





حَسْبُكَ رَأْيُكَ  
وَيُؤَدِّعُكَ رُبُوبُكَ

### راه آفتاب

بر محاسبه نفس سفارش داشت و می‌فرمود: هر کس به حساب خود برسد سود می‌برد و هر کس از حساب خود غفلت کند، زیان می‌بیند.

بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۵۵.

روایتی از روح؛ شرح رفتار «شما» با «روح»

حسین سلیمانی



آستان قدس رضوی  
معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسنامه: سلیمانی، حسین. عنوان و نام پدیدآور: به رنگ خدا: شرح رفتار شما با روح/ حسین سلیمانی؛ تهیه: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی. مشخصات اثر: مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۳. فروست: رهنما ۱۱۳. شابک: ۶-۱۸۳-۲۹۹-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرستنویسی: فیبا. یاداشت: سبک زندگی، راه و رسم زندگی (اسلام)، روح، روح-جنبه های قرآنی و احادیث. شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی. رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹۱۳۸۹/۲ BP۲۲۶. رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۴۴. شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۹۸۷۳۱

۱۱۳



نام اثر : روایتی از روح؛ شرح رفتار «شما» با «روح»

نویسنده : حسین سلیمانی

تهیه و تولید : اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی

به سفارش : اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی آستان قدس رضوی

چاپ اول : پاییز ۱۳۹۳ شمارگان : ۳۰۰۰ نسخه

ناشر : انتشارات قدس رضوی شابک : ۶-۱۸۳-۲۹۹-۶۰۰-۹۷۸

به کوشش : محمدحسین پورامینی

مدیر هنری : مریم سادات منصوری

ویراستار : زهرا مولایی

نشانی : مشهد مقدس، حرم مطهر امام رضا(ع)، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی

تلفن : ۰۵۱-۳۲۲۳۵۳۱۲ نمابر : ۰۵۱-۳۲۲۴۰۶۰۲

پست الکترونیک : rahnama.eq@gmail.com

## فهرست

۹	درآمد
۱۱	فصل اول: «زمین کشاورزی ام را سالم می‌خواهم!»؛ سلامت دل
۱۹	فصل دوم: «گل!»؛ هدف از زندگی
۲۷	فصل سوم: «نردبان خیلی کوچک خاکستری!»؛ فکر و دانش
۳۵	فصل چهارم: «می‌خواهم به جنگ بروم!»؛ کار و تلاش
۴۱	فصل پنجم: «برای آخرین بار»؛ یاد کردن از مرگ
۴۹	فصل ششم: «- + × ÷ =»؛ محاسبهٔ نفس



## روایتی از روح

شرح رفتار «شما» با «روح»

### دریچه ؟

به روح فکر می‌کنی، و به ارتباطات با «او».  
از خودت سؤال می‌کنی:

۱. سلامت روح چیست و چگونه باید روح را سالم نگه داری؟

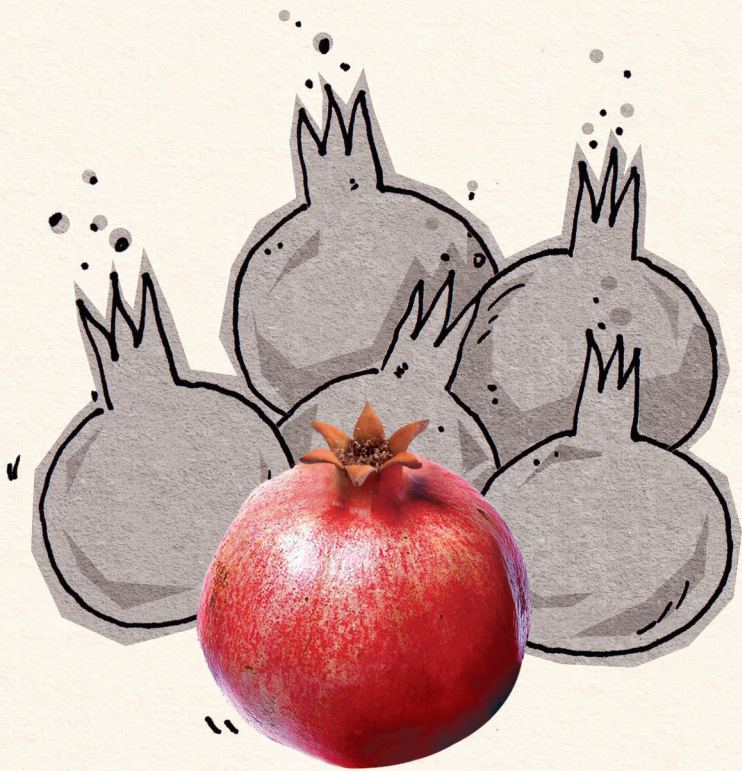
۲. چگونه روح را رشد دهی و بزرگش کنی؟

۳. یاد کردن از مرگ چه نقشی در تعامل تو با روح دارد؟

۴. اگر محاسبهٔ نفس را انجام دهی چه تأثیری بر روح می‌گذارد؟

۵. و به طور کلی رفتارت با روح چگونه باید باشد؟

«روایتی از روح» فرمول‌هایی هستند در جهت پاسخ به سؤالات بالا و شرح رفتار «تو» با «روح» بر اساس مبانی اسلام.





## درآمد

یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن ... ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است باید به سبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باز پرداختن به سبک زندگی مهم است.<sup>۱</sup>

تغذیه، ورزش، آب و هوا، تفریح و هرچه را که می‌گویند برای نگهداری از جسم و بدن لازم است، می‌گذاری کنار هم و نگاهشان می‌کنی. بهشان فکر می‌کنی و در تک تکشان تأمل. راضیات نمی‌کنند، چیزی که می‌خواهی برای نگهداری از گوشت و پوست و خون و استخوان نیست که محتاج تغذیه و ورزش و ... باشد. «تو» به دنبال چیز دیگری هستی از جنسی متفاوت. چیزی برای نگهداری از روح.

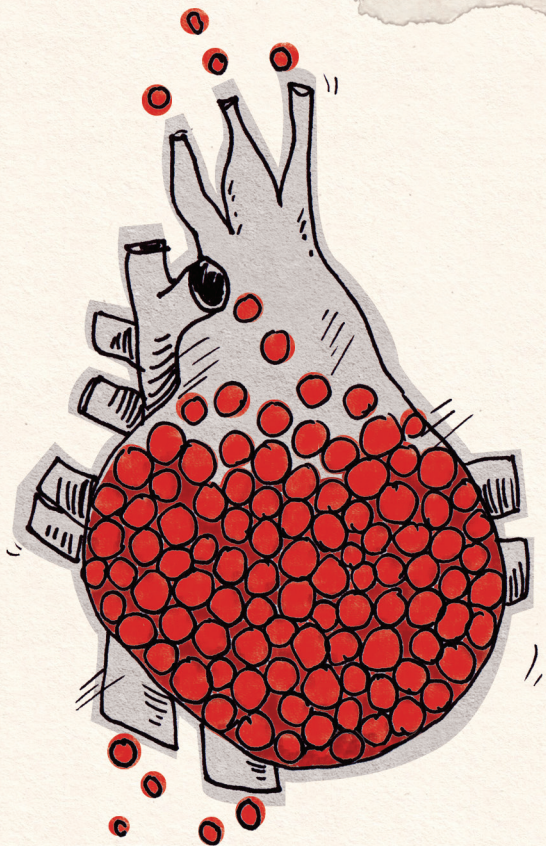
۱. مقام معظم رهبری در دیدار با جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۰۷/۲۳.



