

## در زمره‌ی بیداران

دانستیم که لازمه‌ی دین‌داری وفای به عهد خود با خداست. باقی ماندن بر پیمانی که با خدا بسته‌ایم، رشد و کمال ما و رضایت پروردگار را در پی دارد و شکستن پیمان به شرمندگی در مقابل او می‌انجامد. او پیوسته در انتظار ماست و صمیمی‌تر از مادر، آغوش مهرش را به روی ما گشوده است. این سخن خداست که :

هر کس یک و جب به سوی من آید یک گام به سوی او خواهم رفت و هر کس گامی به سوی من آید، دو گام به سوی او خواهم داشت و هر کس آهسته به سوی من آید، شتابان به جانبش خواهم شتافت.<sup>۱</sup>

اما آیا تا ابد برای برنامه‌ریزی و رسیدن به هدف‌های خود فرصت داریم؟ می‌دانیم که این‌گونه نیست. زمان به سرعت می‌گذرد و فرصت از دست می‌رود.  
پس :

- ۱- برای این که برنامه‌های خود را به اجرا درآوریم و از پیمان‌های خود محافظت کنیم، چه کارهایی را باید انجام دهیم؟
- ۲- با چه روشی می‌توانیم تشخیص دهیم که در برنامه‌های خود موفق بوده‌ایم یا به موفقیت نرسیده‌ایم؟

۱- حدیث قدسی، عوالی اللالی، ابن ابی‌جمهور احسانی، ج ۱، ص ۵۶



آیات زیر را به دقت و زیبا قرائت کنید.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ مَا تَرَاوَاهِی دَادْغَرِی رَا مِی نَهیم

.....

لِیَوْمِ الْقِیَامَةِ

.....

فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا

وَأِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ وَاگَر بَه اِنْدَازَه ی دَا نَه ی خَرْدَلِی بَاشْد

آن را می آوریم

آتینا بها

و ما برای حساب کافی هستیم.

وَكَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ

انبیاء، ۴۷

.....

قُلْ هَلْ أُنَبِّئُكُمْ

.....

بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا

.....

الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ

.....

فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا

.....

وَهُمْ يَحْسَبُونَ

که کار نیکو می کنند.

أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا

کهف، ۱۰۳ و ۱۰۴

.....

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا

.....

اتَّقُوا اللَّهَ

و هر کس باید بنگرد

وَلَتَنْظُرَنَّ نَفْسٌ

برای فردا چه آماده کرده است

مَا قَدَّمْتُ لَغَدٍ

وَأَتَّقُوا اللَّهَ

.....

.....

إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

حشر، ۱۸

ترجمه

به کمک عبارات زیر، ترجمه‌ی آیات را تکمیل کنید.

لَا تُظْلَمُ : ظلم نشود به      نُنبئُ : خبر می دهیم، آگاه می کنیم

ضَلَّ : گم شد      يَحْسَبُونَ : گمان می کنند.

پیام آیات

با اندیشه‌ی در آیات، پیام‌ها را تکمیل نمایید و آیات مربوط به هر کدام را

مشخص کنید.

آیات	پیام آیات	ردیف
	در روز قیامت .....	۱
	امکان ندارد در محاسبه‌ی قیامت به کسی ..... شود زیرا	۲
	کسی که کارهای ما را ارزیابی می‌کند .....	
	برخی می‌پندارند ..... در حالی که ..... اینان	۳
	کسانی هستند که در زندگی دنیایی خود، .....	
	هر کس باید مواظب باشد .....	۴

اگر میان این پیام‌ها ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم به این پیام کلی برای زندگی

برسیم: شرط وفای به عهد و رسیدن به ..... داشتن ..... می‌باشد.

حال، این سؤال مطرح می‌شود که با چه برنامه‌ای می‌توان به این شرط جامه‌ی عمل پوشاند؟ برای پاسخ به این سؤال به پیشگاه پیشوایان خود می‌رویم و از راهنمایی آنان بهره می‌گیریم. آن بزرگواران برنامه‌ای بسیار دقیق عرضه داشته‌اند که مهم‌ترین ارکان آن برنامه «مراقبت» و «محاسبه» است.

## مراقبت

مراقبت به معنای زیرنظر گرفتن، دقت و توجه داشتن است. عهدی که در ابتدا بسته می‌شود، مانند کودکی نوپا نیازمند مراقبت جدی است تا از آسیب‌ها و تهدیدهای گوناگون درونی و بیرونی درامان ماند و استوار و محکم شود.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

**گذشت ایام آفاتی به دنبال دارد و موجب پراکندگی در تصمیم‌ها و کارها می‌شود.<sup>۱</sup>**

به طور مثال تصمیم می‌گیریم بعد از ظهر روزهای فرد به یک ورزشگاه برویم و ورزش کنیم. اگر در طول روز به این تصمیم توجه نکنیم و اهمیت آن را برای خود یادآور نشویم، چه بسا نسبت به تصمیم خود سست شویم یا کاری دیگر ما را به خود مشغول کند و از اهمیت این عهد بکاهد و مانع انجام ورزش شود. این مراقبت، ابعادی دارد که عبارتند از:

**۱- مراقبت از اصل عمل:** شخص باید مراقب باشد تا در درجه‌ی اول به اصل عهد و پیمانی که با خدا بسته، عمل کند، به طوری که هیچ‌یک از اجزای اصلی آن فروگذار نشود. به طور مثال، در هنگام ادای نماز باید دقت کند، تمام واجبات نماز را به درستی انجام دهد و نگذارد نماز او باطل شود.

## تکمیل

برای انجام اصل نماز دو دسته عمل واجب است: رکن و غیر رکن.

غیر رکن: عملی است که ..... سبب باطل شدن نماز می‌شود.	رکن: عملی است که ..... سبب باطل شدن نماز می‌شود.
..... ۱- ..... ۴-	..... ۱- ..... ۴-
..... ۲- ..... ۵-	..... ۲- ..... ۵-
..... ۳- ..... ۶-	..... ۳- ..... ۶-

۱- غررالحکم و دررالکلم، ج ۴ ص ۶۲۶

**۲- مراقبت از کیفیت انجام عمل:** مقدار مؤثر بودن یک عمل به کیفیت انجام آن بستگی دارد. برای مثال، مطالعه‌ی مؤثر وقتی انجام می‌شود که در شرایط مناسب و همراه با دقت و توجه باشد. همچنین کسی که انفاق می‌کند باید مراقب باشد آبروی شخص مستحق را نریزد و بر او منت نگذارد تا بدین وسیله کیفیت عمل او بالا رود.

پس برای این که در کارهای خود به نتیجه‌ی مطلوب برسیم و تأثیر آن‌ها را احساس کنیم، باید مراقب باشیم که آن‌ها را به بهترین صورت انجام دهیم.

### بررسی



\* برای این که نماز کیفیت مطلوب داشته باشد، به طوری که احساس کنیم تأثیر سازنده بر ما داشته است، چگونه باید آن را انجام دهیم؟

- ۱-.....
- ۲-.....
- ۳-.....
- ۴-.....

**۳- مراقبت از نیت و انگیزه‌ی عمل:** مهم‌ترین جنبه‌ی هر عمل، نیت یا قصدی است که از انجام آن داریم. باید در عمل خود اخلاص داشته باشیم و آن را آلوده به هدف‌های دنیوی و پست نکنیم. برای مثال، اگر ما به دیگران کمک می‌کنیم، این کمک وقتی موجبات رستگاری ما را فراهم می‌آورد و به اصطلاح «ثواب دارد» که برای خودنمایی نباشد، بلکه آن را صرفاً به خاطر خدا و از روی وظیفه‌شناسی انجام دهیم. حال اگر هدف ما خودنمایی باشد، نه تنها به کمال ما کمک نمی‌کند، بلکه ما را از رسیدن به رستگاری هم باز می‌دارد.

