رسید . عارفان و سالکان طریق حق چله نشینی را از همین آفرینش چهل روزه حضرت آدم اقتباس کردند ، سهروردی بیان می کند که : خداوند انسان را در چهل روز آفرید و هر روز صفتی به او اعطا کرد که هر یک حجابی و مایه تعلق وی به دنیا بود تا اینکه در روز چهلم حجاب ها کامل و متراکم شد . در چله نشینی سالک

یک به یک حجاب ها را می درد تا در روز چهارم انوار حق در وی تجلی می یابد. " هر چند اربعین از اعداد و کمیات است ولی در فرهنگ عرفان اسلامی این واژه کمی در ارتباط با کیفیات مطرح می شود و لذا تکرار عمل تا چهل مرتبه تکمیل کننده ابعاد روحانی و عرفانی انسان را باعث می گردد. "

سید مهدی بحر العلوم در زمینه جایگاه عدد چهل فرموده است:

"خود به عیان دیده ام و به بیان دانسته ام که این مرحله شریفه، از مراحل عدد را خاصیتی خاص و تأثیری مخصوص است، در ظهور استعداد(ها) و تتمیم ملکات، در طی منازل و قطع مراحل. " خاصیت اربعین در ظهور فعلیت و بروز استعداد و حصول صفات ملکه، امری است که در آیات و اخبار بر آن تصریح شده است، و در سلوک و خودسازی، برای جلب فیوضات و انوار الهی، چنانچه در قرآن و گفتار معصومین(علیه السلام) و سیره اولیاء آمده است، عدد اربعین دارای جایگاه ویژه و بلند است. " در حقیقت عدد چهل سمبل آغازین تکامل، مظهر کمال، جلوه پختگی، اعلام پشت سر گذاشتن مرحله خامی و نادانی، نخستین مرحله هوشیاری... می باشد " به هر روی مثالهای فراوانی را می توان در اهمیت عدد چهل در آیات و روایات یافت ولی در نهایت همانند بسیاری موارد که برای انسان نامکشوف است سر عدد چهل نیز برای ما نامشخص است. چه فلسفه و حکمتی در این نهفته است که چهل روز بعد از گذشت فردی، خویشان وی گرد هم آمده و به عزاداری می پردازند؟ اگر هدف تنها یادآوری نام آن تازه گذشته است، چرا ۳۰ روز یا ۵۰ روز یا هر عدد دیگری را برای این امر اختصاص نداده اند؟ در عدد چهل چه سری نهفته است و بعد از گذشت این چهل روز چه روی می دهد و بایستی روی می داده است؟ شاید پس از گذشت این مدت انسان به روشن بینی نسبت به آن رویداد دست می یابد، غبار اندوه اندکی برخاسته و قدرت تحلیل سربرمی آورد و به انسان مجال می دهد به بازبینی آنچه گذشته پیردازد. شاید برگزاری مراسم اربعین برای امام حسین برای بازبینی و تحلیل واقعه عاشورا و زنده نگاه داشتن آن معمول شده است تا با روشن بینی و قدرت تحلیل واقعه عاشورا بررسی و تشریح گردد، واقعه ای که اگر بگوییم همانند قرآن دارای لایه های متعدد و بی شمار است گزافه نگفته ایم و به بیراهه نرفته ایم. به هر روی اربعین خورشید آسمان شهادت و راه منیر هدایت در راه است، در این روز و ایام بکوشیم تا به دور از تحریفات و احساساتی گری های افراطی آن امام راستین را بشناسیم و به مدد نفس قدسی اش بر هدف انسانی آن بزرگمرد همه دورانها آگاهی یابیم.

## راه درمان نگاه به نامحرم چیست و آیا نگاه نکردن به نامحرم فایده ای هم دارد؟



وقتی برای حفظ سلامت جنسی جامعه چشم می پوشی، باز هم نفعی هست که تو را به آن وا می دارد. اما راهی هست برای اینکه از حتی برای طمع به این نفع هم نباشد. برای فرو بستن چشم هایم، بهانه ای زیباتر از اینکه خداوند گفته ای مومن به من! چشمت را از نگاه ناروا فرو بند، پیدا نکردم.

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ  
به مردان با ایمان بگو: «دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است، زیرا خدا به آنچه می کنند آگاه است.»

سوره مبارکه نور - آیه ۳۰

### راه درمان (نگاه به نامحرم) چیست؟

راستی راه درمان این همه فساد و ابتدال و ناهنجاری و ولنگاری که در اجتماع ما مشاهده می شود، چیست؟! پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) در کلامی حکیمانه و برخاسته از منطق وحی، فرمودند: باعدوا بین انفاس الرجال والنساء فإنه اذا كانت المعاینه واللقاء كان الداء الّذی لا دواء له.

بین مردان و زنان (نامحرم) فاصله و جدایی بیندازید (تا کمتر با یکدیگر برخورد داشته باشند) زیرا هنگامی که مردان و زنان با هم تماس داشته باشند و رو در روی یکدیگر قرار گیرند، جامعه به دردی مبتلا خواهد شد که درمان نخواهد داشت.

انسان وقتی به خاطر خدا از لذت های زود گذر چشم می پوشد و شهوت خود را مهار می کند، خداوند در



عوض برایش خوشی ها و لذت های کامل تری را نصیب می گرداند

### نگاه نکردن به نامحرم فایده ای هم دارد؟

اینکه ما به نامحرم نگاه نکنیم و چشم خود را از گناه حفظ کنیم علاوه بر اینکه تاثیر زیادی بر بالا بردن شخصیت دارد و ارزش اجتماعی ما را بالا می برد فواید بیشمار دیگری نیز دارد:

**اول** - رهایی قلب از حسرت. کسی که چشم خود را برای دیدن نامحرم آزاد می گذارد حسرتش بیشتر می گردد، آنچه را چشم به قلب انتقال می دهد مضر واقع می شود، چون چشم چیزهایی را می بیند که رسیدن به آن در مقذور شخص نیست، او نمی تواند صبر کند و این نهایت رنج است.

**دوم** - چشم پوشیدن از نامحرم قلب را نورانی و روشن می سازد و این درخشش در چشم، روی و دیگر اعضای بدن نمایان می گردد، مثل این اینکه نگاه نداشتن چشم ظلمت و افسردگی در پی دارد.

**سوم** - نگاه داشتن چشم باعث صحت فراست و حواست انسان می گردد. وقتی که قلب انسان با نور صحت و فراست منور گردید، همانند آینه جلا دارد می گردد که در آن معلومات همانگونه ای که هست تجلی می کند.

**چهارم** - دروازه های علم و دانش برای این شخص باز می گردد، اسباب کسب علم و معرفت برایش به آسانی مهیا می گردند، این خود به سبب منور بودن قلب است، وقتی دل روشن می شود حقیقت اشیاء در آن دیده می شود و برایش به سرعت تمام، شناخت دست می دهد. چشم پوشیدن از نامحرم قلب را نورانی و روشن می سازد و این درخشش در چشم، روی و دیگر اعضای بدن نمایان می گردد، مثل این اینکه نگاه نداشتن چشم ظلمت و افسردگی در پی دارد.

این شناخت و معرفت از یکی به دیگری رسوب می کند. کسی هم که چشم خود را کنترل نکرد، قلبش مکدر و تاریک می شود و دروازه های علم و معرفت به رویش بسته می شوند.

**پنجم** - این عمل به قلب قوت، ثبات و شجاعت می بخشد، خداوند متعال قدرت بصیرت را با قدرت حجت و استدلال همگام به او می بخشد.

امام حسن علیه السلام می فرماید: پیروان هوا و هوس کسانی هستند که؛ اگر قاطر ها آنها را پایمال کنند و زیر پای اسب ها شوند، باز هم سایه ی معصیت در دلهایشان است، خداوند از این ابا می ورزد که کسی را خوار و

ذلیل کند مگر کسانی را که نا فرمانی او را می کنند.

**ششم** - این عمل یک خوشحالی روانی به قلب می دهد که از لذت نظر به نامحرم به مراتب خوبتر و زیباتر است، چون این شخص با دشمن خود یعنی شیطان قهر نموده، شهوت خود را لیبیک نگفته و بر نفس خود غالب آمده است.

انسان وقتی به خاطر خدا از لذت های زود گذر چشم می پوشد و شهوت خود را مهار می کند، خداوند در عوض برایش خوشی ها و لذت های کامل تری را نصیب می گرداند.



## ۴ راه ساده برای خلاص شدن از یکنواختی زندگی...

برای آن دسته از شما که دوست دارید از یکنواختی همیشگی نجات پیدا کنید، در زیر ۴ پیشنهاد ساده آورده‌ایم که کمکتان می‌کند استفاده بیشتری از زندگیتان ببرید و زندگی را با تمام وجود تجربه کنید و از آن لذت ببرید.

جک لندن گفته است، «درست‌ترین عملکرد انسان زندگی کردن است، نه وجود داشتن.» خیلی وقت‌ها اجازه می‌دهیم زندگی هر طور که دوست دارد بگذرد، هر چه که برایمان پیش می‌آورد را می‌پذیریم و امروزمان تفاوتی با دیروزمان ندارد. این نسبتاً طبیعی و راحت به نظر می‌رسد، به جز آن ندای همیشگی در مغزتان که می‌گوید، «وقتش رسیده کمی تغییر ایجاد کنی.»

### ۱ - حرف‌های منفی دیگران را نادیده بگیرید

اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازدهی به زندگیتان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگیتان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید اسیر منفی بافی خواهید شد. نظرات بی‌فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید. هیچکس حق قضاوت کردن در مورد شما را ندارد. ممکن است داستان زندگیتان را شنیده باشند اما مطمئناً نمی‌توانند حس و حالتان را درک کنند. شما هیچ کنترلی روی حرف‌های دیگران ندارید؛ اما کنترل اینکه به آنها اجازه بدهید این حرفها را به شما بزنند یا نه دست خودتان است. شما می‌توانید حرف‌های مسموم آنها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.

### ۲ - همان کسی باشید که واقعاً هستید

اگر آنقدر خوش‌شانس باشید که چیزی داشته باشید که شما را از دیگران متمایز کند، به هیچ وجه آن را تغییر ندهید. خاص بودن با ارزش است. در این دنیای دیوانه که سعی دارد شما را مثل بقیه کند، جرات این را پیدا کنید که خودِ فوق‌العاده‌تان باشید. و اگر بخاطر متفاوت بودن بقیه به شما خندیدند، شما هم بخاطر یکسان بودن به آنها بخندید. تنها ایستادن جرات زیادی می‌خواهد اما ارزشش را دارد. اینکه خودتان باشید بسیار ارزشمند است!

### ۳ - به ندای درونیتان گوش دهید

زندگی یا سفری پر مخاطره است یا هیچ چیز نیست. هیچوقت نمی توانیم با ادامه کارهایی که همیشه می کنیم، به چیزی تبدیل شویم که می خواهیم. تصمیم بگیرید که به ندای درونیتان گوش دهید نه نقطه نظرات بقیه آدمها. همان کاری را بکنید که ته قلبتان مطمئن هستید درست است. راه، راه خودتان است. ممکن است بقیه در این مسیر با شما همراه شوند اما هیچکس نمی تواند این راه را بجای شما بیماید. و یادتان نرود که قدردان همه روزهای زندگیتان باشید. روزهای خوب شما را غرق در خوشبختی می کنند و روزهای بد تجربه تان را بالا می برند و بدترین روزها بهترین درس ها را به شما می دهند.

### ۴ - به استقبال تغییر بروید و از هر چه زندگی برایتان پیش می آورد لذت ببرید

سخت ترین قسمت رشد کردن این است که چیزهایی که به آن عادت کرده اید را کنار بگذارید و با چیزهایی جلو روید که برایتان جدید است. بعضی وقت ها باید دست از نگران بودن، تعجب کردن، شک کردن بردارید و ایمان داشته باشید که همه چیز خوب پیش خواهد رفت. به سردرگمی هایتان بخنید، هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برایتان پیش می آورد لذت ببرید. شاید آخر کار به آنجایی نرسید که ابتدا قصد داشتید، اما به همان جایی خواهید رسید که باید می رسیدید.



## ۵ راه فوری برای کنترل عصبانیت



### به آرامی یک لیوان آب بنوشید

به نظر بسیار ساده می‌رسد، ولی علاوه بر سادگی روش بسیار مؤثری نیز است؛ بنابراین این بار اگر خشم بر شما غلبه کرد، یک لیوان آب برای خود بریزید و بسیار به آرامی بنوشید؛ روی هر جرعه آب تمرکز کنید، تصور کنید که چه طور آب از دهانتان به معده فرو می‌ریزد، به این صورت خود را آرام تر می‌یابید.

### فشار عصبانیت را خالی کنید

یک بالش یا کوسن نرم به شما کمک می‌کند دوباره آرام شوید تمام عصبانیت خود را به روی بالش خالی کنید، مشت محکمی به بالش بزنید و در چند دقیقه عصبانیت شما کم می‌شود!

### به چهره واقعا خنده‌داری فکر کنید

چشمانتان را ببندید و چهره کسی که از دست او عصبانی هستید را به خاطر آورید، اکنون او را به خنده دارترین حالت ممکن تصور کنید مثلاً او را با یک شلوار گل‌دار بزرگ و یا یک کلاه شیپوری سبز و یا لباس عجیبی بر تنش تصور کنید که مانند دلچک ادا در می‌آورد؛ به محض اینکه او را در موقعیت‌های مضحک در نظر بگیرید، خودتان را در حالی که می‌خندید و عصبانیت خود را فراموش کرده‌اید می‌یابید.

## نفس عمیق بکشید

خود را کناری بکشید، چشمانتان را ببندید و نفس عمیق بکشید، سعی کنید صدای تنفستان را در حال دم و بازدم بشنوید؛ ذهن خود را ببندید، اجازه ندهید هیچ صدای دیگری را غیر از تنفستان بشنوید؛ نفس‌های آرام و عمیق بکشید، ضربان قلبتان آرام‌تر می‌شود و عصبانیت فروکش می‌کند.

## خود را درگیر یک فعالیت ذهنی کنید

به محض اینکه خود را عصبانی یافتید، سرگرم کاری شوید تا ذهن شما مشغول شود، برای مثال می‌توانید جدول سودوکو یا مسئله حل کنید، اگر چیزی را نیافتید، تنها چشمانتان را ببندید و شروع به شمارش اعداد برعکس از بزرگ به کوچک و یکی درمیان کنید؛ به این صورت، ۱۰۰، ۹۸ و ۹۶ به زودی درمی‌یابید که آنقدر مشغول فکر به این مسئله شدید که عصبانیت خود را فراموش کرده‌اید.



## راه های ترک غیبت و سخن چینی



غیبت آسیب‌رسان و بسیار مخرب است. غیبت، چه عمدی و چه سهوی، آسیب‌های فراوانی به دنبال دارد. به جای اینکه در مورد آدمها و پشت سر آنها حرف بزنیم، باید با خود آنها حرف زده و مشوقشان باشیم. ۵ راه برای ترک عادت غیبت کردن به شما پیشنهاد می‌شود.

### وقتی اول از مغزتان و بعد زبانتان استفاده کنید، از غیبت دور خواهید شد

از آنجا که غیبت کردن معمولاً از یک گپ کوتاه شروع می‌شود، قبل از اینکه بفهمیم داریم غیبت می‌کنیم در آن گرفتار خواهیم شد. خیلی از آدمها از اینکه بقیه بفهمند آنها پشت سر کسی غیبت می‌کنند، واهمه دارند. بیشتر اوقات واقعاً منظور نداریم که پشت کسی حرف بزنیم اما اینکار را می‌کنیم چون از فرمان استفاده نمی‌کنیم. اولین قدم برای ترک یک عادت بد از زندگیتان آگاه شدن از آن است. همین امروز، آگاهانه و بادقت به کلمات خودتان دقت کنید. سعی کنید قبل از اینکه کلمه‌ای بد در مورد کسی به زبان آورید، فکر کنید.

### می‌توانید برای خودتان سیاست تحمل صفر اجرا کنید

اگر در یک صنعت یا تجارتي هستید، در نظر داشته باشید که در جلسه بعدی کاری در مورد موضوع غیبت کردن بحث کنید. وقتی کارمندانان را وادار کنید که در مورد آسیب‌ها و ضررهای ناشی از غیبت کردن فکر کنند، از مشکلات و مسائل آتی جلوگیری خواهید کرد.

## در غیبت شرکت نکنید

«فقط بگویید نه!»، فقط انجامش ندهید!

غیبت کردن به حداقل دو نفر نیاز دارد. یکی حرف می‌زند و دیگری تایید می‌کند. اگر قبول نکنید که یکی از طرفین این مکالمه باشید، این مکالمه انجام نخواهد شد.

## ماشین غیبت را روی دور کند بیندازید

این ایده مطمئناً کار می‌کند. به سمت منبع بروید. مستقیماً با فرد مورد نظر یا هدف غیبت حرف بزنید. وقتی کسی شروع به حرف زدن در مورد کسی دیگر می‌کند، پیشنهاد بدهید که با آن فرد تماس بگیرید و حرف‌هایتان را با او در میان بگذارید. احتمالاً ۹۰ درصد کسانی که قصد غیبت کردن از این پیشنهاد خواهند ترسید.

کسانی که در مورد دیگران حرف می‌زنند دوست دارند ناشناس بمانند. اینها کسانی هستند که یادداشت‌ها و نامه‌های ناشناس در مورد شکایت از یک همکار برای رئیس می‌فرستند. آنها نظراتشان را با «به کسی نگو من این را به تو گفتم» شروع می‌کنند و شدیداً انکار می‌کنند که منبع شایعه پراکنی هستند. تنها چیزی که نمی‌خواهند این است که شناخته شوند. شما باید پیشنهاد دهید که اسم آنها را بخاطر حرفی که می‌زنند پیش کسان دیگر به زبان آورید و مطمئن باشید که سریع دست می‌کشند.

## غیبت را با خوبی جایگزین کنید

همانطور که غیبت‌کننده‌ها دوست دارند ناشناس بمانند، خیلی‌ها هم عاشق موج اخبار بد و وحشت‌آور هستند. خیلی از افراد پرمشغله به دلایلی با اخبار خوب به



اندازه اخبار بد هیجان زده نمی شوند.

شما می توانید از نظرات خوب، کلمات تشویق آمیز یا تحسین و تمجید برای خنثی کردن غیبت استفاده کنید. مثلاً وقتی مریم شروع به صحبت در مورد سارا می کند، شما بگویید، «میدونی واقعاً دوست ندارم این رو بشنوم. سارا واقعاً دختر خوبی است و دوست خیلی خوب من است.» یا غیبت را به طور کل نادیده بگیرید و بگویید، «میدونی چیه؟ من سارا رو دیدم، اون خیلی دختر خوب و مهربانیه!» از کلمات خوب بعنوان سپری درمقابل بدی استفاده کنید.

این نیازمند این است که به دنبال چیزهای خوب برای حرف زدن باشید. می دانید که نقاط خوب و مثبت در همه آدمها وجود دارد. حتی هیتلر هم عاشق حیوانات و هنر بود! اینکار عوارض جانبی مثبت و خوبی هم به دنبال دارد. وقتی روزتان را با خوب به جای بد شروع می کنید، زندگیتان را روشن تر می کنید. خوبی های زیادی در دنیا وجود دارد، فقط باید به دنبال آن باشید و درمورد آن حرف بزنید.

### قانون طلایی را اعمال کنید

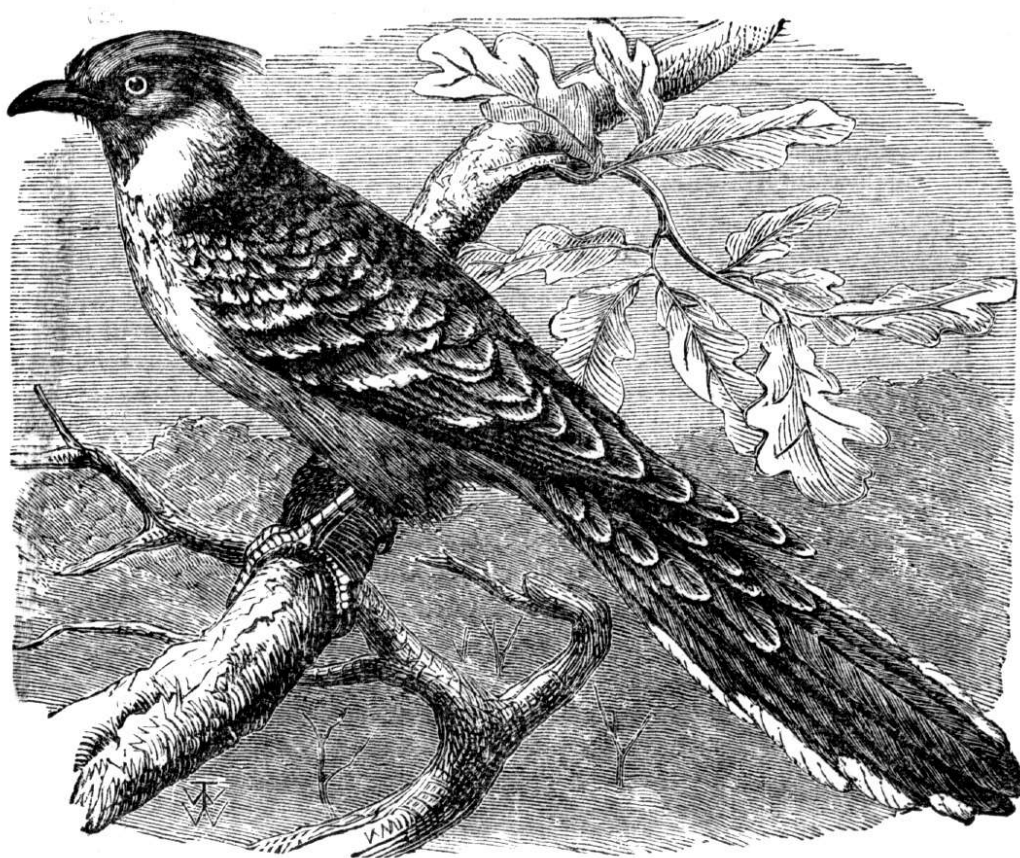


بعضی از خوانندگان ما افراد مذهبی نیستند. و خیلی از کسانی که این مطلب را برایشان بفرستید هم ممکن است مذهبی نباشید. درواقع این مقاله اصلاً مقاله مذهبی نیست که غیبت را از دید مذهب بررسی کنید. اما قوانین اسلام و ادیان دیگر هم در این زمینه قابل اجرا است.

