

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اخلاق اسلامی (۲)

رشته علوم و معارف اسلامی

پایه یازدهم

دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: اخلاق اسلامی (۲) - پایه یازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۱۲۳۵

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: فریال آمار، حمیدرضا تمدن، محمدمهدی حاجیان، سید یاسر حسینی، فضل الله خالقیان، سیدمحمد دلبری، زهرا زمرّدیان، سید سعید سیدحسینی، محمود متوسل آرائی، نفیسه مشایخی، (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

مدیریت آماده‌سازی هنری: محمدمهدی عباسی آغوی (مؤلف)

شناسه افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

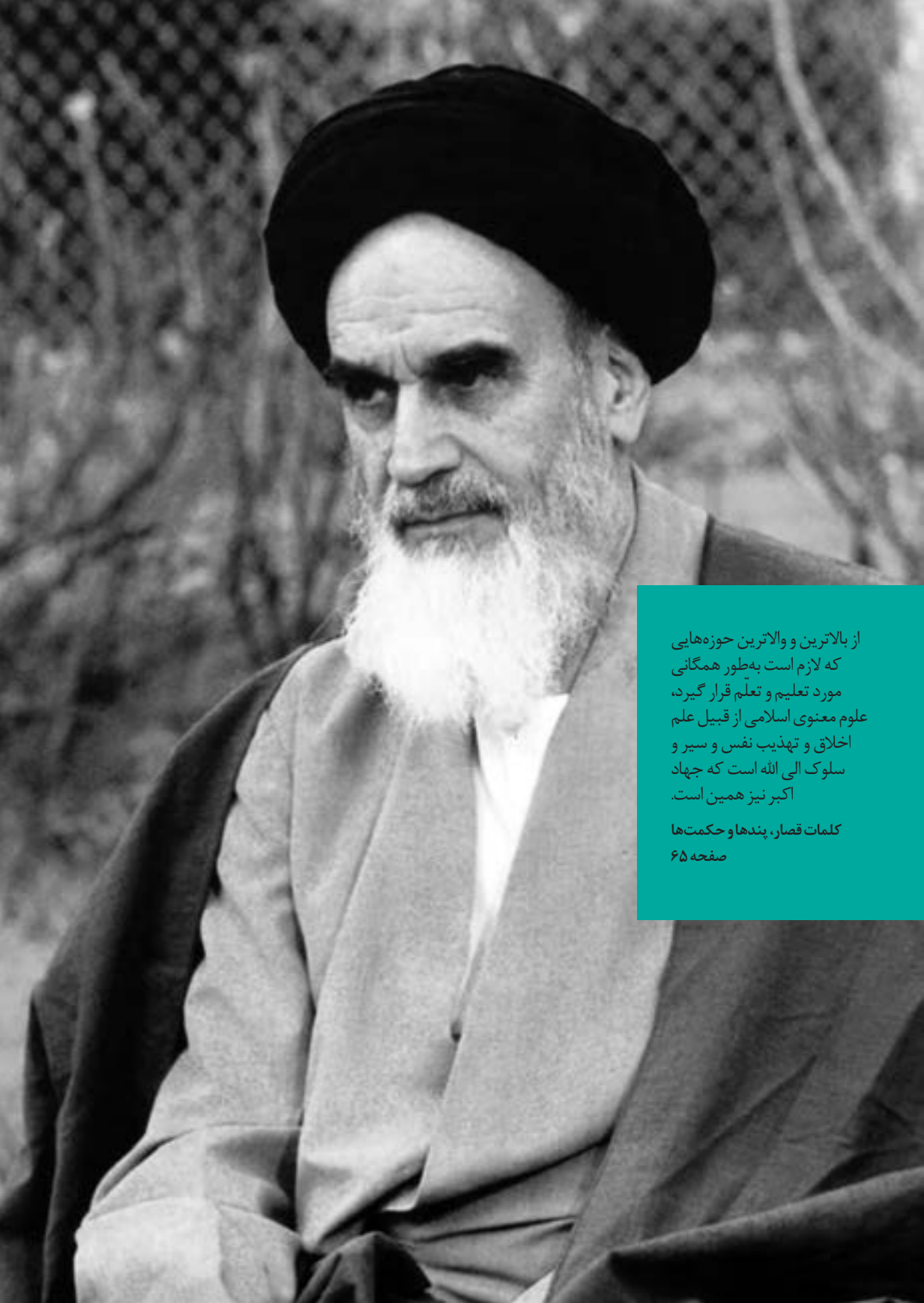
نشانی سازمان: احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - جواد صفری (مدیر هنری، نگاشتار گر [طراح گرافیک] و طراح جلد) - مصطفی حسین‌زاده (صفحه‌آرا) - فاطمه باقری‌مهر، سیف‌الله بیگ‌محمدلیوند، حسین چراغی و راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)

ناشر: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

سال انتشار و نوبت چاپ: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
چاپ دوم ۱۳۹۷

شابک ۵-۲۹۰۶-۹۷۸-۹۶۴-۰۵
ISBN: 978-964-05-2906-5



از بالاترین و والاترین حوزه‌هایی
که لازم است به‌طور همگانی
مورد تعلیم و تعلم قرار گیرد،
علوم معنوی اسلامی از قبیل علم
اخلاق و تهذیب نفس و سیر و
سلوک الی الله است که جهاد
اکبر نیز همین است.

کلمات قصار، پندها و حکمت‌ها
صفحه ۶۵

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

فہرست مطالب

۸	اخلاق خدایی	درس اوّل :
۱۶	جنگ داخلی	درس دوم :
۲۴	سنگ ہا را بردار!	درس سوم :
۳۶	امید بہ یار، بیم از نار	درس چہارم :
۴۵	در بند دوست	درس پنجم :
۵۴	درمان درد جان	درس ششم :
۶۴	چقدر می ارزی؟	درس ہفتم :
۷۴	آیین بی آزاری	درس ہشتم :
۸۳	شمع شو!	درس نہم :
۹۳	زیر نور ماہ	درس دہم :

سخنی با دانش آموزان

حرف اول

سراغ عابد رفت و پرسید: چطور کامل شوم؟ سرش را بلند کرد و گفت: فرزندم فقط خدا و بس. با خدا حرف بزن و به گناهایت اعتراف کن! بدون شناخت خدا و ارتباط با او کامل نمی شوی؟

با خود گفت گاهی با خدا درد دل می کنم ولی هنوز احساس درجا زدن دارم. نه این کافی نیست.

راهش را گرفت و رفت تا به مرتاضی رسید که در حال تفکر بود. پرسید: راه کامل شدن از کدام سو است؟

بدون هیچ حرکتی چشمانش را باز کرد و به او خیره شد. گفت راهش از درون خودت می گذرد. هیچ جایی نرو جز اینکه خودت را بشناسی و روی آن تمرکز و مراقبه کنی.

با خود گفت: درست است ولی دیگرانی که در کنارم هستند چه می شوند؟ خانواده، دوستان، مدرسه و... نه این هم عملی نیست.

این بار به سراغ دانشمندی رفت که می گفتند آدم روشن فکری است. حرف های جدیدی می زند و جوان ها دور و برش جمع می شوند. روشن فکر در جواب پرسش از گمشده او گفت: با دیگران قشنگ رفتار کن. مهربان باش و خودمحوری را کنار بگذار.

خسته شده بود و سردرگم. کدام درست می گویند؟ راه رسیدن به کمال از مسجد

و معبد می‌گذرد یا از خودم و شاید هم از دیگران باید به کمال رسید؟
فهمیدم. باید سراغ کسی بروم که خود، کامل‌ترین و عالم‌ترین است. بی‌تردید
آخرین فرستاده خدا از همه کامل‌تر است و عالم‌تر. کتابی برداشت درباره‌ او. چقدر
آرام شد وقتی دید نوشته است:

حسین علیه السلام از پدرش امیرالمؤمنین علیه السلام پرسید: زندگی پیامبر صلی الله علیه و آله چگونه بود؟
فرمود: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله وقتی به منزل می‌رفت، زندگی‌اش سه بخش می‌شد: بخشی
برای خدا، بخشی برای خانواده و بخشی برای خودش که البته آن را هم بین خود و
دوستانش تقسیم می‌کرد.^۱

گمشده‌ام را یافتم. همه درست می‌گفتند ولی نه به تنهایی. هر یک به بخشی از
جواب رسیده بودند. برای رسیدن به کمال باید همه ابعاد وجودم را کامل کنم؛ هم
رابطه با خدا لازم است و هم رابطه با خودم و هم رابطه با خلق. اگر هر یک نباشد
تعادل وجود آدمی به هم می‌خورد.

در این کتاب تلاش کرده‌ایم بخشی از راه‌های رسیدن به کمال اخلاقی در این
سه بُعد را همراه با راهکارهای عملیاتی برای شما خوبان فراهم آوریم. در جاده
پریچ و خم و پراهن کمال، سعی کرده‌ایم نگوئیم از این راه برو و از آن راه نرو،
بلکه می‌خواهیم به خود شما نشان دهیم که پایان هر یک چیست. این سبزه‌زار است
و آن شوره‌زار انتخاب با شماست.

از اینکه چشمانتان مهمان ماست خرسندیم و به همراهی‌تان می‌بالیم.

۱. شیخ صدوق، معانی‌الآخبار، ص ۸۱.

اخلاق خدایی

به روستای زیبایی گام گذاشته‌اید. زندگی واقعی را اینجا می‌توانید احساس کنید. سبزی زندهٔ سبزه‌زار و چمن، چشم‌هایت را می‌نوازد. طنین چلچله چه گوش‌نواز و نسیم دشت چه روح‌نواز است. درختی تناور در این دشت جلب توجه می‌کند. وقتی علاقه‌ات به آن بیشتر می‌شود که می‌بینی پای آن پر از توت‌های یاقوتی است. چه درخت با برکتی! هم خنکی دارد و سایه، هم زیبایی و منظره، هم ثمره و میوه. بی‌شک چنین درخت تناوری ریشه‌های محکمش در زمین چنگ زده‌اند که بادها خم به ابرویش نمی‌آورد. آیا تاکنون درخت بی‌ریشه دیده‌اید.

اخلاق من و شما هم مانند درخت است؛ ریشه‌ای دارد و میوه‌ای، می‌تواند زیباتر شود وقتی که پرثمر باشد و تنومند گردد وقتی ریشه‌هایش محکم باشد. ریشهٔ اخلاق چیست؟

اخلاق ما چگونه می‌تواند درختی پرثمر باشد؟
چگونه می‌توان این درخت را تقویت کرد؟



رابطه عقیده و اخلاق

همه ما دوست داریم که درخت اخلاقمان همیشه زنده، بویا و پرثمر باشد. اما این مهم چگونه رخ خواهد داد؟

ریشه اخلاق و رفتار ما، اعتقادات ماست؛ مثلاً کسی که تنها برای حفظ منافعش راست می‌گوید، وقتی منفعتش در دروغ باشد، دیگر خبری از اخلاقی به نام راستگویی نخواهد بود؛ اما اگر کسی به خدا اعتقاد داشته باشد، قطعاً مانند او عمل نخواهد کرد.

اگر اعتقادات را محکم کردیم، میوه سالم و رسیده اخلاق را خواهیم چید، در غیر این صورت . . .

خداوند در مثالی زیبا با بیان رابطه عقیده حق و پاک با داشتن نتیجه و ثمر دائمی به این مسئله اشاره کرده است:

«أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ

أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ. تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا

وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ»^۱.

آیا ندیدی چگونه خداوند «کلمه طیبه»^۲ را به درخت پاکیزه‌ای تشبیه کرده که ریشه آن (در زمین) ثابت، و شاخه آن در آسمان است؟! هر زمان میوه خود را به اذن پروردگارش می‌دهد (همیشه بهار است) و خداوند برای مردم مثل‌ها می‌زند، شاید متذکر شوند (و پند گیرند)!

«وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ أُجْتِثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ»^۳.

و مَثَلُ «کلمه خبیثه» همچون درخت ناپاکی است که از روی زمین برکنده شده و قرار و ثباتی ندارد.

۱. ابراهیم، ۲۵-۲۴.

۲. مفسر بزرگ مرحوم طبرسی، کلمه طیبه را کلمه توحید و شهادت به یگانگی خدا می‌داند. علامه طباطبایی نیز در تأیید همین سخن می‌فرماید: مراد از «کلمه طیبه» که به «درخت طیب» تشبیه شده و صفاتی چنین و چنان دارد، عبارت است از عقاید حقی که ریشه‌اش در اعماق قلب و در نهاد بشر جای دارد. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۴۸؛ طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ص ۱۵۵؛ ج ۱۲، ص ۵۱.

۳. ابراهیم، ۲۶.

دوستی دین و اخلاق

دانستیم که اخلاق نیکو ریشه در اعتقادات دینی و الهی دارد. ولی آیا در خارج از دین، اخلاق قابل تعریف و دستیابی نیست؟ یعنی آیا آدم‌هایی که دین ندارند، ولی سعی می‌کنند انسانیت داشته باشند، انسان‌های اخلاقی نیستند؟ بگذارید واضح‌تر بگوییم: شاید هیچ‌کس مدعی نشود دین بدون اخلاق داریم ولی چه اشکالی دارد اخلاق بدون دین داشته باشیم؟ اخلاقی که برآمده از دین نباشد یا به تعبیر دیگر، اخلاقی که توسط خود انسان و با محوریت او به وجود آمده و ارتباطش با خدا قطع باشد.