امیرمؤمنان می‌فرماید:

«آفت یک عمل، ترک اخلاص در آن است»<sup>۱</sup> و «اعمال انسان به وسیله‌ی اخلاص صعود می‌کند و بالا می‌رود.»<sup>۲</sup> و «خوشا به حال کسی که علم و عملش، دوستی و دشمنی‌اش، گرفتن و ترک کردنش، سخن گفتن و سکوتش را برای خداوند خالص کند.»<sup>۳</sup>

تأثیر یک عمل در رشد معنوی انسان وابسته به قصد و نیتی است که عمل کننده در دل دارد. لذا باید از نیت خود در اعمال مراقبت نماییم و نگذاریم کارهای ارزشمند و متعالی، آلوده به هدف‌های کوچک و پست گردد. البته نباید فراموش کرد که نیت‌های خوب می‌توانند همسوی با هم قرار گیرد. برای مثال، دانش‌آموزی که برای پیشرفت کشور و آسایش مردم درس می‌خواند، از آن‌جا که می‌داند که خداوند این عمل را دوست دارد و در راستای رضایت اوست، سعی بیشتری می‌کند و چنین دانش‌آموزی نه تنها به جامعه کمک می‌کند، بلکه خودش به کمال معنوی و پاداش اخروی و رضایت خداوند هم می‌رسد.

امام صادق علیه السلام فرموده است :

کسی که با مراقبت، قلب خود را از غفلت حفظ کند و نفسش را با نظارت از شهوت حفظ نماید و عقل خود را با کسب آگاهی از جهل مصون دارد، در زمره ی بیداران است.<sup>۱</sup>

## بررسی

برای این‌که نمازی با اخلاص داشته باشیم و واقعاً آن را به قصد قربت انجام

دهیم، چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید.

.....  
.....

## محاسبه و ارزیابی

بعد از مراقبت، نوبت به محاسبه و ارزیابی می‌رسد تا میزان موفقیت در عمل به دست آید و عوامل موفقیت یا عدم موفقیت شناخته شود. در واقع، محاسبه برای این است که انسان نباید بر خود آسان بگیرد و نسبت به اشتباهات خویش بی‌توجه باشد. آن کس که از خطای دیگران می‌گذرد، کرامت و بزرگواری نشان داده، اما کسی که خطا و گناه خود را نادیده می‌گیرد، ضعف و زبونی خود را در مقابل آن ثابت کرده است.

رسول خدا ﷺ فرمود :

به حساب خود رسیدگی کنید قبل از این که به حساب شما برسند.<sup>۱</sup>

### کشف ارتباط



سخن رسول خدا ﷺ درباره‌ی ضرورت محاسبه، با کدام یک از آیات ابتدای درس ارتباط دارد و این ارتباط چگونه است؟

.....  
.....  
.....

امام کاظم علیه السلام می فرماید :

کسی که در هر روز کارهای خود را ارزیابی و محاسبه نکند از ما نیست.<sup>۲</sup>

از کلام اخیر نتیجه می گیریم که محاسبه‌ی اعمال باید روزانه باشد. بهترین زمان آن نیز، در پایان هر روز و قبل از خواب است. خوب است همیشه در آخرین لحظات روزی که پشت سر گذاشته ایم و برگی دیگر از عمرمان ورق می خورد، نگاهی به کارها و اعمال خود بیندازیم؛ اگر موفق بوده ایم سپاسگزار خداوند باشیم و اگر کوتاهی کرده ایم به درگاهش استغفار نماییم و با عزمی تازه و امیدی نو، خود را برای روز بعد آماده سازیم.

### تفکر در احادیث



در جدول صفحه‌ی بعد سه سخن از امام علی علیه السلام آمده است. در این سخنان تأمل کنید و آثاری را که آن حضرت برای محاسبه بیان فرموده است، استخراج نمایید.

۲- اصول کافی، ج ۴، ص ۱۹۰

۱- وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۹۹

پیام	حدیث
..... ..... ..... ..... .....	<p>۱- مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ، وَقَفَّ عَلَىٰ عُيُوبِهِ، وَاحَاطَ بِذُنُوبِهِ، وَاسْتَقَالَ الذُّنُوبَ<sup>۱</sup> وَاصْلَحَ الْعُيُوبَ</p>
.....	<p>۲- ثَمَرَةُ الْمُحَاسَبَةِ صَلَاحُ النَّفْسِ</p>
.....	<p>۳- مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ، سَعِدَ<sup>۲</sup></p>

موفقیت در پیمان  
و پیروزی در زندگی

محاسبه از خود  
برای انجام پیمان

مراقبت از پیمان

پیمان بستن با خدا

### نمونه‌هایی از تدبیر که در این درس تمرین شد

۱- ارتباط برقرار کردن میان چند آیه : مانند کاری که در فعالیت «ج» انجام گرفت.

۲- استفاده از حدیث در تبیین آیات : مانند احادیثی که در این درس مورد استفاده قرار گرفت و پایداری در عزم توضیح داده شد.

۱- اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ : از بند گناهان رها می‌شود.

۲- هر سه حدیث از میزان الحکمة، ج ۱، ص ۶۱۸





اگر بخواهیم «ورزش» و «مطالعه‌ی کتاب‌های غیر درسی» را در برنامه‌ی هفتگی خود قرار دهیم، برای هر یک از ابعاد مراقبت، چه کارهایی باید بکنیم؟

مطالعه	ورزش	
		مراقبت از اصل عمل
		مراقبت از کیفیت عمل
		مراقبت از نیت عمل



از امیر المؤمنین علی علیه السلام پرسیدند:

زیرک ترین آدم های کیست؟

فرمود: کسی که از خود و عمل خود برای بعد از مرگ حساب بکشد.

پرسیدند: چگونه؟

فرمود: چون صبح تا شب به کار و زندگی پرداخت، شب به خود

برگردد و بگوید:



ای نفس! امروز روزی بود که بر تو گذشت و دیگر بازمی گردد. خدا باره‌ی

این روز از تو خواهد پرسید که آن را چگونه گذراندی و در آن چه کردی؟

آیا به یاد او سپاس از او بودی؟ آیا گره از کار فرو بسته می‌مونی گشودی؟

آیا گردنم از چهره‌ی او زدودی؟ آیا...؟

## گام پنجم

.....

ای خدای من!  
اکنون که آهنگ زندگی بر اساس  
راهنمایی‌های تو را دارم، می‌کوشم در انجام عهدهم با تو  
پایدار بمانم و از آن مراقبت کنم.  
خدایا! مرا یاری کن تا در ارزیابی و محاسبه‌ی کارهای  
خود، سهل‌انگاری نکنم.

بارالها!  
اگر غفلتی ورزیدم و در اجابت فرمان تو کوتاهی  
کردم، از من درگذر و توفیقم ده تا دوباره  
به سوی تو آیم.



- ۱- چرا مراقبت در ابتدای اجرای هر برنامه ضروری تر است؟
- ۲- بعضی از افراد می‌گویند: «ما اعمال و عباداتی را انجام می‌دهیم ولی تأثیر آن‌ها را در خود احساس نمی‌کنیم.» فکر می‌کنید اشکال کار این افراد در کجاست؟
- ۳- چه رابطه‌ای میان «مراقبت» و «محاسبه» برقرار است؟ آیا این دو به یکدیگر وابسته‌اند؟
- ۴- چرا باید از نیت و قصد خود در هنگام عمل مراقبت کنیم؟ آیا این موضوع با این سخن پیامبر ﷺ ارتباط دارد که می‌فرماید: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ»؟
- ۵- آسان گرفتن و گذشت در چه صورتی پسندیده است و در چه صورتی ناپسند است؟

