

چگونه عیبهای خود را بر طرف کنیم؟





مقدمه

بعد از حمد و سپاس خداوند حکیم و درود و صلوات بر سرور انبیاء حضرت محمد مصطفی و اهل بیت طاهرینش

از مهمترین وظایف هر انسانی، شناخت عیوب خود برای برطرف نمودن آنها می باشد. چنانچه فردی بتواند این کار را به نحو احسن انجام دهد، علاوه بر پادشاهی اخروی، به موفقیت های زیادی در زندگی خود دست پیدا می کند. موفقیت هایی در حیطة زندگی شخصی و خصوصی و خانوادگی خود و موفقیت هایی در زندگی شغلی و اجتماعی خود.

تهذیب نفس و تزکیه نفس از واجبات است که خداوند در سوره شمس یازده بار قسم خورده تا به ما بفهماند که کسی که تهذیب نفس کند رستگار و پیروز است و کسی که خود را از صفات بد پاک نکند بدبخت خواهد بود.

ما انسان ها هر کدام عیب هایی داریم مانند حسادت، تکبر، کینه ای بودن، تنبل یودن، بخیل و خسیس بودن، دنیا طلب بودن و.....

همه ما وظیفه داریم عیوب خود را بشناسیم و آنها را درمان نماییم.

اگر در جوانی خود را از این عیب ها پاک نماییم وقتی میانسال شدیم اگر اخیانا به ثروت و مکنت یا به ریاست و پست و مقام رسیدیم انوقت خوب عمل می کنیم و سربلند بیرون می اییم. و ادم موفق می شواییم بود.

اگر وزیر و وکیل شدیم اگر ریس بانک شدیم اختلاس نمی کنیم. فامیل بازی نمی کنیم. حق و ناحق نمی کنیم و...

اگر ازدواج کردیم خانواده خود را از نظر تامین مخارج زندگی رها و معطل نمی کنیم
بلکه به وظایف مسئول خانواده بودن عمل می کنیم

پس بیائیم عیبهای خود را بفهمیم و برای درمان آنها چاره اندیشی کنیم تا سعادت دو
جهان نصیب ما گردد.

زمستان 1401. کرمانشاه

حسادت

یکی از بزرگترین عیب بعضی آدم ها حسود بودن است. این عیب انقدر بد است که خدا در قران فرموده بگوپناه می برم به خدا از شر آدم حسود وقتی حسادت می کند.

حسودم چه کنم؟

زنی 24 ساله هستم که به تازگی نامزد کرده‌ام. از مشکلی رنج می‌برم که جانم را می‌سوزاند و به تمام وجودم چنگ می‌اندازد. خودم بهتر از هر کسی می‌دانم که هیچ کس در ایجاد این مشکل دخیل نیست.

شاید باور نکنید، اما در زندگی همه چیز دارم. شغل مناسب، تحصیلات، رفاه نسبی و همسری خوب، اما نسبت به دیگران همیشه حس حسادت دارم. نشانه‌های حسد ورزی به قدری در من شدید و بارز است که خیلی روی رفتار و حرکاتم اثر می‌گذارد و سریعاً واکنش نشان می‌دهم، به طوری که همه اطرافیانم متوجه تغییر حالت چهره‌ام می‌شوند. کوچک‌ترین پیشرفت در زندگی دیگران، آزار می‌دهد. آرزو می‌کنم که همه به لحاظ تحصیلی، شغلی و مالی از من پایین‌تر باشند و هزاران آرزوی بیمارگونه دیگر.

اکنون به قدری از این حس بیمارگونه، درمانده شده‌ام که نمی‌توانم به زندگی عادی ام ادامه دهم. به شدت عصبی و خودخور شده‌ام و دائماً اضطراب دارم که نکند از دیگران عقب بمانم. لطفا کمک کنید.

میترا - س - از اهواز»

حسادت آفتی است که اگر به کسی برسد او را از درون سوزانده و سپس نابود می کند و حسود به کسی گویند که از پیشرفت و ترقی دیگران احساس نراحتی نموده و آرزو می کند که دیگران پیشرفت نداشته و اگر خداوند به کسی نعمتی عنایت کرده آن نعمت از آن فرد گرفته شود!

قرآن می فرماید

ا.م یحسدون الناس علی 'م آتیهم الله من فضله

آیا به آنچه خدا از فضلش به مردم داده حسادت می ورزند؟

سپس خداوند این افراد را مورد لعن قرار داده است

اولئک الذین لعنهم الله

آنانند «حسودان» که خداوند آنها را لعن نموده است

در سخنان بزرگان دین هم از حسادت بشدت مذمت شده است

«امیر المؤمنین (ع): «حسد جسم را ازین می رود

امام حسن مجتبی (ع): حسد پیش درآمد فساد است چنانکه قایل را به کشتن هابیل وادار کرد.»

تو نیکی می کن و در دجله انداز

که ایزد در بیابانت دهد باز

یک داستان

شخصی بود که بیت فوق را مرتب می گفت و بخاطر مطالب شیرینی که بیان می کرد همیشه نزد خلیفه می رفت و برای او صحبت می نمود. وزیر حسادت کرد و تصمیم گرفت تا او را از سر راه بردارد. روزی او را به خانه اش دعوت کرد و غذائی را که در آن سیر زیادی بکار

رفته بود به او خوراند. سپس قبل از اینکه مرد نزد خلیفه رود، وزیر نزد خلیفه رفت و گفت: این شخصیکه نزد شما تردد می کند شایعه کرده که دهان خلیفه بوی بد! می دهد. بعد از اینکه مرد نزد خلیفه وارد شد، بخاطر اینکه بوی سیر خلیفه را ناراحت نکند مرتب جلو دهان خود را می گرفت. خلیفه گمان کرد حرف وزیر درست است. لذا در کاغذی نوشت که آورنده این کاغذ را گردن بزنید! و کاغذ را به مرد داد و گفت این پاداش است! نزد فلان بروید و بگیرید! وزیر که دم درب منتظر عاقبت این مرد بود دید که با کاغذی در سینی بیرون آمد. خیال کرد که خلیفه در کاغذ دستور پاداش به مرد را داده است لذا آن کاغذ را نخواند از عرب خرید و خودش کاغذ را به فردی که خلیفه امر کرده بود داد و سر وزیر بریده شد! و برای خلیفه فرستاده شد.

درباره آیه زیر آمده است:

ومن شرّ حاسدٍ اذا حسد. واز شرّ هر موجودی زمانیکه حسادت می ورزد. بدترین آفت دل حسادت است. که سبب خیلی از کارهاست. طوری که ائمه (ع) می فرمایند همانطور که آتش چوب را می خورد، حسادت ایمان را می خورد.

علامه اربلی «ره» در کشف الغمه از رسول خدا (ص) روایت می کند که وقتی به آسمان رفتم و خواستم بهشت و دوزخ را بینم، جبرئیل مرا بسوی بهشت برد و بهشت را دیدم که بر هر یک چهار کلمه نوشته شده بود که هر کلمه ای از دنیا و آنچه در دنیا هست، بهتر است. بشرط عمل. 1- بردرب اول نوشته بود: لا اله الا الله محمد رسول الله وعلی ولی الله. لکلّ شیء حيلة وحيلة العیش اربع خصال. القناعة وبذل الحق وترك الحسد ومجالسة اهل الخیر. خدایی جز خدای یگانه نیست و محمد رسول خدا وعلی ولی خداست. برای هر چیزی راهی است و راه زندگی چهار چیز است. قناعت. سخن حق. ترک حسادت و هم نشینی با خوبان.

از بسیاری از روایات بدست می آید که بدترین چیز برای علماء دو چیز است: یکی حسادت است. و یکی غرور.

آمده است که روزی عیسی بن مریم (ع)، شیطان را دید که باری بر شتر حمل می‌کند. پرسید این چیست؟ گفت حسادت است که برای علماء می‌برم

روایت شده که بر در بهشت، درختی است که شاخه های آن بر صدهزار نفر سایه می اندازد. در سمت راست درخت، چشمه ای پاک کننده وجود دارد که اهل بهشت وقتی از آن می نوشند، دلشان از حسد و پوستشان از مو پاک می شود. همانطور که خدادار آیه 21 سوره انسان می فرماید: «وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا». یعنی: خدا به آنان شرابی پاک کننده می نوشاند. سپس در چشمه ای که در چپ درخت است غسل می کنند و با غسل در آن مرگ آنها از بین می رود

روزی رسول خدا (ص) فرمود که: توجه داشته باشید که برآستی بسوی شما درد و مرضی که اُمتهای گذشته را فرا گرفته بود، بسوی شماروی آورده و آن حسد است. موی بدن را نمی‌زداید ولی زداینده و نابود کننده دین است. انسان در صورتی از بلای حسد در امان است که دست و زبان خود را نگه دارد و طعنه بر برادر خود نزند و سخن چینی در باره اش نکند

امام صادق (ع) خطاب به فرزند نعمان احوال دشمن تر از همه شمانزد من، بزرگ منش هایی هستند که سخن چین و نسبت به برادرانشان حسد ورزند. نه آنان از منند و نه من از آنهایم. سپس فرمود: به خدا قسم هر گاه یکی از شما به اندازه روی زمین طلا در راه خدا بدهد بعد از آنکه نسبت به مؤمنی حسد ببرد بوسیله همان طلاها پوست بدنش را در جهنم می سوزانند

توانم آنکه نیازم اندرون کس
حسود را چه کنم کوز خود برنج درست

بمیر تا برهی ای حسود کاین رنجیست که از مشقت آن جز بمرگ نتوان رست

مهمترین خصوصی حسادت آن است که در میان همه طبقات بوده و هر شخص با هر شغلی که است می تواند دارای این صفت رذیله باشد! گاه بین دو کارمند اداره و گاه بین

دو نفر نظامی و گاه بین دو نفر همسایه و دوراننده تا کسی و حتی دو نفر گدا حسادت پیدا می‌شود

رسول خدا(ص): خدای عز و جل به موسی بن عمران علیه السلام فرمود ای پسر عمران! بر آنچه از فضل خود بمردم داده‌ام حسد مبر و چشمت را دنبال آن دراز مکن و دلت را پی آن مبر! زیرا حسود از نعمت من ناراحت است و از تقسیم که میان بندگانم کرده‌ام جلوگیری می‌کند! و کسیکه چنین باشد من از او نیستم و او از من نیست

حسد رنجیست سوزنده کزو آتش بجان افتد چه جایی جان که از حسد آتش در جهان افتد

مرنجان ای عزیز من ز سودای حسودان دل که تو سودی بدست آری و ایشانرا زیان افتد

درمان حسادت

از نظر عقل و شرع حسادت مرض روحی است که باید کنترل شود. و شخص حسود بجای حسادت به غبطه و رقابت روی بیاورد. اگر دیگری در یک فضیلتی از او بالاتر است، او هم سعی کند با تلاش و زحمت خود را به او برساند و حتی از او بالاتر رود. اگر یک مغازه دار درآمدش از مغازه دار دیگر بیشتر است، دیگری بجای حسادت و خراب کردن او، بفکر روش‌های بهتر و جدیدتر سالمی برای کسب درآمد بالاتر بیافتد. همچنین اگر در کلاسی دانش آموزی زرنگ و دیگری تنبل است! تنبل بجای حسادت و تحقیر زرنگ، بفکر اصلاح خود و رقابت با زرنگ بیافتد. و همچنین دیگر افرادی که به یک نوعی نسبت به هم حسادت دارند. همانطور که امام حسین(ع) فرمود ما نسبت به برنج و آب فرات مردم عراق غبطه می‌خوریم. یعنی ای کاش ما هم از این نعمت مردم عراق بهره‌مند بودیم. نه اینکه خدا! کند این نعمت مردم عراق از شان گرفته شود و دیگر این نعمت را نداشته باشند

تکبر

یکی دیگر از عیوب بعضی انسان ها متکبر بودن است. خودخواهند. خود رو از دیگران بالاتر می دانند!

تکبر به معنای خود را بزرگ و برتر دیدن و دیگران را از خود پائین تر دیدن است. و این صفتی است که باعث شد ابلیس با هزاران سال عبادت از زمره فرشتگان الهی رانده شده و تا روز قیامت ملعون خدا و ملعون خلق خدا قرار گیرد

قرآن می فرماید

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

خداوند متکبر فخر فروش را دوست ندارد

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود

کسیکه ذره ای کبر در دل او باشد، داخل بهشت نمی شود

(تعجب امام سجاده ع)

امام سجاده (ع) فرمود: از متکبر فخر کننده متعجبیم که دیروز نطفه بود و فردا مردار است! و عجب از کسیکه در وجود خدا، شک می کند، در حالیکه مخلوقاتِ او را می بیند! و عجب از کسیکه مرگ را انکار می کند، در حالیکه مشاهده می کند که روز و شب افرادی می میرند! و عجب از کسیکه زنده شدن مردگان و جهان آخرت را انکار می کند، در حالیکه متولد شدن افراد زیادی را می بیند! و عجب از کسیکه خانه از بین رفتنی

رسول! دنیا را آباد می کند، ولی خانه باقی ماندنی - آخرت - را ترک کرده است - خدا (ص): روز قیامت، خدا با سه دسته سخن نمی گوید و

به آنان نظر - لطف - نمی کند و اعمال آنان را تزکیه نمی نماید و برای آنان

!عذابی دردناک است: پیرزنا کار، پادشاه ستمکار، آدم خودرأی و متکبر

حدیث قدسی: در قیامت نزدیک ترین افراد به من اهل تواضع و دورترین افراد بمن «متکبرین هستند». بحار، ج 14

رسول خدا (ص): «خداوند متعال به من وحی کرد که تواضع کنید تا احدی بر دیگری «فخر نفروشد و احدی به دیگری تجاوز ننماید

رسول خدا (ص): «هرگاه متواضعین امت مرا دیدید، شما هم تواضع کنید. و اگر متکبرین «را دیدید، شما هم تکبر کنید که تکبر شما باعث خواری و ذلت آنها می گردد

«امیر المؤمنین (ع): «بدترین آفت عقل، کبر است

تواضع و فروتنی پیامبر به حدی بود که پس از پیروزی در جنگ خیبر، برای اغی که لجام «و جل آن از لیف خرما بود سوار شده بود و به کودکان و زنان سلام می نمود

روزی شخصی با آن حضرت سخن می گفت و در حال صحبت می لرزید. پیامبر فرمود: چرا «از من می ترسی؟ منکه پادشاه نیستم

روزی پیامبر بطرف مسجد می رفت. در راه به کودکانی رسید که بازی می کردند. همینکه «چشم کودکان به حضرت افتاد، چون دیده بودند که حسنین (ع) پر پشت پیامبر سوار شده و حضرت به آنها سواری می داد، آنها هم به پیامبر گفتند: کُنْ جملی! شتر ما باش! پیامبر هم با ملاطفت، تمام بچه ها را بنوبت بر پشت مبارکش سوار می نمود

مردم که در مسجد منتظر پیامبر بودند، چون دیدند حضرت نیامد، بلال را بدنبال پیامبر فرستادند. وقتی بلال در کوچه با صحنه حلقه زدن کودکان بدور پیامبر و تقاضای سواری از حضرت، مواجه شد، خواست کودکان را از حضرت دور کند اما حضرت فرمود: این کار را نکن! بلکه به خانه ما برو و مقداری گردو بیاور! بلال از خانه حضرت مقداری گردو آورد و به پیامبر داد. حضرت به کودکان فرمود: آیا حاضرید شترتان را به این گردوها بفروشید؟ کودکان با خوشحالی قبول کردند و گردوها را گرفته و پیامبر را رها

نمودند. رسول خدا (ص) فرمود: خدا رحمت کند برادرم یوسف را که او را به پول اندکی
»!فروختند همینطور که این کودکان مرا به چند دانه گردو فروختند

درمان تکبر:

اگر انسان خود شناس باشد متوجه می شود که ما ضعف های زیادی داریم. نمی توانیم
چند دقیقه نفس نکشیم! نمی توانیم چند روز غذا نخوریم! نمی توانیم چند روز نخوابیم! نمی
توانیم چند روز دستشویی نرویم و...

ما از یک نطفه بدبو بوجود آمده ایم و اخرمان هم میشود مردار که اگر در سردخانه
جسد ادم را نگذارند می گندد و بدترین بو را دارد و..

پس جایی برای تکبر نیست و فقط خداوند است که متکبر است و تکبر شایسته اوست که
از همه نقص ها مبرا و پاک است.

ترسو بودن!

یکی از عیوب بعضی از ادم ها ترسو بودند هست که البته در بین خانم ها اکثریت
اینجور هستند

امیر المؤمنین (ع): «سه چیز جان را می گاهد: تنگدستی، ترس، اندوه

و سه چیز روح را زنده می نماید: سخن علماء، دیدار رفقا، گذشتن روزگار بدون
». گرفتاری زیاد

امیر المؤمنین (ع): «از کاری می ترسی، خود را در آن بیافکن! زیرا ترس از هر کاری، بزرگتر
». از خود کار است

چندتن از مشرکین، بقصد ترور پیامبر به مدینه آمدند ولی دستگیر شدند. چون حاضر به «
اسلام آوردن نشدند، پیامبر دستور داد که به غیر از یکنفر از آنان، بقیه را بکشند. شخص آزاد
شده از پیامبر سؤال کرد: به چه دلیل همه رفقای من کشته شدند، ولی مرا زنده نگه داشتید؟

حضرت فرمود: زیرا جبرئیل از طرف خدا بر من نازل شد و خبر داد که تو دارای پنج
خصلت هستی که خدا و رسول آنها را دوست دارند. اول آنکه تو نسبت به ناموس و خانواده
ات غیرت داری. دوم آنکه مردی با سخاوتی. سوم آنکه راستگویی. چهارم آنکه شجاعت
داری. پنجم آنکه خوش اخلاقی

». آن مرد با شنیدن این سخن، به حضرت ایمان آورد و مسلمان شد

درمان ترسو بودن:

یکی اینکه انسان مدتی در محیط های سخت زندگی کند. مثلا در روستا و در بین عشایر مدتی زندگی کند.

