



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

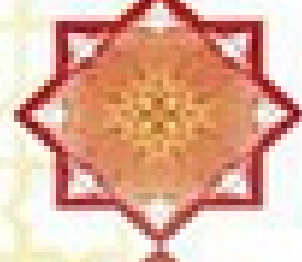
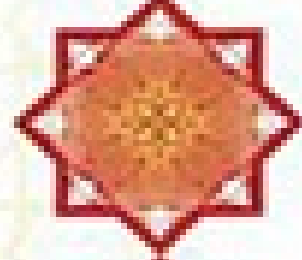
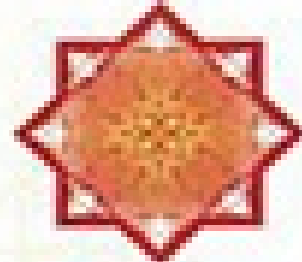
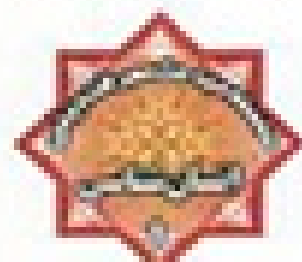
.org

.net

.ir

جوارح و احباب بزرگ

چاپ ہست و نورم



اصغر طاهرزادہ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جوان و انتخاب بزرگ

نویسنده:

اصغر طاهرزاده

ناشر چاپی:

لب المیزان

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	جوان و انتخاب بزرگ
۷	مشخصات کتاب
۷	اشاره
۱۱	فهرست مطالب
۱۴	مقدمه
۱۸	جوان و انتخاب بزرگ
۱۸	اشاره
۲۰	وقتی کارهای ما بر ضد خودمان می شود
۲۲	مراحل سه گانه ی زندگی
۲۴	مشخصات جوانان
۲۵	انتخاب بزرگ
۲۷	خیانت به جوانی
۲۹	وسعت روح انسان
۳۲	انسان، می بیند که می میرد
۳۴	کودکان سالمند
۳۶	انتخاب واقعی
۴۰	چگونگی انتخاب ابدیت
۴۰	ابعاد متضاد روح جوان
۴۲	جایگاه شریعت در زندگی
۴۵	وقتی انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد
۴۶	دین داری؛ انتخاب بزرگ انسان
۴۸	ریشه ی یأس
۵۲	من کو؟! -

- ۵۲ اشاره
- ۵۵ خودم بدون بدنم
- ۵۶ می بینیم که می میریم
- ۵۷ روح انسان؛ فوق زمان و مکان
- ۵۹ سیر روح به طرف خوبی ها
- ۶۰ ارتباط با دنیایی وسیع تر
- ۶۲ مرگ، ابتدای نشاط
- ۶۴ غم عصر جمعه
- ۶۵ خود حقیقی، دریچه ی ارتباط با حقایق
- ۶۸ تأثیر حرکات ورزشی بر روح
- ۶۸ اشاره
- ۷۰ هرکس بدنش را در اختیار بگیرد، زنده تر است
- ۷۲ بدن هایی که مانع ظهور زیبایی های روح اند
- ۷۳ وقتی روح بر بدن حاکم باشد
- ۷۵ چگونگی حاکمیت روح بر بدن
- ۷۷ نتایج حاکمیت روح بر بدن
- ۷۸ ورزش؛ دریچه ی کنترل امیال
- ۷۹ ورزش و تقویت اراده
- ۸۲ ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا
- ۹۰ درباره مرکز

سرشناسه : طاهرزاده، اصغر، ۱۳۳۰ -

عنوان و نام پدیدآور : جوان و انتخاب بزرگ: من کو؟! تاثیر حرکات ورزشی بر روح / اصغر طاهرزاده.

وضعیت ویراست : [ویراست ۲].

مشخصات نشر : اصفهان : گروه فرهنگی المیزان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.

فروست : سلسله مباحث معرفت دینی. انسان شناسی؛ ۱.

شابک : ۲۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۰۹-۴۲-۰؛ ۱۵۰۰۰ ریال (چاپ بیست و یکم)؛ ۲۰۰۰۰ ریال (چاپ بیست و سوم)

وضعیت فهرست نویسی : فایا (چاپ بیست و دوم).

یادداشت : چاپ بیست و دوم.

یادداشت : چاپ بیست و یکم و بیست و سوم: ۱۳۹۲.

موضوع : جوانان مسلمان

موضوع : تربیت اخلاقی

موضوع : اخلاق اسلامی

رده بندی کنگره : BP۲۳۰/۱۶۵ / ط۱۸ ج ۹ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۳۶

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۰۰۱۶۴

ص: ۱

جوان و انتخاب بزرگ

من كو؟!

تأثير حرکات ورزشی بر روح

اصغر طاهرزاده

ص: ۳

مقدمه. ۷

جوان و انتخاب بزرگ... ۱۱

وقتی کارهای ما بر ضد خودمان می شود. ۱۳

مراحل سه گانه ی زندگی.. ۱۵

مشخصات جوانان.. ۱۷

انتخاب بزرگ.... ۱۸

خیانت به جوانی.. ۲۰

وسعت روح انسان.. ۲۲

انسان، می بیند که می میرد. ۲۵

کودکان سالمند.. ۲۷

انتخاب واقعی.. ۲۹

چگونگی انتخاب ابدیت... ۳۳

ابعاد متضاد روح جوان.. ۳۳

ص: ۵

جایگاه شریعت در زندگی .. ۳۵

وقتی انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد. ۳۸

دین داری؛ انتخاب بزرگ انسان.. ۳۹

ریشه ی یأس... ۴۱

من کو؟! ۴۵

خودم بدون بدنم.. ۴۸

می بینیم که می میریم.. ۴۹

روح انسان؛ فوق زمان و مکان.. ۵۰

سیر روح به طرف خوبی ها ۵۲

ارتباط با دنیایی وسیع تر. ۵۳

مرگ، ابتدای نشاط.. ۵۵

غم عصر جمعه. ۵۷

خود حقیقی، دریچه ی ارتباط با حقایق.. ۵۸

تأثیر حرکات ورزشی بر روح.. ۶۱

هر کس بدنش را در اختیار بگیرد، زنده تر است... ۶۳

بدن هایی که مانع ظهور زیبایی های روح اند.. ۶۵

وقتی روح بر بدن حاکم باشد.. ۶۶

چگونگی حاکمیت روح بر بدن.. ۶۸

نتایج حاکمیت روح بر بدن.. ۷۰

ورزش؛ دریچه ی کنترل امیال.. ۷۱

ورزش و تقویت اراده. ۷۲

ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا ۷۵

ص: ۶

۱- از آن جایی که دوران جوانی، جدّی ترین دوران زندگی به حساب می آید و جوانان باید در این دوران با ابعاد جدّی زندگی خود روبه رو شوند و با توجه به این که تربیت باید گرم و جدّی باشد و نه سطحی و غیر جذاب، مباحثی که در پیش رو دارید با همین رویکرد خدمتتان عرضه می شود. این مباحث را استاد طاهرزاده در سخنرانی های خود با جوانان در میان گذارده اند، به امید آن که اولاً: نسل جوان جامعه به بهانه ی این که باید به جوانان سخت گیری نکرد، از معارف حقیقی و جدّی محروم نماند. ثانیاً: روشن شود می توان معارف جدّی را با زبانی روان با جوانان در میان گذارد و روح آن ها را متوجه حقایقی کرد که در همه ی صحنه های زندگی به کارشان آید حقایقی که فطرت شان به دنبال آن ها است.

۲- به گفته ی عرفا انسان تنها فضائلی را در دیگر اشخاص تصدیق می کند که از آن فضائل عاری نباشد، بنابراین اگر جوانان در همان دوران جوانی متخلق به کمالات انسانی و الهی نگردند معلوم نیست قبول کنند که آن کمالات در سایر انسان ها وجود دارد و در همین راستا مباحث کتابی که در پیش رو دارید با نظر به معرفت نفس و به شکل حضوری تدوین شده تا جوانان ما بتوانند فضائل الهی و انسانی را در خود بیابند و متخلق به آن شوند.

۳- از طریق معرفت نفس انسان ها می توانند معنای حضور رب العالمین در هستی را بفهمند، همچنان که می فهمند ارتباط با خدا چه برکاتی برای آن ها دارد، در این راستا است که می گوئیم: آن کس که نمی داند در جدایی از خدا چه چیزی را از دست می دهد چگونه پروای رعایت دستورات خداوند را دارد؟

۴- با توجه به این که هر کس به حقیقت خود جاهل است به همه چیز جاهل است و از حقیقت موجودات عالم آگاهی درستی به دست نمی آورد. همچنان که امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «لَا تَجْهَلُ نَفْسَكَ فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ»^(۱) نسبت به نفس خود جاهل مباش زیرا هر کس به خود جاهل باشد به هر چیزی جاهل است. در این رابطه سعی شده است در این کتاب نگاه جوانان

ص: ۸

عزیز به شناخت نفس خود انداخته شود تا این شاءالله زمینه ی تأیید معارف بعدی در روان آن ها فراهم گردد.

۵- در این کتاب سه بحث زیر مطرح است:

الف- جوان و انتخاب بزرگ: در این بحث سعی شده است جوانان عزیز متوجه شوند چگونه می توان در دوران جوانی انتخاب های خود را به وسعت قیامت و ابدیت وسعت دهند و در نتیجه تا آخر عمر در نشاط جوانی باقی بمانند.

ب- من کو؟: در این بحث با زبانی ساده و با مثال هایی در خور فهم جوانان، موضوع مجرد بودن روح یا نفس ناطقه ی انسان مطرح شده است که این شاءالله می تواند زمینه ای جهت تصدیق بسیاری از معارف دینی قرار گیرد.

ج- تأثیر حرکات ورزشی بر روح: از آن جایی که امروز ورزش کردن یک ضرورت است و از طرفی خطر ورود انگیزه های غلط، ورزش کردن را از نتیجه ای که شخص می تواند به دست آورد ساقط می کند؛ در این بحث سعی شده انگیزه های صحیح ورزش مد نظر افراد قرار گیرد تا اولاً: جوانان برای ورزش کردن اراده ی دائمی داشته باشند. ثانیاً: بتوانند با ورزش - در راستای تأثیر نفس ناطقه بر جسم- نتایج معنوی و روحانی ببرند. این شاءالله.

گروه فرهنگی المیزان

ص: ۹

جوان و انتخاب بزرگ

اشاره

ص: ۱۱

وقتی کارهای ما بر ضد خودمان می شود

این یک قاعده است که انسان به اندازه ای که صحیح فکر کند، صحیح عمل می کند. به همین جهت، آنهایی که خیلی کار می کنند ولی کم فکر می کنند عملاً کارهایشان بر ضد اهدافی که دنبال می کنند، نتیجه می دهد، چون فکر نمی کنند چگونه در ابتدای کار، راه کارهای رسیدن به نتیجه ی مطلوب را پیدا کنند.

در حمام های قدیم، دلاک هایی بودند که سر افراد را می تراشیدند، یکی از آن ها وقتی تیغ اش کند می شد، به تیغ فشار می آورد تا با فشاری که به آن تیغ می آورد و با صرف نیروی بیشتر، سر طرف را تراشد، در نتیجه پوست سر آن فرد بیچاره کنده می شد. یک بار شخصی به آن دلاک گفت: «آقای محترم! یک تیغ نو بخر و سر مردم را درست تراش!» دلاک با خونسردی تمام که گویا کارش هیچ عیبی ندارد، گفت: «چرا پول بدهم تیغ بخرم، نان می خرم و می خورم تا زورم زیاد شود و بتوانم به تیغ نیروی بیشتر وارد کنم».

در بعضی موارد مثل ما، مثل آن دلاک است؛ چون عقل مان به کارمان نمی رسد و سعی نمی کنیم به راه هایی فکر کنیم که بهتر به نتیجه می رسیم، دائماً کار می کنیم و در نتیجه دچار مشکلات بیشتری می شویم و باز برای رهایی از این مشکلات، به جای این که ریشه ی مشکلات را پیدا کنیم، باز بیشتر کار می کنیم، آن وقت سراسر زندگیمان می شود پریشانی و پراکندگی.

«شوماخر» می گوید: «غفلت از خردمندی، تا بدان پایه رسیده که ما همواره می کوشیم که یک بیماری را با تشدید علت های آن شفا دهیم».^(۱) مثل آن که امروزه مشکلاتی را که سرعت های زیاد ایجاد کرده است ما با ایجاد ماشین هایی با سرعت بیشتر می خواهیم رفع نماییم.

با توجه به این که «کار»، به تنهایی کارساز نیست و تفکر هم در کنار کار نیاز است و خوب فکر کردن و خوب کار کردن با هم کارساز است؛ می خواهیم روشن کنیم ما در زندگی خود نیاز به دین داریم تا تلاش های خود را در زندگی با بصیرتی که از دین الهی به دست می آوریم جهت دهیم و به نتایجی که می خواهیم دست یابیم.

ص: ۱۴

این بحث امروزه در دنیا مطرح است که آیا در ابتدای امر روح جوانان با دین ارتباط دارد و انسان در دوره ی جوانی به خودی خود علاقه مند به دین است و یا ما باید علاقه مندی به دین را با تشویق و تبلیغ در جوانان ایجاد کنیم؟ به عبارت دیگر آیا روح جوانان به طور فطری به دین گرایش دارد و عوامل محیطی یا فرهنگی ممکن است گرایش او به دین را در او ضعیف کنند و یا انسان در جوانی فقط تحت تأثیر غرایز است و باید غرایز فرو بنشیند تا انسان بتواند به دین و دینداری فکر کند؟ برای روشن شدن این موضوع لازم است به مراحل زندگی انسان ها توجه کنیم تا با نظر به مراحل زندگی آن ها جایگاه جوانی و خصوصیات مربوط به آن را در این مراحل درست بشناسیم.