## پیشنهاد



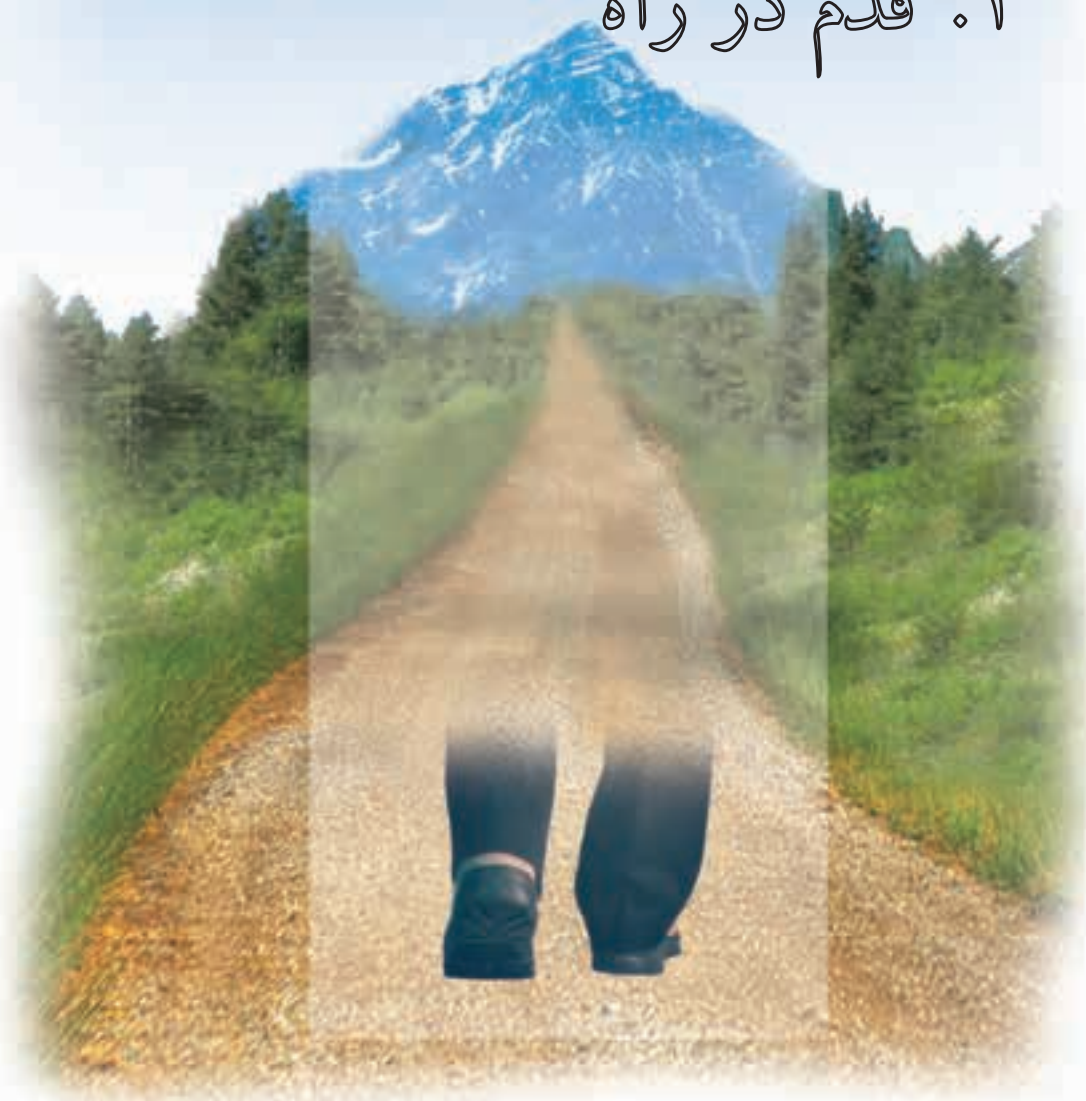
سخن امام صادق عليه السلام درباره بیداران یا کلام حضرت علی عليه السلام درباره زیرک‌ترین آدم‌ها و همچنین گام چهارم را با خطاطی و طراحی زیبا در کلاس نصب کنید.

فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَاعْتَصَمُوا بِهِ  
فَسَيُدْخِلُهُمْ فِي رَحْمَةٍ مِنْهُ وَفَضْلٍ  
وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمًا

نساء ۱۷۵

و اما کسانی که به خدا ایمان آوردند و به او تمسک جستند، به زودی آنان را در رحمت و فضلی از جانب خویش درآورد، و ایشان را به سوی خود، به راه راست، هدایت کند.

۳. قدم در راه



## آیین رهروی

راه زندگی را با تفکر در هدف و غایت زندگی آغاز کردیم و با عبور از آمادگی و توجه قلبی (ایمان به هدف و غایت زندگی)، به عزم و آهنگ حرکت به سوی آن رسیدیم. اکنون می‌خواهیم قدم‌ها را برداریم و به سوی هدف پیش برویم. برای این کار به برنامه‌ریزی نیاز داریم. زیرا هر حرکتی با وجود یک برنامه‌ی منظم و دقیق به مقصد می‌رسد. در این درس می‌خواهیم بدانیم:

- ۱- برنامه‌ی زندگی ما باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟
- ۲- در این برنامه چه کارهایی را باید در نظر بگیریم؟



آیات زیر را به دقت و زیبا قرائت کنید.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا

مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ

وَهُوَ مُؤْمِنٌ

فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ

بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

او را به زندگانی پاک زنده بداریم

و مزدشان را بدهیم

بر پایه‌ی نیکوترین کاری که می‌کردند.

نحل، ۹۷

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ

أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

لِمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ

وَالْيَوْمَ الْآخِرَ

وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

احزاب، ۲۱

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ  
لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا  
وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ  
حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا  
وَتَرَى الْفُلْكَ  
مَوَاحِرَ فِيهِ  
وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ  
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

تا از آن، گوشت تازه بخورید.  
و از آن بیرون آورید  
زیوری را که می پوشید.

که شکافندگان [آب] اند

نحل، ۱۴

وَقَضَىٰ رَبُّكَ  
أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ  
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا  
إِذَا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ  
أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا  
فَلَاتَقُلْ لَهُمَا أَفٍ  
وَلَا تَنْهَرَّهُمَا  
وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

اگر به پیری رسیدند نزد تو  
یکی از آن دو یا هر دو

بر آن‌ها بانگ مزین

اسراء، ۲۳



يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ

وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ

وَأَنه عَنِ الْمُنْكَرِ

وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ

إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

که این از عزم در کارهای مهم است.

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

و روی خود را از مردم [به تکبر] برمگردان،

و در زمین مغرورانه راه مرو؛

هرخودپسند فخر فروش

وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ

وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ

إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ

لَصَوْتُ الْحَمِيرِ

و در راه رفتنت میانه‌رو باش،

و صدایت را پایین بیاور

که همانا ناخوش‌ترین صداها

صدای خران است.

لقمان، ۱۷ تا ۱۹

با استفاده از عبارتهای زیر، ترجمه‌ی آیات را تکمیل کنید.

دَکْر: مرد	أُنْثَى: زن	مَا أَصَابَكَ: آنچه به تو رسید
بُنَى: فرزندم، پسر	أُسْوَةٌ: سرمشق، الگو	
كَانَ يَرْجُو: امید دارد، امید داشت	قَضَى: فرمان داد، حکم کرد	
لَا تَقُلْ: نگو	كَرِيم: زیبا، ارزشمند	

## پیام آیات (۱)

با تدبّر در آیه‌ی ۹۷ سوره‌ی نحل درمی‌یابیم که:

شرط رسیدن به «زندگی پاک» و «.....»، «.....» و «عمل صالح» است.

در قرآن کریم معمولاً کلمه‌ی «عمل»، با کلمه‌ی «صالح» همراه است. مقصود از «عمل صالح»

چیست؟

«صالح» به معنای «دارای صلاحیت» و «شایسته» است. «عمل صالح» آن عملی است که شایستگی

دارد انسان را به زندگی پاک و سعادت حقیقی برساند و از به‌هدردادن عمر جلوگیری کند.<sup>۱</sup>

## ضرورت برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی به انسان کمک می‌کند که در شرایط مختلف همان عملی را انجام دهد که «صالح»

باشد و او را به موفقیت برساند. به همین جهت است که امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید:

۱- تفسیر المیزان، علامه طباطبائی، تفسیر آیه‌ی ۱۳۰ سوره‌ی بقره

قوام و استحکام زندگی با داشتن یک نقشه‌ی زیبا میسر است و اساس آن  
نقشه‌ی زیبا نیز یک تدبیر زیباست.<sup>۱</sup>  
و تأکید می‌کند که :

وقت‌های تو اجزای عمر تو‌اند، پس هیچ زمانی را از دست مده، مگر برای آن  
چیزی که به رستگاریت کمک کند.<sup>۲</sup>

برنامه، اهداف اصلی را از فرعی جدا می‌کند و میزان توجه و پرداختن به هر کدام را معین می‌سازد و راه رسیدن به اهداف را معرفی می‌نماید. برنامه، جایگاه هر عمل و هر وظیفه‌ای را متناسب با زمان و امکانات و استعدادهایی که انسان دارد، معین می‌کند. در واقع زمان، ظرف عمل ماست. هر بامداد که سپیده سر می‌زند و سلام روز تازه را ندا می‌دهد، تا بامداد دیگر دقیق و ساعات بسیاری در اختیار ما قرار می‌گیرد که هر زمانی مناسب برای کار خاصی است. به‌طور مثال، صبح زود برای نماز، تلاوت قرآن، مطالعه‌ی درس و ورزش صبحگاهی مناسب است و بخشی از روز برای کار و مدرسه و بخشی دیگر برای فعالیت‌های اجتماعی و ورزش و تفریح و مانند آن. آرامش شب نیز متناسب با استراحت، تفکر و مطالعه و راز و نیاز با خداست.

