

## حال سبک باران خوش است!

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

۱. گلستان سعدی، ص ۳۸.

## زهد چیست؟

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

ملا محمد مهدی نراقی در تعریف زهد می نویسد:

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

## بیشتر بدانیم

### معرفی ملا محمد مهدی نراقی

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

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

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

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



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

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

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

## زهد چه نیست؟

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

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

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

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

پیامبر اکرم ﷺ در حدیثی فرمودند:

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

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

## چرا باید زهد داشت؟

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

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

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

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

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

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

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

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

## فعالیت

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

## قناعت میوه زهد

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

۱. سوره حدید، آیه ۲۳.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹.

۳. مولوی، مثنوی معنوی.

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

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

## سردار دلدار

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

## قناعت بی‌خیالی نیست!

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

## بحث گروهی

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

۱. دیوان فیض کاشانی، ص ۳۳.

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

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

## تمرین زهد و قناعت

### راهکارهای علمی

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

«أَحَقُّ النَّاسِ بِالزَّهَادَةِ مَنْ عَرَفَ نَقْصَ الدُّنْيَا!»

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

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

«كَيْفَ يَزْهَدُ فِي الدُّنْيَا مَنْ لَا يَعْرِفُ قَدْرَ الْآخِرَةِ؟»<sup>۲</sup>

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

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

«يَقُولُ اللَّهُ: يَا ابْنَ آدَمَ، اِرْضَ بِمَا آتَيْتَكَ تَكُنْ مِنَ آزْهَدِ النَّاسِ!»<sup>۳</sup>

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

۱. آمدی، غررالحکم، ۲۲۰۹.

۲. همان، ۶۹۸۷.

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

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

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

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

آرامش واقعی انسان در گریز از تعلقات دنیوی است.

بلایی که حرص بر سر ما می‌آورد: <sup>۲</sup>

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

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

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

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

حریص بدگمان به خداوند است.

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

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

## ■ راهکارهای عملی

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

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

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

پرهیز از محرّمات الهی است.»

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

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

در نظر گیریم.

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۲۸.

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

۳. کلینی، کافی، ج ۵، ص ۷۱.



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

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

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

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

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

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

إِنَّ أَصْبِرَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَا زَهْدُكُمْ فِي الدُّنْيَا<sup>۳</sup>

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

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

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

۲. علامه مجلسی، بحار، ج ۷۸، ص ۳۲۰.

۳. علامه مجلسی، بحار، ج ۷۸، ص ۳۰۸.

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

قناعت به اندازه خویشتنداری و عزت نفس بستگی دارد».

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

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

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

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

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

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

## کار کلاسی

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

۱. آمدی، غررالحکم، ۶۱۷۹.

۲. کلینی، کافی، ج ۸، ص ۲۴۴.

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

## شکوه شکیبایی

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

پافشاری و استقامت میخ سزد ار عبرت بشر گردد

بر سرش هر چه بیشتر کوبی پافشاریش بیشتر گردد

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

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



## برایم از صبر بگو!

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

## صبر ضرب در سه

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

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

«وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ».<sup>۳</sup>

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

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

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

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

وَ هَذَا الْقِسْمُ الثَّلَاثُ أَعْلَى دَرَجَةٍ مِنَ الْقِسْمِينَ الْأَوَّلِينَ»<sup>۷</sup>

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

۵. سوره بقره، آیه ۱۵۳.

۶. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۹۱.

۷. محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان الحکمة،

ماده صبر.

۱. فرهنگ ابجدی، ص ۵۴۷.

۲. مفردات راغب، ص ۴۷۴.

۳. سوره بقره، آیات ۱۵۷-۱۵۵.

۴. کلینی، کافی، ج ۴، ص ۶۳.

## بحث گروهی

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

### چرا سختی؟ چرا صبر؟

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



۱. امام علی علیه السلام: عِبَادَ اللَّهِ، لَا تَفْرُقُوا بَيْنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا، فَإِنَّهَا دَارُ الْبَلَاءِ مَحْفُوقَةٌ، وَالْفَنَاءِ مَعْرُوقَةٌ، وَالْقَدْرِ مَوْصُوقَةٌ؛ علامه مجلسی، بحار الأنوار: ج ۷۳، ص ۱۱۷  
۲. رک به: شهید مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۷ تفسیر سوره منافقون و تغابن.

## صبر کنم که چه بشود؟

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

در هنگام مشکلات، می‌شود چند کار کرد :

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

## فعالیت

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

## نیش نوش

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

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

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

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم.

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

## صبوری کن صبوری!

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

## راهکارهای علمی

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

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

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

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

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

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

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

۱. مولوی، مثنوی معنوی

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

۳. پروین اعتصامی.

۴. کلینی، کافی، ج ۱، ص ۹۰، ح ۸.