خود سربازی رفتن مردها، ترس را کم می کند. در زندگی یکی از سرداران آمده که در نوجوانی انقدر ترسو بود که برای رفتن دستشویی باید برادرش همراهش تا در دستشویی می آمد! ولی به برکت جنگ و دفاع مقدس جزو افراد شجاع شد.

دوم با افراد شجاع رفت و آمد کند.

سوم میوه به زیاد بخورد که در روایت آمده به ادم ترسو را شجاع کند.

چهارم زندگینامه افراد شجاع را مطالعه نماید

پنجم ایمان خود را تقویت کند که کسی که خدا ترس باشد از چیزی نمی ترسد.

تقلید بی چون و چرا

حسّ تقلید یکی از تمایلات طبیعی است که در تمام افراد بشر در سنین مختلف وجود دارد و در نسل جوان شدیدتر است.

آدمی میتواند بوسیله تقلید، از تجربیات علمی و عملی دیگران استفاده کند و راهی را که گذشتگان پیموده و به نتیجه رسیده‌اند را بیاماید و به اهداف خود با زحمت کمتر و سرعت بیشتر دست پیدا نماید. نوجوانان برای ساختن شخصیت خویش و برگزیدن صفات لازم، از دیگران تقلید می‌کنند و روش آنان را برنامه کار خود قرار می‌دهند. باتوجه به اینکه تمایل خودنمایی و تشخیص طلبی در نوجوانان شدید است، کوشش می‌کنند تا جائی که میسر است از مردان مشهور و ممتاز پیروی نمایند و صفات آنان را الگوی شخصیت سازی خود قرار دهند، به این امید که هرچه زودتر و بیشتر شهرت و افتخاری کسب نمایند و مورد توجه عموم قرار گیرند.

گاهی در این خصوص از قهرمانان ورزشی تقلید می‌کنند. گاه از ستارگان سینما تقلید می‌کنند و کارهای ساختگی و غیر واقعی آنان را برنامه زندگی خود قرار می‌دهند. مانند آنان راه می‌روند، حرف می‌زنند، لباس می‌پوشند، نگاه می‌کنند، می‌خندند، معاشقه می‌کنند و صورت و موی خود را می‌آرایند و خلاصه بجای اینکه شخصیت خویش را براساس سجایای اخلاقی و صفات انسانی پی‌ریزی کنند و خود را انسان لایقی بسازند، از این ستاره ها و الگوها تقلید کرده و رفتار آنان را برنامه کار خود قرار می‌دهند و به این واسطه بزرگترین ضربه را به شخصیت معنوی خود می‌زنند.

اینجاست که خطراتی جوانان را تهدید می‌کند و چه بسا تقلیدهای نابجا باعث شده که از مسیر پاکی و فضیلت منحرف گشته و برای ارضاء حس برتری جوئی، مرتکب گناهان بزرگ شده‌اند و برای همیشه موجبات تیره‌روزی و بدبختی خود را فراهم آورده‌اند.

مادری در لبنان به دادگاه مراجعه و از پسرش شکایت کرد. و اظهار نمود که پسر « دوازده ساله او مرتب از مدرسه فرار می کند و بی حساب پول خرج می نماید و او نمی داند این پولها از کجا آمده است. پس از تحقیقاتی که از «عدنان» شد، او اعتراف نمود که ابتدا فن سرقت را از مشاهده فیلمها یاد گرفته و تاکنون مرتکب 27 فقره سرقت شده است. از جمله هفت دستگاه دوچرخه را دزدیده و فروخته است

در زمان حکومت طاغوت عده ای نوجوان که برخی دانش آموز بودند وباند سرقت « اتومبیل را اداره می کردند، دستگیر شدند. سن این گروه بین 16 تا 20 سال بود. بیشتر آنان در بازجویی در مورد انگیزه این کار می گفتند: ما خودمان هم نمی دانیم چرا به اینکار دست زدیم اما هرچه بود از سرقت ماشین مخصوصاً کارهای قهرمانی این سرقتها «لذت می بردیم

خلق را تقلیدشان بر باد داد...ای دو صد لعنت بر این تقلیدباد

تقلید است که باعث بسیاری از کارهای خلاف می شود و مخصوصاً درمورد نوجوانان و جوانان. در همین کشور خودمان تقلید از فیلمها و هنرپیشه ها چه آثار زیانباری که به بار نیاورده است

اگر عده ای از نوجوانان ما سیگار می کشند، نتیجه تقلید ناصحیح است. اگر گروهی به مشروبات الکلی روی می آورند باز هم نتیجه تقلید است

اگر عده ای از دختران از حجاب و عفت زنانه گریزان هستند این هم نتیجه تقلید است. و اگر اعتیاد و روابط نامشروع و استفاده از انواع لباسهای باصطلاح رپی در بین بعضی از جوانان ما وجود دارد، این هم به تقلید برمی گردد

دامنه تقلید بسیاری از مسائل زندگی ما را دربر می گیرد که گاهی آن مسئله سرنوشت ساز است مثل تقلید در مسائل مذهبی

متأسفانه انسانهای زیادی از ادیان مذاهب باطل شده هستند که بخاطر تقلید از پدران واجداد خود، بر همان مذهب غیر حق باقی مانده اند. درحالیکه اگر درباره درستی

ونادرستی دین اجداد خود بررسی و تفکر می کردند، می توانستند به راه حق دست پیدا کنند.

دین تو به تقلید پذیرفته ای
دین به تقلید بود سرسری
آنک او از پرده تقلید جست
او به نور حق ببیند آنچه هست

درمان تقلید کورکورانه:

تقلید صحیح آنست که از کارهای خوب دیگران درس بگیریم و کارهای بد دیگران را بخودشان واگذار نمائیم

درباره تقلید باید پنج نکته مورد توجه قرار گیرد

اول آنکه از افراد منحرف و گناهکار تقلید نشود، زیرا گناهکاران دیر وزود دچار شکست و بی آبرویی می شوند

دوم آنکه بدانند که ساختمان طبیعی و استعدادهای افراد با هم تفاوت دارد. خدا انسانها را مختلف آفریده و هر انسانی برای انجام کار مناسب با ساختمان خود آمادگی بیشتری دارد.

سوم اینکه از بهترین الگوها را که انسانهای برگزیده هستند تقلید کنیم و از انسانهایی که دارای صفات بدهستند، تقلید ننمائیم

چهارم اینکه در هر تقلیدی، خوب فکر کنیم و چنانچه با عقل سلیم موافق بود آنرا انجام دهیم.

پنجم اینکه در مسائل شرعی یا باید خودمان مجتهد و متخصص باشیم که این نیاز به حداقل بیست سال درس حوزوی دارد و یا باید از مجتهدی که بنظر ما از همه اعلم

است، تقلید نمائیم. همانطور که در مسائل پزشکی از دستورات پزشک تبعیت می کنیم و یا در مسائل ساختمانی از معمار و مهندس تبعیت می نمائیم

عصبی بودن

یکی از عیوب ادم ها که اکثرا این عیب را دارند عصبی بودن است که زود عصبانی می شوند و گاه بر اثر عصبانیت زد و خورد و قتل و جنایت اتفاق می افتد.

اینها باعث ناراحتی خانواده و دوستان و همکاران خود می شوند چون مرتب عصبانی می شوند. حتی سر کارهای کوچک.

اقایی که ادم عصبانی است سر جوراب با خانمش دعوا کرده و او را خانه پدرش فرستاده بود!

امام پنجم (ع): کسیکه عصبانیت خود را کنترل کند، در حالیکه قدرت بر اعمال خشونت دارد، روز قیامت خداوند دلش را از اطمینان و ایمان پر نماید.

«رسول خدا (ص): «محبت خدا بر آنکه در غضب، خوددار باشد، لازم است

رسول خدا (ص): «خداوند به کسیکه خشم خود را کنترل کند و نسبت به برادر مسلماناش گذشت داشته باشد، و بردباری پیشه نماید، اجر شهیدانیت می کند

مردی خدمت پیامبر آمد و گفت: مرا نصیحتی بفرما! حضرت فرمود: غضب نکن! باز «
گفت: مرا توصیه ای بفرمائید! فرمود: غضب نکن! برای بار سوم گفت: مرا نصیحتی
بفرمائید! فرمود: غضب منما

آن شخص خدا حافظی کرد و بنزد قبیله خود مراجعه نمود. ناگاه دید که بر سر مسئله قتلی، قبیله او آماده کارزار با قبیله دیگر شده است. او هم غضبناک شده و لباس رزم پوشید! اما بیاد سخن پیامبر افتاد و لباس جنگی را در آورد و بنزد قبیله مقابل رفت و گفت: ای

مردم! هر جراحت و قتل بی نشانه‌ای که در افراد شما باشد، بعهده من است و خونبهای
»آفرامی دهم. آنها گفتند: ما به پرداخت این جریمه سزاوارتریم! سپس بایکدیگر صلح نمودند

درمان عصبانیت

بهترین درمان عصبی بودن آنست که در هنگام عصبانیت هیچ حرفی نزنند و هیچ
تصمیمی نگیرند و اگر بتوانند آن محل را موقتاً ترک کنند حتی شده از این اطاق به اطاق
دیگر بود و وضو بگیرند و صلوات بفرستند.

پیر مردی ناآگاه از اهالی شام در مدینه، امام حسن (ع) را سوار بر مرکب دید، آنچه
توانست از آن حضرت بدگویی کرد، وقتی که فارغ شد، امام حسن (ع) کنار او آمد، و بدو
سلام کرد، و در حالی که لبخندی بر چهره داشت به او فرمود: "ای پیرمرد! گمانم غریب
هستی، و گویا اموری بر تو اشتباه شده، اگر از ما درخواست رضایت کنی از تو خوشنود
می شویم، اگر چیزی از ما بخواهی به تو عطا می کنیم، اگر از ما راهنمایی بخواهی تو را
راهنمایی می کنیم، اگر کمک برای باربرداری از ما بخواهی، بار تو را برمی داریم، اگر
گرسنه باشی تو را سیر می نماییم، اگر برهنه باشی، تو را می پوشانیم، اگر نیازمند باشی تو
را بی نیاز می کنیم، اگر گریخته باشی به تو پناه می دهیم. اگر حاجتی داری آن را ادا می
نماییم، اگر مرکب خود را به سوی خانه ما روانه سازی، و تا هر وقت بخواهی مهمان ما
باشی، برای تو بهتر خواهد بود، زیرا ما خانه آماده و وسیع، و امکانات بسیار داریم

هنگامی که آن پیر ناآگاه این گفتار مهربانگیر نشات گرفته از حلم و صبر انقلابی امام
حسن (ع) را شنید، آن چنان دگرگون شد که اشک از چشمانش جاری گردید و گفت:
"گواهی می دهم که تو خلیفه خدا در زمینش هستی، خداوند آگاه تر است که مقام

رسالت خود را در وجود چه کسی قرار دهد، تو و پدرت مبعوض ترین افراد در نزد من
"بودید، ولی اینک تو محبوب ترین انسان ها در نزد من هستی

سپس او به خانه امام حسن (ع) وارد شد، و مهمان آن بزرگوار گردید، و پس از مدتی
در حالی که قلبش سرشار از محبت خاندان رسالت بود، از محضر امام حسن (ع) بیرون
رفت.

بخل و خساست

بخل به معنای دست بسته بودن و عدم تمایل به استفاده رساندن به دیگران از مال و ثروت خود می باشد. و این بخاطر دلبستگی سخت و محکم به مادیات است که در او بصورت بخل جلوه می نماید.

ولا يحسبن الذين يبخلون بما آتاهم الله من فضله هو خيراً لهم بل هو شرٌّ لهم سيوْطقون ما بخلوا به يوم القيامة و لله ميراث السموات و الارض والله بما تعملون خبيرٌ

آنهايي که نسبت به آنچه خدا به آنها داده بخل می ورزند خیال نکنند که این بخل برایشان خوب است بلکه این بخل برایشان شرّ است بزودی اموالی را که در آنها بخل ورزیدند را به گردنشان آویخته می کنند و میراث آسمانها و زمین مال خداست و خدا به آنچه می کنید آگاه است.

پیامبر بارها می فرمود که

اللهم انّی اعوذ من البخل

خدا یا! از بخل بتو پناه می برم

و فرمود

در دل مؤمن دو خصلت جمع نشود: بخل - بد خلقی

و فرمود

نزد خداوند، بخیل از ظالم بدتر بود و خدا قسم خورده که به عظمت و جلالتم، بخیل را وارد بهشت ننمایم.

شاعر گوید

بخور، پیوش، ببخش و بدانکه حاصل عمر خرد ندانست کس کو به دیگری بگذاشت

بخیل و سه پسرش

آورده‌اند در شهری مردی پولدار بود که بخیل بود و دست کسی به غذای او نرسیده و شامه روزگار بوی شوربای او نشنیده، مصداق این شعر

از بخیلی که هست امساکش گریزند دست ناپاکش

نیست ممکن که نیم قطره خون آید از دست ممسکش بیرون! سه پسر داشت. چون موقع مرگش رسید خواست امتحان کند کدامیک از پسرانش از جهت بخل از خودش بخیل‌تر هستند تا او را جانشین خود سازد. ابتدا پسر بزرگتر را خواست و گفت: پسر! نان چگونه خوری؟ گفت نان با پنیر خورم! بخیل گفت برو که بدبختی! و تورا از دولت بهره‌ای نیست! بعد پسر دوم را طلبید و گفت نان چگونه خوری؟ گفت نان به پنیر می‌مالم و می‌خورم! گفت تو نیز بدبختی و از سعادت بهره‌ای نداری! پسر سوم را خواست و گفت نان چگونه خوری؟ گفت من پنیر را در خیال خود گذرانده و نان را با پنیر خیالی می‌خورم! پدر! گفت تو پسر منی! آنگاه کلید اموال خود را به او داد

شیطان به یحیی (ع) چه گفت؟

نقلست که حضرت یحیی (ع)، روزی شیطان را به صورت اصلی خود دید و از او پرسید

کدام دسته از مردم را دوست داری؟ و با کدام دسته دشمن هستی؟

شیطان گفت

دوست‌ترین شخص نزد من مؤمن بخیلست و دشمن‌ترین شخص نزد من فاسق سخاوتمند است.

امیر المؤمنین (ع): «قوت جسم به غذا می باشد و قوت روح به غذا دادن به مؤمنین
می باشد»

امیر المؤمنین (ع): «هر مؤمنی که مهمان دوست باشد، وقتی از قبر محشور می شود، صورتش
مانند ماه شب چهارده می باشد. در این حال مردم می گویند: این شخص حتماً پیامبر است!
فرشته ای جواب می دهد: این مؤمنی است که مهمان دوست بوده و مهمان را عزیز
می شمرد است. این مؤمن را فقط به بهشت می برند»

امیر المؤمنین (ع): «سه صفت در مرد باعث نقص و در زن باعث کمال است. یکی
خودخواهی است که اگر زن مغرور باشد، تن بکار زشت ندهد. دوم بخل است که باعث
می شود از مال شوهرش خوب مواظبت کند. سوم ترس است که بخاطر ترس، از فساد
روگردان شود».