مراحل سه گانه ی زندگی

انسان ها در زندگی خود با سه مرحله ی «کودکی»، «جوانی» و «پیری» روبه رو هستند؛ مرحله ی کودکی مشخصات خود را دارد و از آن جا می فهمیم کسی کودک است که حرکات مخصوصی انجام می دهد که ما به اصطلاح می گوئیم انتخاب هایش بچه گانه است و به اهداف بلندی نمی اندیشد. حال اگر شخص بزرگی همان انتخاب هایی را داشته باشد که کودکان دارند مورد تمسخر و اعتراض بقیه واقع می شود، چون با آن که شخص بزرگی است

انتخاب هایش بچه گانه و دور از انتظار است و این فرد نباید چنین انتخاب هایی را در چنین مرحله از زندگی اش داشته باشد. مثل این که اگر یک شخص سی ساله مثل بچه ی پنج ساله عروسک بازی کند و یا دوچرخه کودکی را سوار شود و در کوچه و محله بچرخد، این شخص مورد تمسخر و اعتراض واقع می شود. در حالی که اگر یک کودک پنج ساله این کارها را بکند، کسی به او اعتراض نمی کند، چون این کار، کار بچه گانه است و این هم کودک است و باید کارهای کودکانه انجام دهد. آری کودکان انتخاب هایشان کودکانه است؛ و بیشتر به کارهای سطحی و سرگرم کننده می پردازند.

در مقابل کودکان که انتخاب هایشان سطحی و زودگذر و برای سرگرمی است، پیرمردها و پیرزن ها را مشاهده می کنیم که مشخصه ی آن ها عبور از آرزوهایی است که یک جوان باید داشته باشد. پیران در حالت طبیعی در شرایطی هستند که نمی توانند به اهدافی فکر کنند که مربوط به یک جوان بیست و پنج ساله است. مثلاً نمی توانید به یک پیرمرد نودساله پیشنهاد کنید مؤسسه ای تأسیس کند تا در آن مؤسسه جوانانی تربیت شوند که پس از مدتی بتوانند به دانشگاه بروند و بعد از فارغ التحصیل شدن برایشان تعدادی کارخانه بسازد و آن ها مهندسان آن کارخانه ها بشوند. در مقابل چنین پیشنهادی خواهید دید که آن پیرمرد طاقت شنیدن چنین برنامه ی وسیعی را ندارد چه رسد بخواهد به آن عمل کند. خدا هم از او

نخواستہ است، اگر ہم بخواہد در سن نود سالگی چنین کاری را شروع نماید، ممکن است مورد تمسخر واقع شود که پیرمرد نودساله چه آرزوهایی در سر می پروراند. به اصطلاح می گویند: «سر پیری و معرکه گیری!» این مثال برای آن است که روشن شود عموماً انسان ها در سنّ پیری نمی توانند چنین انتخاب های بزرگی را به عهده بگیرند و از این مثال ها می توانیم نتیجه بگیریم که انسان ها در دو مرحله از زندگی خود - یعنی در مرحله ی کودکی و در مرحله ی پیری- به جهت روحیه ی خاصی که دارند، نمی توانند انتخاب های اساسی و برنامه های دراز مدت داشته باشند و این اقتضای دوران کودکی و کهنسالی است.

مشخصات جوانان

از آن چه عرض شد می توان نتیجه گیری کرد که «روحیه ی هر انسانی را انتخاب هایش مشخص می کند» و بر اساس همین قاعده می پرسیم به چه کسی جوان می گویند و مشخصات جوانان چیست؟!

با مقایسه با دو مرحله ی «کودکی» و «پیری یا کهنسالی» می توان گفت: جوان؛ کسی است که انتخاب های او اساسی و بلند مدت است و به اهدافی نظر دارد که خیلی سطحی و زودگذر نیست و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی می کند. این برای روحیه جوان یک حقیقت است و اگر مطابق روحیه ی خود عمل نکند، یا هنوز از نظر

روحي كودك است و يا پيري است شكسته و فرتوت. مثلاً وقتي فردي كه بين هفده تا بيست سال دارد و ما از لحاظ سني او را جوان مي دانيم، مقداري آب در يك ليوان بريزد و مگسي را در آن بيندازد تا در آب غرق شود، مي گوييم او هنوز بچه است چون انتخابش سطحي و سرگرم كننده و بچه گانه است و از او چنين انتخابي را انتظار نداريم چون جوان بايد انتخاب هايي بزرگ تر از اين گونه اعمال داشته باشد، انتظارمان آن است كه يك جوان انتخاب هايي وسيع و عميق و همه جانبه داشته باشد.

در اسلام به انسان جوان، انسان رشيد مي گويند؛ يعني انساني كه رشد کرده و انتخاب هاي بزرگ انجام مي دهد و به اهداف واقعي و عميق و به ابزارهاي مناسبی كه او را به اهدافش مي رساند، فكر مي كند. اصطلاحاً مي گويند فلاني ديگر كودك نيست رشيد شده و مي تواند تكاليف ديني اش را انجام دهد، يعني مي تواند به موضوعاتي بينديشد كه عميق تر از موضوعات محدود زندگي دنيايي است.

انتخاب بزرگ

با توجه به اين كه اگر كسي انتخاب هایش سطحي و زودگذر باشد، كودك است و جوان بايد انتخاب هاي بزرگ و عميق داشته باشد و افق روح او آمادگي آن را دارد كه حتي از ديوارهاي محدود زندگي دنيايي عبور كند، مي گوييم اگر يك جوان تمام انتخاب و

آرزویش این باشد که بتواند در امور دنیایی موفق شود، آیا این نوع انتخاب‌ها برای او یک انتخاب بزرگ است؟ آیا این جوان، انتخابی مناسب جوانی اش کرده است و یا این امور، در عین این که ممکن است ضروری باشند، کارهای بزرگی نیستند و او با انتخاب آن امور، انتخابی مناسب جوانی اش نکرده است؟ آری! انتخابِ اموری که مربوط به زندگی در دنیا است مثل موفقیت در کنکور دانشگاه و کسب و کار و شغل، هیچ کدام در جای خود بد نیست، ولی اگر این امور به عنوان انتخاب بزرگ انسان به حساب آمد، انتخابی در شأن روح جوانی اش انجام نداده و حتماً توجّه خواهید داشت که اگر جوان، انتخابی مناسب با شأن جوانی اش نکرد، جوانی شکست خورده و مأیوس خواهد بود که خیلی زود این شکست و یأس در زندگی اش و در اعمالش ظاهر می شود.

اگر انسان جوانی، امور دنیایی مثل قبول شدن در کنکور را انتخاب بزرگ خود بداند و هدف اصلی اش این باشد که به دانشگاه برود، معلوم است که وقتی به دانشگاه رفت باید تعدادی واحد درسی بگیرد و بعد آن واحدها را در طول چند ترم بگذراند و بعد فارغ التحصیل شود و شغلی پیدا کند و بعد ازدواج کند و بچه دار شود و بعد فرزندانش بزرگ شوند و آن‌ها را به مدرسه و دانشگاه بفرستد و شغلی برای آن‌ها پیدا کند، بعد پسرها را زن بدهد و دخترها را به خانه ی شوهر بفرستد. و بعد هم بمیرد... حال آیا این مسیر از ابتدا تا

انتها، واقعاً یک انتخاب بزرگ برای زندگی است؟! بحث بر سر این است که آیا ما حق داریم چنین محدود را انتخاب بزرگ زندگی مان قرار دهیم؟! آیا این انتخاب - در عین حال که ضروری است - انتخاب بزرگ جوانان به حساب می آید؟! و اگر انسان جوانی انتخاب بزرگ زندگی اش را چنین امور محدودی قرار بدهد، چه می شود؟

عرض شد جوان کسی است که انتخابی مطابق جوانی اش بکند، انتخاب هایی بزرگ و عمیق، و گرنه جوان نیست. اگر از جوان های شکست خورده پرسید: «چه آرزویی دارید؟»، جواب می دهند: «آرزویمان آن است که جایی کار می کردیم و حقوق نسبتاً خوبی به ما می دادند» همه ی آرزو و انتخابی که دنبال می کنند همین است، در حالی که این انتخاب، یک انتخاب محدود و انفعالی است در محدوده ی نیازهای مادی زندگی دنیایی. این جوان با چنین انتخابی روحیه ی خود را کشته و خودش مسئول روحیه ی شکست خورده اش می باشد و وقتی به آرزویش رسید هیچ چیز برایش عوض نمی شود، همان روحیه و همان یأس و سرخوردگی را با خود دارد.

خیانت به جوانی

ابتدا باید این مسئله حل بشود که انتخاب بزرگ چیست و انسان جوان اگرچه چیزی را انتخاب کند، آن انتخاب، در شأن اوست و عامل شکست روحیه ی او نمی گردد؟ عرض شد شأن روحیه ی انسان

جوان آن است که انتخاب های بزرگ داشته باشد و اگر مطابق جوانی اش انتخاب نکرد، در تمام عمر به جوانی اش خیانت کرده است. از طرفی ملاحظه کردید که اگر انسان به سنّ پیری رسید، دیگر نمی تواند انتخاب های بزرگ داشته باشد؛ هر چند می تواند از انتخاب های بزرگ دوران جوانی اش در مرحله ی پیری نیز استفاده کند و در پیری هم جوان بماند، ولی در سن پیری دیگر به راحتی نمی تواند انتخابی بزرگ داشته باشد.

مصدق انسانی که در پیری هم جوان مانده بود را در حضرت امام خمینی «رضوان الله تعالی علیه» ملاحظه می کردید. وقتی خبرنگار چک اسلوواکی (۱) [\(۱\)](#)

با حضرت امام در نوفل لوشاتو مصاحبه کرده بود، پس از مصاحبه اقرار می کند: «روحیه ی این انسان، مثل یک جوان بیست و چهارساله است». یعنی روحیه ای پر از حرارت و امیدوار به آینده. زیرا حضرت امام خمینی «رضوان الله تعالی علیه» در مرحله ی جوانی خود یک انتخاب بزرگ داشته اند و چون انتخابشان در جوانی بزرگ بوده در دوره پیری هم با همان روحیه ی جوانی به سر می برند، اما برعکس؛ اگر به زندگی انسان هایی که در سن چهل یا پنجاه سالگی پوسیده اند، خوب نظر کنیم می بینیم که این ها در جوانی، به واقع آنچه را در شأن یک انسان جوان بوده انجام نداده اند و از آن انتخاب

ص: ۲۱

۱- در آن زمان مناطقی مثل صربستان و بوسنی در منطقه ی بالکان تحت عنوان کشوری به نام چک اسلوواکی مشهور بوده است.

بزرگ که مربوط به دوران جوانی بوده غفلت ورزیده اند و خود را به چیزهای سطحی مشغول کرده اند که هیچ ارزشی نداشته، مثلاً به این خوش بوده اند که توانسته اند دزدانه چشم چرانی کنند و یا خیالات خود را با افکار پوچ و یا صحنه های آلوده مشغول نمایند و یا خوشحال بوده اند که از فلان قهرمان ورزشی، یک امضاء بگیرند و یا همه ی تلاش خود را در این صرف کنند که در رشته ای از رشته های ورزشی قهرمان شوند. هرچند اصل ورزش برای سلامت جسم و تقویت اراده لازم است ولی قهرمان ورزش شدن نمی تواند اساسی ترین انتخاب و یک انتخاب بزرگ برای زندگی انسان باشد.

همچنان که ملاحظه فرمودید اشخاصی که انتخاب های اصلی شان در زندگی امور سطحی و زودگذر باشد در واقع در جوانی هم پوسیده و شکست خورده اند و این پوسیدگی و شکست در پیری بیشتر ظاهر می شود و علت آن که به چنین روزگاری گرفتار شده اند را باید در آن دانست که در جوانی انتخاب های خود را مطابق با وسعت روح ابدی خود شکل نداده اند.

وسعت روح انسان

فراموش نفرمایید که وسعت روح، یعنی وسعت حقیقت انسان تا ابدیت. چون اصل انسان، بدن او نیست، بلکه اصل انسان، جان و روح او است و روح او هم که همیشه زنده و جاودانه است و بعد از

نابودی بدن باز موجود است. یعنی ما خودمان که همان روح و جانمان باشیم، تا ابدیت هستیم. حال اگر در جوانی انتخابی مناسب با ابدیت خود نداشته باشیم، به جوانی و انسانیت خود خیانت کرده ایم. زیرا اصل انسان به وسعت ابدیت است و همیشه هست.

برای روشن شدن این موضوع به عنوان نمونه به موضوع «خواب» دقت کنید، در خواب هم شما جدای از بدنتان خودتان هستید. به همین جهت وقتی می خوابید از خودتان غایب نمی شوید تنها نسبت به فلان شخص یا فلان مکان که در کنار شما است خواب هستید و آن شخص و یا آن مکان را نمی بینید، امّا آیا اصل خودتان را هم نمی بینید و از خودتان جدا می شوید؟! وقتی خواب دیدید که در خیابان هستید، بعد که بیدار شدید، می گوئید: «من خواب دیدم که در خیابان بودم»، هرگز نمی گوئید: «من خواب دیدم، غریبه ای در خیابان بود»، بلکه متوجه اید خودتان بودید که خواب دیدید در خیابان بوده اید، یعنی در خواب هم خودت، خودت هستی، پس؛ از خودت خواب نیستی، هرچند از بدنت جدا باشی.

وقتی شما خواب می بینید که دارید از خیابان رد می شوید و یا خواب می بینید با دستتان یک پرتقال برداشته اید، در همان خواب با چشم خودتان آن پرتقال را می بینید و با دست خودتان پرتقال را برداشته اید و با پاهای خودتان در خیابان راه می روید، بدون آن که این چشم و دست و پا که در رختخواب است همراهتان باشد، چون

خودتان بدون بدن، چشم و دست و پای مخصوص به خودتان را دارید، هرچند این چشم و دست و پای گوشتی را آن جا با خود ندارید، پس بدون این بدن، خودتان، خودتان هستید با چشم و دست و پای مخصوص به خودتان و یا مثلاً وقتی سر کلاس نشسته اید و در خیالات خود غرق هستید، بعد معلّم در کلاس مطلب خنده داری را تعریف می کند و همه می خندند، شما به خودتان می آید و می گوئید: چه شد؟ چه گفت؟ مگر شما، گوش و چشم تان سر کلاس حاضر نبود، معلّم چشم و گوش و بدن مادی شما در کلاس حاضر بود، پس چه کسی نبود که این گوش مادی نشنید؟ این چشم و گوش مادی مربوط به بدن شما است. ولی چون «خودتان» در کلاس حاضر نبودید و غرق خیالاتتان بودید این گوش مادی نشنید، پس معلوم است شنونده و بیننده ی واقعی که خودتان هستید در کلاس نبود و این چشم و گوش ابزار خودتان است که بدون شما خودش کار آیی ندارد.