ج) عالم قیامت : امام صادق علیه السلام فرمودند :

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

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

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

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

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

## فعالیت

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

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

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

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

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

از آموزش آگاه نیستی شکیبا باشی؟!»

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

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

امام علی علیه السلام - در وصف پرهیزگاران - فرمودند :

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۹۲.

۲. سوره اشراخ، آیات ۵-۶.

۳. سوره کهف، آیات ۶۸-۶۷.



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

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

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

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

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

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

ریشه صبر، داشتن باور راستین به خداست.»

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

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



۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۸۴.

۲. فخرالدین اسعد گرگانی.

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

۴. سوره فصلت، آیه ۳۰.

## ■ راهکارهای عملی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

## رشک و اشک

### مقدمه

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

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

حسدی که امیرالمؤمنین علیه السلام درباره آن فرمودند :

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

و خیرخواهی و نصیحتی که درباره آن فرموده‌اند :

عَلَيْكَ بِالنُّصْحِ لِلَّهِ فِي خَلْقِهِ فَلَنْ تَلْقَاهُ بِعَمَلٍ أَفْضَلَ مِنْهُ؛

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

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

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

۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۶۴.

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

## فعالیت

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

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

«وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبْنَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَ لَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ \* لَئِن بَسَطْتَ إِلَىٰ يَدِكَ لِتَمْتَلِكُنِي مَا أَنَا بِتَابِعٍ يَدِي إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ إِنَّي أَخَافُ أَنَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ \* فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (سوره مائده، آیات ۳۰-۲۷)

«إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَخِيهِ يَا أَبَتِ إِنَّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَ السَّمْسَ وَ الْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ \* قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (سوره يوسف، آیات ۴ و ۵)

«أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ آتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا» (سوره نساء، آیه ۵۴)  
«وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْتَدُوا وَ اصْطَفُوا حَتَّىٰ جَاءَهُمُ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (سوره بقره، آیه ۹۰)

## خیرخواهی در لغت و اصطلاح

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

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

## چرا خیرخواهی برای خلق؟

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

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

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

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

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

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

۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۲۰۸.

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

## با حسادت بیشتر آشنا شویم!

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

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

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

## انواع حسادت

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

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

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

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

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

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

## تفاوت حسادت و غبطه

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

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

### نشانه‌های بیماری حسادت را بشناسیم:

حسود کسی است که:

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

### رنجی که از حسادت می‌بریم!

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

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

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

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

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

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

۵. سعدی



از همین رو است که امام باقر علیه السلام فرمودند :

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

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

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

## فعالیت

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

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

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

چاه مکن بهر کسی ...

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند :

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

نتیجه حسادت شقاوت در دنیا و آخرت است.

۱. محمد محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمة، ماده حسد.
۲. گنجینه حکمت ۱، نادعلی صالحی، ج ۱، ص ۸۱.
۳. معلمان می توانند از این روایت در پاسخ استفاده کنند : پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لِمُوسَى بْنِ عِمْرَانَ : يَا بَنِي عِمْرَانَ، لَا تُحْسَدَنَّ النَّاسَ عَلَيَّ مَا آتَيْتَهُمْ مِنْ فَضْلِي، وَ
۴. لا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى ذَلِكَ، وَ لَا تُتْبِعِهِ نَفْسَكَ، فَإِنَّ الْحَاسِدَ سَاخِطٌ لِعِمِّي، صَادُّ لِقَسْمِي الَّذِي قَسَمْتُ بَيْنَ عِبَادِي. كليني، كافي، ج ۲، ص ۳۰۷.
۵. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۳، ص ۱۱۸۶.

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

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

## راه‌های درمان حسد و تقویت خیرخواهی

### راه‌های علمی

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

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

تندرستی، از کمی حسادت است.»

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

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۵۶.

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

امام صادق علیه السلام فرمودند:

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

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

به ارمغان آورد».<sup>۲</sup>

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

## بحث گروهی

به نظر شما چه زمینه‌های دیگری برای حسادت وجود دارد؟

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

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

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

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

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

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

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

## ■ راه‌های عملی

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

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

زمانی که به کسی حسد ورزیدید، ستم نکنید».

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

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

خداوند متعال در سوره مبارکه فلق فرمود:

«وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ»

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

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

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

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

۱. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۵۰.

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

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

امام صادق علیه السلام فرمودند :

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

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

## راه‌های جلوگیری از حسد در دیگران

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

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند :

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

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

نعمتی مورد حسادت قرار می‌گیرد.»

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

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

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

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

## فعالیت

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

## بیشتر بدانیم

### ملا احمد نراقی

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

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



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

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

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

درس دهم

## حیاتی به رنگ حیا

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





## حیا در معنا

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

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

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

## حیطه‌های حیا

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

### - حیای پنداری

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

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

شرم کند.»<sup>۳</sup>

### - حیای گفتاری

یعنی محتوا و قالب سخن شما مؤدبانه باشد.