پیش از پاسخ به این پرسش لازم است معلوم کنیم که مراد ما از رابطه اخلاق با دین، بیشتر بُعد معرفتی و شناختی دین است. یعنی در اینجا مرادمان رابطه عقاید دینی با اخلاق است. به عبارت دیگر به دنبال بررسی این مسئله هستیم که اگر کسی اعتقاد درستی نداشت، ولی از فضائل اخلاقی خوبی برخوردار بود، فردی اخلاقی به‌شمار می‌رود؟

پاسخ اشکال مطرح شده آن است که امور انسانی مانند نیکوکاری، ایثار، صلح و...، نیاز به یک فلسفه دارد؛ فلسفه‌ای که به شما جواب دهد چرا باید از منافع خودم چشم‌پوشی کنم و به فلان مسئله اخلاقی توجه کنم؟ بدون کلیدواژه‌ای به نام دین جواب ما ناتمام است. اگر دین را کنار گذاشتیم باید به منافع مادی و مسائل ظاهری توجه کنیم و به دنبال سود و لذت خود باشیم. این قبیل امور نمی‌تواند ریشه خوبی برای اخلاق باشد؛ چرا که در این دنیا سود و لذت هر انسان با دیگری تضاد می‌یابد و هیچ‌کس هم از سود و لذت خود چشم‌نمی‌پوشد، مگر برای درجه‌ای بهتر و بالاتر.^۱

حال باید به این مسئله پردازیم که دین چگونه زیربنا و ضامن اخلاق و دستورات اخلاقی است و چگونه آن را در وجود ما تقویت می‌کند؟ خدای متعال با دوراه اخلاق را در ما زنده نگه می‌دارد:

(۱) از راه فطرتی که در درون نهاده است.

«و نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا؛ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا»^۲

قسم به جان آدمی و آن کس که آن را (آفریده و) منظم ساخته؛ سپس فجور و تقوا (شر و خیرش) را به او الهام کرده است.

۱. رک به: مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲۲، صص ۶۹-۶۸.

۲. شمس، ۸-۷.

۲) از راه توصیه‌های اخلاقی که توسط انبیای الهی فرستاده است. یکی از توصیه‌هایی که همواره از سوی انبیای الهی صورت می‌گرفت، توصیه به اخلاق و رعایت دستورات اخلاقی بود. داشتن انصاف، حق‌پذیری، خوش‌رویی، مهرورزی و... در صدر این توصیه‌ها بود.

حال اگر کسی اعتقادات دینی داشت ولی از نظر اخلاق نقص داشت، این انسان از نظر دینی کامل نیست. از سویی اگر انسانی اعتقادات دینی درستی نداشت، ولی نکات اخلاقی مثل راستگویی و نیکوکاری و مانند آن را عمل کرد بر اساس راه اول یعنی فطرت عمل کرده؛ پس او هم اخلاق را مدیون خدایی است که فطرت پاک به او داده است و البته جزای کارهای خوبش را هم می‌گیرد، ولی نجات و کمال نهایی در گرو اعتقاد درست نیز هست. هم کار باید زیبا باشد و هم کننده کار^۱. کار این فرد زیباست ولی انجام دهنده آن، که خود اوست هنوز زیبا نشده است. اعتقاد درست و زیبا، حقیقت ما را زیبا می‌کند.

خداشناسی چه تأثیری در اخلاق دارد؟

۱) خدا سرآغاز اخلاق: خداشناسی سنگ زیرین آسیاب آدمیت و اخلاق است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در نهج البلاغه می‌فرماید:

«أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ وَ كَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصَدِيقُ بِهِ، وَ كَمَالُ التَّصَدِيقِ بِهِ تَوْحِيدُهُ وَ كَمَالُ تَوْحِيدِهِ الْإِخْلَاصُ لَهُ»^۲.

آغاز دین شناخت خداست و نهایت شناخت او تصدیق به وجود اوست
و کمال تصدیق به وجود خدا یکتا شمردن اوست و نهایت یکتا شمردن او
اخلاص برای او است.

در این روایت می‌بینید که زیربنای تمام اعتقادات دینی توحید و یکتا شمردن خداست. خداشناسی نه تنها اول دین، بلکه پایه انسانیت نیز هست. زیربنای ساختمان انسانیت باید روی یک اصل بنا شود که جز توحید نخواهد بود. انسانیت و آدمیت و اخلاق بدون

۱. این مسئله اشاره به حسن فعلی و فاعلی دارد.

۲. نهج البلاغه، خطبه اول.

شناختن خدا بی‌معناست؛ همان‌طور که گفتیم بدون خداشناسی نمی‌توان منطق درستی برای اخلاق پیدا کرد. پشتوانه و اعتبار همه مفاهیم اخلاقی، خداشناسی است. اگر اعتقاد درست نباشد، اخلاق مثل اسکناسی است که پشتوانه نداشته باشد. اسکناس بدون اعتبار تنها باعث تورّم است. انسانی که در ظاهر، اخلاق را رعایت می‌کند، ولی اعتقاد دینی ندارد، متخلّق نیست بلکه متورّم است. مگر فرانسوی‌ها اولین کسانی نبودند که اعلامیه جهانی حقوق بشر را منتشر کردند؟ ولی در جنگ جهانی اول و دوم چه کردند؟^۱

۲) خدا انگیزهٔ ادامهٔ اخلاق: بسیاری از مردم اگر خدا را نشناسند، خدایی که مهر و قهر دارد، خدایی که برای هر فعل اخلاقی، جزایی قرار داده است، انگیزه‌ای برای پایبندی به اصول اخلاقی ندارند.^۲ بسیاری از مردم می‌دانند رعایت قانون در رانندگی برای نظم جامعه و سلامت خودشان لازم و مفید است، ولی کم نیستند کسانی که اگر پلیس و جریمه‌ای نباشد، به رعایت قانون پایبند نیستند. تفاوت زیادی است بین اینکه بخواهی برای خوشامد مردم، فروتن باشی و سخاوتمند یا این صفات را برای خشنودی خدا و در درجهٔ بعدی برای خَلق او داشته باشی. تا شناخت نباشد، انگیزه نیست. خدا را با همهٔ کمالاتش که به اندازهٔ خودت شناختی، جان تازه می‌گیری تا به سمتش حرکت کنی. اخلاق بی‌خدا اخلاق بی‌انگیزه و مرده است.

۳) خدا مقصد و غایت اخلاق: اخلاق، رسیدن به بالاترین کمال است. بالاترین کمال نزدیک شدن به خداوند است. پس مقصد اخلاق، رسیدن به خداست. رشد اخلاقی، یک سفر است. سفری که هم مبدأ می‌خواهد و هم مقصد. پرورش جان آدمی مسیری است که مبدأ و مقصدش یکی است؛ مانند مسابقه دو. خط آغاز و خط پایان یکی است. از خدا آغاز می‌شویم و به خدا باز می‌گردیم.

«إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^۳

ما از آن خداییم؛ و به سوی او باز می‌گردیم!

به نظر شما می‌توان بدون دانستن نقطهٔ شروع و پایان، وارد یک مسابقه برای کسب مدال و قهرمانی شد؟ خدا شروع و پایان ما؛ آغاز و انجام ماست.

۱. ر.ک به: مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲۲، صص ۶۸۴-۶۷۴.

۲. مک ناوتن، دیوید، بصیرت اخلاقی، ترجمه محمود فتحعلی، صص ۲۱۳-۱۹۱.

۳. بقره، ۱۵۶.

اخلاق چه تأثیری در خداشناسی دارد؟

آیا همان طور که خداشناسی در اخلاق تأثیر دارد، متقابلاً اخلاق نیز کمکی به شناخت بهتر و بیشتر خدا خواهد داشت؟ پاسخ مثبت است. اخلاق به دلایل مختلفی بر شناخت بهتر خداوند اثرگذار است. برخی از این دلایل عبارت‌اند از:

۱) استدلال اخلاقی بر ضرورت شناخت خدا: یکی از معروف‌ترین دلایلی که اندیشمندان اسلامی بر ضرورت خداشناسی اقامه می‌کنند، دلیلی اخلاقی است که عبارت است از «لزوم شکر مُنعم». ^۱ هر انسانی با فطرت سالم می‌داند باید از کسی که به او نعمتی داده است سپاسگزاری کند. نعمت‌های خدا به ما بی‌شمار است، پس باید خالق این نعمت‌ها را شناخت تا از او تشکر کرد.

۱. مصباح یزدی، محمد تقی، فلسفه اخلاق، تحقیق و نگارش: احمد حسین شریفی، صص ۱۷۶-۱۷۵.



۲) بالا رفتن از پله کمال: کسی که به اخلاق برآمده از وحی پایبند باشد، به مراتب، به کمال نزدیکتر است. هر چه به کمال مطلق که خداوند است نزدیکتر باشی، شناخت و ایمان تو بیشتر خواهد شد. بالا رفتن درجه اخلاق، یعنی بالا رفتن درجه ایمان و باور. اخلاق و خداشناسی یکدیگر را ارتقا می دهند.^۱

۳) شناخت بهتر خدا: ما انسانها دارای سه رابطه هستیم: با خدا، با خود و با خلق. بر همین اساس، اخلاق نیز به هر سه رابطه می پردازد: اخلاق الهی، اخلاق فردی و اخلاق اجتماعی.^۲ بخش اخلاق الهی که به صفاتی مانند عبودیت و اطاعت از خدا، ذکر، توکل، شکر، محبت خدا و مانند آن می پردازد بی تردید در شناخت حضوری ما از خدا تأثیری بی مانند دارد. برای اینکه به خدا توکل کنیم، یا از او شکرگزاری کنیم، یا محبتش را در دل پیورانیم و بالاخره عبادتش کنیم، باید او را بشناسیم. هر چه بیشتر این صفات اخلاقی را در خود پیورانیم در برابر، شناخت خدا هم در ما افزایش می یابد.

و خدایی که در این نزدیکی است...

غیر از آگاهی از وجود خدا، توجه به برخی از صفات الهی نیز در اخلاق نقش کلیدی دارد. به عنوان نمونه، صفت علیم، خبیر، بصیر، سمیع، قریب و مانند آن. آیات قرآنی زیر به خوبی صفات نظارتی خداوند؛ حاضر و ناظر را بیان می کند:

«وَكَمْ أَهْلَكْنَا مِنَ الْقُرُونِ مِنْ بَعْدِ نُوحٍ وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا»^۳

چه بسیار مردمی که در قرون بعد از نوح، زندگی می کردند؛ (و طبق همین سنت)، آنها را هلاک کردیم. و کافی است که پروردگارت از گناهان بندگانش آگاه، و نسبت به آن بیناست.

ما در برابر یک دوربین و یا ضبط صوت بی جان و یا کودکی نابالغ از رفتار خود مراقبت می کنیم. چه می شود که در برابر خداوند رحمان و فرمانده مقتدر جهان این چنین بی مهابا عمل می کنیم؟

۱. رک: مصباح یزدی، محمدتقی، انسان سازی در قرآن، درس ششم، صص ۱۲۳-۱۲۲.
۲. رک: همو، اخلاق در قرآن (معارف قرآن)؛ انسان سازی در قرآن، درس ششم، صص ۱۳-۱۲۹.
۳. اسراء، ۱۷.

فعالیت

چند نمونه از آیات قرآنی که به حضور و نظارت خداوند متعال بر تمام هستی اشاره دارد، پیدا کنید.

فعالیت

با هماهنگی اعضای خانواده در یک زمان مشخص، دستگاهی مانند تلفن همراه، یا ضبط صوت را در حالت ضبط قرار دهید، همه باید تمرین کنند تا با توجه به ضبط صدا مواظب سخنان خود باشند. می‌توانید در پایان به صداهای ضبط شده گوش دهید. با این فعالیت برای شنیدن صدا و تصویرمان در روز قیامت بیشتر آماده خواهیم شد.

جنگ داخلی

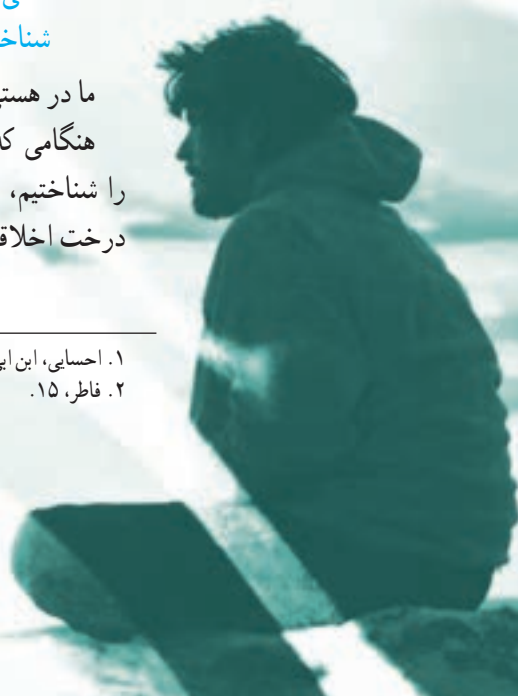
دانستیم خداشناسی تأثیر زیادی در اخلاق دارد. حتماً می‌پرسید چگونه خدا را بشناسیم؟
می‌گوییم: خودتان را بهتر بشناسید! وقتی می‌خواهید یک مخترع را خوب بشناسید، سراغ بهترین محصول و اختراعش می‌روید. شما بهترین مخلوق خداوند هستید.
پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند:

«مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»؛^۱

کسی که خود را شناخت پروردگارش را
شناخته است.

ما در هستی و بقای خود نیازمند به خدای بی‌نیازیم،^۲
هنگامی که خودمان، نیازمان و حالات درونی خویش
را شناختیم، خدایمان را بهتر و بیشتر خواهیم شناخت و
درخت اخلاقمان پرنور خواهد شد.

۱. احسائی، ابن ابی جمهور محمد بن علی، عوالمی اللثالی العزیزیه، ج ۴، ص ۱۰۲.
۲. فاطر، ۱۵.



به من بگو که هستی؟

جلوی آینه ایستاده‌ام. تصویر خودم را که می‌بینم می‌دانم حقیقت من همین تن و بدن ظاهری نیست.

لبخند می‌زنم. امروز حس خوبی دارم. حالات درونی من مانند محبت و شادی و غم، حکایت از روحی فراتر از این بدن دارد. چشمانم را می‌بندم و بدون اینکه به آینه پیش‌رو بنگرم درباره کارهای امروزم فکر می‌کنم. توان اندیشه و تفکر من یکی دیگر از قابلیت‌های روح من است.