از دیدگاه دین، غیبت کردن گناهی مخرب است. درست مثل تاریکی که روشنی آن را از بین می برد، غیبت هم با مهربانی و ملاحظه از بین می رود.

سعی کنید محبت و مهربانی را در خانه و محل کارتان پراکنده کنید. اگر دوست داشتید این مطالب را برای کسانی که می‌دانید در دام غیبت گرفتار هستند، بخوانید تا به آنها برای از بین بردن این عادت ناپسند کمک کنید.

شما هم در دام غیبت افتاده‌اید؟ آیا موفق به ترک آن شدید؟ چگونه؟



## راهکارهای حضور قلب در نماز



مادامی که نماز به قوت و استحکام خود باقی است، خیمه و ستون دین ما نیز پابرجاست.

بخشی از رهنمودهای عارف کبیر، آیه الله العظمی بهجت ره

قطعاً یکی از مسائلی که در روزمرگی زندگی اخلاقی ما بخش مهمی را به خود اختصاص می دهد، نماز است. همه ما می دانیم که جایگاه نماز به منزله ستونی است برای دین.

به تعبیر دیگر، مادامی که نماز به قوت و استحکام خود باقی است، خیمه و ستون دین ما نیز پابرجاست و هر چه این ستون محکم ر و استوارتر، تدین و بندگی بیشتر و محکمتر.

با همه این اوصاف، نکته مهم و حیاتی، این است که چگونه در نماز، حضور قلب، داشته باشیم. در این باره از بزرگان، سخنان بسیاری نقل شده که آن چه در مقابل شماست، بخشی از رهنمودهای عارف کبیر، آیه الله العظمی بهجت فومنی است.

از محضر ایشان سؤال شد: حاج آقا، عمرمان گذشت و دارد می گذرد اما هنوز لذتی از عبادت و به خصوص نمازمان احساس نکرده ایم، به نظر شما چه باید بکنیم که ما نیز اقلاناً اندکی از آنچه را که ائمه و پیشوایان معصوم علیهم السلام فرموده اند، بچشیم؟

معظم له در حالی که سر را تکان می داد فرمود: آقا، عام البلوی است! این دردی است که همه گرفتاریم!

عرض شد: آقا، به هر حال مراتب دارد و مسأله نسبی است ، بعضی همچون شما مراتب عالی دارید و ماها هیچی نداریم ، ماها چه باید بکنیم ؟

**باز در جواب فرمود : شاید من مرتبه شما را تمنا کنم.**

عرض شد: حاج آقا مسأله تعارف در کار نیست و یک واقعیتی است.

**باز ایشان در جواب با فروتنی و تواضع خاصی فرمودند که : عَمَّتْكَ مِثْلُكَ ! و**

مرادشان از این ضرب المثل این بود که من هم مثل شما هستم .

**به هر حال ، پس از چند بار اصرار فرمودند:**

**این احساس لذت در نماز یک سری مقدمات خارج از نماز دارد، و یک سری مقدمات در خود نماز.**

آنچه پیش از نماز و در خارج از نماز باید مورد ملاحظه باشد و عمل شود این است که : **انسان گناه نکند و قلب را سیاه و دل را تیره نکند، و معصیت ، روح را مکدر می کند و نورانیت دل را می برد.**

و در هنگام خود نماز نیز انسان باید زنجیر و سیمی دور خود بکشد تا غیر خدا داخل نشود، یعنی فکرش را از غیر خدا منحرف کند و توجهش به غیر خدا مشغول نشود. و اگر به طور غیر اختیاری توجهش به جایی منحرف شد، به محض التفات پیدا کردن باید قلبش را از غیر خدا منحرف کند.

**آقای قدس یکی از شاگردان آیت الله بهجت نیز می گوید:** روزی از آقا پرسیدم : آقا، چه کار بکنم در نماز حضور قلب بیشتر داشته باشم ؟.

**آقا ابتدا سر به پایین افکند سپس سرش را بلند کرد و فرمود : روغن چراغ کم است.**

من به نظر خودم از این جمله این معنی را فهمیدم که یعنی معرفت کم است و ایمان قلبی و باطنی ضعیف است ، و گرنه ممکن نیست با شناخت کافی ، قلب حاضر نباشد.

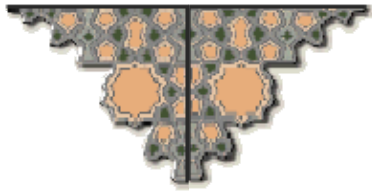
**آیت الله محمد حسن احمدی فقیه یزدی نیز می گوید:** گاهی از آقا سؤ ال می کردند: چه کنیم در نماز، حضور قلب داشته باشیم؟ و ایشان دستورالعملهایی می فرمودند، یکی از آنها این بود که می فرمود: **وقتی وارد نماز می شوید هنگام خواندن حمد و سوره به معنای آن توجه کنید تا ارتباط حفظ شود.**

**استاد خسروشاهی نیز می گوید:** روزی از آیت الله بهجت سؤ ال شد: در هنگام نماز چگونه می توانیم حضور قلب را در خودمان به وجود بیاوریم؟ فرمودند: یکی از عوامل حضور قلب این است که در تمام بیست و چهار ساعت باید حواس (بصره، سامعه و...) خود را کنترل کنیم؛ زیرا برای تحصیل حضور قلب باید مقدماتی را فراهم کرد، باید در طول روز گوش، چشم و همچنین سایر اعضا و جوارح خود را کنترل کنیم. و این یکی از عوامل تحصیل حضور قلب می باشد. در جای دیگر شخص دیگری از محضرشان می پرسد: برای اینکه در انجام فرمان الهی مخصوصاً نماز با خشوع باشیم چه کنیم؟

**و ایشان در جواب می فرماید:** در اوّل نماز، توسل حقیقی به امام زمان - عجل الله تعالی - فرجه کنید، و عمل را با تمامیت مطلقه انجام بدهید.

**همچنین شخص دیگر می پرسد:** برای حضور قلب در نماز و تمرکز فکر چه باید کرد؟ و ایشان مرقوم می فرماید: ((بسمه تعالی، در آنی که متوجّه شدید، اختیاراً منصرف نشوید.))





مردی به حضرت رسول الله (صلی الله علیه و آله) از  
تنگدستی و پریشانی و بیماری خود شکایت کرد

حضرت رسول (صلی الله علیه و آله) فرمود:

هر کس هر صبح و شب ، ده مرتبه این دعا را بخواند و بر آن مداومت داشته باشد،  
تنگدستی و پریشانی و مریضی او بر طرف خواهد شد

لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ الْحَيُّ الَّذِي لا يَمُوتُ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ  
صَاحِبَةً وَ لا وَلَدًا وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلِّ وَ كَبْرَهُ تَكْبِيرًا

آن مرد می گوید: من سه روز بر این ختم مداومت کردم ، حالم صحیح و سالم شد و  
ثروتمند شدم و پریشانیم رفع گردید.

به جهت رفع اضطراب ، نگرانی ، ترس و وحشت بعد از نمازهای پنجگانه ده بار آیه زیر  
قرائت شود انشاءالله برطرف می گردد .



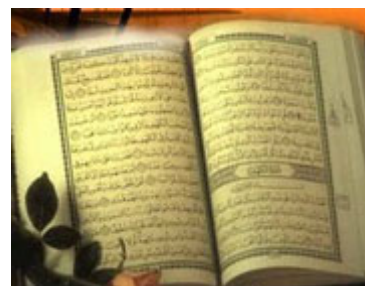
رَبَّنَا لا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَ هَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

پروردگارا پس از آنکه ما را هدایت کردی دل‌هایمان را دستخوش انحراف

مگردان و از جانب خود رحمتی بر ما ارزانی دار که تو خود بخشایشگری.



## رقعه، بهترین روش استخاره



از آنجا مساله استخاره و گونه های آن، همواره جز سوالات و دغدغه های ذهنی کثیری از مردم بوده لذا در نوشتار حاضر بر آن شدیم تا یکبار برای همیشه روایات مربوط به هر یک از روشهای استخاره را آورده و کیفیت انجام هر یک را شرح دهیم:

### ۱- استخاره مطلق

استخاره مطلق، استخاره‌ای است که در آن، هیچ شک و شبهه‌ای نیست و در اخبار و روایات ما از آن بیش تر نام برده شده و اهل دل و عرفان، دائما با چنین استخاره‌ای در تمامی مراحل کارها - حتی جزئی ترین آنها - سر و کار دارند. این استخاره، در واقع نوعی دعا و طلب خیر کردن است. و دیگر فقط مربوط به مواقع شک و دودلی و تردید نیست. از همین روست که امام صادق علیه السلام فرمود که خدا می فرماید:

«من شقاء عبدی ان يعمل الاعمال و لا یستخیرنی؛ از بدبختی بنده من آن است که کاری از کارهایش را بدون استخاره (طلب خیر) از من انجام دهد.

پیشوایان معصوم ما علیهم السلام کیفیت این استخاره را چنین تعلیم داده‌اند:

امام باقر علیه السلام فرمود: «پدرم امام سجاد علیه السلام هر گاه می خواست

کاری انجام دهد، وضو می کرد و دو رکعت نماز می خواند، بعد از نماز،

دویست بار از درگاه خدا، طلب خیر می کرد، سپس دعا می کرد و بعد، آن کار را

انجام می داد.

سید ابن طاووس و اکثر متأخرین علما، استخاره با کاغذ (ذات الرقاع) را بهترین نوع استخاره می‌دانند

و نیز روایت شده است که امیر مؤمنان علی علیه السلام در کیفیت این استخاره فرمود:

«ابتدا دو رکعت نماز بخوان، بعد صد بار بگو: استخیر الله، یعنی از خدا طلب خیر می‌کنم» آن گاه دعا کن و سپس کار خود را انجام بده.

ابو یعفر می‌گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدم که در کیفیت این استخاره چنین فرمود:

«نخست، خدا را تمجید کن و حمد و ثنای الهی را به جا آور و بعد بر محمد صلی الله علیه و آله و آتش صلوات بفرست، آن گاه بگو:

«اللهم انی اسالک بانک عالم الغیب و الشهاده، الرحمن الرحیم، و انت علام الغیوب، استخیر الله برحمته».

«خدایا از درگاه تو مسالت می‌نمایم، ای خدایی که به آشکار و پنهان آگاه هستی، بخشنده و مهربانی و بر همه نهان‌ها آگاهی کامل داری، بر اساس رحمتت از درگاهات، طلب خیر و صلاح می‌کنم».

آن گاه امام صادق علیه السلام فرمود: «اگر کار، مهم و مشکل بود، دعای فوق را صد بار بخوان و اگر آسان بود، سه بار بخوان».

پس مطابق اکثر روایات، این نوع استخاره فقط برای رفع حیرت و سرگردانی نیست بلکه در همه مراحل یک کار، خوب و پسندیده و راه‌گشاست. و اگر این کار بعد از نماز و دعا و با طهارت و حضور قلب باشد، قطعاً بهتر است چون امام صادق علیه السلام در مورد همین استخاره مطلق فرمود:

صل رکعتین و استخیر الله فوالله ما استخار الله تعالی مسلم الا خار الله له البتة؛ دو رکعت نماز بخوان و از خدا طلب خیر کن، سوگند به خدا هیچ مسلمانی از درگاه خدا طلب خیر نکرد، مگر این که قطعاً خداوند، خیر او را فراهم سازد.



یکی از انواع استخاره «استخاره مشورتی» است، آن هم مشورت با مؤمنان. روش این نوع استخاره را عالمان دینی این گونه گفته‌اند:

در کتاب‌های محاسن، معانی الاخبار و فتح الابواب به‌سندهای معتبر از حضرت صادق علیه السلام آمده است که هر گاه یکی از شما کاری را اراده کند، با کسی مشورت نکند تا آن که پیش از آن با خداوند خود مشورت کند. راوی پرسید: چگونه با خدا مشورت کند؟ فرمود: اول از حق تعالی، خیر خود را طلب کند، بعد از آن با مؤمنان مشورت کند تا خدا آن چه خیر او در آن است به زبان ایشان جاری گرداند.

و در کتاب مکارم الاخلاق از حضرت صادق علیه السلام روایت کرده است که هر گاه امری را اراده کنی، پس با کسی مشورت مکن تا با خدا مشورت کنی، پرسیدند: چگونه با پروردگار خود مشورت کند؟ فرمود: صد مرتبه بگوید: «استخیر الله» پس با مردم مشورت کند تا خدا خیر او را بر زبان هر که خواهد جاری کند.

سید ابن طاووس به سند معتبر از حضرت امام صادق علیه السلام روایت کرده است که چون یکی از شما شیعیان، اراده کند که چیزی بخرد یا بفروشد، یا کاری را انجام دهد، پس اول خیر خود را از خدای عز و جل بخواهد، آن گاه در آن کاری که اراده کرده است با ده نفر از مؤمنان مشورت کند، و اگر ده نفر پیدا نکرد با پنج نفر مشورت کند (با هر یک از این پنج نفر، دو بار مشورت کند) و اگر پنج نفر را هم نیافت با دو نفر از مؤمنان مشورت کند (با هر کدام پنج بار) و اگر دو نفر را هم نیافت با یک نفر مشورت کند ولی در ده نوبت.

به سند معتبر از «حسن بن الجهم» منقول است که حضرت امام رضا علیه السلام فرمود: عقل پدرم به مرتبه‌ای بود که کسی نمی‌توانست عقل‌های دیگران را با آن بسنجد، ولی با این وجود، غلام سیاهی داشت که در کارها با او مشورت می‌کرد. می‌گفتند: با چنین کسی مشورت می‌کنی؟ جواب می‌فرمود: ای بسا که خداوند متعال، خیر مرا بر زبان او جاری گرداند. پس آن چه آن غلام در مورد مصالح باغ و مزرعه می‌گفت آن حضرت به آن عمل می‌نمود.

در کتاب مکارم الاخلاق از حضرت صادق علیه السلام روایت کرده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: مشورت کردن با عاقل ناصح خیر خواه، موجب میمنت و مبارکی و رشد و صلاح و توفیق حق تعالی است، پس هرگاه خیر خواه دانای عاقل، رای برای تو اختیار کند، با او مخالفت مکن که باعث هلاک تو می گردد.

خلاصه این که: یکی از انواع استخاره، استخاره مشورتی است. بدین معنا که انسان با مؤمنان آگاه مشورت کند تا به وسیله این مشورت، خداوند متعال، خیر انسان را به زبان یکی از طرف‌های مشورت، جاری نماید. البته باید توجه داشت کسانی را که با آن‌ها مشورت می کنیم باید صلاحیت مشورت را داشته باشند؛ یعنی نسبت به موضوع مشورت، آگاهی داشته باشند و هم چنین نسبت به انسان، خیر خواه باشند. انسان‌های حسود، حریص به دنیا، ترسو، سست ایمان، عجول و بخیل، صلاحیت مشورت را ندارند.

### ۳- استخاره قلبی

شیخ طوسی - قدس الله روحه - در کتاب اقتصاد فرموده است: «کسی که اراده انجام کاری را کرده است، سنت است که غسل کند و دو رکعت نماز به جا آورد، بعد از آن به سجده رود و صد مرتبه بگوید: «استخیر الله تعالی فی جمیع اموری کلها خیرة فی عافیة».

پس از آن، آن چه به دل و قلبش افتاد، عمل کند.

کلینی و شیخ طوسی و سید ابن طاووس و طبرسی - رحمه الله علیهم - به سند صحیح، روایت کرده‌اند که:

«ابن اسباط، تصمیم داشت که به مصر، سفر کند، اما مردد بود که از راه دریا سفر کند یا صحرا، حضرت امام رضا - صلوات الله علیه - به او فرمود: دو رکعت نماز بگزار، و بعد از آن به سجده برو و صد مرتبه خیر خود را از خدا بطلب و آن چه به دلت می افتد به آن عمل کن.

سید ابن طاووس به سندهای صحیح و معتبر، روایت کرده است که مردی می‌خواست ملک خود را بفروشد. برای این کار به حضرت امام جواد علیه السلام نامه نوشت. آن حضرت در جواب به او نوشتند: دو رکعت نماز به جا آور، و بعد از آن صد مرتبه، خیر خود را از خدا طلب کن، و در موقع این کار با کسی حرف نزن تا صد مرتبه تمام شود، پس اگر فروش آن ملک، به دلت افتاد، آن را بفروش. سید ابن طاووس به سند صحیح از امام باقر علیه السلام امام محمد باقر علیه السلام روایت نموده است که هر بنده‌ای که صد مرتبه، طلب خیر از حق تعالی بکند، البته آن چه خیر اوست در دلش می‌افتد.

هم چنین «دیلمی» در کتاب فردوس الاخبار روایت کرده است که: حضرت رسول صلی الله علیه و آله به انس گفت: هر گاه، امری را اراده کنی، هفت مرتبه، از خداوند متعال، طلب خیر کن، پس آن چه به دل تو افتاد انجام بده که خیر تو در آن است.

#### ۴- استخاره با قرآن

شیخ بزرگوار کلینی - رحمه الله علیه - از حضرت امام صادق علیه السلام روایت کرده است که: «به قرآن، تفال مکن»

علامه مجلسی می‌فرماید: «مشایخ ما - رحمه الله علیهم - این حدیث را تاویل می‌کردند که مراد، نهی از فال گشودن از قرآن است که احوال آینده را از آیات، استنباط کنند، چنان چه بعضی از جاهلان، این را وسیله روزی خود کرده به این نحو، مردم را فریب می‌دهند. و به خاطر قاصر فقیر می‌رسد که ممکن است مراد، نهی از تفال و تطیری باشد که اکثر خلق از دیدن و شنیدن بعضی امور می‌کنند، و بعضی را بر خود مبارک و بعضی را شوم می‌گیرند؛ مانند صدای کلاغ و جغد و دیدن بعضی از حیوانات و غیر آن در آغاز سفر و احوال دیگر؛ یعنی از شنیدن بعضی از آیات کریمه، فال نیک و فال بد می‌گیرند. و شاید یک حکمتش این باشد که باعث کم اعتقادی مردم به قرآن کریم نگردد اگر موافق نیفتاد» اما روش استخاره به قرآن این گونه است که:

بعد از طلب خیر از خداوند متعال، قرآن را بگشا و آیه اول صفحه دست راست را ملاحظه نما، اگر آیه رحمتی یا امر به خیری باشد خوب است، و اگر آیه غضب یا نهی از شری یا امر به شری یا عقوبتی باشد بد است، و اگر دو پهلو باشد میانه است.

روایت شده است که: یسع بن عبد الله قمی به امام صادق علیه السلام عرض کرد: گاهی می‌خواهم کاری انجام دهم، ولی متحیر هستم که آیا انجام دهم یا نه؟ امام صادق علیه السلام به او فرمود: هنگام نماز - که شیطان از هر وقت دیگر از انسان دورتر است - قرآن را بگشا، اولین آیه‌ای که در آغاز صفحه دست راست می‌بینی، عمل کن.

#### آداب استخاره با قرآن

از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود: هنگام استخاره با قرآن، ابتدا سه بار سوره توحید را بخوان، سپس سه بار صلوات بر محمد و آتش بفرست، سپس بگو: «اللهم تفالبتکتابک و توکلت علیک، فارنی من کتابک ما هو مکتوم من سرک المکنون فی غیبک» .

یعنی: «خدایا به کتاب تو تفال می‌زنم، و بر تو توکل می‌کنم و از کتابت آن چه را که در نهان غیب تو، پوشیده شده به من بنمایان» .

پس از این دعا، قرآن را بگشا و از سطر اول، صفحه سمت راست، مقصود خود را به دست آور.

البته سفارش شده است قرآنی که با آن، استخاره می‌کنید، قرآن کامل باشد نه قرآنی که یک جزء یا چند جزء دارد و امروزه معمولاً در مجالس فاتحه می‌آورند. تعبیری که در همین روایت پیامبر صلی الله علیه و آله در این باره آمده این است: «ثم افتح الجامع» یعنی سپس قرآن جامع را که همه قرآن در آن است بگشا.

## ۵- استخاره با تسبیح

علامه مجلسی می‌فرماید: پدرم از شیخ بهایی، نقل می‌فرمود که: ما دست‌به‌دست از مشایخ خود شنیده‌ایم که حضرت صاحب الامر - صلوات الله علیه - در مورد استخاره با تسبیح روایت می‌کردند که: سه مرتبه بر محمد و آل محمد، صلوات بفرست، سپس میانه تسبیح را بگیر و دو تا دو تا رد کن، اگر آخری جفت آمد، بد است و اگر طاق آمد خوب است.

