نامه اقبال

نشریه فرهنگی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
شماره پنجم /مهر ماه ۱۳۹۳

سبک زندگی از منظر مقام معظم رهبری
حیات طیبه ازمنظر قرآن کریم
جایگاه شادی وشادابی درسبک زندگی اسلامی
نقش امید درسبک زندگی اسلامی
رزق حلال،رزق حرام،زمینه ها وباز تابها
رازهایی برای بهبود روابط با دیگران

خـدا
ای آخـریـن فریـاد ...
خـدا
ای چشمه ی امیـدها
ای پایگاه آرزوهایم
تو ... آیا سینه ی شوق و امیـدم را
به خاک یأس می سایی؟
تو ... آیا شاخه ی بی بـرگ عمـرم را
به روی شعلـه های مرگ، می سـوزی،؟
و با این آفتـاب خشم، بر ایـن سایـه، می تازی؟
خـدا
بر مـن مـزن رنـگ تباهـی را.
بیـا، تنهـا، تو بـا من باش.
که مـن را جز تو،
ای پروردگـار آسمان‌ها، آشنـایی نیست.
از آن هنگـام،
کـز این، تار و پـود، آلـوده قلبـم، رخت بربستـی،
دلـم تار است،
چشمم، بی فروغ افتاده، بر هستـی.
و من بیگانـه هستم.
با خـودم.
با شوق.
با هستـی.
چه شد، از من سفر کـردی؟
چه شد، این واحه ی تاریک قلبم را رهـا کردی؟
بیـا
در من بسوز ای آتش هستی
که هستی، سخت، تاریک است.
خـدا
ای آخـرین فریـاد
بیا
من خواستـار شور شب هایم.
بیـا مـن تشنه ی شوق سحـرهایم. سحرهایی ... که قلبم سخت می جوشید .
و دستم، همچنان مرغان وحشی، بال و پر می زد.
سحرهایی ... که شوق تـو ، مـرا ، از هستی ، از این جَو جـادویی ، جدا می کرد.
مـرا، در عالم گل‌ها رهـا می کرد ...و من بودم ، تو بـودی ، جلـوه هـایی شـاد ...

استاد صفایی حائری

بسم الله الرحمن الرحیم

موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

نشریه فرهنگی

موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

صاحب امتیاز:موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

مدیر مسئول :غلام نبی گلستانی

سردبیر :عصمت محمد علی نژاد

مدیر اجرایی وصفحه آرا :مریم مقیمی خیرآباد

واحد فرهنگی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

فهـــــرست

سبک زندگی ازمنظررهبری / ٦

تغییر سبک زندگی /٧

حیات طیبه ازمنظرقرآن کریـم /٨

سبک زندگی پویا /١٠

غبار فراموشی /١٢

روحهای دریایی /١٣

جایگاه شادی وشادابی درسبک زندگی اسلامی /١٤

تکنیک های قرآن برای اصلاح سبک زندگی /١٧

چند عادت ساده وکاربردی برای آرامش بیشتر /١٨

رازهایی برای بهبود روابط با دیگران /٢٠

نقش امید درسبک زندگی اسلامی /٢٢

رزق حلال،رزق حرام،زمینه ها وبازتابها /٢٤

ویژگیهای دانشجوی نمونه از دیدگاه مقام معظم رهبری /٢٨

حجاب چیه /٣٠

جستـــاره

مدیرمسئول / غلام نبی گلستانی

سـبک زندگـی از جملـه، واژگانـی اسـت کـه در فـراز و نشـیبهای زمـان ، مـورد توجـه بـوده اسـت وبسـیاری از اندیشـمندان ، بـه ایـن موضـوع توجـه ویـژه ای داشـته و دارنـد هرچنـد ممکـن اسـت آن را تحت عناویـن واصطلاحاتـی متمایـز مـورد مطالعـه قـرار داده باشـند از ایـن رو کسـی نمـی توانـد مدعـی شـود کـه ماهیـت ایـن موضـوع تازگـی دارد بلکـه ایـن اصطـلاح (سـبک زندگـی) اسـت کـه بـه تازگـی پدیـد آمـده ودر چنـد دهـه اخیـر مـورد توجـه قـرار گرفتـه اسـت چنـان کـه رهبـری معظـم انقـلاب نیـز در ایـن اواخـر تکیـه خاصـی روی آن کـرده انـد زیـرا پیـش از ایـن فقـط انبیـاء ،اوصیـاء و ادیـان الهـی بـه خصـوص اسـلام بـه سـبک زندگـی اهمیـت زیـادی مـی دادنـد و جزئیـات را نیـز در سـبک زندگـی ورفتـار و کـردار پیـروان خـود مـورد توجـه وتذکـر قـرار میدادنـد.

در کتابهـای آسـمانی نیـز بـه ویـژه قـرآن بـر سـبک زندگـی دینـی تاکیـد خاصـی شـده چنـان کـه در بیـش از ۸۵ آیـه خطـاب بـه مؤمنـان بـر زندگـی دیـن مدارانـه تاکیـد شـده اسـت ودر همـه ایـن مـوارد مخاطـب خطابهـای "یـا ایهـا الذیـن امنـوا"، جامعـه ایمانـی اسـت.

سـبک زندگـی دینـی یعنـی پیمـودن راه حـق ودر مسـیر الهـی حرکـت کـردن اسـت. سـبک زندگـی دینـی یعنـی سـبک زندگـی ولایـت مدارانـه داشـتن ، علـوی گونـه و فاطمـی وحسـینی وعاشـورایی زیسـتن ، در مقابـل غیـر حـق سـر تسـلیم فـرود نیـاوردن ،آزادگـی پیشـه کـردن ، در برابـر خـدا و حـق فـرو تنانـه تسـلیم شـدن اسـت .زیسـتنی کـه در ایـن سـبک زندگـی مطـرح شـده ایـن اسـت کـه همـه دسـتورهای خـدا در زندگـی انسـان مؤمـن ،کاربـردی و قابـل پیـاده شـدن اسـت.

تردیـدی نیسـت کـه سـبک زندگـی دینـی تاثیـر زیـادی بـر نـوع تربیـت نسـل متعالـی دارد و بـا توجـه بـه شـرایط کنونـی جامعـه و گسسـتهای پیـش آمـده در نهـاد خانـواده و اجتمـاع کـه تربیـت دینـی رابـا چالشـهای متعـدد روبـرو سـاخته اسـت ضرورتـی دو چنـدان یافتـه اسـت.

در حـال حاضـر، دشـمن باترویـج سـبک زندگـی غربـی بـه درون خانـواده هـای مسـلمان ایرانـی نفـوذ کـرده ودر برخـی جهـات بـه ظاهـر موفـق هـم شـده اسـت. وایـن جریـان باعـث لطمـات زیـادی بـه خانـواده هـا شـده اسـت وایـن تهاجـم نیـز ادامـه دارد کـه ممکـن اسـت اگـر جلـوی آن گرفتـه نشـود ، زندگـی دینـی در عملکـرد مؤمنـان رنـگ بـازد و در نهایـت تهدیـدی بـرای اصـل نظـام باشـد چـرا کـه اگـر سـبک زندگـی وارداتـی غربـی بـر زندگیهـا ورفتـار و کـردار هـا حاکـم شـود حتـی میتوانـد بـه سـقوط نظـام اسـلام بینجامـد چنـان کـه ایـن موضـوع در اندلـس (اسـپانیای فعلی)اتفـاق افتـاد.

اینـک غـرب بـا ایجادانحـراف و شـبهه در اصـل دیـن ،تـلاش در تغییـر ارزش هـا، تشـویق به مـد گرایی ، تجملات و زنـد گـی هـای لوکـس کـه چونـان موریانـه در خانـواده هـای ایرانـی نفـوذ کـرده، در طـرح وپوشـش دلخـواه و تحمیـل آن بـر زنـان ایرانـی مرتـب پیشـروی می کند.

البتـه برداشـت غلطـی از ایـن سـخنان نشـود کـه برخـی تصـور کننـد زندگـی دینـی یعنـی محرومیـت از همـه امکانـات و لذتهـا ودر بیـت الاحـزان غـم گرفتـار آمـدن و یـا ورود بـه زندگـی رهبانیگـری و گوشـه عزلـت انتخـاب کـردن ، اینهـا هیـچ کـدام ربطـی بـه دیـن نـداردو هرگـز دیـن، بنـای بـر تحمیـل سـختی هـای بـی مبنـا را برانسـان نـدارد «ان الله یریـد بکـم الیسـر ولا یریـد بکـم العسـر- خـدا وند آسـانی را بـر شـما خواسـته چنـان کـه هرگـز در پـی سـخت گیریهـای بـی جـا و نابجـا نیسـت» ونیـز قـرآن میفرمایـد:« لا یکلـف الله نفسـاً الاوسـعها- مـااز هـر کسـی در مقـام عمـل در حـد توانـش، وظیفـه خواسـته ایـم.»

یعنـی زندگـی دینـی ،مخالـف آراسـتگی و پوشـش زیبـا نیسـت امـا حـد و مرزهایـی بـرای آن قائـل اسـت کـه موجـب ناهنجاریهـا در جامعـه نشـود نکتـه دیگـری کـه بایـد بـدان توجـه کـرد ایـن اسـت کـه ایجـاد سـبک زندگـی دینـی صرفـا بـا موعظـه و نصیحـت امـکان پذیـر نیسـت و یـا صـرف گوشـزد کـردن عـدم ارتبـاط دختـر وپسـردر محیطهـای دانشـگاهی وآمـوزش وپـرورش نیسـت کـه بایـد صـورت کاربـردی بـه خـود گیـرد و از صـرف تئـوری خـارج گـردد ودر قالـب کرسـی هـای آزاد اندیشـی و گفتمـان هـای علمـی ارائـه گـردد و کرسـی هـا ی درسـی خـاص را در دانشـگاهها بـه خـود اختصـاص دهـد.

سـبک زندگـی دینـی رابایـد تولیـد کنیـم آنهـم بـا اسـتفاده از معـارف قـرآن و حیـات طیبـه پیامبـر واهـل بیـت(ع) .

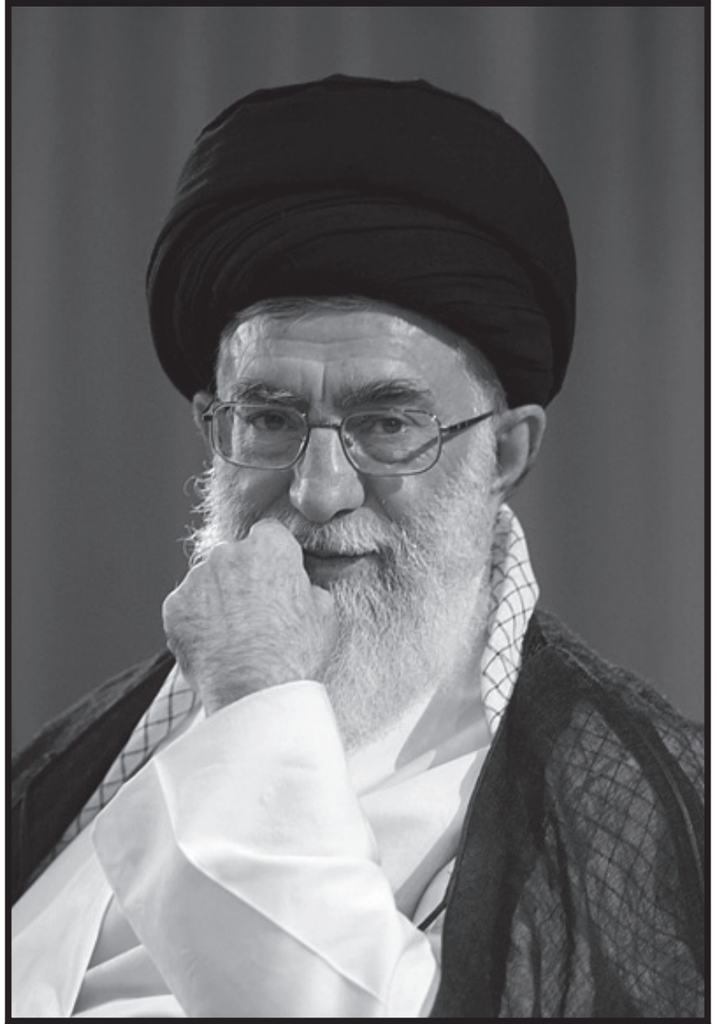
باتوجـه بـه نکاتـی کـه در ایـن رابطـه بیـان شـد دسـت انـدر کاران مجلـه نامـه اقبـال بـرآن شـدند تـا در حـد تـوان و امـکان بـه بازنگـری نسـبت بـه ایـن مقولـه پرداختـه ودر پاسـخ بـه خواسـت ومطالبـه رهبـری در ایـن زمینـه ،مباحثـی چـون سـبک زندگـی در نـگاه رهبـری، جایـگاه شـادی و شـادابی در سـبک زندگـی اسـلامی ، جایـگاه اعتـدال در سـبک زندگـی دینـی ، امیـد وامیـد واری در سـبک زندگـی ،نقـش رسـانه هـا در تبییـن سـبک زندگی،سـبک زندگـی غربـی در بوتـه نقـد ، سـبک زندگـی دینـی در ارتبـاط بـا خـود، خدا،جامعـه و طبیعـت ، مهارتهـای زندگـی در ازدواج، آسـیب شناسـی سـبک زندگـی در تربیـت نسـل جدیـد،آداب خـوردن، خوابیـدن ، نوشـیدن ، وسـفر در نـگاه اسـلام،حقوق متقابـل زن وشـوهر، والدیـن وفرزندان،سـبک زندگـی عاشـورایی ، سـبک زندگـی زن عاشـورایی ، سـیره خانوادگـی اهـل بیـت وامامان،سـبک زندگـی دینـی درعفـاف و حجـاب رادرچندشـماره ارائـه دهنـد امیـد اسـت عزیـزان خواننـده بـه ویـژه اسـاتید ودانشـجویان و صاحبـان قلـم مـارا از هـر گونـه کمـک وارشـاد محـروم نفرماینـد.

سخـن سـردبیـر

کشیشـی خود را بـرای انجام مراسـم دعا و نیایـش آماده مـی کرد . زنـش به قصد خریـد ، خانـه را تـرک کرده بـود . هوا بارانی و پسـر کوچکش بی قرار و ناراحت بود .کشـیش مجله ای قدیمی برداشـت و آنـرا ورق زد تا بـه یک عکس رسـید . نقشـه جهان بود . او صفحـه را کند و آنرا بـه قطعات ریز پـاره کرد و بعـد تکه های کاغـذ را در تمـام اتاق پخش کـرد و به پسـرش گفت : «پسـرم اگر همـهٔ این تکه پاره هـای کاغـذ را کنار هـم بگذاری و نقشـهٔ اصلـی را درسـت کنی بـه تو ۲۵ سـنت جایزه می دهـم .» کشـیش خیال مـی کرد ایـن کار ، دسـته کم تـا ظهر پسـرش را سـرگرم نگه مـی دارد اما ده دقیقـه بعد صـدای در اتـاق بلند شـد . پسـرش بـود و نقشـه را تهیه کـرده بود. تعجـب کـرد ، پرسـید : «پسـرم چطور شـد که به این سـرعت ایـن کار را انجام دادی؟» پسـر بچه جواب داد : «خیلی ساده بود پدر ، در پشـت عکـس ، تصویر مردی بـود . قطعه کاغـذی برداشـتم و آن را در پاییـن عکس قـرار دادم . می دانسـتم که اگر تصویر مرد را درسـت در بیاورم نقشـه جهـان نیز در کنـار هم قرار مـی گیرد .» کشـیش لبخندی زد و سـکهٔ ۲۵ سنتی را به پسـرش داد و گفت : «آفرین پسـرم ، با این نکته ،موضوع سـخنرانی فردایـم را به من آموختی : «**اگر انسـان درست بشود ، جهان درسـت خواهد شد** .»

دانشجویان فرهیخته وعزیز سلام

سـلامی به سرسـبزی بهار ، گرمی خورشید وپاکی و زلالـی آب. سـال تحصیلی جدید را به شـما عزیزان تبریک مـی گوییم وبرای شـما از خداوند منـان توفیق علـم آموزی، کسـب ایمـان وعشـق راسـتین ، حرکت در جـاده کمال و سـعادت را خواسـتاریم . عزیزان ! انسـان باارزش تریـن آفریده و گل سر سـبد هسـتی اسـت که خداوند، تمامی عالـم ازجمله کوه ، دشـت ، زمین،آسـمان وخورشـید را بـه خاطـر او وبـرای او خلق کـرده و انسـان را بـرای خـودش آفریده اسـت .پـس یادمان باشـد در فراز ونشـیب هـای دنیـا ، در پیچ وخم هـای زندگی ، در گردنه هـای آزمایش وامتحـان ،خودمان را یعنی بزرگترین وارزشـمندترین سـرمایه مان را گـم نکنیـم . بیاییـد همین ابتدای سـال باخودمـان عهد ببندیم از وجود با ارزشـمان، از گهـر درونمان پاسـداری کنیم. باشـد که بـا مراقبـت ازگنجینـه ارزشـمند درون ،به فتح قله سـعادت و موفقیت نائـل آییم.یادمان باشدهمیشـه سرمایه های ارزشـمند و گرانبها در معرض خطر وشـبیخون دشـمن هسـتند پس خوابمـان نبـرد . یادمان باشـد محکم ترین پناهـگاه ،آغوش مهربان خداسـت که همیشـه بـه روی بندگانـش باز اسـت پس می توانیـم با اتصـال بـه او از گزند آفات روزگار مصـون بمانیم . سـعادتمند و پیروز باشید .