زمین کشاورزی ام را سالم می‌خواهم



فصل اول



## سلامت دل

وجود زمین سالم و به دور از آفت جزو اصول کشاورزی است، نمی‌شود روی زمینی که آفت دارد، مشکل زراعت دارد و کشاورزی در آن ممکن نیست کشاورزی کرد، مگر اینکه آن زمین را تبدیلش کنیم به یک زمین سالم.

یک کشاورز عاقل، هیچ وقت وقت و نیرویش را و همین‌طور بذرهایی را که به زحمت به دست آورده، برای زمینی آفت زده و شوره‌زار هزینه نمی‌کند و به این زمین اعتماد نمی‌کند؛ چون در چنین زمینی گیاه مورد نظر او رشد نخواهد کرد.

نه فقط در کشاورزی که در باقی مسائل هم همین‌طور است، مثلاً یک خطاط بر روی کاغذی خراب که خط را از بین می‌برد، جوهر، قلم و هنر خود را فدا نمی‌کند؛ چون در چنین کاغذی خط به زیبایی قرار نمی‌گیرد. در خصوص دل آدمی هم همین مطلب صادق است، دل آدمی باید سالم باشد تا آباد شود و آباد کردن دل سخت‌ترین و مهم‌ترین آبادانی است.

هیچ آباد کردنی به پای آباد کردنِ روان انسان و فکر انسان - که در حقیقت راه آیندهٔ او را ترسیم می‌کند - نمی‌رسد ... فکر و روان انسان، عزیزترین پدیدهٔ این عالم وجودی است که ما آن را تاکنون شناخته‌ایم ... اگر فکر انسان‌ها و روح آن‌ها - که دو مقوله است - درست شد، همه چیز درست خواهد شد.<sup>۱</sup>

وقتی دل معیوب باشد و دارای سلامت نباشد معارف الهی و حرف‌های خوب درونش به درستی جا نمی‌گیرند، مثل همان زمین کشاورزی آفت زده، انگار که گناه در آن زمین شوره و آفت شده و اجازه نمی‌دهد گیاه به درستی رشد کند.

راهش چیست؟ راه اینکه دل و روان آدمی دارای سلامت باشد چیست؟

اینکه دل و روان آدمی سالم شود مثل خیلی مسائل دیگر نیاز به استفاده از فرمولی خاص دارد، فرمولی که به وسیلهٔ آن و با عمل کردن به آن دل آماده می‌شود برای اینکه معرفت درونش قرار بگیرد، مثل یک زمین کشاورزی شخم زده و آمادهٔ زراعت. خیلی وقت‌ها اثر نکردن معارف بر روی دل ما دلیلش همین استفاده نکردن از فرمول

۱. مقام معظم رهبری در دیدار کارکنان وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۷/۰۵/۵.

سلامت دل است. فرمولی که به این صورت است:

### پنجره

دوری از گناه + توبه - خنده زیاد - گفتگوی بی حاصل  
+ همنشینی با مومنان + عبادت = سلامت دل

اگر انسان می‌خواهد دلش شوره زار نشود و آفت نزند و آماده کشت معرفت باشد، لازم است گناه نکند، گناه بدترین درد برای قلب است.<sup>۱</sup> گناه مثل این می‌ماند که بخواهید روی تخته سیاهی که تماماً پر شده از نوشته و هیچ جایی برای نوشته جدید ندارد چیزی بنویسید. واضح و مشخص است که تا وقتی تخته پر است، نمی‌شود روی آن مطلب جدیدی نوشت و لازم است نوشته‌های قبلی پاک شوند، چگونه می‌شود نوشته‌های قبلی را پاک کرد؟! راهش توبه است. توبه مثل تخته پاک‌کن می‌ماند و هر چقدر واقعی‌تر باشد تخته را پاک‌تر و تمیزتر می‌کند.

کار بعدی زیاد نخندیدن است، خنده با تبسم فرق دارد، اینکه انسان در برخورد با مردم همیشه لبخند به صورت داشته باشد، با اینکه مدام در حال خنده و شوخی باشد با یکدیگر فرق دارند. قطعاً تبسم به لب داشتن و برخورد خوب با مردم کار درستی است، اما مشکل سر خنده

۱. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: هیچ دردی بر دل‌ها دردناک‌تر از گناهان نیست (اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷۵).

و شوخی زیاد است. نکته اینجاست که خنده و شوخی زیاد دل انسان را می‌میراند<sup>۱</sup> و قطعاً دلِ مرده مثل زمین مرده می‌ماند و پذیرشی برای معرفت و کشاورزی معرفت نخواهد داشت. گفتگوی بی‌حاصل هم مثل خنده زیاد است. گفتگوهای بی‌حاصل سهم بسیار زیادی در شوره‌زار کردن دل آدمی و بیمار کردن قلب‌ها دارد.<sup>۲</sup>

البته باید به یک نکته دیگر هم حواسمان باشد، آن هم اینکه فکر نکنیم این گفتگوها فقط شامل این است که دو یا چند نفر روبروی همدیگر بنشینند و بی‌مورد، بی‌دلیل و بدون هدف صحبت کنند، خیر! این گفتگوها شامل صحبت کردن در فضای مجازی، صحبت کردن پیامکی و هر روش دیگری از گفتگو که محتوای آن بی‌حاصل باشد، می‌شود.

زیاد پیش می‌آید که انسان‌ها بی‌هدف در فضای مجازی می‌چرخند و می‌چرخند و می‌چرخند و بی‌مورد با این و آن حرف می‌زنند و بعد از مدت‌ها تازه متوجه می‌شوند چقدر از زمان و عمرشان را پای این گفتگوی بی‌حاصل گذاشته‌اند که می‌شد آن را صرف کارهای مفید کرد. گفتگوی بی‌حاصل را که از زندگی حذف کردیم باید با انسان‌های مؤمن بیش از قبل هم‌کلام و هم‌نشین باشیم، اینکه کنارشان قرار

۱. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: خنده زیاد قلب را می‌میراند (اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۴).

۲. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: از گفتگوی بی‌حاصل بترس که قلب‌ها را بیمار می‌کند (اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۰).





### پنجره

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

إِنَّ لِلْقُلُوبِ ... نَشَاطًا وَفُتُورًا ... فَخُذُوهَا عِنْدَ ... نَشَاطِهَا.<sup>۳</sup>

۱. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: دیدار با اهل معرفت دل‌ها را آباد می‌کند (عمر/الحکم، ص ۴۳۰).
۲. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: تو را سفارش می‌کنم به آباد کردن دلت به وسیله یاد خدا (بخار/الأنوار، ج ۷۴، ص ۲۰۱).
۳. بخار/الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۵.

می‌گیریم خود به خود باعث پیشرفت می‌شود، به هر حال نکته‌ای دینی می‌گویند، عملی دینی و اخلاقی انجام می‌دهند، رفتاری مناسب از خودشان به نمایش می‌گذارند و ... و همه این‌ها برای ما می‌شود درس و کمک می‌کند که دلمان شوره‌زار نشود و آباد شود.<sup>۱</sup>

این موارد به همراه یاد خدا و عبادت کردن مثل آفت‌زدایی از دل می‌ماند، مثل شخم زدن دل می‌ماند، مثل آماده کردن کامل زمین دل برای کشاورزی و وقتی دل آماده و نرم شود، می‌شود زمینی سالم و خوب برای دریافت معارف و هرچه دل آماده‌تر و شخم‌زده‌تر باشد، خدا بیشتر و بیشتر توفیق می‌دهد که درون دلمان معرفت بکاریم و در نهایت زمین کشاورزی دلمان آباد شود.<sup>۲</sup>

کشت هر چیزی فصلی دارد و واقعیتش این است که ما همه این کارها را می‌کنیم که دل آماده شود و نشاط داشته باشد برای عبادت، و وقتی دل نشاط داشت، فصل عبادت فرار سیده است.