امام باقر (ع) فرمود: پدرم فرمود: با پنج دسته رفاقت نکن و حرف زن»

افسق، بخیل، دروغگو، احمق و قاطع رحم

اما افسق! تو را به یک خوردن و کمتر می فروشد

اما بخیل! از تو چیزی را که به آن همه محتاج تری، دریغ می کند

اما دروغگو! مثل سراپست که نزدیک را دور و دور را نزدیک می سازد

اما احمق! می خواهد بتو نفع برساند، ضرر می رساند

اما قاطع رحم! او را در سه جای قرآن ملعون یافتیم

امام صادق (ع): «کسیکه غیر از خانه خود، خانه دیگری که به آن نیاز ندارد، داشته باشد. در
این حال، فرد مؤمنی درخواست استفاده از خانه مازاد او را بنماید. ولی صاحبخانه به او
اعانت ننماید و جواب منفی بدهد، خداوند عزّ وجلّ می فرماید: ای فرشتگانم! بنده من

بخل ورزید! و خانه اش را به بنده نیازمندم نداد. به عزتم سو گند! که او را در بهشتم ساکن
»نگردانم

بخل باعث طلاق شد

آورده اند که روزی بخیلی با اهل و عیالش بر سر سفره نشسته بود و غذا می خورد که
گدایی دم در خانه شان آمد و تقاضای کمک کرد. زن خواست به فقیر کمک کند ولی
شوهرش مخالفت کرد. بگو بگوی آنها کم کم بجای باریکی کشید و خلاصه کارشان به طلاق
!کشید

زن بعد از مدتی ازدواج کرد و با شوهر دومش زندگی می کرد. روزی با شوهر دومش سر
سفره نشسته بودند و غذا می خوردند که در خانه به صدا درآمد. زن وقتی در را باز کرد دید
گدایی است خوب نگاه کرد دید این مرد همان شوهر سابقش می باشد! فریادش بلند
شد. شوهر دوم آمد و گفت چه شده؟ زن گفت این مرد گدا شوهر اولم است که ثروت
!زیادی داشت ولی بخاطر بخیل بودنش، مالش از بین رفت و زندگیش از هم پاشید

ضرب المثل

در ضرب المثل است که آدم بخیلی بود که یک شب خدا به او گاوی داد و فردای آن
شب به همسایه او یک گوساله. آدم بخیل وقتی که خبردار شد به درگاه خدا نالید و
گفت: خداوند! نه می خواهم این گاو را به من بدهی و نه آن گوساله ر به همسایه ام

هلاکت اقوام گذشته بسبب بخل

رسول خدا (ص) فرمود

از بخل پرهیزید که اقوام گذشته را هلاک کرد و آنها را وادار کرد که بخون یکدیگر
!قوم لوط بخاطر بخل فاسد شدند! دست بیالایند و محارم خویش را حلال شمارند

در باره اینکه عمل زشت لواط (و باصطلاح امروز همجنس بازی) چگونه در میان آنان شیوع
یافت - با اینکه مطابق روایات و تواریخ تا به آن روز سابقه نداشت - در حدیثی که صدوق

(ره) از امام باقر علیه السلام روایت کرده آن حضرت علت شیوع این عمل را در میان آنها، خصلت نکوهیده بخل ذکر فرموده و به ابوبصیر که راوی حدیث و یکی از اصحاب: او است چنین گوید

ای ابامحمد! رسول خدا صلی الله علیه و آله در هر صبح و شب از بخل به خدا پناه می برد و ما نیز از این صفت به خدا پناه می بریم، خدای تعالی فرموده: «و کسی که نفسش از بخل نگه داری شود آنان رستگارند» و اکنون سرانجام (شوم) بخل را بتو خبر خواهیم داد

قوم لوط اهل قریه ای بودند که بخل داشتند و همین بخل درد بی درمانی در مورد شهوت جنسی برایشان بار آورد

ابابصیر پرسید: چه دردی برای آنها بار آورد؟

امام فرمود

قریه قوم لوط سر راه مردمی بودند که به شام و مصر سفر می کردند. و چون کاروانی بر آنها وارد می شد از آنان پذیرائی می نمودند. چون این جریان ادامه پیدا کرد از روی بخل و خساستی که داشتند ناراحت شده و به فکر چاره ای افتادند و همان بخل موجب شد که چون میهمانی به خانه آنها می آمد با او لواط می کردند بدون اینکه شهوتی به این کار داشته باشند. و تنها این عمل را انجام می دادند تا میهمانی به منزل آنها نیاید. و همین سبب شد تا پای مسافران از سرزمین آنها قطع شود و دیگر کسی بدانجا نیاید اما این عمل در میان آنها عادت شد و بالاخره سبب هلاکتشان گردید

درمان خساست:

ایمان بیاورد که هر چقدر ببخشد خداوند چند برابر آن برایش بفرستد و بداند سخاوت باعث محبت مردم به او میشود و هر چقدر از اموال بگذارد نصیب دیگران میشود بدون پاداش اخروی ولی هر چقدر ببخشد مخصوصا به نیازمندان برایش در آخرت پاداش های بزرگی آماده می کنند.

سوء ظن و بدگمانی

انسان در روابط خانوادگی واجتماعی باید دارای حُسن ظن باشد

حُسن ظن به پیشرفت کارها و ایجاد محبت بین خانواده و جامعه کمک می کند

ولی سوء ظن باعث از بین رفتن روابط سالم اجتماعی می شود

معنای سوء ظن آن است که کارها و اعمال دیگران را بر علیه خود حمل کنیم. و یا دیگران را بدون علم و یقین، متهم نمائیم

ای مؤمنین! از بسیاری از گمانها دوری کنید که بعضی از گمانها گناه است «حجرات»

«پیامبر(ص): خدا سوء ظن به مؤمن را حرام کرده است»

هرچه دائره سوء ظن وسیعتر باشد گناه و فسادش بیشتر است. سوء ظن در مسائل سیاسی باعث خرابی کشور و مملکتی می شود

سوء ظن در مسائل کاری و شغلی مشکلات زیادی ایجاد می کند

سوء ظن در مسائل خانوادگی به اختلافات خانوادگی منجر می شود

و خلاصه سوء ظن در موارد مختلف باعث ضرر و زیانهای می شود

نقل شده که: شخصی سگ باوفائی داشت.. روزی کودک در گهواره اش را با سگ تنها « گذاشت و از خانه اش خارج شد. وقتی به منزل برگشت، سگ در حالیکه پوزه اش خونی بود، با استقبال صاحبش آمد. مرد خیال کرد که سگ به کودک او آسیبی وارد کرده است. لذا شمشیرش را کشید و سگ را کشت. اما وقتی وارد منزل شد، کودک را سالم دید و در کنار گهواره ماری مرده ای را مشاهده کرد و فهمید که مار قصد آسیب رساندن به کودک را داشته ولی سگ مانع شده و با او زد و خورد نموده است

مرد آنچنان پشیمان شد که تا سه روز بر بالین سگ مرده اشک می ریخت و اظهار پشیمانی می کرد.

سوء ظن دشمنان خیالی انسان را زیاد می کند. افراد دارای سوء ظن دارای اضطراب بوده و کمتر در آرامش می باشند.

مثلاً زنانیکه به شوهران خود سوء ظن دارند اکثر اوقات فکرشان نا آرام بوده لذا دچار بیماریهای روانی می شوند. همچنین مردانی که بدون جهت نسبت به همسرشان سوء ظن دارند، دچار ناراحتی اعصاب می شوند و آرامش خود را از دست می دهند.

امام صادق (ع): کسیکه بخاطر مشکلات مالی ازدواج نمی کند، به خدا سوء ظن دارد. زیرا «خداوند وعده داده است که رزق بندگانم را می دهم»

درمان سوءظن

بهترین درمان، حمل کردن کارهای دیگران بر خوبی است. تا انسان یقین به بد بودن حرکتی نکرده آنرا بر خوبی و خیر حمل نماید.

همچنین فاصله گرفتن از افراد دارای سوءظن نیز به مداوای این درد کمک می کند.

سوءظن در آئینه روایات

علی (ع): بین حق و باطل چهار انگشت فاصله است. پس آنچه را با گوش شنیدی چنانچه «با چشم هم دیدی راست و حق است»

اعمال برادرت را تا دلیلی برخلافش نیافتی، بر نیکوترین وجه حمل نما. و تا زمانیکه «می توانی سخن مؤمن را بر خوب حمل کنی، هرگز نسبت به سخن مؤمن گمان بد مبر». تفسیر نمونه

امام صادق (ع): اصل حُسن ظن از حُسن ایمان و سالم بودن دل است که هر که را «می بیند پاک و خوب می پندارد و احتمال حیاء و امانت و صیانت و راستی به او می دهد»

پیامبر(ص): به برادرانتان گمان خوب داشته باشید تا دچار صفای دل و پاکی طبع «
گردید» تفسیر من هدی القرآن

یک نکته سوء ظن در مأمورین اطلاعات و در مورد روابط خارجی ابکشورهای دیگر و در
مسائل نظامی باید باشد و نه تنها اشکال ندارد بلکه لازم و واجب و ضروری است. آن که اشکال
دارد سوء ظن در داخل جامعه کوچک یا بزرگ مسلمانان است که به وحدت، صمیمیت
و پیشرفت و... ضررها وارد می کند

تجسس و کنجکاوی

یکی از عیوب بعضی تجسس در کار دیگران است باصطلاح فضول مردم هستند و مرتب در کار دیگران سرک می کشند!
خدا فرموده: ولا تجسسوا

اسلام تجسس در امور خصوصی افراد را شدیداً ممنوع می داند زیرا سبب ناامنی اجتماع و سرچشمه انواع خصومت ها می شود، زیرا ممکن است با جستجو در زندگی خصوصی دیگران، آبروی بسیاری از افراد رفته، و آتش کینه توزی و دشمنی در جامعه روشن شود، و جهنمی به وجود آید که تمام افراد اجتماع در عذاب باشند

اینکه دنبال این باشیم که چرا همسایه ما دچار مشکل شده؟ چرا دخترش طلاق گرفته؟ چرا پسرش زندانی شده؟ چرا خانه اش را فروخته؟ چرا؟ این تجسس در کار دیگران حساب میشود.

درمان تجسس

یکی اینکه به کار خود مشغول باشیم و دنبال اینکه دیگران چکار می کنند نباشیم
دوم اگر هم مطلب بدی درباره فامیل یا همسایه یا همکار دیدیم ان را جایی نقل نکنیم.
رسول خدا(ص): «کسیکه عیب برادر مسلمانش را به پوشاند، خداوند در آخرت عیش را
»پوشاند

رسول خدا(ص): «بعضی از شما خار را در چشم دیگران می بیند ولی استخوان را در چشم
»خودش نمی بیند

رسول خدا(ص): «هر که عیب برادرش را پوشاند، گویا دختر زنده بگوری را زنده کرده
»! است

رسول خدا(ص): «هر که عیب برادرش را ببیند ولی آنرا پوشاند، خدا در قیامت عیش را
»پوشاند

رسول خدا(ص): «بدنبال عیوب مؤمنین نباشید که هر که اینگونه باشد، خدا بدنبال عییش
«!باشد و هر که خدا بدنبال عییش باشد، رسوایی شود اگرچه در دل خانه‌اش باشد

امیرالمؤمنین(ع): «از دوستی با عیجویان دوری کنید که دوستان آنان هم از شر آنان در
«.امان نیستند

«.امیرالمؤمنین(ع): «از عیجویان دوری کنید که دوستانشان هم از آنها در امان نیستند

«.امیرالمؤمنین(ع): «کسی که از عیب خود مطلع نباشد، از بزرگترین گناهان است

امام صادق(ع): «در عیب رفیقت تعجیل نکن شاید خدا او را پیامرزد و بر عیبهای خود ایمن
نباشد شاید بخاطر آن عذاب شوی.

اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و افسردگی‌ها

الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم الا بذکر الله تطمئن القلوب» (عد 28)

آن‌آنکه ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام است. آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

هر انسانی در روند زندگی خود با موانعی روبرو می‌شود. و در مقابل هر نوبی، نیش و در مقابل هر خوشی، ناخوشی وجود دارد. این موانع و مشکلات برای انسان ایجاد دل‌هره می‌کند. در هنگام گرفتاری‌ها دچار اضطراب می‌شود. البته نوع مشکلات و شخصیت افراد و زمان و مکان در طولانی بودن و یا کوتاه بودن این اضطراب‌ها که اگر درمان نشود به افسردگی منجر می‌شود، دخالت دارند.

خود وجود دل‌هره و اضطراب در حد عادی برای آدمی لازم است زیرا باعث گرفتن حالت تدافعی شده و انسان را به عکس العمل واداشته و سعی در رفع مشکل می‌کند. اما اگر فردی بی خیال و بی تفاوت بوده و هیچ گونه اضطرابی نداشته باشد بجز ائمه معصومین (ع) و بعضی از اولیاء خدا برای دیگران عیب و مریضی حساب شده و در روانشناسی آن را مرض «پسی کوپاتی» می‌نامند.

اما چگونه این افسردگی‌ها و اضطراب‌ها را درمان نمائیم؟ آیا باید سراغ مشروبات الکلی و مواد سکر آور برویم؟ یا سراغ مواد مخدر و برای چند ساعتی از خود بیخود شدن و فراموش کردن دنیا، برویم؟ قرآن کریم با یک جمله کوتاه، نزدیکترین و آسانترین راه را به ما نشان می‌دهد: یاد خدا

آری یاد خداست که ترس از مرگ را به آرامش تبدیل می‌نماید. یاد

خداست که ترس از هجوم مشکلات و گرفتاریها را از بین می برد. یاد

...خداست که دلهره ها و ترسهای ناشی از بی اعتمادی به آینده را کاهش می دهد و

انواع ذکر و یاد خدا بودن

ذکر خدا انواعی دارد از جمله ذکر لفظی و ذکر قلبی است. که بالاترین ذکر، نماز است

اگرچه خداوند از تسبیح و تحمید مخلوقاتش مخصوصاً انسان بی نیاز است ولی این ذکرها مایه معرفت و تکامل انسان شده و او را در رسیدن به معرفت الهی یاری می کند

انسانهای عاقل و زرنگ در عرف عرفا و اولیاء خدا کسانی هستند که همیشه بیاد و ذکر خدا بوده و هیچ چیز حتی اشتغالات روزمره آنها را از این امر باز نمی دارد

انسانهای مؤمن کسانی هستند که تجارت و خرید و فروش آنها را از یاد خدا مشغول نمی «
کند.» نور 37

آنانکه در حالت ایستاده و نشسته و خوابیده بذکر خدا مشغول بوده و در خلقت آسمانها «
و زمین تفکر کرده و می گویند: ای خدای ما! اینها را باطل و بیهوده نیافریده ای. تو از هر
«نقصی منزهی. پس ما را از جهنم دور نگه دار.» آل عمران 191

ای مؤمنین! مبادا مال و منال شما را از یاد خدا غافل کند که در این صورت زیان کرده «
است» منافقون 9

«خدا را بسیار یاد کنید شاید رستگار شوید» جمعه 10

لذت انسانهای دارای معرفت به ذکر است. یاد کردن خدایی است که : از همه زیباتر. از
همه عظیمتر. از همه مهربانتر. از همه بخشنده تر. به اسرار آشنا تر. از همه نزدیکتر. و... است

برای همین پیامبران و امامان و اولیاء خدا، شبانه روز به ذکر خدا و از همه ذکرها بزرگتر، به نماز مشغول می شدند. رسول خدا (ص) آنقدر شبها را به نماز گذراند که خدا به فرمود: «ای پیامبر! ما قرآن را نازل نکردیم تا تو به زحمت بیافتی.» طه 1

علی (ع) شبی هزار رکعت نماز می خواند. امامان دیگر نیز بسیاری از اوقات عمر خود را به نماز و ذکر الهی می گذراندند

خوشا آنکه الهیارشان بی
بحمد و قل هو الله کارشان بی
خوشا آنکه دائم در نمازند
بهشت جاودان بازارشان بی

«باباطاهر»

ما حداقل از این روش انسانهای برگزیده متوجه می شویم که در ذکر و نماز، باید منافع و اثرات بسیار مهمی باشد که آنگونه به آن اهمیت داده می شود. برعکس از اهمیت ندادن انسانهای فاسد به نماز و ذکر الهی متوجه می شویم که یکی از عوامل سقوط این انسانها فراموش کردن خالق خود می باشد. کسیکه مرتبی اصلی انسان و تربیت کننده و بزرگ کننده انسان است فراموش کند، غافل ترین انسان است

یاد خدا بودن همه جا مهم است مخصوصاً در هنگام جهاد با دشمنان، در هنگام برخورد با گناه، در هنگام دیدن جلوه های دنیا مثل کاخها و قصرها و ثروتمندان و دنیا طلبان و زنهای زیبا ... و باغها و آسمان خراشها و زرق و برقهای ظاهری و

آثار دوری از یاد خدا

کسانی که از ذکر و یاد خدا غافل باشند - که متأسفانه اکثر انسانها این گونه هستند، دچار ضررهای مختلف دنیوی و اخروی می شوند از جمله

دچار سختی در زندگی می شوند: «کسیکه از ذکر من دوری کند، دارای زندگی 1-
«سختی می شود.» طه 124

کور محشور می شوند: «کسانی را که از یاد من دوری کنند، کور محشور می نمایم. او 2-
می گوید: خدا یا! چرا مرا کور محشور نمودی؟ در حالیکه من چشم داشتم؟ خدا

گفت: همینطور است. ولی آیات من بتورسید ولی آنها را فراموش کردی و امروز تو
«فراموش می شوی.» طه 124

شیطان همراه او می شود: «کسیکه از ذکر خدای رحمن دوری کند، شیطان را همراه او -3
«می کنیم.» زخرف 36

دلش سیاه و دچار قساوت می شود: «خدا به موسی گفت: ای موسی! مرا در هیچ حالی -4
فراموش نکن که فراموشی من دلها را قسی می کند.» حدیث قدسی

باعث می شود که انسان غافل، خودش را فراموش نماید: «مانند کسانی که خدا را فراموش -5
کردند، نباشید که خدا هم یادِ خودشان را از خودشان بُرد.» حشر 19

همه تسبیح او همی گویند ریگ در دست و سنگ در کھسار

«جمله با او درین مناجاتند خواه موسی و خواه موسیقار» اوحدی مراغه‌ای

انواع ذکر زبانی

1. حمد و شکر

«رسول خدا روزی سیصد و شصت بار به عدد رگهای بدن تسبیح می فرمودند»

امام رضا (ع) بعد از نماز ظهر به سجده رفته و صدبار می فرمودند: حمد الله. و بعد از نماز «
عصر به سجده رفته و صدبار می فرمودند: شکر الله

2. استغفار» روایت شده هر که غروبها هفتاد بار بگوید: استغفر الله ربی و اتوبُ الیه.
هفتصد گناهش پاک شود و اگر خود گناه نداشته باشد، گناهان پدر و مادر و دیگر اقوامش پاک
«شود»

3. تسبیح

قبل از هر حمد و شکری، گفتن تسبیح (سبحان الله) مستحب است. مثل: سبحان الله «
والحمد لله ولا اله الا الله والله اکبر

4. تکبیر

با گفتن الله اکبر نماز شروع می شود. و گفتن تکبیر در مواقع مهم از جمله در موقع «
» روبروشدن با دشمن سفارش شده است

5. صلوات

«بهترین ذکر، صلوات است که اصول الدین را دربردارد»