سبک زندگی ازمنظر رهبری

رهبر معظم انقلاب در جمع پرشورهزاران نفر از جوانان استان خراسان شمالی در مورخه۱۳۹۱/۷/۲۳مباحث مهمی را در خصوص سبک زندگی مطرح فرمودند و بر بیست نکته مهم واساسی در این راستا تکیه کردند :

۱-چرا فرهنگ کار جمعی در ایران ضعیف است؟

۲-چرا در روابط اجتماعی حقوق متقابل رعایت نمی شود ؟

۳-چرا در برخی مناطق طلاق زیاد شده است ؟

۴-چرا در فرهنگ رانندگی انضباط لازم رعایت نمی شود ؟

۵-الزامات آپارتمان نشینی چیست؟

۶-الگوی تفریح سالم کدام است؟

۷-آیا در معاشرتهای روزانه همیشه به هم راست می گوئیم؟

۸-دروغ در جامعه چقدر رواج دارد؟

۹-علت برخی پرخاشگری ها ونابردباریها در روابط اجتماعی چیست؟

۱۰-طراحی لباسها ومعماری شهرها چقدرمنطقی وعقلانی است؟

۱۱-آیا حقوق افراد در رسانه ها و دراینترنت رعایت می شود؟

۱۲-علت بروز بیماری خطرناک قانون گریزی در برخی از افراد و بعضی بخشها چیست ؟

۱۳-چقدر وجدان کاری و انضباط اجتماعی داریم؟

۱۴-توجه به کیفیت در تولیدات داخلی چقدر است؟

۱۵-چرابرخی حرفها و ایده ها ی خوب در حدحرف و رویا باقی می ماند؟

۱۶-ساعات کار مفید در دستگاهها چراکم است ؟

۱۷-چه کنیم ریشه ربا قطع شود؟

۱۸-آیا حقوق متقابل زن وشوهر و فرزندان در خانواده ها به طور کامل رعایت میشود ؟

۱۹-چرا مصرف گرایی برای برخی افتخار شده است؟

۲۰-چه کنیم زن هم کرامت و عزت خانوادگی اش حفظ شود و هم بتواند وظائف اجتماعی اش را انجام دهد؟

ایشان در پایان این سخنان وسرفصلهای مهم در سبک زندگی ازتمدن اسلامی به عنوان بخش اصلی آن یادکردند.

در این مانیفست و منشور ارائه شده از سوی مقام معظم رهبری تمامی مولفه های سبک زندگی به شکل دقیق و زیبایی مورد توجه قرار گرفته است.باور ما نیز به عنوان یک مسلمان این است که دین تعالی بخش و انسان ساز اسلام عزیز اگردرست فهمیده شود ودرست اجرا شود قادر است تمامی دردهای بشریت رادرمان کند وبحرانهای معاصر اعم از بحران هویت، بحران خانواده ، بحران روانی ، معنویت و...به بهترین شکل ممکن رفع نماید ویا اصلا اجازه وقوع آنها را ندهد.

برای این که جهان کنونی و شیوه زندگیش دگرگون شود باید به فکر عالمی دیگر وآدمی دیگر و جهان بینی ای متفاوت بود یعنی باید جهانی دیگربا انسانی دیگر در افق درک اهل نظر ظاهر شود. عادات وسبک زندگی مردم امروز، امرمهمی است چنان که امروز اندیشمندان غربی هم دیگر از شیوه زندگی غربی دفاع نمی کنند وآراستگی به فضائل انسانی وزندگی پرهیزکارانه را نیز شرط کمال وصورتی از آن می دانند پس یکی از مشکلات ما ، مقایسه و انتخاب میان دو صورت وشیوه زندگی نیست بلکه بحث در شرایط امکان وتحقق آنهاست. برای پاسخ به سوالات رهبری نیز باید به این فرضیه توجه جدی کرد که شیوه زندگی غربی در پناه قدرت تکنیک پدید آمده و در سراسر روی زمین بسط یافته است و حکمرانی این قدرتها اقتضای شیوه زندگی خاص دارد و بسیار بعید هم به نظر میرسدکه معنای اخلاقی و دینی فضیلت و پارسایی بتواند در پناه آن دوام بیاورد. اینجا قصد تکنیک ستیزی نداریم بلکه بحث ما توجه به تاثیرات و ملزومات قطعی زندگی تکنولوژی زده بر سبک زندگی است.

تجمل ستیزی و ساده زیستی ای که در عالم دینی ودر اخلاق اسلامی ودر فرهنگ نهج البلاغه جایگاه رفیع وممتاز دارد در شهری که قوانین مکانیک و تکنیک و الکترونیک برتمام شئون آن حاکم است عملی نمی شود در این وضع می توان گفت که چه فایده دارد که آدم لباس ساده بپوشد و غذای ساده بخورد اما ناگزیر و به ضرورت،آخرین دستاوردهای تکنولوژی را مصر ف کند؟!!

وقتی از ساده زیستی می گوئیم باید بیندیشیم که چرا ساده زیستی از یاد رفته است و موانع آن چیست ؟

و چگونه می توانیم به آن باز گردیم بدون این تذکر ضروری اگر در هر مورد رفتار ممدوح وپسندیده غلو بشود چه بسا که کار به اشتباههای بزرگ بینجامد. چنان که توسعه سازندگی بعد از جنگ با شعاررفاه برای همه به کمرنگ شدن ارزشهای جهادی و انقلابی وساده زیستی انجامید.

به لطف حاکمیت فرهنگ پیامبر و ائمه معصومین (ع)بخش عظیمی از تاریخ ما و همچنین فرهنگ جاری ما متاثر از دین و برآمده از دین است ودین شکل دهنده و پدیدار کننده سنت خاص در جامعه ایران بوده و خواهد بود و ضعف آشکار بسیاری از پژوهشها و تحلیلها پیرامون سبک زندگی، غفلت از جایگاه دین اسلام و مکتب شیعه در سنت و تاریخ و هویت جامعه ایرانی است. اما متاسفانه علی رغم تفاوتهای آگاهانه روحانیت اصیل ومردم دین مدار، ما با بسیاری از سنن خویش و امور هویتی و قالبهای سبک زندگی دینی وداع کرده و عرصه را برای غرب زدگی فراهم نموده ایم که منجر به تعریف جدیدی از هویت، زندگی ،عالم ،علم و دین و دینداری گشته است.

هرچند براین همگان اتفاق دارند جوهره شیعی و اسلامی مردم و جوانان ایرانی اسلامی لیبرالیزه نمیشود اما این نیز قابل انکار نیست که سبک زندگی در صد سال اخیر دچار تحولات عمیق و ریشه داری شده است .

وقتی از ساده زیستی می گوئیم باید بیندیشیم که چرا ساده زیستی از یاد رفته است و موانع آن چیست ؟

تغییر سبک زندگی

با الهام ازبیانات امام خمینی (ره) به دانشجویان

سبک زندگی از مهم‌ترین مسائل تربیتی زندگی روزمره ماست. توصیه‌های عملی امام خمینی سلام‌الله‌علیه به دانشجویان می‌تواند معیارهای خوبی برای بررسی تطابق سبک زندگی ما با سبک زندگی مطلوب تربیتی باشد.

۱- نمازهای یومیه را در پنج وعده بخوانید و نماز شب را حتما بپای دارید.

۲- اوقات خواب خود را کم کنید و بیشتر قرآن بخوانید (بویژه سورهٔ مزّمّل).

۳- روزهای دوشنبه و پنجشنبه را روزه بگیرید.

۴- کم‌خوری را پیشه کنید (خود را به خوردن شیر، خرما و حلوا عادت بدهید).

۵- در مجالس و میهمانی‌های باشکوه که فقرا به آن راه ندارند، شرکت نکنید و خود نیز چنین مجالسی نداشته باشید.

۶ -برای عهد و پیمان اهمیت فوق العاده قائل باشید.

۷- به تهیدستان انفاق کنید.

۸- از مواضع تهمت دوری کنید.

۹- دل به دنیا نبندید و آن را بر دستور خدا ترجیح ندهید.

۱۰ -لباس ساده بپوشید و از پوشیدن لباس رنگی پرزرق و برق خودداری کنید.

۱۱- از نظر مادّی به پایین‌تر از خود و از نظر معنوی به اولیاء الله بنگرید.

۱۲ -کار نیک خود را فراموش کنید و گناهان گذشتهٔ خود را به یاد بیاورید.

۱۳ - زیاد صحبت نکنید و دعاها را زیاد بخوانید (به‌خصوص دعای روز سه‌شنبه را).

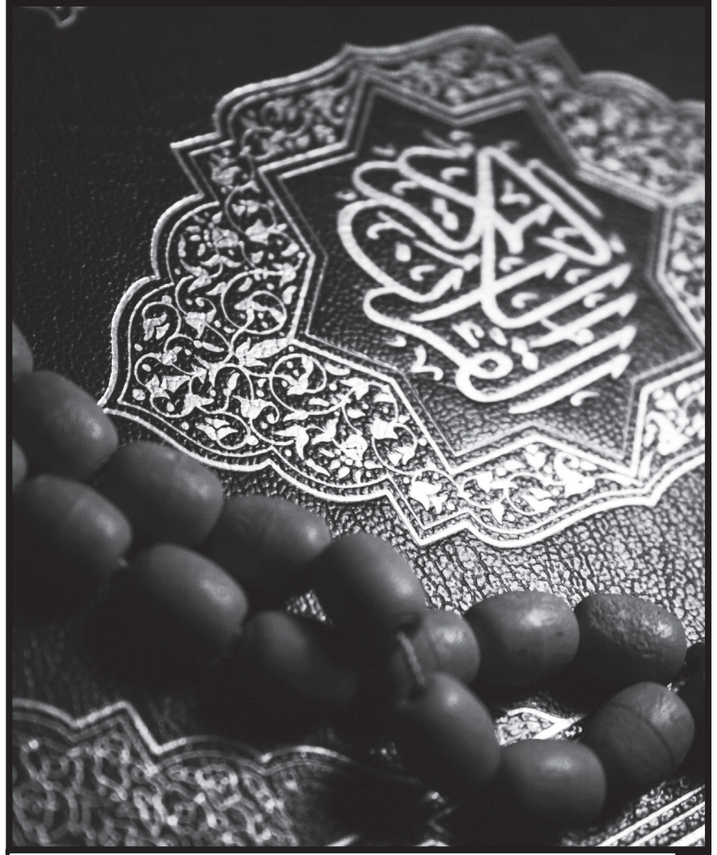
۱۴ -اول هر ماه، خرج یک روز خود را صدقه بدهید [شاید الان بتوان گفت به صندوق صدقات بریزید].

۱۵ -دانش‌های فنی (به‌ویژه رانندگی، مکانیک و رادیو تلویزیون) را فرا بگیرید.

۱۶ - به ورزش بخصوص کوهنوردی و شنا اهمیت بدهید.

۱۷ - از اخبار روز مسلمین و جهان با خبر شوید (هر روز حداقل یک بار اخبار کامل را بشنوید).

۱۸ -بیشتر مطالعه کنید.



حیات طیبه

از منظر قرآن کریم

انسان ها اگر چه از نظر حیات مادی و طبیعی با یکدیگر مشترک اند، ولی از نظر حیات معنوی با یکدیگر اختلاف دارند. قرآن کریم تعریف خاصی از حیات طیبه دارد. در سوره انعام آمده است: "آیا کسی که مرده بود و ما او را زنده کردیم و برای او نوری قرار دادیم تا میان مردم گام بردارد، مَثَل او مانند کسی است که در تاریکی قرار دارد و از آن نمی تواند خارج شود." منظور از حیات و موت در آیه فوق زندگی و مرگ معنوی است و در پرتو این حیات معنوی و روحانی است که انسان نوری پیدا می کند و در جامعه گام می گذارد. در سوره انفال آیه ۲۴ آمده است: "ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا و رسول را اجابت کنید. هنگامی که شما را می خواند. تا شما را زنده سازند." آیه فوق به مردمی که از نظر حیات مادی و طبیعی زنده هستند. خطاب کرده و می گوید دعوت خدا و رسول را بپذیرد تا از حیاتی دیگر برخوردار شوید. در سوره نحل آیه ۹۷ آمده است: "هر کس از مرد و زن که عمل صالح انجام دهد در حالی که ایمان داشته باشد به او زندگی پاکیزه ای را می دهیم." آیه فوق از آن حیات حقیقی که بر اساس ارزش های قرآنی تحقق پیدا می کند به نام "حیات طیبه" نام می برد. حال به ویژگی های حیات طیبه می پردازیم:

زندگی متکی به خدا: در قرآن ، زندگی آن گاه ارزشمند است که در راه خدا و در ارتباط با خدا باشد. ارتباط انسان با خدا باعث می شود تا زندگی انسان ، هدفمند گشته و از پوچی و بی هدفی دور باشد. کسی که زندگی خود را با خدا ارتباط دهد به نیکبختی و سعادت حقیقی نایل می شود. انسان واقعی در قرآن کریم کسی است که یاد خدا را فراموش نکند ، چرا که غفلت از خدا و فراموشی او مساوی است با از خود بیگانگی و فراموشی خویشتن. "ولا تکونوا کالّذین نسوا الله فانساهم انفسهم." مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و در نتیجه خداوند نیز خودشان را مورد فراموشیشان قرار داد. بی شک در جهان تهی از خدا به سر بردن ، نتیجه اش پوچی و بدبینی به حیات و کل هستی است. چرا که یاد و اعتقاد به خدا به زندگی انسان ، معنا و مفهوم می دهد. در سختی های زندگی و رویدادهای ناگوار حیات، تنها عاملی که می تواند به فرد ، امید و آرامش دهد، توکل به خدا و اعتقاد به اوست.

زندگی هدفدار: زندگی قرآنی از آن جا که متکی به خداست، از هدف و غایت تهی نیست. آفرینش انسان و جهان هستی بر پایه هدف و مقصدی خاص بوده است، از این رو انسان نیز در حیات خود باید هدف خاصی را دنبال نماید و آن هم رسیدن به معنویات و دینداری است. در مکتب اسلام، آغاز و پایان زندگی مشخص و غایتمند است و برنامه ای که در طول این مدت باید انجام دهد نیز مشخص می باشد. قرآن فلسفه آفرینش و برنامه و اصول زندگی انسان را معین نموده است تا فرد به هدف واقعی حیات معنوی خویش نایل شود. از نظر قرآن مبدا و منشا انسان، خداست. "انّا لله و انّا الیه راجعون." همانا از خدا هستیم و به سوی او بازگشت می کنیم.

زندگی رهبری شده: زندگی قرآنی، زندگی رهبری شده و ضابطه دار است. مسیر زندگی، سرشار از فراز و نشیب است و در این مسیر باید معیار و رهبری آسمانی وجود داشته باشد تا انسان را در این مسیر هدایت نماید.
بی تردید انسان به اندیشه و تفکر محدود خود، همواره موفق به شناخت راه حقیقی نخواهد بود، مگر آنکه معیار و برنامه ای ، راهنمای او باشد. انسان از آنجا که قرآن راهنمای اوست، در انتخاب راه خویش هیچ گونه شک و تردیدی به خود راه نخواهد داد. زندگی چنین انسانی بر اساس قرآن و تعالیم پیامبر (ص) که از منبع وحی سرچشمه گرفته است، شکل می گیرد. "ذلک الکتاب لا ریب فیه هدیً للمتّقین." این قرآن، که شکی در آن نیست، راهنمای پرهیزکاران است.

زندگی خلاق و آگاهانه: آن زندگی که مورد نظر قرآن است باید از تلاش و کوشش خلاقانه انسان لبریز باشد. انسان باید سعی نماید که زندگی اش مفید واقع شود و هر روز قدمی به سوی کمال بردارد. **انسان مومن باید آن چنان زندگی کند که امروزش نسبت به دیروزش از ارزشی والاتر و بالاتر برخوردار باشد.** حضرت علی (ع) می فرمایند: "ملعون است کسی که امروزش ازدیروزش بهتر نباشد و زیان کار است کسی که دو روزش مساوی بوده باشد." برای آن که انسان از یک زندگی خلاقانه برخوردار باشد، باید همواره مراقب اعمال و رفتار خود بوده و به "محاسبه نفس" بپردازد.