حالات روحی و جسمی ما نیز در سنین مختلف متفاوت است که باید متناسب با همان حالات برنامه‌ریزی کرد.

دوره‌ی کودکی، دوره‌ی ظهور و بروز توانایی‌های طبیعی و بازی و سرگرمی است؛ و دوره‌ی نوجوانی و جوانی، دوره‌ی کسب مهارت‌ها، دانش‌اندوزی، آمادگی برای حضور در جامعه و بخصوص دوره‌ی شکوفایی فکر و اندیشه و انتخاب‌های بزرگ است؛ انتخاب‌هایی که شخصیت و منش انسان را رقم خواهند زد.

بنابراین، گرفتن تصمیم‌های متناسب با شرایط زمانی و سنی و روحی و خلقی، نیازمند دقت و کاردانی و تنظیم نقشه‌ای حساب شده است تا در این فرصت عمر، بیشترین استعدادهای آدمی به رشد و کمال برسند و کمترین ضرر و زیان وارد شود.

## ما بسیار تواناتر از مخلوقات پیرامون خود هستیم

تمام مخلوقات پیرامون ما برای پیمودن راه خود و برای رسیدن به مقصدی که دنبال می‌کنند، از برنامه‌ای بسیار منظم و دقیق که خدا برای آن‌ها تنظیم کرده پیروی می‌کنند و هر کار خود را روی حساب انجام می‌دهند. شما می‌توانید کار برخی از این مخلوقات را زیر نظر بگیرید و برنامه‌ریزی آن‌ها را ثبت کنید. فیلم‌های مستندی که درباره‌ی زندگی حیوان‌ها و گیاهان تهیه شده، کمک فراوانی به شما می‌کند. در زندگی آنان هیچ لحظه‌ای برای تلف شدن و بی‌برنامه بودن وجود ندارد. تمام لحظات عمر آنان برای کار خاصی پیش‌بینی شده است. حتی دوران استراحت آنان هم جای مشخص خود را دارد. به دو نمونه‌ی زیر توجه کنید:

ساعت زیستی در چرخه‌ی زندگی یک نوع گنجشک، بسیار جالب و شگفت‌انگیز



است. او در هر فصلی چنان عمل می‌کند که گویی از هم‌اکنون می‌داند که چند ماه آینده چه خواهد شد. هماهنگی زمانی میان برنامه‌ی غذایی، تاریخ مهاجرت و مواظبت از نسل، نشان از آن دارد که هر حرکتی به منظور خاصی انجام گرفته، به طوری که اگر آن حرکت انجام نمی‌گرفت تمام کارهای بعدی بی‌نتیجه می‌ماند. اگر چرخه‌ی رفتار او را از بهار بی‌گیری کنیم، می‌بینیم که در این فصل میزان تغذیه‌ی خود را افزایش می‌دهد تا برای تابستان که می‌خواهد به سرزمین شمال مهاجرت کند، آماده باشد. وقتی به سرزمین جدید مهاجرت کرد، در این سرزمین تخم‌گذاری می‌کند و جوجه‌های خود را به دنیا می‌آورد. زیرا هوای تابستانی سرزمین جدید را برای نگه‌داری جوجه‌ها مناسب می‌بیند. کم‌کم جوجه‌های او بزرگ می‌شوند و فصل پاییز هم فرا می‌رسد. در ابتدای این فصل دوباره میزان تغذیه را افزایش می‌دهد تا خود را آماده‌ی مهاجرت به سرزمین‌های جنوب کند که در زمستان هوای معتدل‌تری دارند. این برنامه‌ریزی دقیق سبب می‌شود که هم خودش بتواند زندگی کند و هم نسل وی ادامه یابد.<sup>۱</sup>



عسل یکی از سودمندترین غذاهای طبیعی است که خداوند در قرآن کریم از آن به عنوان غذایی شفابخش یاد کرده است. درباره‌ی فواید این غذا، دانشمندان سخن‌های فراوان گفته و کتاب‌ها نوشته‌اند. زنبور، برای تهیه‌ی این ماده از نقشه‌ای بسیار دقیق پیروی می‌کند.

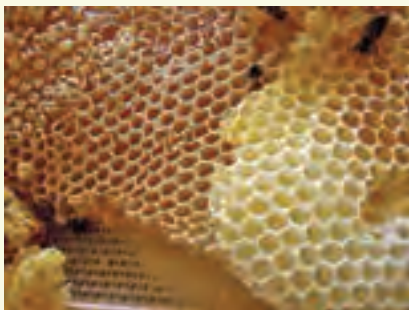
وقتی که گیاهان و درخت‌ها گل می‌دهند، زنبور روی شهد گل‌ها که اصلی‌ترین قسمت گل است، می‌نشیند و به جمع‌آوری شهد می‌پردازد و در کیسه‌ای مخصوص که در بدنش قرار دارد، ذخیره می‌نماید. بعد از این که حجم شهدها به ۴۰ میلی‌گرم رسید، به سوی کندو بازمی‌گردد. در هنگام بازگشت، مقداری «دیاستاز» که عامل رسوب عسل طبیعی است، به آن ترشح می‌کند. دیاستاز در جدار همان کیسه‌ای قرار دارد که شهدها در آن ذخیره می‌شود. زنبور، در همان حال، مقداری از آب شهد را جذب می‌کند تا عسل به غلظت موردنظر برسد. بعد از آن، این شهد غلیظ را که حالا عسل نام

<sup>۱</sup> - Claude a. Villet et al, Biology. Second edition. P 1251

دارد، به درون یکی از سلول‌هایی که به وسیله‌ی موم درست کرده می‌ریزد. به تدریج سلول‌های کندو از عسل پر می‌شود تا هم خود زنبور از این ماده‌ی غذایی مفید بخورد و هم انسان‌ها و برخی حیوان‌ها از آن استفاده کنند.

زنبور یکی از پاکیزه‌ترین مخلوقات خدا نیز هست. او هرگز مدفوع خود را در کندو نمی‌ریزد و برای دفع آن به خارج از کندو می‌رود.

یک تقسیم کار دقیق نیز میان زنبورها صورت گرفته است. زنبورهای بزرگسال برای تهیه‌ی عسل به خارج از کندو می‌روند و زنبورهای جوان فقط به مراقبت نوزادان و ساختن موم و کارهای دیگر داخل کندو می‌پردازند.



می‌بینیم که هر مخلوقی در طبیعت، هرچند کوچک برای همه‌ی ایام عمر خود برنامه دارد و از یک برنامه‌ی غریزی و خدادادی پیروی می‌کند و در هر زمانی به کاری مشغول است و زمان هرز رفته و تلف شده ندارد. ما نیز که از قدرت عقل و فکر برخورداریم، می‌توانیم این درس بزرگ را از مخلوقات پیرامون خود بگیریم و هر زمانی را به کار مناسب با آن اختصاص دهیم. هم خود از آن بهره بگیریم و هم به دیگران بهره برسانیم.

