

# جلسات شرح و تفسیر



حجت الاسلام و المسلمین استاد

محمد جواد حاج علی اکبری



موضوع:

دعای هشتم (پناه بردن به خدا) // جلسه ۱۵

۱۳۹۴/۰۲/۲۸



■ ضرورت و شیوه بهره‌مندی از لحظات پایانی ماه رجب

■ استقبال از ماه شعبان، زمینه‌ساز بهره‌مندی از ماه رمضان

■ بررسی دو روایت در مورد حُسن خلق

■ راهکارهای درمان بداخلاقی

۱. تغذیه مناسب و پوشیدن لباس‌های راحت
۲. رعایت بهداشت
۳. تقویت ابعاد توحیدی انسان
۴. شناخت اولیای الهی
۵. داشتن نگاهی مثبت به هستی
۶. انسان‌شناسی
۷. شناخت آثار و اهمیت جایگاه خلق
۸. مدد جستن از ذکر الهی
۹. برطرف کردن ریشه‌های بداخلاقی
۱۰. راهکارهای عملی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
ردمده

## ■ ضرورت و شیوه بهره‌مندی از لحظات پایانی ماه رجب

در مورد ماه هم برقرار است. الان ماه مکرم رجب به ساعت‌های پایانی خود رسیده است. امشب، شب آخر ماه مکرم رجب است و فردا هم روز پایانی این ماه. معنای این مطلب آن است که شما به وداع با این ماه رسیده‌اید و این ماه با ما خداحافظی می‌کند. اشتباه نکنید؛ ماه رجب تا سال آینده خداحافظی نمی‌کند؛ بلکه تا قیامت خداحافظی می‌کند. اگر عمری داشتیم و به ماه رجب دیگری در سال آینده رسیدیم، آن ماه رجب دیگری است. چون گاهی اشتباه می‌کنیم و خیال می‌کنیم که اگر زنده بمانیم، به ماه رجب می‌رسیم و اگر کوتاهی کرده باشیم، جبران می‌کنیم. حال آنکه این طور نیست. آن یک ماه رجب دیگر است؛ جایگاه خودش را در زندگی ما دارد و نقش و سهم خود را در تأمین حیات ابدی ما دارد. این ماه رجب هم هویت خودش را دارد، ظرفیت و نقش خاص خودش را دارد و تمام که شد، دیگر تکرار نمی‌شود و با این ماه رجب روبه‌رو نخواهید شد، مگر در قیامت. همه‌ی بخش‌های زمان همین طور است. امروز که با ما خداحافظی می‌کند، دیگر تمام شده است و ما دیگر تا قیامت، آن را نمی‌بینیم. این ماه هم همین طور است و با ما خداحافظی می‌کند.

بر این اساس، طبق آنچه در روایات از کلمات اولیای خدا استفاده می‌کنیم، آغاز ماه و استقبال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار

ساعات و لحظات بسیار مهم و حساسی است. ماه مکرم رجب با سرعت در حال خداحافظی با ماست. اولیای خدا به ما این گونه گفته‌اند و در دعای ششم هم می‌خوانیم که: روز وقتی به پایان می‌رسد، با شما حرف می‌زند. یک روز از عمر ما گذشت. قسمت پایانی روز در لحظه‌ی وداع با شما سخن می‌گوید و اگر با او خوب رفتار کرده باشید، به شما بشارت می‌دهد و اگر با او بد رفتار کرده باشید، از شما ابراز ناراحتی می‌کند و به شما می‌گوید که تا قیامت که با هم روبه‌رو بشویم، دیگر هم را نخواهیم دید. این وداع، یا یک وداع خیلی شیرین است یا یک وداع خیلی تلخ.

زمان، زنده است و شعور و درک دارد. حالا اگر این زمان، از جهت ملکوت و باطن غنی‌سازی شده باشد، مانند ماه مکرم رجب که یک زمان معمولی نیست و سفره رحمت و کرم پروردگار متعال است، مسئله حساس‌تر، وظیفه نیز مهم‌تر و وداع هم سنگین‌تر می‌شود. خصوصیتاتی که درباره یک شبانه‌روز گفته شد و در روایت هم به آن اشاره شده،