فعالیت

روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمانتان را ببندید. سعی کنید در فضایی آرام به هیچ قسمت از بدنتان توجه نکنید. روی فکرتان تمرکز داشته باشید. می‌توانید در فکرتان به خودتان توجه کنید و حتی با خود در فضای ذهن حرف بزنید بدون اینکه حسی از بدنتان داشته باشید.^۱

تحولات داخلی در کشور انسانی

به درونت که می‌نگری و در حالات مختلف خود توجه می‌کنی، می‌بینی که جنگ است. آن هم چه جنگی! هیچ چیز بدتر از جنگ داخلی نیست. وقتی سری به کشور وجودت می‌زنی می‌بینی جنگ نیروها و قوای درونی برقرار است. در یک سو و در سنگر انسانیت نیروی عقل و اندیشه، و در سوی دیگر نیروی جهل و نادانی که با سربازان شهوت^۲ و غضب، پشت سنگر حیوانیت پناه گرفته‌اند. کار نیروی عقل، درک حقایق و فرق گذاشتن بین خوبی‌ها و بدی‌ها در مرحلهٔ اول و فرمان به انجام خوبی‌ها و بازداشتن از بدی‌ها در مرحلهٔ بعدی است. نیروی شهوت کارش جذب همه منافع و امور خوشایند است و نیروی غضب کارش دفع زیان‌ها و امور ناخوشایند است.^۳

۱. ر.ک: ابن‌سینا، الاشارات و التنبيهات، شرح خواجه‌النصیرالدین طوسی، ج ۲، ص ۲۴۳. این فعالیت یک راهنمای درونی برای دریافت وجود نفس انسانی است.

۲. مراد از شهوت، تمایلات غریزی انسان است و شهوت جنسی تنها یکی از آنهاست.

۳. ر.ک: نراقی، ملامهدی، جامع‌السعادات، ص ۴۱.

البته قطعاً ما به شهوت و غضب نیازمندیم در غیر این صورت، نه غذایی می‌خوریم تا زنده بمانیم و نه از خطرات فرار می‌کردیم، ولی همه مشکل آنجایی است که شهوت و غضب به عنوان دو نیروی کمک‌کار برای نیروی عقل بخواهند جای او را که فرمانده است بگیرند. اگر نیروی عقل، پیروز میدان وجود انسان شود، فرشته‌صفت می‌شود، اگر نیروی شهوت غلبه کند، حیوان‌صفت و اگر غضب میدان‌دار کشور وجود شود، درنده‌خو می‌گردد. گاهی کلمه هوی را به معنای مجموعه غضب و شهوت که غرایز حیوانی است به کار می‌برند:

آن خزان نزد خدا نفس و هواست عقل و جان عین بهار است و بقاست^۱

فعالیت

برخی، انسان را دارای دو «خود» می‌دانند. خودِ عالی و خودِ دانی. با توجه به مطالب بالا آیا شما با این تقسیم‌بندی موافقت می‌کنید؟ چرا؟

ساکن کدام طبقه‌اید؟

حال که با نفس خود آشنایی اولیه پیدا کردیم خوب است بیشتر درباره حالات آن بدانیم. نفس ممکن است در سه حالت باشد؛ شبیه ساختمان سه طبقه و انسان در زمان‌های مختلف در یکی از آن طبقات و حالات باشد. یک طبقه، نفس آماده است. جایی که انسان بدون هیچ مهار و کنترلی اسیر تمایلات حیوانی خویش است.^۲ سعدی چه زیبا می‌گوید:

کند مرد را نفس آماده خوار اگر هوشمندی عزیزش مدار^۳

به این نفس سرکش آماده می‌گویند زیرا بسیار به بدی‌ها امر می‌نماید و انسان ضعیف را رام دام گناه و زشتی می‌کند. یوسف علیه السلام در برابر خواسته زلیخا و همچنین نفس آماده راهی جز فرار از گناه نمی‌یابد:

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول.

۲. مصباح یزدی، محمدتقی، به سوی او، ص ۳۴.

۳. سعدی شیرازی، بوستان، باب ششم.



«وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي، إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسَّوِّءِ»؛^۱

و من هرگز نفس خویش را تبرئه نمی‌کنم، چرا که نفس اماره فرمان به بدی‌ها می‌دهد.

بسیاری از انسان‌هایی که دین در زندگی آنان جایگاهی ندارد در این طبقه گرفتار شده‌اند. این دسته آنهایی هستند که عقلشان مغلوب شهوت یا غضبشان شده است.

چه خرابت می‌کند نفس لعین دور می‌اندازد سخت این قرین^۲

طبقه دیگری که در آن توقف داریم نفس لوامه است. این مرحله به حالتی از نفس گفته می‌شود که انسان در اثر توجه به انحراف و گناه و اشتباهی که کرده، پشیمان می‌شود و به ملامت خود می‌پردازد.^۳ به همین دلیل به آن، نفس ملامتگر می‌گویند. انسان در این مرحله ممکن است با پیمودن راه غرایز حیوانی (شهوت و غضب)، دچار لغزش و اشتباه شود، ولی با وجدان بیداری که دارد به سرعت پشیمان می‌شود و با سرزنش خود به توبه روی می‌آورد و به مسیر عقل باز می‌گردد. خدای متعال در قرآن کریم به این نفس قسم یاد می‌کند و این

۱. یوسف، ۵۳.

۲. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم.

۳. مصباح یزدی، محمدتقی، به سوی او، ص ۳۴.

نشان اهمیت آن است :

«وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ»^۱

سوگند به نفس بسیار سرزنش‌گر.

بیشتر انسان‌های مؤمن در همین مرحله‌اند. ولی می‌توان از آن فراتر رفت. بالاخره می‌رسیم به بالاترین طبقه ساختمان نفس انسان که بهترین مرحله است: نفس مطمئنه. وقتی کشمکش‌های اندیشه و غریزه به پیروزی اندیشه می‌انجامد جان به آرامش می‌رسد. اگر در مرحله آماره غریزه پیروز بود، و اگر در مرحله لوّامه، جدال و کشمکش بین این دو بیشتر به پیروزی عقل و اندیشه می‌رسید، ولی گاه نیز غریزه غلبه می‌یافت، در این مرحله به قدری عقل و اندیشه قدرت یافته که پیروز مطلق است.^۲

چقدر زیباست آرام گرفتن در دامان مهربان خدایی که در بالاترین طبقه در انتظار ماست :

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً»^۳

ای نفس به آرامش رسیده، خشنود و خداپسند به سوی پروردگارت بازگرد.

گام‌های انتخاب

حالا یک پرسش مهم! با وجود این نیروهای معارض در درون ما و با وجود سختی راه، آیا انسان می‌تواند خودش تصمیم بگیرد و راه درست را انتخاب کند؟ اگر چنین است به چه صورتی ما انتخاب می‌کنیم؟

بی‌تردید جواب مثبت است. درست است که ما عقلی داریم و دشمنانی قوی به نام قوای سرکش شهوت و غضب، ولی از آن سو خداوند تدبیری کرده است تا با طی مراحل به تصمیم‌های درست در انتخاب‌هایمان برسیم.

۱. قیامت، ۲.

۲. رک: مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۵، ص ۲۸۱؛ مصباح یزدی، محمدتقی، بسوی او، ص ۳۱.

۳. فجر، ۲۸-۲۷.

روان‌شناسان معتقدند ما در هر کاری ابتدا شناخت پیدا می‌کنیم (در مرحلهٔ اول) سپس هیجان و احساس به سوی آن ایجاد می‌شود (مرحلهٔ دوم) و سپس رفتار را انجام می‌دهیم (مرحلهٔ سوم).

توضیح اینکه برای ایجاد تغییر در رفتار سه شرط یا رکن وجود دارد. رکن اول یادگیری، شناخت و آگاهی است. اگر یادگیرنده به فهم و درک نائل نشود، یادگیری تحقق پیدا نمی‌کند. ولی شناخت برای یادگیری مؤثر کافی نیست، علاقه و گرایش فرد به موضوع نیز رکن دیگری است تا فرد از درون نسبت به چیزی انگیزه نداشته باشد، برای یادگیری آن چیز به تلاش و تکاپو نمی‌افتد و رفتار او تغییر نمی‌کند. همچنین عمل کردن و تجربه عملی شرط دیگر یادگیری است. بنابراین می‌توان گفت یادگیری با تغییر نسبتاً پایدار در رفتار یادگیرنده دارای سه رکن شناخت، گرایش و عمل است.

فعالیت

از نظر روان‌شناسان میان «علم، ایمان و عمل صالح» چگونه ارتباط برقرار می‌گردد؟

دایرهٔ دگرگونی

پیش از پایان باید به یک پرسش مهم دیگر پاسخ بدهیم. حتماً دیده‌اید برخی انسان‌هایی که عادت به رفتاری خوب یا ناپسند دارند. به راحتی آن را انجام می‌دهند و نیازی به فکر و زحمت ندارند؛ مثلاً کسی که انسان خوش اخلاقی است برای سلام کردن و لبخند زدن نیازی به فکر و تلاش زیاد ندارد به راحتی این کار را در روبه‌رو شدن با دیگران انجام می‌دهد. یا کسی که فردی تندمزاج است برای ابراز خشم نیاز به اندیشه و زحمت چندانی ندارد با کوچک‌ترین جرقه‌ای به حد انفجار می‌رسد و پرخاش می‌کند. دانشمندان اخلاق به این صفتی که در نفس انسان ریشه دوانده و با وجود آن افعالی به راحتی و بدون اندیشه از انسان سر می‌زند خُلق می‌گویند.^۱ و اخلاق جمع همین واژه است.

۱. ر. ک: شبیر، عبدالله، اخلاق شبیر، ص ۳۱؛ مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۴.

حال سؤال اینجاست که آیا با وجود رسوخ ریشه‌های یک اخلاق در جان انسان، امکان تغییر و دگرگونی آن وجود دارد؟ مگر می‌شود یک انسان بد اخلاق، خوش اخلاق شود یا برعکس؟ به چه دلیلی؟

پاسخ این است که مهم‌ترین دلیل بر جواب مثبت ما واقع شدن موارد متعدد از این ماجرا در عالم است. چه بسیار انسان‌هایی که عادات خوب و بد خود را تغییر داده‌اند. چه بسیار افرادی که مثلاً اعتیاد به سیگار را کنار گذاشته‌اند. چه بسیار انسان‌هایی که عادت به گناه را با آب زلال توبه شسته‌اند.

اگر انسان‌ها قابل تغییر نبودند، بخش بزرگی از تعالیم دین و اخلاق معنا نداشت. مثل اینکه بگوییم دانش‌آموزان هیچ چیز جدیدی یاد نمی‌گیرند، ولی معلمان باز هم سال‌ها سر کلاس بیایند و درس بدهند و امتحان بگیرند! تدریس و امتحان گرفتن نشان می‌دهد، علم قابل آموزش است. اگر اخلاق قابل تغییر نبود، از حکمت خدا به دور بود که این همه انبیا را همراه کتب آسمانی برای تربیت و تغییر انسان‌ها بفرستد.

خوی سگ درندگی است، ولی یاد می‌گیرد شکار صاحبش را نخورد و فقط به دندان بگیرد و بیاورد! وقتی حیوانات با این هوش کم و غلبه‌غرایز خود، قابل تعلیم و تربیت‌اند، انسان‌ها با آن اراده آهنینی که دارند جای خود دارد.

پس ما می‌توانیم تغییر کنیم و بهتر و بهتر شویم، شک نکنید!



فعالیت

یکی از عادت‌های بد خود را انتخاب کنید. یک هفته آن را زیر نظر بگیرید و خوب آن را شناسایی کنید؛ مثلاً اگر خوابتان زیاد است مقدار و زمان‌های آن را یادداشت کنید. حالا با کمک یک فرد آگاه تلاش کنید از میزان آن عادت بد بکاهید. دو هفته تلاش کنید و بعد از پایان، نتیجه را با روز اول مقایسه کنید.

سنگ‌ها را بردار!

وقتی کشاورز می‌خواهد آبی را از سرچشمه به زمین تشنه‌اش برساند، باید سنگ‌ها و موانع را از سر راه آب بردارد. نمی‌شود شما آب زلال را از بلندای کوه به دل صحرا برسانید بدون اینکه موانع راه را برطرف کنید. سنگ‌های ریز و درشتی که شاید راه آن را منحرف کنند.

پزشک وقتی می‌خواهد بیماری را درمان کند پیش از تجویز داروی تقویتی، باید میکروب‌ها را از بدن او بیرون کند. ما هم که در راه سیر به سوی خدا و کمال مطلق راهی طولانی را در پیش داریم، موانع درونی و بیرونی پیش رو داریم. و بدون برطرف کردن آنها نمی‌توانیم به هدف برسیم. به راستی موانع حرکت به سوی کمال کدام‌اند؟ چگونه می‌توان آنها را برطرف کرد؟



موانع رشد و کمال

الف) مانع درونی : نفس اماره

در درس پیشین دانستیم که نفس اماره پیوسته به بدی‌ها امر می‌کند. این نفس، یار نفوذی‌ای است که به نفع دشمن بیرونی ما کار می‌کند.^۱ حالا نوبت آن است که برخی از موانع درونی سیر اخلاقی که از نفس اماره سرچشمه می‌گیرند را با هم مرور کنیم.

۱) غفلت

ما در مسیری قدم گذاشته‌ایم که مقصدش خود خداست. خدایی که مظهر تمام کمالات و خوبی‌هاست. شما نمی‌توانید قدم از قدم بردارید و راهی سفر شوید پیش از اینکه از خواب غفلت بیدار شوید. انسان خواب‌زده و غافل از خود، خود را هم گم کرده است، تا چه رسد به خدا. بسیاری از کسانی که سر از دوزخ در می‌آورند خدا آنان را جزو غافلان می‌داند.^۲ پرنده وقتی شکار می‌شود که لحظه‌ای غفلت او را می‌گیرد.^۳ گاهی آن قدر گرفتار روزمرگی دنیا می‌شویم که یادمان می‌رود چه اخلاق‌های بدی داریم که باید اصلاح کنیم و چه فضائی مانده است که باید به دست آوریم. این است که نه فقط در طول روز از خود و خدا غافلیم که حتی در نماز و عباداتمان هم از تنها کسی که یاد نمی‌کنیم اوست.

چگونه از غفلت‌رهایی یابیم؟

غفلت از خود و غفلت از خدا دو نشانه از یک درد است؛ درست مانند شناخت خود و شناخت خدا که با هم رابطه داشتند. باید ضد این دو (غفلت از خود و خدا) را تمرین کنیم.

۱. أعدئ عَدُوِّكَ، نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنبَيْكَ؛ دشمن‌ترین دشمن شما نفسی است که نزد شما است. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۳۶.