قدرت و وقت ار نشناسد دل و کاری نکند

بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم

حافظ

## ذکر نمونه‌ها

حتماً شما نیز در مطالعات خود با نمونه‌هایی از برنامه‌ریزی هدفمند در طبیعت روبه‌رو شده‌اید. این نمونه‌ها را برای دوستان خود در کلاس بیان کنید و هماهنگی میان آن برنامه با زمان را توضیح دهید.

## تطبیق

مشخص کنید که کدام یک از کارهای زیر عمل شایسته محسوب می‌شوند و کدام محسوب نمی‌شوند. دلیل آن را در کلاس توضیح دهید. دو جای خالی را نیز پر کنید.

عمل	شایسته	ناشایسته
۱- دیدار از پدر بزرگ و مادر بزرگ، سالی یک بار .		
۲- تأخیر در آموختن احکامی که در بیش‌تر مواقع نیاز به دانستن آن‌ها هست.		
۳- اختصاص وقت محدودی از شبانه‌روز برای دیدن تلویزیون.		
۴- بیدار بودن تا پاسی از شب و خواب ماندن تا بعد از طلوع آفتاب.		
۵- اختصاص وقت معینی به ورزش در هر هفته.		
۶- .....		
۷- مطالعه‌ی هر نوع کتاب به مدت دو ساعت در هفته.		
۸- .....		
۹- قرائت چند آیه از قرآن کریم و تدبیر در آن آیات، بعد از نماز صبح.		
۱۰- کنار گذاشتن مقداری از پول خود برای کمک به مستمندان.		

## پیام آیات (۲)

با تدبیر در آیه‌ی ۲۱ سوره‌ی احزاب درمی‌یابیم که:  
به شرطی برنامه‌ی ما برای زندگی موفقیت‌آمیز خواهد بود که ..... قرار داده باشیم.

## رسول خدا و اهل بیت ایشان الگوی ما، در راه زندگی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و اهل بیت ایشان علیهم السلام برنامه‌ی دقیقی برای زندگی خود داشته‌اند و سفارش‌های فراوانی به یاران و پیروان خود نموده‌اند که آنان نیز زندگی با برنامه و هدفمندی طراحی نمایند.

روزی امام حسین علیه السلام از پدر گرامی خود پرسید: وقتی رسول خدا صلی الله علیه و آله به خانه می‌رفتند چه می‌کردند؟  
فرمود:

در منزل اوقات خود را سه قسمت می‌کرد: قسمتی برای عبادت، قسمتی برای اهل خانه و قسمتی برای رسیدگی به کارهای خود. سپس آن قسمتی را که به خود اختصاص داده بود، میان خود و مردم تقسیم می‌کرد و عموم مردم را به حضور می‌پذیرفت.<sup>۱</sup>

ابوذر می‌گوید که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

برای عاقل و خردمند ضروری است که ساعات خود را چنین تقسیم کند:  
ساعتی برای مناجات با پروردگار، ساعتی جهت رسیدگی به اعمال خود، ساعتی برای تفکر در آنچه خداوند به او عطا کرده است و ساعتی برای بهره‌بردن از نعمت‌های خدا.<sup>۲</sup>

زندگی رسول خدا صلی الله علیه و آله و اهل بیت ایشان اسوه و الگوی کاملی برای ماست. ما می‌توانیم با نگاه به سیره‌ی آنان در زندگی بهترین برنامه‌ها را برای خود تنظیم کنیم و راه سعادت و خوشبختی را بیاماییم. به همین جهت خداوند رسول خدا صلی الله علیه و آله را اسوه‌ی ما قرار داده است و رسول خدا نیز از ما خواسته که اهل بیت گرامی ایشان را برای سرمشق انتخاب کنیم.

اسوه کسی است که می‌توان به راه او رفت و از او متابعت کرد. البته این معنا نیست که حتماً عین او باشیم. ما می‌کوشیم که از الگوی کامل و نیکو یعنی رسول خدا صلی الله علیه و آله و اهل بیت گرامی ایشان علیهم السلام پیروی کنیم و در این راه، هر چه موفق‌تر باشیم، به آن‌ها نزدیک‌تر شده و از نور وجودشان بیش‌تر بهره‌مند می‌شویم.

۱- نگاهی دوباره به سیمای پیامبر (ص)، ص ۳۴

۲- بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۷۳



امیرمؤمنان در نامه‌ای به یکی از فرماندارانش چنین بیان می‌فرماید :  
«آگاه باش که مردم، نیازمند امامی هستند که از وی پیروی کنند و به نور دانش او  
روشنی جویند. حال امام شما از دنیای خود به دو لباس کهنه و برای خوراکش به دو  
قرص نان اکتفا کرده. البته شما قادر به چنین زندگی سختی نیستید. ولی از شما  
می‌خواهم که با پرهیزگاری و کوشش و پاکدامنی و درستکاری مرا یاری کنید.»<sup>۱</sup>

### پیام آیات (۳)



با تدبّر در آیات ۱۴ سوره‌ی نحل، ۲۳ سوره‌ی اسراء و آیات ۱۷ تا ۱۹ سوره‌ی لقمان و کنار هم قرار دادن آن‌ها درمی‌یابیم که:

- ۱- بخشی از برنامه‌های زندگی مادر ارتباط با ..... است، مانند .....
- ۲- بخشی از برنامه‌های زندگی مادر ارتباط با ..... است، مانند .....
- ۳- بخشی از برنامه‌های زندگی مادر ارتباط با خانواده است، مانند .....
- ۴- بخشی از برنامه‌های زندگی مادر ارتباط با ..... است، مانند .....
- ۵- بخشی از برنامه‌های زندگی مادر ارتباط با خلقت است، مانند .....

می‌دانیم که تمام این پنج دسته اعمال و وظایف، وقتی ارزشمند هستند که به قصد رضایت دوست حقیقی و رسیدن به رستگاری انجام شوند، یعنی برای تقرب به خداوند باشند. برخی از برنامه‌ها، ممکن است فقط در ارتباط با یکی از موارد بالا باشد و برخی در ارتباط با بیش از آن، مثلاً نماز، وقتی که به صورت فردائی انجام گیرد، فقط در ارتباط با خداست. زیرا فقط با او راز و نیاز می‌کنیم. اما اگر همین نماز به جماعت برگزار شود، علاوه بر راز و نیاز با خدا، سبب اخوت و همبستگی میان مردم هم می‌گردد و بنابراین در ارتباط با جامعه نیز می‌باشد. قرائت و تدبّر در قرآن، از آن جهت که قرآن کلام خداست، برنامه‌ای در ارتباط با خدا محسوب می‌شود و از آن جهت که به رشد تفکر و به دست آوردن اعتقادات صحیح انسان می‌انجامد، برنامه‌ای در ارتباط با خود نیز می‌باشد.

۱- نهج البلاغه، نامه‌ی ۴۵



درباره‌ی نمونه‌های زیر بیندیشید و ببینید که هر یک از این‌ها با کدام بخش از برنامه‌های زندگی ارتباط دارد.

برنامه‌ها	ارتباط با خدا	ارتباط با خود	ارتباط با خانواده	ارتباط با جامعه	ارتباط با خلقت
قناعت در استفاده از منابع					
درختکاری					
پرداخت خمس					
بیداری و احیاء در شب قدر					
کار پدر برای کسب درآمد					
ورزش					
تلاش برای پیشرفت علمی کشور					
دعوت مردم به نیکی‌ها					
کرامت نفس					
شرکت در انتخابات					
دوستی با همسالان					
دستگیری از مستمندان					
حج					
مطالعه‌ی کتاب					

### نمونه‌هایی از تدبّر که در این درس تمرین شد

- ۱- ارتباط میان شرط و مشروط : مانند آن‌چه از آیه‌ی ۹۷ سوره‌ی نحل به دست آمد.
- ۲- استفاده از حدیث در تبیین آیات : مانند تبیین مفهوم «عمل صالح» با احادیث.
- ۳- ارتباط برقرار کردن میان چند آیه : مانند کنار هم قرار دادن آیات ۱۴ سوره‌ی نحل، ۲۳ سوره‌ی اسراء و ۱۷ تا ۱۹ سوره‌ی لقمان برای رسیدن به تقسیم‌بندی برنامه‌ها.