یا به تعبیری به دست خدا است و طرف دیگرش رها است و در اختیار ما است. ماه رجب، چنین ظرفیتی دارد. حالا این ماه، با آن ظرفیت، مضامین، محتوا، ملکوت، زیبایی، بهجت و ظرفیتی که در جبران خطاها و گناهان دارد، با ما خداحافظی می‌کند. فردا همین موقع، یکی دو ساعت تا پایان ماه رجب مانده است و بعدش هم ماه شعبان آغاز می‌شود. این فرصت پایانی را مراقبت کنیم تا یک خداحافظی خوب داشته باشیم. اینکه عرض می‌کنم، روی مبنا است، و تعارف و ذوق نیست؛ یک حقیقت محض است که به وسیله اولیای خدا از آن پرده‌برداری شده و به دست ما رسیده است. این مطلب، حقیقتی است که اولیای خدا از آن رمزگشایی کرده‌اند و از خزانه غیب، این مطلب را در دسترس ما قرار داده‌اند؛ چراکه مفاتیح غیب نزد خداست و کلیددار آن هم ولی کامل است؛ در را باز کرده و از اسرار آن ما را باخبر کرده‌اند. به ما آموزش داده‌اند. در روایات داریم که حضرت ناگهانی به اصحاب گفته‌اند: «می‌دانید امروز چه روزی است؟ امروز، آخرین روز ماه رجب است». یا مثلاً «آیا در این ماه روزه گرفتگی؟ غنیمت بشمار؛ نکند که آن را از دست دهی». از این بیانات و آدابی که برای پایان ماه در اختیار ما قرار گرفته، به خصوص ماه‌های خاص، فهمیده می‌شود که یک بدرقه خوب، جبران‌کننده است.

است و پایان ماه و بدرقه نیز اهمیت خاصی دارد. نوعاً در روایات، هم استقبال آدابی دارد و هم بدرقه. انسان هوشیار و اهل مراقبه به این توجه می‌کند و می‌داند در این آغاز که یک شروع خوب است، اسراری است و در این پایان که یک پایان نیک است نیز اسراری نهفته است. یک استقبال خوب و یک بدرقه و خداحافظی خوب با یار عزیزی که ارتباط ما با او، ارتباط با خزانه بی‌کرانی از کرم و لطف الهی است. با این نمی‌شود به آسانی روبه‌رو شد. لذا دوستان خدا بدرقه‌های خیلی شیرینی با ماه‌های خدا دارند. رجب، ماه خدا است؛ چنان‌که در روایت هم آمده است: «الشَّهْرُ شَهْرِي وَ الْعَبْدُ عَبْدِي وَ الرَّحْمَةُ رَحْمَتِي فَمَنْ دَعَانِي فِي هَذَا الشَّهْرِ أُجِبْتُهُ وَ مَنْ سَأَلَنِي أُعْطِيْتُهُ؛ ماه [رجب]، ماه من، بنده من، و رحمت من، رحمت من است. هر که در این ماه مرا بخواند، اجابتش کنم و هر که حاجت آورد، عطایش کنم». در ادامه حدیث قدسی این چنین وارد شده است: «و جعلت هذا الشهر حبلاً بيني وبين عبادي فمن اعتصم به وصل إليّ» من این ماه را یک رشته ارتباط بین خودم و بنده‌هایم قرار دادم. هر کس که می‌خواهد به من برسد، خودش را به این رشته برساند؛ چراکه این رشته مثل یک ریسمان رها نیست؛ بلکه ریسمانی است که آویخته شده و یک سر آن متصل به عنایت الهی است؛

که روز آخرش بدون هیچ برنامه خاصی می‌گذرد. مناسب است که انسان در فرصت پایانی مثلاً یک ساعت مانده به پایان ماه مکرم رجب، خلوت کند، یک ساعت بنشیند و استغفار داشته باشد؛ مخصوصاً با امام عصر صحبت کند و توسلی به صاحب زمان و ولی زمان و روح زمان و حقیقت زمان داشته باشد. از حضرت عذرخواهی کند و از ایشان کمک بخواهد و او را واسطه قرار دهد. زیارت آل یاسین بخواند و با حضرت صمیمانه گفت‌وگو کند و از کوتاهی‌ها عذرخواهی کند و از حضرت بخواهد که برای او استغفار کند. به این ترتیب مؤدبانه با ماه رجب خداحافظی کند. این می‌شود یک بدرقه و خداحافظی خوب.

اگر امکان دارد، امشب تا غروب فردا را با انواع ادعیه و برنامه‌ها و اذکاری که برای ماه رجب وارد شده، آکنده کند تا این شب و روز پایانی را با وضعیت خوبی سپری کند. این سفارشی است که باید به خودم و دوستان و برادران و خواهران عزیزم داشته باشم.