۲. وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ أُولَئِكَ هُمُ الْعَافِلُونَ (اعراف، ۱۷۹).

۳. ر. ک: جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن (تفسیر موضوعی قرآن کریم، ج ۱۱) ص ۲۶.

مراقب باش!

مراقبت از خویشتن، راه درمان غفلت از خود است، یعنی تمرین کنیم مثل یک پدر همیشه بالای سر نفس خود باشیم و از کارها و حرف‌ها و حتی فکرهایش مواظبت کنیم. مثل یک نگهبان مراقب ورود و خروج مملکت نفس خود باشیم. به تعبیر علامه حسن‌زاده آملی: کشیک نفس بکش و البته کشیک نفس کشیدن کشکی نیست!^۱

همیشه یادش باش!

ذکر و یاد خدا، راه مقابله با غفلت از خداست. همه عبادات حد دارد ولی تنها درباره ذکر خدا فرمود:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»^۲

ای کسانی که ایمان آوردید، بسیار یاد خدا کنید.

ما دو نوع ذکر داریم:

(۱) ذکر زبانی که مصادیقی دارد از جمله:

■ نماز^۳

■ قرآن^۴



۱. ر. ک: حسن‌زاده آملی، حسن، نامه‌ها و برنامه‌ها، صص ۷۱-۶۸.

۲. احزاب، ۴۱.

۳. طه، ۱۴.

۴. حجر، ۹.

■ اذکاری که در روایات وارد شده است، مانند :

• بسم الله الرحمن الرحيم به ویژه در ابتدای کارها،

• صلوات بر پیامبر و اهل بیت ایشان،

• لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ اِلاَّ بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ،

• سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لا إِلَهَ اِلاَّ اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ

(۲) ذکر قلبی : ذکر زبانی مقدمه‌ای است برای اینکه در دلمان به یاد خدا باشیم. برای زبان باز کردن بچه، آن قدر کلمات را تکرار می‌کنند تا فراگیرد. باید آن قدر با زبان خدا را یاد کنیم تا قلب ما که هنوز کودک است، زبان حقیقتش به ذکر خدا باز شود.^۱

■ (۲) گرایش به دنیا و لذت‌های آن

گاهی شما از خواب بیدار شده‌اید، ولی یک تفریح جذاب، آن قدر شما را به خود مشغول کرده است که سفر را فراموش می‌کنید و با اینکه می‌دانید باید بروید، ولی انگیزه خود را از دست داده‌اید. دوستی دنیا برای مسافر سفر اخلاقی چنین حالتی دارد.

امیرالمؤمنین علیه السلام در یکی از نامه‌هایشان به معاویه که مظهر بی‌اخلاقی و دنیاگرایی بود چه زیبا و در عین حال کوتاه نوشته‌اند :

«أَمَّا بَعْدُ، فَإِنَّ الدُّنْيَا مَشْغَلَةٌ عَنْ غَيْرِهَا وَ لَمْ يُصَبِّ صَاحِبُهَا مِنْهَا شَيْئًا اِلاَّ فَتَحَتْ لَهُ حِرْصًا عَلَيْهَا وَ أَهْبَجًا بِهَا، وَ لَنْ يَسْتَعْنِيَ صَاحِبُهَا بِمَا نَالَ فِيهَا عَمَّا لَمْ يَبْلُغْهُ مِنْهَا وَ مِنْ وَرَاءِ ذَلِكَ فِرَاقٌ مَا جَمَعَ وَ نَقْضٌ مَا أَبْرَمَ وَ لَوْ اعْتَبَرْتَ بِمَا مَضَى حَفِظْتَ مَا بَقِيَ وَ السَّلَامُ»؛^۲

پس از یاد خدا و درود! همانا دنیا انسان را به خود سرگرم و از دیگر چیزها باز می‌دارد. دنیا پرستان چیزی از دنیا به دست نمی‌آورند جز آنکه دری از حرص به رویشان گشوده و آتش عشق آنان تندتر می‌گردد. کسی که به دنیای حرام برسد، از آنچه به دست آورده راضی و بی‌نیاز نمی‌شود و در فکر آن چیزی است که به دست نیآورده. اما سرانجام آن، جدا شدن از فراهم آورده‌ها و به هم ریختن بافته‌شده‌هاست. اگر از آنچه گذشته عبرت‌گیری، آنچه را باقی مانده می‌توانی حفظ کنی. با درود.

۱. ر.ک : حسن‌زاده آملی، حسن، نور علی نور در ذکر و ذاکر و مذکور.

۲. نهج البلاغه، نامه ۴۹.

البته خود دنیا چیز بدی نیست؛ دنیا همانند دریاست^۱ که اگر آب شور آن را بنوشی تشنه‌تر می‌شوی، یا اگر بدون کشتی واردش شوی، چه بسا غرق شوی. ولی همین دریا در دلش مروراید و مرجان و انواع غذاهای مفید دارد و وسیله سفر و جابه‌جایی است. پس آنچه در دنیا بد است گرفتار آن شدن و ترجیح دادن آن بر آخرت است.

چیست دنیا از خدا غافل شدن نی قماش و نقره و فرزند و زن
آب در کشتی هلاک کشتی است آب در بیرون کشتی پستی است

اندیشه، دشمن دنیاگرایی

خدا چه زیبا فرموده است :

«وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ،

وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ»^۲

و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست، و قطعاً سرای بازپسین برای کسانی

که پرهیزگاری می‌کنند بهتر است. آیا نمی‌اندیشید؟

مضمون حدیث جالبی از نبی معظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ که ما را به تفکر و می‌دارد این است که در روز قیامت مخزن‌هایی برای ایام عمر ما حاضر می‌کنند. مخزنی پر از نور و سرور که فرد با دیدنش خوشحال می‌شود. این مربوط به ساعاتی است که خدا را اطاعت کرده است. مخزن دیگر را باز می‌کنند که تاریک و ترس‌آور است و صاحبش را اندوهگین می‌کند. این مخزن بدبو مربوط به ساعات گناه است. مخزن سوم که خالی است مربوط به ساعاتی است که کارهای مباح مانند خواب را انجام داده است. انسان به خاطر از دست دادن این لحظات افسوس می‌خورد.^۳

۱. كَانَ لِقَمَانُ يَقُولُ لِابْنِهِ يَا بُنَيَّ إِنَّ الدُّنْيَا بَحْرٌ وَقَدْ غَرِقَ فِيهَا جِبِلٌّ كَثِيرٌ... يَا بُنَيَّ خُذْ مِنَ الدُّنْيَا بُلْفَةً وَلَا تَدْخُلْ فِيهَا دُخُولًا تُضِرُّ فِيهَا بِأَخْرَتِكَ وَلَا تُرَفِّضْهَا فَتَكُونَ عَيْلًا عَلَى النَّاسِ؛ لقمان به فرزندش نصیحت می‌کرد: فرزندم! دنیا دریایی است که عده بسیاری در آن غرق شدند... فرزندم! از دنیا به اندازه کفایت بگیر و به اندازه‌ای داخل نشو که به آخرتت زیان برساند و طوری نیز آن را دور نینداز که سرپار مردم باشی. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۱۶.

۲. انعام، ۳۲.

۳. ابن‌فهد حلی، احمد بن محمد، آیین بندگی و نیایش (ترجمه عده‌الداعی)، ص ۱۸۸.

■ ۳) تنبلی

گاه ما با مسافری مواجهیم که هم بیدار است و هم انگیزه دارد به سفر برود ولی تنبلی و تن‌پروری او را از رختخواب جدا نمی‌کند و مانع حرکت او می‌شود. امان از سستی و تن‌آسایی!

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«أَفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ»^۱

آفت موفقیت، تنبلی است.

و نیز فرمودند:

«الْكَسَلُ يُفْسِدُ الْآخِرَةَ»^۲

تنبلی، آخرت را تباه می‌کند.

تنبلی از آن بلاهایی است که هم دنیا را خراب می‌کند و هم آخرت را. آدم‌های موفق حتی اگر دین نداشته باشند ولی حتماً تنبلی هم ندارند.

راهکارهای مبارزه با تنبلی

- در زندگی خود، اهداف خرد و کلان برای خود ترسیم کنید.
- زندگی‌نامه افراد موفق را مطالعه کنید.
- با آدم‌های منظم و با نشاط نشست و برخاست کنید.
- از گام‌های کوچک شروع کنید و فقط شروع کنید. همیشه آغاز سخت‌تر از ادامه است.
- از ورزش و تحرک جسمی غافل نشوید.
- خواب و خوراک خود را تنظیم کنید و در هیچ کدام زیاده‌روی نکنید.
- همیشه برنامه‌ریزی داشته باشید، گرچه به همه آن عمل نکنید.
- از شکست نترسید و فقط به موفقیت فکر کنید.

۱. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۴۵ به نقل غرر الحکم.
۲. همان.

سه هدف مهم در زندگی خود را بنویسید و بگویید برای رسیدن به آنها چه برنامه‌ای دارید؟

ب) مانع بیرونی: شیطان

حال که با راه‌های شکست دشمن درونی یعنی نفس آماره آشنا شدیم، تازه به مرحله‌ای رسیده‌ایم که باید با مشهورترین دشمن بجنگیم. بله، همان شیطان لعین! اگر حریف قدری در مسابقه نبود، از لذت پیروزی هم خبری نبود.

«إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ، فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا،

إِنَّمَا يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ»؛^۱

در حقیقت شیطان دشمن شماست؛ شما [نیز] او را دشمن بگیرید. [او] فقط دار و دسته خود را می‌خواند تا آنها از یاران آتش باشند.

■ شیطان کیست؟

واژه شیطان و شیاطین، به تعداد لفظ ملائکه یعنی، ۸۸ بار در قرآن آمده است.^۲ شیطان یعنی هر موجودی که از فرمان خداوند سرپیچی کند، چه از جن باشد، یا از انس^۳ که طبیعتاً از رحمت خدا دور و کارش وسوسه خلق است.^۴ ابلیس هم نام شیطان اصلی است که خود به عنوان جلودار شیاطین، کمک‌کارانی برای فریب انسان‌ها دارد. البته خیلی ترسید شیطان نمی‌تواند ما را مجبور به هیچ کاری کند و تنها به بدی‌ها دعوت می‌کند و با وسوسه تلاش می‌کند ما را به گناه بپردازد.^۵

۱. فاطر، ۶.

۲. مصطفوی، سید حسن؛ التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج ۶، صص ۶۳-۶۱.

۳. «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ» (انعام، ۱۱۲).

۴. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۱۹۲.

۵. «وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي» (ابراهیم، ۲۲).

■ شگردهای شیطان

شیطان که خود را برتر از آدمیان می‌پندارد، سوگند یاد کرده فرزندان آدم را فریب دهد و از رسیدن به بهشت باز دارد. او از راه‌های زیر انسان را فریب می‌دهد.^۱

الف) وسوسه

■ وسوسه علمی و ایجاد شبهه اعتقادی

یکی از برنامه‌های شیطان این است که شما از عقل و اندیشه خود بهره نبرید؛ از همین رو، شما را درگیر حواس ظاهری و اوهام و خیالات می‌کند تا کمتر تفکر کنید. القای شبهات اعتقادی یکی از کارهای اوست. وسوسه ذهنی و افکار بیهوده تکرار شونده و آزار دهنده یکی دیگر از دست‌پخت‌های شیطان برای ما آدمیان است.

■ وسوسه به گناه

شیوه معمول شیطان برای گمراه کردن انسان‌ها، وسوسه است. با زمزمه در گوش دل ما حرف خود را القا می‌کند و این ماییم که باید در آنچه به ذهنمان خطور می‌کند، اندیشه کنیم. قرآن درباره وسوسه شدن آدم می‌فرماید:

«فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ، قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ

وَأَمْلِكَ لِآيِلِي»^۲

پس شیطان او را وسوسه کرد و گفت: «ای آدم! آیا می‌خواهی تو را به درخت زندگی جاوید، و ملکی بی‌زوال راهنمایی کنم؟!»

ب) وعده دروغ و آرزوهای طولانی

قرآن کریم هشدار می‌دهد که شیطان با وعده‌های دروغ به سراغ شما می‌آید:

«مَا يَعْدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا عُرُورًا»^۳

شیطان ایشان را تنها به فریب‌کاری وعده می‌دهد.

۱. قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ. (ص، ۸۲)

۲. طه، ۱۲۰.

۳. نساء، ۱۲۰ و اسراء، ۶۴.

اگر این کار را کنی چنین و چنان می‌شود. مثلاً صدقه نده که فقیر می‌شوی. یکی از دام‌های شیطان برانگیختن انسان به سوی آرزوهای بلندی است که باید تمام عمر را بیهوده در راه دستیابی به آنها تلف کند.^۱

ج) آسان‌سازی و زیباسازی گناهان

شیطان که گاهی ممکن است در لباس دوست هم باشد، تلاش می‌کند گناهان را آسان و زیبا^۲ جلوه دهد:

«الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَ أَمَلَى لَهُمْ»^۳

شیطان اعمال زشتشان را در نظرشان زینت داده و آنان را با آرزوهای طولانی فریفته است!



سیاست گام به گام

شیطان در رسیدن به اهداف خود، از روش گام‌به‌گام بهره می‌برد.

«وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ، فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»^۴

هر کس پیرو گام‌های شیطان شود، او به زشتی‌ها و بدی‌ها فرمان می‌دهد.

دوستی با افراد فاسد، شرکت در مجالس آنان، ارتکاب گناهان کوچک، ارتکاب گناهان بزرگ و در نهایت، قساوت قلب و بدعاقبتی و پایانی شوم، نمونه‌ای از گام‌های شیطان است.^۵

قرآن کریم درباره حيله و مکر شیطان می‌فرماید:

۱. نساء، ۱۱۹.
۲. نحل، ۶۳: «تَاللَّهِ لَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ، فَزَيَّنَّا لَهُمُ الشَّيْطَانَ أَعْمَالَهُمْ فَهُوَ وَلِيُّهُمُ الْيَوْمَ وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» به خدا سوگند، به سوی امت‌های پیش از تو پیامبرانی فرستادیم؛ اما شیطان اعمالشان را در نظرشان آراست؛ و امروز او ولی و سرپرستان است؛ و مجازات دردناکی برای آنهاست!
۳. محمد، ۲۵.
۴. نور، ۲۱.
۵. قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص ۱۶۰.

«كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِنْكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ؛ فَكَانَ عَاقِبَتُهُمَا أَنَّهُمَا فِي النَّارِ خَالِدِينَ فِيهَا وَ ذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ»^۱

کار آنها همچون شیطان است که به انسان گفت: «کافر شو(تا مشکلات تو را حل کنم)!»، اما هنگامی که کافر شد، گفت: «من از تو بیزارم، من از خداوندی که پروردگار عالمیان است بیم دارم!»؛ سرانجام کارشان این شد که هر دو در آتش دوزخ خواهند بود، جاودانه در آن می‌مانند؛ و این است کیفر ستمکاران!

■ سپر دفاعی در برابر شیطان

ذکر و یاد خداوند

پیش از این درباره ذکر و یاد خدا سخن گفتیم که دشمن درونی ما نفس اماره را از غفلت نجات می‌دهد. چون شیطان از همین غفلت برای ضربه زدن به ما استفاده می‌کند یکی از راه‌های مقابله با او ذکر و یاد خداوند است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند:

شیطان بر دو قسم است: شیطان جنی که با ذکر «لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ اِلا بِاللّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» طرد می‌شود و شیطان انسی (آدمی) که با صلوات بر محمد و آل محمد ﷺ از انسان رانده می‌گردد.^۲

۱. حشر، ۱۸-۱۷

۲. «إِنَّ الشَّيْطَانَ إِنْسَانٌ: شَيْطَانُ الْجَنِّ وَ يَبْعُدُ «بِالْحَوْلِ وَ لا قُوَّةَ اِلا بِاللّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» وَ شَيْطَانُ الْإِنْسِ وَ يَبْعُدُ بِالصَّلَاةِ عَلَى النَّبِيِّ وَ آلِهِ. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۴۲.

پناه بردن به خدا و سجده

وقتی یاد دوست قدرتمند خدا افتادی و او را یاد کردی، باید به او پناهنده شوی.^۱ نمی‌شود ما در برابر یک حیوان درنده فقط بگوییم دور شو! باید هم‌زمان خود را به جای امنی برسانیم. اگر می‌خواهیم در آغوش خدا قرار گیریم یکی از بهترین راه‌ها سجده است؛ یعنی همان عملی که ترک آن، شیطان را از درگاه خدا راند.
امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند:

«إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا سَجَدَ وَ أَطَالَ السُّجُودَ نَادَىٰ إِبْلِيسَ: يَا وَيْلَاهُ!

أَطَاعَ وَ عَصَيْتُ وَ سَجَدَ وَ آبَيْتُ»^۲

هنگامی که بنده به سجده می‌رود و آن را طولانی می‌کند ابلیس فریاد سر می‌دهد: ای وای بر من! او اطاعت کرد و من عصیان نمودم، او سجده کرد و من اِبا نمودم.



۱. یوسف، ۲۳ و نحل، ۹۸.

۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۲۲۱.

■ ضربه فنی شیطان

پیامبر گرامی اسلام ﷺ در دستوری جامع برای ضربه فنی کردن شیطان فرمودند :

روزه (انسان) روی شیطان را سیاه می‌کند، صدقه کمرش را می‌شکند، دوستی برای خدا و همکاری در کار خیر او را ریشه‌کن می‌کند و استغفار کردن رگ حیاتش را قطع می‌نماید.^۱

فعالیت

در طول سه روز آینده تلاش کنید وسوسه‌هایی را که تشخیص می‌دهید از ناحیه شیطان است و مورد تأیید وجدان و عقل شما نیست، برای خود یادداشت کنید. این کار باعث خودآگاهی و پرهیز از رفتار طبق وسوسه می‌شود.

۱. الصَّوْمُ يُسْوَدُ وَجْهَ الشَّيْطَانِ وَالصَّدَقَةُ تُكْبِرُ ظَهْرَهُ، وَالْحُبُّ فِي اللَّهِ وَالْمُوازَنَةُ عَلَى الْعَمَلِ الصَّالِحِ، يَقَطِّعُ دَائِرَهُ وَالِاسْتِغْفَارُ يَقَطِّعُ وَتِيئَهُ. قمی، شیخ عباس، سفینة البحار، ج ۱، ص ۷۰۰.

امید به یار، بیم از نار

اگر از شما پرسیده شود از چه چیز می‌ترسید، حتماً مواردی را ذکر می‌کنید.

- ترس از
- ترس از
-
-
-

ترس از خدا در رتبه چندم لیست شماست؟ آیا اصلاً باید از خدا ترسید؟

تا به حال در زندگی ناامید شده‌اید؟ چقدر امیدوار به بخشش خداوند هستید؟ چند درصد احتمال می‌دهید اهل نجات باشید؟
چطور می‌شود بین بیم از خدا و امید به خدا جمع کرد؟



امیدوارم یعنی چه؟

رجاء که در فارسی به امید ترجمه می‌شود، به معنای انتظار امری خوشایند در آینده به دلیل وجود اسباب و نشانه‌های آن است.^۱ وقتی شما انتظار تحقق امری محبوب و خوشایند را در آینده دارید، احساس خوبی در قلبتان خواهید داشت.^۲

انتظار امری خوشایند در آینده، دارای اقسامی است:^۳

۱) وجود اکثر اسباب آن امر خوشایند، معلوم است: به این رجاء و امید می‌گویند؛ مانند اینکه به‌خوبی درس خواندید و بعد که از سر جلسه امتحان می‌آید می‌گویید امید دارم نمره خوبی بگیرم.

۲) اسباب آن امر خوشایند، فراهم نشده است: به این انتظار، غرور (فریفته شدن) و حماقت (نادانی) می‌گویند؛ مانند اینکه بدون هیچ مطالعه‌ای به جلسه امتحان رفته و خوب ننوشته است، ولی با انتظار بیجا نسبت به ارفاق استاد، بگوید انتظار نمره بالا دارم.

۳) وجود یا عدم اسباب آن امر، معلوم نیست: به این تمنی و آرزو می‌گویند. مثل اینکه اول سال آرزو می‌کنید کاش امسال همه درس‌هایم را با نمره بالا بگذرانم و هنوز معلوم نیست امسال، خوب درس می‌خوانید یا خیر.

ما در این درس، درباره امید به خدا و رحمت او که از نوع اول است صحبت خواهیم کرد.

برایم از بیم بگو!

خوف^۴ که در فارسی به آن بیم می‌گویند به معنای انتظار چیزی ناخوشایند در آینده است.^۵

۱. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۰۳.

۲. نراقی، ملامهدی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۴۴.

۳. همان.

۴. ترس ترجمه جُبِن است، به معنای خودداری از انجام کاری که از نظر عقل و شرع مطلوب و نیکو است؛ مانند ترس از سوار شدن در هواپیما یا ترس از دفاع در برابر دشمن. از آنجایی که مراد ما از بیم چیزی غیر از ترس است از واژه ترس استفاده نمی‌کنیم. ر.ک: نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۰۹؛ آذربایجانی، مسعود و احمد دیلمی، اخلاق اسلامی، ص ۹۴.

۵. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۰۳، خوف؛ نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۰۹.

ما در این درس دربارهٔ بیم از مقام بلند خداوند به خاطر اعمال خود که ممکن است عذاب در پی داشته باشد، صحبت خواهیم کرد.

امیدت را از دست نده!

چقدر تحسین می‌کنیم ورزشکاری را که تا آخرین لحظات مسابقه تلاش می‌کند و دست از مبارزه بر نمی‌دارد. گرچه از باختن بیم دارد، ولی نه به اندازه‌ای که ناامید شود و خود را از پیش‌باخته بداند. بیم ما از خداوند نباید به حد ناامیدی از رحمت او برسد که ناامیدی خود گناهی بزرگ است. ناامیدی از خدا، کار کافران و گمراهان است:

«وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ، إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»^۱
و از رحمت خدا مأیوس نشوید؛ که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می‌شوند!

«قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ»^۲
«گفت: جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود؟!»



۱. یوسف، ۸۷.

۲. حجر، ۵۶.

البته امیدواری هم باید در حد اعتدال باقی بماند و همراه با تلاش و کار باشد. مردی از امیرالمؤمنین علیه السلام خواست او را نصیحت کند. اولین جمله‌ای که فرمود این بود:

«لَا تُكُنْ مِمَّنْ يَرْجُو الْآخِرَةَ بِغَيْرِ الْعَمَلِ»^۱

از کسانی نباش که بدون عمل، امید به آخرت (خوشی) دارند.

مگر خدا ترس دارد؟

یک سؤال: خدای به این مهربانی کجایش ترس دارد؟ خدایی که این قدر مهربان و بخشنده است نباید از او ترسید، باید فقط به رحمت او امید داشت.

حقیقت این است که خدای ما همان‌طور که مهربان و بخشنده است، عادل و مقتدر است و از زشتی‌ها به سادگی نمی‌گذرد؛ چون او زیبایی محض است و زیبا، زشتی را نمی‌پسندد. ما به عنوان بنده خدا گاهی به او توجه می‌کنیم و رحمتش را می‌نگریم و امیدوار به فضل او می‌شویم و از سویی گاهی به خود و عیب‌ها و نقص‌ها و کارهایمان توجه می‌کنیم و از نتیجه اعمال خودمان بیمناک می‌شویم. نتیجه‌ای که شاید عذاب الهی باشد و غضب او.^۲ پس در حقیقت ما از خود بیم داریم. چنان‌که مولوی زیبا می‌سراید:

به دوست دارد امید و ز خویش دارد بیم کسی که معنی امید و بیم می‌داند

وقتی به کتاب خدا می‌نگریم می‌بینیم ترس در دو بخش اصلی معنا پیدا می‌کند:

۱) ترس از مقام بلند خداوند:^۳

«وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ»^۴

و برای هرکس که از مقام پروردگارش ترس داشته باشد دو باغ (بهشت) است.

۲) ترس از روز قیامت^۵ و امور مربوط به روز قیامت: آیات مربوط به این امور را ببینید:

۱. خُر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۱۵۱.
۲. ر. ک: خمینی، روح‌الله، شرح چهل حدیث، ص ۲۲۳-۲۲۲.
۳. الزّحمن، ۴۶: ابراهیم، ۱۴.
۴. الزّحمن، ۴۶.
۵. انسان، ۷ و ۱۰: نور، ۳۷.

گاهی ترس از اصل محشور شدن در روز قیامت است :

«وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُحْشَرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ»؛^۱

و هشدار بده با قرآن، کسانی را که از محشور شدن به سوی خدا بیم دارند.

گاه ترس از حساب بد در روز قیامت است :

«وَالَّذِينَ... يَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ»؛^۲

و کسانی که... از بدی حساب {روز قیامت} بیم دارند.

گاهی ترس از وعده عذاب است :

«فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَن يَخَافُ وَعِيدِ»؛^۳

پس به وسیله قرآن، کسانی را که از عذاب من می‌ترسند متذکر ساز.

گاه ترس از عذاب شدن در روز قیامت است :

«إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّمَن خَافَ عَذَابَ الْآخِرَةِ»؛^۴

در این {نزول عذاب بر آبادی‌ها}، نشانه‌ای است برای کسی که از عذاب آخرت می‌ترسد.

روشن است که ترس از روز قیامت و عذاب آن نتیجه عمل خود ماست :

«قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ»؛^۵

« بگو: من (نیز) اگر نافرمانی پروردگارم کنم، از عذاب روزی بزرگ [روز

قیامت] می‌ترسم!»

۱. انعام، ۵۱.

۲. رعد، ۲۱.

۳. ق، ۴۵.

۴. هود، ۱۰۳.

۵. انعام، ۱۵؛ زمر، ۱۳.

مردی همراه خانواده‌اش سوار بر کشتی شد. طوفان، دریا را فرا گرفت و کشتی دچار حادثه شد و تمام سرنشینان آن غرق شدند. تنها بازمانده کشتی طوفان‌زده، زن آن مرد بود که از تخته‌پاره‌های کشتی او را تا جزیره‌ای رساند. در آن جزیره، مردی راهنم بود که از هیچ گناهی باکی نداشت. وقتی آن زن را بر بالای سر خود یافت پرسید تو انسانی یا جن؟ وضعیت آشفته آن زن، او را به تردید انداخته بود. گفت: انسانم. قصد گناه نسبت به آن زن را داشت که دید او به خود می‌لرزد. پرسید چرا می‌لرزی؟ زن مؤمن گفت بیم دارم از او و اشاره‌ای به آسمان کرد و گفت تا کنون دچار بی‌عفتی نشده‌ام. آن مرد دلش تکانی خورد و گفت: تو از خدا می‌ترسی، در حالی که تا کنون چنین گناهی نکرده‌ای و من سزاوارتر به این ترسم. مرد، با حالی نزار و پشیمان راهی شد. در راه به راهبی رسید و با هم همراه شدند. گرمای سوزان آفتاب باعث شد راهب بگوید بیا دعا کنیم خدا ابری برایمان بفرستد. جوان توبه‌کار گفت: من آبرویی نزد خدا ندارم. راهب گفت: من دعا می‌کنم و تو آمین بگو. تکه‌ای ابر روی سر آنها سایه انداخت. وقتی به دو راهی رسیدند، ابر بر روی سر جوان آمد. راهب گفت: خدا دعای تو را مستجاب کرده است. وقتی از حکایت بیم او از خدا آگاه شد گفت: به خاطر بیمی که داشتی خدا گناهانت را بخشید، مواظب آینده‌ات باش!

خداوند متعال در مورد این ترس مقدس می‌فرماید:

«وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ؛ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ»؛^۱

و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی باز دارد، قطعاً بهشت جایگاه اوست!

امام صادق علیه السلام به اسحاق بن عمار فرمودند:

ای اسحاق! به‌گونه‌ای از خدا بترس که گویا او را می‌بینی و اگر او را نمی‌بینی پس او تو را می‌بیند. اگر گمان می‌کنی تو را نمی‌بینند، کافر شده‌ای و اگر می‌دانی تو را می‌بینند و باز هم در برابر او گناه می‌کنی، او را از کم‌ارزش‌ترین ناظران قرار داده‌ای.^۲

۱. به نقل از امام سجاد علیه السلام، الکافی، ج ۲، ص ۶۹-۷۰.