بنابرآنچه ذکر شد، تمام دستورات الهی در یکی از این بخش‌های پنج‌گانه قرار می‌گیرد و هر برنامه‌ای که ما بخواهیم براساس این دستورات تنظیم کنیم، و هر عهده‌ی که با خدا می‌بندیم مربوط به یکی از این بخش‌هاست. در درس‌های آینده و در سال‌های بعد، برخی از دستورات الهی بیان می‌گردد. از خدا می‌خواهیم به ما کمک کند مجموعه‌ی دستورهای او را در برنامه‌ی زندگی خود قرار دهیم، برسر آن‌ها با خدای خود پیمان ببندیم، به آن‌ها عمل کنیم و در مسیر رستگاری با همت بلند و عزم و اراده‌ای استوار قدم برداریم.



## دفتر برنامه ریزی

یک دفتر شخصی تهیه کنید و برنامه‌های زندگی خود را به‌طور منظم در آن یادداشت نمایید. این دفتر می‌تواند شامل دو قسمت باشد :

۱- عهدهای کلی و اساسی که برای تمام زندگی بسته می‌شود.

۲- برنامه‌ها و عهدهای روزانه یا هفتگی.

بهبتر است هر یک از این دو قسمت دارای بخش‌های معین باشد که بتوانید به راحتی آن‌ها را پی‌گیری کنید و اصلاحات لازم را به عمل آورید. به‌طور مثال برای برنامه‌های روزانه یا هفتگی می‌توانید مانند جدول زیر عمل کنید.

مورد عهد:		تاریخ:		
مراقبت: نکاتی که در طول عمل به این عهد باید رعایت کنم :				
۱- .....				
۲- .....				
محاسبه <sup>۱</sup> :				
زمان	میزان موفقیت	عوامل موفقیت	عوامل شکست	راه‌های کسب موفقیت بیشتر

۱- محاسبه به‌طور متناوب، در زمان‌های معین انجام می‌شود.

## گام ششم

.....

اکنون که به نگاه تازه‌ای  
در زندگی رسیده‌ام و مقصد و راه رسیدن به آن  
را شناخته‌ام، می‌کوشم با تنظیم برنامه‌ای روشن، مسیر رفتن و  
رسیدن به مقصد را با راهنمایی قرآن کریم و معصومین علیهم‌السلام،  
هموار سازم. برنامه‌ای که همه‌ی ابعاد زندگی و تمام مراحل  
عمر را دربرگیرد.

خدایا!  
در همه‌ی کارها تو یار و یاورم باش!



- ۱- چرا در میان موجودات، فقط انسان ممکن است زمان هرز رفته و تلف شده داشته باشد؟
- ۲- مقصود از این که رسول خدا ﷺ برای مسلمانان اسوه است، چیست؟
- ۳- داشتن برنامه و نقشه برای زندگی چه فوایدی دارد؟



- ۱- به نهج البلاغه، بخش کلمات قصار مراجعه کنید و ببینید که حضرت علی عليه السلام در کلمه‌ی ۳۸۲ که با «للمؤمن...» شروع می‌شود، اوقات شبانه‌روز را برای چه کارهایی تنظیم فرموده است. (توجه شود که شماره‌ی کلمات قصار مربوط به نهج البلاغه ترجمه‌ی فیض الاسلام است)
- ۲- با تحقیق در کتاب‌های درسی، مانند زیست‌شناسی، شواهدی از برنامه‌ریزی و هدف‌دار بودن در زندگی موجودات را بررسی کنید. بهتر است گزارش خود را با تصویر و عکس همراه نمایید.
- ۳- با توجه به آرزوها و شرایط خاص خودتان، اگر بخواهید برای زندگی روزانه‌ی خود برنامه‌ریزی کنید، ویژگی‌های کلی این برنامه چیست؟ باید دارای چه مشخصاتی باشد؟

## در حضور دوست

خدای متعال خالق ما و دیگر مخلوقات جهان است، مالک وجود ما و محبوب و مقصود ما نیز هست. خدایی که تدبیر امور به دست قدرت اوست. اقتدارش جهان را فرا گرفته و رحمتش در آسمان‌ها و زمین گسترده است. سرچشمه‌ی زیبایی‌ها و مبدأ خوبی‌هاست. هر خیر و خوبی از اوست و هر نعمتی عطای اوست. از هر بدی و نقصی مبرا و از هر عیبی منزّه است. الطاف بیکران‌ش وجود ما را دربر گرفته و مهر و عطوفتش بر سر ما سایه افکنده است.

هر انسانی به‌طور طبیعی چنین خدایی را ستایش می‌کند (حمد) و از بدی‌ها منزّه می‌دارد (تسبیح) این همان نکته‌ای بود که در درس پنجم آموختیم. در این درس می‌خواهیم بدانیم:

۱- جلوه‌های دیگر یاد خدا کدامند؟

۲- کدام عبادت است که بیش از هر برنامه‌ای تحقق بخش

یاد خدا در زندگی ماست؟



آیات زیر را به دقت و زیبا قرائت کنید.



أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

.....

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

.....

اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

و او را تسبیح گوید

بامدادان و شامگاهان.

وَسَبِّحُوهُ

بُكْرَةً وَأَصِيلاً

احزاب، ۴۱ و ۴۲

و هر کس از یاد خدای رحمان روی برتابد

شیطانی را برای او می‌گماریم

که همنشین او باشد.

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ

نُقِضَ لَهُ شَيْطَانًا

فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

زُخْرُف ۳۶

.....

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا

.....

فَاعْبُدْنِي

.....

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

طه ۱۴



وَأَنَّ مِنْ شَيْءٍ

و هیچ موجودی نیست

إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ

مگر این که با حمد خود او را تسبیح می کند.

وَلَكِنَّ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ

.....

إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

.....

اسراء ۴۴

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي

.....

لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ

.....

وَلَهُ الْحَمْدُ فِي الْآخِرَةِ

.....

وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ

.....

سبأ ۱

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً

.....

إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

.....

اعراف ۵۵

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا

.....

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ

.....

مَا رَزَقْنَاكُمْ

.....

وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ

.....

إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

اگر تنها او را می پرستید.

بقره، ۱۷۲

## ترجمه

به کمک عبارات زیر ترجمه‌ی آیات را تکمیل کنید.

أَعْبُدْ: عبادت کن   حَلِيمٌ: بردبار   لَا تَفْقَهُونَ: نمی‌فهمید   أَدْعُوا: بخوانید  
تَضَرُّعًا: به زاری   خُفْيَةَ: نهانی   مُعْتَدِينَ: تجاوزگران

## پیام آیات

الف - با تدبیر در آیات ۴۱ سوره‌ی احزاب، ۳۶ سوره‌ی زخرف و ۱۴ سوره‌ی طه گزاره‌های زیر را تکمیل کنید.

- ۱- سزاوار است که ما .....
- ۲- هرکس از ..... خدا .....
- ۳- نماز .....

با ذکر نمونه‌هایی از عبارت‌های نماز توضیح دهید که چرا نماز بهترین مصداق یاد خداست؟

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....

ب - با تدبیر در آیات ۴۴ سوره‌ی اسراء، ۴۲ سوره‌ی احزاب و یک سوره‌ی سبأ گزاره‌های زیر را تکمیل کنید.

- ۱- همه‌ی موجودات، خدا را ..... و .....
- ۲- شایسته است که ما نیز ..... و .....
- ۳- ..... و ..... نمونه‌هایی از یاد و ذکر خداوند است.

عبارت‌هایی از نماز را که درباره‌ی حمد و تسبیح خداوند است، بنویسید.

۱- \_\_\_\_\_  
۴-

۲- \_\_\_\_\_  
۵-

۳- \_\_\_\_\_  
۶-

ج- با تدبیر در آیه‌ی ۵۵ سوره‌ی اعراف گزاره‌های زیر را تکمیل کنید.

۱- در هنگام نیاز همواره ... را می‌خوانیم، زیرا .....

۲- درخواست‌های خود را با ..... و ..... با او در میان می‌گذاریم.

عبارت‌هایی از نماز را که بیانگر دعا و درخواست از خداست، بنویسید.