روایت شده که در شبهای جمعه ملائکه فراوانی به زمین نزول کرده و تاشب شبیه آنجا «
» هستند و فقط صلوات بر محمد و آل محمد را می نویسند

«روایت شده که در میزان هیچ عملی باندازه صلوات سنگینی ندارد»

6. لا اله الا الله

در حدیث سلسله الذهب است که خدا فرمود: کلمه لا اله الا الله، حصار من است و هر که «
» در حصار من وارد شود، از عذابم ایمن می باشد

«امام باقر (ع) معمولاً به ذکر لاله الا الله مشغول بودند»

7. لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظيم

«امام صادق (ع) فرمود: هرگاه غم اندوهت زیاد شد، این ذکر را زیاد بر زبان جاری کن»

8. نامهای الله مثل یاحی یا قیوم

9. تسبیحات حضرت زهرا (س)

«هر که این تسبیحات را بعد از نمازهای یومیه بخواند، ثواب هزار رکعت نماز دارد»

افزایش افسردگی و اضطراب در جهان صنعتی

در جهان کنونی بیماری افسردگی بسیار زیاد شده است بطوریکه عده‌ای از مردم کشورهای صنعتی با دارو بخواب رفته وبا دارو بیدار می شوند

مجله اکونومیست در شماره اول ژانویه 1999 خود، با چاپ گزارشی در باره پدیده افسردگی و علل و آثار آن در ایالات متحده آمریکا نوشت

به عقیده روان شناسان، افسردگی بیماری ناشی از مدرنیسم و فشارهای جانبی آن است و جوانان به ویژه در آمریکا که سرعت نوآوری در آن جا بیش از سایر نقاط جهان است در سنین پایین تر در دام این بیماری گرفتار می آیند

در سال 202 افسردگی پس از بیماری های قلبی، گسترده ترین بیماری دامن گیر بشر خواهد بود. به نوشته این مجله

دکتر ارنست برنت و همکارانش از انستیتو تکنولوژی ماساچوست آمریکا برآورد کرده اند که هزینه های مربوط به بیماری افسردگی در آمریکا سالانه بالغ بر 44میلیارد دلار یعنی تقریبا برابر هزینه های بیماری های عروقی است و این بدان معنا است که هر آمریکایی سالانه 6هزار دلار بابت بیماری افسردگی پرداخت می کند

این مجله می افزاید

هزینه های مربوط به درمان بیماری افسردگی به 12 میلیارد و 400میلیون دلار بالغ می شود و خودکشی مبتلایان به افسردگی 7میلیارد و 500میلیون دلار به این رقم می افزاید که خسارت ناشی از دست رفتن نیروی انسانی در آن به حساب نیامده است

اکونومیست می نویسد

در این میان، بازار داروهای ضد افسردگی بسیار گرم است. طبق برآورد انستیتو تکنولوژی ماساچوست ارزش بازار جهانی این داروها بالغ بر 7میلیارد دلار است که انتظار می رود در پنج سال آینده 50٪ رشد داشته باشد

مشهورترین داروی درمان بیماری افسردگی که امروزه به ویژه در آمریکا رواج دارد «پروژاک» است که شرکت سازنده آن «الی لیلی» سالانه 2میلیارد و 600میلیون دلار به «جیب سهامداران خود سرازیر می کند

در مجله دانستنی ها، 62/7/5 آمده است که

آمریکایی ها هر شب بالغ بر سی میلیون قرص خواب آور مصرف می کنند، که اگر طی یک سال این تعداد قرص را روی هم انباشته کنیم حدود 600000 کیلوگرم وزن خواهد داشت و این 600تن قرص برای به خواب بردن تمام مردم جهان به مدت هشت شبانه روز کافی! می باشد

:الوین تافلر، نویسنده و نظریه پرداز معروف امریکایی

در سراسر کشورهای مرفه فریاد عجز و لابه های آشنا به گوش می رسد. میزان خودکشی نوجوانان رو به افزایش است. الکلیسم بیدادمی کند. افسردگی روانی همه گیر شده است، بربریت و جنایت مد روز گردیده است

در ایالات متحده اتاق های اورژانس بیمارستان ها مملو از معتادان به ماری جُوانا و دیوانه های سرعت و دسته های اراذل و اوباش و معتادان به کوکائین و هرویین و بالاخره افرادی که گرفتار بحران شدید عصبی شده اند

مددکاری اجتماعی و بهداشت روانی در همه جا به سرعت رو به گسترش گذاشته است، در واشنگتن یک کمیسیون بهداشت روانی وابسته به دفتر ریاست جمهوری اعلام می دارد که به طور کامل شهروندان ایالات متحده از نوعی فشار عصبی رنج می برند. و روان شناسی از مؤسسه ملی بهداشت روانی ادعا می کند که تقریباً هیچ خانواده ای بدون نوعی ناهنجاری روانی وجود ندارد و اعلام می کند روان پریشی، جامعه آمریکا را که «آشفته و پریشان و متفرق و نگران آینده است، فرا گرفته است

تافلر می‌افزاید: زندگی روزمره واقعاً به طرز افتضاح آمیزی کیفیت خود را از دست داده است و اعصاب همه خورد و داغان است، دست به یقه شدن و تیراندازی در مترو یا صفهای بنزین نشانگر این واقعیت است که کنترل اعصاب از دست افراد خارج شده است، میلیون‌ها نفر از مردم به آخرین حد از ظرفیتشان رسیده‌اند

علت این افسردگی‌ها را در فرو رفتن در مادیات و دوری از معنویات و فراموشی خدا ذکر کرده‌اند.

علامتهای افسردگی

1. احساس تنهایی و بی‌پناهی

2. وحشت و اضطراب از آینده مجهول

3. دلهره از عدم موفقیت در شؤن مختلف زندگی از جمله در تحصیل، شغل، نحوه کار، انتخاب همسر و زندگی مشترک و نحوه زندگی خانوادگی، وضعیت تحصیل فرزندان و ... آینده آنان و

چنانچه بتوان از راه صحیح با این دلهره‌ها برخورد نمود، زندگی سعادتمندانه هر انسانی تضمین شده است.

اولین راهی که اسلام برای مسئله اضطراب و دلهره‌ها پیشنهاد می‌کند، ایمان و توکل به خداست. تکیه بر خالق که قادر است. از همه چیز خبر دارد و بندگان را دوست دارد. تکیه گاهی همیشگی که همه می‌مید و لی او باقی است. همه دچار مشکل می‌شوند ولی او همیشه قهار و مسلط و حاکم بر همه چیز است.

علی (ع) فرمود: کسیکه توکل کند، سختی‌ها بر او آسان و اسباب آسانی برایش فراهم می‌شود.

اگر تیغ عالم بجنبد ز جای نبرد رگی تا نخواهد خدای پرفسور کارل یونگ: بی مذهبی باعث پوچی و بی معنا بودن زندگی می‌شود و داشتن مذهب به زندگی مفهوم و معنا می‌بخشد.

دکتر پول ارنست متخصص دانشگاه پنسیلوانیا: مهمترین عامل شفای مریض، ویتامین‌ها، داروها، معدنیت و جراحی و... نیست. بلکه امیدوایمان است. من به این نکته پی برده‌ام که از این پس باید جسم مریض را با بکاربردن وسایل طبی و جراحی و روح وی را با تقویت ایمانش نسبت به خدا معالجه کرد.

در روایات آمده که مؤمن مانند کوه استوار است و سختی‌ها او را تکان نمی‌دهد. مانند حضرت ایوب که در مقابل بدترین مصیبت‌ها ایستاد و مقاومت کرد و عاقبت به رستگاری دو جهان رسید.

مرحله دوم درمان: برطرف کردن گره مشکلاتی که بدست خود ما باز می‌شود. زیرا در بسیاری از موارد کلید حل مشکل بدست ما است. مثلاً شخصی که در خانه نشسته و از خدا روزی می‌خواهد، دعایش مستجاب نمی‌شود! یا کسیکه از دست زنش به تنگ آمده و از خدا فرج و گشایش می‌خواهد دعایش مستجاب نمی‌شود زیرا باز کردن گره بدست خودش... است و آن طلاق دادن است. (اگر راه دیگری نمانده است.) و

مرحله سوم: صبر و تحمل است. افراد صبور ماندنی‌تر و موفق‌تر می‌باشند.

اصمعی وزیر خلیفه عباسی در بیابان به خیمه‌ای رسید. زنی جوان و صاحب جمال « در خیمه بود. اصمعی از او آب طلبید. زن گفت: شوهرم نیست و اجازه ندارم به شما آب بدهم. ولی اجازه شیر این بز بدست خودم است. زن از شیر به اصمعی داد. در این موقع یک سیاهی از دور پیداشد. زن گفت: شوهرم است که از صحرا برمی‌گردد. وقتی شتر سوار رسید، زن با استقبال او رفت و بر او سلام کرد، پاهای او را شست و... ولی هر چه زن محبت می‌کرد، مرد که قیافه زشتی داشت و یک پایش لنگ بود، با بداخلاقی به او جواب می‌داد. تا اینکه مرد وارد خیمه شد و نگاه غضبناکی به اصمعی نمود و به آخر خیمه رفت. اصمعی به زن گفت: حیف نیست شما با این امتیازات، با همچو مردی زندگی می‌کنی؟

زن گفت: من از شما که وزیر خلیفه هستی تعجب می‌کنم که می‌خواهی بین من و شوهرم جدائی بیافکنی! اگر من با این مرد زندگی می‌کنم برای این است که می‌خواهم به روایت پیامبر(ص) عمل کرده باشم که فرمود: ایمان دو نیمه است. نیمه‌ای شکر و یک نیمه‌اش صبر است. من خدا را بر نعمتهایش شکر گفته و بر سختی‌های زندگی صبر می‌نمایم. و امید به پادشاهی آخرت دارم

مرحله چهارم: معالجات فردی است. از قبیل «.

1. بازگو کردن عقده‌ها با محرم اسرار مانند والدین، حضور در زیارتگاهها و مناجات‌های سحرگاهی

2. توبه و طلب آمرزش: اسلام برخلاف مسیحیت که می‌گوید یکشنبه‌ها به کلیسا برو! هر زمان و هر مکانی را برای ارتباط با خداوند و توبه کردن و طلب آمرزش صالح می‌داند

3. صحیح حرکت کند و از راههای خلاف که به شکست ختم می‌شود دوری نماید

4. اقتصاد در معاش که علی(ع) فرمود: هر که مراعات اقتصاد کند من ضمانت می‌کنم که فقیر نگردد

5. اهمیت ندادن به عشقهای کدائی: پسر و دختری که مدتی بهم علاقه‌مند شده‌اند ولی راهی برای ازدواج ندارند باید خود را به چیزهای سالم دیگر سرگرم کرده و نگذارند دوری از هم باعث اضطراب و فسادگی شود. 6- راضی بودن به رضای الهی

«6. سرگرمیهای سالم همانند سفر» پیامبر: به سفر بروید تا سالم و تندرست بمانید

7. توجه به نعمتهایی که داریم. و نگاه با پایین تر از خود نه نگاه به بالاتر از خود و حسرت خوردن و غصه خوردن

8. مأیوس نشدن از رحمت الهی «لایأسوا من روح الله انه لایأس من روح الله الا القوم الکافرون»

رعایت حد وسط در گوش کردن نوارهای روضه و عزاداری. متأسفانه عده‌ای خیال -9- می‌کنند علامت حزب الله بودن آنست که مرتب نوار مداحان مشهور را ساعتها گوش دهیم. در حالیکه افراط در این کار به افسردگی منجر می‌شود. شخصی از موثقین نقل می‌کرد که یکی از طلاب دچار افسردگی شده بود. من چون می‌دانستم که نوارهای مداحی و روضه زیاد گوش می‌دهد، پیشنهاد کردم که مدتی از اینها فاصله بگیرد. و او هم همین کار را کرد و از بیماری نجات یافت. البته توسل به ائمه (س) حتی اگر بطور روزانه باشد بسیار در موفقیت انسان نقش دارد ولی مداحی‌های که با صداها ی اکو و چند جور صدای اذیت کننده گوش تهیه می‌شود بر اعصاب و روحیه انسان اثر منفی می‌گذارد. پس باید از توسلات به ائمه (ع) بسیار استفاده کنیم و حتی روزانه زیارت عاشورا را زمزمه کنیم ولی از گوش دادن افراطی به نوارهای کاست و سی دی‌های صوتی پرهیزیم.

درباره افسردگی

از هر 4 زن، 1 نفر افسردگی شدید را در مرحله‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند. بیماری افسردگی، زنان را صرف نظر از ویژگی‌های نژادی، قومی و طبقاتی، دو برابر بیش از مردان مبتلا می‌کند.

افسردگی، عامل شماره «1» ناتوانایی و فعالیتهای مختلف در زنان است.

به طور کلی زنان متأهل بیش از زنان مجرد به افسردگی مبتلا می‌شوند. همچنین افسردگی در میان مادران جوانی که ناگزیر هستند تمام وقت در منزل و در کنار فرزندان کوچک خود باشند، بیشتر رایج است.

حداقل 90 درصد از تمامی اختلالات مرتبط با غذا خوردن، در زنان روی می‌دهد و به طور کلی یک ارتباط قوی بین اختلالات غذا خوردن و افسردگی وجود دارد.

افسردگی ممکن است زنان را در معرض خودکشی قرار دهد در حالی که تعداد بیشتری از مردان نسبت به زنان در نتیجه اقدام به خودکشی می‌میرند. اما تعداد زنانی که دست به خودکشی می‌زنند دو برابر مردان است.

فقط يك پنجم از زنانى كه از افسردگى رنج مى‌برند در پى درمان بر مى‌آيند.

تملق و ذلت پذیری

یکی از عیب ها این است که ادم متملق باشد! تعریف بی جا کند تا مخاطبش به او امتیازی مانند پست و مقام یا پول بدهد!

امیرالمؤمنین (ع): «از تملق حذر نمائید که باعث غرور بیجای شخص مخاطب و ذلت متملق می شود»

رسول خدا (ص): «بی نیازی به فراوانی ثروت نیست! بی نیازی تنها در روحیه بی نیازی است.»

امام حسین (ع): «درخواست از دیگران، فقط در سه جا رواست: در مرضی سخت، فقر غیر قابل تحمل، دیه و غرامت طاقت فرسا»

«امام هادی (ع): «کسیکه خود کم بین و ذلیل باشد، از شرش ایمن مباش»

درمان:

انسان باید عزت و دنیا و آخرت را فقط از خدا بخواهد و بداند همه مخلوق خدا هستیم و همه ضعیف و فقیر می باشیم. پس چرا باید در مقابل یک فردی که مانند ما مخلوق خداست خود را کوچک و پست کنیم؟ خدا اجازه نداده ما مقابل دیگران حقیر باشیم و احترام خود را از دست بدهیم.

ما می توانیم با تکیه بر ایمان و با تلاش به درجات بالا برسیم بدون اینکه تملق دیگران را بگوییم ...

کینه توزی

یکی از ویژگی های مردان و زنان خداجو، پرهیز از کینه توزی است. آنان آرزومندند که دل های شان همچون دل های بهشتیان، تهی از کینه و دشمنی مؤمنان شود. در کریمه قرآنی آمده: «وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا؛ در دل هایمان از آنان که ایمان آورده اند، کینه ای قرار مده.»^۱

حضرت علی علیه السلام در سفارش، برای کینه زدایی از دل ها می فرماید: ^۲دل ها را از کینه پاک «سازید، زیرا کینه توزی دردی مهلک است»^۳

:امام صادق علیه السلام فرمود:^۴

مؤمن وقتی در مجلس است [ممکن است] دچار کینه شود، ولی آن گاه که از مجلس خارج شد، کینه هم از دل او می رود.

: و امام صادق علیه السلام فرمود:^۵

کینه مؤمن، لحظه ای است و چون از برادر دینی خود جدا شود، کینه او را در دل نگه نمی دارد، ولی کینه کافر، دائمی است.^۶

^۱ حشر: 10

^۲ «طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحِقْدِ فَإِنَّهُ دَاءٌ مَرُمِي؛

^۳ <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/3280/6269/68448>

. الْمُؤْمِنُ يَحْقِدُ مَا دَامَ فِي مَجْلِسِهِ فَإِذَا قَامَ ذَهَبَ عَنْهُ الْحِقْدُ^۴

. حِقْدُ الْمُؤْمِنِ مُقَامَةٌ ثُمَّ يُفَارِقُ إِخَاهَ فَلَا يَجِدُ عَلَيْهِ شَيْئًا وَحِقْدُ الْكَافِرِ دَهْرُهُ^۵

^۶ <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/3280/6269/68448>

«امام علی علیه السلام نیز می فرماید: «تنها کسانی عاقل هستند که کینه ها را از دل بیرون کنند»^۷

آثار کینه

1- نابود کننده خوبی ها

امام علی (علیه السلام): ^(۸)؛ کینه، خوبی ها را نابود می کند

2- ایجاد فتنه

امام علی (علیه السلام): ^(۹)؛ علت فتنه ها و آشوب ها کینه توزی است

3- ایجاد اندوه و عذاب

امام علی (علیه السلام): ^(۱۰)؛ کینه توز، روحش در عذاب است و اندوهش دو چندان.