علامه مجلسی (ره) می‌فرماید: پدرم ملا محمد تقی مجلسی، اکثر اوقات در اموری که عجله داشتند، این گونه استخاره می‌کردند.

## ۶- استخاره با کاغذ (ذات الرقاع): رقاع، جمع رقعہ به معنی کاغذ است

سید ابن طاووس و اکثر متأخرین علما، این نوع را بهترین استخاره می‌دانند در کتاب احتجاج آمده است که «حمیری»، عریضه‌ای به خدمت حضرت صاحب علیه السلام نوشت و پرسید که: اگر کسی در انجام یا ترک کاری مردد شود، و دو انگشتر بگیرد بر یکی بنویسد «بکن» و بر دیگری «مکن» پس هر دو را پنهان کند و چندین مرتبه، خیر خود را از خداوند، طلب کند، آن گاه یکی از آن‌ها رایرون آورد و به آن عمل کند، آیا حکم استخاره دارد؟

حضرت در جواب نوشتند: آن چه عالم اهل بیت علیهم السلام در باب استخاره مقرر فرموده نماز کردن و رقعہ‌ها (کاغذ) نوشتن است، یعنی چنان باید کرد. هارون بن خارجه می‌گوید: امام صادق فرمود: هر گاه اراده کاری نمودی، شش عدد کاغذ بردار، در سه تا از آن کاغذها بنویس:

«بسم الله الرحمن الرحيم. خيرة من الله العزيز الحكيم لفلان بن فلانة (مثلا لاحمد بن خديجة) افعله» .

و در سه تای دیگر بنویس:

«بسم الله الرحمن الرحيم. خيرة من الله العزيز الحكيم لفلان بن فلانة (مثلا لاحمد بن خديجة) لا تفعل» .

آن گاه این شش کاغذ را زیر سجاده خود بگذار، سپس برخیز و دو رکعت نماز بخوان، پس از نماز به سجده برو و در سجده، صد بار بگو: «استخیر الله برحمته فی عافیة» سپس سر از سجده بردار و راست بنشین و بگو:

«اللهم خیر لی و اختر لی فی جمیع اموری فی یسر منک و عافیة» یعنی: «خدا یا برای من خیر گردان و انتخاب کن در همه امورم در مورد آسایش و عافیت از جانبت».

سپس با دست خود، آن شش کاغذ را از زیر سجاده بیرون بیاور و مخلوط کن، آن گاه یکی از آنها را بردار، و سپس یکی دیگر را بردار، و سپس سومی را بردار، اگر در هر سه، پشت سر هم نوشته بود: «لا تفعل: انجام مده» پس تو انجام نده. و اگر در هر سه نوشته بود: «افعل: انجام بده» پس تو انجام بده.

و اگر مخلوط بود یعنی به این صورت که: در اولی نوشته بود افع (انجام بده) و در دومی نوشته بود لا تفعل (انجام نده)، در این صورت تا پنج عدد کاغذ را بیرون بیاور، و در میان آن پنج عدد هر گاه در اکثر آنها (یعنی سه عدد از آنها) هر چه نوشته بود، همان را انجام بده و ششمین کاغذ را ترک کن که نیازی به آن نداری.

فقیه بزرگوار، سید ابن طاووس، صاحب کتاب فتح الابواب به استخاره با کاغذ، اهمیت می داد. در قسمت های پیشین این کتاب، که مواردی از استخاره های عجیب را ذکر کردیم، دو سه نمونه هم از سید ابن طاووس آوردیم که ایشان با کاغذ، استخاره کرده بود.

علامه مجلسی - ره - هم می فرماید:

«سید ابن طاووس (ره) در مورد استخاره، به روایت استخاره با رقاع (کاغذها) اعتماد داشت و برای چنین استخاره های آثار عجیب و غریبی ذکر نموده که خداوند به بنده اش عطا کند، و می فرماید: هر گاه در استخاره با کاغذ، چند بار (سه بار) پشت سر هم، افع (انجام بده) آمد، «خیر محض» است و اگر پشت سر هم، لا تفعل (انجام مده) آمد، شر محض است...»

## رمز و راز عزیز بودن و عزیز ماندن

عوامل عزت آفرین عبادت، تقوا، جهاد، ناامیدی از مردم، توکل، عمل به احکام، تواضع، عفو، حفظ زبان، صبر، قناعت و چشم پوشی از خشم را می توان از عوامل و موجبات پیدایش عزت و عظمت نام برد. آن چه مهم است این است که همواره باید انسان عزت مند و شرافت مند در رشد و تکامل خود کوشا باشد تا این صفت زیبا را در وجود خود عینیت بخشد. در این جا به برخی از این عوامل می پردازیم.



خداوند متعال "عزیز" است، و "انسان" اشرف مخلوقاتش را هم آمیخته با عزت و بزرگی آفریده است، و خشنود می شود از بندگانی که شأن خود را شناخته و "انسان" باشند و انسانیتشان را ارج بنهند، و از عواملی که او را بی عزت و بی مقدار کند بر حذر باشند.

در این مجال می خواهیم ببینیم عوامل عزت آفرین و ذلت آفرین چه مواردی هستند؟  
قال امام علی (علیه السلام)

(یا کُمیل! أَحْسَنُ حِلْيَةِ الْمُؤْمِنِ التَّوَّاضِعُ، وَ جَمَالُهُ التَّعَفُّفُ، وَ شَرَفُهُ التَّقْوَةُ، وَ عِزُّهُ تَرْكُ الْقَالِ وَ الْقَيْلِ)

(ای کمیل! بهترین زینت انسان باایمان تواضع و فروتنی است، و زیبایی و جمال مؤمن در عفت و پاکدامنی است، و شرافت او در آگاهی است، و عزت او در ترک قیل و قال و گفت و گویای بی ثمر است). (بحار الانوار، جلد ۷۴، صفحه ۴۱۳)

### شرح و تفسیر

در روایتی از امام علی (علیه السلام) می خوانیم: «ثَمَرَةُ التَّوَّاضِعِ الْمَحَبَّةُ وَ ثَمَرَةُ الْكِبْرِ الْمَسَبَّةُ مِوَاهُ دَرَجَاتُ تَوَّاضِعِ مَحَبَّةٍ وَ دُوسْتِي وَ جَلْبُ قُلُوبِ اسْتِ وَ مِوَاهُ دَرَجَاتِ تَكْبَرٍ وَ خُودِ بَرْتَرِينِي، كِينَهُ وَ عِدَاوَتِ وَ دَشْمَنِ سَازِي اسْتِ» (غرر الحکم، حدیث ۴۶۱۴-۴۶۱۳)  
تواضع، که معنای آن ترک خودبرتربینی می باشد، برای همه، خصوصاً اهل علم و کسانی که الگوهای جامعه محسوب می گردند، بسیار مهم است. یکی از نشانه های تواضع ابتدا به سلام

است، طبق برخی روایات پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله) همواره ابتدا به سلام می کرد(منتهی الآمال، جلد اول، صفحه ۵۴) و بدین طریق قلب مردم را به سوی خویش جلب می کرد. چرا ما از چیزی که این قدر کم هزینه و پراستفاده است، بهره برداری نمی کنیم؟! عوامل عزت آفرین عبادت، تقوا، جهاد، ناامیدی از مردم، توکل، عمل به احکام، تواضع، عفو، حفظ زبان، صبر، قناعت و چشم پوشی از خشم را می توان از عوامل و موجبات پیدایش عزت و عظمت نام برد. آن چه مهم است این است که همواره باید انسان عزت مند و شرافت مند در رشد و تکامل خود کوشا باشد تا این صفت زیبا را در وجود خود عینیت بخشد. در این جا به برخی از این عوامل می پردازیم.

**امام علی(علیه السلام) نیز فرمود: (عز المؤمن غناه عن الناس عزت مومن در بی نیازی اش از مردم است)، زیرا درخواست و تقاضا از مردم برای دست یافتن و رسیدن به چیزی، ذلت آور است. شهید مطهری می گوید: (اگر حاجت خودتان را با دوست و رفیقی مطرح می کنید تا آن جا که شرافشان و عزت نفس تان و سلامت نفس تان پایمال نشود، مانعی ندارد)**

### **عوامل عزت آفرین**

۱- اطاعت و بندگی خدا اطاعت و پرستش خدا موجب عزت انسان می شود. حضرت حق به حضرت داود(علیه السلام) فرمود: وضعت العز فی طاعتی؛ عزت را در طاعتم قرار دادم). امام علی(علیه السلام) می فرماید: اگر در جست و جوی عزت هستید آن را در اطاعت از خدا بیابید: (اذا طلبت العز فاطلبه بالطاعة). ۲.

۲- **تقوا و خویشتن داری از گناه، موجب عزت و آزادگی روح می شود. اساساً هنگامی که نور تقوا در وجود انسان با ایمان نورافشانی کند عزت و شرافت رخ می نماید. پس هر کس که بخواهد عزیز باشد باید تقوا پیشه کند. پیامبر(صلی الله علیه وآله)فرمود: (من اراد ان یكون اعز الناس فلیتق الله عزوجل کسی که می خواهد عزیزترین افراد باشد باید تقوا و پرهیزکاری را پیشه خود قرار دهد). امام علی(علیه السلام) نیز می فرماید(هیچ عزت و شرافتی بالاتر از تقوا و پرهیزکاری نیست).**



۳- جهاد کسانی که در راه حفظ دین خدا شمشیر می زنند و سر از تن نمی شناسند تا به تکلیف خود جامه عمل بپوشند، حقیقتاً شایسته عزت و شرافت اند، زیرا جهادگر با جهاد در راه خدا، به اسلام شوکت و به جامعه اسلامی عظمت می دهد و خداوند به پاس داشت این جهاد، او را عزیز می دارد و ایشان را از دری از درهای بهشت که به جهاد نام گذاری شده، به بهشت برین وارد می کند.

۴- استغنای از خلق انسان با ایمان نایستی در زندگی خود به خواست های کم ارزش توجه ویژه ای داشته باشد، زیرا اهمیت دادن به این موارد، انسان را ذلیل و خوار می کند در حالی که انسان مؤمن، کرامت و شرافت دارد. امام علی (علیه السلام) می فرماید: (از چیزهای پست چشم پوشی، و قدر و منزلت خود را آشکار کنید)

امام حسین (علیه السلام) در پاسخ فردی که از ایشان سؤال کرد: عزت مرد در چیست؟ فرمود: (عزت مرد در این است که به مردم احساس احتیاج نکند)

**گناه و ناپاکی به عزت آدمی آسیب جدی وارد می کند و بذل و خواری را در باطن انسان می افشاند و هرچه بیشتر مرتکب گناه گردد به همان مقدار خواری و پستی در وجودش پدیدار می شود**

امام علی (علیه السلام) نیز فرمود: (عز المؤمن غناه عن الناس عزت مومن در بی نیازی اش از مردم است)، زیرا درخواست و تقاضا از مردم برای دست یافتن و رسیدن به چیزی، ذلت آور است. شهید مطهری می گوید: (اگر حاجت خودتان را با دوست و رفیقی مطرح می کنید تا آن جا که شرافتشان و عزت نفس تان و سلامت نفس تان پایمال نشود، مانعی ندارد).

### **عوامل ذلت آفرین**

۱- درخواست از دیگران متأسفانه بعضی انسان ها برای برطرف کردن نیازهای زندگی و منافع مادی، خواری و ذلت را به خود می خرنند و شرافت و کرامت انسانی خود را لکه دار می کنند. حال این سؤال مطرح است که آیا برای رسیدن به زندگی مرفه و پر زرق و برق دنیا و به دست آوردن منافع مالی می توان تن به ذلت و خواری داد؟

پاسخ این پرسش را امام علی (علیه السلام) بسیار روشن بیان فرموده است: (یک ساعت تن به ذلت و خواری دادن با عزت تمام روزگار برابری نخواهد کرد).

۲- گناه و ناپاکی به عزت آدمی آسیب جدی وارد می کند و بذل و ذلت و خواری را در باطن انسان می افشاند و هرچه بیشتر مرتکب گناه گردد به همان مقدار خواری و پستی در وجودش پدیدار می شود.

انسانی که به شرافت و کرامت و عزت نفس و سعادت خود علاقه مند است، هرگاه از روی نادانی و یا به دلیل دوست ناباب و عوامل اجتماعی گرفتار گناه شد، هرچه زودتر به خود آمده، با امید به رحمت و فضل خدا، راه توبه را به روی خود می گشاید و طلب بخشایش می کند تا خود را از ورطه بدبختی و عذاب برهاند و روح عزت، عظمت و کرامت انسانی را در خود زنده کند. دورویی، چاپلوسی، دروغ گویی و حرص و طمع از دیگر عوامل ذلت هستند که تفصیل آن را بر عهده شما پژوهش گران می گذاریم.





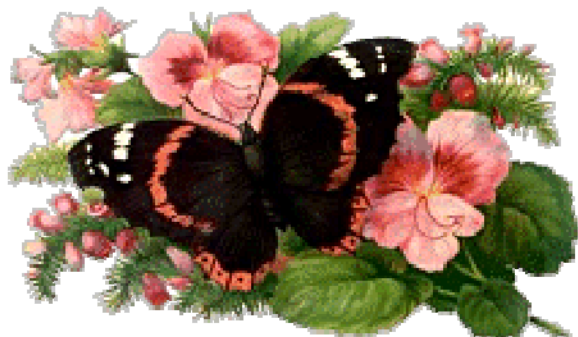
رسول خدا صلی الله علیه و آله در یکی از سفارش های خود به امیر مؤمنان علیه السلام به صراحت ذکر عملی را بیان می کنند:

یا علی سه چیز است که این امت طاقت انجام آن را ندارند:

۱- مساوات و برادری

۲- انصاف و از صمیم قلب حق دادن به مردم

۳- ذکر خداوند در هر حالی؛ و ذکر تنها سبحان الله، و الحمد لله، و لا اله الا الله، و الله اکبر نیست؛ بلکه ذکر این است که اگر کسی به حرامی از حرام های الهی بر خورد کرد، از خداوند بترسد و آن حرام را ترک کند.



## امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

- ۱- بهترین سلاطین او است که ریشه ظلم را بخشکاند و عدالت را زنده نماید.
- ۲- بهترین دانشها آن است که سودمند و همراه با عمل باشد.
- ۳- بهترین ستایشها آنست که بر زبان نیکان جاری گردد.
- ۴- بهترین خنده ، تبسم است.
- ۵- بهترین کارها آنست که انسان را از سختیهای آخرت خلاصی بخشد.
- ۶- بهترین بخششها آنست که در موقع حاجت و بدون منت باشد.
- ۷- بهترین مستشار، خردمندترین و با تجربه ترین مردم است.
- ۸- بهترین سخن ، راستی است.
- ۹- بهترین امیران کسی است که بر نفس اماره اش امیر باشد.
- ۱۰- بهترین مردم کسی است که به مردم بیشتر سود برساند.
- ۱۱- بهترین اموال آنست که ترا کفایت کند و نیازمندیهای ترا بر طرف سازد.
- ۱۲- بهترین بندگان او است که اگر نیکی نماید، شاد گردد و اگر بدی کند، از خداوند آمرزش طلبد.
- ۱۳- بهترین صدقات ، صدقه پنهانی و بدون سؤال است.
- ۱۴- بهترین ارث پدران به فرزندان ، ادب و تربیت است.
- ۱۵- بهترین شکرها و سپاسگزاریها آنست که ضامن زیادتی نعمت باشد.
- ۱۶- بهترین مواهب الهی ، عقل است.
- ۱۷- بهترین پندها آنست که انسان را از زشتی باز دارد.
- ۱۸- بهترین نیکیها آنست که به احرار و آزادگان برسد.
- ۱۹- بهترین دوستان کسی است که در راه امتثال فرامین الهی و انجام تکالیف دینی بر تو سخت گیرد و با تو درشتی کند.
- ۲۰- بهترین حلال مشکلات ، یاد خدا است.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: من تورات، انجیل،  
زبور و قرآن را خواندم و از هر یک جمله ای را انتخاب نمودم  
. اثنی عشریه / ص ۱۰۸.

**تورات:** هر کس سکوت اختیار نماید، نجات می یابد: مَنْ  
صَمَتَ نَجَى

**انجیل:** کسی که قانع باشد، زود سیر می گردد. مَنْ قَنَعَ شَبَعَ  
**زبور:** کسی که لذات و خواسته های نفسانی را ترک گوید،  
از آفات و بلاها در امان می ماند. مَنْ تَرَكَ الشَّهَوَاتِ سَلِمَ مِنَ  
الْآفَاتِ.

**قرآن:** کسی که بر خدا توکل کند، خداوند او را کفایت  
نماید.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ.



## حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

- ۱- بدترین کارها آنست که نیکی را از بین ببرد و گناهان را جلب نماید.
- ۲- بدترین عقاید آن است که مخالف با شریعت باشد.
- ۳- بدترین گرفتاریها و مصیبتها، جهل و نادانی است.
- ۴- بدترین زنان او است که به شوهر خود تمکین ننماید.
- ۵- بدترین فرزندان آنست که فرمان پدر و مادر خود را اطاعت نکند.
- ۶- بدترین خصلتها، دروغگوئی و دو روئی است.
- ۷- بدترین حاکمان کسی است که بیگناه از او بترسد.
- ۸- بدترین فرماندهان کسی است که هوای نفس بر او امیر باشد و فرمان دهد.
- ۹- بدترین قاضی او است که در قضاوت خود ستم کند.
- ۱۰- بدترین رئیس او است که به زیر دستان جور و ستم روا دارد.
- ۱۱- بدترین عمل آنست که آخرت انسان را تباه سازد.
- ۱۲- بدترین وزیر کسی است که وزیر اشرار و بد کاران باشد.
- ۱۳- بدترین مدح و ستایش آنست که بر زبان اشرار و بدان جاری گردد.
- ۱۴- بدترین سخن آنست که بعضی از آن بعض دیگر را نقض کند.
- ۱۵- بدترین دانشها آنست که به آن عمل نشود.
- ۱۶- بدترین اموال آنست که حق الله از آن خارج نگردد.
- ۱۷- بدترین دوستان کسی است که هنگام آسایش به تو پیوندد و هنگام گرفتاری با تو قطع رابطه کند.
- ۱۸- بدترین شهرها شهری است که در آن امنیت نباشد.
- ۱۹- بدترین مردم کسی است که خود را بهترین مردم بداند.
- ۲۰- بدترین بخششها آنست که با تاءخیر و با منت باشد.

## روایت بسیار جالب و خواندنی از پی بردن به عظمت امام علی (علیه السلام)



کتاب "مقام الامام امیرالمومنین عند الخلفاء" ص ۲۹ و نیز امام احمد در باب فضائل میگوید:  
سبب این که عمر گفت: "اعوذ بالله من معضله لیس لها ابوالحسن / پناه میبرم به خدا از مشکله ای  
که ابوالحسن در آن نباشد" این بود که پادشاه روم به عمر نامه ای نوشت و از او مسائلی را پرسید.  
پس عمر آن مسائل را برای صحابه گفت، پس جوابی نزد آنها نیافت. آن سوال ها را نزد علی  
(علیه السلام) معروض داشت، پس آن حضرت در اندک مدت پاسخ گفت. ملک روم به نام بنی  
الاصفر پرسیده بود:

۱- آن چیست که خدا آن را خلق نکرده؟

۲- آن چیست که خدا آن را نمی داند؟

۳- آن چیست که نزد خدا نیست؟



- ۴- آن چیست که تمامش دهان است؟
- ۵- آن چیست که تمامش پا است؟
- ۶- آن چیست که تمامش چشم است؟
- ۷- آن چیست که تمامش بال است؟
- ۸- خبر بده از مردی که برایش فامیل نیست؟
- ۹- خبر بده از چهارچیزی که رحم و شکمی آن ها را حمل نکرده؟
- ۱۰- خبر بده از چیزی که نفس میکشد ولی روح در آن نیست؟
- ۱۱- صوت ناقوس چه میگوید؟
- ۱۲- خبر بده از حرکت کننده ای که یک بار حرکت کرد؟
- ۱۳- خبر بده از درختی که سواره صدسال در سایه اش میرود و تمام نمیشود، مثلش در دنیا چیست؟
- ۱۴- خبر بده از مکانی که خورشید یک بار بیشتر بر آن نتایید.
- ۱۵- خبر بده از درختی که بدون آب روید.
- ۱۶- مثل اهل بهشت که میخورند و مینوشند و برایشان مدفوع و بولی نیست، در دنیا چیست؟
- ۱۷- مثل سفره ی گسترده ی بهشتی که در آن قدح هایی است و در هر قدح انواع رنگارنگ غذا است که مخلوط به هم نمیشوند، در دنیا چیست؟
- ۱۸- مثل حوریه ای که از سیبی از بهشت بیرون می آید و چیزی از آن کم نمیشود، در دنیا چیست؟
- ۱۹- خبر بده از کنیزی که در دنیا برای دو مرد است ولی در آخرت برای یک مرد است.
- ۲۰- خبر بده از کلیدهای بهشتی.