اگر وقتی با هم رو به رو شدیم، این ماه از ما رنجیده باشد، اگر تهی باشد، اگر خالی باشد، حسرتش خیلی زیاد است. البته بحمدالله شما از این فرصت استفاده کردید و آداب ماه رو رعایت کرده اید اما به هر حال هر چه قدر هم استفاده کنید، باز هم کم است. حالا بهتر است که پایانش را در یابیم.

یعنی اگر کسی نتوانسته خوب استقبال کند یا نتوانسته خوب، ادب ماه را رعایت کند، یک بدرقه خوب می‌تواند تا حد زیادی آن را جبران کند. ما در ارتباطات خودمان هم همین طور هستیم. وقتی با هم رویه‌رو شدیم، رویه‌رو شدنمان خوب و شیرین نبود، و حتی برخورد چالشی هم داشتیم، اگر همین وضعیت باقی بماند و از هم جدا شویم، خیلی وضعیت بدی است. اما اگر در لحظه پایانی، اصلاح کرده باشیم، دیدار شیرین می‌شود. با هم خوب خداحافظی کنیم، خاطره خوبی بر ایمان می‌ماند.

این ماه زنده است، همنشین ما بوده است و حال، از هم جدا می‌شویم. لحظات پایانی چنین سهمی دارند؛ یعنی می‌تواند جبران‌کننده باشند. لذا در بعضی آداب و مراقبت‌ها، استغفار در روز پایانی تأکید شده است. یا مثلاً برای روز آخر ماه، ادب روزه وارد و تأکید شده است. با اینکه در همه‌ی روزهای ماه رجب وارد شده، اما در روز پایانی تأکید شده تا انسان در حال روزه با این ماه خداحافظی کند و استغفار داشته باشد و از کوتاهی‌های خودش عذرخواهی کند. این انسان معلوم است که با ادب است. به کوتاهی‌های خودش فکر می‌کند و از قصور و تقصیر خودش و احیاناً اشتباهاتی که

مرتکب شده است، از درگاه خدای متعال و صاحب این ماه عذرخواهی می‌کند. این انسان خیلی فرق می‌کند با کسی

## ■ استقبال از ماه شعبان، زمینه‌ساز بهره‌مندی از ماه رمضان

شایسته است انسان با حسن خوبی به این ماه سلام کند و با دعای استهلال، آداب ورود به ماه را داشته باشد و همان لحظه که قرین به فریضه مغرب و عشاء است، توسل به امام زمان کند و از حضرت برای استفاده از ظرفیت و برکت این ماه کمک بخواهد تا ان‌شاءالله ماه خوبی داشته باشد.

چقدر خوب است که انسان قبل از ورود به ماه، با آن ماه آشنا شود. در همین حد معمولی که در کتاب شریف مفاتیح الجنان آمده است یا بیشتر از آن را خواست، در کتاب المراقبات مرحوم ملکی تبریزی (اعلی الله مقامه الشریف) و بالاتر از آن را مطالعه کند. انسان اینها را از قبل بخواند و آشنا شود که این ماه چه ماهی هست، چه آداب و اعمالی دارد. روزه تأکید ویژه در تمام ماه شعبان شده است و بدل هم ندارد. مثل ماه مکرم رجب نیست که اگر روزه نداشتید، صد بار ذکر شریف «سبحان اغراء الجلیل» را تا آخر بگویید و خدا شما را جزء روزه‌داران حساب کند. اگر روزه نگیریم از دستمان رفته است. پیامبر در این ماه اهتمام به روزه و نماز داشت. سه روز اول را اگر انسان بتواند به صورت متصل روزه بگیرد، عالی می‌شود. اما اگر نشد، حداقل روز اول را مقید باشید که روزه بگیرید؛ چراکه افتتاح خیلی زیبایی است. با حال خوش وارد شوید و با توسل به امام عصر در این ضیافت کده الهی وارد بشود. سه دستور ذکری هم

نکته دوم درباره استقبال از ماه معظم شعبان است. آن را هم دوستان در برنامه بگذارند که ان‌شاءالله امسال، ماه معظم شعبان متفاوتی داشته باشیم. این را از خودمان توقع کنیم که ان‌شاءالله با ماه معظم شعبان از همان لحظه اول، خوب روبه‌رو شویم. آنجا هم برنامه‌های مخصوص خودش را دارد. شب اول ماه، غسل دارد، دعای استهلال دارد که اتفاقاً در صحیفه سجادیه هم دعای استهلال داریم. جالب اینکه درست در همان لحظه‌ای که ماه رجب تمام شد و با آن خداحافظی کردید، به ماه معظم شعبان سلام می‌کنید. در همان لحظه‌ای که در حال توسل به امام زمان هستید، در همان لحظه‌ای که در سجده و استغفار هستید، این ماه به آن ماه تبدیل می‌شود. در یک لحظه خوب، انسان وارد ماه جدید می‌شود.