برای دل‌ها نشاطی است و وضعی، پس زمانی که با نشاط هستند به آن‌ها چنگ زنید [و در عبادات به کارشان بگیرید].

خلاصه که این فرمول کمک می‌کند مزرعهٔ دل آفت‌زده و شوره‌زار و خراب نشود، که این مزرعه و زمین دل آفت‌زده به هیچ دردی نمی‌خورد جز اینکه رویش به جای معرفت گناه بروید. یکی از چیزهایی که به خوبی این مزرعهٔ آفت‌زده را شفا می‌دهد، قرائت قرآن است.



#### پنجره

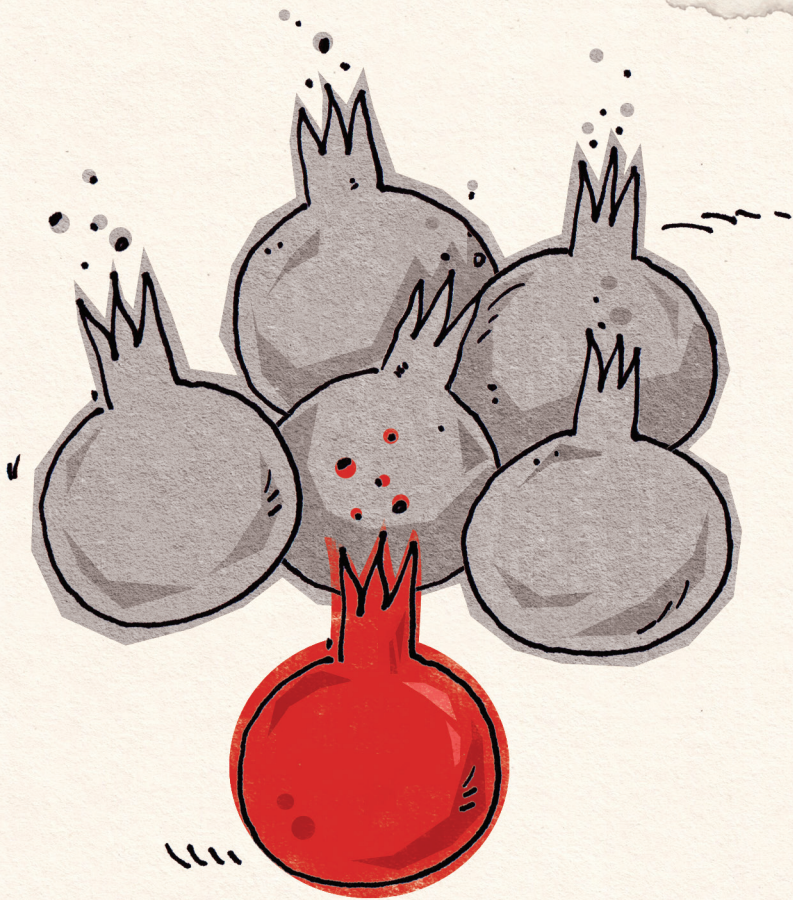
﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُمُ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾

ای مردم! [قرآن] از ناحیهٔ پروردگارتان [به عنوان] موعظتی و شفای قلبی و هدایتی برای عموم بشر و رحمتی برای خصوص مؤمنین آمده است.

گل!



فصل دوم



## هدف از زندگی

مسابقات فوتبال را با گزارش عرب‌ها دیده‌اید؟ وقتی تیمی گل می‌زند می‌گویند: «هدف! هدف! هدف! ...»

دقیقاً به همین صورت و سه بار تکرار! مسابقه فوتبال و گزارشگری عرب‌ها بهترین نمونه است برای چیزی که می‌خواهیم بگوییم، یعنی در این زمینه کلمه مناسبی را برای رساندن مفهومان انتخاب کرده‌اند. بازیکنان فوتبال هدفشان از بازی کردن چیست؟ پول؟! شهرت؟! ...؟! نه!!! منظور این چیزهای حاشیه‌ای نیست. منظور این است که بازیکنان وقتی دارند بازی می‌کنند معمولاً به دنبال چه چیزی هستند؟ گل زدن! معمولاً همه بازیکنان و مربی و ... یک هدف دارند. اینکه توپ را وارد دروازه حریف کنند، یعنی هدفشان از بازی کردن این است که گل بزنند و با گل زدن بازی را ببرند.

بازیکنان وقتی هدفشان شد گل زدن، اگر به این هدفشان ایمان داشته باشند، تمام کارها و اعمال و رفتارشان در زمین را در خدمت همین هدف پیش می‌گیرند و اگر هدفشان این نباشد کارهایشان در زمین در خدمت گل زدن نخواهد بود. یعنی وقتی هدفشان این است

ط

که گل بزنند، به قوانین بازی عمل می‌کنند، چون می‌دانند اگر خطا کنند داور خطا می‌گیرد و در نتیجه توپ هم به دروازه حریف نمی‌رسد تا گلش کنند و اگر هدفشان این نباشد کارهایشان در زمین در خدمت گل زدن نخواهد بود، یعنی پشت سر هم خطا می‌کنند تا داور از بازی اخراجشان کند.

حالا بازی فوتبال را بگذارید کنار و بیایید به متن زندگی، عین اتفاقی که در بازی فوتبال می‌افتد در زندگی هم می‌افتد. هدف ما از زندگی چیست؟ در زندگی به دنبال چه چیزی هستیم؟ هر هدفی را که ما برای زندگی مان معین کنیم و به آن ایمان پیدا کنیم، خود به خود روشی از زندگی کردن را به ما هدیه می‌دهد.



#### پنجره

یک هدفی را باید ترسیم کنیم - هدف زندگی را - به آن ایمان پیدا کنیم. ... باید ایمان داشت، اعتقاد داشت، به دنبال این ایمان و اعتقاد پیش رفت بر اساس این ایمان، سبک زندگی انتخاب خواهد شد.<sup>۱</sup>

مثلاً وقتی کسی هدفش از زندگی رفتن به بهشت باشد و مثل سلفی‌های تکفیری مجوز ورود به بهشت را کشتن شیعیان بداند و به این مسئله

۱. مقام معظم رهبری، ۱۳۹۱/۰۷/۲۳.

ایمان داشته باشد، بر همان اساس هم زندگی می‌کند و ابعاد زندگی‌اش بر همان اساس نقش می‌شود! حاضر می‌شود برای رسیدن به این هدف به کشور دیگری لشکرکشی کند و در جنگ‌های خیابانی شرکت کند! یا مثلاً اگر کسی هدفش از زندگی رسیدن به مال و اموال زیاد از هر راهی باشد و به این هدفش هم ایمان داشته باشد خود به خود بر همان اساس هم زندگی می‌کند و تمام ابعاد زندگی‌اش را بر اساس همان هدف نقش می‌کند. در زندگی‌اش از نزول و ربا استفاده می‌کند در صورتی که فردی دیگر با ایمانی متفاوت نزول و ربا را خطا و حرام می‌داند و آن را هرگز انجام نمی‌دهد. پس نوع زندگی آدم‌ها با توجه به هدف و ایمانشان تغییر می‌کند.