۲. النازعات، ۴۱-۴۰.

۳. یا اسحاق! خَفَّ اللَّهُ كَأَنَّكَ تَرَاهُ وَإِنْ كُنْتَ لَا تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ فَإِنْ كُنْتَ تَرَىٰ أَنَّهُ لَا يَرَاكَ فَقَدْ كَفَرْتَ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّهُ يَرَاكَ ثُمَّ بَرَزْتَ لَهُ بِالْمَعْصِيَةِ فَقَدْ جَعَلْتَهُ مِنْ أَهْوَنِ النَّاطِرِينَ عَلَيْكَ. همان، ص ۶۸.

دانش‌آموزان به چند گروه تقسیم شوند و هر کدام پنج صفحه قرآن را انتخاب کنند. با خواندن آیات و توجه به ترجمه آنها مشخص کنند کدام آیات برای پرورش بیم و کدام آیات برای پرورش امید در انسان است؟ عامل بیم یا امید در این آیات چیست؟ در صفحات مربوط به گروه شما بیم ترجیح دارد یا امید؟

همراهی و تعادل بیم و امید

لقمان حکیم فرزندش را نصیحت می‌کرد. به او گفت: پسر من! طوری از خدا بترس که اگر خوبی‌های تمام عالم را آوردی، باز احتمال عذاب دهی و به گونه‌ای به خدا امیدوار باش که اگر گناه تمام عالم را آوردی، باز احتمال رحمت و بخشش دهی. امام صادق علیه السلام فرمود: از میان نصیحت‌های لقمان به پسرش این توصیه از همه عجیب‌تر و ارزشمندتر است و بعد به نصیحت پدر خود امام باقر علیه السلام اشاره کردند که:

مؤمنی نیست جز اینکه در دل او دو نور است که اگر این دو نور را اندازه‌گیری، هیچ یک بر دیگری افزون نیست: نور بیم و نور امید.^۱

در کتابخانه‌ها و برخی اماکنی که نورپردازی خوبی دارند دیده‌اید که از لامپ‌های آفتابی (با نور زرد) و مهتابی (با نور سفید) به یک نسبت استفاده می‌کنند تا از ترکیب یکسان این نورها، تعادلی ایجاد شود تا چشم دچار آسیب نشود.

ما که در راه کمال گام بر می‌داریم باید کفه ترازوی جانمان را تنظیم کنیم. طوری که اگر در یک طرف بیم از خدا و در طرف دیگر امید به او را بگذارند کاملاً مساوی باشد. این باعث تعادل در روح و جان ماست.

اگر بیم بیشتر باشد، ناامیدی مانع حرکت در مسیر کمال است و اگر امید بیشتر باشد، امید بیجا باز هم باعث ایستادن از حرکت و عدم تلاش برای کمال می‌شود. مثل دانش‌آموزی که اگر آن قدر از امتحان بترسد که به حد ناامیدی از نتیجه برسد، نمی‌تواند درست درس بخواند

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۶۷.

و موفق شود. از سویی اگر آن قدر به امید الطاف معلم در نمره دادن و ارفاق کردن بنشیند، باز هم نمی‌تواند درس بخواند و موفق گردد. درست آن است که از سویی بیم از شکست او را به تلاش وادارد و از سوی دیگر امید به موفقیت او را به جلو براند. به همان اندازه که امید به رحمت خدا داریم، به همان اندازه از عذاب خدا باید بیمناک باشیم.

«وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ»^۱

هم به رحمت خدا امید دارند و هم از عذاب او هراسانند.

وقتی حضرت زکریا دعا کرد که خدا به او فرزندی عطا کند، در حالی که او و همسرش در سنین بیری بودند، دعایشان مستجاب شد. خداوند از علت استجابت دعای آنان این‌گونه سخن می‌گوید:

«فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، وَ وَهَبْنَا لَهُ، يَحْيَىٰ وَ أَسْلَحْنَا لَهُ، زَوْجَهُ،

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَ رَهَبًا وَ كَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ»^۲

ما هم دعای او را پذیرفتیم، و یحیی را به او بخشیدیم؛ و همسرش را (که نازا بود) برایش آماده (بارداری) کردیم؛ چرا که آنان (خاندانی بودند که) همواره در کارهای خیر به سرعت اقدام می‌کردند؛ و در حال بیم و امید ما را می‌خواندند؛ و پیوسته برای ما (خاضع و) خاشع بودند.

چند راهکار

پرسش مهمی که باید در پایان پاسخ دهیم این است که چگونه بیم و امید خود را افزایش دهیم و آن را در حال تعادل نگه داریم؟
۱) توصیفات بهشت و دوزخ را به یک نسبت مطالعه کنیم.^۳ آیات و روایات مربوطه را با دقت مرور کنیم.

۱. اسراء، ۵۷.

۲. انبیا، ۹۰.

۳. نراقی، ملامهدی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۳۱.

فعالیت

چند کتاب دربارهٔ آشنایی با بهشت و دوزخ معرفی کنید. می‌توانید با دوستانتان یکی از آنها را به صورت کنفرانس در کلاس ارائه دهید.

۲) دربارهٔ صفات جمال و جلال خداوند فکر کنید. اینکه خدا هم مهربان است و هم قهار، نشانه‌هایش چیست و اثرات این صفات کدام است؟ می‌توانید در این باره از دعاهای زیبایی مانند جوشن کبیر استفاده کنید.

فعالیت

ده صفت از صفات جمال و ده صفت از صفات جلال خداوند را نام ببرید. قرآن و ادعیه، منبع خوبی برای این کار است.

۳) جملاتی حاکی از حضور خدا روی کاغذ بنویسید و در نقاط مختلف خانه و محل عبورتان قرار دهید. این باعث می‌شود با توجه به نظارت خدای عادل کمتر گناه کنیم.

۴) هر خطایی که از شما سرزد سعی کنید به سرعت توبه کنید. توبه یعنی نمی‌گذارم گناهانم روی هم جمع شود تا بگویم کار از کار گذشت و با ناامیدی غرق در گناه شوم.

۵) سرگذشت شهدا، علما و جوانان خداترس را مطالعه کنیم و سعی کنیم با کسانی هم‌نشین باشیم که بهره‌ای از این اخلاق برده باشند.

در بند دوست

وقتی چوبی را مثبت کاری می‌کنند چندین برابر ارزش پیدا می‌کند و گاه به اندازه الوارها چوب می‌ارزد. کیفیت از کمیت مهم‌تر است. خدا از ما می‌پرسد چگونه عمل را انجام دادی؟ نه اینکه تنها بپرسد چقدر؟ خداوند به حضرت موسی علیه السلام می‌فرماید:

«یا موسی! ما أریدَ بهِ وَجْهی، فَکَثِیرٌ قَلِیلُهُ، وَ ما أریدَ بهِ
غَیری قَلِیلٌ کَثِیرُهُ»^۱

ای موسی! آنچه برای من انجام گیرد، کمش زیاد است
و آنچه برای غیر من انجام گیرد، زیادش کم است.

اخلاص به چه معناست؟

درجات و نشانه‌های آن چیست؟ چگونه می‌توان به اخلاص رسید؟

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۸، ص ۴۵.



معرفی اخلاص

به کالایی که پس از مخلوط شدن با چیزهای دیگر ناخالصی آن گرفته شده، و پاک می‌شود خالص می‌گویند.^۱ عمل خالص هم آن است که برای خدا انجام شود و نه برای نیت‌های دنیوی. به شیر، آب که بیفزایی زیاد می‌شود، ولی مزه اصلی‌اش را از دست می‌دهد. اخلاص یعنی انجام کارها تنها برای خدا. اگر انگیزه شما در کارهای خیر از تمام ناخالصی‌ها پاک باشد و جز انگیزه الهی چیزی در نظرتان نباشد، پس شما آدم مخلصی هستید.^۲

ریا چیست؟ نفاق کدام است؟

نقطه مقابل اخلاص، ریا و نفاق است. ریا با رویت هم ریشه است. معنای ریا آن است که کاری را برای آن انجام دهی که مردم ببینند و به تو خوش گمان شوند. اگر کار را برای غیر خدا و به انگیزه جلب توجه مردم انجام دهیم، دچار ریا شده‌ایم.^۳

نفاق یا دورویی به چه معناست؟^۴ حیواناتی مانند موش صحرائی، روباه و سوسمار دو راه خروجی برای لانه خود در زمین درست می‌کنند که یکی مخفی است و هنگام خطر از آن فرار می‌کنند. این راه مخفی را عرب می‌گوید: نفاق. نفاق به معنای نفوذ کردن و پیشروی است و نفاق کانال‌های زیر زمینی است برای استتار یا فرار.^۵ منافق کسی است که آنچه در دل دارد را پنهان می‌کند و خلاف آن را آشکار می‌سازد.^۶

مراتب اخلاص

انگیزه الهی وقتی به وجود آدمی قدم می‌گذارد می‌تواند در جنبه‌های مختلف، نمود پیدا کند که با هم آنها را مرور می‌کنیم:

۱) اخلاص در عقیده: این قسم ضد نفاق است؛ یعنی نهان و عیان من در عقیده یکسان

۱. طریحی، مجمع البحرین، ج ۴، ص ۱۶۹؛ ابن فارس، مقایس اللغة، ج ۲، ص ۲۰۸، «خلص».
۲. ر.ک: فیض کاشانی، المحجّة البيضاء، ج ۸، ص ۱۲۸؛ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۲۹۲.
۳. سعیدی، ابوجیب، القاموس الفقہی لغة واصطلاحاً، ص ۱۴۱؛ ابن فارس؛ معجم مقایس اللغة، ج ۲، ص ۴۷۳.
۴. نفاق بیشتر جنبه درونی دارد و ریا بیشتر نمود بیرونی آن است. یک واژه مشابه این دو، شُعه است. این واژه از ماده سمع می‌آید، بدین معنا که فرد کار خیرش را به گوش دیگران می‌رساند تا جلب توجه نماید گرچه کار او را ندیده باشند. ر.ک: امام خمینی، شرح چهل حدیث، ص ۵۷.
۵. فراهیدی، خلیل، ترتیب العین، ج ۲، ص ۱۸۲۵، ماده «نقق».
۶. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج ۳، ص ۳۸۷.

باشد. فکر و اندیشه دینی من خالص و بدون هر گونه دورویی به پیش برود. بیشترین کاربرد نفاق در قرآن، نفاق عقیدتی در برابر اخلاص در عقیده است.

۲) اخلاص در گفتار: بدین معنا که در روابط اجتماعی آنچه بر زبان می‌گوییم همان است که در دل داریم. برخی تعارف‌های بیجا مانند اینکه می‌گوییم: «بفرمایید منزل شام در خدمت باشیم» یا جملاتی مانند «قربان شما» و مانند آن در موارد زیادی، بوی چندانی از اخلاص گفتاری نبرده است.

۳) اخلاص در رفتار: این قسم ضدّ ریا است؛ مثلاً اصل نماز خواندن من به خاطر دیدن دیگران نباشد و نیز کیفیت آن به خاطر خوشامد دیگران بهتر از وقتی نباشد که در تنهایی نماز می‌خوانم.

کلید در دوزخ است آن نماز که در چشم مردم گذاری دراز
اگر جز به حق می‌رود جاده‌ات در آتش فشانند سجاده‌ات

مورد دیگر نداشتن اخلاص رفتاری در جایی است که طور خاصی حرف بزند که از او تعریف کنند، یا از میزان ساعات مطالعه خود تعریف کند تا دیگران بگویند عجب بچه درس خوانی! یا مانند اینکه پولی به فقیری بدهیم برای اینکه بگویند فلانی چقدر سخاوتمند است. خدا آرامش را در کاری که برای خدا انجام شود می‌داند و درباره انفاق کنندگان با اخلاص می‌فرماید:

«الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا

وَلَا أَدَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^۱

کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، سپس در پی آنچه انفاق کرده‌اند، منت و آزاری روا نمی‌دارند، پاداش آنان برایشان نزد پروردگارشان [محفوظ] است، و بیمی بر آنان نیست و اندوهگین نمی‌شوند.

فعالیت

درباره آیه صفحه بعد فکر کنید و پیرامون آن در کلاس گفت‌وگو کنید که منافقان چند نوع اخلاص را ندارند؟

۱. بقره، ۲۶۲.

«إِنَّ الْمُتَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالِي يُرَائُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا»^۱

منافقان، با خدا نیرنگ می‌کنند، و حال آنکه او با آنان نیرنگ خواهد کرد؛ و چون به نماز ایستند با کسالت برخیزند. با مردم ریا می‌کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی‌کنند.

تیشه به ریشه شیطان

امام صادق علیه السلام فرمودند :

«كُلُّ رِيَاءٍ شِرْكٌ، إِنَّهُ مَنْ عَمِلَ لِلنَّاسِ كَانَ ثَوَابُهُ عَلَى النَّاسِ

وَمَنْ عَمِلَ لِلَّهِ كَانَ ثَوَابُهُ عَلَى اللَّهِ»^۲

هر ریایی نوعی شرک است (شرک مخفی). کسی که برای مردم کار کند ثوابش را باید از مردم بخواهد و کسی که برای خدا کار کند ثوابش به عهده خداوند است.

خداوند، شریک خوبی است اگر در نیت کاری، غیر او را شریک کردیم، تمام آن را واگذار به همان غیر خواهد کرد.

شیطان بر همه بندگان می‌تواند غلبه یابد جز بر مخلصان. خداوند در قرآن کریم دو بار سخن شیطان را بیان می‌کند که تمام بندگان را می‌فریبد، ولی راهی به دل بندگان با اخلاص ندارم.^۳

تیشه را برداشت تا ریشه درخت فتنه را از بن برکند. عابد بنی اسرائیل نمی‌توانست تحمل کند که مردم درختی را به عنوان بت بپرستند. در میان راه، شیطان در ظاهر مردی بر او نمایان شد و خواست مانع تصمیم او شود. کار به درگیری کشید و عابد، شیطان را بر زمین زد و بر سینه‌اش نشست. شیطان گفت: تو مگر دنبال ثواب نیستی؟ من از این پس هر روز زیر سجاده تو فلان مبلغ پول می‌گذارم آن را بردار و به فقرا بده، ولی کاری به این درخت نداشته

۱. نساء، ۱۴۲.