**علی (علیه السلام) نوشتند:** اما بعد؛ من از نامه ی تو آگاه شدم و جواب آن را به مدد و برکت

خدا و برکت پیامبرمان محمد(ص) می دهم:

- ۱- اما آن چیزی خدای تعالی آن را نیافریده، قرآن است چون آن کلام خدا و صفت اوست و همین طور کتاب های نازل شده و خدای سبحان قدیم است و همچنان صفت های او.
- ۲- اما چیزی که خدا نمیداند، قول شماست که برای او فرزند و همسر و شریک قرار دادید در





حالیکه او "لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ" است.

۳- اما چیزی که پیش خدا نیست ظلم و ستم است.

۴- تا ۷- اما آنچه تمامش دهان است، آتش است. آنچه تمامش پا است، آب است. آنچه تمامش

چشم است، خورشید است. آنچه تمامش بال است، باد است.

۸- اما آن کس که فامیلی برایش نیست، حضرت آدم (علیه السلام) است.

۹- اما آنکه شکمی آن را حمل نکرد، چهار چیز است: آدم، حوا، قوچ ابراهیم (علیه السلام)،

عصای موسی (علیه السلام)

۱۰- اما آنکه بدون روح نفس میکشد، صبح است لذا خداوند فرمود: "وَالصُّبْحُ إِذَا تَنَفَّسَ."

۱۱- اما ناقوس میگوید: «طَقًّا طَقًّا، حَقًّا حَقًّا، مَهْلًا مَهْلًا، عَدْلًا عَدْلًا، صِدْقًا صِدْقًا، إِنَّ الدُّنْيَا غَرَّتْنَا

وَاسْتَهْوَتْنَا، تَمَضَى الدُّنْيَا قَرْنًا قَرْنًا، مِنْ يَوْمٍ يَمْضِي عَنَّا إِلَّا أَوْهَى مَنَارِ كُنَّا، إِنَّ الْمَوْتَ قَدْ أَخْبَرْنَا، إِنَّا نَرَحِلُ

فَاسْتَوْطْنَا» یعنی؛ حق است، حق است، فرصتی، فرصتی، عدل است، عدل است، صدق است،

صدق است، قرن میگردد، هیچ روزی از ما نمیگذرد جز اینکه رکنی از ما را سست و خراب

میکند، به راستی مرگ ما را خبر داده که ما خواهیم رفت، پس ما سرای فانی را وطن قرار دادیم.

۱۲- اما حرکت کننده ای که یک بار حرکت کرد، طور سینا بود هنگامی که بنی اسرائیل عصیان

نمودند و بین آن کوه و ارض مقدس چند شبانه روز فاصله بود. پس خداوند قطعه ای از آن را

کند و برای آن دو بال از نور قرار داد پس آن کوه را روی سر آنها نگه داشت و این است قول

خدای تعالی «وَإِذْ نَتَقْنَا الْجَبَلَ فَوْقَهُمْ كَأَنَّهُ ظُلَّةٌ وَظَنُّوا أَنَّهُ وَاقِعٌ بِهِمْ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ...». زمانی که ما

بلند کردیم کوه را بالای سر آنها، مثل سایبانی بود و پنداشتند که آن کوه بر آنها فرود می آید و

چون توبه کردند کوه به جای خود برگشت.

۱۳- اما مکانی که نتابید بر آن آفتاب مگر یک مرتبه، آن زمین دریا بود زمانیکه برای بنی

اسرائیل شکافت.

۱۴- اما درختی که در سایه اش سواره صد سال میرود، درخت طوبی است و آن سدره المنتهی در

آسمان هفتم است و به سوی آن منتهی میشود اعمال بنی آدم و نظیرش در دنیا خورشید است که

مثل شجره ی طوبی اصلش یکی است و نور همه جاست.

۱۵- اما درختی که بدون آب رویده شده، پس آن درخت یونس بود و خداوند فرمود: «وَ أَنْبَتْنَا

عَلَيْهِ شَجْرَةً مِنْ يَقْطِينٍ» و ما برای او درختی رویندیم از کدو.



۱۶- مثل غذاهای اهل بهشت در دنیا غذای جنین است در رحم مادر که او از بند ناف خود تغذیه میکند بدون بول و مدفوع.

۱۷- مثل انواع غذاهایی که در یک ظرف مخلوط نمیشود در دنیا تخم پرندگان است که دو رنگ زرد و سفید مخلوط نمیشوند.

۱۸- اما حوریه ای که از سیب بیرون می آید مثلش در دنیا، کرم است در حالیکه از سیب بیرون می آید در حالیکه سیب تغییر نمیکند.

۱۹- اما کنیزی که بین دو نفر است و آن درخت خرمایی است که در دنیا برای مومنی مثل من و کافری است مثل تو، ولی در آخرت فقط مال من است، برای آنکه تو در بهشت وارد نخواهی شد.

۲۰- کلیدهای بهشت لا اله الا الله و محمد رسول الله است.

ابن مسیب میگوید: چون قیصر نامه را خواند گفت: این جواب ها صادر نشده مگر از خانه ی نبوت.

منبع: (تذکره خواص الامه، سبط ابن جوزی حنفی، ص ۸۷ - الغدير ج ۱۲ ص ۹۸)

\*\*\*





قال ابوالحسن موسى عليه السلام : ان الله عبادا في الارض يسعون في حوائج الناس هم

الامنون يوم القيامة

امام موسى كاظم عليه السلام فرمود:

برای خداوند در روی زمین بندگانی است که در انجام حوائج مردم سعی و کوشا هستند، و این بندگان در روز قیامت از سختیها و دشواریها در امان خواهند بود.

پیامبر خدا علیه السلام فرمود:

من قفسی لآخیه المومن حاجه فکانما عبدالله دهره

کسی که حاجتی از برادر مؤمنش برآورده سازد مانند آن است که روزگاری را به عبادت خداوند گذرانیده باشد.

در این سعی سخن پراهمیت دیگری از پیامبر خدا علیه السلام می خوانیم ، فرمود:

من اصبح و لم بهتم بامور المسلمین فلیس بمسلم

کسی که روز خود را آغاز کند و اهتمام به امور مسلمین نداشته باشد مسلمان نیست.

و یا می فرماید: المسلم من سلم المسلمون من یده و لسانه.

مسلمان کسی است که از دست و زبانش در امان باشند.

ابی الحسن موسی بن جعفر علیه السلام فرمود: ان اهل الارض لمرحومون ، ما تحابوا وادوا الامانه ، و عملو الحق . مردم تمامی کره زمین در رحمت و آسایش هستند و خوب زندگی می کنند مادامیکه دارای سه صفت باشند: اول آنکه یکدیگر را دوست بدانند و نسبت به همدیگر علاقه انسانی و نودوستی داشته باشند، دوم آنکه در امانتهای مالی به یکدیگر خیانت ننمایند، سوم آنکه اعمالشان بر وفق حق و عدل باشد.

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: طوبی لمن خلا عن الغل صدره و سلم من الغش قلبه . خوشا بحال آنکه سینه اش از کینه مردم خالی ، و دلش را از بد اندیشی برهاند و پاکیزه سازد. که آن حضرت ایضا می فرماید: الحقد داء دوی و مرض موبی . کینه توزی ، ناخوشی مهلك و همانند و با است ، که موجب هلاکت و ذوب شدن این بیمار می گردد و از درون او را می خورد.

امام صادق علیه السلام می فرماید: احب اخوانی الی من اهدی عیوبی الی . بهترین برادران من کسی است که عیوب مرا به من هدیه دهد. حضرت صادق علیه السلام ششمین امام معصوم درس اخلاق زندگی می دهد که ما خود عیوبات همدیگر را دوستانه تذکر دهیم ، و این بهترین هدیه است.

عن رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم : ان لا حدکم ثلاثه اخلاء. منهم من یمتعه بما ساله فذالک ماله ، و منهم خلیل ینطق معه یلج القبر و لا یعطیه شیئا و لا یصحبه بعد ذلک فاولیک قرائبه و منهم خلیل یقول : والله انا ذاهب معک حیث ذهبت ولست مفارکک فذالک عمله ان کان خیرا و ان کان شرا .

برای هر یک از شما سه دوست و رفیق وجود دارد، یکی آن دوستی که تو را از خواهشهای بهره مند می سازد و خواسته های ترا جامه عمل و تحقق می پوشد و آن دوست دارائی تو است ، دوست دیگر آن است که با تو همقدم و همراه است تا به هنگامی که در خانه قبر وارد شوی و پس از دفن از تو جدا می شود نه به تو چیزی می دهد و نه با تو مصاحبت می نماید و آن اقربای تو می باشند، اما دوست سوم همراه انسان می ماند و آن رفیق ، عمل ما است . حضرت فرمود که عمل می گوید: به خدا قسم ، هر جا بروی من با تو می آیم و هرگز از تو جدا نمی شوم خواه عملت خوب و خیر باشد و خواه شر و ناپسند.

## حضرت رسول صلی الله علیه و اله می فرماید:

اگر می خواهی در نامه عملت **گناه** نباشد و همیشه **خیر** باشد به پدر و مادرت نیکی کن .

اگر می خواهی از **خاصان** درگاه باشی شب و روز قرآن بخوان.

اگر می خواهی همیشه دلت **روشن** باشد مرگ را فراموش نکن.

اگر می خواهی در رحمت **حق باشی** با خلق خدا نیکی کن.

اگر می خواهی از دشمن **آفتی به تو نرسد** همیشه به خدا توکل کن.

اگر می خواهی نزد مردم **خار نباشی** پرهیزگار باش.

اگر می خواهی **عمرت طولانی** باشد صله رحم کن.

اگر می خواهی روزیت **وسیع** گردد همیشه با وضو باش.

اگر می خواهی اگر می خواهی **با آتش دوزخ نسوزی** چشم و زبان خود را از حرام

ببند.

اگر می خواهی **سنگین ترین** مردم باشی از کسی چیزی مخواه.

اگر می خواهی **داناترین** مردم باشی از خدا بترس.

اگر می خواهی **گورت تنگ نباشد** مداومت کن به خواندن سوره تبارک.

اگر می خواهی پرده **عصمت** دریده نشود پرده کس را مدر.

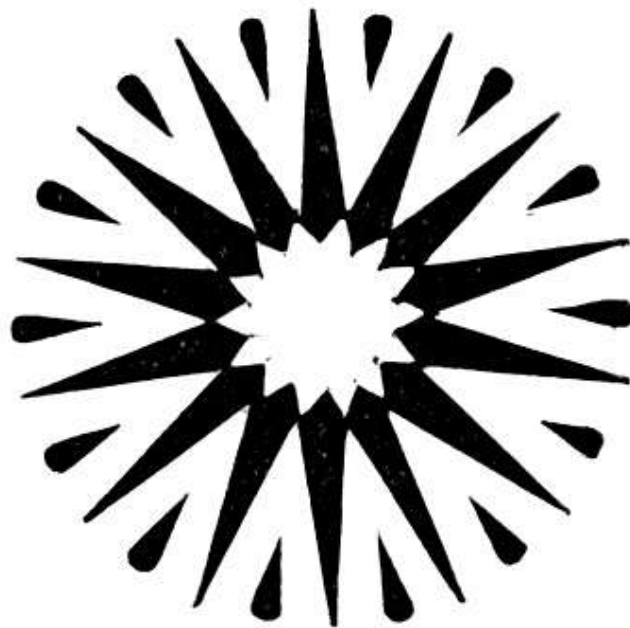
اگر می خواهی **مالت زیاد شود** مداومت کن به خواندن سوره واقعه.

اگر می خواهی در قیامت **ایمن** باشی میان شام و خفتن به ذکر خدا مشغول باش.

اگر می خواهی خدا را در **نماز حضور یابی** در ساختن وضو دقت کن.

اگر می خواهی از **خالصان** باشی در کارها درستی و راستی پیشه کن.

اگر می خواهی برایت **عذاب قبر** نباشد جامه خود را پاک نگه دار.



## روایتی خواندنی از راز فریاد آیت‌الله بهجت (ره) هنگام سلام نماز!



تهران زندگی می‌کردم،  
کارم در زمینه کامپیوتر بود،  
روزی از تلویزیون یکی از  
نمازهایی را که آیت‌الله  
بهجت (ره) می‌خواندند را  
دیدم و لذت بردم.

تصمیم گرفتم به قم بروم و  
نماز جماعت را به امامت  
آیت‌الله بهجت (ره) بخوانم،  
همین کار را هم کردم، به قم  
رفتم، دیدم بله همان نماز  
باشکوهی که در تلویزیون  
دیدم در قم اقامه می‌شود،  
نمازهای پشت آقا بسیار برایم  
شیرین و لذت بخش بود،

برنامه‌ام را طوری تنظیم کردم که هر روز صبح بروم قم و نماز صبحم را  
به امامت آقای بهجت بخوانم و به تهران برگردم.

یک سال کارم همین شده بود، هر روز صبح می‌رفتم قم نماز می‌خواندم  
و برمی‌گشتم، در این زمان شیطان هم بیکار ننشسته بود، هر روز مرا  
وسوسه می‌کرد که چرا از کار و زندگی می‌زنی و به قم می‌روی؟ خوب



همین نماز را در تهران بخوان و ....

کم کم نسبت به فریادهای آیت‌الله بهجت (ره) هنگام سلام دادن آخر نماز حساس شده بودم، آخه چرا آقا فریاد می‌کشه؟ چرا داد می‌زنه؟ چرا با درد سلام می‌ده؟ حساسیتم طوری شده بود که خودم قبل از سلام‌های آقا سلام می‌دادم.

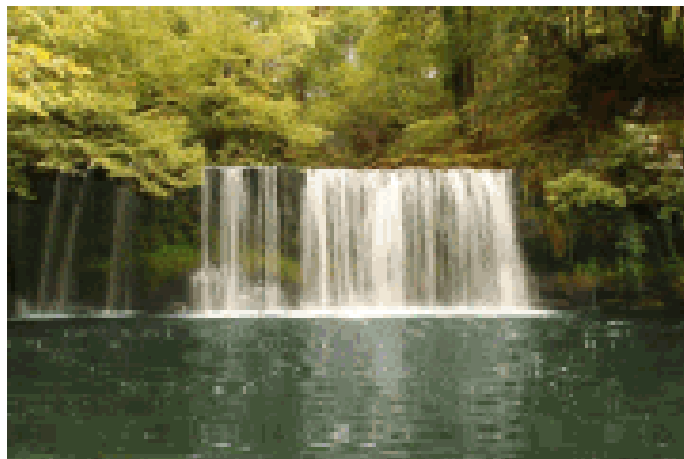
به خودم گفتم من اگر نفهمم چرا آقا موقع سلام آخر نماز فریاد می‌کشه دیگه نمیام قم نماز بخونم، همون تهران می‌خونم، این هفته هفته آخر مه

...

یک روز آمدم و رفتم دم درب منزل آقا، در زدم، گفتم باید پرسیم دلیل این فریادهای بلند چیه، رفتم دیدم آقا میهمان داشتند، گوشه اتاق نشستیم و در افکار خودم غوطه‌ور شدم، تو ذهن خودم با آقا حرف می‌زدم، آقا اگر بهم نگی می‌رم هان! آقا دیگه نمی‌ام پشت نماز بخونم هان! تو همین افکار بودم که آیت‌الله بهجت انگار حرفامو شنیده باشه سر بلند کرد و به من خیره شد، به خودم لرزیدم، یعنی آقا فهمیده من چی می‌گفتم؟ من که تو دلم گفتم، بلند حرفی نزدم، چطور شنید؟

سرم را پایین انداختم و آرام از مجلس خارج شدم و به تهران برگشتم، در راه دایما با خودم می‌گفتم آقا چطور حرف‌های من را شنید؟ در همین افکار بودم تا اینکه شب شد و خوابیدم، در خواب دیدم پشت آیت‌الله بهجت (ره) ایستادم و در صف اول نماز می‌خوانم، متعجب شدم، در بیداری اصلا نمی‌توانستم به چند صف جلو برسم چه برسد به اینکه برم صف اول!

خوشحال بودم و پشت آقا نماز می خواندم، یک دفعه تعجب کردم، دیدم در جلوی آقا، روبروی محراب یک دربی باز است به یک باغ بزرگ و آباد، آخه این در رو کی باز کردند؟ اصلا قم چنین باغ بزرگی نداره، تعجب کردم، باغ سر سبز و پر از میوه‌ای بود، خدای من این باغ کجا بوده؟ در همین افکار بودم که به سلام آخر نماز رسیدیم، در انتهای نماز و هنگام سلام نماز درب باغ محکم بسته شد، یک لحظه از خواب پریدم.



یعنی من خواب بودم؟ آقا جواب سؤال من رو در خواب دادند، پس راز این فریاد بلند آقا هنگام سلام نماز درد دل کردن از آن باغ آباد و بازگشت به زمین خاکی بود؟ به دلیل این درد آقا فریاد می کشید، من جواب سؤالم رو گرفته بودم و پس از آن سه سال دیگر عاشقانه هر روز صبح برای نماز به قم می رفتم و سپس به تهران باز می گشتم تا آقا رحلت کردند.»

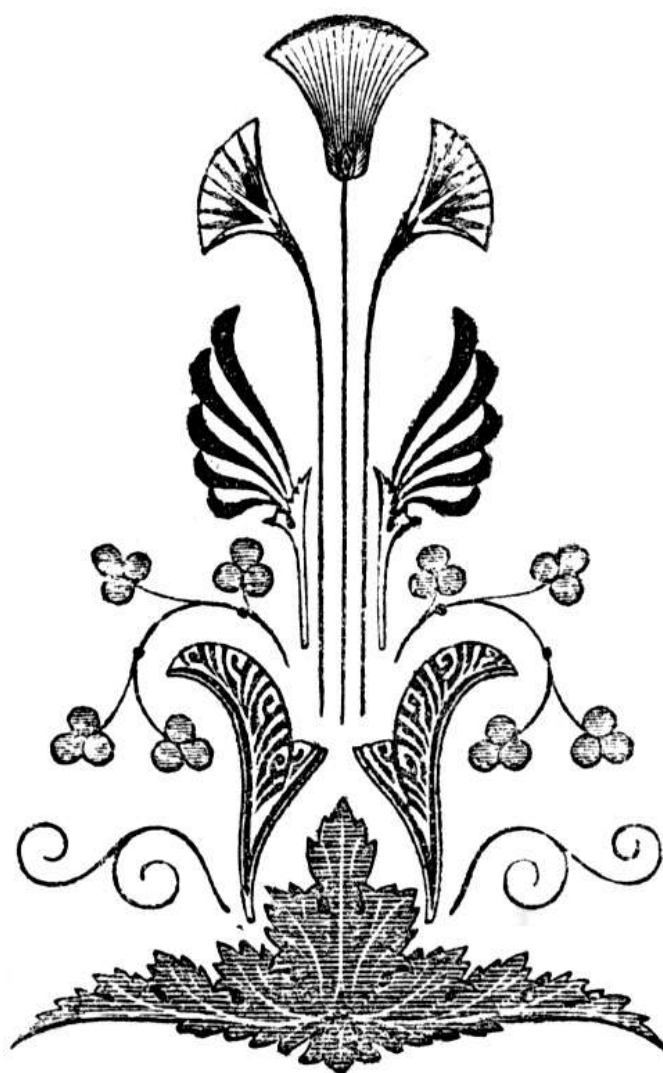
این مطالب خاطرات یکی از نمازگزاران حضرت آیت‌الله العظمی بهجت  
(ره) بود که توسط پسر این مرجع تقلید فقید در مراسم سالگرد حضرت  
آیت‌الله بهجت (ره) در مسجد صاحب الزمان (عج) ورامین بازگو شد.

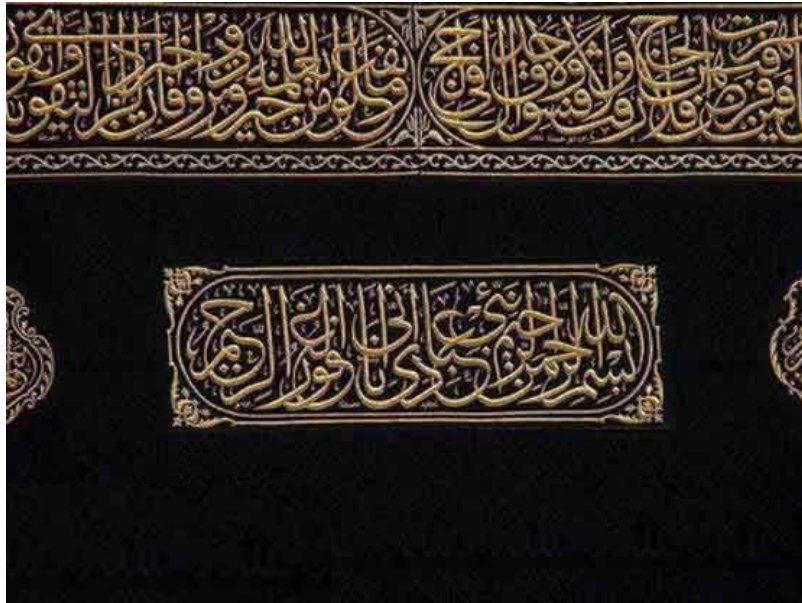


## روح هم بیمار می شود

روزی حکیمی مردی را دید که خیلی ناراحت و متاثر بود.  
علت ناراحتی اش را پرسید. شخص پاسخ داد:  
در راه که می آمدم یکی از آشنایان را دیدم. سلام کردم.  
جواب نداد و با بی اعتنایی و خودخواهی گذشت و رفت و من از این  
طرز رفتار او خیلی رنجیدم.  
حکیم گفت: چرا رنجیدی؟  
مرد با تعجب گفت: خوب معلوم است که چنین رفتاری ناراحت کننده  
است.  
حکیم پرسید: اگر در راه کسی را می دیدی که به زمین افتاده و از درد  
به خود می پیچد.  
آیا از دست او دلخور و رنجیده می شدی؟  
مرد گفت: مسلم است که هرگز دلخور نمی شدم. آدم از بیمار بودن  
کسی دلخور نمی شود.  
حکیم پرسید: به جای دلخوری چه احساسی می یافتی و چه می کردی؟  
مرد جواب داد: احساس دلسوزی و شفقت، و سعی می کردم طیب یا  
دارویی به او برسانم.  
حکیم گفت: همه این کارها را به خاطر آن می کردی که او را بیمار  
می دانستی.  
آیا انسان تنها جسمش بیمار می شود؟ و آیا کسی که رفتارش نا درست  
است، روانش بیمار نیست؟  
اگر کسی فکر و روانش سالم باشد هرگز رفتار بدی از او دیده نمی شود؟

بیماری فکری و روان نامش "غفلت" است. و باید به جای دلخوری و  
رنجش نسبت به کسی که بدی می کند و غافل است دل سوزاند و کمک  
کرد و به او طیب روح و داروی جان رساند.  
پس از دست هیچ کس دلخور مشو و کینه به دل مگیر و آرامش خود را  
هرگز از دست مده.  
بدان که هر وقت کسی بدی می کند در آن لحظه روح او بیمار است.