شما بدنتان نیستید، شما خودتان هستید و فقط هستید، آری شما در حدّ خودتان «فقط هستید» و خودتان را احساس می کنید و خودتان زنده اید، آری زنده اید؛ اصلاً انسان مرگ به معنای نابودی ندارد، همیشه زنده است، همیشه بیدار است، حتی وقتی هم که بدنش خوابید، بیدار است و خواب می بیند.

به نظر شما آیا انسان می میرد یا می بیند که می میرد؟ اگر کمی در مورد خودتان دقت کنید متوجه می شوید که هیچ کس نمی میرد، بلکه هرکس می بیند که می میرد. همین طور که اگر شما یک دستتان قطع شد، می بینید که دستتان قطع شده، حالا اگر دست دیگرتان هم قطع شود، باز هم می بینید که دو دستتان قطع شده، اگر دو پایتان هم قطع شود، می بینید که پاهایتان قطع شد، حالا اگر دست ها و پاهایتان قطع شود، آیا «من» شما هم کم می شود؟ یعنی نیم من می شوید؟ یا همان من قبلی هستید و باز هم می گویند: «من»؛ پس همین طور که با جدا شدن بعضی از اعضاء بدن، من شما کم نمی شود، اگر تمام دست و پا و بدنتان هم جدا شود، چیزی از من شما کم نمی شود و می بینید که می میرید.

همان طور که اگر یک دست شما قطع می شد، می دیدید که دیگر آن دست، در اختیار شما نیست، حال اگر تمام اجزاء بدنتان هم قطع شود، می بینید که تمام بدنتان دیگر در اختیار شما نیست. این حالت را می گویند: «مردن». قرآن می فرماید: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا» (۱) خداوند انسان ها را در هنگام مرگ و هنگام خواب می گیرد. پس طبق فرمایش قرآن، انسان در موقع مرگ

ص: ۲۵

نابود نمی شود بلکه توسط خدا گرفته می شود، بدون آن که بدن او گرفته شود. اگر کمی خودتان فکر کنید متوجه می شوید شما هیچ وقت نمی میرید و آن کسی که می بینید که می میرد و از بدنش جدا می شود، همیشه با خودش هست.

امام سجاد علیه السلام می فرمایند: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَقَالُ لِرُوحِهِ وَهُوَ يَغْسَلُ: أَيَسِيرُكَ أَنْ تُرَدَّ إِلَى الْجَسَدِ الَّذِي كُنْتَ فِيهِ؟ فَيَقُولُ: مَا أَصْبَحَ بِالْبَلَاءِ وَالْخُسْرَانِ وَالْغَمِّ» (۱) در حالی که بدن مؤمن را غسل می دهند، به روح او گفته می شود آیا دوست داری به بدنی که در آن بودی برگشت داده شوی؟ می گوید: «در آن حال، گرفتاری و خسران و غم و اندوه آن را چه خواهم کرد؟» حتی وقتی می خواهند بدن او را در قبر بگذارند، می بیند که بدنش را در قبر می گذارند. به همین خاطر به ما دستور داده اند بدن مرده را آرام در قبر بگذارید، چون بر روحش اثر می گذارد. خودش در بدنش نیست، اما ناظر بر آن است و حالاتی را که بر بدنش می گذرد حس می کند و از آن حالات متأثر می شود.

نتیجه این شد که انسان هیچ وقت نمی میرد، انسان فقط و فقط، هست و همواره وجود خود را احساس می کند، این بدن انسان است که می میرد و هم اکنون نیز در حال تغییر است، به طوری که موها و سلول ها و پوست های یک سال پیش بدن شما حالا همان ها نیستند.

ص: ۲۶

بدن شما به گفته ی دانشمندان زیست شناسی پس از مدتی تماماً عوض می شود و دیگر آن بدن قبلی نیست. ولی خودتان همان خود قبلی هستید و این نشان می دهد که شما همواره خودتان هستید و عامل ثبات بدنتان نیز می باشید وقتی به این نتیجه رسیدیم که انسان خودش، بدنش نیست که با مردن از بین برود، بلکه او به وسعت ابدیت همیشه زنده است، اگر انتخابی به وسعت ابدیت نکرد، انتخاب بزرگ خودش را انجام نداده و اگر انتخاب بزرگ خود را که انتخابی در شأن جان اوست، انجام ندهد، انتخابی که باید انجام دهد انجام نداده است.

کودکان سالمند

در «روان شناسی»، در مکتب «پیاژه»^(۱)

روشی هست که سنّ افراد را می توان از روی انتخاب هایشان تعیین کرد که تحت عنوان «نظریه ی اخلاقی پیاژه» مشهور است. «اورنس کُهلبرگ» روانشناس آمریکایی از پیروان مکتب پیاژه در پی تحقیقی که بر روی مردم آمریکا انجام داده و سنّ افراد را از روی انتخاب های آنها تعیین نموده در یک

ص: ۲۷

۱- «ژان پیاژه» از صاحب نظران روان شناسی رشد است که در سال ۱۸۹۶ در سوئیس به دنیا آمد و در سال ۱۹۸۰ چشم از جهان فرو بست. وی بیشترین همت خود را در ارتباط با جریان تفکر و نظام شناختی کودک صرف کرد و به مطالب خوبی دست یافت. «کُهلبرگ» روان شناس آمریکایی نظریه ی رشد اخلاقی پیاژه را را بسط داد و مراحل شش گانه ای را برای رشد اخلاقی مطرح کرد که شامل مراحل سنین زیر هفت سالگی تا پس از بیست سالگی می باشد.

نتیجه گیری عجیب می گوید: «اغلب بزرگ سالان آمریکایی در سطح اخلاقی مراحل سوم و چهارم یعنی چهارده سالگی عمل می کنند و درصد کمی از مردم به سطح اخلاقی «ما فوق قراردادی» دسترسی پیدا می کنند. او معتقد است در آمریکا حتی بزرگ سالانی وجود دارند که تفکر اخلاقی رشد نیافته ی پیش از «قراردادی» خود را همچنان ادامه می دهند و رفتار اخلاقی خود را بر اساس اجتناب از تنبه و گرفتن پاداش تنظیم می کنند» (۱).

زیرا مردم وقتی تحت تأثیر فرهنگ غربی و مکتب حسّی باشند، انتخاب هایشان عمیق و درازمدت و واقعی نیست و از نظر انتخاب های منطقی، در چهارده سالگی - که شروع انتخاب های بزرگ می تواند باشد- متوقف شده اند و از نظر فکری رشد لازم را نکرده اند، حتی اگر از نظر سنّی پنجاه ساله هم باشند چون نتوانسته اند در جوانی انتخاب بزرگ خود را انجام بدهند، در کودکی خود متوقف شده اند و عملاً از نظر روحی به جوانی نرسیده اند.

شما در همه جا سراغ دارید انسان هایی را که مثلاً با این که چهل سال دارند ولی از برنامه های کارتونی که تماماً بازی خیالات است، خوششان می آید، اگرچه می دانند که این برنامه ها خیالاتی و غیر واقعی است. این اشخاص هنوز انتخاب بزرگ خود را انجام

ص: ۲۸

۱- کتاب روان شناسی تربیتی، درس مشترک مراکز تربیت معلّم، کد ۱۰۱۹، ص ۴۳.

نداده اند و در حدّ خیال مانده اند در حالی که یک انسان عاقل هرگز نمی تواند با خیالاتِ غیر واقعی خوش باشد و با همان ها خود را راضی نگه دارد. وقتی شما متوجه انتخاب بزرگ خود شدید و خواستید همواره خود را در ابدیت ارزیابی کنید و افق روحتان را تا ابدیت وسعت دادید، اگر شخصی بخواهد یک ساعت برای شما داستان های خیالی غیر واقعی تعریف کند، خوشتان نمی آید، چون متوجه می شوید این حرف ها جز خیالات غیر واقعی چیز دیگری نیست. اگر جلسه را ترک کردید و یا به او تذکر دادید آخر این حرف های بیهوده چیست، نشان می دهید که با به میدان آوردن عقل، اجازه نمی دهید خیالات پوچ در زندگی تان میدان داری کنند، ولی اگر نشستید و گفتید: حالا ببینیم آخرش چه می شود، معلوم می شود هنوز عقل در زندگی شما نقش تعیین کننده ندارد زیرا به انتخاب های غیر واقعی تن می دهید. این عقل است که بین زندگی زودگذرِ دنیایی و زندگی پایدار و ابدی قیامتی، زندگی قیامتی را اساس انتخاب خود قرار می دهد و تنها در کنار انتخاب زندگی قیامتی، زندگی در دنیا را ادامه می دهد.

انتخاب واقعی

ملاحظه کردید که انتخاب های غیر واقعی مخصوص کودکان است، کودکان هستند که عروسک را به عنوان یک انسان واقعی

تصور می کنند و یا روی ماکت اسب سوار می شوند و می گویند این اسب است و آن چنان ذوق می کنند که گویی سوار بر اسب رستم شده اند، ولی در واقع سوار ماکت شده اند. پس کودک، واقعیت گرا نیست و به همین جهت انتخاب هایش نیز واقعی نمی باشد ولی جوان کسی است که اولاً؛ انتخاب هایش واقعی است، ثانیاً؛ می تواند انتخابی بزرگ داشته باشد و چون حقیقت انسان، حقیقتی ابدی است، اگر انتخابی مطابق ابدیت خود نکند، به عمر و جوانی اش خیانت کرده است و همین امر موجب می شود که یأس و افسردگی او را فرا گیرد، زیرا جواب نیاز روحی خود را درست نداده است. روح او می خواسته تا ابدیت وسعت بگیرد ولی او خود را مشغول چیزهای سطحی و محدود کرده است.

اگر شما یکی، دو سال هر روز بنشینید و کارتون ببینید، اول از آن خوشتان می آید، ولی بعد دلتان شور می زند، درست است که نگاه کردن به کارتون را رها نمی کنید، حاضر هم نمی شوید وسط قصه آن را رها کنید و اگر تلویزیون بعد از کارتون، یک فیلم هم داشته باشد آن را هم می بینید، ولی باز هم در حین نگاه به فیلم، دلتان شور می زند، می دانید باید بلند شوید و کاری اساسی انجام دهید اما نمی دانید چه کار بکنید، می دانید که این کار را نباید انجام بدهید ولی چون نمی دانید چه کار باید بکنید، نگاه کردن به فیلم را ادامه می دهید، اگر فردا و پس فردا را هم به همین نحو بگذرانید، و چند

سال همین روند را در پیش بگیرید، بعد متوجه می شوید غم شدیدی شما را گرفته، نمی دانید چه کار بکنید، شدیداً اخمو، بداخلاق، تندخو، بدرآی، پرخواب، تنبل، غیرجدی، غیرشاداب و... خواهید شد. آیا می دانید پدید آمدن این روحیات برای آن است که انتخابتان مناسب ستان نبوده است؟

روح شما به وسعت ابدیت است، و شما هم جوانید، لذا می توانید انتخابی به بلندی روح خود داشته باشید. حالا اگر انتخاب شما به وسعت ابدیت شد انتخابی در شأن خود انجام داده اید و هرگز گرفتار آن نوع افسردگی و بداخلاقی که عرض شد نمی شوید.

از خود بپرسید انتخابی که مناسب ابدیت باشد چگونه است و چه چیزی را باید در آن حالت انتخاب کرد؟ آیا اگر به جای انتخاب بزرگ، تمام دنیا را به شما بدهند جواب انتخاب بزرگ شما را داده اند؟ مگر تمام دنیا بزرگ است؟ عرض شد که مثلاً اگر شما گفتید وقتی دیپلم بگیرم دیگر راحت می شوم، می بینید که این طور نیست، بعد که دیپلم گرفتید می خواهید به دانشگاه بروید، بعد در دانشگاه مشغول گذراندن واحدهای درسی می شوید و بالاخره فارغ التحصیل می گردید و بعد ازدواج می کنید، هرچه در این مسیر پیش بروید مشکلات بیشتر می شود، بعد تهیه ی خانه، بعد بچه دار شدن، بعد بزرگ کردن کودکان و تحصیلات آن ها و... آیا این نوع انتخاب ها که مربوط به زندگی دنیایی است می تواند همان

انتخاب بزرگ انسان باشد؟ یا این که هرچه در این امور پیش برویم، مشکلات و غصه‌ها بیشتر می‌شود. پس اگر تمام دنیا را به شما بدهند نه تنها چیز بزرگی به شما نداده‌اند بلکه تمام غصه‌ها را به شما داده‌اند. به همین جهت از خود بپرسید اگر دنیا را انتخاب کردید و همه‌ی دنیا را به شما بدهند، این انتخاب بزرگ شما خواهد بود؟ مسلم تصدیق خواهید کرد، نه تنها انتخاب بزرگی نکرده‌اید بلکه با توجه به وسعت روح انسان، این نوع انتخاب، انتخاب کوچکی است. این‌ها انتخاب‌های فرعی و کوچکی برای گذران زندگی دنیایی هستند.