## پنجره

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

و جن‌ها و انسان‌ها را نیافریدم مگر برای اینکه بندگی و عبادت کنند.

ط

اگر می‌خواهیم بر اساس شیوه‌ای که اسلام پیشنهاد می‌دهد زندگی کنیم، باید هدفمان از زندگی کردن بندگی و رسیدن به رستگاری باشد و اگر به این هدف و به اینکه اسلام انسان‌ها را به رستگاری می‌رساند

۱. ذاریات، ۵۶.

ایمان داشته باشیم، آن وقت است که بر اساس شیوه‌ای که اسلام پیشنهاد می‌دهد زندگی خواهیم کرد. این مسئله محقق نمی‌شود مگر اینکه به زندگی و هدف از زندگی عمیقاً فکر کنیم.



### پنجره

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

لا يَسْتَكْمِلُ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيْمَانِ حَتَّى تَكُونَ فِيهِ ... حُسْنُ  
التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ.<sup>۱</sup>

هیچ بنده‌ای حقیقت ایمانش را کامل نمی‌کند ... مگر این که در زندگی تدبّر نیکو داشته باشد.

این‌ها را گفتیم که برسیم به یک فرمول، فرمولی که زندگی کردن بر اساس اسلام را به ما تقدیم می‌کند:

### پنجره

بندگی (هدف از زندگی) + ایمان به اینکه رستگاری  
در اسلام است = شیوه زندگی بر اساس اسلام



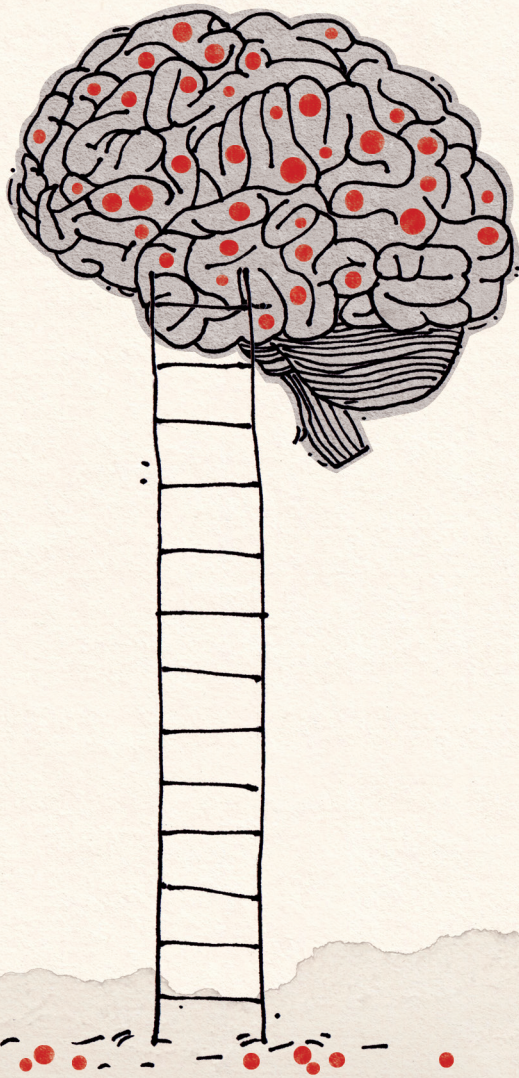
وقتی مبنای زندگی مان را بر اساس این فرمول قرار دهیم، دیگر در تمام تگه‌های زندگی مان سعی می‌کنیم روش اسلام را در پیش بگیریم و مانند آن بازیکنانی که به خاطر گل زدن تمام قوانین بازی را رعایت می‌کردند ما نیز به خاطر رسیدن به رستگاری تمام قوانین زندگی کردن بر اساس اسلام را رعایت می‌کنیم تا روزی که به هدف زندگی مان (رستگاری) می‌رسیم، گزارشگر زندگی مان بگوید: «هدف! هدف! هدف!»



نردبان خیلی کوچک خاکستری!



فصل سوم



## فکر و دانش

کمی برویم به فضای کودکی مان. آن جا که مربوط به گریه کردن های زیاد به خاطر شکلات و پفک و تنقلات است و بزرگ ترهایی که نمی گذاشتند زیاده روی کنیم؛ چون می دانستند این زیاده روی در خوردن تنقلات برای سلامتی ما ضرر دارد. آن روزها شاید در دلمان از بزرگ-تره ایمان بدمان می آمد که چرا نمی گذارند این کار را انجام دهیم و پیش خودمان و با عقل و شعورمان کاری را که می خواستیم بکنیم، اشتباه نمی دانستیم. چرا آن زمان این عمل آن ها را بد می دانستیم ولی الان که نگاه می کنیم می بینیم کارشان کاملاً درست و برای حفظ سلامتی ما بوده است؟ چرا اکنون با کارشان موافق هستیم اما در گذشته و در کودکی دلیل موجهی برای کارشان پیدا نمی کردیم؟ چه چیزی عوض شده و تغییر کرده است؟

یک جایی از مغز هست که دانش و اطلاعات در آن ذخیره می شود، ظاهراً این نقطه از مغز همان سلول های خاکستری است، نردبانی که ما با آن سر و کار داریم همین سلول ها هستند، اکنون چیزی که باعث تغییر رویکرد ما در قضاوت در خصوص عمل بزرگ ترها شده است همین

سلول‌ها و همین نردبان خاکستری است. الان که سلول خاکستری‌مان را از دانش پر کرده‌ایم و فهم‌مان بیشتر شده است دلیل و فلسفه کار بزرگ‌ترها مان در منع کردن ما از خوردن زیادی تنقلات را می‌فهمیم. این یک قانون ساده است که هرچه انسان دانش صحیحش بیشتر باشد رویکردش نسبت به مسائل تغییر می‌کند.

علم و دانش همان نردبان خاکستری است، نردبانی به اندازه یک سلول یا کوچک‌تر از آن که هرچه دانش و فهم صحیح بیشتری درون آن ذخیره شود، ما را بالاتر می‌برد.



#### پنجره

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾  
خدای متعال مؤمنین را به یک درجه، و عالمان را به چند درجه برتری داده است.

مادری را فرض کنید که در تربیت فرزندش دچار مشکل است، وقتی دانش و فهم تربیتی خود را فرضاً از طریق مطالعه بالاتر می‌برد و می‌فهمد که برخورد خشن گاهی در تربیت فرزند تأثیر عکس دارد، رفتارش عوض می‌شود و همین دانشش باعث می‌شود برخوردش را با

۱. مجادله، ۱۱.