زندگی آزادانه: زندگی مورد تأیید قرآن ، زندگی آزادانه است. زندگی‌ای است که در آن بندها از دست و پای آدمی گشوده شده باشد. از دید قرآن، انسان باید جز قید بندگی خدا ، هیچ تعلقی نداشته باشد و آزادانه مسیر زندگی خود را انتخاب کند. اجتماع مورد ایده آل قرآن، اجتماعی است که انسان بتواند با اختیار زندگی کند.

زندگی مادی و معنوی توامان: زندگی مورد ایده آل، زندگی‌ای است که در آن مسائل معنوی و مادی در کنار یکدیگر قرار بگیرند. دنیا و آخرت مکمل یکدیگرند. وجود یکی بدون دیگری ناقص و ناتمام است. این دو لازمه یکدیگرند . قرآن این دو را با یکدیگر و بدون هیچ تفکیک عینی به عنوان زندگی واقعی به حساب می آورد. از این رو توجه بیش از حد به زندگی معناگرایانه و اغفال از زندگی دنیوی مورد نکوهش قرار گرفته است. "و لا تنس نصیبک من الدّنیا." و بهره ات را از زندگی دنیوی فراموش مکن. زندگی انزواطلبانه در اسلام سخت نکوهش شده به طوری که هیچ مسلمانی حق ندارد به رهبانیت و گوشه نشینی تن در دهد. انسان مسلمان باید در متن اجتماع و در میان امت انسانی به سر برد . چه آنکه جدایی از دیگران با تعهد الهی هیچ گونه سازشی ندارد. این شعار اسلام است که می گوید: "لا رهبانیه فی الاسلام." گوشه نشینی و ترک دنیا در اسلام نیست. از آنجا که اسلام آیینی اجتماعی و مردمی است و انسان ها را به همکاری با یکدیگر فرا می خواند، با جهان بینی خاص خود، انسان ایده آل خویش را از چنین زندگانی (گوشه نشینی)بر حذر داشته است. فرد مسلمان باید از نعمتها و مواهب الهی، که خداوند برای بشر آفریده است، استفاده کند. بنابراین از دیدگاه اسلام، دنیا هم جنبه مثبت دارد و هم جنبه منفی. اگر توجه به آن در حد معقول باشد از ارزش مثبت برخوردار خواهد بود. آنچه اصیل است، زندگی آخرت است و زندگی دنیا گذرگاهی برای رسیدن به آن است. باید دنیا را وسیله ای برای رسیدن به هدف حیات که جهان آخرت است تلقی کرد.

در قرآن ، زندگی آن گاه ارزشمند است که در راه خدا و در ارتباط با خدا باشد.

سبک زندگی پویا

در نگاه موحدان،هستی نه تنها محصور و محدود نیست که اولین شرط توحید وایمان ، شکستن دیوارهای هستی و حصار های مادی است.

ما با فرورفتن به درون افراد از تحلیلها و تفسیرهای افراد می توانیم الگوهای رفتاری آنها را نسبت به زندگی به دست آوریم.

سخنرانی دکتر فاطمی نیا [1]

تهیه وتنظیم غلام نبی گلستانی

در آمد

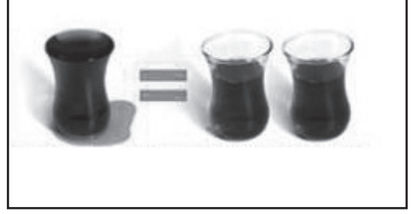
سبک زندگی، ناظر به مسایلی است که متن زندگی انسان را در دنیا شکل می دهد. به عبارتی تمام آنچه را که آدمی در متن زندگی با آن مواجه است در برمی گیرد. از این روگستره سبک زندگی ، عرصه وسیعی از تعامل رفتار آدمی با خدا ،خود ،خانواده، جامعه وحتی طبیعت را در برمی گیردوشاید بتوان گفت سبک زندگی همان«شیوه زیستن»است، یا پاسخگویی مدبرانه و چاره اندیشی عاقلانه درباره معضلات و مشکلات زندگی است .

سبک زندگی امروز یکی از مهمترین موضوعاتی است که در زندگی انسان مدرن باید به آن پرداخت، از این رو بحثی را جناب آقای دکتر فاطمی در جمع دانشگاهیان تحت عنوان سبک زندگی پویا ارائه کردند که به خاطر محتوای عمیق، فشرده ای از آن فرادید شما عزیزان قرار می گیرد.

به نام خدا ودرود بر محمد وآل محمد

الف – مفهوم سبک زندگی

وقتی از سبک زندگی صحبت می کنیم، مرادمان واقعیتی است که هر کداممان در زندگی با آن دست وپنجه نرم میکنیم .تمام باید ها ونبایدهایی که انسان دربعد فردی و اجتماعی دارد .سبک زندگی به همان معنایی بر میگردد که، از زندگی فهمیده ایم. سبک زندگی در مجموع به نوع رفتارما در زندگی فردی و اجتماعی و نوع پاسخ های ما به پدیده ها اطلاق می گردد. سبک زندگی می تواند شکلها ،



قالبها و اقسام مختلفی داشته باشد مثلاً:

۱-سبک زندگی می تواند به گونه ای باشد که در آن یاس و حرمان حاکم باشد.

۲-در کنار این نگاه می توان سبک زندگی دیگری را تصویر کردکه گرفتار در علوم و دانش و آگاهی های خاص شویم و بدان دل خوش کنیم.

۳-سبک زندگی سومی را میتوان تصویر کرد که:

ما مرد شرابیم و کبابیم و ربابیم (فرد گرفتار الکی خوش است.)

ما با فرورفتن به درون افراد از تحلیلها و تفسیرهای افراد می توانیم الگوهای رفتاری آنها را نسبت به زندگی به دست آوریم.

۴-سبک زندگی که افراد درآن به پوچ گرایی ونیستی اندیشی کشیده می شوندوهمه هستی را بی معنا می دانند.

ب-سرچشمه های سبک زندگی

اصولا سبک زندگی، الهام گرفته از عوامل مختلفی است که مهمترین آنها بحث ازنوع نگاه به هستی است.

در نگاه موحدان ،هستی نه تنها محصور و محدود نیست که اولین شرط توحید وایمان ، شکستن دیوارهای هستی و حصار های مادی است .

در این شکستها ، پدیده هایی مثل نیایش ، نماز و دعا به وجود می آید. کسانی که هستی را محدود به مادیات می دانند دیگر برای آنها دعا، فطرت و میثاق الهی معنا ندارد. آنان که در هستی مادی، محصور شده اند، سبک زندگی را نیز محصور شده خواهند دید.پس نوع نگاه به هستی است که به زندگیها، رفتارها ،کردارها وباورها جهت می دهد.

ج-مفهوم هستی

حال سوال دیگری که در این جا مطرح است این است که هستی چیست ؟آیا هستی محدود به ملموسات و محسوسات است وبس، یا فراتر از آن. دراین راستا دعای عرفه کارگشا است جملات این دعای عمیق امام حسین (ع) تفسیرهستی و هستی شناسی است .

آدمی که سبک زندگی را بر اساس هستی و فراتراز ماده تفسیرمی کند. قدرت او بیشتر خواهد شد.چون برای حرکت دادن وحرکت کردن از منبعی استفاده خواهد کرد که از همه منابع هستی شناخته ترشده است.

سبک زندگی رابطه مستقیم با نوع برداشت ما از هستی دارد. از این رو اگرکسی از شناخت و تحلیل هستی از مبانی فوق محسوس بهره گرفت رفتارش فرق خواهد کرد .

اگرکسی از نظر تفسیر هستی وصل به نامحسوس شد روی نوع زندگی او اثر می گذارد این است که از اساسی ترین پرسشها در سبک زندگی « چیستی هستی»است .ما دراین هستی چه می کنیم ؟برای چه به دنیا آمده ایم؟ هدف زندگی کردن چیست؟ آیا هدف فقط خوردن ، خوابیدن و لذت بردن مادی است یا نه هدفی فراتر از این حرفها هم هست؟ پس سخن ازهستی و هستی شناسی نوع رفتار وکردار مارا عوض می کند.

اگر تعالی در نگاه و شناخت انسان از هستی وجود داشته باشد دیگر بی معنایی وپوچی جایی نخواهدداشت. امام علی (ع)در این راستا بیان می کنند: اگر ما در هستی های محسوس دنیایی غرق شویم کور خواهیم شد.

اگر عاشق آفتاب شدید تا گرمای آن بر دیوار می درخشد ، مفید است اما همین که رفت و غروب کرد هر چیزی که متعلق به آن است می رود چون پایدارنیست . نباید به چیزی دل ببندید که خودش روی هواست . عاشق مجاز وسایه ها شدن، باختن است و به فرموده امام علی(ع) شیفتگان مجازها ،مغبون اند و در خسران وزیان. چون خود آنها وابسته هستندواستقلالی ندارند.

ذات نایافته از هستی بخش
کی تواند که شود هستی بخش
خشک ابری که بود ز آب تهی
نایـد از وی صفت آب دهی

این است که در دعا داریم یا نورالمستوحشین ، ای نور فراروی گرفتاران در وحشت،یامن لایبرمه الحاح الملحین، ای خدایی که خواسته فراوان خلق تورا به ستوه نمی آورد و خسته نمی کند.

اما در رابطه با خدا هرچه اصرار کنید دچار خشم نمی شود و چون بر همه هستی آگاه است، بگویید یا نگوید همه چیز را می داند.

پس باید رابطه مان با هستی بخش عمق پیدا کند و معرفت و شناختمان نسبت به او عمیق تر گردد. چرا که او از رگ گردن به ما نزدیک تر است. (نحن اقرب الیه من حبل الورید)

و این که اگر با فیاض علی الاطلاق رابطه پیدا شد قلب زنده خواهد شد و زنده شدن قلب روی سبک زندگی تاثیر گذاشته وآن را عوض خواهد کرد. چنان که امام علی (ع) می فرمایند:«برای دنیایت چنان کار کن که گویا همیشه خواهی زیست وبرای آخرتت چنان بکوش که گویا فردا خواهی مرد.» ویا به فرموده امام حسن مجتبی (ع) :«هرکس دنیایش را به خاطر آخرتش و یا آخرتش را به خاطر دنیایش رها کند از ما و پیرو ما نیست.»

٤-معنای زندگی

برگردیم به اصل بحث ، معنای زندگی چیست؟ چرا راجع به همه چیز فکر می کنیم جز خودمان ، به فکر کنترل فشار خون ، چربی خون،چاقی ، لاغری خودمان هستیم اما توجه به خود واقعی نمی کنیم . چنان چه گاه از خودمان می گریزیم.

میگریزیم از خودی در بی خودی
یا به مستی یا به شوق ای مهتدی

و حال آنکه از خود نمی توان گریخت امکان ندارد چنان که امام علی (ع) می فرماید:

«انسان ، تو خیال می کنی که موجودی کوچک هستی ؟!! و حال انکه جهانی عظیم در تو نهفته است» پیامبران مهمترین رسالتشان به ظهور رساندن همین توانمندیها و گنجینه های دانش نهفته در انسان است.(نهج البلاغه خ.۱)پیامبران برای شناسایی معادن و بهره گیری از آن ، برانگیخته شده اند. در همه انسانها معادنی از عقل نهاده شده که البته این عقل رحمانی است نه شیطانی.

آری سبک زندگی اگر برمبنای شناخت عمیق ازهستی باشد حرکتهای پویا ایجاد می کند. امام علی (ع) وقت ضربت خوردن در بستر به امام حسن(ع) فرمود:« بخشی از این شیر را که برای من آورده ای برای ضارب من، ببر او الان دچار نوعی آشفتگی وسراسیمگی است از او دلجویی کنید. به این نگاهها به زندگی توجه کنید، وقتی این معناها از زندگی کشف شد ،آ رامش به سراغ انسان می آید.«الابذکرالله تطمئن القلوب»(قرآن)

از ویلیام جیمز روان شناس معروف آمریکایی نقل شده که از شاگردانش در خواست نوشتن کار تحقیقاتی کرد اما یکی از شاگردان نتوانست تحقیقش را بنویسد .پیش استاد آمد و گفت من فرصت نکردم چیزی بنویسم به خاطر اینکه به صحرا و بیابان رفته بودم .ویلیام جیمز به او نمره بیست داد و گفت در واقع تو معنای زندگی را فهمیدی ، چهره زندگی واقعی همان است که با آن ارتباط برقرار می کنی.

این معنایش این است که انسان اگربه مجازها مشغول شود از زندگی معمولی هم نمی تواند بهره ببرد.

امام علی (ع)می فرمایند:«احی قلبک بالموعظه» انسان باید دل را در پرتو موعظه وارتباط باهستی واقعی زنده کند.طبیعی است انسانی که با هستی مطلق، رابطه برقرار کرد همه چیز برای او زیبا میشود. آسمان،زمین، ستارگان ، انسانها ، جمادات ، نباتات ، حیوانات هرگز دچار یاس و نومیدی از رحمت خدا نمیشود چرا که جز کافران عناد پیشه، از رحمت او مایوس نمی شود.(اتصال به خدا یعنی اتصال به عاملی که همه چیز از اوست و منبع تمام قدرت هاست. با این ارتباط، اضطراب و استرس بی معنا می شود.)البته آنچه گفتیم منافاتی باتلاش و کوشش ندارد چرا که در کنار توکل به خدا و واگذاردن امور به او، باید تلاش وافری داشت.

باید رابطه مان با هستی بخش عمق پیدا کند و معرفت و شناختمان نسبت به او عمیق تر گردد. چرا که او از رگ گردن به ما نزدیک تر است.

در رابطه با خدا هرچه اصرار کنید دچار خشم نمی شود و چون بر همه هستی آگاه است، بگویید یا نگوید همه چیز را می داند.

[1] استاد دکتر فاطمی نیا دارای دو دکترای روانشناسی و زبان انگلیسی است که هم اکنون مشغول تدریس در دانشگاه کالیفرنیا ی آمریکامی باشند علاوه برتدریس در دانشگاههای آمریکا در کانادا و آمریکای شمالی نیز کرسی های تدریس درباره روانشناسی مذاکره در ملتهای مختلف دارند ایشان همچنین دارای تالیفات متعددی به زبان فارسی و انگلیسی در باب تحلیل شخصیت،هوش هیجانی، زبان روانشناسی ، مذاکره نیز می باشند وی مدت هشت سال در جلسات درس علامه محمد تقی جعفری (ره) دروس حوزه وبه ویژه علم النفس و هنر ،تعلیم و تربیت ،منطق رانیز تلمذ کرده اند.

غبـــار فرامـــوشـــی

وقتـــی مدتـــی از " آینه " حال نپرســـی و به چهره اش دســـتمال نکشـــی ، " غبار " برآن می نشـــیند.
رابطه غبار و آینه هم، خوب نیست.
آینه های غبار گرفته ، چهره ها را " تیره " نشان میدهد.
بســـیاری از حادثه ها و خاطـــره ها نیز، به مرور زمان شـــفافیت خود را از دســـت می دهـــد و گاهی تنها شـــبحی کمرنگ از آن باقـــی می ماند.
اینجاســـت که " یـــادآوری " مثل یک دســـتمال عمـــل می کند، یعنـــی گرد و غبار را از ســـیمای خاطرات و حـــوادث می زداید و آن را دوباره زلال و شـــفاف می سازد.
گاهـــی " نســـیان " یـــک نعمـــت اســـت. بعضـــی چیزهـــا را بایـــد به دســـت " فراموشی "ســـپرد، مثلا غمهاوغصه هـــا را، بدیهای دیگران را ، ناکامیهای گذشـــته را ، داغ مصیبتهـــا را.
ولـــی بعضی چیزها را باید پیوســـته گردگیری وغبارزدایی کـــرد، تاچهره اش زیر " گردوغبارفراموشی " محو نشود.
اگر حادثه ای برایمان درس " عبرت " داشـــته اســـت ، اگر شـــخصیتی منشـــا الهام و مبـــدا حرکت ما بوده اســـت ، اگـــر یک کتـــاب ، یک حدیث ، یک شـــعر، یـــک فیلم و یـــک زیارت و دیـــدار ، در زندگی مـــا " تحول " آفریده اســـت، به هر قیمتی که شـــده، بایـــد آن را همواره زنـــده نگه بداریم، تا درســـها، عبرتها ، الهامهـــا و تاثیرگذاریهایش در ما و بر ما استمرارداشـــته باشـــد.
مثـــلا اگر در یک حادثه، ازکســـی مردانگـــی و وفادیده ایم ، اگرآشـــنایی بایک فرد ، اندیشـــه های ما را روشـــن و دگرگون ســـاخته اســـت، اگرحضور در یک زیارتـــگاه، معنویـــت وصفـــای باطـــن به ما بخشـــید اســـت، اگر بـــا مرگ یک عزیـــزو فقدان یک دوســـت ، دید تـــازه ای از عمرو حیات و زندگـــی پیدا کرده ایم، اگرشـــرکت دریک مراســـم ، برایمـــان تحول روحی آفریده اســـت ، و دهها اینگونه " اگر "هـــای دیگر. نگذاریـــم آن خاطره وتاثیر فراموش شـــود.
پـــس اگـــر درجایـــی " نســـیان "، نعمـــت و موهبت اســـت، در بعضـــی جاها هم " یاد " ، نعمت است و " فراموشی " خسارت!
دفترچـــه خاطـــرات خود را مـــرور کنید، به گذشـــته هـــای تلخ وشـــیرین خود بیندیشـــید ، اندوخته هـــای ذهنی رابه یادآوریـــد ، خواهید دید کـــه خیلی چیزها متاســـفانه زیرلایه ای غلیظ از غفلت و نســـیان قرارگرفته است ودر حال محوشدن است .
امـــان از ایـــن اشـــتغالات روزمره که انســـان را از " خـــود " هم غافـــل میکند، تا چه رسد به دیگران و گذشته ها و گذشتگان !
" دســـتمال یـــاد " رابرداریـــم،و " غبارنســـیان " ازچهـــره گذشـــته هـــا پـــاک کنیـــم.آن وقـــت " آینـــه ای " خواهیـــم داشـــت , گویـــا وشـــفاف!..