علت آن که انتخاب دنیا با غصه‌های زیاد همراه است مربوط به وسعت روح است و این که انتخاب بزرگ باید مربوط به روح باشد که ابدی است و لذا اگر انسان دنیا را انتخاب کرد نسبت به روح خود، مقصد کوچک و محدودی را انتخاب کرده است. خداوند در وصف دنیا می‌فرماید: «مَتَاعٌ قَلِيلٌ»^(۱) یعنی دنیا کالایی است کم و بهره‌ای است محدود. به همین دلیل، دنیا نمی‌تواند به جای انتخاب بزرگ روح جوان قرار گیرد و اگر دنیا را انتخاب کند نسبت به روح خود چیز بسیار کوچکی را انتخاب کرده است. معلوم است که وقتی روح، خود را گرفتار قفس دنیا کرد، مأیوس و سرخورده و افسرده خواهد شد.

ص: ۳۲

۱- سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۹۷.

چگونگی انتخاب ابدیت

باید از خود پرسیم چگونه می‌توانیم ابدیت را انتخاب کنیم که در عین محروم نشدن از زندگی دنیایی و فعالیت‌های اجتماعی، انتخابی انجام داده باشیم که در انتها با یأس و افسردگی روبه‌رو نگردیم؟ وقتی با این سؤال درست برخورد کنید به خوبی به این نتیجه خواهید رسید که اگر بخواهید به جوانی تان خیانت نکنید، مطمئناً و مطمئناً فقط باید شریعت الهی را که جوابگوی نیاز و عامل هدایت بُعد ابدی شماست، انتخاب نمایید زیرا شریعت الهی یعنی رمز و راز و راه و رسم زندگی در دنیا تا در دنیا در عین فعالیت‌های مناسب دنیا، حیات ابدی خود را پُر رونق و پُر ثمر کنید.

به خوبی می‌توان به این نتیجه رسید که هر جوانی شریعت الهی را انتخاب نکند، روحش جوان نیست و روح خود را از راه تغذیه کردن نیاز حقیقی‌اش که همان توجه به زندگی ابدی است، از نشاط لازم محروم کرده و خود را به مقصدهای کوچک و زودگذر مشغول کرده است. او به واقع روح بلند و جوان خود را در دیوارهای تنگ آرزوهای دنیایی محبوس نموده و به پوچی جان خود تن داده است.

ابعاد متضاد روح جوان

همچنان که خودتان نیز تجربه کرده‌اید؛ بعضی از روانشناسان این نکته را متذکر شده‌اند که جوانان در اوج غلبه‌ی میل‌های غریزی

دوران جوانی، یک نوع کشش شدیدی نسبت به مسائل دینی دارند. زیرا در دوران بلوغ جوانی دو نوع میل و کشش در جوان رشد می کند، یکی میل های غریزی و دیگری میل های فطری و این جاست که جوان در دوران جوانی بین دو گرایش قرار می گیرد. یکی گرایش به شهوت و امیالی که بدن او در او پدید می آورد و دیگری گرایش به دین که فطرت او در او ایجاد می کند و جوانان در بین دو بُعد یعنی گرایش به غریزه و گرایش به فطرت باید شخصیت خود را معلوم کنند، زیرا عملاً در دوران جوانی و همراه با فرارسیدن بلوغ، زندگی انسان که همراه است با آزمایش و امتحان، شروع می شود و گرایش های غریزی و فطری به جوشش می آیند و اگر انسان در این دوران بتواند به گرایش های فطری اش جواب دهد و شریعت الهی را انتخاب اصلی و بزرگ خود قرار دهد، به خود خدمت کرده و گرنه به جوانی خود خیانت نموده است. در این صورت انتخاب بزرگ زندگی اش را رها کرده و انتخاب های کوچک را گرفته و اسیر گرایش هایی شده است که از نوع انتخاب های کوچک و زودگذرانند. در این حال است که سرخوردگی ها و پوچی ها سراسر روحش را فرا می گیرد و ناخودآگاه برای نجات از پوچی های پیش آمده، خود را در ورطه ی شهوات رها می کند و در نهایت هیچ می شود و هیچ و در این حال باید خود را ملامت کند.

شریعت؛ مجموعه ی باورها و دستوراتی است که خداوند از طریق پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، برای انسان ها فرستاده تا ما را در انتخاب بزرگ خود یاری کند. خداوند به انسان ها متذکر می شود که اگر می خواهید در زندگی موفق باشید، باید انتخاب های شما در زندگی با نظر به حیات ابدی تان باشد. (۱)

حال اگر کسی قیامت را انتخاب بزرگ خود قرار داد نمی تواند دنیا را و افتخارات دنیا را اساس زندگی خود قرار دهد، مسلّم این دو با هم جمع نمی شوند. اگر کسی تصور کرد این دو با هم جمع می شوند در واقع بدون آن که بخواهد، به خودش دروغ می گوید. چون با انتخاب قیامت، همه ی دنیا و اهداف آن، برای ما کوچک و ناچیز می شوند و عملاً انتخاب بزرگ ما را تشکیل نمی دهند. چون قیامت را که شرایط ابدی زندگی است انتخاب کرده ایم. آری برای کوچک و حقیر دیدن دنیا و بزرگ و با عظمت دیدن قیامت، شعور بزرگی نیاز است، باید انسان متوجه وسعت روح خود باشد و خود را همپراز امور کوچک قرار ندهد تا امور کوچک برایش مهم نشوند. موش را ملاحظه کنید؛ این قدر که از

ص: ۳۵

۱- قرآن در آیه ی ۲۶ سوره ی صاد می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَصِفُونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا الْحِسَابَ» در حقیقت کسانی که از راه خدا خارج می شوند به جهت آن که روز حساب را فراموش کرده اند، عذابی سخت خواهند داشت. یا می فرماید آن هایی که به دین خدا پشت کردند در قیامت در آتش جاودانه اند. (سوره ی بقره، آیه ی ۲۱۷)

گرچه می ترسد از شیر نمی ترسد چون شعور درک عظمت شیر را ندارد تا از آن بترسد. از شیر ترسیدن، هنر می خواهد، باید آن حیوان، شعور فهم هیبت و عظمت شیر را داشته باشد و شیر هم برتر از آن است که موش با آن شعور کم از آن بترسد. اما آهو از شیر می ترسد و چون شعور آهو بیشتر از موش است متوجه عظمت و هیبت شیر می شود و از آن فاصله می گیرد ولی موش با دم شیر بازی می کند بدون آن که بفهمد کافی است آن شیر پنجه اش را روی تمام هیكل موش بگذارد. به قول مولوی:

گرچه باشد

شحنه ی هر موش خو

موش کبُود؟

تا ز شیران ترسد او

موش کی ترسد

ز شیران مصاف؟!

لیک ترسند،

آهوان مشک ناف

تنها آدم های عمیق و دقیق و فکور، از خدا می ترسند و عظمت و ابهت او را درک می کنند، نه آدم های کم عقل بی بند و بار و نادان. شما خودتان این موضوع را می توانید در جامعه تجربه کنید که چگونه مؤمنین واقعی به جهت بهره مندی از شعوری بلند، نظر به ابدیت خود دارند و از خوف الهی که مانع بی بند و باری می شود بهره منداند و به خوبی دستورات الهی را رعایت می کنند. ملاحظه می کنید که بر عکس انسان های بی فکر و کم عقل، انسان های حکیم و متفکر جامعه خدا ترسند. خداوند در قرآن می فرماید: «أَلَمْ

يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ» (۱) فقط در بین بندگان خدا، آنان که به واقع عالم اند از خدا می ترسند. یعنی آن ها که اندیشه های بزرگ دارند و حقایق عالم را می شناسند از خدا می ترسند، چون عالمان واقعی دنیای کوچک را کوچک و حقیر می بینند و خدای بزرگ را بزرگ و با عظمت می یابند و به همین جهت هم عرض شد؛ انتخاب دنیا و آخرت به عنوان دو انتخاب بزرگ برای انسان های اندیشمند ممکن نیست، زیرا این ها دنیا را کوچک و حقیر می بینند و هیچ عاقلی چیز کوچک و حقیر را انتخاب بزرگ خود قرار نمی دهد. (۲)

ص: ۳۷

۱- سوره ی فاطر، آیه ی ۲۸.

۲- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در وصف متقین می فرماید: «مَنْطَقُهُمُ الصَّوَابُ وَ مَلْبَسُهُمُ الْاِقْتِصَادُ وَ مَشِيئُهُمُ التَّوَاضُّعُ خَضَعُوا لِلَّهِ بِالطَّاعَةِ فَبَهَتُوا غَضَابِيْنَ اَبْصَارَهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَاقْفَيْنَ اَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ نَزَلَتْ اَنْفُسُهُمْ مِنْهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَالَّذِي نَزَلَتْ بِهِمْ فِي الرَّخَاءِ رِضًا مِنْهُمْ عَنِ اللَّهِ بِالْقَضَاءِ وَ لَوْ لَمَّا الْاَحْيَالُ الَّتِي كَتَبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ لَمْ تَسْتَفِرَّ اَرْوَاحُهُمْ فِي اَجْسَادِهِمْ طَرْفَةً عَيْنٍ شَوْقًا اِلَى الثَّوَابِ وَ خَوْفًا مِنَ الْعِقَابِ عَظَمَ الْخَالِقُ فِي اَنْفُسِهِمْ وَ صَغُرَ مَا دُونَهُ فِي اَعْيُنِهِمْ فَهُمْ وَ الْجَنَّةُ كَمَنْ قَدْ رَآهَا فَهُمْ فِيهَا مُنْعَمُونَ وَ هُمْ وَ النَّارُ كَمَنْ قَدْ رَآهَا فَهُمْ فِيهَا مُعَذَّبُونَ». (الأمالی صدوق، ص ۵۷۰) گفتارشان از روی راستی است، پوشاک شان میانه روی و رفتارشان تواضع و فروتنی است. با اطاعت و فرمانبرداری برای خدا خضوع کردند، پس مبهوت [جمال او] شدند، از آنچه خدا بر آن ها حرام کرده است، چشم پوشیده اند و به شنیدن علمی که برایشان سودمند است گوش فرا داده اند. در سختی و گرفتاری، چنان به سر می برند که در آسایش و خوشی، و این، در اثر رضایت آن ها از قضای خداوند است. اگر خداوند وقت مرگشان را معین نکرده بود، ارواح شان از شوق رسیدن به پاداش و از ترس عقوبت و عذاب، یک چشم به هم زدن در بدن هایشان قرار نمی گرفت. آفریدگار در جانشان بزرگ، و هرچه غیر اوست، در نظرشان کوچک است. آن ها مانند کسی هستند که بهشت را دیده و در آن منتعم است و یا دوزخ را مشاهده کرده و در آن معذب است.

وقتی انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد

شما نیز باید زندگی خود را بازخوانی کنید تا ببینید آیا در زندگی خود انتخاب بزرگ دارید یا نه؟ بعضی از فوتبالیست ها تمام آرزویشان در زندگی این است که بتوانند در بازی های جهانی چند گل بزنند و نامشان جزء بزرگ ترین گل زنان جهان ثبت شود، تمام انرژی حیاتشان و تمام عمرشان خلاصه شده در این که توپ را داخل دروازه بزنند و وقتی هم که گل می زنند بسیار خوشحال می شوند و خدا می داند چه حالی دارند. اگر انتخاب بزرگ انسان همین شود که مثلاً گل بزند، این خیلی برای انسان خطرناک است و در واقع این انسان ها انتخاب بزرگ ندارند. آیا این که انسان در بازی فوتبال یک سالی مرد گل دنیا شود، انتخاب بزرگ است یا کوچک؟ در حالی که سال بعد کس دیگری مرد گل دنیا خواهد شد و همه ی مردم، مرد گل سال قبل را فراموش می کنند. قرآن می فرماید: ای انسان ها! بازی نکنید، ولی بدانید و به یاد داشته باشید که بازی، بازی است. (۱)

بازی موقعی خطرناک و غیر مفید است که آن را بازی

ص: ۳۸

۱- قرآن در آیه ی ۲۰ سوره ی حدید می فرماید: زندگی دنیایی عبارت است از «بازی» و «سرگرمی» و «تفاخر نسبت به همدیگر» و «جمع آوری مال و قدرت». یعنی اگر به این چیزها مشغول شدید بدانید مشغول بازی های دنیایی شده اید و لذا این کارها را قسمت اصلی زندگی خود قرار ندهید تا از قیامت باز نمانید زیرا زندگی در دنیا برای تعالی، غیر از زندگی دنیایی است و قرآن زندگی دنیایی را بازی و سرگرمی و تفاخر می داند نه زندگی در دنیا را.

ندانیم و آن را اصل زندگی خود قرار دهیم. شما همه باید بازی کنید، اما اگر بازی به عنوان قسمت جدی زندگی شد، این خیلی خطرناک است چون در آن صورت دیگر به فکر انتخاب بزرگ زندگی تان که باید به وسعت بُعد ابدی تان باشد، نخواهید بود. این که امروز می شنوید در بازی های جهانی کشت و کشتار می شود به جهت آن است که بازی هایشان به بُعد جدی زندگی شان تبدیل شده است، و انتخاب بزرگشان بازی ها و سرگرمی هایشان شده! اگر انتخاب بزرگ تان فقط موفقیت در زندگی این دنیایی بشود، این خطر را باید برای خودتان احساس کنید که چگونه برای اموری حقیر این همه انرژی صرف می کنید. اگر خانه و پول و شهرت، انتخاب بزرگ تان بشود، چیزهای حقیری را به جای انتخاب بزرگ تان قرار داده اید و اگر این چنین شد وقتی به مرحله ی سالمندی رسیدید به انسانی سرخورده و مأیوس تبدیل می شوید. علت این که عده ای از سن چهل سالگی به بعد مأیوس و شکست خورده اند این است که جوانی خود را درست مدیریت نکرده اند و به انتخاب بزرگی که در شأن جوانی شان بوده و مناسب با بُعد ابدی شان باید می بود، دست نزده اند.