فرزندش عوض کند، یا فرضاً مردی که می‌داند فلان مواد غذایی چه فائده‌ای در سلامتی دارد نوع نگاه و استفاده‌اش از آن مواد غذایی تغییر می‌کند و سعی دارد در خانواده بیشتر از آن ماده استفاده کنند و دقیقاً برعکس این هم صادق هست، کسی که دانش اشتباهی در برخورد و تعامل با فرزندش دارد رفتارش بر پایه آن دانش شکل می‌گیرد و به دلیل دانش اشتباه و رفتار نادرستش فاصله و شکاف میان او و فرزندش بیشتر می‌شود. پس شکی نیست که میزان دانش و اطلاعات صحیح ما در نوع رفتار، منش و زندگی ما تأثیر مستقیم دارد، پس ما باید تا می‌توانیم دانش صحیحمان را افزایش دهیم و قدم گذاشتنمان در هر کاری از روی فکر، اندیشه و علم باشد.<sup>۱</sup> این یک طرف ماجراست، مسئله یک طرف دیگر هم دارد و آن اینکه آن دانش وقتی کار می‌کند که در فرمول زیر قرار بگیرد:

### پنجره

**آیا + کاری که می‌خواهم انجام بدهم + مایه رشد و هدایت می‌شود؟<sup>۲</sup>**

۱. رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: هرگاه خواستی کاری انجام بدهی از روی دانش و فکر انجام بده و از کار بدون دانش و فکر دوری کن (مکارم‌الاخلاق، ص ۴۵۸).
۲. پیامبر ﷺ می‌فرمایند: هرگاه خواستی کاری را انجام بدهی درباره نتیجه آن فکر کن، اگر مایه رشد و هدایت بود انجامش بده و اگر مایه گمراهی‌ات بود آن را انجام نده (اصول کافی، ج ۸، ص ۱۵۰).

مثلاً در زمینه اقتصادی دانشی کسب کرده‌ام و می‌خواهم از آن دانش استفاده کنم، توجه به این دانش و ارتباطش با رشد، هدایت و آخرت انسان مهم است، انسان مؤمن در همه کارهایش رشد و هدایت و آخرتش را لحاظ می‌کند، پس لازم است فرمول را روی کاری که می‌خواهم انجام بدهم، پیاده کنم:

آیا + شرکت در فلان پروژه اقتصادی (= کاری که می‌خواهم انجام بدهم) + مایه رشد و هدایت می‌شود؟

اگر پاسخ به دست آمده مثبت بود، آن کار را انجام می‌دهم و اگر پاسخ منفی بود انجام نمی‌دهم! همه کارها و دانش اندوزی‌ها و فعالیت‌هایی که در این دنیا انجام می‌دهیم و تک تک جزئیات زندگی اگر در این فرمول قرار بگیرند باران رحمت خدا بر زندگی می‌بارد و رنگ زندگی رنگین‌مانی می‌شود. ریشه این فرمول دقیقاً اشاره به استعداد عظیمی دارد که خداوند برای تفکر در انسان قرار داده است؛ چرا که اگر این استعداد نبود اساساً نمی‌شد به این فرمول عمل کرد، چون وقتی کسی استعداد اندیشیدن ندارد نمی‌تواند در خصوص کارهایش فکر کند.



### پنجره

ما آحاد بشر، برای اندیشیدن، استعداد عظیمی در خود نهفته داریم. وقتی فکر نمی‌کنیم، وقتی مطالعه نمی‌کنیم، وقتی در آیات الهی تدبر نمی‌کنیم ... از آن گنجینه معنوی که خدا در



ما قرار داده است، محروم می‌مانیم.<sup>۱</sup>

وقتی به نتیجه‌ی تفکر در امور زندگی و عمل به مسائلی که برای ما رشد و هدایت است بیاندیشیم، کم کم می‌فهمیم که چرا عبادت واقعی تفکر کردن در کار خداوند است؛ چرا که نتیجه‌ی این تفکر در زندگی انسان نمایان می‌شود و وقتی انسان در کارها و فعالیت‌های خود و در کار خداوند به صورت واقعی تفکر می‌کند آنچه برایش خوب است و آنچه خوب نیست را تشخیص می‌دهد و اگر به دنبال هدایت باشد به دنبال کاری می‌رود که مایه‌ی رشد اوست و همین دلیل می‌شود تا نماز و روزه و کارهای عبادی دیگرش هم رنگ جدیدی بگیرند.

### پنجره



امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

لَيْسَ الْعِبَادَةُ كَثْرَةَ الصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ إِنَّمَا الْعِبَادَةُ التَّفَكُّرُ فِي  
أَمْرِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ.<sup>۲</sup>

عبادت به فراوانی نماز و روزه نیست. عبادت [واقعی] تفکر در کار خدای جلیل است.

۱. مقام معظم رهبری در دیدار مسئولان نظام و سفرای کشورهای اسلامی، ۱۳۹۱/۰۳/۲۹.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹.

استفاده از این فرمول سختی خودش را دارد و انسان در خیلی از موارد باید با دلش مبارزه کند، مثلاً می‌داند فلان کاری که انجام می‌دهد مایهٔ رشد و هدایتش نیست و در آخرتش هیچ تأثیری ندارد، ولی دلش راضی نمی‌شود آن کار را انجام ندهد. اما این سختی کشیدن‌ها خوب است، مثل سختی خانواده‌ای که به خاطر خرید خانه‌ای بزرگ‌تر و آسایش بیشتر وام گرفته‌اند و حالا لازم است برای دادن اقساط آن بیشتر کار کنند، آن خانواده این سختی را به جان می‌خرد به خاطر رفتن در خانه‌ای بزرگ‌تر و بهتر، حالا ما هم سختی عمل به این فرمول را تحمل می‌کنیم به خاطر آنکه روزی که در مقابل خدا قرار می‌گیریم سرمان بالا باشد و خدا هم یک نردبان بزرگ بگذارد جلویمان تا از آن بالا برویم، تا انتهای آسمان، تا خودش.

می خواهیم به جنگ بروم!



فصل چهارم



## کار و تلاش

بعضی از آدم‌ها در جنگ‌های سخت و جهاد با جان و سلاح و تیر و ترکش و ... سر و کار داشته و دارند، اما برخی آدم‌های عصر حاضر زیاد حال و حوصله کار کردن ندارند! آدم‌هایی که همیشه خسته هستند، یک جورهایی کار مفیدشان در روز به بیست دقیقه هم نمی‌رسد، صبح‌ها که معمولاً دیر به سر کار می‌روند، اگر هم سر وقت بروند معمولاً چند ساعتی طول می‌کشد تا حوصله کار کردن پیدا کنند. اگر کارشان اداری باشد معمولاً سیستم جالب‌تری دارند و حرف‌زدن در مورد مسائل کشور و اداره و ... بیشترین زمان کاری‌شان را در برمی‌گیرد و نهایتاً هم در پایان ماه مزد این تلاش فراوانشان! در این دنیا را می‌گیرند و در آخرت هم مزد دیگری در انتظارشان خواهد بود، به هر حال انسان دیر یا زود مزد تلاشش را دریافت می‌کند و این مطلب سوخت و سوز ندارد.



﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾

و البته، انسان فقط مزد کار و کوشش خود را دریافت می‌کند.

حالا این دو دسته را بگذارید کنار همدیگر! دسته‌ای که در جهاد و جنگ و مبارزه با دشمن شرکت می‌کنند و چقدر سختی کشیده‌اند و دسته‌ای که حال و حوصله کار کردن به اندازه یک انسان عادی را ندارند و یک جورهایی توقع دارند بدون دزّه‌ای کار کردن ماهانه پولی بگذارند کف دستشان و البته که گرفتن این پول را حق مسلم خود می‌دانند! چه تفاوت بزرگی دارند باهم، این طور نیست؟! اما همین آدم‌هایی که زیاد حال و حوصله کار کردن ندارند هم ممکن است مثل خیلی‌های دیگر در آرزوی جهاد باشند، یعنی درست است که زیاد حوصله کار کردن ندارند اما به هر حال آدم‌های خوبی هستند و اگر لازم شود حاضرند جانشان را بگیرند کف دستشان و بروند به جنگ مشرکان و کافران و متجاوزان به حریم اسلامی! ولی به هر حال بی‌حوصله هستند و متأسفانه حواسشان نیست که این تنبلی و بی‌حوصلگی ایشان را از راه کمال باز می‌دارد.