جواد محدثی

روح هـای دریـایـی

جـــواد محـــدثـــی

مثـــل برگـــی کـــه وقتـــی از درخـــت جـــدا مـــی شـــود، میخشـــکد.
مثـــل آبـــی کـــه دور از دریـــا, در برکـــه اگـــر بمانـــد، مـــی گنـــدد .
مثـــل گلـــی کـــه تـــا بـــه شـــاخه وصـــل اســـت، شـــاداب اســـت. امـــا همیـــن کـــه چیـــده مـــی شـــود، بتدریـــج پژ مرده می شود.
انســـان هـــم اگـــر از((دریـــا)) و ((شـــاخه))جدا شـــود، مـــی پوســـد و می خشکد.
کـــدام دریاســـت کـــه اتصـــال بـــه آن حیـــات آفریـــن اســـت ؟
وکـــدام شـــاخه و ریشـــه اســـت کـــه شـــکوفه حیـــات، در ســـایه ارتبـــاط بـــا آن، شـــاداب اســـت واگـــر جداشـــود، افســـرده وپژمـــرده؟!
مشـــکل اینجاســـت کـــه خیلـــی هـــا بـــه فکـــر "تغذیـــه روح " نیســـتند.
جـــان انســـان, تنهـــا باتنفـــس درهـــوای معنویـــت، طـــراوت مـــی یابـــد.
ایـــن " هـــوای معنـــوی " تنهادرمســـجد ومعبـــد هـــم نیســـت.
گاهـــی نشســـتن درزیـــر ســـایه یـــک " درخـــت نیکـــی " ، یـــا کناریـــک " جویبارعبـــرت " هـــم، جـــان راتـــازه میکنـــد.
گاهـــی یـــک " عیـــادت " هـــم بـــه انـــدازه " عبـــادت " ، روح راتصفیـــه مـــی کنـــد.
گاهـــی ریختـــن چنـــد قطـــره اشـــک پـــای نهـــال دل ، آن را صفـــا می بخشد.
گاهـــی کمـــک بـــه یـــک بینـــوا وحتـــی گـــوش دادن بـــه درد دلهـــای یـــک دردمنـــد، غـــذای روح مـــی شـــود وبـــه انســـان نیـــرو مـــی بخشـــد.
گاهـــی نـــوازش یـــک یتیـــم، مارابـــه مـــرز " عاطفـــه انســـانی " نزدیکتـــر مـــی ســـازد و خوشـــحال ســـاختن یـــک غمگیـــن و گرفتـــار، در بوســـتان دلمـــان "گل شـــرف" مـــی رویانـــد.
وبســـیاری از اینگونـــه کارها،آنچـــه کـــه مـــارا بتکانـــد، بلرزانـــد، بـــه خـــود آورد، بـــه خـــدا متوجـــه کنـــد، نعمتهـــا رابـــه مـــا یـــاد آور شـــود، از خودخواهـــی وخودبینـــی جـــدا کنـــد، بـــا دردهـــای دیگـــران آشـــنا ســـازد، یـــک " نیـــاز " را در خـــود یـــا دیگـــران بـــه یادمـــان آورد و... اینهـــا همـــه مـــا را از آن " دلمردگـــی " رهـــا مـــی کنـــد ویـــک چـــراغ در دلمـــان مـــی افـــروزد.
البتـــه بالاترازهمـــه اینهـــا همـــان " نیایـــش " و " پرســـتش " اســـت.
ایـــن یـــک نیازفطـــری و روحـــی اســـت.
اگرمعبـــود راســـتین را نیابیـــم ونشناســـیم ونستاییم، گرفتـــار " معبودهـــای بدلـــی " خواهیـــم شـــد، یعنـــی آنچـــه خیـــال میکنیـــم " خـــلا وجـــودی " مـــارا پـــر مـــی کنـــدو " نیـــاز روح " مـــارا برمـــی آورد. ولـــی هرچـــه پیشـــتر مـــی رویـــم، بیشتراحســـاس پوچـــی میکنیـــم وکمترســـیراب مـــی شـــویم ایـــن نشـــانه " احســـاس کاذب " اســـت.
آنـــان کـــه روح خـــودرادر ســـایه نیایشـــها ورازو نیـــاز هاتغذیـــه مـــی کننـــد، راحت ترنـــد وکمترگرفتار " فقـــدان هویـــت " و احســـاس " بی ریشگی " می شوند.
اگـــر مـــا شـــاخه ای از یـــک درختیـــم و قطـــره ای از دریـــا، چـــرا بـــه آن ریشـــه و درخـــت وصـــل نشـــویم ؟ چـــرا بـــه دریـــا نپیوندیـــم؟!
خوشـــا آنـــان کـــه " بـــاور دینـــی " دارنـــد و " آرامـــش روحـــی ".

جایگاه شادی و شادابی در سبک زندگی اسلامی

تهیه وتنظیم : غلام نبی گلستانی

بخش نخست

بامراجعه به آموزه های دینی می توان به راحتی این مساله رابه دست آورد که شادی وسرور در سبک زندگی اسلامی جایگاه ویژه ای دارد.چنان که در قرآن و بیانات پیامبر (ص)و امامان ودیگر اولیای الهی و علما و اندیشمندان دینی اهتمام خاصی به این موضوع شده است. سعی شده در چارچوب کسب زندگی اسلامی، حدود و ثغور شادی ، سرور مجاز و ممدوح را مشخص کنند. صرف نظر از نوع وکیفیت شادی، همه آدمیان فطرتاً شادی خواستار وشادمانی طلب اند و این حقیقت را با مراجعه به حالات خواسته ها وآرزوهای درونی خود می توان مشاهده کرد.

البته تردیدی نیست که سبک وکیفیت شادی هر کسی به باورها و ارزشهای پذیرفته او بستگی دارد. مثلا در جهان بینی مادی ، شادیهای معنوی و انس با خدا و مناجات با او به عنوان یک شادی و لذ ت معنوی معنا ندارد .همانطور که بر اساس جهان بینی الهی ، محصور کردن شادی ها در امور مادی ولذتهای دنیوی و حیوانی نادرست است.

امام کاظم (ع)در حدیثی که مضمون آن در دیگر احادیث نیزدیده می شود چنین می فرماید:

تلاش کنید اوقات و زمان در اختیار خود را به چهار قسمت کنید: ۱-قسمتی از آن رابرای مناجات با خدا اختصاص دهید.۲-بخشی از آن را برای تامین امور زندگی و معیشتی خود در نظر بگیرید ۳- و بخشی دیگر را برای ارتبا ط و گفتگو با افراد مورد اعتماد صرف کنید افرادی که عیب هایتان را به شما می شناسانندوصادقانه باشمابرخورد می کنند.۴-وقسمتی از اوقات زندگی را جهت بهر ه برداری از لذتهای حلال و شادی و شادمانی صرف کنید و بدانید که با این بخش چهارم است که می توانید سایر فعالیتهای خود رابه درستی انجام دهید (بحار الانوار)شاید مراد از این تقسیم بندی ، همین مفهوم ظاهری وسطحی آن نباشد بلکه اشاره به نیاز های چهارگانه وجودی انسان داشته باشد که اسلام به همه ابعاد وجودی انسان ، توجه ویژه دارد. هم به نیاز های جسمی و مادی انسان توجه دارد هم نیاز های معنوی و روحی . هم به نیاز های فردی توجه دارد هم به نیاز های اجتماعی و در تامین این نیاز ها ، شادی و لذت، جایگاه خاصی دارد .

با توجه به آیات و روایات روشن می شود که اسلام اصیل نه تنها با شادی و نشاط مخالفتی ندارد بلکه بهره مندی از شادیها ی مشروع را لازمه زندگی انسان می داند .

چنان که امام علی (ع)سفارش و توجه اکید می کند به هنگام شادی از شادیها و سرور های مشروع بهره مند شوید.چرا که اوضاع همیشه به یک منوال باقی نمی ماند و روزهای غم واندوه، نیز در پیش است . غم واندوه خواهی نخواهی به سراغ ما می آید پس نباید اوقات شادی رااز دست داد. همچنین در اسلام از ویژگیها وآداب مسلمانی این است که مسلمان تلاش جدی در جهت شاد کردن دیگران داشته باشد. چنان که روایات متعددی با این مضمون از ناحیه پیامبر و دیگر معصومان به دست ما رسیده است و شاد کردن دیگران به ویژه مومنان از بزرگترین و محبوبترین عبادتها شمرده شده است . نیز از مسلمانان خواسته شده در کنار اعمال عبادی ، کار ، مصاحبت ومعاشرت با مردم ، بهره مندی از لذتهاوخوشیها رااز یاد نبرند . باتوجه به این گونه روایات که شاد کردن دیگر مومنان و مسلمانان ، خود ارزش شمرده شده است . اولا بطلان اندیشه ای که دین ودینداری را هم ردیف حزن واندو ه می داند آشکار میشود و ثانیا باید دانست که ابزارهای شادی آفرین نباید با گناه الوده شود. زیرا مومن از گناه هرگز شادمان نمی شود آنچه به عنوان یک قاعده کلی می توان از این روایات به دست آورد این است که جایگاه شادی در سبک زندگی اسلامی و شادی کردن و شادی آفرینی زمانی ارزش دارد که در مسیر تقرب به خدا و رضایت الهی باشد. پس باید توجه داشت که در نگاه اسلام عوامل شاد کردن دیگران، نقش ابزاری دارد به همین دلیل برای آن حدومرز هایی ذکر شده است. ازاموری به عنوان شادیهای پسندیده یاد شده و مورد تشویق قرار گرفته اما برابر آن از شادیهای ناپسند به شدت منع شده است .یعنی شادکردنها نباید از حد ومرز صداقت وحقیقت عبورکند و هر گز نباید با تمسخر ، تحقیر، شکستن کرامت دیگران همراه باشد که ما در ادامه همین بحث از شادیها ی پسندیده و ناپسند از نظر اسلام یاد خواهیم کرد .

کالبد شکافی واژگان شادی وسرور

شادی وسرو از حالتهای درونی و روانی انسان است که محصول و معلول نوعی اگاهی است که البته نمود های ظاهری هم دارد .

تلاش زیادی از طرف لغت شناسان و نیز روانشناسان و عالمان اخلاق و فیلسوفان صورت گرفته است تا تعریف دقیقی از این حالت ارائه دهند اما هنوز به یک تعریف جامع و مانع وهمه جانبه دست نیافته اند اما می توان به طور اجمالی شادی را چنین تعریف کرد :

"شادی و سرور همان حالتی است که بر آمده و محصول نوعی آگاهی از تحقق اهداف "وآرزوها است (روانشناسی و اخلاق-هلد فیلد ترجمه علی پور ۱۴۵-۱۴۸)

این حالت هم زمانی به وجود می آید که انسان به یکی از اهداف ، خواسته ها و آرزوهای خود دست یابد، یا این که امکان تحقق آن را بالا بداند.

برخی دیگر شادی را چنین تعریف می کنند . حالتی روحی که از حس رضایتمندی و پیروزی به دست می آید در مقابل وضعیتی که انسان به هدف خود نمی رسد و یا آرزوی خود رابر باد رفته می بیند و حالت غم و اندوه بر او چیره می شود. به عبارت روشنتر شادی نقطه مقابل حزن است در کنار این دو تعریف برخی از محققان خواسته اند میان اصطلاح خوشی، نشاط و شادکامی فرق بگذارند به این صورت که هر کدام از این سه واژه ناظر به سطحی از شادی است(همان۱۴۸)

الف:خوشی

خوشی الفبای شادیهایی دانسته شده که ناظر به سطح جسمی وجنسی انسان است. شادیهایی که افراد از خوردن غذا ، شنا کردن در آب ، راه رفتن در تپه و امثال آنها " ولی اگر به شادی در همین سطح بسنده شود ، کسانی که خود را درهمین حد نگه می دارند خودرا در سطح حیوانی نگه داشته ودر حقیقت گریزان از کارهای فو ق العاده و مسئو لیتهای سنگین هستند وبه یک معنا ، درست است که از دوران کودکی فاصله گرفته اند اما عملا هنوز متعلق به همان دوران کودکی اند و یا لااقل رشد شان در حد همان دوران طفولیت متوقف شده است.

ب:نشاط

شادیهای روانی و روحی و درونی و باطنی مثل نشاطی که یک مادر و یا پدرنسبت به فرزند پیدا می کند یا نشاطی که از موفقیت در انجام یک کار به دست می اید.

خوب روشن است که این سطح از شادی از سطح شادی قبلی پیشرفته تر است. هر چند هنوز تا رسیدن به شادیهای متناسب باسطح والای انسانی فاصله دارد.

ج:شادکامی

شادیهای متعالی و بالاتر از نشاط و حالتی که از دست یابی به اهداف حاصل می شود. یعنی وقتی کسی به همه اهداف زندگی اش دست پیدا کرد، احساس رضایت خاطر و احساس نوعی کمال را دارد. از این رو شادی چنین کسی زودگذر و گذرا نیست بلکه دائمی ودنباله دار خواهند بود شاید به همین دلیل به آن شادکامی گفته می شود .

ارزیابی و نقد تعریفها

گرچه این سطح بندیها از شادی فی الجمله مورد قبول دانشمندان است اما به نظر می رسد که این تفاوتها و فرق گذاشتن بین کلمات مذکور، سلیقه ای،قرار دادی و ذوقی باشد، چون واژه شادی، هم برای شادیهای کودکانه استعمال دارد هم شادیهای غریزی و هم شادیهای متعالی . از طرفی ارزش گذاری شادی به متعلق وهدف آن بستگی دارد چنان که نشاط برآمده از عبادت خدا، خدمت به خلق ،کارهای خیر خواهانه ارزشمند است اما نشاط ناشی از گناه ،نافرمانی خدا،ظلم به دیگران، شادی از غم مردم و امثال آنها ناروا است.

شاید به همین جهت باشد که قرآن واژه های سرور را هم برای سرور وشادی های پسندیده به کار برده و هم برای شادیهای ناپسند.مثل آیات (۷-۱۴ انشقاق وآیه ۷ قصص)

در سوره انشقاق ، سرور در مفهوم مثبت به کار رفته است و اما من اوتی کتابه بیمینه حسابا یسیرا ومنقل الی اهله مسرورا "(انشقاق)ودر قسمت دیگر همین آیات جز منفی آن آمده است و اما من اوتی کتابه وراء ظهره منسوف یدعوا ثبورا و یصلی سعیرا انه کان فی اهله مسرورا انه ظن ان لن یحور-(همان)آن که نامه عملش به دست چپش داده شد فریاد زنان گرفتار آتش سوزان گردید . درباره قارون در بعد منفی آن به کار رفته «اذ قال له لقومه لاتفرح ان الله لا یحب الفرحین (همان)قوم قارون به او که از سر غرور شادی می کرد گفتند شادی مکن که خدا شادی کنندگان مغرور را دوست نمی دارد .ولی همین واژه در مفهوم پسندیده نیز در سوره یس آیه ۵۸ چنین آمده است.«قل بفضل الله و رحمه فبذالک»

اقسام شادیها

چنان که در ابتدای بحث اشاره ای داشتیم شادیها در نگاه اسلام و سبک زندگی اسلامی به دو بخش عمده و اساسی تقسیم میشود شادیهای پسندیده و مور د احترام و شادیهای ناپسند وناروا.

شادی وسرور از حالتهای درونی و روانی انسان است که محصول و معلول نوعی اگاهی است که البته نمود های ظاهری هم دارد .