راه درمان کینه در قرآن

بدی ها را با نیکی پاسخ گوید

⁷ <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/3280/6269/68448>

⁸ غرالحکم، ج 1، ص 168، ح 6429 الغِلُّ يُحِيطُ الْخَسَنَاتِ

⁹ همان، ج 4، ص 121، ح 5522 سَبَبُ الْفِتْنِ الْحَقْدُ

¹⁰ همان، ح 1962 الْخَقْوُودُ مُعَذِّبُ النَّفْسِ، مُتَضَاعِفٌ لَهُمْ

خداوند در قرآن طریقه درمان کینه را بیان کرده آنجا که فرموده: "ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي

بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ"^(۱۱) با نیکی، بدی را دفع کن، تا دشمنان سرسخت همچون

دوستان، گرم و صمیمی شوند.

در این آیه خداوند، ما را متوجه می سازد که همه انسانها تشنه محبت هستند حتی کسانی که دلهایشان

سرشار از کینه و عداوت است؛ بنابراین با محبت و نیکی می توان کینه ها را برطرف ساخت.

ایمان به عنوان مهمترین عامل زدوده شدن کینه از دل ها

قرآن ایمان را به عنوان مهمترین عامل زدوده شدن کینه از دل ها برمی شمارد؛ زیرا ایمان، بازگشت به

فطرت است و شخصیت شخص را بازسازی می کند و به اعتدال رهنمون می سازد و از بیماری های

روحی و روانی ایمن می کند. "وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا أُولَئِكَ

"....أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ* وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ

و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند - هیچ کسی را جز به قدر توانش تکلیف^(۱۲)

نمی کنیم - آنان همدم بهشتند [که] در آن جاودانند. و هر گونه کینه ای را از سینه هایشان می زداییم^{۱۳}

محمد می گوید: «چند روز پیش در محل کارم خراب کاری کردم. چون اشتباه از من بود، خودم هم مسئولیتش را به عهده گرفتم. با رئیس حرف زدم و همه چیز را روبه راه کردم. او گفت در این باره نگران نباشم، اما من رئیس را خوب می شناسم؛ از حالا به بعد، از این مسئله علیه من استفاده خواهد کرد.»

آیتا می گوید: «من دوستی صمیمی دارم که از کار اشتباه هیچ کسی چشم پوشی نمی کند. اگر حرفی بزنی یا کاری کنی که باعث ناراحتی اش شود، با شما قهر می کند و دیگر هرگز دوباره با شما صحبت نخواهد کرد.»

سعید می گوید: «مادر همسرم، به خاطر موضوعی از دستم عصبانی شده بود و علتش را هم به من نگفته بود. در واقع تا روز تولدم که از او هدیه ای دریافت نکردم، اصلاً نمی دانستم از دستم عصبانی است. آن روز کمی خجالت کشیدم، اما همسرم و تمام خواهران و برادرانش، شروع کردند به خندیدن و پیچ کردن و در نهایت یکی از آنها گفت به خانواده ی ما خوش آمدی! مادرم به خاطر موضوعی از دست تو ناراحت است. امیدوارم بتوانی دلیل ناراحتی اش را پیدا کنی!»

لیلا می گوید: «نگرانم که مبادا شبیه پدرم شوم. او می تواند به خاطر موضوعی، تا سال ها کینه به دل داشته باشد. من واقعا سعی کرده ام متفاوت باشم و درمورد

¹² اعراف/ 42 و 43

¹³ <https://article.tebyan.net/274638/6>

هر چیزی که مرا ناراحت یا عصبانی می کند، صحبت کنم، باوجود این احساس می کنم
گاهی اوقات خودم را عقب می کشم و به این فکر می افتم که دیگر با آن شخص
حرف نزنم.»

((شوهر کینه ای و بد اخلاق

سلام 29 ساله یک ساله ازدواج کردم تو یه اتاق تنگ و تاریک در کنار خانواده ی همسرم روزگار
میگذروم. طعنه ها ، دخالت های خانواده ی همسر، سرکوفتاشون ، بد اخلاقی همسرم و دخالت
خواهرشوهر ، رفت و آمد زیاد اونا و اذیت شدن من ، عدم تطابق فرهنگی ، عدم تطابق تحصیلاتی ..
رو مشکل دارم ولی با عقل و درایت با همشون کنار اومدم. فک نکنم اگه فردی دیگه جای من بود از
پس این مشکلات بر میومد. تنها مشکلی که خیلی آزارم میده رفتار همسرم با خانواده. بی دلیل با اونا
سرد شده. حق ندارم زنگ بزنم یا رفت و آمد کنم. با اینکه خونه ی پدرم سه تا خونه با هام فاصله داره
بازم حق رفت و آمد ندارم باید هفته ای یک بار اونم یک ساعت برم و پیام. اهل مقایسه نیستم که
بگم خواهرای خودش همش اینجان نه؟؟؟ دانشجوی فعالی بودم بعد ازدواج حق رفتن به کلاس
قرآن بسیج محله رو هم ندارم چون همسرم معتقده حرف در میارن. محدود شدم. همسرم بد دله
حرف کوچکی رو بزرگ میکنه و دیگه با اون فرد رفت و آمد نمیکنه کینه ایه. چون زنداداشم بهش
گفته با مامانو باباش میره جایی بدل گرفته و کلا با داداشم و بچه هاشون قهره و جواب سلامشونو
نمیده. چن بار اومدم مقابله به مثل کنم و به خانواده همسرم بی تفاوت باشم نتونسم. همسرم همیشه منو
تهدید میکنه که اگر روزی بیاد و بینم یکی از فامیلات اومده خونه سر از تنت جدا میکنم یا حبست
میکنم تو زیر زمینو این جور حرفا. فامیل و پدر و مادر منو تحقیر میکنه نژاد منو می بره زیر سوال. با
اینکه از رابطه ی جنسی و برخی اخلاقیات ایمان دارم منو دوست داره و چن بار بخاطر من جلو
خانوادش ایستاده بازم این مشکل منو عذاب میده. چن بار سعی کردم بین اون و داداش کوچیکم
روابط خوبی برقرار کنم که بتونم کم رفت و آمد کنیم بازم نشد. در برابر حرفاش سکوت میکنم
صیر میکنم تا بهتر بشه ولی اون روز بروز دلش سیاه تر میشه. همه ی تیرهای مشاوره در مورد عدم

رفت و آمد شوهر و دلایل اون رو مطالعه کردم همه راه ها رو امتحان کردم ولی فایده نداره لاجاز تر این هاست .شما بگید من چه بکنم))

شیوه زن کینه جو برای انتقام از شوهر

روزنامه ایران

سوم آبان امسال زنی به نام «اکرم» در تماس با پلیس، از حمله مسلحانه سه مرد به خانه اش و سرقت 700 میلیون تومان طلا و ارز خبر داد.

با اعلام این گزارش مأموران کلانتری 132 نبرد به آدرس اعلام شده، اعزام شدند. «اکرم» در جریان تحقیقات به مأموران گفت: وقتی از خرید به خانه بازگشتم، سه مرد در خانه ام بودند. آنها وقتی مرا دیدند به من حمله و همه طلاها و ارزها را سرقت کردند. با این اظهارات پرونده تشکیل و برای رسیدگی به مأموران اداره ششم پلیس آگاهی تهران بزرگ واگذار شد.

اما در بازبینی از دوربین های محل سرقت مشخص شد که در زمان اعلام شده از سوی زن صاحبخانه و حتی سه روز قبل از آن هیچ رفت و آمد مشکوکی در این ساختمان و محله صورت نگرفته است. بنابراین کارآگاهان «اکرم» را احضار کردند. این زن که در برابر شواهد و مدارک پلیس مجبور به اعتراف شد، گفت: به خاطر اختلاف با همسر، این سرقت را مطرح کردم. او مدام مرا با رفتارهایش آزار می دهد و می خواستم از او انتقام بگیرم....

مرد کینه ای پس از طلاق به زندگی خود و فرزندانش پایان داد

مرد خشمگین برای انتقام از همسر سابقش هر دو فرزندش را کشت و به زندگی خود نیز پایان داد. آلوارو کامارا، 40 ساله - که مدتی قبل از همسرش جدا شده بود کینه شدیدی از او به دل گرفت. این مرد درعین حال با حکم دادگاه سانتاروزای کالیفرنیا موظف بود دختر 6 ساله و پسر 18

ماه‌هاش را هفته ای دو بار برای ملاقات با مادرشان به خانه او ببرد. اما روز جمعه مادر بچه‌ها پس از ساعت‌ها انتظار وقتی از تأخیر چند ساعته شوهر سابق و فرزندانش نگران شد با خانه آلواری تماس گرفت اما هیچ جوابی نشنید.

تماس گرفت و کمک خواست. مأموران نیز به خانه مورد پلیس او ناگزیر به دلیل دلشوره زیاد با نظرفتند، اما با توجه به اینکه هیچ کس پاسخگو نبود پلیس به بررسی خانه پرداخت و به دلیل مشکوک شدن به شرایط، یکی از مأموران از پنجره حمام وارد ساختمان شد که به محض ورود به یکی از اتاق‌ها با جسد دو کودک و پدرشان روبه‌رو شد. شواهد نشان می‌داد مرد جنایتکار پس از شلیک به فرزندانش، با شلیک گلوله‌ای به زندگی خود نیز پایان داده است.

رسول خدا(ص): «از لغزش های یکدیگر بگذرید و عفو کنید تا کینه های بین شما از بین برود»

رسول خدا(ص): «کسیکه زیاد عفو کند، عمرش طولانی خواهد بود و کسیکه عدالتش گسترده است، بر دشمنش پیروز می‌شود»

رسول خدا(ص): «از جمله کارهایی که مؤمن اگر داشته باشد، از هر دری که بخواند داخل بهشت می‌شود، گذشت و عفو قاتل است»

امام محمد باقر(ع): «اگر عفو کنی و پشیمان شوی، بهتر است از اینکه انتقام‌گیری و پشیمان شوی»

دنیا طلبی

از بزرگترین عیوب ما انسان ها دنیا طلبی است. اینکه اکثرا خیال می کنیم اینجا جای زندگی است لذا برای زندگی بهتر همه عمر خود را صرف می کنیم و گاه انواع حرام ها را انجام می دهیم تا پول بیشتری بدست بیاوریم و گاه سر امام حسین علیه السلام بخاطر جایزه بریده می شود!

در حالی که با بررسی آیات الهی درمی یابیم که دنیا کالا و محل آزمایش و خانه موقت و مکان زودگذر و باعث گمراهی بسیاری و هدایت عده کمی است زندگی دنیا برای کفار زیبا بنظر می رسد» بقره 212«

زندگی دنیا فقط کالای گول زنده است» آل عمران 185«

بگو کالای دنیا کم ولی آخرت برای متقین بهتر است» نساء 77«

زندگی دنیا بازیچه و سرگرمی است!» انعام 32«

زندگی دنیا مثا آبی است که از آسمان فرومی فرستیم و گیاهان سرسبز می روید اما « بعد از مدتی می خشکد و بادها آنرا به هرسو می کند و خدا بر هر چیز تواناست» کهف 45

دنیا مثل بارانی است که محصولش ابتدا کشاورزان را از بسیاری متعجب می کند « سپس زرد و خشک می شود و به کاه تبدیل می گردد.» حدید 20

زندگی دنیا شمارا گول نزند.» لقمان 33«

دنیا خانه موقت انسانهاست. خانه ای که سعادت و شقاوت اودر همین جا مشخص می شود.

دنیا برای افراد عاقل و متفکر و باهوش، تجارتخانه ای است که در آن معاملات مهمی را بنفع خود انجام می دهند. مال و جان و فرزندان خود را می دهند و در مقابل رضایت الهی و بهشت ابدی را بدست می آورند. که متأسفانه این افراد کم هستند

و دنیا برای افرادی که آینده نگر نیستند و فقط وضع فعلی را می بینند، تجارتخانه ای است که تمام سرمایه های آنها در این محل از بین می رود و جز پرونده ای سیاه از اعمال زشت چیزی برای آنها به ارمغان نمی آورد

چون افراد دنیا طلب برای رسیدن به پول بیشتر، به انواع گناهان و حرام ها آلوده میشوند. اختلاس و دزدی می کنند. رشوه میخورند و میدهند. ربا می خورند و می دهند. قسم دروغ میخورند. گاهی ادم می کشند. گاه امام معصوم علیه السلام را می کشند مانند شمر و

اگر شیری اگر میری اگر مور
گذر باید کنی آخر لب گور
دلارحمی بجان خویشتن کن
که مورانت نهند خوان و کنند سور
«باباطاهر»

در دین اسلام از دنیائی که بعنوان هدف باشد، بسیار مذمت شده و علاقه به دنیا ریشه همه خطاها و اشتباهات بشری ذکر شده است

در قرآن هشدارهای فراوانی در این زمینه به انسانها داده شده است

در سخنان بزرگان دین نیز این هشدارها با عبارتهای مختلف بیان شده است

دنیا طلبان ز حرص مستند همه موسی کش و فرعون پرستند همه

هر عهد که با خدای بستند همه از دوستی حرص بشکستند همه ابوسعید ابوالخیر

آثار زیانبار دنیا طلبی

1. ثروت اندوزی مایه عذاب می شود

به کسانی که طلا و نقره هارا انبار می کنند و آنها را در راه خدا خرج نمی کنند، بشارت عذاب دردناک بده. در روز قیامت همین ثروتها بصورت عذاب بر «پشت و پیشانی آنها فرود می آید» توبه 34

2. ثروت اندوزی مایه سرگرم شدن و از خدا غافل گردیدن است

ثروت اندوزی شمارا مشغول کرد تا زمانی که از دنیا رفتید و شمارا «دفن کردند». تکاثر 1

3. دنیا طلبی باعث زحمت بی پایان، آرزوی دست نیافتنی و امید بی حاصل می شود

4. دنیا طلبی عقل را فاسد و دل را از شنیدن حکمت، کر می کند

5. هر چه ثروت انسان بیشتر باشد، حجت های الهی علیه او در قیامت بیشتر است

6. دنیا طلبی مانع عبادت و اطاعت خداست

7. پول و ثروت طبق نظر امام رضا (ع) بایکی از اسباب زیر جمع می شود: بخل شدید، آرزوی طولانی، حرص زیاد، قطع رابطه فامیلی، ترجیح دنیا بر آخرت

8. ریشه های لذت های اصلی دنیا طبق نظر امام باقر (ع) هفت چیز پست است

نوشیدنی ها که بهترین آن آب معدنی است که از لابلاي خاکها و حشرات و فاضلابها بالا آمده و کم کم صاف و زلال می شود

، خوردنی ها که بهترین آن عسل طبیعی است که عسل مدفوع زنبور است

پوشیدنی که بهترین پوشیدنی ابریشم است که از آب دهان کرم ابریشم به عمل می آید،

،!بوئیدنی ها که بهترین بوئیدنی مُشک است که از ناف آهو بعمل می آید

،.شنیدنی ها که بهترین آن غنا و طرب است که صدای شیطان می باشد

سوارپها که بهترین آن در زمان گذشته اسب و حالا ماشین است که آنهم گاهی قاتل
،.صاحبش می باشد

!عمل جنسی که از همه لذات برتر است و آنهم که مبال اندر مبال است

9.اگر کسی بت پرست نباشد ولی دنیاطلب باشد بگفته ابلیس،همین برای گمراهیش
کافی است

10.بفرمایش پیامبر(ص)دنیاطلبی اولین عامل معصیت خدا بوده است

زهر دارد در درون،دنیا چومار

گرچه دارد در برون،نقش ونگار

زهر این مار منقش قاتل است

می گریزد زوهر آن کس عاقل است

در عرف جامعه ها کسانی را که دارای ثروت و مکنّت هستند زرنگ می دانند
و گاهی به آنها حسرت می خورند. زیرا وضع فعلی و ظاهر امر را می بینند ولی از
عاقبت این افراد خبر ندارند. یکی از افراد بسیار ثروتمند که عاقبت بدی پیدا کرد
و داستان در قرآن برای هشدار و عبرت گرفتن آدمی آمده است، داستان قارون است

قارون ابتدا جزء اصحاب موسی (ع) و پسر عموی او بود. او علم و زیبایی و ثروت را «
باهم داشت. ثروت او آنچنان زیاد بود که کلیدهای انبار

گنجهای او را شتران حمل می کردند. وقتی در کوچه ها با آن شوکت و ابهت وزینتها حرکت می کرد، مردم می گفتند: ای کاش ماهم مثل قارون بودیم! ولی دنیا طلبی او باعث شد که با موسی (ع) مخالفت کند و علیه موسی (ع) توطئه کند و سرانجام دچار «قهر الهی شده و به نفرین موسی (ع) خود و ثروتش به زمین فرو رفتند

ثعلبه مردی فقیر بود. او از پیامبر خواست که دعا کند تا ثروتمند شود! پیامبر به او « هشدار داد که ثروت برای تو خطرناک است. اما ثعلبه اصرار کرد و پیامبر برایش دعا نمود. طولی نکشید که ثعلبه ثروتمند شد و جزء دامداران گردید. کم کم از نظر جا برای دامهای او در مدینه مشکل پیدا شد لذا از پیامبر اجازه گرفت تا به خارج از مدینه برود.