از قبل انسان باید آماده باشد که استقبال خوب و با معرفت داشته باشد؛ مخصوصاً اینکه ماه شعبان، ماه پیامبر است. در صلوات شعبانیه می‌گوییم: «و هذا شهر نیک، سید رسلک، شعبان الذی حففته منک بالرحمة و الرضوان». این ماهی است که تمامش رحمت است، پیچیده شده به رحمت است و ماه پیغمبر تو است.

نگشته، جوانی نکرده و ناکام شده است. البته ما هم مخالفتی نداریم و همه‌ی اینها را قبول داریم. اما جوانی نکرده است، اگر با خدای متعال رفاقت نکرده باشد. اصلاً جوانی سن رفاقت با خدای متعال است. جوانی سن انس و رفاقت است. اگر شخصی، دوره جوانی را سپری کرده باشد و با خدای متعال و اولیای خدا رفاقت نکرده باشد، اصلاً جوانی نکرده است. اگر کسی پاکی و طهارت و عفت را در جوانی تجربه نکرده باشد، مزه جوانی را نچشیده است. خاصیت جوانی به پاکی و عفت آن است؛ به چشم‌پوشی‌ها است؛ به انتخاب‌های بزرگ است؛ به انتخاب خدای متعال برای رفاقت است.

می‌خواستیم بگوییم ذهن جوان، تیز و خوش‌حافظه‌ای را که خدای متعال داده است، اگر در چنین عرصه‌هایی فعال نکنیم، هیچ کاری نکرده‌ایم. هر چه می‌توانید در جوانی، قرآن، ادعیه و به خصوص مناجات شعبانیه را حفظ کنید. اینها متن‌های عادی نیست، خیلی روان است؛ لذا قدر بدانید و در همین ماه شعبان در دستور کار خود بگذارید و صلوات و مناجات شعبانیه، زیارت آل یاسین یا زیارت امین الله را حفظ کنید؛ به خصوص اینکه همه‌ی اینها متن‌های کوتاهی است. اینها را در سینه‌هایتان داشته باشید. تا جوان هستید حفظ کنید؛ چراکه به سن ما که برسید، کمی سخت می‌شود. نه اینکه

برای هر روز دارید. اول، استغفار است که برای هر روز وارد شده است: «استغفر الله و اسأله التوبه». دوم، صلوات مشهور شعبانیه است که ذکر شیرین و کامل و جذاب و صلوات جامع و سازنده‌ای است. آغازش شناسنامه اولیاست و پایانش هم درخواست مقامات اولیا. چه چیزی بهتر از این؟ این قدر این صلوات مقدس است که سفارش شده در شب نیمه ماه شعبان که یک شب عادی نیست و پهلو می‌زند به لیلۃ القدر، خوانده شود. با خودتان زمزمه کنید و از ظرفیت آن بهره‌مند شوید.

سوم هم مناجات شعبانیه است که در مورد آن چه می‌توانیم بگوییم؟! از زیبایی، حلاوت و ظرفیت، واقعا یک پدیده در بین دعاهای وارده از ائمه است. این دست‌پخت امیرالمؤمنین برای ماه پیغمبر واقعا عجیب است! به نظر می‌رسد که از دعای کمیل هم باحلاوت‌تر است. دعای کمیل خیلی عجیب و مرتفع است؛ اما مناجات شعبانیه، ارتفاعات جدیدی را به سالک نشان می‌دهد. خیلی قدر بدانید و در دستور کار بگذارید و کاش تا انسان جوان است، این متن‌های نورانی را حفظ کند؛ چراکه بعداً حسرت می‌خورد. جوانی را می‌خواهد چه کار کند کسی که این بهره‌ها را نداشته باشد؟ من به یکی از رفقا گفتم کسی که با این چیزها انس نداشته باشد، اصلاً جوانی نکرده است. یک فرهنگ غلطی هست می‌گویند کسی که خوش نگذرانده، رفیق‌بازی نکرده،



نیست و خیلی دست بالاست. دو روایات دیگر در بحث حسن خلق مرور می‌کنیم تا کامتان شیرین شود. این روایت از امیرالمؤمنین است که خیلی زیباست. حضرت فرمودند: «عنوان صحیفه المومن، حسن خلقه» هر کدام از ما نامه عملی داریم. حضرت فرمودند انسان مؤمن، تیتیر یا اسم کتابش، حسن خلق است. این یک تعبیر که بسیار زیباست. روایت دوم هم که خیلی مشهور است و سلسله آن حسنی است؛ یعنی چند حسن راوی آن هستند که به امام حسن (علیه السلام) می‌رسد. ایشان فرمودند: «ان احسن الحسن، الخلق الحسن» یعنی زیباترین زیباها، خلق حسن است. خیلی روایت شیرینی است.