شادیهای متعالی و بالاتر از نشاط حالتی که از دست یابی به اهداف حاصل می شود.

سیره پیامبر (ص)خدا این بود که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید او را با شوخی کردن شاد می کرد.

شادیهای پسندیده به شادیهایی اطلاق می گردد که به شادکامی منجر می شود. شادی هنگامی می تواند ارزشمند و پایدار باشد که به رضایتمندی ودر نتیجه شادکامی،خوشبختی وسعادت انسان بینجامد. اما لذتها و شادیهایی که خوشبختی و سعادت و کمال ما را به خطر می اندازد نه تنها ارزشمند نیستند که باید از آنها پرهیز کرد چنان که امام علی (ع) در فراز ی می فرمایند :« کَم مَن شهوةٍ ساعةٍ اورثت حزناً طویلاً (کافی ۲/۴۵۱) چه بسا لذتهای آنی و فوری که اندوه و حزنی بی پایان به ارمغان آورند. »

در همین راستا مرحوم فیض کاشانی در کتاب وافی دریک تقسیم بندی می گوید:« شادی هم می تواند از جنود عقل باشد و هم جنود جهل .

شادیهای پسندیده

شادیهای پسندیده از نظر شریعت اسلام به شادیهایی اطلاق میشود که اولاً از راهی درست و مشروع به دست آمده باشد وثانیاً در خدمت کمال انسان ودر جهت توسعه و قرب باشد. در آموزه های دینی ، مصادیقی برای شادیها و سرور مشروع بیان شده است که به اختصار به نمونه هایی از آنها می پردازیم:

۱-شوخی

یکی از ویژگی های مؤمن در انگاره اسلام ، شوخ طبعی است چنان که مومن از هر گونه ترشرویی و عبوس و اخمو بودن منع شده است.

پیامبر اسلام (ص) نیز یکی از ویژگی های مومنان را شوخ طبعی می داند و درباره امیر المومنین آمده است که ایشان بسیار شوخ طبع بودند.

در این راستا روایات متعددی وجود دارد که به چند نمونه آن بسنده می کنم:

« شخص مومن خوش برخوردو بذله گو است ومنافق اخمو وخشم جو است.»

براساس این روایت در سبک زندگی مومنانه، شوخی وشوخ طبعی جایگاه ویژه ای دارد.

برخی مومنان در ابتدای آشنایی بااسلام گمان می کردند باید از هر گونه خندیدن و خنداندن و مزاح ، خودداری کنند و متاسفانه همین تلقی رابه برخی از نویسندگان بعدی انتقال دادند. به عنوان مثال، برخی از شاعران توصیه می کردند. برای حفظ آبرو باید از هرگونه شوخی پرهیز داشت و چنین سفارش می کردند که:

ز شوخی بپرهیز ای با خرد
که شوخی ترا آبرو می برد.

پیامبر اکرم(ص) در صدر اسلام در برخورد با این گروه، این روش وسبک را مذموم معرفی کردند و با اشاره به سبک زندگی خویش به عنوان دلگرمی مؤمنان، این شیوه را ناپسند معرفی کردند .

پیامبر فرمودند: « ای مؤمنان بدانید من نماز میخوانم و می خوابم ،بعضی روزها روزه میگیرم (روزه مستحبی) وبرخی روزها را روزه نمیگیرم ،میخندم و گریه میکنم پس هر کس که از این شیوه و روش من روی گردانی کند و سبک وشیوه دیگری را انتخاب کند از من نیست .»

جالب است که خود پیامبر (ص) گاهی برای زدودن اندوه از چهره مسلمانان باآنان شوخی میکردند و آنان را میخنداندند،چنان که امام علی (ع)درباره پیامبر (ص) می فرمایند:«سیره پیامبر (ص)خدا این بود که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید او را با شوخی کردن شاد می کردو میفرمود خداوند از برخورد عبوسانه انسان با دوستانش نفرت دارد.»

یکی از یاران امام صادق (ع)به نام یونس شیبانی می گوید روزی امام صادق (ع)از من پرسید: شوخی کردن در میان شما چه جایگاهی دارد؟در پاسخ عرض کردم خیلی کم،حضرت فرمود:

این گونه نباشید بی گمان ، شوخی از خوش اخلاقی است وبی شک تو بااین کار برادر خود را شاد میکنی، رسول خدا (ص)باافراد شوخی می کرد و می خواست آنان را شاد کند.»

ادامه دارد...

تکنیک‌های قرآن برای اصلاح سبک زندگی

رهبر انقلاب اسلامی، در تشریح مفهوم سبک و فرهنگ زندگی، به مسائلی نظیر خانواده، ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، تفریحات، کسب و کار و رفتارهای فردی و اجتماعی در محیطهای مختلف، اشاره کردند و افزودند: در واقع سبک زندگی به همه مسائلی بر می گردد که متن زندگی انسان را شکل می دهند. یکی از اهداف قرآن مجید با دستورات سازنده و مفید خود، این است که به ما قانون زندگی را بیاموزد . قانونی که با عمل کردن به آن می توانیم به قله سعادت و خوشبختی دست پیدا کنیم . چرا که زندگی ما آدم ها نیز مانند بسیاری از کارهای دیگر برای خودش قوانینی دارد که اگر آنها را اجرا نکنیم مجبور هستیم که روزی ،زانوی شکست را بر زمین بگذاریم و یک عمر را در حسرت رسیدن به خوشبختی و موفقیت سپری کنیم.

یکی از آیاتی که اکنون مورد بررسی قرار می دهیم آیه ۷۷ از سوره مبارکه قصص است تا با چهار تکنیک موفقیت درزندگی یا به عبارتی دیگر سبک زندگی قرآنی در این آیه آشنا شویم.

در قرآن می خوانیم: (و با آنچه خدایت داده سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن، و همچنانکه خدا به تو نیکی کرده پس تو هم نیکی کن و در زمین فساد مجوی که خدا فسادگران را دوست نمی‌دارد.

تکنیک اول : باید به فکر آینده باشیم (وَ ابْتَغِ فیما آتاکَ اللهُ الدّارَ الآخِرَةَ) آیاتِ الهی، همه انسان ها را توصیه می کنند تا علاوه بر اینکه از زندگی در حال ، نهایت استفاده را میبرند ،به فکر آینده خود نیز باشند و توشه ای مناسب برای آینده مهیا کنند. این آینده نگری هم می تواند نسبت به سرای آخرت باشد که این قسمت از آیه به آن اشاره دارد و هم میتواند نسبت به دنیایی که در آن زندگی می کنیم باشد .

بدین صورت که ما از هم اکنون برای زندگی خود برنامه ریزی کنیم و اهدافی را که قرار است به آنها برسیم تعیین کنیم و در مرحله بعد برای رسیدن به آن اهداف ، نهایت سعی و تلاش خود را بکار ببندیم. نعمت ها و امکاناتی را که در اختیار داریم همیشه در راه درست و صحیح استفاده کنیم تا به امکانات بیشتری در زندگی دست پیدا کنیم .

تکنیک دوم: زیبایی های دنیا را از دست نده(وَ لا تَنْسَ نَصیبَکَ مِنَ الدُّنْیا: و سهم خود را از دنیا فراموش مکن) از لذت های مشروع دنیا استفاده کنیم و خود را محروم از آنها نکنیم ، چرا که خداوند متعال در آیه ۳۲ سوره اعراف می فرماید: ([ای پیامبر] بگو: «زیورهایی را که خدا برای بندگانش پدید آورده، و [نیز] روزیهای پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده؟» بگو: «این [نعمتها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند و روز قیامت [نیز] خاصّ آنان می‌باشد.» این گونه آیات [خود] را برای گروهی که می‌دانند به روشنی بیان می کنیم.)

تکنیک سوم: بیا و خوبی کن (وَ أَحْسِنْ کَما أَحْسَنَ اللهُ إِلَیْکَ: و همچنان که خدا به تو نیکی کرده نیکی کن) همانطور که دوست دارید در مواقع نیاز کسی به فریاد شما برسد و دست شما را بگیرد شما نیز نسبت به دیگران این گونه عمل کنید.همانطور که دوست دارید دیگران نسبت به شما رفتار خوبی داشته باشند،شما نیز نسبت به دیگران همان رفتار را از خود بروز دهید .

تکنیک چهارم: نمک بخور نمکدان نشکن (وَ لا تَبْغِ الْفَسادَ فِی الأَرْضِ: إِنَّ اللهَ لا یُحِبُّ الْمُفْسِدینَ: و در زمین فساد مجوی که خدا فسادگران را دوست نمی‌دارد.) و آخرین قانون اینکه نعمت ها و امکاناتی را که در اختیار دارید همیشه در راه درست و صحیح استفاده کنید که این امر سبب می شود تا به امکانات بیشتری در زندگی دست پیدا کنید. خلاصه کلام آنکه آیات الهی به بهترین نحو سبک زندگی را برای ما معرفی کرده اند سبکی که اگر آن را در زندگی خود پیاده کنیم موفقیت در دنیا و آخرت برای ما تضمین شده است.

و با آنچه خدایت داده سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن، و همچنانکه خدا به تو نیکی کرده پس تو هم نیکی کن و در زمین فساد مجوی که خدا فسادگران را دوست نمی‌دارد.

چند عادت ساده و کاربردی برای آرامش بیشتر

تهیه و تنظیم : عصمت محمد علی نژاد

می‌خواهید آرام و خونسرد باشید . در این دنیای شلوغ و پر استرس کمی آرامش داشته باشید؟
عادتهای ساده زیر به شما کمک می کند تا اوقاتتان را با آرامش بیشتری سپری کنید:

۱-یاد خدا و گفتگوی صمیمانه و بی تکلّف روزانه با او

از آن جا که منبع آرامش وسرچشمه امنیت ، خداست، دوری وغفلت از او، باعث ایجاد تنش و نا آرامی در زندگی می شود وبرعکس یاد او ، احساس حضور او در همه اوقات و شرایط در متن زندگی باعث شادابی ، نشاط و آرامش می گردد .

۲-مسئولیت‌های متعدد را همزمان نپذیرید.

ممکن است از اینکه همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می‌دهید به خود ببالید ولی به طور قطع در حین کار، احساس نداشتن تمرکز، نگرانی و خستگی می کنید. در عهده داری کارها ، آنها را یک به یک و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه‌های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که به عهده گرفته اید لذت ببرید و پس از انجام آن احساس موفقیت کنید.

۳- به موفقیت‌های خود بها دهید.

یک موفقیت, پیروزی‌های بعدی را به دنبال می‌آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند. هر موقع مایوس شدید تنها کافی است به یک چیز که موجب بالندگی شماست یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید و برای کسب موفقیت های بیشتر تلاش کنید .

٤-به نیازهای خودتان هم اهمیت دهید.

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران نباشید. کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید. این به معنی خودخواهی نیست. به نقطه نظرات دیگران گوش دهید ولی در عین حال انعطاف پذیر باشید و نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رو دربایستی باشید.

٥- از کار خود لذت ببرید.

اگر همیشه برای انجام کاری تحت فشار هستید یا از انجام کاری طفره می‌روید به این معنی است که از کاری که انجام می‌دهید، لذت نمی برید. اما به هر حال ناچارید. پس به رسالت ونقشی که شما می توانید در آن کار ایفا کنید وهمچنین جنبه‌های لذت بخش آن تمرکز کنید. یک دید مثبت می‌تواند تنش‌های درونی شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات دراز مدتی را می‌توانید ایجاد کنید.

٦- انعطاف پذیر باشید.

یک برنامه روزمره داشتن بسیار خوب و معقول است اما اجازه ندهید که رعایت چنین برنامه ای سبب تنش و اضطراب شما شود. سختگیری‌های شدید وافراطی سبب می‌شود انرژی ، شادابی و فرصت‌ها را از دست بدهید .

۷- میان کار و زندگی تعادل برقرار کنید.

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی موجب اختلالات فیزیکی و عاطفی می‌شود. برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پای بند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف کنید.

۸- عکس العمل‌هایتان را تغییر دهید.

شاید همیشه نتوانید شرایط تنش زا را عوض کنید پس سعی کنید گاهی دیدگاه خود را نسبت به شرایط تغییر دهید و احساسات خود را عوض کنید.

۹- توان وظرفیت خود را در نظر بگیرید.

گاهی به دلیل اینکه انسان خودش را به درستی نشناخته و از ظرفیت ، استعدادها ، توانمندیها ی خود غافل است در قبول مسئولیت ها وانجام کارها زیاده روی می کند . کارهای بیش از ظرفیت وتوان انسان ، او را دچار تنش و استرس می کند پس بهتر است معقولانه گام برداریم .

۱۰- داشتن هدف های درست وهمه جانبه در زندگی

انسانهای بی هدف ، عمرشان را ، توانشان را ، فرصت هایشان را ، موفقیت هایشان را و.... به راحتی وبدون اینکه بخواهند از دست می دهند درنتیجه به رکود و بی حرکتی وسرگرمی روی می آورند و همین از دست دادن مهم ترین چیزهای زندگی ، باعث نا آرامی وتلاطم های روحی می شود .

۱۱- کم کردن سطح توقعات از دیگران

هرچه انسان ،توقعاتش را از دیگران کاهش دهد سطح تحملش بالا می رود وبالعکس اگر از دیگران همیشه توقعاتی داشته باشیم آستانه تحمل مان کاهش می یابد و در نتیجه در ارتباطات با دیگران دچار رنج واندوه ونا آرامی می شویم .

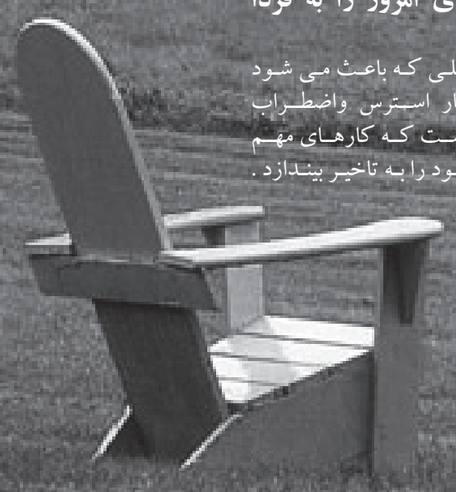
۱۲- توجه به مفهوم بلا و آزمایش الهی

اگر باور کنیم که آزمایش و ابتلا یکی از سنت های محکم الهی است و خداوند همه انسانهارا با فقر ، مرگ عزیزان ، بیماری ، نعمتها و.... آزمایش می کند. او خدایی حکیم ، بصیر ، مهربان و هدفمند است . حتی بلاها و سختیها هم انعکاسی از لطف بیکران او به انسانها است بیشتر آرام می شویم. همچنین اگر بدانیم که بلاها و رنج ها در زندگی سه خاصیت مهم دارند : ۱- تعلقات وبت های ما را که مانع رشد وکمال واقعی هستندمی شکنند.
۲- نقاط ضعف ما را نشان می دهند. ۳-در ما حرکت و رفتن ایجاد می کنند .

۱۳- کارهای امروز را به فردا نیاندازیم

یکی از عواملی که باعث می شود انسان دچار استرس واضطراب شود این است که کارهای مهم وضروری خود را به تاخیر بیندازد .

انسانهای موفق با انجام به موقع کارها هر روز برای خود موفقیت های بیشتری را رقم می زنند .



سعی کنیم در روابط خود با دیگران صریح وصادق باشیم، در گفته‌های خود صریح وصمیمی باشیم واز هر نوع ابهامی اجتناب کنیم، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم طرف مقابل ما به اشتباه می‌افتد وبه حدس وگمان متوسل می‌شود و از واقعیت دور می‌گردد.

رازهایی برای بهبود مهارت ارتباط با دیگران

امروزه ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط وبرخورد با دیگران هستیم. آنچه مسلم است هیچ کس قادر نیست بدون کمک ومساعدت وارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد. حال سئوالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم ؟ جهت افزایش وبهبود این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم؟ در معاشرت ها ، باید با روی گشاده ، با نرمی ومهربانی رفتار نمود.

اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم واز زبان آن‌ها ، برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم، اغلب به نتیجه دلخواه می رسیم. بعضی‌ها گمان می‌کنند که ارتباط فقط شامل حرف زدن، نوشتن ویا بحث کردن است، این‌ها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می گوییم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درک می‌شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی، آگاهانه یا ناآگاهانه. ارتباطات ما با دیگران ، عامل ومنشا بسیاری از شادی‌ها وغصه ها و رنج‌های زندگی است. زندگی شاد، زندگی سرشار از دوستی است. روشن است که ما با افراد متفاوت، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت . تاکید بر خصوصیات مشترک ، ارتباط را موثر می کند، ما انسان‌ها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم، با کمی تمرین می‌توان خود را همراه دیگران بیابیم و با آن‌ها دوست شویم.