روی پرده خانه کعبه این آیه از قرآن حک شده که

نَبِيٌّ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

بندگانم را آگاه کن که من بخشنده مهربانم





زاهدی، مهمان پادشاهی بود. چون به طعام نشستند، کمتر از آن خورد  
که عادت او بود و چون به نماز برخاستند، بیش از آن خواند که هر روز  
می خواند، تا به او گمان نیک برند و از زاهدانش پندارند.  
وقتی به خانه خویش بازگشت، اهل خانه را گفت که سفره اندازند و  
طعام حاضر کنند تا دوباره غذا خورد. پسر زیرک و خردمند  
داشت. گفت: « ای پدر! تو اکنون در خانه سلطان بودی؛ آن جا طعام  
نبود که خوری و گرسنه به خانه نیایی؟  
پدر گفت: « بود؛ ولی چندان نخوردم که مرا عادت است تا در من  
گمان نیک برود و روزی به کارم آید»  
پسر گفت: « پس برخیز و نمازت را هم دوباره بخوان که آن نماز هم که  
در آن جا کردی، هرگز به کارت نیاید»

## زن پارسا

نقل است آن شب که رابعه ( رابعه ی عدویه از زنان عارف ، پرهیزگار و بزرگ قرن دوم هجری ) در وجود آمد ، در خانه ی پدرش چندان جامه نبود که او را در آن بپسند و چراغ نبود. پدر او را سه دختر بود. رابعه چهارم بود. از آن ، رابعه گویند ؛ پس عیال با او گفت :

-به فلان همسایه رو و چراغی روغن بخواه.

پدر رابعه عهد کرده بود که از مخلوق هیچ نخواهد.

برخاست و به در خانه ی آن همسایه رفت و باز آمد و گفت :  
-خفته اند.

پس دل تنگ بخفت و پیغمبر ، صلی الله علیه وآله ، به خواب دید.  
گفت :

-غمگین مباش ، که این دختر ، سیده ای است که هفتاد هزار امت من در شفاعت او خواهند بود.

چون رابعه بزرگ شد ، پدر و مادرش بمردند و در بصره قحطی عظیم پیدا شد و خواهران متفرق شدند و رابعه به دست ظالمی افتاد. او را به چند درم بفروخت.

آن خواجه او را به رنج و مشقت ، کار می فرمود. روزی ، بیفتاد و دستش بشکست. روی بر خاک نهاد و گفت :

-الهی! غریبم و بی مادر و پدر و اسیرم و دست شکسته. مرا از این همه ، هیچ غم نیست ، الا رضای تو می باید بدانم که راضی هستی یا نه؟  
آوازی شنید که :

-غم مخور ، روزی خواهد بود که مقربان آسمان به تو نازند.



پس رابعه به خانه رفت و دایم روزه داشتی و همه شب نماز کردی و تا روز برپای بودی. شبی خواجه از خواب درآمد. آوازی شنید. نگاه کرد، رابعه را دید در سجده، که می گفت:

-الهی! تو می دانی که هوای دل من در موافقت فرمان توست و روشنایی چشم من در خدمت درگاه تو. اگر کار به دست من استی، یک ساعت از خدمتت نیا سودمی. اما تو مرا زیر دست مخلوق کرده ای. به خدمت تو، از آن دیر می آیم.

شبی دزدی درآمد و چادرش برداشت. خواست تا ببرد، راه ندید. چادر بر جای نهاد. بعد از آن، راه بازیافت. دگر بار چادر برداشت و راه باز ندید، هم چنین تا هفت نوبت.

از گوشه ی صومعه آواز در آمد که ای مرد، خود را رنجه مدار که او چند سال است تا به ما دل سپرده است. ابلیس، زهره ندارد که گرد او گردد. دزد را کی زهره ی آن بود که گرد چادر او گردد؟ تو خود را مرنجان ای طرّار!  
که اگر یک دوست خفته است، دوست دیگر بیدار است.

تذکره الاولیا، عطار نیشابوری

درس شانزدهم کتاب فارسی سال سوم راهنمایی



زندگی حکایت یخ فروشی است  
که از او پرسیدند : فروختی ؟

**گفت : نخریدند ، ولی**

**تمام شد !...!**



## زندگی را نخواهیم فهمید اگر.....



زندگی را نخواهیم فهمید اگر  
از همه گل‌های سرخ دنیا متنفر باشیم فقط چون در کودکی وقتی خواستیم گل سرخی را  
بچینیم خاری در دستانمان فرو رفته است.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر  
دیگر آرزو کردن و رویا دیدن را از یاد ببریم و جرات زندگی بهتر داشتن را لب تاقچه به فراموشی  
بسپاریم فقط به این خاطر که در گذشته یک یا چند تا از آرزوهایمان اجابت نشدند.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر  
عزیزی را برای همیشه ترک کنیم فقط به این خاطر که در یک لحظه خطایی از او سر زد و حرکت اشتباهی  
انجام داد.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر  
دیگر درس و مشق را رها کنیم و به سراغ کتاب نرویم فقط چون در یک آزمون نمره خوبی به دست  
نیآوردیم و نتوانستیم یک سال قبول شویم.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر  
دست از تلاش و کوشش برداریم فقط به این دلیل که یک بار در زندگی سماجت و پیگیری ما بی نتیجه ماند.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر  
همه دست‌هایی را که برای دوستی به سمت ما دراز می‌شوند، پس بزنیم فقط به این دلیل که یک روز، یک  
دوست غافل به ما خیانت کرد و از اعتماد ما سوءاستفاده کرد.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر همه شانس‌ها و فرصت‌های طلایی همین الان را نادیده بگیریم فقط به این خاطر که در یک یا چند تا از فرصت‌ها موفق نبوده‌ایم.

فراموش نکنیم که بسیاری اوقات در زندگی وقتی به در بسته‌ای می‌رسیم و یک‌صد کلید در دستمان است، هرگز نباید انتظار داشته باشیم که کلید در بسته همان کلید اول باشد. شاید مجبور باشیم صبر کنیم و همه صد کلید را امتحان کنیم تا یکی از آنها در را باز کند. گاهی اوقات کلید صدم کلیدی است که در را باز می‌کند و شرط رسیدن به این کلید امتحان کردن نود و نه کلید دیگر است. یادمان باشد که زندگی را هرگز نخواهیم فهمید اگر کلید صدم را امتحان نکنیم فقط به این خاطر که نود و نه کلید قبلی جواب ندادند. از روی همین زمین خوردن‌ها و دوباره بلند شدن‌هاست که معنای زندگی فهمیده می‌شود و ما با توانایی‌ها و قدرت‌های درون خود بیشتر آشنا می‌شویم.



زندگی را نخواهیم فهمید اگر از ترس زمین خوردن هرگز قدم در جاده نگذاریم

## زندگی موفق

مردی به پدر همسرش گفت :

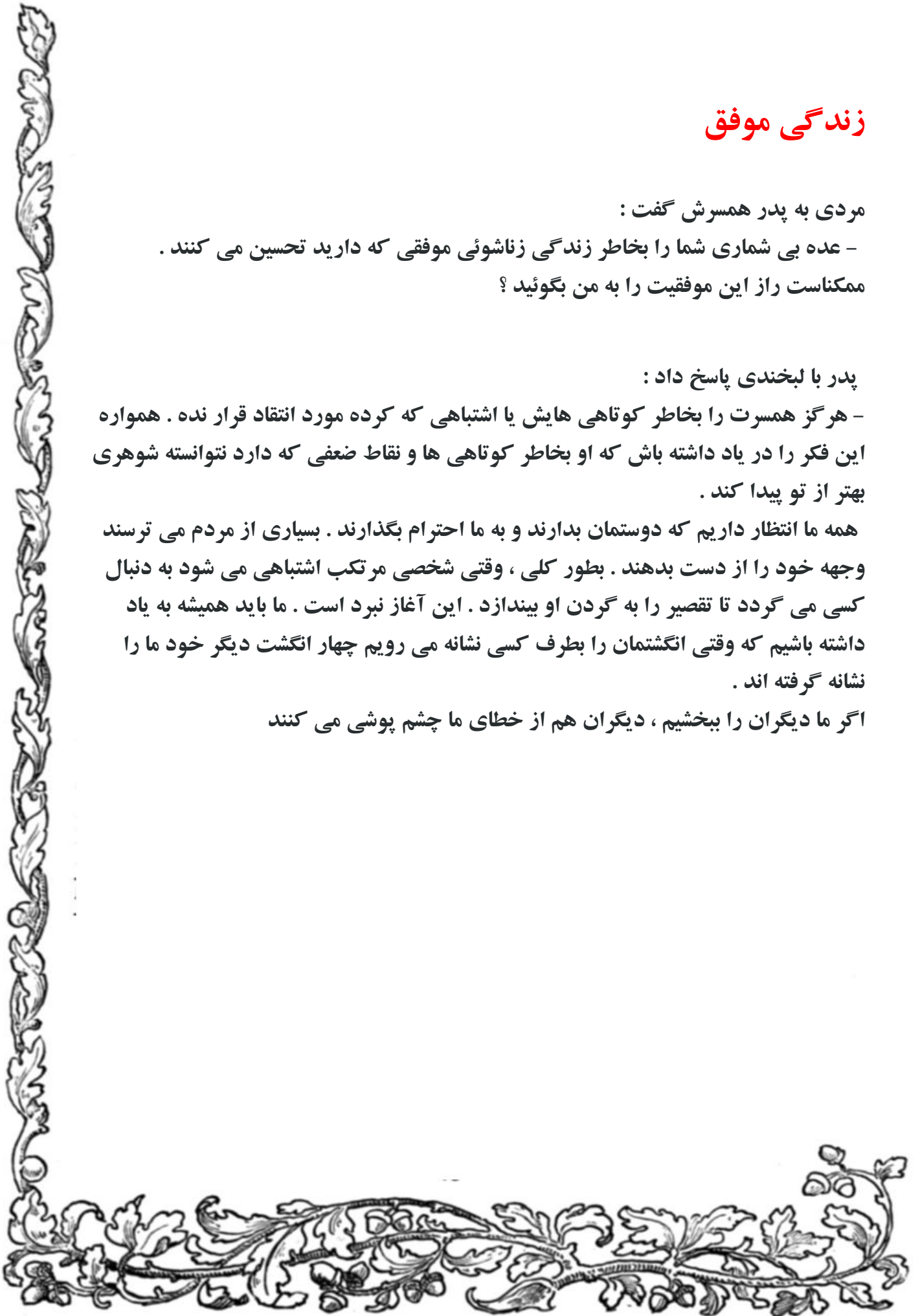
- عده بی شماری شما را بخاطر زندگی زناشویی موفق می دانند که دارید تحسین می کنند .  
ممکن است راز این موفقیت را به من بگوئید ؟

پدر با لبخندی پاسخ داد :

- هرگز همسرت را بخاطر کوتاهی هایش یا اشتباهی که کرده مورد انتقاد قرار نده . همواره این فکر را در یاد داشته باش که او بخاطر کوتاهی ها و نقاط ضعفی که دارد نتوانسته شوهری بهتر از تو پیدا کند .

همه ما انتظار داریم که دوستان بدانند و به ما احترام بگذارند . بسیاری از مردم می ترسند وجهه خود را از دست بدهند . بطور کلی ، وقتی شخصی مرتکب اشتباهی می شود به دنبال کسی می گردد تا تقصیر را به گردن او بیندازد . این آغاز نبرد است . ما باید همیشه به یاد داشته باشیم که وقتی انگشتمان را بطرف کسی نشانه می رویم چهار انگشت دیگر خود ما را نشانه گرفته اند .

اگر ما دیگران را ببخشیم ، دیگران هم از خطای ما چشم پوشی می کنند



## زندگی نامه آیت الله خویی



سید ابوالقاسم از دوران کودکی و نوجوانی، در میان دوستان و خویشاوندان به ذکاوت و استعداد سرشار معروف بود و در اندک زمانی، گوی سبقت را از همگان ربود.

### طلوع خورشید فقاہت

شب پانزدهم ماه رجب سال ۱۳۱۷ ق، شب مبارک و فرخنده ای برای جهان اسلام بود. در آن شب، آیت الله حاج سید علی اکبر خویی، از علمای بزرگ و نامی شهرستان خوی، صاحب فرزندی شد که سالیان بعد ده ها سال بر کرسی تدریس در مهم ترین حوزه علمی آن زمان تکیه زد و با پرورش صدها عالم و مجتهد و تألیف ده ها کتاب و تأسیس مراکز علمی و فرهنگی متعدد، در رأس مرجعیت قرار گرفت. این عالم فرزانه، کسی نبود جز آیت الله سید ابوالقاسم خویی که یکی از پدم داران موفق علوم اسلامی در زمان معاصر گردید.

### بشارت ولادت

چند ماه بود که آیت الله سید علی اکبر خویی در انتظار فرزند به سر می برد. روزی هنگام تدریس در حوزه عملیه خوی، ناگهان آقاسلمان، یکی از شاگردانش سراسیمه وارد کلاس درس شد و به استاد گفت: **فرمود: به سید علی اکبر بگو** «حمل عیالش پسر است، اسم او را ابوالقاسم گذاشتم و برای او مقام و منزلت بلندی خواهد بود. «سرانجام در ۱۵ رجب ۱۳۱۷ ق، نوزادی که همه منتظرش بودند چشم به جهان گشود و پدرش بنا بر آن رؤیا، نام او را ابوالقاسم نهاد.

## عزیمت به نجف

سید ابوالقاسم دوران کودکی را در دامان پرمهر و محبت پدر و مادر، در فضایی آکنده از معنویت پشت سر نهاد. او علوم مقدماتی را تا ۱۳ سالگی در زادگاه خویش و نزد پدر بزرگوارش آیت الله سید علی اکبر خویی فراگرفت. او در سال ۱۳۳۰ ق، همراه برادر بزرگ تر خویش سید عبدالله به نجف عزیمت کرد و مشغول تحصیل در حوزه علمیه آن جا شد. سید ابوالقاسم به دلیل هوش و حافظه قوی، در مدت کوتاهی توانست ادبیات عرب، منطق و درس های مقدماتی فقه و اصول را فراگیرد و در ۲۱ سالگی، در درس خارج آیت الله شیخ فتح الله شریعت اصفهانی، معروف به شیخ الشریعه حضور یابد و خوشه چین علوم و معارف دینی گردد.

## هوش و ذکاوت

سید ابوالقاسم از دوران کودکی و نوجوانی، در میان دوستان و خویشاوندان به ذکاوت و استعداد سرشار معروف بود و در اندک زمانی، گوی سبقت را از همگان ربود. استاد اوسید عبدالعزیز طباطبایی نقل می کند: «زمانی ایشان در حالی که ۱۵ سال بیش تر نداشت، در صحن مقدس امیرالمؤمنین به حضور آیت الله سید محمد کاظم یزدی رسید و از مسأله ای پرسش نمود. مرحوم سید پاسخی داد، اما آقای خویی قانع نشد و گفت: «شما در کتاب غروة خلاف این را می فرمایید». مرحوم سید پس از رجوع به کتاب، صحبت آقای خویی را تصدیق نموده، به پدرشان فرمود: «قدر این بچه ات را بدان؛ او آینده درخشانی خواهد داشت.»

## اساتید آیت الله خویی

آیت الله خویی درباره استادان بزرگوار خود در فقه و اصول چنین می گوید: «من درس خارج را در محضر تعدادی از استادان بزرگ آن زمان آموختم، ولی در میان آنان از پنج نفر نام می برم که خداوند روح آن ها را قرین رحمت فرماید:

آیت الله شیخ فتح الله معروف به شیخ الشریعه، آیت الله شیخ مهدی مازندرانی، آیت الله شیخ ضیاء الدین عراقی، آیت الله شیخ محمد حسین اصفهانی معروف به کمپانی و بالاخره آیت الله شیخ محمد حسین نائینی. ایشان در ادامه می فرمایند: «من از دو استاد اخیر بیش تر بهره بردم و یک دوره کامل از اصول را نزد آنان فراگرفتم. مرحوم نائینی آخرین استاد بزرگوار من بود که تا آخر عمر ملازم محضر گهربار او بودم.»

## اساتید اخلاق آیت الله خویی

آیت الله خویی در کنار تحصیل علم، به تهذیب نفس و خودسازی می پرداخت. فرزانه خوی عرفان را از آقا شیخ مرتضی طالقانی، آقاسید عبدالغفار مازندرانی و عارف بی بدیل آیت الله العظمی سید علی آقا قاضی طباطبایی فراگرفت و آنان در سیر و سلوک معنوی و شکل گیری شخصیت های عرفانی آیت الله خویی نقش زیادی داشتند. ایشان درباره آن دوران می فرماید: «من در ایامی که در نجف اشرف مشغول تحصیل علوم دینی بودم، بیش تر مقید به آداب و سنن و اوراد و اذکار بودم و در مجلس پر فیض مرحوم آیت الله علی قاضی شرکت می کردم و از انفاس قدسیه آن بزرگوار بهره می بردم.»

### علاقه به تدریس

آیت الله خویی، از دوران جوانی به تدریس و بحث و گفت و گوهای علمی علاقه فراوانی داشت. ایشان با این که عهده دار مرجعیت دینی بود، ولی از تدریس و تحقیق و نگارش - حتی در سفر - دست برنداشته و در این سنگر مهم به انجام وظیفه می پرداخت .

در علاقه آیت الله خویی به بحث و مباحثه علمی همین بس که چه بسا ساعاتی با طرف مقابل به بحث و گفت و گو می پرداخت و ذره ای احساس خستگی نمی کرد.

### شیوه مناظره

**روش آیت الله خویی در بحث و مناظره علمی، همان روش سقراط بود** که در برابر طرف بحث و گفت و گوی خود به ظاهر تسلیم گردیده، گفتار و رأی وی را می پذیرفت و سپس مانند یک نفر شاگرد که در مقام دانش پژوهی است، اشکالات را به عنوان سؤال علمی پیش می کشید و طرف او نیز بدون توجه و از روی سادگی، به سوالات وی پاسخ می داد و حقایقی را به زبان می آورد که گفتار سابق خود را نقض می کرد و بدین روش، در تناقض گویی و بن بست قرار می گرفت و راهی جز اعتراف به اشتباه و جهل خویش نداشت.

### روش تدریس

**روش گفتار و بیان آیت الله خویی، واقعا اعجاب انگیز بود**، چون ایشان به نکات و دقایق ادبی زبان عربی کاملاً احاطه داشت. درس وی فشرده ای از آرا و مبانی آقاضیاءالدین عراقی، میرزای نائینی، مرحوم کمپانی و نظرات خود ایشان بود. ایشان درس خود را با بحث و استدلال بر رد و قبول مبانی دیگران و بیان جذبات و تحلیلی عجین می کرد، و به حق در حقایق و مبانی اصولی که در طول ادوار



مختلف بر آن ها اتفاق شده بود و خدشه ناپذیر می نمود، انقلاب و دگرگونی پدید می آورد. در لابلای درس ایشان نظریات جدید، ابتکار در مبانی، خروج از آرای پیشینیان، تعمق و تحقیق و دقت و ژرف نگری و پژوهش موج می زد. جمع همین ویژگی های علمی بود که آیت الله خویی را این چنین کم نظیر نمود.

### شاگردان آیت الله خویی

حقیقتاً نمی توان شاگردان و خوشه چینان حوزه درس آیت الله خویی، این عالم بزرگوار و این بزرگوار مدرّس حوزه علمیه نجف را به شمار آورد. در طول قریب به هفتاد سال تدریس، انبوهی از فضلا و علما از محضر درس ایشان بهره گرفته اند و همانند ستارگان درخشانی، در افق آسمان جهان اسلام پراکنده گشته اند.

از این میان، می توان از آیات عظام و مجتهدان چون مقام معظم رهبری، شهید سید محمد باقر صدر، میرزا جواد آقا تبریزی، سید علی سیستانی، محمد تقی بهجت، محمد تقی جعفری، سید موسی شبیری زنجانی، حسین وحید خراسانی و ناصر مکارم شیرازی یاد کرد.