او در خارج از مدینه به زیاد کردن ثروت خود مشغول بود. وقتی پیامبر (ص) نماینده ای نزد او فرستاد تا زکات گو سفندان او را بگیرد، ثعلبه امتناع کرد و گفت: چرا پیامبر (ص) سراغ افراد دیگر نمی رود و سراغ من فرستاده است؟

نماینده پیامبر با دست خالی برگشت. ناگاه آیه ای در باره این امتناع ثعلبه و افرادی مانند او نازل شد.. که تقریباً از ارتداد ثعلبه خبر می داد. وقتی این خبر به ثعلبه رسید، گو سفندان خود را برداشت و به مدینه آمد و خدمت پیامبر رفت و گفت: زکات آورده ام! پیامبر فرمود: من نمی توانم از تو زکات قبول کنم! ثعلبه با شنیدن این مطلب شروع به عجز و لابه کرد ولی حضرت زکات او را قبول ننمود. بعد از رحلت پیامبر، ثعلبه سراغ ابوبکر رفت و گفت: من زکات آورده ام. ابوبکر گفت: چون پیامبر زکات تو را قبول نکرد، من هم نمی توانم قبول نمایم. ثعلبه بعد از مدتی با حسرت دادن زکات از دنیا رفت! »

دنیا که دلت ز حسرت او زار است
سرتاسر او تمام محتزار است

دنیا که از او دل اسیران ریش است
پامال غمش، توانگر و درویش است
نیشش همه جان گزاتر از شربت مرگ
نوشش چونکو نگه کنی هم نیشش است
شیخ بهائی

درسوره فجر چهارمورد دنیا طلبی بعنوان مانع عبادت اشاره می کند»

کَلَّابِل لَا تَكْرُمُونَ الْيَتِيمَ: شما یتیم را اکرام نمی کنید! وَلَا تَحَاضُونَ عَلَى طَعَامِ
الْمَسْكِينِ: یکدیگر را بر اطعام مستمندان تشویق نمی کنید! وَتَأْكُلُونَ التَّرَاثَ أَكْلًا
لَمًّا: و میراث وارث را جمع کرده می خورید! وَتَحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا: و مال و ثروت را
«! بسیار دوست دارید

هر گاه قیامت شود، مؤمن فقیر و مؤمن ثروتمند برای سؤال و جواب احضار می
شوند! فقیر می گوید: خدایا! برای چه سؤالی باید بایستم؟

به عزت سوگند! نه حکومتی داشتم تا عدالت یا ستم کنم و نه ثروتی بمن دادی تا
حق آنرا اداء کرده و یا نکرده باشم! آنچه بمن رزق دادی، باندازه کفایت بود نه
بیشتر! خداوند جل جلاله می فرماید: بنده ام راست گفت! راه را باز کنید تا به بهشت
برود. اما مؤمن ثروتمند می ماند تا اینکه آنقدر عرق می ریزد که برای سیراب کردن
«! چهل شتر، کافی است. آنوقت به بهشت می رود

پیامبر (ص): اَمَّتُمْ فِي دُنْيَا سَهٍ دَسْتِهَ اَنْدَ: عده ای هستند که جمع آوری مال و ثروت را «
دوست نداشته و به ضروریات راضی هستند. اینها ایمن می باشند

دسته دوم از راه حلال مال و ثروت جمع کرده و جمع آوری مال را دوست دارند
ولی با مالشان صله رحم نمی کنند و به برادران دینی کمک نمی نمایند و برادران ایمانی

را از حقشان منع می کنند. اینهارا اگر خدا بخواهد عفو می کند و الاّ بر آنها حجّت اقامه می نماید.

دسته سوم از حلال و حرام ثروت اندوزی می کنند. واجبات را نمی دهند و اگر خرج می کنند در اسراف و تبذیر است. دنیا بر اینها حاکم است و روز قیامت به جهنم روانه میشوند.»

«!امیر المؤمنین (ع): «اگر خدا را دوست دارید، محبت دنیا را از دلتان بیرون کنید

امام حسین (ع): «قیمت جمیع دنیا در نزد ولیّی از اولیاء خدا و در نزد اهل معرفت
مثل قیمت سایه است

درمان این بیماری خطرناک که مادر همه خلاف های ادمی است، انست که انسان
متوجه شود دنیا به هیچکس وفا نکرده پس دنیا طلب نباشد و اموالی که دارد در نزد او
امانت هستند که بعد از مردنش نمی تواند از آن استفاده کند و به وارثین او می
رسد. پس چه بهتر که تا زنده است از این اموال برای آخرت خود استفاده نماید. و آنها
را در کارهای خیر و باقیات صالحات خرج کند

اهل غیبت بودن

یکی از عیب هایی که اکثر مردم به ان مبتلا هستند غیبت کردن است. اینکه تا کسی را دیدیم شروع کنیم پشت سر دیگران غیبت کردن.

در حالی که قران غیبت کردن را انقدر بد می داند که ان را شبیه خوردن گوشت بدن مرده برادر ادم می داند.

و در روایت آمده که اگر غیبت کنید تا چهل روز اعمال خوب ادم قبول نمی شود از ویژگی های حضرت امام این بود که نه خود غیبت کسی را می کرد و نه اجازه می داد کسی در حضورش غیبت کند

ما هم باید اینگونه باشیم. و نه غیبت کسی را بکنیم و نه اجازه بدهیم غیبت دیگران را پیش ما بکنند چون اگر اجازه بدهیم ما هم در گناه غیبت شریک هستیم.

اگر سعی کنیم اهل مطالعه باشیم. اهل تلاوت قران باشیم. اهل ذکر باشیم جلو غیبت را می گیریم چون یکی از علل غیبت کردن، بیکاری است. افراد دورهم جمع میشوند و چون بیکارند شروع به غیبت می کنند.

اگر همیشه چند داستان آموزنده بلد باشیم می توانیم با ذکر داستان مردم را سرگرم کنیم. هم ثوابی کردیم هم غیبت نکردیم.

چشم چرانی

یکی از عیب هایی که اکثر مردم به آن مبتلا هستند چشم چرانی است

از بزرگی پرسیدند فلسفه حرام بودن

نگاه به نامحرم چیست؟

گفت: میبینی، میخواهی، به وصالش نمیرسی

دچار افسردگی میشوی

میبینی، شیفته میشوی، عیب هارا نمیبینی

ازدواج میکنی، طلاق میدهی

میبینی، دائم به او فکر میکنی، از یاد

خدا غافل میشوی، از عبادت لذت نمگیری

میبینی، باهمسرت مقایسه میکنی

ناراحت میشوی، بداخلاقی میکنی

میبینی، لذت میبری، به این لذت عادت

میکنی چشم چران میشوی، درنظر دیگران

!خوار میگردی

میبینی، لذت میبری، حب خدا دردت

کم میشود، ایمانت ضعیف میشود

جوانی از عالمی پرسید

من جوان هستم ونمی توانم نگاه خود را از نامحرم منع کنم؟

چاره ام چیست؟! □!؟

عالم کوزه ای پراز شیر به اودا دوه او توصیه کرد که کوزه راسالم به جایی ببرد

وهیچ چیز از کوزه بیرون نریزد و از شخصی درخواست کرد او را همراهی

!کند و اگر شیر را ریخت؛ جلوی همه مردم او را کتک بزند

جوان کوزه راسالم به مقصد رساند و چیزی بیرون نریخت

عالم از او پرسید: چند دختر سر راه خود دیدی؟؟

جوان جواب داد: هیچ! فقط به فکر آن بودم که شیر را نریزم که مبادا جلوی مردم

کتک بخورم و خار و خفیف بشوم

عالم گفت این حکایت مومنی است که همیشه خدا را ناظر بر کارهایش می بیند

واز روز قیامت و حساب و کتابش که مبادا در نظر مردم خوار و خفیف شود بیم دارد

الحال مرا معلوم میشود نه دیوانه نه عالم و نه عارفی

از «ذوالنون» مصری روایت شده است که گفت: در هنگام سیاحت به شهری رسیدم و در حوالی آن کوشکی به نظرم آمد اراسته و در زیر آن نهری جاری بود، بر لب آن نهر نشستم و وضو می گرفتم نظرم به جمال زن جمیله ای افتاد که بر بام کوشک بود.

چون مرا دید گفت: چون تو را از دور دیدم پنداستم دیوانه ای و چون وضو □ ی ترا دیدم گمان کردم تو مرد عالمی و چون پیش آمدی گفتم شاید عارفی، الحال مرا معلوم میشود نه دیوانه نه عالم و نه عارفی، چون اگر دیوانه بودی وضو نمی گرفتی و اگر عالم بودی به جانب خانه نا محرم نمی آمدی و اگر عارف بودی به غیر خدای به جای دیگر نظر نمی کردی.

امام علی علیه السلام

إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا نَظَرَ اعْتَبَرَ... وَالْمُنَافِقُ إِذَا نَظَرَ لَهَا؛¹⁴

نگاه مؤمن عبرت آمیز و نگاه منافق سرگرمی است.

چشم ترس مرحوم قاضی

خود ایشان می گوید: « چون بیست سال تمام چشمم را کنترل کرده بودم، چشم ترس برای من آمده بود، چنان که هر وقت می خواست نامحرمی وارد شود از دو دقیقه قبل خود به خود چشم هایم بسته می شد و خداوند به من منت گذاشت که » . . چشم من بی اختیار روی هم می آمد و آن مشقت از من رفته بود

از مرحوم ارباب استاد ایه الله بروجردی و استاد مرحوم نخودکی نقل شده که من با خواهر زنم در یک منزل بودیم به مدت چهل سال . یکبار به خواهر زنم نگاه ! نکردم

شیخ مفید و دو شاگرد بزرگوارش

سید رضی و سید مرتضی نوجوان بودند که برای درس نزد شیخ مفید آمدند . شیخ فقط روز اول به آنها نگاه کرد و دیگر تا چند سال که به آنها درس می داد صورت آنها را ندید تا اینکه مادرشان روزی آمد و گفت شیخ ! فرزندان من ریش و سبیل درآورده اند! وقت ازدواجشان است . شیخ نگاه کرد دید اری اینها بزرگ شده و محاسن دارند

: حاج شیخ عبد الکریم حائری

آنقدر مراقب چشم خود بودم که حتی اگر در خواب هم نامحرم می دیدم در همان عالم رویاء هم چشمم را می بستم

آقا سید هاشم حداد می فرمودند: « من در تمام مدت سلوک در خدمت مرحوم آقا (قاضی) نامحرم نمی دیدم، چشمم به زن نامحرم نمی افتاد

یک روز مادرم به من گفت: عیال تو از خواهرش خیلی زیباتر است

من گفتم: من خواهرش را تا به حال ندیده ام، گفت: چطور ندیده ای در حالی که بیشتر از دو سال است که در اطاق ما می آید و می رود و غالباً بر سر یک سفره غذا می خوریم؟! به رسم اعراب که زنانشان حجاب درستی ندارند و در منزل غالباً همه با هم محشورند؛ در عین عصمت تام و عفت کامل. من گفتم: والله! که یک بار هم چشم من به او نیفتاده است!! و این عدم نظر نه از روی حفظ و خودداری چشم بوده است؛ طبعاً حالشان اینطور بوده است

نظیر این مطلب را مرحوم آیت الله حاج شیخ عباس قوچانی از خودشان نقل کردند؛ البته در یک اربعین یا بیشتر، مرحوم قاضی دستوراتی برای ذکر و ورد و فکر به ایشان داده بودند که از جمله آثارش این بود که: هر وقت در کوچه و بازار که می رفتم چشمم به زن نامحرمی می افتاد، بدون اختیار پلکهایم به روی هم می آمد؛ و این مشهود بود که بدون اراده و اختیار من است

آیت الله مرعشی نجفی : هفتاد سال است که نگاه به نامحرم نکرده ام

و....

انشاءالله ما هم اینگونه باشیم و خود را عادت بدهیم که به نامحرم نگاه نکنیم. مخصوصاً از جوانی اگر خود را به نگاه نکردن به نامحرم عادت بدهیم دیگر تا آخر اینگونه خواهیم بود.

اگر به نامحرم نگاه نکنیم از بسیاری از گناهان خود را نجات داده ایم.

قسم خوردن

یکی از عیب هایی که عده ای از مردم به آن مبتلا هستند قسم خوردن است
برا هر کاری میکنند بخدا قسم.. به امام رضا قسم... به قرآن قسم.... والله راست میگم....

در حالی که انسان فقط در موارد ضروری که دیگه پای آبرو در کار است یا باید
مساله مهمی را تاکید کند قسم بخورد نه برا هر کاری.

در روایت است که امام سجاد علیه السلام وقتی متوجه شدند یکی از
همسرانش، ناصبی و دشمن علی علیه السلام است او را طلاق دادند و مهریه او را که
گویا هزار سکه بود پرداخت نمودند. اما خانم نزد قاضی رفت و گفت امام مهریه مرا
نداد!

قاضی امام را خواستند. امام فرمود مهریه اش را داده ام. قاضی گفت پس شما یک
قسم بخورید که دادید کفایت می کند. امام قبول نکردند قسم بخورند و مجددا
مهریه زن را پرداخت نمودند.

این درسی برای ما هست که امام حاضر شدند خسارت مالی ببینند ولی قسم
نخورند.

کسی که قسم می خورد که حرف من راست است، چنانچه حرف او راست باشد قسم خوردن او
مکروه است، و اگر دروغ باشد حرام است، بلکه قسم دروغی که در مقام فصل منازعات خورده
می شود از گناهان بزرگ می باشد، ولی اگر برای اینکه خودش یا مسلمان دیگری را از شر ظالمی
نجات دهد، قسم دروغ بخورد اشکال ندارد، بلکه گاهی واجب می شود، اما اگر بتواند توریه کند و
توجه به آن هم داشته باشد احتیاط واجب این است که توریه کند - یعنی: معنایی را اراده کند که بر

خلاف ظاهر لفظ است، و نشانه‌ای برای مقصود خود اقامه ننماید - مثلاً اگر ظالمی بخواهد کسی را اذیت کند و از انسان پرسد که او را دیده‌ای؟ و انسان یک ساعت قبل او را دیده باشد، بگوید او را ندیده‌ام و قصد کند که از پنج دقیقه پیش ندیده‌ام

مسخره کردن

بعضی از مردم کارشان مسخره کردن دیگران است! می‌کنند نگاه کن فلانی قدش کوتاه! فلانی لکنت زبان داره! فلانی خسیسه! فلانی لباسش فقیرانه است! فلانی ترسوهست! فلانی

قرآن کریم می‌فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ⁽¹⁾ »

ای مؤمنان! نباید گروهی از شما گروهی دیگر را مسخره کند، بسا که اینان بهتر از آنان باشند و نیز نباید زنانی زنان دیگر را مسخره نمایند، بسا اینها بهتر از آنان باشند و از یکدیگر عیب مجوید و به همدیگر لقب‌های ناپسند ندهید، بسیار بد است که پس از ایمان نام‌های کفرآمیز بگذارید و کسانی که توبه نکرده‌اند خود ستمکارند.

در این آیه به بعضی از بیماریهای روحی که بعضی دچارند و باعث اختلال در جامعه مسلمین و ایجاد دشمنی بین مسلمانان می‌شود اشاره کرده است .

بیماری مسخره کردن دیگران، خطاب کردن دیگران به نامهای زشت.

بسیاری از دشمنی‌هایی که بین افراد ایجاد می‌شود به دلیل گناهان فوق است . وقتی شخصی یا گروهی را مسخره کردند باعث عکس العمل طرف مقابل می‌شود . اگر دیگران رابه نامهای زشت، صدا زدند باعث ناراحتی افراد و ایجاد دشمنی می‌شود . اگر به کارهای دیگران با عینک تیره بدگمانی نگاه کنند، دشمنانشان فراوان و دوستانشان کم می‌شوند . و اگر به دنبال بردن آبروی دیگران

از راه غیبت و فاش کردن عیوب آنها باشند، برادری و صمیمیت و مهربانی رخت بر بسته و جای آن، نفاق و دشمنی و تفرقه حاصل می‌شود.

1. سوره حجرات، آیه 11.

مسخره کردن دیگران

از گناهان زبان، مسخره و استهزاء دیگران است.

مسخره کردن از این جهت ناپسند است که باعث توهین به دیگران می‌شود.

ریشه‌های مسخرگی

1 - دشمنی و کینه

2 - تکبر

3 - تحقیر کردن

4 - شوخی و مزاح

5 - سفاهت و نادانی

امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید:

«مسخرگی، تفریح سفیهان و کار نادانان است»⁽¹⁾.

6 - حقارت نفس و خود کم بینی

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«ذلیل ترین مردم شخصی است که به مردم توهین می نماید»⁽²⁾.

گاهی مسخره کردن در مورد مسایل اعتقادی است . همان طور که عده ای از اقوام گذشته، پیامبران خدا را مسخره می کردند .

گاهی مسخره کردن در مورد مسایل مالی است . مانند مسخره کردن بعضی از مردان و زنان پولدار، فقیران و افراد بی بضاعت را

و گاهی افراد بی دین، نمازگزاران را مسخره می کنند که در آخر سوره مطففین به این مسئله اشاره کرده و فرموده است :

«إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ»²⁹ وَإِذَا مَرُّوا بِهِمْ يَتَغَامَزُونَ»³⁰ وَإِذَا انْقَلَبُوا إِلَىٰ أَهْلِهِمْ انْقَلَبُوا فَكِهِينَ»³¹ وَإِذَا رَأَوْهُمْ قَالُوا إِنَّ هَؤُلَاءِ لَضَالُّونَ»³² وَمَا أُرْسِلُوا عَلَيْهِمْ حَافِظِينَ»³³ فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ

در قیامت مؤمنین این افراد بی نماز را مسخره خواهند کرد .

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

«کسی که مؤمنی را ذلیل کند و یا به خاطر فقرش او را تحقیر نماید، خداوند سبحان او را در کنار پل جهنم رسوا می سازد»^{۱۵}

حضرت ابو عبدالله، امام جعفر صادق علیه السلام حکایت نماید:

در مدینه طیبّه مردی بیکار و ولگرد وجود داشت که کارش جُک گفتن و خندانیدن افراد بود.