شیوه‌های افزایش وبهبود ارتباط با دیگران

۱- صریح وصادق بودن:

سعی کنیم در روابط خود با دیگران صریح وصادق باشیم، در گفته‌های خود صریح وصمیمی باشیم واز هر نوع ابهامی اجتناب کنیم، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم طرف مقابل ما به اشتباه می‌افتد وبه حدس وگمان متوسل می‌شود واز واقعیت دور می‌گردد.

۲- احساسات خود را بیان کردن:

بااحساس خود روراست باشیم، سعی کنیم مشکلات زندگی واحساساتی که داریم، باهمسر وشریک وباطرف مقابل خوددر میان بگذاریم. حتی اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود اگر می‌خواهیم با طرف مقابل خود ارتباطی معقول ومنطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم، بهترین روش رو راست بودن است واحساس خود را با وی در میان گذاشتن. اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم ویا موضوعی را که گفتگو در باره آن الزامی است به میان نکشیم، مثل این است که دمل چرکین ودردناکی را سرجایش گذاشته وبه حال خود رها کرده باشیم.

۳- زمینه های مشترک ونکات مشابه را یافتن:

درجست‌وجوی زمینه‌های مشترک باشیم، سعی کنیم در ارتباطمان ، بیشترین نکات مشترک ومشابه را بیابیم. برای اینکه شرایط طرف مقابل را درک کنیم باید امور او را از دید ونظر او ببینیم وبا پرس وجو، از اموری که باعث نگرانی او شده، متوجه گردیم، همین نکات مشترک زمینه‌های مساعدی هستند که شالوده همدلی و وحدت وتفاهم را برروی آن می‌توان بنا کرد، عبارتی مثل: (من وتو هردو همین را می‌خواهیم) را می‌توان بیان نمود.

٤- همدلی وهمدردی کردن:

سعی کنیم با شخص طرف مقابل ، احساس مشترک داشته باشیم. شادی وغم او را شادی وغم خود به حساب آوریم . در واقع سعی ما بر این باشد که با سیستم حسی فرد مقابل، ارتباط برقرار کنیم.

٥- شنونده خوبی بودن:

شنونده خوبی باشیم وگوش کردن را یاد بگیریم. گوش کردن به سخن وکلام دیگری موجب می‌شود تا او در نهایت آرامش خیال، به طور واقع، منویات قلبی واحساسات خود را با ما در میان بگذارد وبرایمان احترام قائل شود وآماده شنیدن نظرات ما باشد.

٦- شناخت سیستم روحی افراد هماهنگی با آنها :

برای این کار باید به دقت به افراد چشم بدوزیم وبه سخنان آن‌ها به دقت گوش فرا دهیم وببینیم غالبا «از چه نوع کلماتی استفاده می کنند. آنگاه با استفاده از همان نوع کلمات یا کلمات مشابه ، تقلید از لحن صدا، حالات وحرکات چشم‌ها به شکلی صحیح با آن‌ها همانند سازی کنیم .

۷-یکی بودن قول وعمل:

سعی کنیم قول وعملمان یکی باشد. هنگامی که خودمان برای گفته‌های خود ارزش قایل نیستیم، چه انتظاری می‌توان داشت که دیگران قول‌ها وسخنان ما را محترم بشمارند. هنگامی که ما قول می‌دهیم کاری را انجام دهیم سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم واگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود را مکلف به وعده‌ای که از عهده آن بر نمی‌آییم، نکنیم . روراست و صادقانه بگوییم نمی توانیم. برای اینکه دیگران را به خوبی درک کنیم باید بتوانیم اطلاعات را به خوبی از آن‌ها کسب کنیم واین امر منوط به توانایی ما در دقیق گوش کردن، دقت نظر، همدلی، طرح سئوالات مفید وسودمند واحترام متقابل است.

۸-تقویت نمودن عزت نفس:

برای تقویت عزت نفس خود باید با تعمق در ژرفای وجودازدنیای پیچیده درون خود آگاه شویم، به کاستی‌هایمان پی ببریم،جهت گیری‌هایمان را درقبال رویدادها وشرایط گوناگون بشناسیم وبه فکر اصلاحشان باشیم. با کمک حرمت نفس وارزشی که برای خودمان قائل هستیم حق انتخابمان چندبرابرمیشود وارتباطمان با دیگران به نحو چشمگیری بهبود می‌یابد.

۹- محترم شمردن احساس طرف مقابل:

همواره رفتاری احترام آمیز داشته باشیم واحساس طرف مقابلمان رامحترم بشماریم. کوچک کردن همدیگر، به خصوص درحضور دیگران درمناسبات و روابط ، اثرتخریبی دارد، رفتار توام باظرافت وملایمت نه فقط شامل رفتار مودبانه می‌شود، بلکه صفا وصداقت واقعی واعتمادکامل را نیز در بردارد.

۱۰- سکوت نمودن:

سکوت پیامی اعجاز گر در امر ارتباط دارد ویکی از جنبه‌های مهم ارتباط است ، مشروط بر اینکه حاوی پیامی باشد، سکوت می‌تواند عشق ، رضایت وخشنودی ، تفاهم وبسیاری از احساس‌ها را منتقل سازد.

۱۱- عدم افراط در موعظه:

لازم نیست همیشه منظورمان را به صورت سخنرانی ونصیحت خشک بیان کنیم. موعظه می تواند جنبه افراطی و مخرب در روابط داشته باشد و ما باید سعی کنیم حد اعتدال را نگاه داریم وبرای سخنانمان ارزش قائل شویم.

۱۲- وقت شناس بودن:

یادبگیریم که چه وقت با شوخی وچه وقت با جدیت رفتار کنیم ، هیچگاه طرف مقابلمان را دست نیدازیم ، ازگفتن جملات وکلماتی که بار اخلاقی وفرهنگی مناسبی ندارند در بیان منظورمان، خوداری نماییم ، شوخی کردن باید با توجه به موقعیت و زمان خاصی باشد.

ارتباطات ما با دیگران ، عامل ومنشا بسیاری از شادی‌ها وغصه ها و رنج‌های زندگی است.

۱۳- مخالفت نمودن به شیوه مناسب:

یاد بگیریم که چگونه بدون بحث وجدلهای مخرب، مخالفت خود را نشان دهیم، جرو بحث‌ها غالبا با بلند کردن صدا ، داد و فریاد، خشم وغضب، همراه است. بحث وجدل‌ها تا حدود زیادی تحت تاثیر گرایشات وخلق وخوی افراد درگیر مباحثه قرار می‌گیرد. اکثریت مردم فاقد روحیه خود پسندانه افراطی هستند، به این علت با تسلطی که بر نفس خود دارند می‌توانند از درگیری واهانت خودداری کنند. کسی که می‌خواهد شما را خشمگین کندتا از کوره در بروید ، بهترین راه مقابله با آن ، برگزیدن روش سازنده در عمل به جای عکس العمل و روش مخرب و منفی است که او به آن توسل جسته است.

١٤- درک شدن ودرک کردن (تفکر برنده - برنده) :

دو عامل اساسی ارتباط، همان درک شدن ودرک کردن است. زندگی یک مسابقه صرف نیست، می‌توانید با اشخاص به گونه‌ای رفتار کنید که هرکس خود را یک برنده در نظر بگیرد و احساس پیروزی کند. شرایط پیروز شدن یکی وباختن دیگری هرگز به نفع کل نیست.

نقش امید در سبک زندگی اسلامی

یکی از کلیدی ترین مسائل اخلاقی در اسلام ،امید است. امید از ویژگیهای مؤمن به شمار آمده است. چنان چه ناامیدی از شاخصه های کفر وکافران بر شمرده شده است. امید به رحمت و لطف لایتناهی خالق یکتا ،امید به آینده و اعتماد به نفس و استقامت، بزرگترین سلاح برای غلبه برشرایط سخت ودشوار و عبور از گردنه های هولناک بلاهااست. ومتقابلاً دلسردی ونومیدی وسر شکستگی ویاس، سرمایه ناچیز دلهای سرد و لرزان و روحهای کوچکی است که فقط آماده توفیقات تصادفی هستند.

روحهای بزرگ و دلهای مؤمن و عزم های استوار ، خود را در تحمل سختی ها وشداید باز می یابند.وسوار بر مرکب تیز روی امید، فعالانه و کوشا، بهروزی را طلب کرده و به انتظار می نشیند. بر این نکته کلیدی به جّد میتوان تکیه و تاکید داشت که عنصر امید درتمامی تحرکات سازنده بشر، در همه اعصار، نقش آفرین اصلی، بوده است.

امید، زنجیره ای از جسارت ، نشاط، پایداری وخلاقیت ،دور اندیشی و... را با خود همراه می سازد که این همه اسباب و علل مهمترین تحولات در جوامع بشری بوده اند. به حکم عقل و به تجربه هیچ اثرگران سنگ و یا تحول بزرگ را در طول تاریخ نمی توان یافت که زاده ذهن و یا آفریده دستان انسانهای مایوس و یا نا امید باشد چرا که به همان سان که امید، مترادف زندگی ، نشاط و حرکت است: یاس و نا امیدی، همنشین و مجاور مرگ ، خمودی و سکون است.

این چنین است که در دیار ایمان، نشانی از یاس یافت نمی شود و مؤمنان، بیگانه با نا امیدی اند همنشین ناامیدی ،کفر است . درسوره حجر آیه ۵۶ یاس از لطف و رحمت پروردگار ،کفر وضلالت دانسته شده است ونیزدرآیه دیگری یاس مترادف باکفر شمرده شده است از رحمت خدا جز کافران ناامید نمیشوند. (یوسف ۸۷)

قل یا عباد الذین اسرفوا علی انفسهم لاتقنطو من رحمة الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً انه هو الغفور (زمر)

در این آیات از سویی تکیه بر امید به غفران و بخشش خداوند و انقطاع از غیر او شده و از سویی ناامیدی از او هم ردیف گناهان کبیره و کفر شمرده شده که متاسفانه پاره ای از انسانها گرفتار آن شده اند.

همچنین احادیث، روایات و در زیارات متعددی از پیامبر(ص) و امامان(ع) مشاهده می شود که امید را نشانه ایمان و ناامیدی را بزرگترین بلا و نشانه کفر دانسته اند به این دو فراز از زیارت امین الله که از زیارات صحیفه ومنتسب به امام سجاد است و زمان صدور آن نیز مدتی پس از واقعه دردناک عاشورا به هنگام زیارت امیرالمومنین ، ایراد شده است. بنگرید مضامین این زیارت نامه یکی از شادترین و فرح بخش ترین ادعیه هاست که از سندیت ویژه ای برخوردار است.

اللهم فاجعل نفس مطمئنه بقدرک ،راضیه بقضائک، مولعة بذکرک و دعاءک محبه لصفوه اولیائک محبوبه فی ارضک و سمائک صابره علی نزول بلائک، شاکره لفواضل نعمائک ،ذاکرة آلائک،مشتاقة الی فرحه لقائک.

خدایانفس مرا آرام به تقدیرت، خشنود به قضایت ،حریص به ذکر و دعایت ، دوستدار به گزیدگانت و دوستانت ، محبوب در زمین و آسمان ، شکیبا در مورد نزول بلاهایت و سپاسگزار در برابر نعمتهای فزونت ، متذکر عطایای فراوانت و مشتاق بر شادی دیدارت قرار بده

در فراز دیگر این دعا آمده است: اللهم ان قلوب المخبتین الیک و الهه و سبل الراغبین الیک شارعة و اعلام القاصدین الیک واضحة وافئده العارفین منک فازعه و اصوات الداعین الیک صاعده و ابواب الاجابته لهم مفتحه ومن ناجاک مستجابه... وارزاقک الی الخلایق من لدنک نازله و عوائد المزید الیهم واصله و ذنوب المستغفرین مغفوره و حوائج خلقک عندک مقضیه و جوائز السائلین عندک موفره و عوائد المزید متواتره و موائد المستطعمین معده و مناهل الطماه مترعه .

خدایابه راستی دلهای فروتنان درگاهت به سوی تو حیران است و راههای مشتاقان به جانب تو باز و نشانه های قاصدان کویت آشکار ونمایان است و قلبهای عارفان،از تو ترسان و صداهای خوانندگان به طرف تو صاعد ودرهای اجابت به رویشان باز است و دعای آن کس که باتو راز گوید مستجاب است و روزی هایی که به آفریدگانت دهی از نزدت ریزان است و بهره های بیشتری هم به سویشان میرسد وگناه آمرزش خواهان ازتو آمرزنده است و حاجت های آفریدگانت نزد تو روا شده و جایزه های گدایان و خواستاران از پیشگاه تو شایان و وافر است و بهره های فراوان پیاپی است وخواهان احسان تو برای طعام خواهان آماده است و حوضهای آب توبرای تشنگان لبریز است و متقابلاًروایاتی که از ناامیدی به شدت مذمت کرده است(اعظم البلاءانقطاع الرجاء(امام علی (ع)غررالحکم) بزرگتریت بلا ناامیدی است .یا قتل القنوط صاحبه (همان) ناامیدی صاحب خود رامی کشد .یا فی القنوط التفرط(همان)نومیدی موجب تفریط و تقصیر می شود.

مفهوم خوف و رجا که در متون دینی مکرراًبه آن اشاره رفته است نیز به نوعی ناظر به همین معنااست تاکید اصلی در آموزه های دین اسلام نیز توصیه و مدح امید بستن به لطف و کرم پروردگار و نهی و ذم امید و دلبستن به غیراوست و مفهوم کلیدی خوف و رجا نیز در همین چهارچوب معنا یافته است چنان چه در کلام پروردگار بارها به کرات بر رحمت خداوند ولزوم امید به آن چون شرطی از شرایط بندگی اشاره رفته است.امید واری از نشانه های نخستین و اصلی مؤمنان است.

لغزش هاست دانست ویا گرفتار انفعال و بی عملی و قدر گرایی که از دل نومیدی و یاس سر بر میکشد گرفتار آمد چراکه شکستن در تند باد سختی ها و مصائب و دل باختن در هنگام دشواریها و امتحانات روزگار، ریشه در نازکی باورها و سستی ایمان دارد چنان که هماورد و همنشیت چه بسا

بزرگترین تحولات اجتماعی سازنده در طول تاریخ نیز زاده و مولود عنصر امید است.

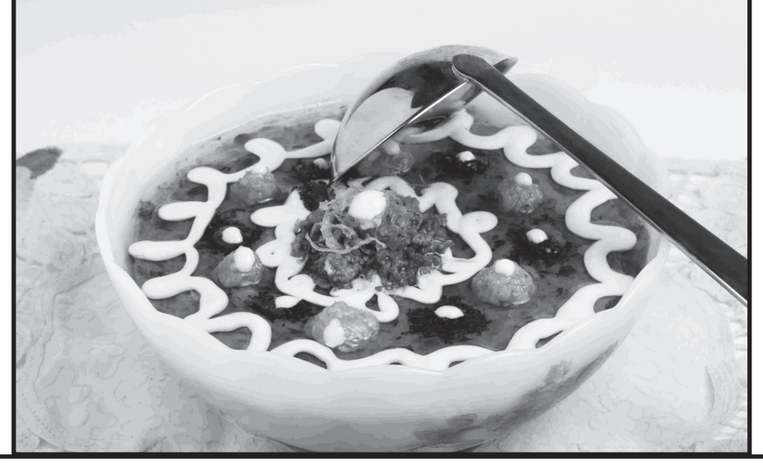
امید تنها سلاح مقاومت انسان در برابر مصیبتها و بلایا و دشواری ها ست

مولود امید صفت وخصیصه صبوری وپایمردی است ودر کنار این صفت، ایمان وصبر پرهیز از خوش خیالی وسطحی نگری شرط موفقیت است.

صرف نظر از تحرکات فردی و توفیقات شخصی بزرگترین تحولات اجتماعی سازنده در طول تاریخ نیز زاده و مولود عنصر امید است به بهبودی اوضاع،تجلی و مفهوم یافته اند واگر تلاشی برای تامین و صیانت از کرامت انسانها ،توسعه آزادی های مدنی ،سیاسی ،اجتماعی ،آزادی عقیده ،حاکمیت قانون ،گسترش وسیطره عدالت و مساوات و صلح ورهایی از جهل و سستی و رذایل و عقب ماندگی ها به واسطه تلاش گروهی مردمانی صورت پذیرفته تنها باتکیه بررکن استوار امید بوده است پس بیراهه نیست اگر ادعا شود، امید تنها سلاح مقاومت انسان در برابر مصیبتها و بلایا و دشواری ها ست و اگرروزی فرا برسد که درخت سبز ایمان بخشکد و شکوفه امید فرو افتد مرگ ونیستی سو گمندانه جامعه بشری را یه کام خود خواهد کشید. از این رو باید باور مند ومؤمن ماند وباتحکیم و زنده نگه داشتن امید به انتظار فردا و فرداهایی نشست که نوید بخش روزهای بهتر وبهترند و حامل رستگاری بشریتند البته در پایان این نکته نیز قابل توجه است که هرگز نبایدامیدرا به معنای به خوش بینی مفرط و ساده انگاری و خوش خیالی که زمینه ساز شکست و

زندگی باور می خواهد آن هم از جنس امید که اگر سختی راه به تو یک سیلی زد یک امید قلبی به تو گوید که خدا هست هنوز

مجله نسیم بیداری/شماره۳۸و۳۹



رزق حـــلال ،رزق حـــرام زمینـــه هـــا ،بـازتـابهـا

دراین مقاله به مفهوم یابی رزق در لغت واصطلاح ، آثار روزی حلال در ابعاد فردی واجتماعی می پردازیم.