۲. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۲۹۳.

۳. لَأَعُوذَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ: إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ. ججر، ۴۰-۳۹ و ص، ۸۳-۸۲.

باش. عابد فریب خورد و قبول کرد و هر روز مبلغ مورد نظر را از زیر سجاده بر می داشت و صدقه می داد. بعد از مدتی خبری از پول نشد. باز هم تیشه را برداشت و عزم درخت کرد. در راه، شیطان جلو آمد و باز هم درگیری. این بار شیطان، عابد را بر زمین زد و بر سینه اش نشست. عابد با شگفتی پرسید چه شد که آن بار، من بر تو غلبه کردم و این بار تو بر من؟ شیطان گفت: چون در بار نخست تو می خواستی برای خدا، آن درخت را قطع کنی و این بار برای دنیا و طمع در پول! یتت تو خالص نیست؛ این شد که من بر تو چیره شدم.^۱

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

فعالیت

به نظر شما ریاکار با روی آوردن به ریا به دنبال چیست؟ چقدر می تواند به اهداف خود

برسد؟

آزمون اخلاص

برای اینکه تشخیص دهیم چقدر اخلاص داریم باید نشانه های ریا را بشناسیم. کسی که می خواهد ببیند چقدر از سلامتی برخوردار است باید نشانه های بیماری را خوب بشناسد. امام صادق علیه السلام به نقل از امیر المؤمنین علیه السلام فرمودند:

«ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ لِلْمُرَائِي: يَنْشَطُ إِذَا رَأَى النَّاسَ وَ يَكْسَلُ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ
وَ يُحِبُّ أَنْ يُحَمَدَ فِي جَمِيعِ أُمُورِهِ»^۲.

فرد ریاکار سه نشانه دارد: ۱. وقتی مردم او را می بینند نشاط (در عمل) می یابد؛ ۲. و هنگامی که تنهاست کسل می شود (از انجام کار خیر)؛ ۳. و دوست دارد در تمام کارهایش مورد تمجید دیگران قرار گیرد.

۱. ر. ک: غزالی، محمد، احیاء العلوم، ج ۴ و نراقی، ملا احمد، معراج السعادة، باب اخلاص.
۲. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۲۹۵.

یک پرسش و پاسخ مهم

آیا برای اینکه ریا نشود نباید به نماز جماعت برویم؟ آیا نباید هیچ کار خیری به گوش کسی برسد، یا کسی ببیند؟

زراره شبیه همین سؤال را از امام باقر علیه السلام می پرسد: مردی کار خیری می کند و فردی او را می بیند و از دیده شدن کار خوبش خوشحال می شود. آیا این ریا محسوب می شود؟ حضرت فرمودند: این اشکالی ندارد اگر به خاطر دیده شدن کارش، آن را انجام نداده باشد. هر کسی از آشکار شدن کار خیرش در میان مردم خوشحال می شود.^۱ پس اگر نماز خواندن مرا در مسجد دیگران می بینند در صورتی که به نیت خوشامد انجام نداده باشم، ریا نیست.

راهکارهای به دست آوردن اخلاص

حالا نوبت دست به کار شدن است. نوبت مشق اخلاص نوشتن و خط زدن ریا و نفاق است. راهکارهای زیر تمرینی برای مخلص شدن است:

۱) اندیشه در نتیجه اخلاص و ریا: به عواقب بد ریا و نبود اخلاص فکر کنیم و در خواص اخلاص، اندیشه بیشتری کنیم. این خود، ما را ترغیب به کار با اخلاص می کند. اینکه کارهای ماندگار در طول تاریخ کارهای همراه با اخلاص بوده است.

«كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ»؛^۲

همه چیز از بین رفتنی است جز وجه خدا.

هر کاری که به جهت خدا انجام شود از بین نمی رود.

نیت خیرت بسی گل هاشکفت
آن ز اخلاصات ابراهیم بود^۳

سَبَّيْذُ «الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ» گفت
کعبه را که هر دمی عزّی فزود

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۲۹۷، ح ۱۸.

۲. قصص، ۸۸.

۳. مولوی، مثنوی معنوی.

۲) تقویت اعتقادات دینی: عقاید دینی خود را تقویت کنیم و به عظمت خدا در برابر حقارت مخلوقات خدا بیندیشیم. اگر عظمت و ارزش خدا را قبول داریم، پس کارها را برای خلق ناتوان او انجام ندهیم و به بزرگی او توجه کنیم. ارزش کار ما به اندازه ارزش نیت ماست.



امام صادق علیه السلام فرمودند:

«إِنَّمَا يُحْشَرُ النَّاسُ عَلَى نِيَاتِهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۱

مردم در روز قیامت، بر اساس نیت‌هایشان محشور می‌شوند.

۳) کیفیت را بر کمیت مقدم کنیم: خداوند در سه جای قرآن از ما بهترین عمل را می‌خواهد نه بیشترین عمل را.^۲

از همین رو است که پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«أَخْلِصْ قَلْبَكَ، يَكْفِيكَ قَلِيلٌ مِنَ الْعَمَلِ»^۳

دلت را خالص کن تا اندکی از عمل، تو را کفایت کند.

اگر می‌خواهیم ده رکعت نماز مستحبی بدون توجه بخوانیم به جای آن دو رکعت با حضور قلب و اخلاص و فقط برای خدا بخوانیم.

۱. حرّ عاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۴.

۲. هود، ۷؛ کهف، ۷؛ ملک، ۲.

۳. مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۷، ص ۱۷۵.

۴) توجه به اینکه دل‌ها در دست اوست : به این نکته توجه کنیم که حتی اگر بخواهیم دل‌های دیگران را هم به دست آوریم، دل‌های همهٔ آفریدگان در دست توانای خداوند متعال است. پس با کار برای خدا، دل مردمان را هم به دست می‌آوریم.^۱ خداوند متعال می‌فرماید :

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ، سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا».^۲

۵) همنشینی با مخلصان : با آدم‌های مخلص و بی‌ریا و صاف و بی‌پیرایه رفت‌وآمد کنیم و از آدم‌های متظاهر و خودنما، فاصله بگیریم.

۶) کار جهادی : برخی کارها را در زندگی بدون مزد و فقط برای رضای خدا انجام دهیم. بخشی از وقتمان را برای کارهای جهادی اختصاص دهیم؛ مانند تلاش برای فعالیت‌های فرهنگی، شرکت در اردوهای جهادی برای آبادانی مناطق محروم و ...

۷) خوبی‌های خودت را فراموش کن، ولی خوبی‌های دیگران را نه : از کارهای خوبمان تعریف نکنیم و آنها را زود از یاد ببریم.

۸) کار پنهانی : برخی کارهای خوب را پنهانی و دور از چشم دیگران انجام دهیم. یک گل زیبا می‌روید و بوی خوش می‌دهد چه او را ببینند و چه نبینند؛ مانند گل باشیم.

۹) کم توجهی به حضور دیگران در حین کار خیر : تمرین کنیم به خاطر حضور دیگران هیچ تغییری در رفتارمان رخ ندهد. به مزایای خود آن کار بیندیشیم نه مزایای اطلاع دیگران از آن.

۱۰) بی‌توجهی به ستایش و سرزنش در کار خیر : به ستایش و نکوهش دیگران کم توجهی کنیم.

۱۱) محبت به خدا با روحیهٔ شکر : محبت به خدا را از راه یادآوری نعمت‌های الهی، در دل خود افزایش دهیم.^۳ این باعث می‌شود دل از غیر خدا بی‌ترسیم و حتی برای دوری از دوزخ و رسیدن به لذات دنیوی، کار نکنیم؛ بلکه تنها برای خود خدا و محبت و شکر از او کار کنیم.

۱. ر.ک : شرح چهل حدیث امام خمینی.

۲. مریم، ۹۶.

۳. اشاره به روایتی از امام علی علیه السلام و امام صادق علیه السلام که مردم در عبادت سه قسم‌اند : برخی از ترس دوزخ و برخی به شوق بهشت و برخی به خاطر محبت و شکر خدا. (نهج البلاغه، حکمت ۲۳۷؛ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۸۵)

گراز دوست چشمت به احسان اوست تو در بند خویشی نه در بند دوست
خلاف طبیعت بود که اولیاء تمنا کنند از خدا جز خدا^۱

۱۲) دوری از تعارفات دروغین: تلاش کنیم در گفتارمان سخنانی نگوییم که می دانیم به آن اعتقادی نداریم.

۱۳) تا چهل روز تمرین کنیم: ^۲ در این مدت تمام فعالیت هایمان حتی خوردن و خوابیدن و به مدرسه رفتن را فقط برای خدا انجام دهیم. همه چیز را می توان رنگ خدایی زد. ^۳

فعالیت

چه کارهایی را در طول زندگی خود فقط برای خداوند انجام دادید؟

۱. سعدی

۲. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: مَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا فَجَزَّ اللَّهُ تَبَاعِجَ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ؛ کسی که چهل روز برای خداوند خالص شود، خدا چشمه های حکمت را از دلش بر زبانش جاری سازد. ابن فهدحلی، عده الداعی و نجاج الساعی، ص ۲۳۲.

۳. «صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ، عَابِدُونَ» رنگ خدایی (بپذیرید) و چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است؟ و ما تنها او را عبادت می کنیم. بقره، ۱۳۸.

درمان درد جان

چرا این قدر در دین ما به تقوا توصیه شده است؟ چرا در قرآن بارها^۱ از تقوا صحبت شده است؟ چرا بیش از پنجاه بار خدا در قرآن امر فرموده که اتَّقوا! تقوا پیشه کنید؟ چرا خطیب نماز جمعه در هر خطبه باید خود و مسلمانان را توصیه به تقوا کند؟

به چه دلیلی امیرالمؤمنین علیه السلام در جای جای نهج البلاغه سخن از تقوا به میان آورده است؟ مانند اینکه فرمودند:

«الَّتَقَى رَئِيسُ الْأَخْلَاقِ»^۲

تقوا رئیس اخلاق است.

آیا می شود اخلاق اسلامی داشت بدون اینکه تقوا داشت؟

۱. ۲۵۲ مرتبه.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۰۲.

تقوا یعنی...

واژه تقوا در لغت از ریشه وقایه است به معنای نگهداری چیزی از اموری که بدان زیان می‌رساند و در اصطلاح دین به معنای نگهداری نفس از اموری است که به گناه منجر می‌شود.^۱ امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«التَّقْوَى أَنْ يَتَّقِيَ الْمَرْءُ كُلَّ مَا يُؤْتِمُهُ»^۲

تقوا آن است که انسان از هر آنچه او را به گناه می‌کشاند، پرهیز کند.^۳

تقوا یا خودنگهداری وقتی مطرح است که شما چیز با ارزشی دارید که خطری آن را تهدید می‌کند و باید محافظت شود. نفس ما حقیقت با ارزشی است که خطر گناه، آن را تهدید می‌کند.

تقوا یعنی سر کلاس اوامر الهی حاضر باشی و در کلاس نواهی خدا غایب. وقتی از امام صادق علیه السلام درباره تفسیر تقوا پرسیدند، فرمودند:

«أَنْ لَا يَفْقِدَكَ اللَّهُ حَيْثُ أَمَرَكَ، وَلَا يَرَاكَ حَيْثُ نَهَاكَ»^۴

تقوا آن است که خداوند در جایی که تو را فرمان داده است غایب نبیند و در آنجا که تو را نهی کرده است، حاضر نیابد.

چرا تقوا؟

لباسی که به تن می‌کنید هم شما را از خطرهای ننگه می‌دارد و هم عیوب شما را می‌پوشاند و هم مایه زیبایی شماست. خداوند بهترین لباس جان ما را تقوا می‌داند:

«يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سِوَاتِكُمْ وَرِيشًا وَ لِبَاسَ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ، ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ»^۵

ای فرزندان آدم! لباسی برای شما فرستادیم که اندام شما را می‌پوشاند و

۱. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۸۸۱.

۲. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمة، ماده تقوا.

۳. باید توجه داشت که ترک کردن واجبات نیز خود جزو گناهان و امور حرام است.

۴. ابن فهد حلی، عدة الداعی و نجاح الساعی، ص ۳۰۳.

۵. اعراف، ۲۶.

مایهٔ زینت شماست؛ اما لباس پرهیزگاری بهتر است؛ اینها (همه) از آیات خداست، تا متذکر (نعمت‌های او) شوند!

لباس تقوا تار و پودش، انجام بایدها و پرهیز از نبایدهای خداست. پاسخ این سؤال که چرا باید تقوا داشت؟ در قرآن آمده است. خداوند حداقل سه مرتبه در کتابش راه رسیدن به کمال نهایی را تقوا دانسته و فرموده است:

«وَأَتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»^۱؛

تقوا پیشه کنید تا رستگار گردید.

حضرت علی علیه السلام در خطبه ۱۸۹ نهج البلاغه چه زیبا فرمودند:

«فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءِ قُلُوبِكُمْ وَ بَصَرٌ عَمَى أَفْيِدَتِكُمْ وَ شِفَاءٌ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ وَ صِلَاحٌ فَسَادِ صُدُورِكُمْ وَ طَهُورٌ ذَنَسِ أَنْفُسِكُمْ وَ جِلَاءٌ غِشَاءِ أَبْصَارِكُمْ وَ أَمْنٌ فَرَعِ جَائِكُمْ وَ ضِيَاءٌ سَوَادِ ظُلْمَتِكُمْ»؛

همانا تقوای الهی داروی بیماری دل‌هایتان، بینایی کوری باطنتان، شفای بیماری اجسادتان، صلاح فساد سینه‌هایتان، پاکی چرک نفوستان، جلای بردهٔ دیدگانتان، ایمنی خوف دل‌هایتان، و روشنی تاریکی جهلتان می‌باشد.

در کدام پلهٔ نردبان تقوا ایستاده‌اید؟

تقوا اگر نردبان ترقی شما در دنیا و آخرت باشد، پله‌هایی دارد که هر کس ممکن است در درجه‌ای از آن ایستاده باشد:^۲

۱) تقوای عام: کمترین درجهٔ تقوا، ترک حرام‌هاست^۳ به خاطر ترس از عذاب الهی. در درس گذشته دربارهٔ اخلاص گفتیم که ارزش کار اندک را زیاد می‌کند. خاصیت این مرحله از تقوا نیز همین است.