دین داری؛ انتخاب بزرگ انسان

دین الهی؛ یعنی مجموعه ی عقاید و اخلاق و آداب صحیح در دنیا که با پذیرفتن آن، ابدیت خود را آباد می کنیم و به اُنس با خدا

دست می‌یابیم. شما نماز می‌خوانید تا انتخاب بزرگی که در رابطه با ابدیت خود کرده‌اید، برایتان بماند. مسلم نماز چیزی نیست که کسی براساس عادت بخواند، کسی که نماز می‌خواند آن را انتخاب کرده است و به هدفی بسیار متعالی نظر دارد، هدفی که از همه‌ی دنیا بزرگ‌تر است. شما نیز اگر جوانید و بخواهید جوانی کرده باشید، انتخاب بزرگتان را قیامت قرار می‌دهید و در آن صورت توجه دائم شما به ابدیت و قرب به خدا خواهد بود و چون قرب الهی طوری است که باید آن را حفظ کرد و حفظ ارتباط با خدا با نظر به شریعت الهی و عمل به دستورات آن ممکن است، نماز می‌خوانید و به سایر دستورات الهی عمل می‌کنید. اگر به شریعت الهی پشت کنید ارتباط با خدا و جدی گرفتن ابدیت را از دست خواهید داد و اگر این ارتباط و توجه از دست برود، انتخاب بزرگتان از دست می‌رود.

اگر انتخاب بزرگ انسان به وسعت روح ابدی‌اش بود و هدف اصلی او موفقیت در زندگی قیامت‌ی شد، حال اگر کنکور قبول شود می‌گوید: «الحمدلله» و به راحتی فعالیت‌های دانشگاهی خود را ادامه می‌دهد، بدون آن که حرص بزند و یقیناً اضطراب‌هایی که بقیه دارند در او نیست، چون این نوع موفقیت‌ها را در کنار زندگی خود قرار داده است و اگر هم در کنکور قبول نشد می‌داند خدا بزرگ است و هرگز مأیوس نمی‌شود، چون ضرری به هدف اصلی او وارد نشده است، بلکه می‌داند خداوند راه دیگری غیر از تحصیل در دانشگاه را

برای او پیش می آورد. همچنان که وقتی با جدی دانستن قیامت، صاحب خانه شدید می گویند «الحمد لله» و اگر هم تا آخر عمر اجاره نشین بودید، باز می گویند «الله اکبر». چون خانه دار شدن انتخاب بزرگ زندگی شما نبود که با نداشتن خانه از انتخاب بزرگ خود محروم شده باشید و گرفتار یأس شوید.

ریشه ی یأس

وقتی انتخاب بزرگ انسان قیامتی باشد آن انتخاب برای انسان یک نوع شادی و شمع درونی به همراه می آورد، زیرا هدفی را دنبال می کند که همواره قابل دسترسی است و حادثه های دنیایی نمی توانند آن را از او بگیرند تا ناراحت شود و به همین جهت تأکید می کنیم با انتخاب زندگی ابدی، به عنوان اساسی ترین هدف، دیگر فرورفتگی و خرد شدن در خود - که برای اهل دنیا هست - برای انسان پیش نمی آید و گرفتار یأس و افسردگی نمی گردد. در شرایطی که انتخاب اصلی انسان حیات ابدی اوست، یأس معنی ندارد. یأس با کفر به خدا و رحمت الهی پیش می آید و مربوط به کافران است.

قرآن کریم می فرماید: «إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (۱) یعنی مایوس و سرخورده از رحمت خدا نیستند، مگر کافران. چون

ص: ۴۱

آن‌ها جهت زندگی و هدف خود را غلط انتخاب کرده‌اند، دنیایی را مقصد گرفته‌اند که همواره در حال گذران و ناپایداری است.

دین اسلام به لطف خدا دین بسیار خوبی است زیرا انتخابی را در مقابل انسان قرار می‌دهد که آن انتخاب مانع می‌شود تا ما در غم‌های امور دنیا بپوسیم و فرسوده شویم. (۱)

از خود بپرسید آیا می‌توان غیر از اسلام را دوست داشت؟! اسلامی که متذکر و حافظ انتخاب بزرگ ما است و با اطاعت از دستورات آن و تدبیر در حقایقی که با ما در میان می‌گذارد، مثل تدبیر در قیامت، هر روز انتخاب بزرگ ما را برایمان زنده نگه می‌دارد و حفظ می‌کند. نماز می‌خوانید و در نماز می‌گویید: «مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ» او مالک روز جزا است و یا می‌گویید: «الله اکبر» یعنی خدا بزرگ‌تر از آن است که بتوان او را وصف کرد. و چنین خدایی را مقصد و هدف خود قرار داده‌اید، یعنی حقیقتاً آن بزرگ واقعی را انتخاب بزرگ خود قرار داده‌اید و در نتیجه؛ روحتان جوان و با نشاط می‌ماند و در این صورت به جوانی خود خیانت نکرده‌اید تا گرفتار افسردگی‌های شکننده شوید و با یک نوع بی‌هویتی دردآور دست و پنجه نرم کنید. زیرا تنها هویتی که با روح و روان ما هماهنگی دارد هویت دینی است و هویت‌های فردی و

ص: ۴۲

۱- امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: خدای متعال اسلام را تشریح کرد و آن را پوششی برای عاقبت‌اندیشان و فهم‌تیزینان قرار داد. (آیت الله جوادی آملی، مفاتیح الحیات، ص ۷۰، نقل از کافی، ج ۲، ص ۴۹).

اجتماعی و ملی هیچ کدام به تنهایی نمی توانند ما را درست معنا کنند و جوانان جامعه ی ما را از بحران هویت رهایی ببخشند. بحران هویت در انسان به معنای غفلت از وسعت ابدی انسان و بی خدا ماندن اوست زیرا در چنین فضایی عملاً انسان خود را -که همان ابدی بودنش می باشد- فراموش کرده. زندگی برای چنین انسان هایی به قدری بی معنا می شود که نمی توانند برای خود معنایی داشته باشند، حتی نمی دانند ایرانی باشند یا غربی، مسلمان باشند یا نباشند. نمی دانند به دنبال افکار خودشان باشند یا نباشند، حتی نمی دانند دختر باشند یا پسر، لباس کدام را بپوشند. خیلی راحت اسباب دست دیگران می شوند، خدمت و خیانت را تشخیص نمی دهند. چون حقیقت خود را که یک موجود ابدی است و باید مطابق حقیقت خود، زندگی را انتخاب کند، فراموش کرده و من حقیقی را که «منی» است بزرگ تر از «منی» که به بدن نظر دارد، نمی نگرد.

در یک جمع بندی روشن شد تنها انسان در مرحله ی جوانی می تواند انتخابی بزرگ داشته باشد و انتخاب بزرگ، انتخاب چیزی است که با روح بزرگ انسان - که یک واقعیت پایدار و جاودانه است- تناسب داشته باشد.

پس اگر کسی در دوره ی جوانی موفقیت در زندگی ابدی را هدف اصلی و انتخاب بزرگ خود قرار داد انتخابی مطابق روح

جوانی اش انجام داده و روح بزرگ خود را مشغول دنیای کوچک نکرده است تا جان او افسرده و مأیوس و فرسوده شود.

خداوند به همگی ما توفیق دهد تا در انتخاب بزرگ خود موفق باشیم، در این صورت هیچ وقت گرفتار غصه های فرسایشی نخواهیم شد. إن شاء الله.

«والسلام علیکم ورحمہ اللہ وبرکاتہ»

ص: ۴۴

من كو؟!

اشاره

ص: ٤٥

از این که خدمت نوجوانان عزیز هستم خیلی خوشحالم و این را یک لطف الهی می دانم. به بهانه ی این که صحبتی با هم داشته باشیم، مطلبی را بیان می کنم تا به کمک خداوند بتوانید از این مطلب در طول زندگی استفاده کنید.

یک بار یکی از فرزندانم اشک ریزان با یک کاغذ پاره وارد اتاق من شد و گفت: نقاشی ام را برادرم پاره کرده است. پرسیدم: چه کسی این نقاشی را کشیده بود؟ گفت: خودم. گفتم: خودت کو؟ دستش را روی سینه اش گذاشت و گفت: این خودم است. گفتم: این که سینه ات است! دستش را روی سرش گذاشت و گفت: این. گفتم: این هم که سرت است! خندید و رفت و اصلاً یادش رفت که نقاشی اش پاره شده است. حالا بالأخره این خودی که این نقاشی را کشیده است کدام است که این سینه و این سر، سینه و سر اوست؟ این سؤال همین طور او را به خودش مشغول کرد که بالأخره من کو؟ تا سال های بعد موضوع به خوبی برایش روشن شد.

مطلب را از خودتان شروع می‌کنیم، گاهی شما خواب می‌بینید و صبح که بیدار می‌شوید می‌گویید خواب دیدم. خوب حالا چه کسی خواب دید؟ می‌گویید خودم خواب دیدم. مثلاً خواب دیده‌اید که دارید از خیابان رد می‌شوید، یک دفعه یک ماشین می‌خواهد به شما بزند، از خواب می‌پرید، می‌بینید که توی رختخواب هستید و ماشینی در کار نبود. از خود نمی‌پرسید آن ماشین به چه کسی می‌خواست بزند؟ وقتی از خواب بیدار شدید می‌گویید خودم خواب دیدم و ماشین می‌خواست به من بزند و خودم از خواب پریدم و دیدم توی رختخواب هستم. حالا واقعاً خودتان کدام بودید؟ آن که در رختخواب بود یا آن که خواب می‌دید. قبول دارید آن که خواب می‌دید خودتان بودید و آن که در رختخواب بود بدن شما بود نه خود شما. پس خودتان بی‌بدن باز خودتان بودید و بدن شما هم، خود شما نبود.

خودم بدون بدنم

بعضی مواقع خواب‌هایی می‌بینید که بعداً در زندگی‌تان واقع می‌شود، به آن خواب‌ها «رؤیای صادقه» می‌گویند. با توجه به این نوع خواب‌ها از شما می‌پرسم آیا در رؤیای صادقه خودتان آن جایی بودید که الآن در بیداری با آن روبه‌رو هستید و یادتان می‌آید که قبلاً خواب همین‌جا را دیده‌اید؟ آیا این‌طور نیست که قبلاً بدون

بدن به همین جا آمده بودید؟ اگر قبلاً این جا نیامده بودید چرا حالا کاملاً احساس می کنید قبلاً خودتان این جا آمده اید؟ پس می توان نتیجه گرفت شما بدون بدنتان خودتان هستید و قبل از این که بدنتان در این محل قرار بگیرد خودتان در این جا بوده اید ولی بدنتان نبوده است، این ها نشان می دهد که ما چه بدن داشته باشیم و چه بدن نداشته باشیم، خودمان، خودمان هستیم و بدن ما نقشی در حقیقت ما ندارد.

زیست شناسان می گویند: بدن انسان بعد از مدتی تماماً عوض می شود و سلول های جدیدی جایگزین سلول های قبلی می گردد ولی شما باز هم احساس می کنید که خودتان همان انسان قبلی هستید با این که بدنتان عوض شده است. پس بدن ما، خود ما نیست بلکه ابزار ماست. مثلاً شما از طریق چشم می بینید، ولی در خواب بدون چشم هم می بینید، پس اصل دیدن مربوط به روح است و اصل شنیدن و فکر کردن و غیره همه مربوط به روح است و این بدن ابزاری است برای این که ما آن را به حرکت در آوریم و از آن استفاده نماییم و به کمک بدن عبادت کنیم تا خودمان رشد کنیم و متعالی شویم.

می بینیم که می میریم

به این دلیل معتقدیم بدن ما ربطی به حقیقت ما ندارد که مثلاً وقتی دست و پای ما قطع شد، احساس کمبود در حقیقت خودمان

نمی‌کنیم و در همین رابطه می‌دانیم وقتی همه‌ی بدنمان هم از روحمان جدا شد و مُردیم، می‌بینیم که بدنمان مُرد یعنی می‌بینیم که می‌میریم. پس بدن انسان مثل عصایی است در دست انسان، تا روح انسان به وسیله‌ی بدن آن چه را اراده کرده، عملی کند.

به خودت توجه کن، می‌یابی که خودت غیر از تن هستی. همین که شما به چیزی علم دارید و نسبت به آن عالم هستید، نشان می‌دهد که شما غیر از آن چیزی هستید که به آن علم دارید. همان طور که شما به این دیوار علم دارید، ولی دیوار نیستید همین طور هم شما نسبت به بدنتان علم دارید پس خودتان غیر از بدنتان هستید. (۱)

روح انسان؛ فوق زمان و مکان

جنس روح، جنس بدن نیست، به همین جهت مکان و زمان برای روح مطرح نمی‌باشد، بدن انسان، زمان و مکان دارد و در جای خاصی قرار می‌گیرد و دارای سن خاصی است، ولی روح انسان از جنس دیگری است و مقصد و مقصود دیگری دارد، باید خودمان را که غیر بدنمان هستیم بشناسیم و از به کمال رساندن آن غافل نباشیم. آن چیزهایی که روح را مشغول به بدن می‌کنند، مانع سیر روح

ص: ۵۰

۱- این موضوع در فلسفه تحت عنوان «مغایرت مُیدرک با مُیدرک» بحث می‌شود و فلاسفه ثابت می‌کنند چون در علم حصولی، ادراک کننده‌ی هرچیز غیر از آن چیز ادراک شده است و چون هرکس بدن خود را درک می‌کند، پس خود انسان غیر از بدن اوست.

می شوند. مثلاً وقتی غذا می خورید و در خوردن غذا پرخوری می کنید، روحتان به طور غیر معمول مشغول هضم غذا می شود و در همان حدّ به دنیا مشغول می گردد و نمی تواند با عالم غیب ارتباط برقرار کند، ولی وقتی پر خوری نکنید و یا روزه می گیرید، چون روحتان کمتر گرفتار بدن است بهتر می تواند به سوی عالم غیب سیر کند و با خدا ارتباط برقرار نماید، البته سیر روح مثل سیر جسم نیست که روح تغییر مکان دهد، بلکه سیر روح موجب تغییر فهم و شعور و حالت می شود و می تواند با حقایق عالم غیب اُنس بگیرد.

بعد از این مقدمات إن شاء الله چند نکته روشن می شود:

اولاً: خودمان بعد از رهایی از این بدن، سیر می کنیم و به قیامت نظر می کنیم و معنی قیامت چیزی غیر از سیر روح پس از رهایی از بدن به عالمی برتر از این عالم نیست، که در آن عالم، انسان بیدارتر می شود و آثار اعمال خوب و بدش کاملاً برایش روشن گشته و تجسّم می یابد.