تعریف رزق

الف)معنای لغوی رزق:

رزق در لغت به معنی عطا و بخشش مستمر است و ازآن تعبیر به روزی می شود. واژه روزی ،به معنای رزقی است که خداوند متعال برای همه افراد زمین عطا کرده است .همینطور به معنای خوراک روزانه آمده است. واژه حلال نیز به معنای جایز و روا آمده ا ست .

ب)معنای اصطلاحی رزق

در اصطلاح به هرچیزی که مایه دوام حیات مخلوقات زنده است،رزق گویند .درواقع رزق موهبت و بخششی است از ناحیه خدای متعال به بندگانش ،بدون اینکه استحقاق آن را داشته باشند.
واژه "رازق"و"رزّاق" به معنای حقیقی کلمه ،تنها بر خدای متعال اطلاق می شود ،چراکه خداوند در قرآن کریم می فرماید:
«هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر این که روزی او بر خداست»
واگر در غیر او به کار رود ، جنبه مجازی دارد .
«...پدران موظفند زنانی را که فرزندانشان راشیر می دهند بطور شایسته روزی دهند (پرداخت نفقه) ولباس بپوشانند.»

اقسام رزق

رزق تنها برخوراک ،پوشاک و مایحتاج مادی ما اطلاق نمی شود بلکه به هر گونه بهره ای که خداوند نصیب بندگان می کند اعم از علم ،عقل،فهم،ایمان و اخلاص، رزق گفته می شود.پس رزق تنها مادی نمی باشد بلکه معنوی نیز هست .
رزق های الهی را به دو دسته تقسیم می کنند:۱-نعماتی که در آخرت به بندگان بهشتی داده می شود. ۲-نعماتی که در دنیا به تمام موجودات داده میشود .
رزق های بهشتی نیز در سه شاخه دسته بندی می شود:۱-رزق کریم ۲- رزق معلوم ۳-رزق حَسَن اما رزق های دنیوی را در دو شاخه ی قطعی و اکتسابی بررسی خواهیم کرد.

الف-رزق های بهشتی :

۱.رزق کریم :
در قرآن آمده آنان که ایمان آوردند واعمال صالح انجام دادند،آمرزش و روزی پرارزشی برای آنهاست.»در این آیه، نعمتهای بهشت ،رزق کریم نامیده شده است .که مومنان خداترس ودارای عمل صالح ،مردان وزنان پاکدامن به عنوان پاداش الهی از آن بهره مند خواهند شد. همچنین رزق کریم ازآن مواهب الهی است که جهادگران ، مهاجران وانصار به آن نوید داده شده اند.«وآنهاکه ایمان آوردند ، هجرت نمودند ودر راه خدا جهاد کردند،وآنها که پناه دادند و یاری نمودند ،آنان مومنان حقیقی اند پس بر ای آنها ،آمرزش (ورحمت خدا)وروزی شایسته ای است.»

۲.رزق معلوم:
برای بندگان مخلص خدا روزی معین و ویژه ای وجود دارد به نام رزق معلوم که هیچ شباهتی به دیگر رزقها ندارد چرا که اینان هیچ دلبستگی به غیر خداوند ندارندودر دلشان جز خدا چیز دیگری نیست .

۳.رزق حَسَن:
در قرآن می خوانیم : «وکسانی که در راه خدا هجرت کردند ،سپس کشته شدند یا به مرگ طبیعی از دنیا رفتند ،خداوند به آنها روزی نیکویی می دهد که او بهترین روزی دهندگان است»در این آیه " رزق حسن" را پاداش همه مهاجران الهی، قرار داده است. خواه به مقام شهادت رسیده باشند خواه در این راه ، به مرگ طبیعی از دنیا رفته باشند.
" رزق حسن" اشاره به نعمت هایی است که وقتی چشم انسان به آن می افتد ،چنان مجذوب می شود که نمی تواند دیده از آن بر گیرد و به غیر آن نگاه کند ،وتنها خدا قدرت دارد که چنین روزی را به کسی بدهد.

ب-رزق های دنیوی :

۱.قطعی :
یک سری روزی های قطعی است ،یعنی هر کاری کنیم،این را خدا مقدر کرده است ،«هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر (اینکه)روزیش بر عهده خداست و (او)قرار گاه و محل مردنش را می داند همه (اینها)در کتابی روشن(ثبت)است.»
خداوند اکسیژن را رزق ما قرار داده است ،چشم های سالم ،گوش شنوا،سلامتی و جوانی داده است.این ها رزق هایی است که از جانب خداوند به شکل قطعی به انسان داده شده است.

۲.رزق اکتسابی :
وقتی می گوییم :روزی، دست خداست معنایش این نیست که دنبال روزی نرویم و منتظر بمانیم تا از آسمان برایمان غذا،پوشاک ومواد مورد نیاز بیاید. باید خودمان در جامعه کارکنیم و رزق خود و خانواده را به دست آوریم. به عبارتی باید در حد توان برای کسب روزی، کار وتلاش کرد اما نباید برای آن حرص زد و طمع پیدا کرد.

عوامل کم شدن رزق

بعضی ها رزقشان کم است . به تجارت دست می زنند ،ورشکست می شوند . در رانندگی ، تصادف می کنند وهرچه تلاش می کنند بازهم در معیشت خود با مشکل مواجه اند ، به قول معروف به هر دری می زنند،نمی شو د .
دلائلی برای این موضوع مطرح است که باهم مرور خواهیم کرد:
۱-ممکن است به خاطر آزمایش باشد. خداوند انسان را به این جهان فانی آورده است تا با آزمایش و محک زدن ایمان و تقوا ، او را در شایستگیش به رسیدن به جهان باقی، امتحان کند. از این رو شخصی را با دادن اموال بسیار و یکی را با تنگی معیشت می آزماید سپس باید فرد با توکل به خدا به تلاش خود ادامه داده و دست از صبر خود بر ندارد.
۲-گاهی ممکن است به خاطر این باشد که فرد سوء نیت دارد.

یکی از اصحاب رسول اکرم خدا(ص)ازآن حضرت درخواست کرد که خدای تعالی اورا مستجاب الدعوه کند ،حضرت به او فرمود:خوراک خود را پاک کن تا دعایت مستجاب شود.

استجابت دعا دارای شرایط و مقدمات بسیاری است که یکی از آنها پاک کردن روزی از هرگونه شبهه و حرامی است .لذابا پاک وحلال بودن مال ،دعای آدمی به مرحله استجابت می رسد.

حدیث داریم که هر کسی خیر خواه مردم باشد ،خدا روزی او را وسیع می کند.بااین حال بعضی اوقات مشاهده می شود افراد در جامعه به جای این که با نیت الهی و برای تامین معاش خود و خانواده به کار بپردازند و در امور خود ، خدارا شاهد بر کارهای خود بگیرند ،تنها به فکر مال اندوزی هستند و آنچنان حرص دنیا را می زنند که حتی خالق را فراموش می کنند و تنها فکر و ذکرشان پول می شود.در این شرایط اگر خداوند متعال بخواهد هشدار دهد که ای انسان ، خالق تو و رازق، من هستم یا آنها را در خسران دنیا و آخرت بیاندازد که این امر نیز حاصل اعمال خودشان است،رزقشان را کم می کند.
۳-گاهی کم شدن رزق برای این است که جلوی طغیان گرفته شود .قرآن می فرماید«اگر خداوند، ر زق مردم را توسعه بدهد،یاغی می شوند. »
۴-گاهی به خاطر کفران نعمت ،رزق کم می شود. قرآن کریم می گوید:
«به خاطر این که یک عده ظلم کردند ،مایک سری چیزهارا از آن ها تحریم کردیم و از آنها گرفتیم.»
در جای دیگر می فرمایند:«فکفرت بانعم الله فاذاقها الله لباس الجوع و الخوف بما کانوا یصنعون ،نعمت ها را کفران کردند»
۵-مورد دیگری که می تواند عامل تنگی رزق گردد، بی توجهی افراد به یتیمان است .چرا که خداوند متعال در قرآن می فرماید:«کلا بل لاتکرمون الیتیم ، به یتیم ها سرکشی نکردید»
۶-ودر آیه ی بعد خداوند می گوید: به او دادیم ،اما فقرا را ندید ،و به فقرا کمک نکرد»
این ها شش عامل تنگی رزق بودند که با توجه به آیات قرآن کریم و احادیث وسخن بزرگان استخراج کردیم.

اثرات رزق حلال در زندگی

همانطور که می دانیم اگررزق و روزی ما از راه حرام به دست بیاید، اثرات مخربی بر جای می گذارد. اما در این بخش می خواهیم ببینیم آیا همانطور که رزقی که از راه حرام به دست می آید اثرات منفی دارد،رزق حلال نیز اثراتی دارد؟
این آثار را می توان به دو دسته کلی تقسیم نمود :۱-اثرات فردی ۲- اثرات ا جتما عی

الف)اثرات فردی: اثرات فردی که می توان بررزق حلال مطرح کرد را باید در ۵ شاخه قرار دهیم :۱.استجابت دعا۲.قبولی توبه و آمرزش گناهان ۳.

گرامی شدن نزد خداوند تبارک و تعالی ۴.نورانیت دل و جان ۵. باز شدن درهای بهشت.

۱-استجابت دعا :
یکی از اصحاب رسول اکرم(ص) از آن حضرت درخواست کرد که خدای تعالی اورا مستجاب الدعوه کند ،حضرت به او فرمود:«خوراک خود را پاک کن تا دعایت مستجاب شود.» استجابت دعا دارای شرایط و مقدمات بسیاری است که یکی از آنها پاک کردن روزی از هرگونه شبهه و حرامی است .لذابا پاک وحلال بودن مال، دعای آدمی به مرحله استجابت می رسد.

۲-قبولی توبه و آمرزش گناهان
پیامبر اکرم(ص)در این باره می فرمایند:هرکه روزی حلال خورد،فرشته ای به فرمان خدا بر سر وی بایستد و برایش آمرزش خواهی کند ،تا از خوردن فارغ آید.
خداوند متعال ،همواره با اسباب مختلفی ،گناهان انسان را می بخشد که توبه، شفاعت ،عبادت و... از جمله اینهاست .یکی از اسباب دیگری نیز که سبب آمرزش گناهان انسان می شود ،روزی حلال است.

۳-گرامی شدن نزد خداوند :
در آیات و روایات بسیاری به این مطلب اشاره شده است که بنده با شرایطی در نزد خداوند ، محبوب و گرامی است .یکی از این راهها برای گرامی بودن نزد خداوند ،طلب روزی حلال است. حال چه بنده به این روزی دست پیدا کند و چه با تلاش های بسیار دست پیدا نکند، در هر صورت در نزد خداوند محبوب و گرامی خواهد بود. امام صادق (ع) در این باره فرموده است : بنده ، آن زمان نزد خدا گرامی تر است که در صدد کسب درهمی حلال برآید حتی اگر نتواند به آن دست یابد .

٤- نورانیت دل و جان
یکی از ثمرات روزی حلال در انسان ،این است که اعمال صالحه او مورد قبول درگاه خداوند قرار می گیردوهمچنین سبب روشنایی و نورانیت دل و جان آدمی می شود . زیرا فردی که خود را موظف به کسب روزی حلال می داند و آن را یکی از واجبات می شمارد ، در راه بدست آوردن آن تلاش و کوشش فراوان می کند. در اعمال دیگر خود نیز وسواس بیشتری به خرج می دهد. از این رو همه اعمال او مورد قبول درگاه خداوند قرار می گیرد و هم به سبب روزی حلال ، خداوند، دل و جانش را روشنایی می بخشد .پیامبر اکرم (ص) در این باره می فرمایند: هر کس چهل شبانه روز حلال خورد ،خداوند دلش را روشن و نورانی می فرماید.

۵- باز شدن درهای بهشت
یکی دیگر از آثار فردی روزی حلال که متوجه آخرت فرد می شود ،باز شدن درهای بهشت است. که طبق فرموده رسول اکرم (ص)هرکه از دسترنج حلال خود بخورد ،درهای بهشت به رویش گشوده شود و از هردر که خواهد وارد شود.
آثار دیگری نیز می توان نام برد:برکت مال ،رقت قلب ، تربیت نسل صالح و...

ب-اثرات اجتماعی
۱-سربار نبودن:
زندگی شرافتمندانه ایجاب می کند که هر شخص ، شغل آبرومندی را برای خود انتخاب کند و از طریق سعی و عمل خود، امرار معاش خود و خانواده اش را تامین بکند.چرا که نتیجه بیکاری ،نداشتن مهارت و تلف کردن وقت این است که انسان ، خود و خانواده اش را سر بار و نان خور دیگران کند. چنین کسی از رحمت خدابه دور است .پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:«هر که از زور بازوی خود نان بخورد ، خداوند به رحمت در او نظر نموده ،هیچگاه عذابش نفرماید.»

۲- فقرزدایی:
یکی از راههای حلال کردن مال،پرداختن زکات ،خمس و سایر حقوق مالی است که خداوند بر گردن انسان قرار داده است.
پرداخت آنها ،موجب ریشه کن شدن فقر و کاهش تقاضای تهیدستان می شود .

سه چیز است که اگر مومن از آنها مطلع شود باعث طول عمر و دوام بهره مندی او از نعمت ها می شود:طول دادن رکوع و سجده زیاد نشستن بر سر سفره ای که در آن دیگران را اطعام میکند وخوش رفتاری اش با خانواده .

راههای تقویت و افزایش رزق حلال
امام حسن (علیه السلام) فرمود:«در طلب روزی مانند کسی که برای چیره شدن (بردشمن)پیکار می کند ،کوشش مکن و به تقدیر نیز چندان تکیه مکن که از کار و کوشش دست کشی ، زیرا در جستجوی فضل و روزی خدا بر آمدن، از سنت است و پوییدن راه اعتدال در طلب روزی،از عفت است . نه عفت ،روزی را از انسان دور می کند و نه حرص ، روزی را زیاد می آورد. چه روزی قسمت شده است و حرص زدن، موجب افتادن در ورطه ی گناهان می شود.»
لذا از طرفی نیازی نیست همه ی هم و غم وفکر خود را صرف بدست آوردن روزی کنیم ، زیرا میزان روزی ما ،(به شرط کار و تلاش در حد لازم)مقدر شده است ،از طرف دیگر نیز نباید به دلیل اعتقاد به مقدر شدن روزی ،کار و تلاش را ترک کنیم ،زیرا یکی از سنت های الهی و شرط کسب روزی، کار و تلاش است.
حال که این مقدمه را برای بدست آوردن روزی بیان کردیم به سراغ بعضی عوامل که در افزایش و برکت روزی موثر می رویم:

۱-داشتن ایمان و تقوا
یکی از عوامل مهم برکت زا در زندگی ،داشتن ایمان و کسب تقوا می باشد . خداوند در قرآن کریم می فرماید:
«اگر مردم قریه ایمان آورده و پرهیز کاری پیشه کرده بودند ،برکت های آسمان و زمین را به رویشان می گشودیم»

۲-با وضو بودن
در روایات داریم : «اگر کسی بی وضو در طلب حاجت خود برود و نیازش برآورده نشود ، جز خویشتن ،کسی را سرزنش نکند .»

۳-بیداری ،هنگام بین الطلوعین
پیامبر اکرم(ص)فرمودند :«خدایا برکت را در صبحگاهان ،برای امت من قرار ده ... اگر کسی خواهان رفع نیاز است ،صبحگاهان به سوی آن شتابد، زیرا من از خدای سبحان خواستم که روزی را صبحگاهان برای امت من قرار دهد.»

٤- عدم کسالت و تنبلی در کار
«در تحصیل روزی سستی، نورزید ،زیرا گذشتگان ما با تلاش و سرعت ،به دنبال کار می رفتند.»

٤-اعتدال ،میانه روی و قناعت در زندگی
امام علی (ع) می فرمایند: هیچ گنجی بی نیاز کننده تر از قناعت نیست و کسی که به اندازه کفایت زندگی از دنیا بردارد به آسایش دست یابد و آسوده خاطر گردد.»

قناعت توانگر کند مرد را
خبر کن حریص جهانگرد را
(سعدی)

امام علی (ع) در حدیثی دیگر فرمودند: «برای دولتمندی آدمی ، قناعت و برای فراوانی نعمت خوش خلقی کافی است .»