۱- \_\_\_\_\_

۲- \_\_\_\_\_

۳- \_\_\_\_\_

د- با تدبیر در آیه‌ی ۱۷۲ سوره‌ی بقره گزاره‌های زیر را تکمیل کنید.

۱- مؤمنان باید ..... بهره‌مند شوند.

۲- به پاس نعمت‌هایی که ..... داده است باید ..... او باشیم.

۳- سپاسگزاری از ..... یکی از مصداق‌های ..... اوست.

با انجام عبادتی مانند ..... خداوند را به خاطر نعمت‌هایش .....

## یاد محبوب

هریک از ما دوستانی داریم که از نظر شدت دوستی با یکدیگر تفاوت دارند. هر قدر دوستی عمیق تر باشد یاد دوست تداوم بیشتری می‌یابد و به آن‌جا می‌رسد که انسان همواره به یاد دوست است و از او غافل نمی‌شود. در عین حال، همین تکرار یاد دوست سبب تقویت دوستی و استحکام آن می‌گردد. نیز این گونه است: یاد خدا هم نشانه‌ی عشق و محبت ما به خدا و هم تقویت‌کننده‌ی آن است. یاد خدا، همچنین احساس حضور او در زندگی را افزایش می‌دهد و وقتی که انسان حضور خداوند را در زندگی حس کرد و او را حاضر و ناظر بر خود یافت، می‌کوشد که در حضور او ادب را رعایت کند و کارهایی را انجام دهد که او می‌پسندد و از آن‌چه او را ناخشنود می‌کند، دوری نماید. نماز، نمونه‌ی کامل چنین امری است. هر یک از ما، حداقل پنج نوبت در شبانه‌روز به پیشگاه خدا نماز می‌گذاریم و یاد او را در دل تقویت می‌کنیم.

در نماز خداوند را «تسبیح» می‌گوییم و او را از هر بدی و زشتی منزّه می‌داریم. در نماز خداوند را «حمد» می‌کنیم و همه‌ی خوبی‌ها و زیبایی‌هایش را می‌ستاییم. نماز، زیباترین شکل «شکرگزاری» از خداست. تمام نعمت‌هایی را که در زندگی داریم، او به ما عنایت کرده و ما با انجام نماز شکر آن نعمت‌ها را به‌جا می‌آوریم و او را سپاس می‌گوییم. در نماز، به پیشگاه خداوند «دعا» می‌کنیم و حاجات خود را از او طلب می‌نماییم.<sup>۱</sup>

## تکمیل احکام

الف - در سال‌های قبل آموخته‌ایم که برای انجام نماز لازم است بدن و لباس ما پاک باشد و در صورتی که به یکی از نجاسات آلوده شده، باید قبل از نماز طاهر گردد. بنابراین لازم است که هر مسلمانی نجاسات را بشناسد و راه پاک کردن اشیای نجس را بداند. توجه کنید که:

همه چیز پاک است، مگر یازده چیز و آن‌چه بر اثر برخورد با آن‌ها نجس می‌شود.

۱- برای کسب اطلاعات بیشتر از حقیقت پرستش و ابعاد آن به جهان‌بینی توحیدی از استاد شهید مطهری، ج ۲، ص ۸۴ و ۸۵ مراجعه کنید.

برخی از نجاسات عبارت‌اند از :

- ۱- خون انسان و هر حیوانی که خون جهنده دارد.<sup>۱</sup>  
بنابراین خون گوسفند و مرغ ..... است و خون ماهی ..... است.
- ۲- ادرار و مدفوع انسان و حیوان‌های حرام‌گوشتی که خون جهنده دارند.  
پس ادرار و مدفوع گربه و موش ..... است و ادرار و مدفوع مرغ و گوسفند و گنجشک ..... است.
- ۳- مردار انسان و هر حیوانی که خون جهنده دارد.  
پس مردار گربه، موش و گوسفند ..... است و مار و ماهی ..... است.  
توجه: اجزای بدون روح این حیوان‌ها، یعنی مو و پشم و شاخ آن‌ها، بعد از مردار شدن پاک است.
- ۴ و ۵- سگ و خوک، زنده و مرده‌ی آن‌ها نجس است.  
پس اگر کسی دست خیس به بدن سگ بزند یا بدن خیس سگ را لمس کند یا سگ دست و لباس او را لمس بزند، باید برای نماز، آن‌ها را تطهیر کند.

برای دانستن چگونگی تطهیر چیزهای نجس به رساله‌ی توضیح‌المسائل مرجع تقلید خود مراجعه کنید.

ب - علاوه بر پاک بودن بدن و لباس، باید برای انجام نماز وضو بگیریم و در برخی موارد هم باید غسل کنیم.

کارهای وضو، به ترتیب عبارت‌اند از :

- ۱- نیت : نیت می‌کنیم که وضو را به قصد قربت می‌گیریم.
- ۲- شستن صورت : از جایی که موی سر روییده تا آخر چانه به اندازه‌ی فاصله‌ی بین انگشت شست و انگشت میانه، از بالا به پایین.
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....

---

۱- حیوانی که اگر رگ آن را ببرند، خون آن جستن کند، خون جهنده دارد.

..... ۶-

..... ۷-

غسل به دو گونه است :

الف - غسل ارتماسی: در غسل ارتماسی کارهای زیر را انجام می‌دهیم :

۱- نیت

..... ۲-

ب - غسل ترتیبی: غسل ترتیبی را به صورت زیر انجام می‌دهیم :

۱- نیت

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

توجه: برای دست زدن یا گذاردن صورت به خط قرآن کریم و اسم خداوند و نیز نام پیامبر اکرم و معصومین بزرگوار (صلوات‌الله علیهم) باید با وضو بود.

### نمونه‌هایی از تدبیر که در این درس تمرین شد

- ۱- ارتباط برقرار کردن میان چند آیه: به طور مثال، با ایجاد ارتباط میان آیه‌ی ۴۱ و ۴۲ سوره‌ی احزاب و ۳۶ سوره‌ی زخرف دریافتیم که.....
- ۲- یافتن مصداق‌ها و نمونه‌ها: به طور مثال عبارت‌های نماز مصداقی از مفهوم یاد خداست که در آیه‌ی ۴۱ سوره‌ی احزاب آمده است.
- ۳- استخراج پیام: با تفکر در آیات ۴۴ سوره‌ی اسراء، ۴۲ سوره‌ی احزاب و یک سوره‌ی سبأ پیام‌هایی درباره‌ی یاد خدا و حمد و تسبیح او به دست آوردیم.

دوش مرغی به صبح می نالید  
عقل و صبرم برد و طاقت و بهوش  
یکی از دوستان مخلص را  
مگر آواز من رسید به کوش  
گفت باور نداشتم که تو را  
بانگ مرغی چنین کند بهوش  
گفتم این شرط آدمیت نیست  
مرغ استیج گوی و من خاموش

سعدی

درست است که نماز زیباترین و کامل‌ترین شکل یاد خداوند و پرستش محبوب و راز و نیاز با اوست که اگر با معرفت و توجه برگزار شود، اشتیاق به او را در وجود ما شعله‌ور می‌کند، اما پیشوایان ما که اسوه‌های بندگی و پرستش‌اند، برنامه‌های تکمیلی دیگری را توصیه کرده‌اند که هر یک از ما می‌توانیم مناسب شرایط خود، برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. برای بهره‌مندی بیش‌تر از این برنامه‌ها شایسته است به نکات زیر توجه نماییم:

۱- کتاب صحیفه‌ی سجّادیه، مجموعه‌ی دعا‌های امام سجّاد(ع) است. این کتاب که به «زبور آل محمد(ص)» مشهور است، در عین حال که یک کتاب دعاست، در بردارنده‌ی معارف اعتقادی، اخلاقی و اجتماعی اسلام است و می‌تواند راهنمای ما در زندگی باشد.

۲- کتاب مفاتیح‌الجنان، توسط مرحوم حاج شیخ‌عباس قمی گردآوری شده است. این کتاب با یک دسته‌بندی خاص، اعمال عبادی، دعاها و زیارت‌نامه‌ها را متناسب با زمان‌های هر یک آورده است. ما می‌توانیم برخی از دعا‌های آن را مشخص کنیم و در زمان‌های مناسب بخوانیم و زمزمه کنیم؛ مانند دعا‌های بعد از نمازهای روزانه، دعای کمیل، دعای ندبه، دعای عهد، دعای سلامتی امام عصر(ع) و دعا‌های ماه رمضان.