### آثار

شاید یکی از موفق ترین مراجع عصر اخیر از نظر تألیف و تصنیف و تقریر، آیت الله خویی باشد؛ زیرا علاوه بر کتاب های گران مایه و پرمحتوایی که خود ایشان به رشته تحریر درآورد، به همان مقدار و بلکه بیش تر، فارغ التحصیلان مکتب فقهی و اصولی و تفسیری ایشان کتاب هایی نگاشته اند و نشر داده اند.

از جمله تألیفات ارزشمند ایشان می توان در زمینه اصول از کتاب تعلیقه علی العروة الوثقی، در تفسیر از البیان فی تفسیر القرآن، و در رجال از کتاب کم نظیر معجم الرجال الحدیث نام برد.

### آیت الله خویی از نگاه رهبر معظم انقلاب

مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه ای، درباره شخصیت علمی و معنوی آیت الله خویی می فرمایند: «ما به ایشان نه از دید یک مرجع، بلکه از دید یک محقق، مؤلف و مُدرّس نگاه می کنیم. اگر شما به زندگی این بزرگوار نگاه کنید، می بینید که حداقل در سه رشته علمی و درسی مهم دارای فرآورده های تحقیقی هستند که یکی فقه، دیگری اصول و سومی رجال است. این همه کتاب فقهی و اصولی که شاگردان ایشان نوشته اند، همه از کلمات ایشان است، علاوه بر آن چه از قلم خود ایشان مستقیماً صادر شده است.

## خدمات اجتماعی

فقهای عالی قدر و مراجع بزرگوار، هر کدام با توجه به دامنه نفوذ و اقتدار احترام خویش، در جامعه به ایجاد آثار ماندگار خدمات مختلف اجتماعی همت گماشته اند. آیت الله خوئی نیز در سلسله نور و رحمت فقاہت فرد شاخص و چهره بسیار ممتازی است که ده ها اثر ماندگار و بنای خیر و جاودان از او به یادگار مانده است. احداث کتاب خانه، مدرسه، مسجد، بیمارستان، مؤسسه خیریه و دارالایتم در ایران و نقاط مختلف جهان، از جمله کشورهای عراق، لبنان، هندوستان و به ویژه انگلستان و آمریکا، از خدمات آن مرجع بزرگ جهان اسلام است.

## عشق به عبادت و ولایت

**آیت الله خوئی در کنار تحصیل و تدریس، هرگز از اهمیت عبادت، زیارت، دعا و ذکر غافل نبود** و سال های پربرکت عمر خویش را با آنس به همین ادعیه و زیارات گذراند. با وجود این که ایشان از برجسته ترین مُدرّسان حوزه علمیه نجف بود و بیش تر اوقات خویش را صرف مطالعه و تحصیل و تدریس می کرد، ولی عشق و علاقه به پروردگار متعال، شب های چهارشنبه او را به مسجد سهله - ده کیلومتری نجف - می کشانید و چنان از شمیم عطر عبادت سر مست می شد که چهل شب چهارشنبه پشت سرهم در آن مسجد بیتوته کرده تا صبح با مولا و خالق خویش راز و نیاز می کرد. جذبه ولایت اباعبدالله الحسین علیه السلام او را چنان شیدای خویش می کرد که گاه چهل شب جمعه به کربلا می رفت. **آیت الله خوئی هر روز پیش از درس به حرم مطهر حضرت علی علیه السلام مشرف می شد** و همین ارتباط با پروردگار و ائمه اطهار علیهم السلام را رمز پیشرفت و موفقیت خویش می دانست.

## ساده زیستی

**آیت الله خوئی این مرجع بزرگ در زندگی، بی آرایش و ساده بود و از تجمل و رفاه دوری می کرد** و سفره هایش را غذایی ساده تشکیل می داد. او در صرف وجوهات شرعی، کاملاً احتیاط و تا حد امکان از استفاده وجه شرعی در مصارف شخصی، خوددای می کرد. ایشان از جوانی تا سنین بالا که مرجعیت والا و عظیمی پیدا کرد، زی طلبگی و زندگی ساده و بی پیرایه خود را از دست نداد.

## دستگیری از ضعیفان

از ویژگی های اخلاقی آیت الله خوئی، این بود که هر جا احساس می کرد عده ای به کمک و رسیدگی نیاز دارند، بدون درنگ به یاری آنان می شتافت و مؤید این مطلب مؤسسات

خیریه ایشان در ایران و کشورهای مختلف جهان است. اهتمام ایشان به زندگی فقیران و یتیمان به ویژه در ماه های رمضان و ذی الحجّه بیش تر می شد. آیت الله خویی با وجود تمام مشکلات، سستی بسیاری از خانواده های اُسراء، مفقودان و شهیدان جریانات عراق را به عهده گرفته بود.

### وقت شناسی

**آیت الله خویی تا نیمه شب بیدار می ماند و مطالعه می کرد.** سپس کمی خوابیده و پس از آن یک ساعت و نیم به اذان صبح مانده بیدار می شد و به تهجد و قرائت قرآن می پرداخت. ایشان اوقات شبانه روز خود را به تدریس، مطالعه، عبادت، جواب به استفتاءات، تألیف کتاب و نماز جماعت تقسیم کرده بود و از کم ترین زمان بیش ترین بهره ها را می برد.

### تجلیل از علم

**آیت الله خویی به علم و دانش عشق می ورزید. او از کودکی و نوجوانی، با علم و دانش خو گرفته بود و از این رو، برای علم و عالم احترام فراوانی قائل بود.** گاه در مناسبت های مختلف از شاگردان فاضل خود مانند شهید صدر و علامه محمد تقی جعفری نام برده و مقام فضل و دانش آنان را می ستود. آیت الله خویی به استاد خود مرحوم میرزای نائینی بسیار علاقه مند بوده، احترام خاصی برای ایشان قائل می شد. هنگامی که علما به نجف می آمدند، ایشان خود به دیدار آن ها می شتافت.

### مبارزات سیاسی

**آیت الله خویی در طول سال های پُر بار عمر خویش، همواره با حکومت های ظلم و ستم در حال مبارزه و پیکار بود.** ایستادگی ایشان در برابر مکتب های مادی گری و الحاد، بر هیچ یک از صاحبان خرد پوشیده نیست؛ از آن جمله، فتوای تاریخی ایشان در مبارزه با مکتب خانه سرخ کمونیستی را می توان نام برد. آیت الله خویی از جمله عالمان و مجتهدانی بود که در شکل گیری و آگاهی مردم در انقلاب اسلامی و دفاع از پرچم دار انقلاب، امام خمینی رحمه الله نقش عمده ای ایفا نمود. او بارها با صراحت مخالفت خود را با اسرائیل غاصب بیان داشته، از حق مسلم فلسطینیانِ مظلوم دفاع می کرد.

### جنگ ایران و عراق

**آیت الله خویی در زمان جنگ تحمیلی و سختی ها و کمبودهای حاصل از این تجاوز نابرابر، به جواز صرف وجوهات شرعی در خوراک و پوشاک رزمندگان اسلام فتوا داد.** البته در این راستا، رژیم بعث عراق نیز با تبعید، اسارت و به شهادت رسانیدن اطرافیان و نزدیکان ایشان، این عالم بزرگ را

تحت فشار قرار می داد که از آن جمله، به شهادت رساندن برجسته ترین شاگردش سید محمدباقر صدر را می توان نام برد، ولی آیت الله خویی استوار و با تمام شجاعت در برابر این مصیبت ها و سختی ها ایستادگی می کرد.

### استقبال از امام خمینی رحمه الله

زمانی که رژیم شاهنشاهی دیگر نتوانست وجود بابرکت و با نفوذ رهبر کبیر انقلاب، حضرت امام خمینی رحمه الله را در کشور تحمل کند، ایشان را به نجف اشرف تبعید کرد. هنگام ورود سرسلسله دار قیام مردمی ایران بر ضد شاه به نجف، آیت الله خویی، تعدادی از فضلا و علما را به دیدار امام فرستاد و خود نیز همان روز اول و پس از اتمام درس، به دیدار امام شتافت. آیت الله خویی در پاسخ افرادی که از انگیزه این همه عزت و احترام به شخصیت امام خمینی رحمه الله می پرسیدند، فرمود: «ایشان با دیگران فرق می کند، لذا دیدن او هم با دیگران باید فرق داشته باشد.»

### نقش آیت الله خویی در انقلاب اسلامی ایران

مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه ای، درباره آگاهی و همراهی موثر آیت الله خویی با انقلاب اسلامی می فرماید: «ایشان یکی از نخستین کسانی بود که پس از شروع نهضت اسلامی به رهبری امام خمینی رحمه الله، حوزه علمیه نجف را به اهمیت حوادث ایران متوجه ساخت و سعی و کوششی از جمند در همراهی با حرکت عظیم روحانیت و مردم ایران مبذول داشتند [ایشان] در نهضت خونین عراق در رمضان ۱۴۱۱ ق، قطب اصلی نهضت و مرکز صدور حکم قیام اسلامی بود.»

### غروب خورشید فقاقت

آیت الله خویی، این مرد فرزانه، پس از ۹۴ سال زندگی پر بار با برجا نهادن خدمات بزرگ دینی و ده ها اثر جاویدان، با تحمل فشارها و دردها، در هشتم صفر ۱۴۱۳ ق، به دیدار معبود شتافت. او که هم چون جدش موسی بن جعفر علیه السلام به طاغوت زمان گرفتار شده بود، پس از وفات همانند مادر مظلومه اش فاطمه زهرا علیها السلام، غریبان به خاک سپرده شد. رژیم بعث عراق، حتی در نجف اشرف هم اجازه تشییع جنازه نداد و آن مرجع بزرگ، در نیمه های شب و با حضور مأموران امنیتی رژیم بعث و تعداد بسیار اندکی از شاگردان و خانواده اش، پس از اقامه نماز توسط آیت الله سید علی سیستانی، غریبان و مظلومانه، در صحن شریف مولی الموحدین علی بن ابی طالب علیه السلام در مسجد خضراء که جایگاه درسش بود، به خاک سپرده شد.

پیام تسلیت

پس از ارتحال مرجع جهان اسلام، حضرت آیت الله خویی، شخصیت های علمی و سیاسی کشورهای مختلف جهان از جمله ایران، با پیام های تسلیت و اعلام عزای عمومی، در غم و فراق این عالم عامل به سوگ نشستند. **مقام معظم رهبری در بخشی از پیام تسلیت خود این گونه می فرماید:** «عمر طولانی و پربرکت این مرد بزرگ که نزدیک به یک قرن امتداد یافت، سرشار از آزمایش های الهی و نمایشگر سعی و تلاش یک انسان مؤمن و پرهیزکار است». روحش شاد.



## زندگی نامه حضرت علی اکبر (علیه السلام)



حضرت علی اکبر (علیه السلام) فرزند ابی عبدالله الحسین (علیه السلام) بنا به روایتی در یازدهم شعبان، سال ۴۳ قمری در مدینه منوره دیده به جهان گشود. پدر گرامی اش امام حسین بن علی بن ابی طالب (علیه السلام) و مادر محترمه اش لیلی بنت ابی مرّه بن عروه بن مسعود ثقفی است. او از طایفه خوش نام و شریف بنی هاشم بود. و به بزرگانی چون پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله)، حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها)، امیر مؤمنان علی بن ابی طالب (علیه السلام) و امام حسین (علیه السلام) نسبت دارد.

ابوالفرج اصفهانی از مغیره روایت کرد: روزی معاویه بن ابی سفیان به اطرافیان و هم نشینان خود گفت: به نظر شما سزاوارترین و شایسته ترین فرد امت به امر خلافت کیست؟ اطرافیان گفتند: جز تو کسی را سزاوارتر به امر خلافت نمی شناسیم! معاویه گفت: این چنین نیست. بلکه سزاوارترین فرد برای خلافت، علی بن الحسین (علیه السلام) است که جدش رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می باشد و در وی شجاعت و دلیری بنی هاشم، سخاوت بنی امیه و فخر و فخامت ثقیف تبلور یافته است.

نقل است روزی علی اکبر (علیه السلام) به نزد والی مدینه رفته و از طرف پدر بزرگوارشان پیغامی را خطاب به او میبرد، در آخر والی مدینه از علی اکبر سؤال کرد نام تو چیست؟ فرمود: علی سؤال نمود نام برادرت؟ فرمود: علی آن شخص عصبانی شد، و چند بار گفت: علی، علی، علی، « ما یُریدُ أبوک؟ » پدرت چه می خواهد، همه اش نام فرزندان را علی می گذارد، این پیغام را علی اکبر (علیه السلام) نزد اباعبدالله الحسین (علیه السلام) برد، ایشان فرمود: والله

اگر پروردگار دهها فرزند پسر به من عنایت کند نام همه ی آنها را علی می گذارم و اگر دهها فرزند دختر به من عطا، نماید نام همه ی آنها را نیز فاطمه می گذارم.

درباره شخصیت علی اکبر (علیه السلام) گفته شد، که وی جوانی خوش چهره، زیبا، خوش زبان و دلیر بود و از جهت سیرت و خلق و خوی و صباحت رخسار، شبیه ترین مردم به پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) بود و شجاعت و رزمندگی را از جدش علی ابن ابی طالب (علیه السلام) به ارث برده و جامع کمالات، محامد و محاسن بود. در روایتی به نقل از شیخ جعفر شوشتری در کتاب خصائص الحسینیه آمده است: اباعبدالله الحسین هنگامی که علی اکبر را به میدان می فرستاد، به لشگر خطاب کرد و فرمود: «**یا قوم، هولاء قد برز علیهم غلام، أشبه الناس خلقاً و خلقاً و منطقاً برسول الله.....** ای قوم، شما شاهد باشید، پسری را به میدان می فرستم، که شبیه ترین مردم از نظر خلق و خوی و منطق به رسول الله (صلی الله علیه وآله) است بدانید هر زمان ما دلمان برای رسول الله (صلی الله علیه وآله) تنگ می شد نگاه به وجه این پسر می کردیم.



بنا به نقل ابوالفرج اصفهانی، آن حضرت در عصر خلافت عثمان بن عفان (سومین خلیفه راشدین) دیده به جهان گشود. این قول مبتنی بر این است که وی به هنگام شهادت بیست و پنج ساله بود. در برخی روایات هم سن ایشان را ۲۸ ساله ذکر کرده اند، وی در مکتب جدش امام علی بن ابی طالب (علیه السلام) و در دامن مهرانگیز پدرش امام حسین (علیه السلام) در مدینه و کوفه تربیت و رشد و کمال یافت.

امام حسین (علیه السلام) در تربیت وی و آموزش قرآن و معارف اسلامی و اطلاعات سیاسی و اجتماعی به آن جناب تلاش بلیغی به عمل آورد و از وی یک انسان کامل و نمونه ساخت و شگفتی همگان، از جمله دشمنانشان را برانگیخت. به هر روی علی اکبر (علیه السلام) در ماجرای عاشورا حضور فعال داشت و در تمام حالات در کنار پدرش امام حسین (علیه السلام) بود و با دشمنانش به سختی مبارزه می کرد. شیخ جعفر شوشتری در خصائص نقل می کند: هنگامی که اباعبدالله الحسین علیه السلام در کاروان خود

حرکت به سمت کربلا می کرد، حالتی به حضرت (علیه السلام) دست داد بنام نومیه و در آن حالت مکاشفه ای برای حضرت (علیه السلام) رخ داد، از آن حالت که خارج شد استرجاع کرد: و فرمود: «**انا لله و انا اليه راجعون**» علی اکبر (علیه السلام) در کنار پدر بود، و می دانست امام بیهوده کلامی را به زبان نمی راند، سؤال نمود، پدر جان چرا استرجاع فرمودی؟: حضرت بلادرنگ فرمود: الان دیدم این کاروان می رود به سمت قتلگاه و مرگ در انتظار ماست، علی اکبر (علیه السلام) سؤال نمود: پدر جان مگر ما بر حق نیستیم؟ حضرت فرمود: آری ما بر حق هستیم. علی اکبر (علیه السلام) عرضه داشت: پس از مرگ باکی نداریم، گفتنی است، با این که حضرت علی اکبر (علیه السلام) به سه طایفه معروف عرب پیوند و خویشاوندی داشته است، با این حال در روز عاشورا و به هنگام نبرد با سپاهیان یزید، هیچ اشاره ای به انتسابش به بنی امیه و ثقیف نکرد، بلکه هاشمی بدون و انتساب به اهل بیت (علیه السلام) را افتخار خویش دانست و در رجزی چنین سرود:

**أنا علي بن الحسين بن علي نحن بيت الله أولى يا نبيّ**

**أضربكم با سيف حتى ينثني ضرب غلام هاشمي علويّ**

**و لا يزال اليوم أحمى عن أبي تالله لا يحكم فينا**

**ابن الدعي**

وی نخستین شهید بنی هاشم در روز عاشورا بود و در زیارت

شهادی معروفه نیز آمده است: **السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَوَّلَ قَتِيلٍ**

**مِن نَّسْلِ خَيْرِ سَلِيلٍ.** علی اکبر (علیه السلام) در نبرد روز

عاشورا دویست تن از سپاه عمر سعد را در دو مرحله به

هلاکت رسانید و سرانجام مره بن منقذ عبدی بر فرق مبارکش ضربتی زد و او را به شدت

زخمی نمود. آن گاه سایر دشمنان، جرأت و جسارت پیدا کرده و به آن حضرت هجوم

آوردند و وی را آماج تیغ شمشیر و نوک نیزه ها نمودند و مظلومانه به شهادتش رسانیدند.

امام حسین (علیه السلام) در شهادتش بسیار اندوهناک و متأثر گردید و در فراقش فراوان

گریست و هنگامی که سر خونین اش را در بغل گرفت، فرمود: **ولدی علی الدنیا بعدک**





**العفا** (فرزندم علی، دیگر بعد از تو اف بر این دنیا

در مورد سنّ شریف وی به هنگام شهادت، اختلاف است. برخی می گویند هجده ساله، برخی می گویند نوزده ساله و عده ای هم می گویند بیست و پنج ساله بود. اما از این که وی از امام زین العابدین (علیه السلام)، فرزند دیگر امام حسین (علیه السلام) بزرگتر یا کوچکتر بود، اتفاقی میان مورخان و سیره نگاران نیست. روایتی از امام زین العابدین (علیه السلام) نقل شده که دلالت دارد بر این که وی از جهت سن کوچکتر از علی اکبر (علیه السلام) بود. آن

حضرت فرمود: **كان لي اخ يقال له عليّ اكبر مني قتله الناس ...**

مقبره حضرت علی اکبر علیه السلام در کربلای معلی پایین پای اباعبدالله الحسین علیه السلام است و در سلام زیارت عاشورا منظور از **و علی علی ابن الحسین ، آقا علی اکبر علیه السلام** می باشد.



زندگی و گذر عمر گرانمایه ...

نمی دانم؛ این عمر تو دانی به چه سانی طی شد؟

پوچ و بس تند چنان باد دمان !

همه تقصیر من است ...

اینکه خود می دانم که نکردم فکری

که تأمل نمودم روزی

ساعتی یا آنکه چه سان می گذرد عمر گران



کودکی رفت به بازی

به فراغت به نشاط

فارغ از نیک و بد و مرگ و حیات

همه گفتند کنون تا بچه است بگذارید بخندد شادان

که پس از این دگرش فرصت خندیدن نیست!  
بایدش نالیدن ...



من نپرسیدم هیچ که پس از این ز چه رو نتوان خندیدن  
نتوان فارغ و دلرسته زغم همه شادی دیدن  
هر زمان بال گشادن سر هر بام که شد خوابیدن  
من نپرسیدم هیچ، هیچکس نیز هیچ نگفت



نوجوانی سپری گشت به بازی، به فراغت، به نشاط  
فارغ از نیک و بد و مرگ و حیات  
همه گفتند کنون جوان است هنوز  
بگذارید جوانی بکند  
بهره از عمر برد، کامرانی بکند  
بگذارید که خوش باشد و مست  
بعد از این باز مرا عمری هست؟  
یک نفر بانگ بر آورد که او اکنون باید فکر فردا بکند  
دیگری آوا داد که چو فردا بشود فکر فردا بکند  
سومی گفت همانگونه که دیروزش رفت، بگذرد امروزش  
همچنین فردایش



بعد از این باز نفهمیدم من، که به چه سان دی بگذشت  
آنهمه قدرت و نیروی عظیم به چه ها مصرف گشت  
نه تفکر نه تعمق و نه اندیشه دمی عمر بگذشت به بیحاصلی و دمی  
چه توانی که ز کف دادم مفت  
من نفهمیدم و کس نیز مرا هیچ نگفت



مدت عهد شباب می توانست مرا تا به خدا پیش برد  
لیک بیهوده تلف گشت جوانی هیئات  
آن کسانی که نمی دانستند جوانی یعنی چه راهنمایم بودند  
که دائم فکر خوردن باشم  
فکر گشتن باشم  
فکر تامین معاش، فکر یک زندگی بی جنجال فکر همسر باشم  
کس مرا هیچ نگفت زندگی خوردن نیست  
زندگی ثروت نیست  
زندگی داشتن همسر نیست  
زندگی فکر خود بودن و غافل ز جهان نیست



حال فهمیدم هدف زیستن این است رفیق:  
من شدم خلق که با عزمی جزم پای بند هواها گسلم  
پای در راه حقایق بنهم  
با دلی آسوده فارغ از شهوت و آز و حسد و کینه و بخل  
مملو از عشق و جوانمردی و زهد در ره کشف حقایق کوشم

شربت جرات و امید و شهامت نوشم  
زره جنگ برای بد و ناحق پوشم  
شمع راه دیگران گردهم و با شعله خویش  
ره نمایم به همه گرچه سرا پا سوزم







شب ها زود بخواب. صبح ها زودتر بیدار شو...