ثانیاً: نبوّت یعنی این که یک روح خیلی متعالی، به سوی عالم غیب سیر کرده است و از عالم غیب، وحی و دستور العمل های خدا را برای بشریت گرفته و مأمور ابلاغ آن دستورالعمل ها به بشریت شده است.

ثالثاً: وقتی قلبتان را به آن چه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آورد مؤمن کردید و هوس خود را مطابق آنچه شریعت الهی فرموده، کنترل نمودید، روحتان

می تواند با عالم غیب اُنس بگیرد و به سوی آن عالم سیر کند و در آن حال از وحی پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم بهتر استفاده کند و به بهترین تعالی و کمال دست یابد.

سیر روح به طرف خوبی ها

اگر انسان در دوران جوانی قلب خود را حفظ نکرد و گرفتار انحراف شد، وقتی روح او از بدنش آزاد می شود به طرف همان چیزهایی می رود که حاصل کارهای بد اوست ولی آدم مؤمنی که شریعت الهی را انتخاب کرده، اگر در بدترین مکان ها هم رهاش کنید باز به سمت خوبی ها می رود در حالی که آدم بد را اگر در بهترین مکان ها هم رهاش کنید، به سمت فساد می رود. روح انسان اگر در جوانی به سوی گناه و فساد و دروغ نرفت، وقتی با جدایی از بدن آزاد می شود، شدیداً می تواند با خوبی های عالم برزخ و قیامت تماس پیدا کند و به بهشت سیر کند.

در جوانانی که هنوز روحشان گرفتار بدی ها نشده خوبی هایی هست که در بقیه ی افراد به این صورت نیست و اگر جوانان با همین روحیه ای که دارند به دستورات دین عمل کنند دارای درک و فهمی می شوند که آن درک و فهم را در هیچ کتابی نمی توان یافت. جوانان این درک و فهم را از طریق روح آزادشان به دست می آورند. در جبهه ی جنگ با جوانی از جوانان دبیرستانی روبه رو شدم که قبلاً

او را می‌شناختم، در جبهه چند سؤال از بنده پرسید. از سؤالاتش متوجه شدم فهم عمیقی در او به وجود آمده، این شعور را از طریق روح پاکش به دست آورده بود، روحی که همه‌ی تعلقات را پشت سر گذاشته و برای خدا به جبهه آمده و در نتیجه قلبش آماده شده بود تا با حقایق عالم غیب انس داشته باشد. طبق فرمان ولّی فقیه زمانش همه‌ی تعلقات دوران جوانی را رها کرده بود و برای دفاع از اسلام به جبهه‌ی جنگ آمده بود و در فضای جبهه به شعوری دست یافته بود که نشانه اش آن سؤالاتی بود که می‌کرد. سؤالاتش نشان می‌داد که روحش به راحتی در عالم غیب و معنا سیر کرده است و چیزهایی درک نموده است و حالا در تداوم آن درک و شعور سؤالاتی دارد، بعداً هم شهید شد زیرا کسی که دلش با غیب و خدا آشنا شد، شادی‌ها و غم‌هایش متعالی می‌شود و بهترین شادیش شهادت در راه خدا می‌گردد و خداوند هم تقاضای چنین بنده‌ای را بی‌جواب نمی‌گذارد.

ارتباط با دنیایی وسیع‌تر

وقتی روشن شد روح شما، خود شماست و بدنتان ابزار روح شماست؛ پس اگر تمام توجه شما به بدنتان باشد، از خودتان غافل و از کمالات روحی‌تان محروم می‌شوید زیرا نظرتان را به چیزی انداخته‌اید که ابزار شماست و نه حقیقت شما، مثل آن است که

توجه خود را به بیگانه بیندازیم. در همین رابطه مولوی توصیه می کند:

در

زمین مردمان خانه مکن

کار

خود کن کار بیگانه مکن

کیست

بیگانه؟ تن خاکی تو

کز

برای اوست غمناکی تو

بدن شما ابزار روح شماست. اگر تمام وقتتان را صرف بدنتان کردید، به واقع به خودتان نرسیده اید. اگر کمی به خودتان دقت کنید این شاء الله از همین حالا متوجه می شوید که راه ارتباط با دنیای بزرگ تر عالم معنا، در درون شما باز است و از طریق روح خود می توانید با دنیایی بزرگ تر از دنیای مادی مرتبط شوید و در آن حالت روحتان احساس وسعت و تعالی می کند، ولی وقتی ارتباطتان با عالم غیب قطع و کم رنگ شود، مثل آدم های خسته ی افسرده ی پرمدعای خودخواه می شوید.

کسی که راه به عالم غیب برایش باز شود - به جهت عظمت عالم غیب- شدیداً متواضع می شود. امام خمینی «رضوان الله تعالی علیه» می فرمودند: «اگر به من بگویند خدمتگزار، بهتر است از این که بگویند رهبر»^(۱)

چون حضرت امام راه عالم غیب را به روی خود باز کرده بودند و امور دنیا را چیزی نمی دیدند که با داشتن آن امور خود را بزرگ بدانند. مواظب باشید که نگوید ما فعلاً جوان هستیم بگذارید در

ص: ۵۴

حال و هوای جوانی بمانیم و حالا این حرف‌ها برای ما زود است. این فکر موجب می‌شود که به شدت از رسیدن به حقیقت عقب بیفتید و هرگز به آن کمالاتی که باید برسید، دست نیابید چون خود را به کارهای بیهوده عادت می‌دهید و تا آخر همین عادت ادامه می‌یابد.

عزیزان! چه اشکال دارد که در جوانی در عین آن که بازی می‌کنید، بزرگ باشید و بزرگی کنید؟ باید کاری کنید که دلتان آلوده نشود و گرنه از ارتباط با غیب بی‌بهره می‌مانید. ارتباط با عالم غیب شما را از بسیاری از مشکلات نجات می‌دهد. شما باید بیش از آن که به عالم ماده و دنیا توجه داشته باشید، با عالم غیب ارتباط داشته باشید و از طریق انجام دستورات دین این ارتباط را پیدا کنید. نماز که می‌خوانید دل خود را متوجه عالم غیب کرده اید و خود را در آن عالم برده اید، زیرا روشن شد توجه به عالم غیب باعث می‌شود که من شما در آنجا باشد و آنجایی شود، هر چند بدنتان در روی زمین است.

مرگ، ابتدای نشاط

وقتی انسان متوجه شد از طریق ارتباط با عالم غیب و معنویت نجات پیدا می‌کند و در زندگی دنیایی روح خود را طوری تربیت کرد که با حقایق عالم مرتبط شد وقتی مرگش فرا رسید تازه نشاط و سرور و عیش او شروع می‌شود و با آنچنان عالمی روبه‌رو می‌گردد

که قرآن در توصیف آن می فرماید: «فَلَا تَغْلَمْ نَفْسٌ مَّا أَخْفَى لَهُمْ مِّنْ قُرْهٍ أَعْيُنٍ جَزَاءِ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»^(۱) هیچ نفسی نمی داند چه چیز برای آن ها پنهان شده از آنچه موجب روشنی دیدگان است به پاداش آنچه انجام داده اند. به تعبیر امیرالمؤمنین علیه السلام حقیقت آن پاداش - به جهت عظمت و برکت - به قلب هیچ بشری خطور نمی کند.^(۲)

سعی ما باید آن باشد تا در شرایط زندگی دنیایی و در روبه روشن شدن با امتحانات این زندگی توجه مان به عالم غیب باشد تا با جنبه ی غیبی و الهی حادثه ها آشنا شویم و در نتیجه در ابدیت و قیامت راحت باشیم. در چنین شرایطی اگر کسی زمینه ی ارتباط با عالم غیب و معنویت را برای شما فراهم کند دوست دارید با او ارتباط و انس داشته باشید. به همین جهت انسان های مؤمن تلاش می کنند به بهترین شکلی که شده با پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم و اهل البیت علیهم السلام مرتبط باشند. زیرا از آن طریق ارتباط آن ها با عالم غیب به بهترین شکل فراهم می شود و در نتیجه ی انس بیشتر مؤمنین با عالم غیب از طریق پیامبر خدا و ائمه ی هدی علیهم السلام به آن وجودات مقدس علاقمند می شوند. از آن جایی که نماز و روزه نیز وسیله ی ارتباط و انس با خدا است انسان های مؤمن به نماز و روزه علاقه مند هستند. انقلاب اسلامی را نیز دوست دارند چون وسیله ی ارتباط با عالم غیب است و

ص: ۵۶

۱- سوره ی سجده، آیه ی ۱۷.

۲- امالی صدوق، ص ۲۱۳.

کمک می کند تا نظام اجتماعی ما مطابق مدیریت فقیه اداره شود و به سرگردانی های زندگی های غیر دینی گرفتار نشویم.

غم عصر جمعه

بعضی مواقع در عصر روزهای جمعه احساس کسالت و افسردگی می کنید زیرا در عصرهای جمعه از یک طرف راه اُنس با عالم غیب بیشتر فراهم است و روح ما آن را احساس می کند و از طرف دیگر از آن غافلیم و خود را مشغول زندگی دنیایی کرده ایم. به طوری که روح از یک طرف احساس می کند باید در عالم دیگری به سر ببرد و دلش در حال و هوای آنجاست ولی از طرف دیگر ما آن را مشغول بازی های دنیایی کرده ایم و در نتیجه از جای اصلی اش که حضور در عالم غیب است محروم شده است. ما با توجه بیش از حد به بدن، خود را آماده نکرده ایم تا در عصر جمعه با عالم غیب و امام زمانمان اُنس بگیریم و به همین جهت در خود احساس ناراحتی می کنیم، در حالی که اگر در طول هفته مراقبت ها و مواظبت های لازم را انجام می دادیم و روح خود را برای اُنس با عالم غیب و معنویت آماده می کردیم، نه تنها عصر جمعه برایمان غمناک نبود، بلکه نسبت به سایر روزها از آرامش و نشاط بیشتری برخوردار می شدیم به طوری که احساس می کردیم در تنهایی عصر جمعه به گمشده ی خود دست یافته ایم.

عصر جمعه شبیه عصر یک زندگی است که باید انسان در روزهای آخر زندگی، خود را آماده کرده باشد از این دنیا به عالم غیب و معنویت سفر کند و با شادی های قیامتی روبه رو شود. اگر در زندگی - که در واقع یک جمعه بیشتر نیست - خود را برای ورود به عالم غیب و قیامت آماده کرده باشید، در عصر زندگی آرامش خوبی را در خود احساس می کنید و روز شماری می کنید که هرچه زودتر به سوی عالم غیب بروید و راز و رمزهای آن جا را بیشتر بشناسید و در آن دنیای فوق العاده گسترده با زیباترین حقایق به سر ببرید. ولی اگر در طول زندگی، خود را برای ورود به عالم غیب آماده نکرده باشیم، چقدر روبه روشن شدن با پیری و برزخ و قیامت برای ما وحشتناک خواهد شد و چقدر روح ما با آن شرایط احساس ناهماهنگی می کند و عملاً انسان در آن حالت با تمام عذاب هایی که خداوند در قرآن از آن ها خبر داده روبه رو می شود.

خود حقیقی، دریچه ی ارتباط با حقایق

باز گردید به بحثی که در رابطه با من و تن داشتیم: وقتی شما در آینه نگاه می کنید می گوید خودم را دارم می بینم، سؤال ما این است که خودتان کدامید؟ آن کسی که در آینه است و یا آن که بیرون آینه است و تصویرش در آینه می باشد؟ شاید فوراً کسی بگوید این که در آینه است من هستم و به آن اشاره کند، بعد که کمی فکر

کرد و جوابش را اصلاح نمود، خواهد گفت: خودم این هستم که بیرون از آینه است و آنچه در آینه است تصویر من است. وقتی بیشتر فکر کند می گوید: خودم آن کسی هستم که می فهمد آن چه در آینه است تصویر یک جسمی است که در بیرون آینه قرار دارد.

آری وقتی در آینه نگاه می کنید می فهمید شما یک خودی دارید که بدنش بیرون آینه است و عکس بدنش در آینه است و انسان می فهمد که خودش، خودش است. روی این جواب ها خوب فکر کنید که راستی خودمان کدام هستیم!؟

ملاحظه می کنید که هر چه در خود عمیق تر فکر کنیم شناخت کامل تری از خود به دست می آوریم و به همان اندازه در شناخت حقایق هستی نیز عمیق تر و کامل تر می شویم و برعکس، هر چه از خود حقیقی دور و نسبت به آن جاهل باشیم، از حقایق هستی و از توحید خداوند بیشتر دور می شویم. در همین رابطه امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «لَا تَجْهَلُ نَفْسَكَ فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ» (۱) به خود جاهل مباش زیرا که جاهل به خود، جاهل به همه چیز است.

وقتی معلوم شد درست نشناختن خود برابر است با نشناختن همه چیز، حالا اگر انسان برای خودش، یک خود دروغینی بسازد، در

ص: ۵۹

این صورت بدون آن که خود بداند به همه چیز جاهل است و همه چیز را دروغین می بیند، و اگر خودش را درست بشناسد، همه چیز را درست می بیند. انسانی که خود را گم کرد، خودش برای خودش دروغ می شود. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ»^(۱) در تعجبم از کسی که به خود جاهل است چگونه می تواند پروردگار خود را بشناسد. و نیز می فرمایند: «أَعْظَمُ الْجَهْلِ الْجَهْلُ الْإِنْسَانِ أَمَرَ نَفْسِهِ»^(۲) بالاترین جهل و نادانی، جهل انسان به خودش است.