روزی با خود گفت: من همه را خندانده ام، مگر يك نفر به نام علی بن الحسین، امام سجّاد علیه السلام را؛ و بالأخره يك روزی باید حيله ای برایش بسازم تا او و دیگر همراهانش را بخندانم.

پس روزی در حالی که حضرت زین العابدین علیه السلام به همراه دو نفر از دوستان خود از محلی عبور می نمود، آن شخص شوخ مزاج آمد و عبای حضرت را از روی شانه هایش کشید و فرار کرد.

دوستان حضرت او را دنبال کردند و عبای حضرت را از او پس گرفتند و در حالی که امام علیه السلام کناری نشسته و در فکر فرو رفته بود، عبای حضرت را تقدیم حضورش کردند.

امام علیه السلام بعد از آن که عبای خود را گرفت و بر دوش انداخت، به آن دو نفر همراه خود فرمود: این شخصی که این چنین کاری را مرتکب شد، چه کاره است؟

عرضه داشتند: شخصی بیکار است که با متلك و جُک گفتن مردم را می خنداند و از این راه امرار معاش کرده و زندگی خود را تأمین می کند.

حضرت فرمود: به او بگویید: وای بر حال تو! مگر نمی دانی، روزی را در پیش داری که به حساب اعمال و گفتار رسیدگی خواهد شد؛ و در آن روز متوجه خواهی شد که خسارت کرده ای و پشیمان خواهی گشت و دیگر قابل جبران نخواهد بود.

منبع: أمالی شیخ مفید: ص 219، ح 7

تنبلی

یکی از مهم ترین موانع موفقیت هر انسانی، تنبلی است.

خداوند دنیا را محل مجاهدت و تلاش و حرکت و کار قرار داده و هر کسی در دنیا تلاش کند چه در امور مادی و چه در امور معنوی، پیشرفت خواهد

ولی کسانی که در دنیا تنبلی کنند زندگی بدی خواهند داشت

امام علی (ع) در این باره می فرماید:

مَنْ دَامَ كَسْلُهُ خَابَ أَمَلُهُ، کسی که پیوسته تنبلی کند، در رسیدن به آرزویش ناکام ماند^{۱۶}

اری افراد کسل و تنبل و بی همت به جایی نمی رسند.

تنبلی مانع رسیدن به لذت دوجهان می شود

امام محمد باقر (ع) می فرماید

إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، از تنبلی و بی حوصلگی «

پرهیز زیرا که این دو خصلت تو را از بهره دنیا و آخرت باز می دارند.»^{۱۷}

همت پایین عامل جایگاه پایین

امام علی (ع) می فرماید

قَدَرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدَرِ هِمَّتِهِ، جایگاه هر شخصی به اندازه همت اوست.^{۱۸}»

۱۶ « (تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص 463، ح 10627

۱۷ کافی ج 5، ص 85، ح 2

۱۸ تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص 93، ح 1627

هر چقدر همت و اراده انسان بالاتر و قوی تر باشد ارزشش و جایگاهش بالاتر است و افراد بی همت ارزشی ندارند.

ازدواج تنبلی باناتوانی!

در حدیثی که از امیر مؤمنان (علیه السلام) نقل شده می خوانیم که فرمود: ان الاشياء لما ازدوجت ازدوج الكسل والعجز فتتجا بينهما الفقر: (هنگامی که موجودات در آغاز با هم ازدواج کردند، تنبلی و ناتوانی با هم پیمان زوجیت بستند و فرزندی از آنها بنام (فقر) متولد شد!)^{۱۹}.

ضررهای تنبلی در جامعه

تنبلی علاوه بر ضرر به افراد، به جامعه هم ضرر می زند. مثلاً کارگری که تنبل باشد و از کار بزند یا کارمندی که تنبل باشد و کار مردم را درست انجام ندهد یا پلیسی که بجای رفتن به مأموریت به محلی برای استراحت برود و امثال این موارد که باعث می شود جامعه دچار مشکلات فراوان شود و نارضایتی بین مردم ایجاد شود و بعد مساله امنیت کشور به خطر بیافتد

کارمفید در کشورمان خیلی پایین تر از استاندارد جهانی می باشد و این یک آسیب جدی است ..

از جمله موارد تنبلی و یکی از بیماری های جامعه ما، بیماری تنبلی اجتماعی است. یعنی اکثر امیل دارند که شغل راحت و کم زحمت داشته باشند. اکثر فارغ التحصیل های کشور بدنبال استخدام دولتی هستند

{ وسائل الشیعه - کتاب تجارت }

وبعضی از آنها حاضرند نگهبان یا سرایدار اداره باشند زیرا کارشان کم زحمت و درآمدشان تضمین شده است.

نوع دوم تنبلی در مسائل معنوی است. با اینکه خدا انسان را برای رسیدن به مراحل بالای معنوی خلق کرده است ولی تعداد کمی به این مراحل دست پیدا می کنند و بقیه در همان مرحله اول معرفت می مانند چون تلاش نمی کنند.

بقول معروف چون گدا کاهل بود تقصیر صاحبخانه چیست؟

تنبلی به معنویات هم ضرر می رساند.

با اینکه زمینه برای بالا بردن معرفت و معنویت است اما چرا اکثر مردم درجه پایینی از معرفت دارند؟ چون تنبلی نمی گذارد سحر خیز شوند. تنبلی نمی گذارد درباره عبادت و معرفت قدمهای بلندتری بردارند.

همسایه مسجد هست ولی تنبلی نمی گذارد در نماز جماعت حاضر شود. در کنارش جلسات دعا برپا میشود ولی یکبار هم شرکت نکرده است! و.....

تنبلی و کسل بودن مورد مذمت بزرگان دین قرار گرفته است. زیرا نتیجه آن از بین رفتن سرمایه انسان که همان عمر اوست می باشد و گاه نتیجه آن فقر است و نتیجه فقر گاه شرک و بی دینی و آلودگی های اخلاقی است.

پیامبر خدا دست کارگر زحمت کش را بوسید

انس بن مالک گفت: موقعی که رسول اکرم از جنگ تبوک مراجعت می کرد، سعد انصاری به استقبال آمد حضرت با او مصافحه کرد و دست سعد را زیر و خشن دید.

فرمود: چه صدمه ای و آسیبی به دست رسیده است؟

عرض کرد: یا رسول الله، من با طناب و بیل کار میکنم و درآمدم را خرج معاش خانواده ام می نمایم. رسول اکرم دست او را بوسید و فرمود: این دستی است که آتش با آن تماس پیدا نمی کند.²⁰

تنبلی می تواند مبنای بسیاری از آسیب های فرهنگی و اجتماعی باشد و بسیاری از ناهنجاری های موجود در جامعه با تنبلی ارتباط مستقیم دارد

دو کارشناس برجسته بهداشت عمومی در انگلیس پیشنهاد داده اند که عدم تمایل به انجام فعالیت های بدنی و یا به عبارتی "تنبلی" را باید به عنوان یک بیماری در نظر گرفت و در گروه بیماری ها طبقه بندی کرد.

این دو کارشناس به نام های دکتر ریچارد ویلر و دکتر ایمانوئل استاماتاکیس ایده جدید را با این توجیه ارائه کرده اند که بین بی تحرکی و بیماری رابطه بسیار قوی وجود دارد.

این دو محقق با انتشار مطالعات خود در مجله انگلیسی "طب ورزش" توضیح دادند با توجه به اهمیت ارتباط مرگ و میر با کم تحرکی، پیشنهاد می کنیم که عدم تحرک بدنی نیز باید به عنوان یک بیماری در نظر گرفته شود.

دکتر ویلر متخصص دانشکده سلطنتی مراقبت بهداشتی و پزشک عمومی در این باره گفت: هم اکنون چاقی از سوی سازمان جهانی بهداشت در گروه بیماری ها قرار گرفته است و یک بیماری

تلقى می شود، اما خود چاقی در واقع تا حدی نتیجه یک عامل ریشه ای تر است که آن انجام ندادن ورزش و تحرک بدنی کافی است.^{۲۱}

اهل دعوا بودن

بعضی ادما دعوایی هستند! هر کجا میرند دعوا راه می اندازند. سوار تاکسی میشوند می بینی با راننده دعواش میشه! نانوایی میره سر مساله صف دعواش میشه! رانندگی می کنه سر سبقت و امثال ان با راننده دیگه دعواش میشه! با همسایه ها دعواش میشه! با فامیل دعواش میشه! و....

بعضی زن و شوهرها و صداهاى گوشخراش دعوايشان نمونه آشنای این قضیه است. اما تا دلتان بخواهد می شود موارد مشابه پیدا کرد؛ یک رئیس عصبانی، یک همکار جوشی یا یک همسایه تندخو. فقط زیر یک سقف هم نیست که این صداها زیاد بلند می شوند، زیر آسمان خدا هم در همین شهر خودمان زیاد با آدم هایی برخورد می کنیم که به راحتی عصبانی می شوند، آثر خطرشان بلند می شود و آماده مشاجره و دعوا می شوند....

اسلام با دعوا و نزاع مخالف است و فرموده فلا تنازعوا... باهم نزاع نکنید.... محبت و مهربانی توصیه خداوند و رسول اوست...

خیلی وقت ها از دعواها می شود به راحتی پیشگیری کرد. یک راه ندادن به ماشین مقابل و سپر به سپر شدن، می تواند آغاز سناریوی یک دعوا باشد. در حالی که با کمی تامل و راه دادن به راننده کناری، به راحتی می شود از بروز دعوا پیشگیری کرد. نوبت دادن به دیگری برای سوار شدن به مترو یا گرفتن نان، به خدا در هیچ جای عالم برای شما عقب ماندگی محسوب نمی شود. از طرف دیگر هر کسی نسبت به بعضی چیزها، بعضی کارها و بعضی حرف ها، حساسیت بیشتری از خود نشان می دهد؛ مثل حساسیت همسر یا خانواده شما به بعضی چیزها. حساسیت های طرف مقابلتان را همیشه در نظر بگیرید. می شود این حساسیت ها را از قبل پیش بینی کرد. در مورد زندگی مشترک بعضی از این حساسیت ها به مرور شناخته می شوند اما در هر صورت مخفی نمی مانند. در نظر گرفتن نقطه جوش آدم ها در ارتباط با حساسیت هایشان راهی عالی برای پرهیز از دعواست.

آتش نشان باشید نه آتش افروز

چه همسرتان باشد، چه ریستان باشد، چه یک رهگذر خیابان، همیشه می شود پیش بینی کرد که چه چیزهایی می تواند به یک مشاجره دامن بزند. به عنوان یک اصل هیچ وقت به هیچ آتشی دامن نزنید. این قانون حتی در غیرمنتظره ترین دعوها هم صدق می کند؛ دعوایی هایی که شما کمترین انتظار پیش آمدنشان را ندارید و با بروز یک حساسیت عجیب و غریب از طرف مقابل، حیرت زده تان می کند. یادتان باشد هر مشاجره ای ورود به میدان خسارت است. حداقل چیزی که شما در یک دعوا از دست می دهید زمان، وقت و اعصاب شماست و این حداقل به سرعت می تواند به حداکثری مثل آبرو، جان و مال شما تبدیل شود؛ پس نه تحریک شوید و نه طرفتان را تحریک کنید

قواعد دعوا را رعایت کنید

به فرض اینکه به رغم همه تلاش های شما دعوایی پیش آمد، فراموش نکنید حتی دعوا هم قواعدی دارد. استفاده از بعضی کلمات حین دعوا ممنوع است. کلماتی کلی مانند: هیچ وقت، همیشه، هرگز.. از به کاربردن الفاظ منفی که کل زندگی را هدف قرار می دهند باید خودداری کرد. جملاتی مثل: هیچ وقت تو شوهر خوبی برایم نبود، هیچ وقت مرا دوست نداشتی، همیشه فحاشی می کنی، هرگز به خانواده من احترام نگذاشتی یا هیچ خیری از تو ندیدم. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: هر زنی که به شوهر خود بگوید که از تو خیری ندیده ام عمل چنین زنی هیچ گشته و باطل می شود (وسائل الشیعه. ج 14. ص 115). شما درگیر یک دعوای زود گذر شده اید و قرار نیست کل هستی زندگی خود یا طرف مقابل خود را زیر سؤال ببرید.

مقابله به مثل نکنید

زشتی را با زشتی، اشتباه را با اشتباه و بی ادبی را با بی ادبی جواب ندهید. تصور نکنید اگر 2 برابر از هر جنسی که تحویل گرفته اید تحویل دهید، برنده اید. هر کسی براساس شخصیتی که دارد و تربیتی که آموخته با شما برخورد می کند. شما هم با شخصیت و تربیت آموخته خود پاسخ می دهید. اگر پاسخ شما، از زشتی رفتار مقابلتان رنگ بگیرد، یعنی طرف مقابل، به شما، شخصیت شما و تربیتی که آموخته اید غلبه کرده است. نگران پررو شدن کسی نباشید. دنیا ساز و کارهای زیادی برای کم کردن

روی آدم‌های پررو دارد. شما حواستان را جمع کنید که این بهانه‌ها باعث نشود از چیزهای بسیار گرانی مثل آبرو، شخصیت و جان و مال‌تان هزینه کنید.

از خنک کننده‌ها غافل نشوید

تقدم در عذرخواهی، جایی که شما مرتکب اشتباهی شده‌اید، مثل آب روی آتش است و اتفاقاً نشانه شجاعت و ارزشمندی شما. اگر ناخواسته باعث تصادفی شده‌اید نخستین کلمه‌ای که طرف مقابل را به شدت خنک و آرام می‌کند عذرخواهی مؤدبانه شماست. یک ببخشید به موقع، از هزار غائله جلوگیری می‌کند. اگر طرف مقابل مقصر است نخستین برخوردی که می‌تواند از بروز یک مشاجره که بر خسارت‌های شما می‌افزاید جلوگیری کند برخورد مؤدبانه و آرامش‌بخش شماست. صبر و سکوتی با متانت، دادن یک لیوان آب سرد به همسر پس از فروکش کردن فوران‌های اولیه و خالی کردن عرصه مشاجره بدون خشونت و تندی، به او می‌گوید اینجا رینگ بوکس نیست، من طرف دعوای تو نیستم و ما هم حریف یکدیگر نیستیم²²

دروغگویی

بعضی ادما مثل اب خوردن دروغ می‌گند اونم نه یکی دوتا! بلکه کارشونه و مرتب و همیشه در حال دروغ گفتن هستند! و تعداد این افراد در جامعه زیاد است!

در حالی که خدا دشمن ادم دروغگو هست! از طرفی اعتماد بین مردم از بین می رود و دیگر به حرف راست هم اعتماد نمی کنند.

در روایات آمده که:

در روایت است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«يَا كُمْ وَالْكَذِبُ فَإِنَّ الْكَذِبَ فَجْوَر يَهْدِي إِلَى النَّارِ»⁽²⁾.

بر حذر باشید از دروغ زیرا گناهی است که انسان را به آتش جهنم می کشاند .

قرآن کریم می فرماید:

« وَاللّٰهُ يَشْهَدُ إِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ »⁽³⁾.

بدرستی که خدا شهادت می دهد که منافقین دروغگویند .

انواع دروغ

انواع دروغ به شرح زیر است:

1 - دروغ بر خداوند، پیامبر و امامان:

دروغ بر خداوند و پیامبر صلی الله علیه و آله و امامان علیه السلام که در راس دروغ ها قرار دارد وزشتی آن از همه بیشتر است و این نوع دروغ، روزه را باطل می کند.

قرآن کریم در این باره فرمود:

« وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِباً »⁽⁴⁾.

چه کسی ظالم تر است از کسی که بر خدا از روی دروغ افترا می بندد .

2- شهادت دروغ:

پیامبر صلی الله علیه و آله در این باره فرمود:

1. سوره غافر، آیه 28.

2. وسائل 250/12

3. سوره حشر، آیه 11 .

4. سوره انعام، آیه 21 .

«شاهد الزور كعابد الوثن»⁽¹⁾.

کسی که شهادت دروغ بدهد، مثل عبادت کننده بت است .

امام صادق ع فرمود: کسی که شهادت دروغ بدهد هنوز از جایش حرکت نکرده برایش آتش دوزخ واجب می شود.⁽²⁾

3 - قسم دروغ :

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

«چند دسته هستند که روز قیامت، خدا با آنان سخن نمی گوید از جمله آنها کسی که سوگند دروغ برای فروش کالا یش می خورد»⁽³⁾.

حواریون از حضرت عیسی ع درخواست نصیحت کردند. فرمود موسی ع گفته است که قسم دروغ نخورید ولی من به شما امر می کنم که نه قسم دروغ بخورید و نه قسم راست بخورید.⁽⁴⁾
امام صادق ع فرمود: کسیکه عالمانه قسم دروغ بخورد آشکارا با خدا جنگیده است.⁽⁵⁾

4 - دروغ در وعده:

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«من کان یؤمن بالله والیوم الآخر فلیفِ وعده»⁽⁶⁾.

کسی که به خدا و روز جزا ایمان دارد باید به وعده اش وفا کند .

5 - شوخی های دروغ :

امام حسین علیه السلام فرمود:

«اتقوا الکذب الصغیر منه والکبیر فی کل جدّ وهزل».

پرهیزید از دروغ چه بزرگ آن چه کوچک آن در هر شوخی که باشد.⁽⁷⁾

نقل کردن و نوشتن و گوش دادن به دروغ که منشاء بسیاری از شایعات همین نقل نمودن دروغ است

6 - خواب ورؤیاهای دروغ :

بعضی از افراد خوابهایی که ندیده‌اند را نقل می‌کنند که این نوع دروغ هم بسیار مذمت شده است.