### ■ راهکارهای درمان بداخلاقی

رسیدیم به قسمتی که در معالجه سوء خلق صحبت کردیم: استعاذه. پناه بردن به خدا یعنی چه؟ یعنی یک فهرست از برنامه‌ها و اقدامات برای اصلاح وضعیت. از لفظ استعاذه کاری ساخته نیست؛ زیرا پناهندگی یک وضعیت است. یعنی انسان از سوء خلق فرار می‌کند و خود را به حسن خلق می‌رساند و در این مسیر، لحظه‌به‌لحظه از امداد خدای متعال کمک می‌گیرد. می‌خواهم فهرست عوامل معالجه‌کننده بداخلاقی را به طور مفصل عرض

نمی‌شود؛ انسان هر وقت که بخواهد می‌شود؛ اما سخت می‌شود. اگر یک جوان با دو بار خواندن حفظ می‌شود، من باید مثلاً بیست بار بخوانم تا حفظ کنم. بزرگ‌ترها هم از خود ناامید نشوند و از لفظ وارد معنا شوند و فیض معنایی خود را داشته باشند. در هر صورت، انس بگیرید و برنامه‌ریزی کنید. امیدواریم که پایان ماه رجب با توسل شما به امام زمان، با استغاثه و آتش زدنی که خواهید داشت، ان‌شاءالله حضرت مهر قبولی شما را بزنند و اسمتان در لیست «رجیون» وارد شود.

### ■ بررسی دو روایت در مورد حُسن خلق

بحث هفتگی ما ذیل دعای هشتم صحیفه‌ی سجادیه، در این فراز بود که باید از عناوین آسیب‌زایی که اسباب بدبختی را فراهم می‌کند، به خداوند متعال پناه‌نده شویم. فرازی که به آن رسیدیم، بداخلاقی بود: «شکاسة الخلق». برای اینکه مطلب بیشتر واضح شود، از حسن خلق و فضیلت حسن خلق و آثار آن صحبت کردیم. کسی که در معاشرت با سایر انسان‌ها موفق شود از خود شخصیتی مطبوع و دوست‌داشتنی ارائه کند، به حسن خلق دست یافته است. بین ما چیز دست‌کمی تلقی می‌شود؛ ولی بر مبنای روایات، اصلاً دست کم

## ۱. تغذیه مناسب و پوشیدن لباس‌های راحت

روال ما تعریف شده است و ما با یک ساختار پیش می‌رویم. من طبق همان ساختار می‌گویم البته کمی این ساختارها متفاوت است. اگر کسی خدای ناکرده دچار بداخلاقی باشد، ممکن است مرتبط با مسائل جسمی باشد؛ زیرا روایات، بین بداخلاقی و شرایط بدنی و جسمی پیوند می‌زند. پیشنهاد این است که انسان بهداشت جسمی را رعایت کند. گاهی این بداخلاقی‌های مختصر، از امور جسمی حاصل می‌شود. مثلاً دیر حمام رفتن، انسان را کلافه می‌کند. لباس خیلی تأثیر دارد. لباس‌هایی که جدیداً در جامعه‌ی ما مد شده است، خفکان می‌آورد. لباس تنگ صددرصد بر خلاف زندگی سالم است. همه‌ی اینها سبک زندگی غربی است. از قدیم، لباس‌های راحت می‌پوشیده‌ایم. یک شلوار مامان دوز، لباس‌های بلند، راحت و آزاد می‌پوشیدیم. غرض اینکه این شلوار و لباس‌های تنگ، هم خلاف عفت است و هم آثار اخلاقی و باطنی بدی دارد؛ لباس تنگ یعنی اخلاق تنگ. حالت زجر و کم‌حوصلگی در انسان ایجاد می‌کند.