## فعالیت

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

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

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

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

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

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

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

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

### - حیای دیداری

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

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

## فعالیت

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

### - حیای رفتاری

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

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

۱. سوره احزاب، آیه ۳۳.

۲. سوره نور، آیات ۳۰ و ۳۱.

## حیا همیشه خوب نیست!

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

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند:

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

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

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

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

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۰۶.

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

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

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

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

۶. همان

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

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

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

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

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

## رابطه حیا و عفت

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

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

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

## انواع عفت

عفت گاهی فردی است و گاهی اجتماعی.

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

## بحث گروهی

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



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

## ساز مخالف با جنس مخالف!

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

## بیشتر بدانیم

تحقیقی طولی روی بیش از ۷۰۰۰ زن و مرد در سن ۱۸ سالگی و بعد در ۳۸ سالگی ایشان نشان داد زن و مردهایی که پیش از ازدواج روابط آزاد نداشته‌اند پس از ازدواج ۵۰ درصد کمتر در معرض طلاق قرار می‌گیرند.<sup>۲</sup>

نگارنده با اجرای آزمون حیا و رابطه آن با ناسازگاری زناشویی روی ۱۴۰ زن و مرد متأهل به این نتیجه رسید که هرچه زن و مرد از خود و از خداوند حیای بیشتری داشته باشند، ناسازگاری کمتری را تجربه می‌کنند.<sup>۳</sup>

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

## احیای حیا

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

### راهکارهای علمی

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

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

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

«من عقل عَفَّ»<sup>۳</sup>.

پژوهشی میدانی در این زمینه حاکی از این است که انسان‌های عاقل تر، با حیا ترند.<sup>۴</sup>

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

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

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

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

■ خودمان: امام علی علیه السلام فرمودند:

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

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

۱. سوره نور، آیه ۳۳.

۲. امام صادق علیه السلام خطاب به شاگردشان مفضل فرمودند: «ای مفضل، اگر حیا نبود: انسان هیچ‌گاه میهمان نمی پذیرفت، به وعده وفا نمی کرد، نیازها (ی مردم) را برآورده نمی ساخت، از نیکی‌ها برحذر بود، و بدی‌ها را مرتکب می شد. بسیاری از امور لازم و واجب نیز برای حیا انجام می شود. بسیاری از مردم، اگر حیا نمی کردند و شرمگین نمی شدند، حقوق والدین را رعایت نمی نمودند، هیچ صله رحمی نمی کردند، هیچ امامتی را به درستی بازپس نمی دادند و از فحشا برحذر نبودند». مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۸۱.

۳. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۰۰۸.

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

۵. سوره حدید، آیه ۴.

۶. مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۲۸.

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

■ فرشتگان؛<sup>۱</sup>

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

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

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

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

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

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

۵- هدفمند باشیم و همت بلند داشته باشیم:

امام علی علیه السلام فرمودند:

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

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

## راهکارهای عملی

آنچه باید انجام دهیم

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

۱. سورة انفطار، آیات ۱۲-۱۰.

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

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

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

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

۶. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۹۹.

۷. همان، فرازهای پایانی نامه ۳۱.



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

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

پیامبر اکرم ﷺ فرمودند:

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

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

۴- روزه داری: پیامبر اسلام ﷺ فرمودند:

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

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

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

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

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

۳. همان، ج ۴، ص ۱۸۰.

۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۱۲.

- ۶- قرائت مداوم قرآن به ویژه سوره مبارکه نور در عفت اعضای فرد و خانواده مؤثر است.
- ۷- رعایت پوشش به گونه‌ای که محرک خود و دیگران نباشد.
- ۸- سفرهای زیارتی و توسل به اهل بیت علیهم‌السلام خیلی به ما کمک خواهد کرد.
- ۹- پر کردن اوقات با علم آموزی: امام علی علیه‌السلام :  
**لَا تَجْتَمِعُ الْحِكْمَةَ وَالشَّهْوَةَ.<sup>۱</sup>**
- ۱۰- مدیریت استفاده از رسانه‌هایی مثل شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون و ...
- ۱۱- ورزش منظم و تحرک بدنی برای تخلیه انرژی اضافی.

## آنچه نباید انجام دهیم

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

«اگر کسی ۴۰ روز در منزلش موسیقی حرام باشد شیطانی بر آن خانه مسلط می‌شود که غیرت را می‌برد و اگر به ناموس او تعرض شود اهمیت نمی‌دهد».<sup>۳</sup>

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

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

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

۴- پرهیز از همنشینی با افراد کم حیا.

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

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

۳. کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۳۴.

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



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

### اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت‌کننده در اعتبارسنجی کتاب اخلاق ۳ - کد ۱۱۲۳۳۵

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