### پنجره

از جمله موانع دیگری که انسان را از راه کمال باز می‌دارد، تن‌پروری، بی‌اعتنایی به کار و بی‌شوقی نسبت به حرکت است.<sup>۱</sup>

۱. مقام معظم رهبری در دیدار زائرین و مجاورین حرم مطهر رضوی، ۱۳۷۰/۰۱/۱۵.

حالا می‌خواهیم به آن آدم‌هایی که حال و حوصله کار کردن ندارند راهی پیشنهاد کنیم که اجزش بیشتر از مجاهدت در جبهه‌های جنگ سخت باشد ولی توپ و تیر و ترکش نداشته باشد! آن‌ها که در آرزوی جهاد بودند، اگر آن روزها نبودند تا در جنگ سخت شرکت کنند امروز کاری انجام دهند که اجر و مزدش از شرکت در جنگ سخت بیشتر باشد! این پیشنهاد استفاده از فرمول زیر است:

### پنجره

«ما» + کار و تلاش برای روزی حلال = اجری بیشتر  
از جهاد در راه خدا

باورتان نمی‌شود؟! اما واقعیت دارد، اسلام با تنبلی و کار نکردن مخالف است، و این را هم باعث ضرر به دین می‌داند و هم باعث زیان دنیوی<sup>۱</sup>، بعد برای اینکه انسان‌ها تشویق شوند به کار کردن، جدای از اجر و مزدی که خداوند برای این کار تعیین کرده است، برترین اولیای خودش را الگوی کار و کارگری قرار داده است.<sup>۲</sup> کار کردن سیرهٔ همهٔ ائمه علیهم‌السلام و اولیاء و

۱. امام باقر علیه‌السلام می‌فرمایند: تنبلی و کسالت هم به دین ضرر می‌رساند و هم به دنیا (بحار/الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۸۰).

۲. امام صادق علیه‌السلام وقتی با بیل در باغشان مشغول کار بوده‌اند و عرق می‌ریخته‌اند در پاسخ به فردی که تمایل داشته به جای ایشان کار کند می‌فرمایند: من دوست دارم که انسان در گرمای سخت آفتاب برای تأمین نیازهای زندگی‌اش سختی و رنج بکشد (بحار/الأنوار، ج ۴۷، ص ۵۷).

بزرگان دین بوده است. چرا آن‌ها این سیره را در پیش می‌گرفته‌اند؟! جز برای اینکه دیگران هم یاد بگیرند که کار کردن و تنبلی نکردن و حاصل دسترنج خود را خوردن جهاد است؟ که واقعاً هم جهاد است. واقعاً مبارزه کردن با تنبلی و بی‌کاری و بی‌حوصلگی جهاد است، انصافاً هم کار سختی است و روح انسان را بزرگ می‌کند این کار و تلاش. اما همین که آدم به تغییری که در زندگی‌اش با استفاده کردن از این فرمول رخ می‌دهد فکر کند و اجر و مزدی که خدا برای این کار قرار داده است، نیرو می‌گیرد برای کار کردن. حیف است آدم چنین موقعیت بزرگی را ساده از دست بدهد، آدم‌هایی که زیاد غصه می‌خورند که چرا در جنگ سخت نبوده‌اند، این شما و این هم اجری بیشتر از جهاد، بسم الله ...



## پنجره

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

الَّذِي يَطْلُبُ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ مَا يَكْفِيهِ بِهِ عِيَالَهُ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ  
الْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ<sup>۱</sup>.

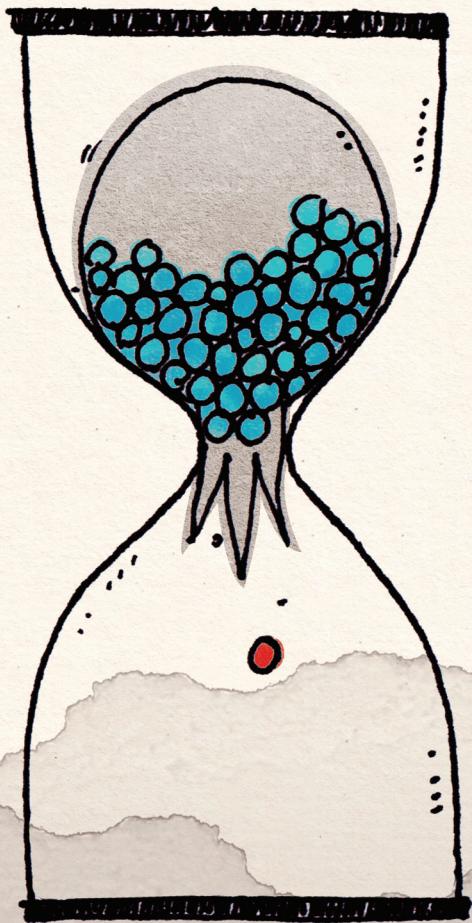
کسی که (با کار و تلاش) در جستجوی نیازهای زندگی برای تأمین خانواده است، پاداشی بزرگتر از مجاهدان راه خدا دارد.



برای آخرین بار



فصل پنجم



## یاد کردن از مرگ

مفاتیح الجنان تالیف شیخ عباس قمی رحمته الله پر است از دعا و اعمال و زیارت، همان که معمولاً در ماه‌های رمضان بیشتر از مواقع دیگر سال از آن استفاده می‌کنیم.

این کتاب یک قسمت خیلی جالب به نام تلقین میّت دارد که لازم است هر انسانی حتی اگر شده برای یک بار آن را بخواند. قسمت تلقین میّت را از مفاتیح الجنان پیدا کنید و به جای فلان ابن فلان اسم خودتان و پدرتان را بگذارید. فلان ابن فلان یعنی فلانی پسر فلانی، پس باید جای فلان اول نام خودتان را بگذارید و جای فلان دوم نام پدرتان را، مثلاً اگر حسین نام خودتان باشد و عبدالرسول نام پدرتان، فلان ابن فلان می‌شود: حسین ابن عبدالرسول!

تجربه‌اش کنید وقتی قسمت تلقین میّت مفاتیح الجنان را می‌خوانید انگار فرشته‌ای می‌آید پیشتان، روبه‌رویتان می‌نشیند و به چشمانتان خیره می‌شود، بعد آرام در گوشتان می‌گوید: «به زودی نوبت تو می‌رسد، آماده‌ای؟!»

حالا یک نفس عمیق بکشید، می‌خواهیم از راز فرمولی رونمایی

کنیم که اگر آن را اجرا کنیم فضای زندگی مان به کلی عوض می‌شود.  
آن فرمول این است:

پنجره 

### آخرین + کار خوبی که می‌خواهم انجام بدهم

یعنی هر کار خوبی که می‌خواهید انجام بدهید یک کلمه‌ی «آخرین» به اولش اضافه کنید. مثلاً اگر می‌خواهید برای به دست آوردن روزی حلال به محل کارتان بروید، یک آخرین به آن اضافه کنید. یعنی مثلاً: آخرین + سرکار رفتن = آخرین سرکار رفتن، یا اینکه اگر می‌خواهید برای همسرتان هدیه بخرید اگر یک کلمه‌ی آخرین به آن اضافه کنید می‌شود: آخرین + هدیه خریدن = آخرین هدیه خریدن، و به همین ترتیب، آخرین + نماز = آخرین نماز، آخرین + پذیرائی از مهمان = آخرین پذیرائی از میهمان و ... اما چرا این فرمول؟

هیچ‌کس از اینکه چند سال، چند ماه، چند هفته، چند روز، چند دقیقه یا چند ثانیه‌ی دیگر در این دنیا باشد و زنده باشد خبر ندارد، برای همین انسان هر کار خوبی که می‌کند باید فکر کند این آخرین باری است که می‌تواند آن کار را انجام بدهد و این یاد کردن از مرگ باعث

می‌شود انسان برای انجام اعمال خوب تشویق شود.<sup>۱</sup>



## پنجره

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

أَنَّ ذِكْرَ الْمَوْتِ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ.<sup>۲</sup>

به درستی که [از] بهترین و برترین عبادت [ها] یاد کردن از مرگ [و به فکر مرگ بودن] است.