تغذیه هم تأثیر خاص خودش را دارد و سوء تغذیه، سوء خلق می‌آورد. روایت جالبی در این باره وارد شده که می‌فرماید: «من ترک اللحم اربعین یوما ساء خلقه». من می‌دیدم که بعضی از آقایان که اهل

کنم. البته شما هم خوشگل و هم خوش‌اخلاق هستید. پیامبر به یکی از اصحاب فرمودند: خدا تو را خوشگل خلق کرده، برو اخلاقت را هم خوب کن. نگذار تنافی و تضاد پیش بیاد: «انک رجل احسن خلقک، فاحسن خُلقک». شما بحمدالله نصیب دارید؛ اما هر چه قدر هم که خوش‌اخلاق باشید، ماه معظم شعبان، وقت تمرین خوش‌اخلاقی بالاتر است؛ زیرا ماه پیامبری است که در خلق، هیچ کس به او نمی‌رسد. چه بسا از دعاها و مناجات‌های ماه شعبان مهم‌تر، این باشد که انسان در این ماه سعی کند خوش‌اخلاقی شود و سهم خود را از حسن خلق افزایش دهد.

همه‌ی ما کمی تا قسمتی بداخلاقی داریم. خوشبختانه جزء قواره شخصیتی شما نیست، اما در حاشیه است. این مقدار را هم نباید تحمل کنیم. حالا این چیزی که من دارم به شما آموزش می‌دهم، آموزش معالجه دیگران است؛ چراکه فرض ما این است که شما جزء خوش‌خلق‌های عالم هستید و می‌خواهید یاد بگیرید که طبابت کنید. اگر از رگه‌های بداخلاقی که قبلاً در موردش صحبت شد، در شما هست، نباید معطل بکنید و به میدانش بروید. به هر حال نسخه‌ای که تقدیم می‌شود، برای همه‌ی ما فایده دارد.

به خصوص پیامبر اعظم، تبسم را رها نمی‌کردند، این است که همواره محور جمال الهی هستند.

#### ۴. شناخت اولیای الهی

شناخت اولیای خدا و در بین آنها مخصوصاً پیامبر اکرم، نقش فوق‌العاده‌ای در خوش اخلاقی دارد. روش‌شناسی و سیره‌شناسی پیامبر خیلی در خوش اخلاقی تأثیر دارد.

#### ۵. داشتن نگاهی مثبت به هستی

از اموری که خیلی به خوش اخلاقی کمک می‌کند و در محور شناختی و فکری محاسبه می‌شود، زاویه دید ما نسبت به جهان و دیگران است. در یک کلمه می‌توان گفت که مؤمن مثبت‌اندیش است و نگاهش به عالم، مقدرات الهی و دیگران مثبت است.

#### ۶. انسان‌شناسی

از جمله اموری که به خوش اخلاقی کمک می‌کند، انسان‌شناسی است؛ چراکه عمدتاً خوش اخلاقی و بد اخلاقی در رفتار با دیگران است. اگر بدانیم که انسان‌ها هر کدام عالمی دارند، آنها، ابعاد فکری‌شان، حالاتشان، قبض و بسط روحی و عوالم آنها را درک خواهیم کرد. این مطلب کمک می‌کند که ما حالات اخلاقی خودمان را بهسازی کنیم و تصویر ذهنی‌مان را اصلاح کنیم.

ریاضت هستند، بد اخلاق هستند. حال می‌فهمم که یکی از علت‌های همین است. در هر صورت، سلامت عمومی و طراوت جسمانی و شادابی جسمی، تأثیر بسیار جدی در خوش اخلاقی دارد. با تغذیه مناسب و مطلوب و سالم و طبیعی، اینها را تحصیل کنید. تغذیه‌های جدید، یعنی فست فودها، روی اخلاق بد تأثیر دارد؛ پس از آنها پرهیزید.

#### ۲. رعایت بهداشت

در ارتباط با بیماری‌های جسمی، بیماری‌های مزمن روی اخلاق تأثیر دارد. اگر کسی توانست خود را درمان کند، که هیچ؛ اما اگر قابل درمان نیست، باید مراقبت کند و مراقب تأثیر آن بیماری روی اخلاقش باشد. پس کسانی که می‌خواهند اخلاق خوب داشته باشند، باید از نظر جسمی شرایط مطلوبی داشته باشند. بدن‌های خسته در معرض بد اخلاقی و کم‌حوصلگی هستند.

#### ۳. تقویت ابعاد توحیدی انسان

این از بُعد جسمی... اما به لحاظ فکری، از نظر فکری دوی تمام بیماری‌های اخلاقی ظاهری و باطنی، تقویت توحید و جهان‌بینی توحیدی است. یکی به من گفت: چرا شما همیشه خندانید؟ ظاهراً به نظرش عیب آمده بود. به مطایبه به او گفتیم: مگر می‌شود جمال خدا را ببینیم و خندان نباشیم؟ سر اینکه اولیای خدا،

خوش‌اخلاقی او خیلی تأثیر دارد. تصویرهایی که از اولیای خدا در ذهن داریم - مثلاً تصویری که از پیغمبر اکرم داریم - ذکر یعنی همین تصویر را وسط ذهن و وسط شخصیت خودمان فعال کنیم. این تصویر وقتی فعال شد، شیرینی و خوش‌اخلاقی می‌آورد.