نرمش کن. بدو. کم غذا بخور.

زیر بارون راه برو. گلوله برفی درست کن.

هر چند وقت یک بار نقاشی بکش.

در حمام آواز بخوان و کمی آب بازی کن.

سفید پوش.

آب نبات چوبی لیس بزن.

بستنی قیفی بخور.

به کوچکتر ها سلام کن.

شعر بخون. نامه ی کوتاه بنویس.

زیر جمله های خوبی که تو کتاب ها هست خط بکش.

به دوست های قدیمیت تلفن بزن.

شنا کن.

هفت تا سنگ تو آب بنداز و هفت تا آرزو بکن.



خواب ببین.

چای بخور و برای دیگران چای دم کن.

جوراب های رنگی بپوش.

مادرت رو بغل کن. مادرت رو ببوس.

به پدرت احترام بذار و حرفاش رو گوش کن.

دنبال بازی کن. اگر نشد وسطی بازی کن.

به برگ درخت ها دقت کن. به بال پروانه ها دقت کن.

قاصدک ها رو بگیر و فوت کن. خواب ببین.

از خواب های بد پیر و آب بخور.

به باغ وحش برو. چرخ و فلک سوار شو. پشمک بخور.

کوه برو. هر جا خسته شدی یک کم دیگه هم ادامه بده.

خواب هات رو تعریف نکن. خواب هات رو بنویس

بخند. چشم هات رو روی هم بگذار.

شیرینی بخر.

با بچه ها توپ بازی کن.

برای خودت برنامه بریز.

قبل از خواب موهات رو شانه کن.

به سر خودت دستی بکش

خودت رو دوست داشته باش.



## برای خودت دعا کن!

برای خودت دعا کن که آرام باشی.

وقتی توفان می آید، تو همچنان آرام باشی.

تا توفان از آرامش تو آرام بگیرد.

برای خودت دعا کن تا صبور باشی؛

آنقدر صبور باشی تا بالاخره ابرهای سیاه آسمون کنار بروند و خورشید دوباره بتابد.

برای خودت دعا کن تا خورشید را بهتر بشناسی. بتوانی هم صحبتش باشی و صبح ها برایش نان تازه بگیری.

برای خودت دعا کن که سر سفره ی خورشید بنشینی و چای آسمانی بنوشی.

برای خودت دعا کن تا همه ی شب هایت ماه داشته باشد؛

چون در تاریکی محض راه رفتن خیلی خطرناک است.

ماه چراغ کوچکی است که روشن شده تا جلوی پایت را ببینی.



برای خودت دعا کن تا همیشه جلوی پایت را ببینی؛ آخه راهی را که باید بروی خیلی طولانی است.

خیلی چاله چوله دارد؛ دام های زیادی در آن پهن شده است و باریکه های خطرناکی دارد؛

پر از گردنه های حیران و سنگلاخ های برف گیر است.



برای خودت دعا کن تا پاهایت خسته نشوند و بتوانی راه بیایی.

چون هر جای راه بایستی مرده ای و مرگی که شکل نفس نکشیدن به سراغ آدمیاید، خیلی دردناک است.

هیچ وقت خودت را به مردن نزن!

برای خودت دعا کن که زنده بمانی. زنده ماندن چند راه حل ساده دارد!

برای اینکه زنده بمانی نباید بگذاری که هیچ وقت بیشتر از اندازه ای که نیاز داری بخوابی.



باید همیشه با خدا در تماس باشی تا به تو بیداری بدهد.

بیداری هایی آمیخته با روشنایی، صدا، نور، حرکت.

تو باید از خداوند شادمانی طلب کنی. همیشه سهمت را بخواه

و بیشتر از آنچه که به تو شادمانی ارزانی می شود در دنیا شادمانی

بیافرین تا دیگران همسهمشان را بگیرند.

برای اینکه زنده بمانی باید درست نفس بکشی و نگذاری هیچ چیزی

سینه ات را آلوده کند.

برای اینکه زنده بمانی باید حواست به قلبت باشد.

هرچند وقت یکبار قلبت را به فرشته ها نشان بده و از آنها بخواه قلبت

رامعاینه کنند.

دریچه هایش را، ورودی ها و خروجی هایش را و ببینند بهاندازه ی

کافی ذخیره شادمانی در قلبت داری یا نه!!

اگر ذخیره ی شادمانی هایت دارد تمام می شود باید بروی پشت پنجره

و به آسمان نگاه کنی. آنقدر منتظر بمان و به آسمان نگاه کن تا بالاخره

خداوند از آنجا رد بشود؛

آن وقت صدایش کن؛

به نام صدایش کن؛

او حتماً برمی گردد و به تو نگاه می کند و از تو می پرسد که چه می

خواهی؟؟!

تو صریح و ساده و رک بگو.



هر چیزی که می خواهی از خدا بخواه. خدا هیچ چیز خوبی را از تو دریغ نمی کند.

شادمان باش. او به تو زندگی بخشیده است و کمکت می کند که زنده بمانی. از او کمک بگیر.

از او بخواه به تو نفس، پشمک، چرخ و فلک، قدم زدن، کوه، سنگ، دریا، شعر، درخت... تاب، بستنی، سجاده، اشک، حوض، شنا، راه، توپ، دوچرخه، دست، آلبالو، لبخند، دویدن و... عشق... بدهد.

آن وقت قدر همه ی اینها را بدان و آن قدر زندگیت را ادامه بده که زندگی از این که تو زنده هستی به خودش بیابد!!

**دیگران را فراموش نکن**



◆ سازنده ترین کلمه "گذشت" است... آن را تمرین کن

◆ پر معنی ترین کلمه "ما" است... آن را بکار ببند.

◆ عمیق ترین کلمه "عشق" است... به آن ارج بنه.

◆ بی رحم ترین کلمه "تنفر" است... از بین ببرش.

◆ سرکش ترین کلمه "هوس" است... بآ آن بازی نکن.

◆ خود خواهانه ترین کلمه "من" است... از آن حذر کن.

◆ ناپایدارترین کلمه "خشم" است... آن را فرو ببر.

◆ بازدارترین کلمه "ترس" است... با آن مقابله کن.

◆ با نشاط ترین کلمه "کار" است... به آن پرداز.

◆ پوچ ترین کلمه "طمع" است... آن را بکش.

◆ سازنده ترین کلمه "صبر" است... برای داشتش دعا کن.

◆ روشن ترین کلمه "امید" است... به آن امیدوار باش.

◆ ضعیف ترین کلمه "حسرت" است... آن را نخور.

◆ توانا ترین کلمه "دانش" است... آن را فراگیر.

◆ محکم ترین کلمه "پشتکار" است... آن را داشته باش.

◆ سمی ترین کلمه "غرور" است... بشکنش.

◆ سست ترین کلمه "شانس" است... به امید آن نباش.

◆ شایع ترین کلمه "شهرت" است... دنبالش نرو.

◆ لطیف ترین کلمه "لبخند" است... آن را حفظ کن.

◆ حسرت انگیز ترین کلمه "حسادت" است... از آن فاصله بگیر.

◆ ضروری ترین کلمه "تفاهم" است... آن را ایجاد کن.

◆ سالم ترین کلمه "سلامتی" است... به آن اهمیت بده.

- ◆ اصلی ترین کلمه "اطمینان" است... به آن اعتماد کن.
- ◆ بی احساس ترین کلمه "بی تفاوتی" است... مراقب آن باش.
- ◆ دوستانه ترین کلمه "رفاقت" است... از آن سوءاستفاده نکن.
- ◆ زیباترین کلمه "راستی" است... با آن روراست باش.
- ◆ زشت ترین کلمه "دورویی" است... یک رنگ باش.
- ◆ ویرانگرترین کلمه "تمسخر" است... دوست داری با تو چنین کنند؟
- ◆ موقرترین کلمه "احترام" است... برایش ارزش قایل شو.
- ◆ آرام ترین کلمه "آرامش" است... به آن برس.
- ◆ عاقلانه ترین کلمه "احتیاط" است... حواست را جمع کن.
- ◆ دست و پاگیرترین کلمه "محدودیت" است... اجازه نده مانع پیشرفت بشود.
- ◆ سخت ترین کلمه "غیرممکن" است... وجود ندارد.
- ◆ مخرب ترین کلمه "شتابزدگی" است... مواظب پلهای پشت سرت باش.
- ◆ تاریک ترین کلمه "نادانی" است... آن را با نور علم روشن کن.
- ◆ کشنده ترین کلمه "اضطراب" است... آن را نادیده بگیر.
- ◆ صبورترین کلمه "انتظار" است... منتظرش باش.
- ◆ بی ارزش ترین کلمه "انتقام" است... بگذار و بگذر.
- ◆ ارزشمندترین کلمه "بخشش" است... سعی خود را بکن.
- ◆ قشنگ ترین کلمه "خوشروئی" است... راز زیبایی در آن نهفته است.
- ◆ تمیزترین کلمه "پاکیزگی" است... اصلا سخت نیست.
- ◆ رساترین کلمه "وفاداری" است... سر عهدت بمان.
- ◆ تنهاترین کلمه "گوشه گیری" است... بدان که همیشه جمع بهتر از فرد بوده.
- ◆ محرک ترین کلمه "هدفمندی" است... زندگی بدون هدف روی آب است.
- ◆... و هدفمندترین کلمه "موفقیت" است... پس پیش به سوی آن.



## سجده سهو چیست

برای سه چیز بعد از سلام نماز، باید دو سجده سهو بجا آورد:

اول: سخن گفتن در بین نماز به صورت غیر عمد.

دوم: فراموشی یک سجده.

سوم: در نماز چهار رکعتی بعد از سجده دوم شک شود که چهار رکعت خوانده شده یا پنج رکعت.

توجه: در دو مورد دیگر هم احتیاط واجب آن است که سجده سهو بجا بیآورد:

اول: در جائی که نباید نماز را سلام داد مثلاً نماز گزار در رکعت دوم نماز چهار رکعتی سهواً سلام بدهد.

دوم: آنکه تشهد را فراموش کند.

اگر نماز گزار اشتباهاً یا به خیال این که نماز تمام شده حرف بزند باید دو سجده سهو بجا آورد.

برای حرفی که از آه کشیدن و سرفه پیدا می شود سجده سهو واجب نیست ولی اگر مثلاً سهواً آخ یا آه گفته شود باید سجده سهو بجا آورد.

اگر چیزی را که غلط خوانده دوباره به طور صحیح بخواند، برای دوباره خواندن آن، سجده سهو واجب نیست.

اگر در نماز سهواً مدتی حرف زده شود و تمام آن یک مرتبه حساب شود، دو سجده سهو بعد از سلام نماز برای تمام آنها کافی است.

اگر سهواً تسبیحات اربعه ترک شود یا بیشتر و یا کمتر از سه مرتبه گفته شود احتیاط مستحب آن است که بعد از نماز دو سجده سهو بجا آورد.

اگر در جائی که نباید سلام نماز را بگوید سهواً بگوید: «السلام علینا وعلی عبادالله الصالحین» یا بگوید: «السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته» باید دو سجده سهو انجام دهد ولی اگر اشتباهاً مقداری از این دو سلام را بگوید یا بگوید: «السلام علیک ایها النبی ورحمة الله وبرکاته» احتیاط مستحب آن است که دو سجده سهو بجا آورد.

توجه: اگر سجده سهو را بعد از سلام نماز عمداً بجا نیآورد معصیت کرده و واجب است هر چه زودتر آن را انجام دهد و چنانچه سهواً بجا نیآورد هر وقت یادش آمد باید فوراً انجام دهد و لازم نیست نماز را دوباره بخواند.

چگونگی انجام دادن سجده سهو:

بعد از سلام نماز فوراً نیت سجده سهو کنید و پیشانی را به چیزی که سجده بر آن صحیح است بگذارید و یک از این سه ذکر را بگویید:

«بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ» یا «بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ» ولی بنا بر احتیاط بهتر است بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ» و بعد بنشینید و دوباره به سجده رفته و یکی از ذکرهائی را که گفته شد بگویید و بنشینید و بعد از خواندن تشهد سلام دهید.

بعد از سلام نماز، سریعاً نیت سجده سهو کنید و به سجده بروید و یکی از این سه ذکر را بگویید: «بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ» یا بگویید «بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ» ولی بهترین ذکر این است بگوید «بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ» بعد باید بنشینید و دوباره به سجده بروید و یکی از ذکرهائی را که گفته شد بگویید و بنشینید و بعد از خواندن تشهد نیز سلام دهید.

سحر از دامن نرجس ، برآمد نوگلی زیبا  
گلی کز بوی دلجویش ، جهان پیر شد برنا  
زهی سروی که الطافش ، فکنده سایه بر عالم  
زهی صبحی که انفاسش ، دمیده روح در اعضا  
سپیده دم ز دریای کرم برخواست امواجی  
که عالم غرق رحمت شد، از آن موج روح افزا  
به صبح نیمه شعبان تجلی کرد خورشیدی  
که از نور جبینش شد، منور دیده زهرا  
چه مولودی که همتایش ندیده دیده گردون  
چه فرزندی که مانندش ، نزاده مادر دنیا  
به صولت تالی حیدر، به صورت شبه پیغمبر  
به سیرت مظهر داور، ولیّ والی والا  
قدم در عرصه عالم ، نهاده پاک فرزندش  
که چشم آفرینش شد، ز نورش روشن و بینا  
به پاس مقدم او شد، مزین عالم پائین  
ز نور طلعت او شد، منور عالم بالا  
چو گیرد پرچم (آنا فتحنا)، در کف قدرت  
لوائی نصرت افرازد، بر این نه گنبد خضراء  
شها چشم انتظاران را، ز هجران جان به لب آمد  
بتاب ای کوکب رحمت ، بر افکن پرده از سیما  
تو گر عارض بر افروزی ، جهان شود روشن  
تو گر قامت برافرازی ، قیامت ها شود برپا  
تو گر لشکر برانگیزی ، سپاه کفر بگریزد  
تو گر از جای برخیزی ، نشیند فتنه و غوغا  
بیا ای کشتی رحمت ، که دریا گشت طوفانی  
چو کشتیان توئی ، ما را چه غم از جنبش دریا  
خوش آن روزی که برخیزد، ز کعبه بانگ جاء الحق  
خوش آن روزی که برگیرد، حجاب از چهره زیبا

سخنی زیبا از چارلز دیکنز!

هرگز این چهار چیز را در زندگیت نشکن:

اعتماد ، قول ، رابطه و قلب

زیرا وقتی این ها می شکنند صدا ندارند !

ولی درد بسیاری دارند

توجه توجه!

کثیف ترین انسان کسی است که رازهای زمان دوستی

را در زمان دشمنی فاش می سازد.



## سر خم نکردن تختی برای گرفتن مدال

غلامرضا تختی روبروی شاه ایستاده .

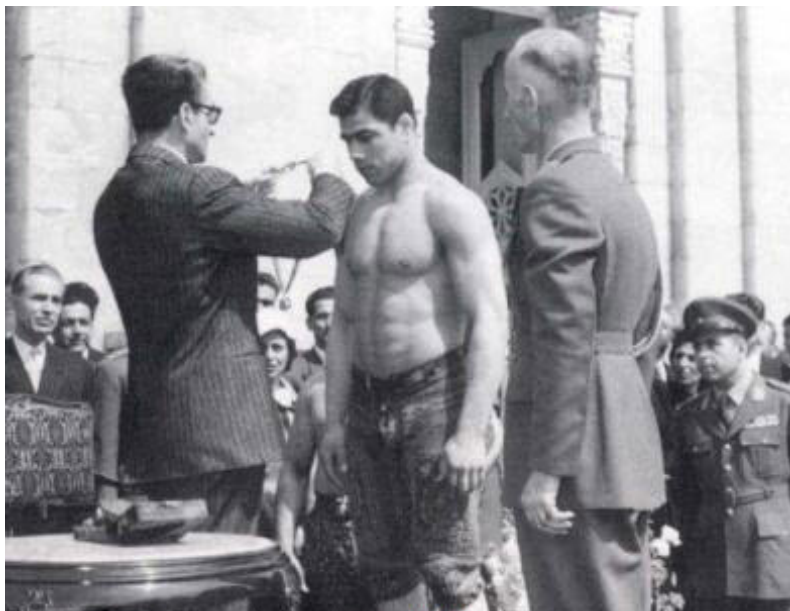
سران کشوری و لشکری و امرای ارتش هم دور تا دور ایستاده اند .

تختی در مقابل دیدگاه شاه، بازوبند پهلوانی کشتی ایران را کسب کرده .

او حالا باید سرش را خم کند تا شاه، مدال را دور گردنش ببندد. اما سرش را خم نمی کند!

شاه هم به روی خودش نمی آورد و دست هایش را بالاتر می برد و مدال را تقدیم می کند به مردی که هیچ

گاه، سر خم نکرد.



مردم ایران در سوگ تختی قهرمان

ساعت یازده صبح روز دوشنبه ۱۸ دی ماه ۴۶ خبر شهادت تختی برق آسا در سراسر تهران پخش شد. مردم بدون

در اختیار داشتن هیچ وسیله ارتباطی جز تلفن این خبر دردناک را دهان به دهان و گوش به گوش به یکدیگر

می‌رساندند. دیری نپایید که صدها نفر از مردم کوچه و بازار به سوی پزشک قانونی به حرکت درآمدند،

دانش آموزان مدارس را ترک گفتند، دانشجویان کلاسها را تعطیل کردند و به خیابانها ریختند. در حدود ساعت

۳ بعدازظهر هزاران نفر از مردم تهران پزشک قانونی را محاصره کرده بودند و از یکدیگر درباره علت مرگ

تختی سؤال می‌کردند



هیئت حاکمه ایران، بر آن بودند پیش از آنکه مردم خبردار شوند، جنازه تختی را به گورستان برسانند و به خاک بسپارند، از این رو در آن روز خبر مرگ او را از رسانه‌های گروهی پخش نکردند. لیکن این خبر برق آسا در سراسر تهران پیچید و مردم را به خیابانها کشانید.

در ساعت ۵ بعد از ظهر پلیس تهران جنازه تختی را شتاب زده در آمبولانس گذارده روانه گورستان کرد. در محل خروجی پزشک قانونی، هجوم مردم به طرف آمبولانس چنان شدید بود که آمبولانس را از حرکت بازداشت. پلیس وارد عمل شد و به هر نحوی بود آمبولانس را از دست مردم رها ساخت و به سرعت به طرف ابن بابویه حرکت کرد. در ابن بابویه نیز مأموران انتظامی،



از نزدیک شدن مردم به غسلخانه و دیدن جنازه جلوگیری کردند. در هنگام دفن نیز پافشاری مأموران برای بازداشتن مردم از دیدن جنازه شدید بود و سرانجام پیش از آنکه مردم بتوانند دریابند که چه حادثه‌ای رویداده

است، جنازه تختی را در گور نهادند و روی آن را پوشاندند.

آن گاه که جسد تختی به گورستان برده می‌شد، نخست چند نفر شعار "تختی ما کشته شد" را زمزمه کردند و به تدریج این شعار همگانی شد و همه آنهایی که در تشییع جنازه آن شهید شرکت کرده بودند، این شعار را تکرار می‌کردند.

برخورد مرموزانه دولت با این حادثه و شتابی که در به خاک سپردن او از خود نشان دادند و پافشاری مأموران انتظامی در دور کردن مردم از جنازه آن مرحوم بدگمانی مردم را نسبت به دولت در این جریان بیشتر کرد و آن گاه که روزنامه‌ها گزارش‌های ضد و نقیضی درباره چگونگی مرگ او درج کردند، این بدگمانی زیاده‌تر شد و رفته رفته ملت ایران دریافت که تختی قهرمان با توطئه‌ای حساب شده و از پیش طرح‌ریزی شده ساواک به شهادت رسیده است. و این حقیقت در مراسم یادبود و گرامی‌داشت تختی از طرف گویندگان متعهد با اشاره مطرح شد و بیشتر پرده‌ها را بالا زد.

ساواک گزارش داد که:

"فخرالدین حجازی واعظ غیرمعموم در مسجد ارشادیه قلعهک مطالبی در مورد مرگ تختی اظهار داشته و عنوان نموده که تختی با این همه قدرت جسمانی امکان نداشته از نظر روحی تا این حد ضعیف باشد و تلویحا نتیجه‌گیری نموده که وی را کشته‌اند... رحمه‌الله یآوری... طلبه مدرسه بروجردی کرمانشاه در مجلس ختم غلامرضا تختی که از طرف دانش‌آموزان دبیرستان محمدرضا شاه کرمانشاه برگزار شد، اظهاراتی که مفهوم آن عدم خودکشی تختی بوده ایراد نموده است... روز جمعه ۲۲/۱۰/۴۶ در یکی از مساجد تهران یک واعظ در روی منبر بعد از اشاره به اینکه انتحار از نظر اسلام و شرع و عرف پسندیده نیست گفته تختی چون باتقوا و جوانمرد بود خودکشی نکرده بلکه وی را کشته‌اند، همان شب واعظ مزبور دستگیر شد...