مفصل می‌گوید: نزد امام صادق علیه السلام آمدم و عرض کردم: کارهایم ضعیف و اندک است.

۱. بقره، ۱۸۹؛ آل عمران، ۱۳۰ و ۲۰۰.

۲. نراقی، ملامهدی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۵۰۶؛ جوادی آملی، عبدالله، تسمین (تفسیر قرآن کریم)، ج ۲، ص ۱۵۵.

۳. بیش از این نیز گفتیم که یکی از حرام‌ها همان ترک کردن واجبات است.

به من فرمودند :

«إِنَّ قَلِيلَ الْعَمَلِ مَعَ التَّقْوَى خَيْرٌ مِنْ كَثِيرِ الْعَمَلِ بِلا تَقْوَى»؛

همانا کار اندک با تقوا بهتر از کار زیاد بدون تقواست.

عرض کردم : چگونه؟ حضرت فرمودند : مردی دیگران را مهمان می کند و به همسایگانش مهربان است و... ولی وقتی دری از حرام به رویش گشوده می شود واردش می شود، این کار بدون تقواست. از سویی فردی دیگر این کارها (ی مستحبی) را ندارد، ولی وارد حرام نمی شود.^۱

۲) تقوای خاص : تقوای نوع دوم آن است که علاوه بر محرّمات الهی از شبهات نیز پرهیز کنیم. از همین رو است که خدای متعال فرمود :

«فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ»؛^۲

هرچه می توانید از خدا پروا کنید.

ام عبدالله برای پیامبر اکرم ﷺ ظرفی شیر فرستاد تا ایشان افطار کنند. حضرت نوشیدند و از فرستاده وی پرسیدند از کجا به دست آمده است؟ آمد و پاسخ را رساند که از گوسفند خودم. باز هم کاسه شیر را بازگرداندند و پرسیدند : گوسفند از کجا؟ فرستاده پاسخ آورد که ام عبدالله می گوید : از مال خودش خریده است. بالاخره رسول خدا ﷺ شیر را نوشیدند. روز بعد ام عبدالله به ایشان گلایه کرد. حضرت فرمودند :

«بِذَلِكَ أَمَرَتِ الرَّسُولُ قَبْلِي أَلَّا تَأْكُلَ إِلَّا طَيِّبًا وَلَا تَعْمَلَ إِلَّا صَالِحًا»^۳

پیامبران پیش از من نیز بدین فرمان داده شدند که جز پاک نخورند و جز کار شایسته انجام ندهند.

این یعنی غذای پاک و بی شبهه، مقدمه کار پاک و بی پیرایه است.

آنها که پای در ره تقوا نهاده اند گام نخست بر در دنیا نهاده اند^۴

۱. کلینی، محمدبن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۷۶.

۲. تغابن، ۱۶.

۳. سیوطی، الدر المنثور، ج ۵، ص ۱۰.

۴. عطار نیشابوری.

۳) تقوای خاص الخاص : این بالاترین مرتبه تقواست که از هرچه غیر خداست اجتناب می‌کند، حتی گاهی برخی امور مباح را به خاطر خدا و اینکه باعث غفلت نشود، ترک می‌کند. اگر غذا می‌خورد به قصد لذت حیوانی نمی‌خورد. این همان مقامی است که خداوند می‌فرماید :

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ»^۱

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! آن گونه که حق تقوا و پرهیزکاری است، از خدا پروا کنید.

بگو اوصاف مرغان چمن را که بگسستند از هم، دام تن را

که جام عشق آنان کرد لبریز؟ که جز یار از همه کردند پرهیز^۲

این مراتب تقوا در روایت منسوب به امام صادق علیه السلام آمده است :

«التَّقْوَى عَلَى ثَلَاثَةِ أَوْجُهٍ: تَقْوَى بِاللَّهِ وَهُوَ تَرْكُ الْخَلَالِ فَضْلاً عَنِ الشُّبُهَةِ، وَهُوَ تَقْوَى خَاصِّ الْخَاصِّ؛ وَتَقْوَى مِنَ اللَّهِ تَعَالَى وَهُوَ تَرْكُ الشُّبُهَاتِ فَضْلاً عَنِ الْحَرَامِ، وَهُوَ تَقْوَى الْخَاصِّ؛ وَتَقْوَى مِنْ خَوْفِ النَّارِ وَالْعِقَابِ وَهُوَ تَرْكُ الْحَرَامِ، وَهُوَ تَقْوَى الْعَامِ»^۳

تقوا بر سه گونه است : تقوای بالله است که ترک حلال است، تا چه رسد به شبهه و آن تقوای خاص الخاص است. و دیگر تقوای از خدای متعال است که همان ترک شبهات است، تا چه رسد به حرام و آن تقوای خاص است. دیگری تقوا از ترس آتش و عذاب است که در ترک حرام می‌باشد و همان تقوای عام است.

یک نکته مهم

برای اینکه به مراتب بالای تقوا برسیم ابتدا باید از پرهیز شروع کنیم. تقوا تنها پرهیزکاری نیست، ولی در گام‌های نخست باید از محیط گناه دور شد. همان‌طور که ما از محیط بیماری

۱. آل عمران، ۲، ۱۰۲.

۲. الهی قمشه‌ای

۳. مصباح الشریعة، باب ۸۳، ص ۳۸.

دوری می‌کنیم تا بیمار نشویم. تقوا لزوماً دوری از جامعه نیست. در مراحل بالاتر دیگر پرهیزکاری نیست؛ بلکه خودنگهداری است. گاهی واکنش می‌زنیم به طوری که حتی اگر در دل منطقه آلوده هم باشیم خیالمان راحت است که بیمار نمی‌شویم و اینجاست که می‌توانیم به بیماران هم کمک کنیم.^۱

هرگز معنی حاضر و غایب شنیده‌ای
من در میان جمع و دلم جای دیگر است

چطور با تقوا تر شویم؟

تقوا ملکه‌ای است که در دل انسان ریشه دارد^۲ و در رفتار او خود را نشان می‌دهد. رفتار ما در ایجاد ویژگی‌های درونی اثر دارد. خدای مهربان در قرآن راه‌های متعددی برای تقوا و در نتیجه کمال ما بیان کرده است. برخی از مهم‌ترین این راهکارها را با هم مرور می‌کنیم:^۳

(۱) عبادت: ارتباط خوب با خدا و پرستش او یکی از راه‌های با تقوا شدن است.^۴ خداوند درباره روزه می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ، كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»؛^۵

ای کسانی که ایمان آوردید؛ روزه بر شما واجب شده است همان‌گونه که بر پیشینیان شما واجب بود شاید تقوا پیشه کنید.

(۲) انس با کتاب خدا: وقتی می‌خواهیم با خدا حرف بزنی نماز می‌خوانیم و هنگامی که می‌خواهیم خدا با ما سخن بگوید کتابش را به دست می‌گیریم. همان‌طور که خداوند

۱. ر. ک: شهید مطهری، ده گفتار.

۲. «وَمَن يَعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِن تَقْوَى الْقُلُوبِ»؛ و هر کس شعائر الهی را بزرگ دارد، این کار نشانه تقوای دل هاست (صحیح، ۳۲).

۳. در قرآن کریم ۶ بار لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ، ۶ بار لَعَلَّهَمْ يَتَّقُونَ و ۲ بار أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى آمده است. این راهکارها بر این اساس دسته‌بندی شده است.

۴. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَ الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»؛ ای مردم! پروردگار خود را پرستش کنید؛ آن کس که شما، و کسانی را که پیش از شما بودند آفرید، تا پرهیزکار شوید (بقره، ۲۱).

۵. بقره، ۱۸۳.

فرموده هرچه می‌توانید با تقوا شوید، فرمود :

«فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ»^۱؛

هرچه می‌توانید قرآن بخوانید.

خداوند کتاب‌های آسمانی را مایه تقوا معرفی نموده است مثلاً در آیه ۲۸ سوره زمر به روشن بودن و بدون انحراف بودن قرآن اشاره می‌کند و آن را مایه تقوا می‌داند :

«فُرْأْنَا عَرَبِيًّا غَيْرَ ذِي عِوَجٍ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ».

۳) رعایت حقوق و احکام در خانواده : خداوند در آیه‌ای همان‌طور که تقوا را به لباس تشبیه می‌کند، زن و مرد را نیز برای هم در حکم لباس می‌داند.^۲ همان‌طور که لباس، انسان را از سرما و گرما ننگه می‌دارد، زن و مرد هم باعث حفظ حیا و عفت یکدیگرند. در پایان همان آیه هم خداوند رعایت احکام خانوادگی را راهی برای تقوای انسان می‌داند. بی‌تردید دقت در حقوق والدین و احسان به آنها نیز بهترین راه رسیدن به تقواست.



۱. مَرْقَل، ۲۰.
۲. «هِنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ... تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا، كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ». بقره، ۱۸۷.

۴) رعایت عدالت و احکام اجتماعی: رعایت انصاف و عدالت در حق دیگران و دقت در حق الناس از راه‌های کسب تقواست. خداوند متعال فرموده است:

«إِعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى»^۱

عدالت پیشه کنید که به تقوا نزدیک‌تر است.

از سویی وقتی سخن از اجرای حکم قصاص در جامعه می‌شود آن را مایه حیات می‌شمارد و آن را زمینه تقوا معرفی می‌کند.^۲ ظاهر قصاص مرگ است، ولی در حقیقت حیات یک جامعه است. به عبارت دیگر، ظاهر قصاص گرفتن جان یک نفر است ولی نگه‌داشتن جان یک جامعه است. اجرای عدالت کمی جسارت می‌خواهد، ولی زمینه دوری از گناه در افرادی می‌شود که عاقبت شوم گناه‌های اجتماعی را مشاهده می‌کنند. (۵) عفو و گذشت: اگر می‌خواهید یک گام به تقوا نزدیک شوید، ببخشید!

«وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى»^۳

و اینکه ببخشید به تقوا نزدیک‌تر است.

گذشت و عفو دیگران و نادیده گرفتن اشتباهات آنان یک راه کسب گوهر تقواست. امام علی علیه السلام فرمودند:

«لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَتَّقِيَ اللَّهَ مَنْ خَاصَمَ»^۴

کسی که دشمنی ورزد، نمی‌تواند از خدا پروا داشته باشد. دل پر از کینه با دل پر از خدا جمع نمی‌شود.

۶) پند و اندرز و تذکر: خداوند دو بار در قرآن تذکر و پند و اندرز را زمینه تقوا دانسته است.^۵

۱. مائده، ۸.

۲. «وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، بقره، ۱۷۹.

۳. بقره، ۲۳۷.

۴. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، ماده تقوا.

۵. انعام، ۶۹ و اعراف، ۱۶۴. در سوره اعراف آیه ۱۶۴ می‌فرماید: «وَإِذْ قَالَتْ أُمَّةٌ مِنْهُمْ لِمَ تَعِظُونَ قَوْمًا اللَّهُ مُهْلِكُهُمْ أَوْ مُعَذِّبُهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا قَالُوا مَعذِرَةٌ أَلِيٌّ زِينَتُهُمْ وَآلِهَتُهُمْ يَتَّفِقُونَ»؛ و(به یاد آر) هنگامی را که گروهی از آنها(به گروه دیگر) گفتند: «چرا جمعی(گنهکار) را اندرز می‌دهید که سرانجام، خداوند آنها را هلاک خواهد کرد، یا به عذاب شدیدی گرفتار خواهد ساخت؟! (آنها را به حال خود واگذارید تا ناپود شوند!)» گفتند: «(این اندرزها،) برای اعتدال (و رفع مسئولیت) در پیشگاه پروردگار شماسست؛ به علاوه شاید آنها (بپذیرند، و از گناه باز ایستند، و) تقوا پیشه کنند!».

امام صادق علیه السلام فرمودند :

«السَّعِيدُ يَتَّبِعُ بِمَوْعِظَةِ التَّقْوَى، وَإِنْ كَانَ يُرَادُ بِالْمَوْعِظَةِ غَيْرُهُ»^۱

انسان سعادتمند، اندرز به تقوا را آویزه گوش خود می کند، هرچند مخاطب آن اندرز، کسی دیگر باشد.

گاهی که به انسان راه رفته و با تجربه ای می رسیم، از او نصیحت و اندرز بخواهیم. (۷) پیروی از اهل بیت علیهم السلام : نزدیک ترین راه از یک نقطه به نقطه دیگر، تنها یک خط مستقیم است و هر خطی دیگر، غیر مستقیم و منحنی است و طول بیشتری خواهد داشت. شاه راه همیشه یکی است.

«وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۲

این راه مستقیم من است، از آن پیروی کنید! و از راه های پراکنده (و انحرافی) پیروی نکنید، که شما را از طریق حق، دور می سازد! این چیزی است که خداوند شما را به آن سفارش می کند، شاید پرهیزکاری پیشه کنید!

امام هادی علیه السلام وقتی در روز غدیر به زیارت قبر امیرالمؤمنین علیه السلام رفتند در زیارت نامه خود، حضرت امیر علیه السلام را همین راه مستقیم دانستند.^۳ توسل به اهل بیت علیهم السلام، شرکت در مجالس روضه و ذکر، رفتن به زیارت آنان و درد دل با آنها یکی از مهم ترین راه های رسیدن به تقواست.

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۸، ص ۱۵۱، ح ۱۳۲.

۲. انعام، ۱۵۳.

۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۹۷، ص ۳۶۱.

فعالیت

از دوستان و اعضای خانواده و معلمان خود بخواهید به شما درباره هر یک از این هفت عامل تقوا از یک تا بیست نمره ای بدهند. در پایان خود نیز نمره ای برای خود در نظر بگیرید. معدل این نمره، وضعیت تقوای فعلی شماست. سعی کنید هر ترم این معدل را بالاتر ببرید!

معدل	انس با اهل بیت علیهم السلام	پندپذیری	اخلاق و گذشت	توجه به حقوق جامعه	توجه به اعضای خانواده	انس با قرآن	عبادت	
								نمره دوستان
								نمره یکی از معلمان
								نمره یکی از اعضای خانواده
								نمره خودتان
								جمع