### ۹. برطرف کردن ریشه‌های بداخلاقی

اما در محور ریشه‌های اخلاقی بداخلاقی، در جلسه قبل فهرستی ارائه دادم و گفتم که اینها اثر عجیبی بر بداخلاقی دارد. مثلاً نابدباری انسان را در معرض انواع بداخلاقی قرار می‌دهد. تا می‌توانید تمرین حلم کنید که «إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ؛ اگر بردبار نیستی خود را بردبار جلوه ده». تحمل داشته باشید؛ یعنی خود را به حلم بزنید. یا مثلاً سوء ظن خیلی بر بداخلاقی اثر دارد. مخصوصاً نسبت به کسانی که به آنها سوء ظن داریم، دچار کم‌حوصلگی می‌شویم. انسان‌هایی که دچار عجب هستند نیز معمولاً بداخلاق می‌شوند. راهش معرفت نفس است. کسی که خودش را خیلی بالا می‌داند، دیگران در نگاهش تحقیر می‌شوند و وقتی که تحقیر شدند، به خودش اجازه می‌دهد که با آنها بداخلاقی کند. اما اگر توجه کرد که دیگران از او بالاتر هستند، بداخلاقی نمی‌کند. اگر پرده کنار رفت و خود را ببینی، سرت پایین می‌افتد. تکبر را هم

### ۷. شناخت آثار و اهمیت جایگاه خلق

نکته بعدی شناخت اهمیت، جایگاه، ابعاد و آثار حسن خلق است. چنانچه به این امور توجه داشته باشیم، پرواز می‌کنیم به سمت اینکه اخلاق خود را اصلاح نماییم. همان روایاتی که قبلاً خواندیم، کافی است برای اینکه شوق تمایل به خوش‌اخلاقی را در ما شعله‌ور سازد. شناخت بداخلاقی و آثار دنیوی و اخروی آن هم خیلی مؤثر است و انسان باید آن را دنبال کند. اینها چند پیشنهاد در محور فکری بود و اما در محور ذکری هم چند پیشنهاد داشته باشیم.

### ۸. مدد جستن از ذکر الهی

توجه به خدای تعالی از آینه جمال، اثر فوق‌العاده و انس با حضرت حق، اثر غیر قابل تصویری دارد. نماز خیلی مؤثر است. نماز، اگر نماز باشد، انسان را خوش‌اخلاق می‌کند. همان چهار پنج دقیقه که نماز را خواند، انسان خیلی شیرین می‌شود. انسان به نماز که برود، یعنی به معراج که برود، خوش‌اخلاق می‌شود. اگر کسی بعد از نماز بداخلاق بود، نماز نخوانده است. نمازش، نماز نبوده است و فقط ظاهر نماز داشته است. یاد اولیای خدا و انس با اولیای خدا هم مؤثر است. صلوات نیز در این زمینه نقش دارد. اگر انسان متصل به صلوات باشد، در

شود. انسان‌هایی که در محیط آشفته کار و زندگی می‌کنند، در معرض بداخلاقی قرار دارند.

ج) پیشنهاد بعدی معاشرت با خوبان و خوش اخلاق‌ها است. با آنها مجالست کنید و انس بگیرید که همنشینی تأثیر دارد. سعدی می‌گوید: «بگفتم مشکی یا عیبری / که از بوی دلاویز تو مستم / بگفتا من گلی ناجیز بودم / ولیکن مدتی با گل نشستم / کمال همنشین در من اثر کرد / وگر نه من همان خاکم که هستم». تا جایی که می‌توانید از انسان‌های بد اخلاق فاصله بگیرید.

د) در محور خوش‌گویی تمرین جدی داشته باشید. تمرین می‌خواهد. زبان انسان باید شیرین باشد. وقت بگذارید و مهارت‌های کلامی‌تان اصلاح کنید و کلمات نامناسب و آهنگ‌های نامناسب را رها کنید.