٦-احسان به مردم ،به ویژه اهل خانه
امام صادق (ع)می فرمایند: «کسی که به خانواده اش ، خوب احسان کند روزیش زیاد میشود.»

۷-خوش اخلاقی
امام علی(ع): «خوش اخلاقی، روزی ها را زیاد میکند و میان دوستان، انس و الفت پدید می آورد.»

۸-اطعام کردن
امام صادق(ع) می فرمایند :«سه چیز است که اگر مومن از آنها مطلع شود ،باعث طول عمر و دوام بهره مندی او از نعمت ها می شود:طول دادن رکوع و سجده ،زیاد نشستن بر سر سفره ای که در آن دیگران را اطعام میکند و خوش رفتاری اش با خانواده .»

۹- قرض دادن
از عوامل جلب روزی خداوند، صدقه دادن است.گذشته از آثار دیگری که دارد، خداوند خود ضامن برگشت آن شده است کما اینکه در یکی از آیات می فرماید:... وما انفقتم من شی فهو یخلفه و هو خیر الرازقین .

۱۰-امانتداری
امام علی (ع)می فرماید:
امانتداری، روزی می آورد و خیانت در امانت، فقر می آورد.

۱۱-دعا در حق مومنین
امام باقر (ع) فرمود: «پشت سر برادرانت دعا کن که، این کار ، روزی را به طرف تو سرازیر می کند.»

۱۲-پاکیزگی و طهارت
امام صادق (ع) فرمودند : خداوند زیبایی و خودآرایی را دوست دارد و از فقر و تظاهر به فقر، بیزار است. هر گاه خداوند به بنده ای نعمتی بدهد ، دوست دارد اثر آن را در او ببیند .عرض شد :چگونه؟فرمودند :لباس تمیز بپوشد ،خود را خوشبو کند،خانه اش را گچ کاری کند ،جلوی در حیاط خود را جارو کند ،حتی روشن کردن چراغ قبل از غروب خورشید، فقر را می برد وروزی را زیاد می کند.»

۱۳-صدقه دادن
امام علی (ع)فرمود:
«با صدقه دادن ،روزی را فرو آورید.»

۱٤-پرداخت حقوق شرعیه(خمس و زکات)
۱۵-امام علی (ع)فرمودند :«برکت در مال کسی است که زکات بپردازد ،به مومنان مدد و یاری رساند و به خویشاوندان کمک نماید.»

۱٦-نیت پاک
امام علی(ع)فرمود: «هرکه خوش نیت باشد،روزیش زیاد می شود.»

۱۷-نماز شب
آیت الله قاضی (رضوان الله تعالی علیه) فرمودند:«دنیا می خواهی نماز شب بخوان،آخرت می خواهی نماز شب بخوان.»

ویژگی های دانشجو ی نمونه از دیدگاه رهبری

۱- نخستین ویژگی یک دانشجوی نمونه، خوب درس خواندن و تلاش جهت ارتقای علمی است.

از این رو دانشجو باید بکوشد در برنامه ریزی و تنظیم کارهای روزانه ، بیشتر وقت و تلاش خود را صرف تحصیل علم و دانش کند. مقام معظم رهبری در این باره می‌فرمایند: «یکی از فرایض حتمی برای این نسل، تقویت بنیه علمی کشور است. اگر علم نداشته باشیم، اقتصادمان، صنعتمان، حتی مدیریت و مسائل اجتماعی مان عقب خواهد ماند. برای مقابله با دشمنان, علم لازم است. اگربخواهید از لحاظ علمی پیش بروید باید جرأت نوآوری داشته باشید، استاد و دانشجو بایداز قید و زنجیر تعریف‌های علمی القا شده و دائمی دانستن آنها خلاص شوند... آن وقتی که علم با هدایت، ایمان و عواطف صحیح و معرفت روشن بینانه و آگاهانه همراه شود، معجزه‌های بزرگی می‌کند و کشور ما می‌تواند در انتظار این معجزه‌ها بماند.»

دانشجو باید از نظر اخلاقی, معنوی و احساسات لطیف انسانی بی‌نظیر باشد... دانشجو یک روشن‌فکر تمام عیار مسلمان است، متدین است.»

۲-دومین ویژگی دانشجوی مطلوب، کسب آمادگی برای ارائه خدمات، مطابق با نیاز اجتماعی و علاقه فردی است؛ یعنی، هدف او از درس و تحصیل خدمت‌گزاری باشد، نه صرف اندوختن علم. بی‌تردید امروز هیچ خدمتی بهتر از به کارگیری دانش در مسیر برآوردن نیاز جامعه وپیشرفت اهداف اسلام نیست. اگر دانشجوی مسلمان با تحصیل دقیق و صحیح و کارآمد، بتواند تئوری نو و طرح جدیدی به بازار اندیشه و صحنه خدمات ارائه کند، بزرگ‌ترین خدمت را به دین و انسان‌ها کرده است.

عزیزان من! رابطه با خدا را جدّی بگیرید ،شماها جوانید، به آن اهمیت بدهید، با خدا حرف بزنید، از خدا بخواهید، مناجات، نماز با حال و با توجه برای شما خیلی لازم است؛ مبادا اینها را به حاشیه برانید.

۳-ویژگی سوم دانشجوی حقیقی، ارتقای سطح معنویت فردی و به دنبال آن, ارتقای کیفی امور معنوی دانشگاه و جامعه است.

وی باید در برنامه زندگی معنوی خود نیز باعث پیشرفت گردد و همچون یک الگو ،عمل کند. لذا برخوردار بودن از صفات عالی اسلامی وانسانی ـ مانند ادب, تقوا, عبادت و بنده خدا بودن، صداقت، پاکی, صفای دل, خیرخواهی, دوراندیشی, حسن تدبیر و در یک کلام، نیکی سیرت و دعوت دیگران به این سمت (باعمل و حرف) ـ باید از برنامه‌های دانشجو باشد.

مقام معظم رهبری می‌فرمایند: «دانشجو باید از نظر اخلاقی, معنوی و احساسات لطیف انسانی بی‌نظیر باشد... دانشجو یک روشن‌فکر تمام عیار مسلمان است، متدین است.»

٤-هوشیاری , تیزبینی و داشتن قدرت تحلیل سیاسی و قبل از آن آگاهی صحیح و دقیق از پدیده‌های اجتماعی ، اتخاذ موضع آگاهانه و صحیح و بجا و مناسب و برخاسته از مبانی اسلامی، از دیگر ویژگی‌های دانشجوی مسلمان و از ضروریات زندگی دانشجویی است. جامعه از یک دانشجو، انتظار دارد افزون بر تدبیر و تفکر در مورد پدیده‌ها و امور سیاسی به صورت آگاهانه بر روی آنها تأثیر بگذارد و مردم را در این مواقع، هدایت و راهنمایی کند. وی باید بر پایه مبانی دینی و اعتقادی خویش و بر اساس اطلاعات دقیق و صحیح (نه گفته‌های خیابانی و شایعات اتوبوسی) به تحلیل صحیح و مناسب از این پدیده‌ها بپردازد و در برابر آن برای خود اتخاذ موضع نماید. دریک جمع‌بندی، خصوصیات دانشجوی واقعی و مطلوب را می‌توان از دیدگاه مقام معظم رهبری چنین بیان کرد: «به نظر من، جوانان انقلابی دانشگاه ـ چون بحث دانشجو را داریم ـ سعی کنند خوب درس بخوانند؛ خوب فکر و معرفتشان را بالا ببرند. سعی کنند در محیط خودشان اثر بگذارند؛ فعال باشند نه منفعل. روی محیط خودشان اثر فکری و روانی بگذارند؛ این شدنی است. یک جوان،گاهی اوقات می‌تواند مجموعهٔ پیرامون خودش را ـ کلاس، استاد و دانشگاه را ـ زیر تأثیر شخصیت معنوی خودش قرار بدهد. البته این کار با سیاسی کاری به دست نمی‌آید؛ با معنویت به دست می‌آید؛ با صفا به دست می‌آید؛ با استحکام رابطه با خدا به دست می‌آید.

عزیزان من! رابطه با خدا را جدّی بگیرید ، شماها جوانید ، به آن اهمیت بدهید، با خدا حرف بزنید، از خدا بخواهید ، مناجات ، نماز با حال و با توجه برای شما خیلی لازم است ؛ مبادا اینها را به حاشیه برانید.

قصه پنکه در نیمه شب

از کتاب مشهور آسمان
نوشته عزیزالله حیدری

طلبه ای از شاگردان خوب و قدیمی استاد تعریف می کرد. یکی از شب های تابستان که از نیمه گذشته بود، یکی از طلبه ها به من زنگ زد و گفت فلانی با این هوای گرم قم یک پنکه نداریم و دیگر طاقت زنم تمام شده و خلاصه کلافه ایم.

با آن که پاسی از شب گذشته بود و همه خواب بودند، هر چه فکر کردم کسی جز استاد صفایی حائری به ذهنم نیامد که بی منت و ملالت کارگشا باشد. با کمی وسواس و تامل شماره شیخ را گرفتم خودش گوشی را برداشت و راحت احوال پرسید. موضوع را گفتم. بی تامل گفت: آره! آره!

پنکه هست کجا بیاورم؟!

گفتم: نه! نیایید. خودم می آیم و بیرون زدم.

هنگامی که نزدیکی های خانه استاد رسیدم دیدم سرخیابان ایستاده و پنکه در دست اوست...

پیام :

بزرگان برای جمع کردن توشه آخرت لحظه به لحظه دویدند ما چقدر توشه برای آخرتمان جمع کرده ایم ؟!!

حجاب چیه!!؟

حجاب چیه مهم اینه که دل آدم پاک باشه

دوست داشتن به دله، بی خیال ظاهر

بهش گفتم: امام زمان (عج) رو دوست داری؟

گفت: آره! خیلی دوستش دارم.

گفتم: امام زمان ،حجاب رو دوست داره یا نه؟

گفت: آره!

گفتم : پس چرا کاری که آقا دوست داره انجام نمیدی؟

گفت: خب چیزه!!. ولی دوست داشتن امام زمان (عج) به ظاهر نیست ، به دله.

گفتم: از این حرف که میگن به ظاهر نیست ، به دله بدم میاد.

گفت: چرا؟

براش یه مثال زدم:

گفتم: فرض کن یه نفر بهت خبر بده که شوهرت با یه دختر خانوم دوست شده و الان توی یه رستوران داره باهاش شام می خوره. تو هم سراسیمه میری و می بینی بله!!!! آقا نشسته و داره به دختره دل میده و قلوه می گیره. عصبانی میشی و بهش میگی: ای نامرد! بهم خیانت کردی؟ بعد شوهرت بلند میشه و بهت میگه: عزیزم! من فقط تو رو دوست دارم. بعد تو بهش میگی: اگه منو دوست داری این دختره کیه؟ چرا باهاش دوست شدی؟ چرا آوردیش رستوران؟ اونم بر می گرده میگه: عزیزم ظاهر رو نبین! مهم دلمه! دوست داشتن به دله!

دیدم حالتش عوض شده.

بهش گفتم: تو این لحظه به شوهرت نمیگی: مرده شور دلت رو ببرن؟ آیاحرف شوهرت را باور می کنی؟

گفت: معلومه که نه! دارم می بینم که خیانت می کنه، چطور باور کنم؟ معلومه که دروغ میگه.

گفتم: پس حجابت!.

اشک تو چشاش جمع شده بود،روسری اش رو کشید جلو، با صدای لرزونش گفت: من جونم رو فدای امام زمانم می کنم، حجاب که قابلش رو نداره.

از فردا دیدم با چادر اومده،گفتم: با یه مانتو مناسب هم می شد حجاب رو رعایت کرد!

خندید و گفت: می دونم! ولی امام زمانم چادر رو بیشتر دوست داره

می گفت: احساس می کنم آقا داره بهم لبخند می زنه.

سوالات مسابقه ترنم

دانشجویان فرهیخته و عزیز :

شمامی توانید با پاسخ دادن به سوالات زیر که از محتوای مجله استخراج شده است در این مسابقه شرکت نمایید واز جوایز ارزشمند آن بهره مند شوید . مهلت تحویل برگه ی پاسخ های مکتوب شما به **واحد فرهنگی در ساختمان مرکزی طبقه چهارم** تا ۵ آبان ماه میباشد . به ۵ نفر از عزیزانی که به تمامی سوالات ،پاسخ صحیح بدهند به رسم یادبود جوایزی اهدا می گردد.

۱-آیه " ولا تنس نصیبک من الدنیا " بر چه چیزی دلالت می کند .

الف : توجه بیش از حد به زندگی معنا گرایانه **ب:** اغفال از زندگی مادی

ج: بهره برداری درست از نعمت های دنیوی **د:** عدم بهره برداری از دنیا و تاکید بر زندگی اخروی

۲-طبق متون مجله، مهم ترین رسالت پیامبران چیست ؟

الف : برقراری عدالت **ب:** ایجاد حکومت اسلامی

ج: به ظهور رساندن توانمندیها وگنجینه های نهفته در انسان **د:** کمک به مظلومین

۳-این سخن از کیست ؟ " هرکس دنیایش را به خاطر آخرتش و یا آخرتش را به خاطر دنیایش رها کند از ما و پیرو ما نیست".

الف : امام حسین (ع) **ب:** پیامبر اکرم (ص) **ج :** امام حسن مجتبی (ع) **د:** امام علی (ع)

۴-شادیهای متعالی که از دست یابی به اهداف حاصل می شود چه نام دارد ؟

الف : خوشی **ب:** نشاط **ج :** شادکامی **د:** همه موارد

۵-کدام یک از یاران امام صادق (ع) گفتند که " شوخی در میان ما جایگاه ندارد . "

الف : مهزیار **ب:** کمیل بن زیاد **ج :** یونس شیبانی **د :** عبدالله انصاری

۶-سخن " چه بسا لذتهای آنی و فوری که اندوه وحزنی بی پایان به ارمغان می آورند " از کیست ؟

الف : امام علی (ع) **ب:** امام حسین (ع) **ج:** امام رضا (ع) **د:** امام صادق (ع)

۷-آیه " احسن کما احسن الله الیک "بیانگر چیست ؟

الف : آینده نگری **ب:** بهره مندی درست از دنیا **ج :** نیکو کاری به دیگران **د:** فساد نکردن

۸-در کدام دعا وزیارت منتسب به امام سجاد (ع) ، شادترین وفرح بخش ترین مضامین دیده می شود ؟

الف : زیارت جامعه کبیره **ب:** دعای عالیه المضامین **ج:** زیارت امین الله **د:** دعاهای خمس العشر

۹-.....پیامی اعجازگر در امر ارتباط دارد و یکی از جنبه های مهم ارتباط است ؟

الف : شنونده خوب بودن **ب:** سکوت **ج :** عدم افراط در موعظه **د:** وقت شناسی

۱۰-تنها سلاح مقاومت انسان در برابر مصیبت ها وبلاها است .

الف : امید **ب:** علم **ج:** خوش خلقی **د:** آینده نگری

۱۱-برای بندگان مخلص خدا روزی معین و ویژه ای وجود دارد که هیچ شباهتی به دیگر رزق ها ندارد .

الف : رزق کریم **ب:** رزق معلوم **ج :** رزق حسن **د:** رزق اکتسابی

۱۲-کدام یک از عوامل زیر از عوامل کم شدن رزق است ؟

الف : سوءنیت **ب:** طغیان گری **ج :** تعداد فرزند وعائله زیاد **د:** بی توجهی به یتیمان

۱۳-حضرت رسول در جواب یکی از صحابه که دوست داشت مستجاب الدعوه شود چه فرمودند ؟

الف : خوراکت را پاک کن **ب:** در اول وقت نماز بخوان **ج:** بسیار دعا کن **د :** به والدین نیکی کن

۱۴-طبق سخن امام علی (ع) برای دولتمندی آدمی و فراوانی نعمت ، کدام خصوصیات لازم است ؟

الف: تقوا و با وضو بودن **ب:** قناعت وخوش خلقی **ج:** صبرو نیکوکاری **د:** پاکیزگی ونیت خوب

۱۵-چه کسی فرمود : "دنیا می خواهی نماز شب بخوان ، آخرت می خواهی نماز شب بخوان "

الف : امام خمینی (ره) **ب:** علامه طباطبایی **ج :** آیت الله قاضی **د:** آیت الله بهجت

۱۶-ویژگی های دانشجوی نمونه وحقیقی از دیدگاه رهبرمعظم چیست ؟

۱۷-چهار عادت ساده وکاربردی برای آرامش بیشتر را بیان کنید ؟

۱۸-سه خاصیت مهم بلا را بنویسید ؟

۱۹-اولین شرط توحید وایمان چیست ؟

۲۰-چهار مورد از ویژگی های حیات طیبه را نام ببرید ؟