وقتی آدم فکر رفتن در سر داشته باشد انگار نوع زندگی‌اش عوض می‌شود، رفتارهایش، حرف‌هایش، توجهش به دیگران، توجهش به خدا و ... همه و همه تغییر می‌کند، وقتی فکر کند این آخرین باری است که می‌تواند به همسر و فرزند و خانواده و دوستش محبت کند محبت کردنش رنگ دیگری می‌گیرد، وقتی فکر کند این نمازی که می‌خواند آخرین نماز زندگی‌اش است، نماز خواندنش رنگ دیگری می‌گیرد و به این فکر می‌کند که خدایش را عبادت کند تا زمانی که مرگ او را فرا می‌گیرد.

۱. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: مرگ و تنهایی قبر را یاد آور. روزی را یاد کن که چشم‌هایت از حذقه در آمده، بر گونه‌ات می‌افتد و بندبند بدنت از هم جدا می‌شوند و کرم‌ها گوشت بدنت را می‌خورند و از دنیا بریده می‌شوی. یاد کردن از این مطالب تو را بر عمل تشویق می‌کند و از حرص دنیا باز می‌دارد (وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۴۳۶).  
۲. بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۴۷.



﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾<sup>۱</sup>

و پروردگارت را عبادت کن تا یقین (مرگ) فرا برسد.

اگر انسان این فرمول را اجرا کند، نوع زندگی‌اش جور می‌شود که همیشه آمادگی رفتن را دارد، همیشه منتظر است و همیشه سعی می‌کند کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهد. مثل آدمی که قرار است برایش مهمان بیاید و نمی‌داند مهمانش صبح می‌رسد یا عصر، آن وقت در تمام طول روز خود و خانه‌اش را آراسته نگه می‌دارد شاید که مهمانش از راه برسد.

چشماتان را ببندید و زندگی‌تان را تصور کنید در حالی که از این فرمول استفاده کرده‌اید، چه تغییری می‌بینید؟ رفتارتان چگونه می‌شود؟ نگاهتان به زندگی، به وقت و ساعت؟ به آدم‌های اطرافتان؟ بعد از اجرای این فرمول چگونه زندگی خواهید کرد؟ دیگر با همسر و فرزندان، با پدر و مادرتان، با همکارانتان و با باقی آدم‌ها با بدی رفتار می‌کنید؟ یا اینکه می‌گذارید خاطره‌ای خوب از آخرین دیدارشان با شما در دلشان نقش ببندد؟

۱. حجر، ۹۹.

یکی از کارهای شیطان و نفس آدم، این است که مرگ و رفتن از این دنیا را برای انسان دور نشان می‌دهد و باعث می‌شود انسان کارهای خوبی را که می‌تواند انجام دهد، به آینده و روزهای بعد و سال‌های بعد موکول کند، اگر انسان بداند قرار است به زودی از این دنیا برود دیگر در توبه کردن، در عمل به دستورات خدا و در محبت کردن به دیگران تأخیری نمی‌اندازد.



### پنجره

بعضی‌ها دعا و عبادت و توبه را می‌گذارند برای دوران پیری؛ این اشتباه بزرگی است. اگر گفته شود توبه کنید، می‌گویند حالا وقت داریم ... معلوم نیست وقت داشته باشیم؛ مرگ انسان را مطلع نمی‌کند؛ برای همه‌ی سنین هم است.<sup>۱</sup>

دوست دارم این فرمول را از امروز برای همیشه در زندگی‌ام اجرا کنم. دوست دارم رنگ زندگی‌ام را تغییر دهم، به روزی فکر می‌کنم که وقتی تلقین میّت را از مفاتیح الجنان می‌خوانم، روبه‌روی آن فرشته بنشینم و به چشمانش خیره شوم، بعد آرام در گوشش بگویم:

«بله ... آماده‌ام ... بگو ببیند و ببرند ...»

بعد آرام یک چشمک به آن فرشته بزنم.

۱. مقام معظم رهبری در خطبه‌های نماز جمعه‌ی تهران، ۱۳۸۴/۰۷/۲۹.

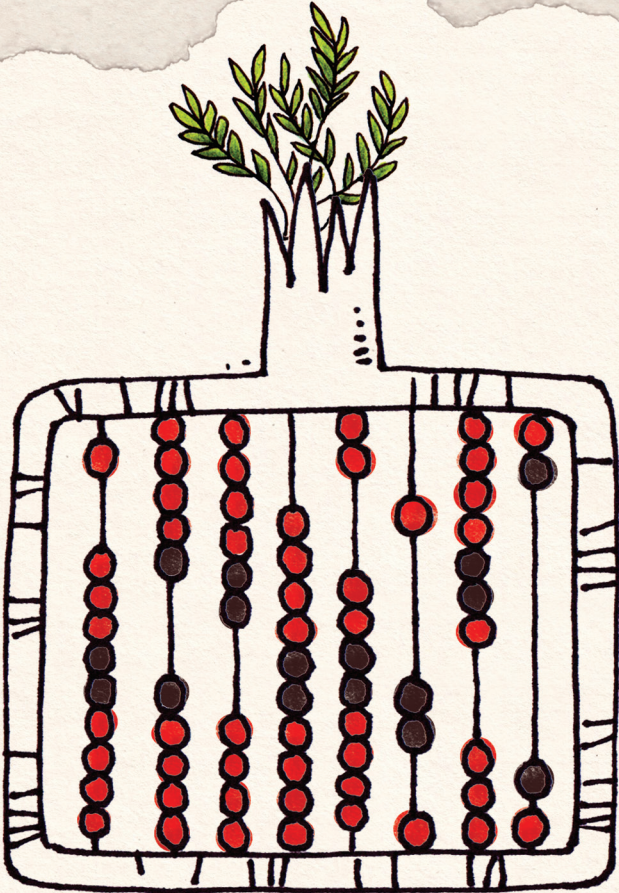




= ÷ \cdot \times + -



فصل ششم



## محاسبهٔ نفس

تعجب نکنید این علامت‌ها به اشتباه نقش نشده‌اند! هرکسی که کمی با ریاضی و آمار و ارقام سر و کار داشته باشد این علامت‌ها را می‌شناسد و در روز بارها و بارها از این علامت‌ها استفاده می‌کند تا به وسیلهٔ این علامت‌ها به امور آمار و ارقامی و حساب و کتابش برسد.

معمولاً وقتی آخر سال می‌شود بانک‌ها، شرکت‌ها، ادارات و موسساتی که با پول و سرمایهٔ مالی سر و کار دارند میزان گردش سرمایه و سود و زیانشان را بررسی می‌کنند. یا اینکه دانشگاه‌ها و موسسات آموزشی عملکرد یکسالهٔ خود و پیشرفت و پسرفت علمی موسسه و دانشجویانشان را مورد بررسی قرار می‌دهند و به نوعی همهٔ مردم از کاسب و مدیر و دانشجو گرفته تا ورزشکار و مهندس و پزشک وقت و زمانی را برای محاسبهٔ عملکرد یکسالهٔ خود قرار می‌دهند.