در این جلسه ما می خواستیم که با شما عزیزان صحبتی دوستانه در رابطه با شناخت «مَن» داشته باشیم و در این قدم اول با هم به این سؤال فکر کنیم که «مَن کو؟!» تا از این طریق پنجره ای به سوی «شناخت خود حقیقی» گشوده باشیم. امید است که قدم های بعدی را شما بتوانید به لطف الهی با استفاده از کتاب هایی که در رابطه با خودشناسی یا معرفت نفس نوشته شده، بردارید.^(۳)

«والسلام علیکم ورحمہ اللہ و برکاتہ»

ص: ۶۰

۱- شرح غررالحکم، ج ۴، ص ۲۴۱، شماره ۶۲۷۰.

۲- شرح غررالحکم، ج ۲، ص ۳۸۷، شماره ۲۹۳۶.

۳- کتاب های «آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین»، «ده نکته از معرفت نفس» و «خویشتن پنهان» از همین مولف و کتاب «شرح معرفت النفس از حجت الاسلام صمدی آملی» برای خودشناسی مفیدند.

برای روشن شدن تأثیر حرکات ورزشی بر روح و برای این که روشن شود انسان ها می توانند با ورزش، روح خود را رشد بدهند، در ابتدا مثالی می زنم تا موضوع برای شما قابل لمس باشد.

هرکس بدنش را در اختیار بگیرد، زنده تر است

وقتی من دستم را بالا می آورم، این دست مرا چه کسی بالا می آورد؟! معلوم است که خود من این کار را می کنم ولی اگر من بمیرم، نمی توانم دستم را بالا بیاورم، چون «مَن» پس از مرگم به بدنم احاطه ندارم، به همین خاطر این بدن حرکت ندارد؛ پس انسان زنده به کسی می گویند که بتواند بدنش را در اختیار خودش بگیرد. حال براساس این قاعده انسان زنده تر به کسی می گویند که بدنش را بیشتر و بهتر بتواند در اختیار خودش بگیرد. بعضی ها که بدنشان از نظر ظاهری، شکل و ترکیب مناسبی ندارد به جهت آن است که بدنشان تا حدی در اختیار روحشان نیست.

روح انسان همیشه زیباست و قرآن در آن رابطه می فرماید: «وَنَفْسٌ وَمَا سَوَّيْتَهَا»^(۱)، یعنی «سوگند به روح و آن همه تعادل و زیبایی» و وقتی قرآن در مورد انسان می فرماید: «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^(۲) بنا به فرمایش علامه ی طباطبایی «رحمه الله علیه» نظر به روح انسان دارد که أَحْسَنُ المخلوقین است.^(۳)

پس روح همه ی انسان ها زیباست و اگر زمینه ی ظهور فرمان های روح در بدن فراهم شود، همه ی بدن ها - در عین تنوع- زیبا خواهند بود. ولی اگر به عنوان مثال در دوران جنینی به جهت شرایط نامناسب جنین در شکم مادر، روح نتواند بدن مناسب خود را بسازد، وقتی کودک متولد می شود، بدنش مناسب روحش نیست، در حالی که اگر در دوران جنینی شرایط جنین مناسب بود و مادر از نظر روحی و جسمی و از نظر تغذیه، شرایط مناسبی داشت، روح جنین، بدنی مطابق خود می ساخت و در نتیجه بدن متناسبی برای خود به وجود می آورد و آن بدن می توانست نمایش روح خود باشد و چون اصلِ خلقتِ روح زیبا و متعادل است، بدن هم زیبا و متعادل می شد.

ص: ۶۴

۱- سوره ی شمس، آیه ی ۷.

۲- سوره ی مؤمنون، آیه ی ۱۴.

۳- به تفسیر المیزان ذیل آیه ی ۱۴ سوره ی مؤمنون رجوع شود.

بدن هایی که مانع ظهور زیبایی های روح اند

اگر روح کسی درست بر بدنش حکومت نکند، اسیر بدن است و تکلیف روح را هوس های بدن تعیین می کنند. چنین انسانی از ظهور زیبایی های روح در بدنش محروم است، وقتی روح نتوانست بر بدن حکومت کند، به عنوان مثال شکم انسان هر جا دلش خواست می رود و روح گرفتار میل های بدن هیچ کاری در کنترل شکم ندارد، در این حالت فرماندهی واقعی - که باید روح باشد- از فرماندهی عزل شده و در زندان میل های مربوط به بدن گرفتار شده است.

تا انسان نمرده است می تواند بدن خود را تدبیر کند و با حاکمیت عقل بر بدن، زیباترین بدن را برای خود بسازد، ولی اگر روح ما بر بدنمان مسلط نبود به دنبال هوس های بدنمان و تحت تأثیر آن ها خواهیم بود، در این حالت هرچه بدن خواست می خوریم و هر چقدر بدن خواست بخوابد، می خوابیم، آن وقت اطراف قلب و ریه و شکم و بقیه ی اعضاء پر از چربی و پیه می شود و تبدیل به یک انسان تنبل می شویم.

با غفلت از حاکمیت روح بر بدن، تنبلی اولیه در ما شروع می شود و به دنبال آن تنبلی های ثانویه ای را برای خود به وجود می آوریم و آن تنبلی همین طور ادامه خواهد یافت. روح بیچاره هم همین طور روز به روز بیشتر اسیر امیال مربوط به بدن می شود.

اگر بدن تابع روح باشد و جنبه ی معنوی انسان بر جنبه ی مادی او غالب شود آن قدری غذا می خواهد که روح او بتواند بدن خودش را زیبا نگه دارد، چون روح زیباست، کافی است ما به جای نظر به بدن، به روح خود توجه کنیم و بخواهیم نیازهای روحی خود را برآورده سازیم، در آن صورت روح ما به بهترین شکل بدن ما را تدبیر می کند و میل های ما را در کنترل خود قرار می دهد که از حد متعادل خود خارج نشود و روح را از تحرك و پرواز باز ندارد. اما اگر با توجه بیشتر به بدن، امیال مربوط به بدن بر روح حکومت کند، هیچ وقت از خوردن دست بر نمی دارد، انسان در آن حالت آن قدر می خورد که دیگر نتواند بخورد و حرص بیشتر خوردن در او تمام نمی شود. وقتی حرص خوردن به میدان بیاید هرگز انسان سیر نمی شود، به این جهت وقتی از خوردن دست می کشد که دیگر جایی برای خوردن نداشته باشد. این حالت را مقایسه کنید با وقتی که روح انسان بر بدن او حاکم باشد و شما نظر به روح خود داشته باشید و بخواهید روح شما امکان پرواز به عالم معنا را در خود حفظ

کند در این حالت به اندازه ای که بدن غذای مناسب خود را خورد، دیگر خوردن را ادامه نمی دهد. (۱)

روزهایی که عاقلانه و روی حساب ورزش می کنید و در حین ورزش بر روی بدنتان تمرکزتان را از دست نمی دهید، وقتی سر سفره ی غذا می نشینید چون از حالت تمرکز خارج نمی شوید به مقدارِ مورد نیاز بدن تان، غذا می خورید و حرصِ خوردن غذای بیشتر در شما حاکم نیست، چون روح و تمرکز روحی بر بدن حاکم است. ولی روزی که روی حساب ورزش نمی کنید و فقط به فکر غلبه ی بر حریف و نگران باختن به او هستید، با چنین ذهن پریشانی سر سفره ی غذا چون تمرکز لازم را ندارید، بی حساب غذا می خورید. به همین جهت است که باید عرض کنم، اگر ورزش جهت و هدف صحیحی نداشته باشد نه تنها نفع ندارد، بلکه ضرر هم دارد. نمونه اش هم آدم هایی که فقط ورزش می کنند که زورشان زیاد شود، این ها پس از مدتی دارای هیكلی بدقواره، همراه با انواع بیماری ها هستند.

ورزش یکی از روش هایی است که می توان از طریق آن، روح را بر بدن حاکم کرد. البته به شرطی که در ورزش کردن جهت گیری

ص: ۶۷

۱- در موقعی هم که انسان ها با رژیم غذایی سعی می کنند تناسب اندام خود را حفظ کنند قوه ی واهمه ی آن ها میل های بدن شان را کنترل می کند ولی از آن جایی که قوه ی واهمه پایدار نیست پس از مدتی انسان مقاومت خود را در مقابل میل های بدن از دست می دهد، در حالی که اگر رجوع انسان به خدا باشد و با نور الهی میل های بدن کنترل شود این کنترل دائماً می ماند و در انسان یک نوع پرهیزکاری معنوی به صورت ملکه در می آید.

شما این باشد که روحتان را بر بدنتان حاکم کنید و هرگز در ورزش کردن تمرکز لازم را فراموش ننمایید.

چگونگی حاکمیت روح بر بدن

تمرکز روح در حین حرکات ورزشی و در کنار تمرینات منظم بر روی بدن، می تواند بدن را در اختیار روح در آورد و همه ی تناسب ها و انضباط هایی را که روح برای بدن تصوّر می کند در بدن به وجود آورد. البته باید قصدتان از ورزش تسلط پیدا کردن بر بدنتان و بر میل های افراطی آن باشد تا به نتایج بسیار خوبی برسید. ولی اگر هدفتان قوی شدن بدن و خودنمایی باشد، از ورزش کردن هیچ نتیجه ای نمی گیرید، نه روحتان عالی می شود نه بدنتان در اختیار روح می ماند و نه قلبتان صیقل می خورد، خیلی زود بدن از دستتان رها می شود و میل های خودش را بر شما حاکم می کند.

وقتی در ورزش کردن، روح را جهت ندهید و فقط بدن خود را حرکت دهید و تمرین کنید، حرص غذا خوردن را نمی توانید در خود کنترل کنید تا به آن نوع وارسستگی که به عنوان یک ورزشکار، نیاز دارید برسید ولی وقتی در تمرینات خود روح را جهت دادید، می توانید بدن را که مانع تحرک و پرواز روح است، از طریق تمرین و فرمان های دائمی که به بدن می دهید، در کنترل و تسلط خود در آورید. به این صورت که با هدف حاکمیت روحتان بر بدنتان ورزش

کنید. نه این که صرفاً هدف از تمرینات این باشد که بدنتان خوش ترکیب و خوش اندام شود. کسی که ورزش می کند تا اندام زیبا پیدا کند و در راستای رسیدن به وارستگی و حاکمیت بر امیال خود ورزش نمی کند، این آدم پس از مدتی اندامش به هم می ریزد و وقتی ۵۰ ساله شد از آن همه ورزش و تمرینی که داشت هیچ بهره ای نخواهد برد. شاید بگویید چون دیگر ورزش نمی کند این شکلی شده است. درست می گوئید ولی باید روح او در حین تمرینات طوری آماده می شد که وقتی در سن ۵۰ سالگی می خواهد غذا بخورد براساس حاکمیت روحی غذا بخورد که بدن مناسب مدیریت روح، مد نظرش باشد و نه بدنی که هرچه خواست بخورد و هر چقدر خواست بخوابد.

اگر روحتان در میدان باشد و به تحرک و پرواز معنوی خود نظر داشته باشد آنچنان بزرگ و با همت می شود که ناخودآگاه غذایی را که می خورد، در بدنش بر اساس ماهیت روح اش تنظیم و تقسیم می شود. روحی که جهت دارد، به هر عضوی به اندازه ی مناسب غذا می رساند، ولی وقتی روح جهت نداشته باشد در تنظیم غذا بین اعضاء کاری از پیش نمی برد، به همین جهت ملاحظه می کنید یک دفعه گردن طرف بسیار نازک و شکمش بزرگ شده است.

اگر روح انسان از هوس ها آزاد شد و توانست مدیریت خود را بر بدن خود اعمال کند به هر عضو که بیشتر فعالیت داشت غذای

بیشتر و مناسب خود را می‌رساند، در آن صورت به شکم که کار کمتری می‌کند، غذای کمتری می‌دهد و به ماهیچه‌های دست و پا، غذای بیشتری می‌رساند و در نتیجه ملاحظه می‌کنید چنین انسانی شکم ندارد، اما ماهیچه‌های دست و پای خوبی دارد. ولی روحی که به جهت نداشتن تمرکز، ناتوان شد در کمر و شکم اش چربی بیشتری جمع می‌شود و به ماهیچه‌های پا غذای کمتری می‌رساند، آن وقت تناسبی بین شکم و ماهیچه‌ها مشاهده نمی‌شود.

نتایج حاکمیت روح بر بدن

اگر انسان توانست روح خود را بر بدنش حاکم کند به دو نتیجه دست می‌یابد، به یک نتیجه‌ی موقت و به یک نتیجه‌ی دائم. نتیجه‌ی موقتش آن است که بدنتان تناسب پیدا کند و نتیجه‌ی دائم این که بعد از مدتی اراده‌تان قوی می‌گردد و بر بدن‌تان و میل‌ها و حرص‌های افراطی آن حکومت می‌کنید و روح شما نه تنها به اندازه‌ای که هر عضوی نیاز دارد غذا می‌دهد بلکه دیگر تحت تأثیر هوس‌های خود قرار نمی‌گیرد و به عنوان انسانی خود ساخته قلبش برای فهم مسائل معنوی و توحیدی آماده می‌شود.

انسان مؤمن، اولاً؛ روحش را اسیر بدن و شهوت نمی‌کند، ثانیاً؛ بدنش را به کار می‌گیرد و نمی‌گذارد تنبل باشد، برای این که روحش بزرگ بماند و همت‌های عالی در او رشد کند.

دائماً توجّه داشته باشید که از انگیزه‌ی اصلی ورزش کردن غفلت نکنید. آیا می‌خواهید ورزش کنید تا برای دیگران قیافه بگیرید و یا می‌خواهید بر امیال بدن‌تان مسلط شوید و اجازه ندهید بدن‌تان بر شما حکومت کند و اراده‌تان قوی شود؟ اگر اراده قوی شد، بدن تحت تسلط شماست، حرص غذا خوردن کنترل می‌شود و به قدر نیاز غذا می‌خورید و روح برای پرواز به سوی حقایق معنوی آمادگی لازم را دارد. این جاست که مقدار نیاز جسم را خودِ روح - به جهت آن شعور معنوی و خدادادی که دارد - تعیین می‌کند.