۳- شاعران بزرگ ما اشعاری در راز و نیاز با خداوند سروده‌اند که عشق به خداوند را در ما تقویت می‌کند. نمونه‌هایی از این اشعار در کتاب‌های درسی شما آمده است. خوب است برخی از این اشعار را در دفتری جمع‌آوری کنیم و به حفظ کردن آن‌ها بپردازیم.

۴- خوب است برنامه‌ای تنظیم کنیم که برخی از دعاها را به همراه اعضای خانواده به صورت دسته‌جمعی بخوانیم. مثلاً در شب‌های جمعه دور هم جمع شویم و دعای کمیل را زمزمه کنیم. این کار تأثیر دعا را بیش‌تر می‌کند و فضای خانواده را معنوی‌تر می‌نماید.

۵- از هم‌اکنون برنامه‌ریزی کنیم که به تدریج با معنای برخی دعا‌های مشهور آشنا شویم. برای این کار، بهتر است از دعایی که بیش‌تر می‌خوانیم شروع کنیم و معنای قسمتی از آن را فراگیریم و مرحله به مرحله پیش‌رویم تا به آخر دعا برسیم. با این روش، بتدریج معنای دعا در ذهن ما می‌ماند و لذت بیش‌تری از دعا می‌بریم.



## گام هفتم

.....

ای محبوب و معبود من!

سال‌هاست که در نماز با تو سخن می‌گویم  
و روی نیایش به سوی تو می‌آورم. دفتر خاطرم  
یاد شیرین نجوای با تو را ثبت کرده است، آن رازهای سر به مُهر  
که تو می‌دانی و من، آن حرف‌هایی که تو شنیدی و من، آن  
اشک‌هایی که تو دیدی و من، همه باقی است.  
اما امروز آگاهانه‌تر از پیش با تو تجدید عهد می‌کنم آن درِ  
دوستی را که تو به رویم گشودی هرگز نبندم.

خدایا!

می‌کوشم که نماز را «صحیح»، «به‌موقع»  
و با «حضور قلب» اقامه کنم.



- ۱- «توضیح المسائل» یا «رساله‌ی عملیه» چیست؟ و ما چه نیازی به آن داریم؟
- ۲- وضوی جبیره در چه مواردی و چگونه انجام می‌گیرد؟
- ۳- عوامل مختلفی در علاقه‌ی ما به نماز و نیایش در مقابل پروردگار دخالت دارند، آن عوامل را مشخص کنید و درباره‌ی هریک توضیح دهید.



- الف- آیه‌ی ۴۵ سوره‌ی عنکبوت، ۱۴ سوره‌ی طه و ۲۸ سوره‌ی رعد را تلاوت کنید و با تدبّر در آن‌ها نقش نماز در زندگی انسان را توضیح دهید.
- ب- احساس خود را درباره‌ی نماز و تأثیرات آن در زندگی خودتان، در قالب مقاله‌ای ادبی، شعر، طرح و نقاشی ابراز کنید.
- ج- پیرامون سؤال‌های زیر تحقیق کنید.
- چه نمازی مورد قبول خداوند قرار می‌گیرد؟
- ترک نماز چه آثار و نتایجی برای ما دارد؟
- د- در هنگام خواندن نماز، برخی از اوقات تعداد رکعت‌های نماز را فراموش می‌کنیم و نمی‌دانیم که چند رکعت نماز خوانده‌ایم. آیا می‌دانید در این موقع چه باید بکنیم؟ در این مورد تحقیق کرده و نتیجه را در جدولی تنظیم کنید و در دفتر خود یادداشت نمایید.



## دعای وضو

استاد شهید مرتضی مطهری در کتاب «آزادی معنوی» از قول یکی از یاران امیرمؤمنان علی علیه السلام که شاهد وضوی ایشان بوده است، می نویسد :  
وقتی آن حضرت خواست دست‌ها را بشوید، خطاب به خداوند عرض کرد :

بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ  
اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ  
وَ اجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ

به نام خدا و با یاری خدا  
خدایا! مرا از توبه‌کنندگان  
و پاکان قرار ده.



چون خواست صورت را بشوید، عرض کرد :

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي  
يَوْمَ تَسْوَدُّ فِيهِ الْوُجُوهُ  
وَ لَا تُسْوِدْ وَجْهِي  
يَوْمَ تَبْيِضُّ فِيهِ الْوُجُوهُ

خدایا! مرا روسفید گردان  
در آن روزی که چهره‌ها سیاه می‌شوند،  
و مرا رو سیاه مگردان،  
در آن روز که انسان‌هایی روسفید می‌گردند.

وقتی خواست دست راست را بشوید، عرض کرد :

اللَّهُمَّ أَعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي  
وَ الْخُلْدَ فِي الْجَنَّةِ بِيسَارِي  
وَ حَاسِبْنِي حِسَابًا يسِيرًا

خدایا! کتاب اعمالم را به دست راستم بده  
و جاودانگی در بهشت را به دست چپ  
و در حساب‌رسی بر من آسان بگیر.



آن گاه که دست چپ را می شست، گفت :

خدایا! کتاب اعمالم را به دست چپ	اللَّهُمَّ لَا تُعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي
و از پشت سرم به من مده	وَا مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي
و دست هایم را با زنجیر به گردنم مبنده	وَلَا تَجْعَلْهَا مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِي
و از پاره های آتش عذاب به تو پناه می برم.	وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ مَّقْطَعَاتِ النَّيِّرَانِ

هنگام مسح سر عرض کرد :

خدایا! مرا در پوشش رحمت	اللَّهُمَّ غَشِّنِي بِرَحْمَتِكَ
و برکت ها و گذشت خویش قرار ده.	وَبَرَكَاتِكَ وَ عَفْوِكَ

هنگام مسح پاها عرض کرد :

خدایا! گام هایم بر صراط را ثابت و استوار بدار	اللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمَيَّ عَلَى الصِّرَاطِ
در آن روز که قدم ها بر صراط می لرزد	يَوْمَ تَزُلُّ فِيهِ الْأَقْدَامُ
و تلاش مرا در راه رضای خودت قرار ده.	وَاجْعَلْ سَعْيِي فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي
ای صاحب عظمت و بزرگی!	يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ



چه زیباست که این دعا را حفظ کنیم و در هنگام وضو بخوانیم  
تا اقتدایی باشد به پیشوای بزرگمان حضرت علی علیه السلام.

## دعای بعد از نماز

إِلَهِي هَذِهِ صَلَاتِي صَلَّىٰ عَلَيْهَا  
لَا لِحَاجَةٍ مِنْكَ إِلَيْهَا  
وَلَا رَغْبَةٍ مِنْكَ فِيهَا  
إِلَّا تَعْظِيمًا وَطَاعَةً  
وَإِجَابَةً لَكَ  
إِلَىٰ مَا أَمَرْتَنِي بِهِ  
إِلَهِي إِنْ كَانَ فِيهَا  
خَلَلٌ أَوْ نَقْصٌ  
مِنْ رُكُوعِهَا  
أَوْ سُجُودِهَا  
فَلَا تُؤَاخِذْنِي  
وَتَفَضَّلْ عَلَيَّ  
بِالْقَبُولِ وَالْعُفْرَانِ\*

خداوندا! این نمازی بود که به درگاه تو گزاردم  
نه به خاطر آن که تو نیازمند آن هستی  
و یا رغبت و تمایلی بدان داری  
بلکه برای بزرگداشت و طاعت تو  
و پذیرش  
آن چیزی که مرا بدان فرمان دادی  
خداوندا اگر در نماز من  
کژی و کاستی دیدی،  
چه در رکوع آن  
و چه در سجود آن،  
مرا مؤاخذه نکن  
و مرا مشمول فضل خود قرار ده.  
با پذیرفتن نماز من و مغفرت خویش

\* مفاتیح الجنان، تعقیبات مشترکه نماز