ه) برای خوش‌رویی هم تمرین کنید. تمرین کنید که چهره‌تان باز باشد. چهره بسته انسان را بد اخلاق می‌کند. تمرین کنید که چهره محمدی داشته باشید. من همیشه به طلبه‌ها توصیه می‌کردم که طلبه باید در چهره‌اش بشارت صبح باشد. بروید جلوی آینه و لب‌خند بزنید. من یکی از طلبه‌ها را بعد از دوازده سال در یک اردو در اطراف مشهد دیدم. آمد پیش من؛

معرفت نفس جبران می‌کند. انسان‌های بیخیل نیز در معرض بداخلاقی هستند. حقد و یخل را باید معالجه کرد. انسان‌های کینه‌ای، وقتی از دست کسی ناراحت می‌شوند، به بایگانی فعال ذهنشان منتقل می‌شوند! اینها دائماً در معرض بداخلاقی هستند. باید بتوانیم زود رفت و روب و جارو کنیم. اگر از کسی ناراحت شدیم، سریع جارو کنیم و کینه او را در دلمان بایگانی نکنیم.

#### ۱۰. راهکارهای عملی

برویم سراغ بخش پایانی که بخش عملی است. پس شد راهکارهای جسمی، فکری، ذکری، اخلاقی - روانی و عملی. این فهرست کمی از فهرست‌های قبلی وسیع‌تر بود.

الف) در بخش عملی چند پیشنهاد داریم که به رفع بداخلاقی و رشد خوش اخلاقی کمک می‌کند. یکی از این امور عملی انس با طبیعت است. چشمه، دریا، صحرا، گل، صبح، فجر، خورشید، ماه، نسیم، کوه، تنهایی و...

ب) دومین مورد هم نظم است؛ زیرا بی‌نظمی و بی‌برنامگی، بی‌اخلاقی می‌آورد. انسان‌های بی‌نظم همیشه در معرض بداخلاقی هستند. باید تمرین نظم و آراستگی کنیم تا نظم در لباس ما، محیط زندگی ما، محیط کار ما وارد

سهام مؤمنان و دوستان اهل بیت را از خوش اخلاقی فراوان قرار دهد. هر چه بداخلاقی در بین دوستان اهل بیت هست، همه را نصیب دشمنان خود قرار دهد و هر چه خوش اخلاقی در بین آنهاست، آن را روزی ما قرار دهد.

خدا را قسم می‌دهیم به حق محمد و آل محمد و به حقیقت محمد و آل محمد که سبک زندگی ما را با سبک زندگی اولیای خودش مخصوصاً خاتم انبیا هماهنگ بفرماید. در این ساعات پایانی ماه رجب، هر چه خطا، اشتباه، کمی و کاستی بوده، به حق محمد و آل محمد بر ما ببخشد و پیامرزد. توفیق بدرقه خوب ماه مکرم رجب و استقبال خوب از ماه معظم شعبان را نصیب ما بفرماید.



خوش تیپ، شیرین، معمم و خوش رو بود. گفت: «یادتان هست که یک اردو آمدید و پیشنهادهایی برای خوش رویی داشتید؟ من به آنها عمل کردم. کسانی که مرا می‌شناختند، اصلاً باورشان نمی‌شد که این قدر تغییر کنم. آمدم الان از شما تشکر کنم».

(و پیشنهاد می‌کنیم به وضعیت خوابتان رسیدگی کنید. خواب نامتعادل مثل خوراکی و پوشاک نامناسب روی اخلاق تأثیر می‌گذارد. در یک جمله باید سبک زندگی مان را بر اساس آموزه‌های دینی متحول کنیم.

من فکر می‌کنم عنصر باصفای مؤمنی مثل شما می‌تواند معادلات منفی را که تولید بداخلاقی می‌کند، تغییر دهد. از شما توقع است که یک عنصر کنش‌گر فعال باشید و بهسازی کنید. یعنی به جای آنکه تأثیر بگیرید، محیط اطرافتان را با کلمات و چهره خوب، با انرژی مثبت تغییر دهید. فضای اطراف خودتان را شیرین کنید.

امیدوارم ان‌شاءالله خدای متعال سهام ما و شما را از حسن خلق که سعادت دنیا و آخرت، و خوشبختی دنیا و آخرت است، فراوان کند و قطره‌ای از دریای بی‌کران اخلاق محمدی را در آستانه ماه شعبان، روزی ما قرار دهد.

خدا را قسم می‌دهم به حق اولیای خودش، به حق پیامبر اعظم که





افوغها؛ درنگی بر مسئله تعلیم و تربیت

OfoghHa.ir © سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۴۸۵۹۵۹

۲ شنبه‌ها

از ساعت ۱۸ الی ۱۹:۳۰

(۶ ماه اول سال)



تهران، خیابان سرچشمه  
مجتمع فرهنگی شهدای هفتم تیر