ورزش؛ دریچه‌ی کنترل امیال

بعضی اوقات احساس می‌کنید دلتان غذا می‌خواهد، هرچند می‌دانید که سیر هستید و بدن‌تان نیاز به غذا ندارد، ولی دلتان می‌گوید غذا می‌خواهم، این یک نوع حرص و شهوت است که در بدن پیدا شده ولی روح متوجه است نباید چیزی بخورد، چون حقیقتاً نیاز ندارد. برای قوه‌ی شهویه، حرص غذا خوردن مطلوب است بدون آن که بخواهد غذا بخورد برای رفع گرسنگی. وقتی انسان می‌تواند از دست این حرص نجات پیدا کند، که روحش متعالی شود و گرنه تحت تأثیر همان حرص شروع می‌کند به غذا خوردن و کشش‌های عالی روح را در نظر نمی‌گیرد در حالی که به قول مولوی:

جان

گشاید سوی بالا، بال‌ها

در

زده تن در زمین چنگال‌ها

ص: ۷۱

وقتی روح - با آزاد شدن از میل های بدن- بزرگ و متعالی شد می تواند بر حرص ها و میل های بی جا حکومت کند و اجازه ندهد عنان روح در اختیار امیال بدن قرار گیرد. به عنوان مثال؛ روح بزرگ حاضر نیست به نامحرم نگاه کند، هرچند شهوتش بگوید نگاه کن. بین شهوت بدن و روح جنگ و نزاع پیش می آید، وقتی چشمت به نامحرم افتاد شهوت می گوید: ادامه بده، روح تربیت شده می گوید: ادامه ی نگاه حرام است. اگر تمرین کردید که نگاه نکنید، در دفعات بعدی که با نامحرم روبه رو شدید به راحتی نگاه نمی کنید و بدین شکل بر امیال خود مسلط می شوید. موضوع تسلط بر سایر میل ها هم همین طور است. باید راه کنترل میل ها را پیدا کنیم، و ورزش در این راه می تواند به ما کمک کند، زیرا در ورزش و در تمرینات، دائماً به بدن فرمان می دهید و همین کار دریچه ای می شود که بتوانید به میل های بدن نیز فرمان دهید و بر آن ها مسلط شوید.

ورزش و تقویت اراده

نتیجه ی ورزش این است که روح بر بدن حاکم می شود و در نتیجه ی ورزش و تمرینات ممتد، اصرار بدن بر میل هایش ضعیف می گردد و مقاومت بدن در برابر فرمان روح، کم می شود. اگر خوب ورزش کردید و به خانه رفتید و در حالی که لیوان آب در چند متری شماست، به مادرتان که نزدیک لیوان است دستور دادید لیوان آب

را به شما بدهد، شما در ورزش مردود شده اید! چون عموماً کسانی که نمی توانند بر بدنشان حکومت کنند در کارهای عادی زندگی که خودشان می توانند انجام دهند، به دیگران دستور می دهند، چون بدنشان بی حال و تنبل است و فرمان روحشان را نمی پذیرد و قدرت فرمان دادن به این بدن را در خود رشد نداده اند و به همین جهت به دیگران دستور می دهند. کسی که ورزش می کند نباید بدنش در مقابل روحش قدرت مقاومت داشته باشد و در فرمان دادن به بدنش ناتوان باشد و به دیگران دستور بدهد که کارهای او را انجام دهند.

حضرت امام کاظم علیه السلام در نامه ای که به یکی از اصحاب خود می نویسند، می فرمایند: «فریب کاری و دشنام و دستور دادن از اخلاق مؤمنان نیست»^(۱) شخصی نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم آمد و گفت: «چه کار کنم تا به بهشت بروم؟» پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «به کسی دستور نده و کارهای خودت را خودت انجام بده» او تلاش کرد توصیه ی پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم را عمل کند. در یکی از جنگ ها وقتی سوار بر اسب، در حال جنگیدن بود، در حالی که شمشیرش به دست راستش بود، دشمن دست راستش را قطع کرد. دست و شمشیرش روی زمین افتاد. خواست به کسی دستور بدهد که شمشیر او را بردارد و به دست چپ او بدهد تا در حالی که سوار بر اسب است جنگ را ادامه

ص: ۷۳

۱- محمد باقر کمره ای، ترجمه ی روضه ی کافی، ج ۱، ص ۲۴۰.

دهد، یک دفعه یادش آمد که تصمیم گرفته به کسی دستور ندهد. خودش با زحمت بسیار از اسب پیاده شد و شمشیر را به دست چپ گرفت و سوار اسب شد و جنگ را ادامه داد و بعد از جنگ خوشحال بود که در آن حال هم نصیحت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم را عملی کرده است. این آدم به خوبی از عهده ی حکومت و تسلط بر بدنش برآمده و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم شرط نجات او را همین نکته می دانستند.

نکته ی آخر این که: وقتی روح انسان بزرگ شد، تصمیم های پست و بیهوده نمی گیرد. بعضی ها آن قدر پست هستند که افتخارشان کار نکردن و از زیر کار در رفتن است. از افتخارات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه علیهم السلام این است که کار و فعالیت می کردند، نه برای این که فقط پول در آورند، بلکه کار کردن به خودی خود نشانه ی قدرت روحی است. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: انتقال دادن سنگ ها تا نوک قله ها برای من بهتر از این است که بقیه برای من کار کنند. (۱)

ص: ۷۴

۱- حضرت می فرمایند: لَنْقُلُ الصَّخْرَ مِنْ قَلْبِ الْجَبَالِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ مَنِّ الرِّجَالِ يَقُولُ النَّاسُ لِي فِي الْكَسْبِ عَارٌ فَإِنَّ الْعَارَ فِي ذُلِّ السُّؤَالِ بِرَأْسِهِ مِنْ سَنَكِ كِشْيِ مِنْ قَلْبِ هَيْكَلِ كَوْهٍ (یعنی چنین کار سختی) گواراتر و آسان تر است از این که منت دیگران را به دوش بکشم. به من می گویند: در کار و کسب ننگ هست، و من می گویم: ننگ این است که انسان مالی نداشته باشد و از دیگران بخواهد. (دیوان امیرالمؤمنین علیه السلام. میبیدی، حسین بن معین الدین ص ۳۴۰)

وقتی روح انسان بزرگ شد دیگر عمل زشت و حرام انجام نمی دهد، چون پوچی و بیهودگی این نوع کارها را می فهمد. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ» (۱) آن که نفسش برایش عزت و شرف داشته باشد و احساس شرافت و کرامت برای نفس خود بکند، شهوات در نظرش خوار است. یعنی اگر کرامت نفس در انسان پیدا شود، شهوت پرستی را رها می کند. کرامت نفس انسان را متوجه خودی می کند که دارای مقامی عالی است و مبرا از این است که خود را به چیزهای پست آلوده کند.

ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا

اگر ورزش کردن مبنای فکری نداشته باشد و فقط بر اساس تحریک خیالات انجام شود، آن نتیجه ی عالی را به دنبال ندارد، ولی اگر انگیزه ی شما در ورزش کردن تمرکز و حاکمیت بر بدنتان بود و بدن با تمرکز و تمرینات ورزشی، حکومت روح را پذیرفت، روحتان به راحتی می تواند با عالم غیب و معنویت ارتباط پیدا کند. این که روح حضرت علی علیه السلام می توانست به راحتی با عالم غیب و معنویت ارتباط پیدا کند به آن جهت بود که حضرت حاکم بر بدن خود بودند. و جسم حضرت و میل های بدن دائماً ایشان را به طرف

ص: ۷۵

خودش نمی کشید و لذا حضرت فرصت سیر به سوی عالم غیب و معنویت را داشتند. ورزشکاری که نتواند از طریق ورزش، برنامه ای جهت حاکمیت بر بدن خود بریزد و پس از مدتی بدنش بر او حاکم شود، سیری به سوی عالم معنویت نخواهد داشت.

گفتیم کسی که فقط مشغول بدنش است، چه بخواهد و چه نخواهد گرفتار بدن می شود و در نتیجه روحش اسیر بدن می گردد و روح چنین آدمی قدرت پرواز و سیر به سوی عالم غیب را از دست می دهد، چنین انسانی روح بزرگ و عظیمی ندارد. علت این که جهان پهلوان تختی مورد توجه مردم بود، پهلوانی اش نبود، مردم متوجه عظمت روحی او بودند. او در مسابقات جهانی کشتی وقتی فهمید دست راست رقیبش آسیب دیده است، در آن مدتی که با رقیبش در حال کشتی گرفتن بود مواظب بود به دست راست او دست نزند. این نوع پیروز شدن بسیار بزرگ تر از پیروزی های دیگری بود که او به دست آورد، امثال این کارها او را جهان پهلوان تختی کرد. او یک عمر تلاش کرد تا بتواند بر بدنش حاکم شود و برای این که بر بدنش حاکم شود باید جلو غرایز خود بایستد و آن ها را کنترل کند.

ورزشکار واقعی در راستای حاکمیت بر بدنش به میدان مسابقه وارد می شود تا بر بدن رقیبش هم حاکم شود، ولی اگر کبر و خود خواهی اش بر او حاکم شد، در عین پیروزی، شکست خورده

است چون در واقع کبر و خودخواهی اش بر او پیروز شده و او از آن ها شکست خورده است. اساساً مسابقات ورزشی در عرف اهل معنا و پهلوانان حقیقی، یک نحوه تمرین برای تسلط بر میل های سرکش خودشان است. آن ها در میدان مسابقه، رقیب را در واقع خودشان می گیرند و تلاش می کنند با همه ی فنون بر خودشان که می خواهد از دست خودشان فرار کند پیروز شوند، و به همین جهت هم پس از پیروزی، متواضع تر می شوند، چون بر کبر خود مسلط شده اند.

اگر روحتان را با ریاضت های جسمی و روحی جهت بدهید، می توانید آن قدر قوی شوید که بدنتان را مثل یک پرگاه بلند کنید. حضرت عیسی علیه السلام روی آب راه می رفتند(۱)

و مهم تر این که آن حضرت و حضرت ادریس به آسمان رفتند. البته چنین قدرتی نیاز به معنویت بسیار دارد، چون «حیات» مربوط به روح است، روح اگر در بدن نباشد بدن می میرد. از طرفی؛ حیات واقعی و اصیل از خداوند است حالا اگر روح شدیداً به خدا وصل شود، حیاتش شدید می شود، آن وقت در اثر آن حیات شدید، تمام بدن به طور مطلق در دست انسان است. حضرت علی علیه السلام در قلعه ی خیبر را بنا به فرمایش خودشان، با قدرت الهی از جا درآوردند و آن را چهل ذرع آن

ص: ۷۷

اگر با حی قیوم ارتباط پیدا کنید روح و جسمتان قدرت عجیبی پیدا می کنند و ورزش حقیقی در اسلام برای همین حاکمیت بر بدن و غرایز بدنی از طریق ارتباط با خدای حی قیوم است، در حقیقت هدفمان از ورزش، هموار کردن راه ارتباط با خدای حی قیوم است.

آرزومندم از طریق ارتباط با حی قیوم، ورزشکار قدرتمندی شوید تا در حقیقت به علی علیه السلام اقتدا کرده باشید.

«والسلام علیکم و رحمہاللہ و برکاتہ»

ص: ۷۸

۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «وَاللَّهِ مَا قَلَعْتُ بَابَ خَيْبَرَ بِقُوَّةِ جِسْمَانِيهِ وَ لَكِنْ بِقُوَّةِ رَبَّانِيهِ» (إرشاد القلوب إلى الصواب، ج ۲، ص ۲۴۶) به خدا قسم من آن در را به قوت جسمانی خود از جا نکندم، ولكن آن را با قوت ربّانی معنوی از جای کندم.

آثار منتشر شده از استاد طاهرزاده

• گزینش تکنولوژی از دریچه بینش توحیدی

• علل تزلزل تمدن غرب

• آشتی با خدا از طریق آشتی باخود راستین

• ده نکته از معرفت نفس

• کربلا، مبارزه با پوچی ها

• زیارت عاشورا، اتحادی روحانی با امام حسین علیه السلام

• فرزندانم این چنین باید بود (شرح نامه حضرت علی به امام حسن «علیهما السلام»، نهج البلاغه، نامه ۳۱)

• فلسفه حضور تاریخی حضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف

• مبانی معرفتی مهدویت

• مقام ليله القدری فاطمه علیها السلام

• از برهان تا عرفان (شرح برهان صدیقین و حرکت جوهری)

• جایگاه رزق انسان در هستی

• زیارت آل یس، نظر به مقصد جان هر انسان

• فرهنگ مدرنیته و توهم

• دعای ندبه، زندگی در فردایی نورانی

• معاد؛ بازگشت به جدی ترین زندگی

• بصیرت حضرت فاطمه علیها السلام

• جایگاه و معنی واسطه فیض

• آنگاه که فعالیت های فرهنگی پوچ می شود

• صلوات بر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم؛ عامل قدسی شدن روح

• عوامل ورود به عالم بقیت الاهی

ص: ۷۹

- اسماء حسنا، دريچه های نظر به حق
- امام خمینی «رضوان الله تعالی علیه» و خودآگاهی تاریخی
- امام و امامت در تکوین و تشریح
- امام و مقام تعلیم به ملائکه
- خویشتن پنهان
- جایگاه اشراقی انقلاب اسلامی در فضای مدرنیسم
- مبانی نظری و عملی حب اهل بیت علیهم السلام
- ادب خیال، عقل و قلب
- عالم انسان دینی
- جایگاه جنّ و شیطان و جادوگر در عالم
- هدف حیات زمینی آدم
- زن، آن گونه که باید باشد
- خطر مادی شدن دین
- چگونگی فعلیت یافتن باورهای دینی
- هنر مردن
- راز شادی امام حسین علیه السلام در قتلگاه
- تمدن زایی شیعه
- حقیقت نوری اهل البیت علیهم السلام
- بصیرت و انتظار فرج
- آخرالزمان؛ شرایط ظهور باطنی ترین بُعد هستی

• سلوک ذیل شخصیت امام خمینی «رضوان الله تعالی علیه»

رمضان دریچه رؤیت

ص: ۸۰

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