مردم در هر کوی و برزن از شهادت تختی به دست ساواک گفتگو می‌کردند و خودکشی تختی را قاطعانه و بدون کوچکترین تردید، دروغ می‌دانستند و اظهار نظر می‌کردند:

"تختی بچه نبود که بر سر یک مقدار اختلافات جزئی خانوادگی دست به خودکشی بزند، او یک قهرمان بود و اگر زنش بد بود طلاقش می‌داد، برخی دیگر می‌گفتند: تختی از همه چیز زندگی به خاطر هدفش گذشت و با توجه به محبت شدیدی که به مادرش داشت بعید به نظر می‌رسید که به خاطر مادرش هم شده به این کار دست بزند، حتما او را در جای دیگری مسموم کرده‌اند و بعد جسدش را به هتل آتلانیک آورده‌اند..."

در مراسم شب هفت تختی چند نفر با هم درباره مرگ تختی به طور خصوصی صحبت می‌کردند. یکی از آنان اظهار داشت: "این مملکت که من می‌بینم هر کس حرف حسابی بزند فوراً هلاکش می‌کنند و عنوانی پوچ برایش می‌تراشند. تختی این همه مدال و افتخار برای ایران کسب نمود، آیا سزایش این بود که او را مخفیانه بکشند و بنویسند از دست زنش خودکشی کرده که مردم فکر کنند حتما زنش فاسد بوده است؟! تف بر این

بی‌شرمی ...

طبق اظهار آقای امیری نامه‌رسان جمعیت شیر و خورشید، همسر تختی را، در آرامگاه آن شهید دیده که می‌گفته: تختی عزیز به تو گفته بودم اینها بالاخره تو را می‌کشند... عده‌ای از روحانیان به مسجد جامع آمده بودند، شیخ نجات اظهار داشت: خانم من با چند نفر زن به مجلس ترحیم تختی رفته بودند، زن تختی در حالیکه گریه می‌کرد گفت: چندی قبل تختی گفت به من پیشنهاد شده که از عقیده خود دست بردارم یا مرا از بین بخواهند برد...  
خواهند برد...

راننده تاکسی در حالی که عکس تختی را بر شیشه ماشین خود زده بود اظهار داشت او فرد مسلمانی بود و کسی که قرآن می‌خواند، خود کشتی نمی‌کند. چون جزء جبهه ملی بود از طرف دولت او را کشته‌اند...  
یک کارگر خط لوله نفت ری در قهوه‌خانه جنب انبار نفت ری اظهار می‌داشت که تختی خود کشتی نکرده و در کشتن او دولت دست داشته است...

اکبر پیغامی کارگر خبازخانه سیمان تهران در مورد فوت تختی اظهار داشت

خبیر مرگ تختی را آن طوری که در روزنامه‌ها چاپ و منتشر ساختند نبوده و اشخاصی در قتل او دست داشته‌اند... به طور کلی در بین مردم شایع است که تختی به دستور اعلیحضرت و والا حضرت غلامرضا به وسیله سازمان امنیت به قتل رسیده است..

دانشجویان دانشکده صنعتی پلی‌تکنیک تهران نیز با پخش اعلامیه‌ای "از دست دادن غلامرضا تختی را به عموم طبقات" تسلیت گفته بودند و با آوردن شعری شهادت تختی به دست رژیم را گوشزد کرده بودند آن شعر چنین است:

"هر شب ستاره‌ای به زمین می‌کشند و باز این آسمان غم‌زده غرق ستاره‌هاست"

پذیره شگرف و گسترده مردم در مراسم گرامی داشت تختی و موج خشم آنان علیه رژیم شاه که دست به خون آن جهان پهلوان آلاید، ساواک را سخت به وحشت افکند و بر آن داشت که با اشاعه هر چه بیشتر "خودکشی تختی" او تکیه روی این نکته که خودکشی در اسلام حرام است، از محبوبیت تختی در میان توده‌های مسلمان بکاهد و شخصیت او را پایین آورد! از این رو، رییس ساواک دستور داد:  
"توجه روزنامجات و مردم باید جلب شود که طبق موازین شرعی و قرآن

خودکشی قتل نفس است، این آیه قرآن را پیدا کنید و مقالاتی در این مورد نوشته شود

به دنبال آن، روزنامه‌های وابسته و قلم به داستان جیره‌خوار هر یک به نوبه خود در مورد خودکشی تختی قلم‌فرسایی کردند و آن جهان پهلوان شهید را با اتهام دروغی و ساخته دست ساواک محکوم ساختند و

کوشیدند که با این توطئه اذهان را آلوده کنند و از محبوبیت تختی در میان مردم بکاهند!

مجله مکتب اسلام که زیر نظر آقای سید کاظم شریعتمداری دیگر عوامل دارالتبلیغ اداره می‌شد، پیرایه بی‌مایه

ساواک درباره شهادت تختی را چنین انعکاس داد:

”در ماه گذشته غلامرضا تختی با یک تصمیم شتابزده‌ای خودکشی کرد، این کار او بی‌شک کار غلط بود و ما

امیدواریم که جوانان مسلمان هرگز از این عمل سرمشق نگیرند...”

مجله مکتب اسلام ضمن ”نقل سطوری چند درباره زندگی شرافتمندانه او از جرائد و مجلات تهران“ در پایان

مقاله خود چنین آورده است:

”ما از خودکشی او بسیار متأسفیم و امیدواریم که جوانان ورزشکار ایرانی اخلاق نیک او را سرمشق خود قرار

دهند و هرگز به خاطر مشکلات زندگی به دنبال خودکشی نروند

لیکن با وجود این گونه جوسازی‌ها و سمپاشی‌ها علیه تختی شهید، هر روز که از شهادت او می‌گذشت، شور و

احساسات مردم بیشتر برانگیخته می‌شد و نفرت و انزجار توده‌ها نسبت به مسبب قتل او فزونی می‌یافت.

اعلامیه‌ها و تراکت‌هایی پی در پی در تهران و شهرستانها، پیرامون شهادت تختی نشر می‌شد، در یکی از آن تراکتها

می‌خوانیم:

دشمنان خون قلب ما را ریختند تا شعله زندگی ما را خاموش سازند اما در رگهای ملت‌ها، خون کافی هست که

باز هم فریاد خود را به آسمان برساند.”





## سرداری برای بودن و نبودن

وقتی سپاهیان خسته از راهی دراز به کنار رودخانه رسیدند پیکری آویخته بر تکه سنگی در میانه رودخانه دیدند!

او را که از آب بیرون کشیدند، از دروازه مرگ بازگشته بود...

چهار روز در میان آبهای رودخانه ای مهیب و بر روی تکه سنگی که تنها می توانست سرش را از آب بیرون نهد...

فردای آن روز سردار سپاه وقتی از او پرسید در این چهار روز به چگونه ماندن اندیشیدی و یا به چگونه مردن؟!

نگاهی به صورت مردانه سردار افکند و گفت تنها به این اندیشیدم که باید شما را ببینم و بگویم می خواهم سربازتان باشم.

می گویند این ماجرا گذشت تا اینکه چهار روز پس از انتشار خبر کشته شدن نادر شاه افشار جنازه او را یافتند در حالی که از غصه مرگ سردار بزرگ ایران زمین، دق کرده بود.

آرمان او تنها خدمت به فرمانروای ایران زمین بود.

و به سخن ارد بزرگ: آدمهای ماندگار به چیزی جز آرمان نمی اندیشند و وقتی آرمان پرکشید دلیلی برای ماندن او نیز نبود.



### من چقدر ثروتمندم...

هوا بدجوری توفانی بود و آن پسر و دختر کوچولو حسابی مچاله شده بودند. هر دو لباس های کهنه و گشادی به تن داشتند و پشت در خانه می لرزیدند.

پسرک پرسید: "ببخشین خانم! شما کاغذ باطله دارین؟" کاغذ باطله نداشتیم و وضع مالی خودمان هم چنگی به دل نمی زد و نمی توانستم به آنها کمک کنم. می خواستم یک جوری از سر خودم بازشان کنم که چشمم به پاهای کوچک آنها افتاد که توی دمپایی های کهنه کوچکشان قرمز شده بود.

گفتم: "بیا بین تو یه فنجون شیر کاکائوی گرم براتون درست کنم."

آنها را داخل آشپزخانه بردم و کنار بخاری نشاندم تا پاهایشان را گرم کنند. بعد یک فنجان شیر کاکائو و کمی نان برشته و مربا به آنها دادم و مشغول کار خودم شدم. زیر چشمی دیدم که دختر کوچولو فنجان خالی را در دستش گرفت و خیره به آن نگاه کرد. بعد پرسید: "ببخشین خانم! شما پولدارین؟"

نگاهی به روکش نخ نمای مبل هایمان انداختم و گفتم: "من اوه... نه!"

دختر کوچولو فنجان را با احتیاط روی نعلبکی آن گذاشت و گفت: "آخه رنگ فنجون و نعلبکی اش به هم می خوره".

آنها درحالی که بسته های کاغذی را جلوی صورتشان گرفته بودند تا باران به صورتشان شلاق نزند، رفتند.

فنجان های سفالی آبی رنگ را برداشتم و برای اولین بار در عمرم به رنگ آنها دقت کردم. بعد سیب زمینی ها را داخل آبگوشت ریختم و هم زدم. سیب زمینی، آبگوشت، سقفی بالای سرم، همسرم، یک شغل خوب و دائمی، همه اینها به هم می آمدند. صندلی ها را از جلوی بخاری برداشتم و سرجایشان گذاشتم و اتاق نشیمن کوچک خانه مان را مرتب کردم. لکه های کوچک دمپایی را از کنار بخاری، پاک نکردم. می خواهم همیشه آنها را همان جا نگه دارم که هیچ وقت یادم نرود چه آدم ثروتمندی هستم و دلم می خواد برای فردایی بهتر تلاش کنم...

### طعم تلخ حقیقت

جغدی روی کنگره های قدیمی دنیا نشسته بود و زندگی را تماشا میکرد. رفتن و ردپای آن را و آدمهایی را می دید که به سنگ و ستون، به در و دیوار دل می بندند! جغد اما می دانست که سنگ ها ترک می خورند، ستون ها فرو می ریزند، درها می شکنند و دیوارها خراب می شوند. او بارها و بارها تاجهای شکسته، غرورهای تکه پاره شده را لابلای خاکروبه های کاخ دنیا دیده بود. او همیشه آوازهایی درباره دنیا و ناپایداری اش می خواند و فکر می کرد شاید پرده های ضخیم دل آدمها، با این آواز کمی بلرزد. روزی کبوتری از آن حوالی رد می شد، آواز جغد را که شنید، گفت: بهتر است سکوت کنی و آواز نخوانی. آدمها آوازت را دوست ندارند. غمگین شان می کنی. دوست ندارند. می گویند بدبینی و بدشگون و جز خبر بد، چیزی نداری. قلب جغد پیر شکست و دیگر آواز نخواند. سکوت او آسمان را افسرده کرد... آنوقت خدا به جغد گفت: آواز خوان کنگره های خاکی من! پس چرا دیگر آواز نمی خوانی؟! دل آسمانم گرفته است. جغد گفت: خدایا! آدمهای مرا و آوازهائیم را دوست ندارند. خدا گفت: آوازه های تو بوی دل کندن می دهد و آدمها عاشق دل بستن اند. دل بستن به هر چیز کوچک و هر چیز بزرگ. تو مرغ تماشا و اندیشه ای! و آنکه می بیند و می اندیشد، به هیچ چیز دل نمی بندد. دل بستن سخت ترین و قشنگ ترین کار دنیاست. اما تو بخوان و همیشه بخوان که آواز تو حقیقت است و طعم حقیقت تلخ. جغد به خاطر خدا باز هم بر کنگره های دنیا می خواند و آنکس که می فهمد، می داند که آواز او حقیقتی از پیغام های خداست.

## شرط عشق

دختر جوانی چند روز قبل از عروسی آبله سختی گرفت و بستری شد. نامزد وی به عیادتش رفت و در میان صحبتهايش از درد چشم خود ناليد. بيماری زن شدت گرفت و آبله تمام صورتش را پوشاند. مرد جوان عصازنان به عیادت نامزدش ميرفت و از درد چشم ميناليد. موعده عروسی فرا رسيد. زن نگران صورت خود که آبله آنرا از شکل انداخته بود و شوهر هم که کور شده بود. مردم میگفتند چه خوب عروس نازيبا همان بهتر که شوهرش نايينا باشد. بيست سال بعد از ازدواج آن زن از دنيا رفت، مرد عصايش را کنار گذاشت و چشمانش را گشود. همه تعجب کردند و علت را از او پرسيدند. مرد گفت: "من کاری جز شرط عشق را به جا نياوردم"

## کشاورز و بزغاله اش

روزی کشاورزی بود که دلش به بزغاله اش خوش بود. هر وقت گمش می کرد، "نی لبک" می زد و بزغاله با صدای "نی لبک" پیدایش می شد.

یک روز صبح وقتی کشاورز بیدار شد، دید بزغاله اش نیست. هر چه چشم انداخت او را نیافت. "نی لبک" را برداشت و توی مزرعه راه افتاد. "نی لبک" زد، بزغاله صدای "نی لبک" را نشنید و نیامد. پیرمرد دلواپس شد. سراسر مزرعه را گشت. همه جور صدایی بود جز صدای بع بع بزغاله. همه صداها آزارش می داد، سر به آسمان بلند کرد و گفت: "خدایا کاری کن که جز بع بع بزغاله ام هیچ صدایی را نشنوم".

ناگهان دید از "نی لبک" صدای بزغاله می آید؛ هر چه بیشتر در "نی لبک" دمید بزغاله ی توی "نی لبک" بیشتر بع بع کرد. پیرمرد "نی لبک" نزد و دنبال بزغاله گشت و گوش داد. دید گاوش صدای بزغاله می کند، الاغش بع بع می کند، گنجشک ها و کلاغ ها و قورباغه صدای بزغاله می کردند، باد توی شاخه درخت ها می پیچید و برگها صدای بزغاله می کردند. هر صدایی صدای بزغاله شد و از خود بزغاله خبری نبود. فکر کرد مشکل از گوش هایش است، گوش هایش را مالید و بزغاله را صدا کرد، خودش هم صدای بزغاله داد؛ پیرمرد به دنبال بزغاله راه افتاد و از مزرعه بیرون رفت. توی راه "نی لبک" زد، باز هم از "نی لبکش" صدای بزغاله آمد. خسته شد و رو کرد به آسمان و گفت: "نمی خواهم، رهايم کن!!" و "نی لبک" زد، کم کم صدای بزغاله ته کشید. به مزرعه بر گشت و گوش داد؛ دید کلاغ قارقار می کند، الاغ عرعر، گاو ما ما و گنجشک جیک جیک. دنيا از صداهاى جور واجور زيبا شد. هر کس و هر چیز صدای خودش را داشت.

پیرمرد "نی لبک" زد. بزغاله که گوشه طویله زیر پالان الاغ، خواب بود، با صدای "نی لبک" بیدار شد. پیش پیرمرد آمد. بع بع کرد.

اگر بخواهیم که همیشه دنیا را از یک پنجره بنگریم، آنقدر که دیگر وجود پنجره را مهم و حیاتی بدانیم نه بیرون آن را، قطعاً فرصت های زیادی را برای لذت بردن از جهان بزرگ و رنگارنگ خلقت از خود گرفته ایم؛ جهانی که پر است از چیزهایی که ما گاه دوستشان داریم، گاهی نه. چیزهایی که شاید هیچ وقت ندیدمشان. پس به جای آنکه از گم شدن متعلقات خود بترسیم و زندگی بدون آن را برای خود رسیدن به آخر خط تلقی کنیم، خوب است وقت و انرژی خود را صرف بیشتر آموختن و لذت بردن کنیم. خوب است در قفس اندیشه مان را باز کنیم تا برود هوایی بخورد و نفسی تازه کند.



### نشان لیاقت عشق

فرمانروایی که می کوشید تا مرزهای جنوبی کشورش را گسترش دهد، با مقاومت های سرداری محلی مواجه شد و مزاحمت های سردار به حدی رسید که خشم فرمانروا را برانگیخت و بنابراین او تعداد زیادی سرباز را مامور به دستگیری سردار کرد. عاقبت سردار و همسرش به اسارت نیروهای فرمانروا درآمدند و برای محاکمه و مجازات به پایتخت فرستاده شدند.

فرمانروا با دیدن قیافه سردار جنگاور تحت تاثیر قرار گرفت و از او پرسید: ای سردار، اگر من از گناهت بگذرم و آزادت کنم، چه می کنی؟  
سردار پاسخ داد: ای فرمانروا، اگر از من بگذری به وطنم باز خواهیم گشت و تا آخر عمر فرمانبردار تو خواهیم بود.

فرمانروا پرسید: و اگر از جان همسرت در گذرم، آنگاه چه خواهی کرد؟

سردار گفت: آنوقت جانم را فدایت خواهیم کرد!

فرمانروا از پاسخی که شنید آنچنان تکان خورد که نه تنها سردار و همسرش را بخشید بلکه او را به عنوان استاندار سرزمین جنوبی انتخاب کرد.

سردار هنگام بازگشت از همسرش پرسید: آیا دیدی سرسرای کاخ فرمانروا چقدر زیبا بود؟ دقت کردی صندلی فرمانروا از طلای ناب ساخته شده بود؟

همسر سردار گفت: راستش را بخواهی، من به هیچ چیزی توجه نکردم. سردار با تعجب پرسید: پس حواست کجا بود؟

همسرش در حالی که به چشمان سردار نگاه می کرد به او گفت: تمام حواسم به تو بود. به چهره مردی نگاه می کردم که گفت حاضر است به خاطر من جانش را فدا کند!



## شایعه!!!

زنی شایعه ای را درباره همسایه اش مدام تکرار می کرد.  
در عرض چند روز، همه محل داستان را فهمیدند.  
شخصی که داستان درباره او بود، عمیقاً آزرده و دلخور شد.  
بعد زنی که شایعه را پخش کرده بود متوجه شد که کاملاً اشتباه می کرده. او خیلی ناراحت شد و نزد  
خردمندی پیر رفت و پرسید برای جبران اشتباهش چه می تواند بکند؟  
پیر خردمند گفت: به فروشگاهی برو و مرغی بخر و آن را بکش. سر راه که به خانه می آیی پرهایش را بکن و  
یکی یکی در راه بریز.  
زن اگرچه تعجب کرد، آنچه را به او گفته بودند انجام داد.  
روز بعد مرد خردمند گفت: اکنون برو و همه پرهائی را که دیروز ریخته بودی جمع کن و برای من بیاور!  
زن در همان مسیر به راه افتاد، اما با ناامیدی دریافت که باد همه پرها را با خود برده است.  
پس از ساعت ها جستجو، با تنها سه پر در دست بازگشت.  
خردمند گفت: می بینی؟ انداختن آن ها آسان است اما بازگرداندنشان غیر ممکن است. شایعه نیز چنین  
است.  
پراکندش کاری ندارد، اما به محض اینکه چنین کردی دیگر هرگز نمی توانی آن را کاملاً جبران کنی.



## آسان اندیشی

میگویند در کشور ژاپن مرد میلیونری زندگی میکرد که از درد چشم خواب بچشم نداشت و برای مداوای  
چشم دردش انواع قرصها و آمپولها را بخود تزریق کرده بود اما نتیجه چندانی نگرفته بود.  
وی پس از مشاوره فراوان با پزشکان و متخصصان زیاد درمان درد خود را مراجعه به یک راهب مقدس و  
شناخته شده میبندد.  
وی به راهب مراجعه میکند و راهب نیز پس از معاینه وی به او پیشنهاد که مدتی به هیچ رنگی بجز رنگ سبز  
نگاه نکند.  
وی پس از بازگشت از نزد راهب به تمام مستخدمین خود دستور میدهد با خرید بشکه های رنگ سبز تمام  
خانه را با سبز رنگ آمیزی کند.  
همینطور تمام اسباب و اثاثیه خانه را با همین رنگ عوض میکند.  
پس از مدتی رنگ ماشین، ست لباس اعضای خانواده و مستخدمین و هر آنچه به چشم می آید را به رنگ سبز  
و ترکیبات آن تغییر میدهد و البته چشم دردش هم تسکین می یابد.  
بعد از مدتی مرد میلیونر برای تشکر از راهب وی را به منزلش دعوت می نماید.

راهب نیز که با لباس نارنجی رنگ به منزل او وارد میشود متوجه میشود که باید لباسش را عوض کرده و خرقه ای به رنگ سبز به تن کند.

او نیز چنین کرده و وقتی به محضر بیمارش میرسد از او می پرسد آیا چشم دردش تسکین یافته ؟  
مرد ثروتمند نیز تشکر کرده و میگوید: "بله. اما این گرانترین مداوایی بود که تاکنون داشته." "مرد راهب با تعجب به بیمارش میگوید بالعکس این ارزانتترین نسخه ای بوده که تاکنون تجویز کرده ام.  
برای مداوای چشم دردتان، تنها کافی بود عینکی با شیشه سبز خریداری کنید و هیچ نیازی به این همه مخارج نبود.

برای این کار نمیتوانی تمام دنیا را تغییر دهی، بلکه با تغییر چشم اندازت میتوانی دنیا را به کام خود درآوری!

تغییر دنیا کار احمقانه ای است اما تغییر چشم اندازمان ارزانتترین و موثرترین روش میباشد. پس آسان بیندیش راحت زندگی کن...