ماه‌های آخر سال استفاده از « $+$ »، « $-$ »، « $\times$ » و « $\div$ » به اوج خودش می‌رسد، هرچه که این علامت‌ها در طول سال گوشه‌ای خاک خورده باشند آخر سال آنقدر برای حساب و کتاب بالا و پایین می‌شوند که جایگزین تمام خاک خوردگی‌هایشان شود.

این محاسبه‌ها مال آخر سال است اما یک کاسب خوب و یک بازاری موفق و هوشمند به جای آخر سال هر روز با این علامت‌ها سر و کار دارد و هر روز کارش محاسبه است. میزان فروش روزانه، بدهی‌ها، میزان اجناس موجود در انبار، چک‌های پاس شده و برگشت خورده و ... همه را هر روز و در انتهای کار روزانه‌اش محاسبه می‌کند و حواسش به تک تک ریال‌های خرج شده هست. در میان این محاسبه‌ها یک چیزی هست که کسی حواسش به آن نیست، یک چیز هست که از آن گوشه ما را نگاه می‌کند و منتظر است که این علامت‌ها را برایش به کار بگیریم اما ...

اما کسی نگاهش نمی‌کند و دیده نمی‌شود ...  
عُمر و نَفْس ...



#### پنجره

علمای سلوک و اخلاق، محاسبه را یکی از اولین وظائف سالک دانسته‌اند، برای این است که ما دائم در حال خواندن نامه عمل خودمان باشیم و در روزی که این نامه اعمال خوانده خواهد شد، غافلگیر نشویم. قبل از این که نامه‌ی اعمال ما در پیشگاه الهی مورد محاسبه و مطالعه قرار بگیرد، خود ما بخوانیم؛ اگر کمبودی هست، اصلاح کنیم؛ اگر نقطه قوتی در

آن هست، خدا را بر آن سپاس بگزاریم.<sup>۱</sup>

پول و ضرر و زیان مالی را معمولاً می‌شود جبران کرد و حتی اگر به قدری زیاد باشد که نشود جبرانش کرد افسوسش به اندازه‌ای از دست دادن عمر و زمان و وقت نیست. از دست رفتن عمر و زمان و وقت را چه چیزی می‌تواند جبران کند؟! ما مثل کسی می‌مانیم که سرمایه‌ای فراوان گذاشته است برای یک کار اقتصادی و اصلاً عین خیالش هم نیست که روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه این سرمایه دارد چه می‌شود! به میزانی که خرج می‌شود چه بازدهی دارد؟ این نفس‌ها که می‌کشیم و این لحظه‌ها که از دست می‌دهیم دارد صرف چه چیزی می‌شود؟!



### پنجره

امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

لَيْسَ مَنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلَ خَيْرًا  
اسْتَرَادَ اللَّهُ مِنْهُ وَ حَمِدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَ إِنْ عَمِلَ شَرًّا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ  
مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ.<sup>۲</sup>

از ما نیست کسی که هر روز به حساب نفس خود نرسد؛ پس اگر کار خوبی انجام داده بود، خدا را شکر کند و از خدا بخواهد



۱. مقام معظم رهبری در دیدار نمایندگان هفتمین دوره مجلس شورای اسلامی، ۱۳۸۶/۰۳/۰۸.

۲. مشکاوة/الأنوار، ص ۲۴۷.

که آن کار را بیشتر و بهتر بتواند انجام دهد و اگر کار بدی انجام داده بود، استغفار و توبه نماید.

لازم است مثل آن کاسب‌های هوشمند بازار محاسبه را در وجودمان گرم کنیم و ما هم علامت - و + و × و = و ÷ را به کار بگیریم و حساب کنیم ... اعمال خوب و بد؟ زمان و عمر صرف چه چیزی شده است؟! چه کرده‌ایم؟ چقدر از وقتمان تلف شده است؟ چقدر از وقتمان در کنار خانواده بوده‌ایم و ... .

فرمول محاسبهٔ نفس همین است:

پنجره 

$$= \div 10 \times + -$$

اعمال بدمان را از عمرمان باید «-» کنیم، اعمال خوبمان را «+» کنیم و بعد چون خدا به شهادت قرآن هر کار خوب را ده برابر می‌کند آن را ضرب کنیم در ۱۰ و بعد «÷» کنیم و عمر از دست رفته‌مان را در مقایسه با اعمالمان در نظر بگیریم که در ازای این اعمال چقدر از وقت و زمان و عمرمان رفته است؟ و در نهایت از «=» استفاده کنیم و نتیجه بگیریم

که چه کرده‌ایم.



## پنجره

﴿مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا﴾

هر کس کار نیکی بیاورد، ده برابر آن [پاداش] خواهد داشت،  
و هر کس کار بدی بیاورد، جز مانند آن جزا نیابد.

آدم‌ها گاهی حواسشان نیست که این گوهر گرانبهای زمان و عُمر بیش از هر چیز دیگری نیازمند محاسبه است و آدم اگر کمی دقت کند و حواسش را جمع کند وقت محاسبه کردن عمرش بین دو سوال می‌ماند و نمی‌داند کدام یک از آن‌ها درست هستند:

«آیا هر روز و هر ساعتی که از زندگی‌مان می‌گذرد به عُمرمان اضافه می‌شود؟» یا «هر روز و هر ساعت که از زندگی‌مان می‌گذرد زمانی از عُمرمان کم می‌شود؟!»

«روایتی از روح» تمام می‌شود و «تو» رفتار صحیح با روح را فهمیده‌ای.  
 ابتدا سعی می‌کنی روحت را با دوری از گناه سالم نگهداری و سپس با عبادت خداوند، تحصیل علم و دانش، کار و تلاش، یاد کردن از مرگ و محاسبه کارها و رفتارهایت هرچه بیشتر و بیشتر روحت را بزرگ می‌کنی.





۱. آداب روزه‌داری؛ احوال روزه‌داران از منظر رهبر انقلاب. تنظیم: علیرضا مختارپور، انتشارات انقلاب اسلامی.
۲. انسان کامل. مرتضی مطهری. انتشارات صدرا.
۳. چرا زندگی می‌کنم؟. مجموعه رهنما جلد ۸۷. محمدباقر پورامینی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.
۴. رهایی از تکبر پنهان. علیرضا پناهیان. انتشارات بیان معنوی.

# مجموعهٔ یک صد جلدی کتابچه های رهنما



مرکز پخش : مشهد مقدس، حرم مطهر، نبش باب الجواد علیه السلام، فروشگاه عرضهٔ محصولات رضوی

تلفن : ۰۵۱-۳۲۲۸۵۲۰۴

## لوح فشرده کتابچه‌های رهنما (نسخه ۲)



مرکز پخش : مشهد مقدس، حرم مطهر، نبش باب الجواد علیه السلام، فروشگاه عرضه محصولات رضوی

تلفن : ۰۵۱-۳۲۲۸۵۲۰۴

## نسخه ویژه تلفن همراه کتابچه‌های رهنما (نسخه ۲)



محل دریافت:

- حرم مطهر، مرکز پاسخگویی به سوالات دینی آستان قدس رضوی (مدرسه پریراد)
- وب‌کیوسک‌های مستقر در حرم مطهر