آقا رسول الله ص فرمود: بزرگترین دروغها سه نوع دروغ است. دروغ

1. جامع السعادات 255/2

2- کافی باب الایمان

3. جامع السعادات 255/2

4. کافی 434/7

5- کافی کتاب الایمان

6.

7. وسائل 250/12

بستن به من به اینکه چیزی را که من نگفتم را به من نسبت دهد. دومی دروغ در خواب ورؤیا که

چیزی را که ندیده نقل کند. سوم فردی را به غیر پدرش نسبت دهند.⁽¹⁾

7 - گوش دادن به دروغ :

همانطور که دروغ گفتن حرام است، ثبت و نوشتن و خواندن و گوش دادن دروغ بصورت آگاهانه حرام است.

شرمندگی دروغگو لاف زن

گویند: شخصی قبل از ظهر هر روز کنار درخانه خود فرشی پهن کرده و می نشست و قلیان می کشید . بعضی از اهل محل نیز به نزد او آمده و با او می نشستند و بخوردن چای و قهوه مشغول می شدند .

آن مرد یکی از روزها در حالی که دست بر سیل خود می کشید گفت: دیشب جای شماها خالی بود . عیالم برای ما ته چین پلو پخته بود آنقدر این غذا چرب بود که نتوانستم همه اش را بخورم لذا قدری را گذاشتم برای امروز صبح به عنوان صبحانه خوردم آنقدر این غذا چرب بود که سیل ما را چرب کرده است!

در این میان یکی از بچه های کوچک او دویده و گفت: آقا جان، آقا جان! آن دُبه ای که امروز صبح سیلت را با آن چرب کردی گربه آمد و آنرا برد!!

آثار زشت دروغ

1 - سرچشمه نفاق است .

2 - اساس ایمان را خراب می کند.

امام پنجم علیه السلام فرمود:

«انَّ الكذب هو خراب الايمان»⁽²⁾ .

دروغ یعنی نابود کردن ایمان است .

3 - دروغ انسان را به کفر می کشاند .

4 - دروغ باعث بی اعتباری دروغگو است .

امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود:

«من عرف بالكذب قلَّت الثقة به»⁽³⁾.

کسی که معروف به دروغ گویی شود اطمینان به او کم می شود .

1-بحار 42/15

2. الکافی 339/2

3. غررالحکم 220/

ریشه های دروغ گویی

1 - احساس حقارت و خود کم بینی.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

«لا یکذب الکاذب الا من مهانته نفسه»⁽¹⁾.

دروغگو، دروغ نمی گوید مگر به خاطر آن که در خود احساس پستی می نماید .

2 - ترس از جریمه و مجازات .

3 - دورویی و نفاق

قرآن کریم می فرماید:

« وَاللّٰهُ يَشْهَدُ اِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ »⁽²⁾.

بدرستی که خدا شهادت می دهد که منافقین دروغگویند .

4 - فشار زیاد از طرف پدر و مادر به فرزند و از طرف رؤسا و فرماندهان به زیر دستان .

5 - دروغ پدر و مادر و مربیان باعث عادت کودک به دروغ می شود .

6 - شوخی دروغ برای خوشحال کردن دیگران .

امام پنجم علیه السلام درباره دروغ فرمود:

«خداوند سبحان برای کارهای بد، قفلهایی قرار داده که کلید آن قفلها دروغ است و دروغ گفتن از شراب خوردن بدتر است»⁽³⁾.

امام باقر علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت می کند:

«اقل الناس مروءة من كان كاذبا»⁽⁴⁾.

کم مروت ترین مردم کسی است که دروغگو باشد .

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در رابطه با سوگند دروغ می فرماید:

«کسی که به خدا قسم می خورد اگر به اندازه پرپشه ای در آن دروغ وارد کند نقطه سیاهی در قلبش پیدا می شود که تا روز قیامت می ماند»⁽⁵⁾.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

«هر گاه مؤمن بی عذر دروغ گوید هفتاد هزار فرشته به او لعنت نمایند و چون از قبر در آید بدبو بود و بوی او به عرش رسد و حاملان عرش او را لعنت کنند»⁽⁶⁾.

1 . مستدرک الوسائل 84/9

2 . سورة حشر، آیه 11 .

3 . الکافی 339/2

4 . مستدرک الوسائل 87/9

5 . بحار 263/69

6 . جامع الاخبار 148

بی ادب بودن

بعضی ادما خیلی بی ادبند! و بی ادبی آنها باعث ناراحتی دیگران می شود. حرمت هیچکس رو نگه نمی دارند. نه حرمت والدین. نه حرمت معلم و استاد. نه حرمت ریش سفیدها. نه حرمت بزرگان.

تو مراسم سر غذا دعوا می کنی! افراد بی ادب در مراسمی که غذا توزیع می کنند دعوا و نزاع درست می کنند که گاهی این دعوایا به جاهای باریک همچون کشته شدن می انجامد...

تو کوچه آب دهان می اندازند!

تو محل کار پاشو رو میز اداری میذاره!

و مترو و اتوبو نشسته بزرگتری میاد بلند نمیشه و...

از مهم ترین فضائل بشری داشتن ادب است که هم خدا و رسول افراد با ادب را دوست دارند و هم مردم.

کودکی که مودب هست مورد توجه همه قرار می گیرد. جوانی که با ادب هست نیز مورد احترام همگان می باشد.

اسلام که دین خوبیهاست به مساله داشتن ادب اهمیت خاصی داده بطوری که در قران کریم بارها و بارها مساله ادب را متذکر شده است و در سخنان بزرگان دین آمده که بزرگترین میراث پدر و

مادر، داشتن فرزند با ادب هست. حضرت علی (ع) می فرمایند: "لادین لمن لا ادب له" **کسی که**

ادب ندارد دین ندارد!

در زمان ما با توجه به تهاجم فرهنگ منحنی غرب به کشورمان، شاهد این هستیم که اهمیت و ارزش ادب در بعضی موارد کاهش یافته است و جوانان و نوجوانانی هستند که بی ادب می باشند و رفتار نامناسب و بی ادبانه آنها باعث آزدگی جامعه می گردد...

آیت الله مکارم شیرازی می فرماید: «اصولاً هر قدر سطح خرد و عقل بالاتر رود بر ادب او افزوده می شود؛ زیرا «ارزش ها» و «ضد ارزش ها» را بهتر درک می کند و به همین دلیل بی ادبی همیشه نشانه بی خردی است یا به تعبیر دیگر بی ادبی، کار حیوان و ادب، کار انسان است.» [۲۳]

**بعضی با زیرپوش میاند دم در خانه!... اخیراً با تقلید از فرهنگ منحنی و پست
غرب! بعضی مردها با شلوارک! توکوچه میاند!**

بعضی مردها و پسرها طوری شلوار می پوشند که وقتی برای کاری خم میشوند نصف پشت و باسن آنها پیدا است مخصوصاً تو خیابونا!
بعضی خانم ها و دخترها هم لباسی می پوشند که ناف اونها پیدا است!

**ادب، تاجی است از نور الهی * بنه بر سر برو هر جا که خواهی
که او خضر ره اقبال و جاه است * بر او رنگ سعادت، پادشاه است**
(سعدی)

بعضی دخترها توکوچه و خیابان در حال بستنی خوردن میاند!
یا اقایی هیکلی در خیابان مثلاً پرتقال می خورد و پوست آن را همانجا می اندازد!
در حالی که در روایت است خوردن در حال راه رفتن از پستی است!

²³ تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی ج ۲۲، ص ۱۴۰ .

سرمایه بزرگی و دولت بود ادب کاهنده مشقت و زحمت بود ادب
می کوش در ادب که عزیز جهان شوی چون موجب فواید عزت بود ادب
داری اگر هوای بزرگی، ادیب باش مستلزم فنون کرامت بود ادب
بعضی فرزندان جواب پدر و مادر رو میدند....

انسان مجاز نیست پدر خود را با نامش صدا بزند و یا در راه رفتن بر او پیشی بگیرد و یا هنگامی که او
ایستاده است، بنشیند و حتی در نگاه کردن هم باید حرمت او را نگاه دارد

بچه همش دستش تو دماغشه!

خانمی نوشته: من مشکل دارم با پسر 2 سالم
همش دستش تو دماغشه تا حدی که دیروز خون اومد
ولی هر کاری می کنم ترک عادت نمی کنه
منو راهنمایی کنید

خانم دیگری نوشته:

پسر بچه من مدام دستش به آلتش هست چی کار کنم؟

سومی نوشته:

ما دو تا پسر 8 ساله توی فامیلمون داریم . اونا هم همش دستشون به اونجاشون گیره!

گیس و گیس کشی در خیابان!

گاهی دیده شده زنها و دخترها تو خیابون گیس و گیس کشی راه می اندازند و کلیب و فیلم انها را گرفته در فضای مجازی می گذارند.

دخترها جلو برادر و پدر لباسهای تنگ و نامناسب می پوشند! درحالی که خیلی ها می گفتند ما تو عمرمون موی سر مادرمون رو ندیدیم چون همیشه پوشیده بودند! بعضی از مردم مانند مردم دزفول از روی ادب اسم همسر خود را جلوی دیگران نمی آورند بلکه می گویند مثلاً مادر علی.

خنده در تشییع جنازه بی ادبی است!

لباس ورزشی کشتی گیرها و وزنه بردارها و شناگرها، بی ادبی است!

سینه زنانی که لخت می شوند بی ادبی هست

عطر نمی زند و بدنش بو می دهد..مردی که می خواست زن دوم بگیرد...

در یکی از پرونده های شکایت زن از شوهرش آمده که شوهرم می خواهد زن دوم بگیرد وقتی از شوهر علت این تصمیم را می پرسند می گوید **همسرم به خودش نمی رسد حتی پیش او می نشینم بوی پیاز و سیب زمینی می دهد! لذا می خواهم زن بگیرم!**

ژولیده و بی نظم است!

معمولا در اطاقش که وارد می شوی می بینی همه چیز بهم ریخته است و چیزی در جای خود نیست. حتی می خواهد جوراب بپوشد باید یکساعت بگردد تا جورابش را پیدا کند!

یکی بود سر سفره فین می کرد
یه مومنی بود وقتی در مهمانی شرکت می کرد هنگامی که غذایش را تمام می کرد
سر سفره فین بلندی می کرد!
که این کار زشت و خلاف ادب است.

به خانه مردم نگاه می کند
وقتی در کوچه و خیابان می رویم اگر در خانه ای باز است نباید به داخل آن نگاه کنیم این خلاف ادب است.
به دخترها متلک می گوید
جوانانی که به دخترها متلک می گویند جزو افراد بی ادب هستند!

تو اتوبوس سرش رو تو سر زنش کرده!
گاهی دیده شده که زن و مردی حالا زن و شوهر هستند یا نه! معلوم نیست. ولی جلو بقیه مسافرها حرکات ناشایستی انجام می دهند!
شوخی های ناپسند!

در شوخی های جمعی ، گاهی صدای بزرگان ورزشی را تقلید می کنند ، گاهی صدای خواننده ها را در می آورند و گاهی به یک قوم و یک زبان هجوم می آورند

گاهگاهی به بزرگان ادب و مفاخر علمی به بهانه طنز هجوم می آورند و گاهی حدیث و آیه جعل می کنند و گاهی 'عکس نوشت' می گذارند

گاهی با دابسمش ها ، شخصیت افراد را تخریب می کنند و گاهی بی هیچ پروایی در قالب شوخی ، سر ناسزا به این و آن را در پیش می گیرند

گاهی در یک برنامه تلویزیونی به منزله شوخی ، شخصیت انسانی و کرامت را زیر سوال می برند ، در حالی که تلویزیون باید دانشگاه عمومی باشد

گاهی در دوبله فیلم های خارجی از کلمات و دشنام هایی استفاده می شود که برای هر کدام از این کلمات می شود حد فقهی و مجازات تعیین کرد

حتی برخی از جوانان فکر می کنند که اگر با القاب ناپسند یا نام حیوانات با دوستان خود شوخی های کلامی کنند ، به واسطه آن روابط اجتماعی شان با دوستان صمیمی تر می شود

این شوخی ها گاهی از زبان بزرگسالان نیز بر زبان می ریزد چه آنجا که پدری به فرزندش یا دوستی به دوست دیگرش از واژه ها و القاب فرومایه و دون مرتبه استفاده می کند

به طور مثال در یکی از شبکه های اجتماعی به منزله دستمایه شدن برخی تکه کلام ها ، با نام حیوانات و القاب دیگر همدیگر را صدا می زنند و حتی تولید کنندگان این تصاویر از این که لایک های

زیادی می خورد ، خرسند هستند

حتی گاهی به منظور شوخی ، عکس های دیگران را از طریق فتوشاپ دستکاری می کنند که این خود نوعی سند جعل محسوب می شود

گاهی دو راننده در تقدم عبور از یک چهارراه ، متلک هایی را نثار هم می کنند که در هیچ فرهنگ لغتی ، معنایی برای آن وجود ندارد

گاهی در ورزشگاهها نیز هواداران دو تیم ، رکیک ترین دشنام را نثار هم می کنند یا داور و مربیان و

بازیکنان حریف را فحش باران می کنند

زیر عکس های منتشر شده در اینستاگرام یک ورزشکار یا به شوخی یا به جد، پر می شود از دشنام

هایی که، بیان هر کدام از آنها در حد یک بزه اجتماعی محسوب می شود

گاهی صفحه اول یک روزنامه یا سایت، بدون این که بار معنایی کلام برای مخاطب مشخص باشد در

قلب طنز کلمه منتشر می شود که عبید زاکانی با آن نیش و کنیه هایش، هرگز آن را در موش و گربه

هم به کار نبرده است

با این اوصاف، کاربرد این واژگان علاوه بر این که نظم عمومی را برهم می زند به عنوان جرمی قابل

پیگیری است که حتی در قانون و فقه اسلامی برای آن ' حد ' تعیین شده است

شوخی های بد زبانی یا توهین و دشنام و متلک عبارت است از اینکه انسان امور بد و زشت را به

۲۴.... واسطه کلمات صریح و در بعضی موارد رکیک و زننده بیان کند

یکدیگر رو با القاب نامناسب صدا می زنند!

بعضی دوستان یا همسر خود را با حرفهای بد صدا می زنند مثل کوتوله! چاقالوا!

اینم جزو بی ادبی حساب میشه.

باید هم رو با احترام صدا بزنیم و هم رو تحقیر نکنیم

شکم چران

اینکه خیلی به غذا خوردن اهمیت می .یکی از عیب های بعضی از ادما شکم چران بودن است! دهند.لذا سر غذا گاه با همسرشان دعوا می کنند. خانمی گفته بود اگر شام سوپ یا اش برا شوهرم ببرم با من دعوا می کنه این چیه آوردی!

مهمانی میرند اگر صاحبخانه کباب آورد خیلی خوشحال میشند ولی اگر غذای پایین تری آورد خوششان نمی اید!

شکم چران و پاسخ های قرآنی

از شکم چرانی پرسیدند: کدام آیه از قرآن را بیشتر دوست داری؟

گفت: شما را چه میشود طعام نمی خورید؟

پرسیدند: کدام دستور خدا را به کار می بندی؟

گفت: بخورید و بیاشامید.

پرسیدند: کدام دعا های قرآن را بیشتر می خوانی؟

گفت: پروردگارا سفره هایی از غذا از آسمان بر ما بفرست.

در حالی که خدا طوری ما را افریده که با یک نان و مقداری اب سیر می شویم.و برای شکم ما فرقی ندارد کباب بخوریم یا نان و پیاز!

لذا غذای پیامبر و امیرمومنان خیلی ساده بود.و همیشه نان و خرما و نان و نمک و نان و شیر و مانند اینها بود.وقتی برای انها دوغذا می بردندمثلا نان و نمک با نان و شیر!انها ناراحت می شدند.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله قال: مَنْ قَلَّ طُعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ ، وَ مَنْ كَثَرَ طُعْمُهُ سَقَمَ بَطْنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ .

آن که غذا کم خوردِ معده اش سالم می ماند و صفای دل می یابد. و هر که پر خور باشد معده اش ..بیمار و قلبش سخت می شود

درب سوم بهشت نوشته چهار چیز عامل سلامتی است کم خوردن. کم حرف زدن. کم خوابیدن و کم راه رفتن:

1- کم خوردن

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: مَنْ قَلَّ طُعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ ، وَ مَنْ كَثَرَ طُعْمُهُ سَقَمَ بَطْنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ .

آن که غذا کم خوردِ معده اش سالم می ماند و صفای دل می یابد. و هر که پر خور باشد معده اش ..بیمار و قلبش سخت می شود

(تنبيه الخواطر : ۱/۴۶)

[احادیث مربوط به فواید کم خوری]

(پیامبر اکرم (ص): مادر همه داروها، کم خوردن است (الواعظ العدویه، ص ۲۱۳

(امام علی (ع): کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود (غرر الحکم، ۶۷۶۸

(امام علی (ع): خوراک را کم کن تا بیماری ها را کم کنی (غرر الحکم، ح ۲۳۳۶

(امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است (غرر الحکم، ح ۸۴۰۹

بدقول بودن

اکثر مردم بدقولند! قول میدند ولی عمل نمی کنند. سرقرار نمی آیند.

«در حالی که خدا فرموده: أوفوا بالعهد إن العهد كان مسئولا

به عهد و پیمان و قول خود عمل کنید که یکی از سوالات قیامت درباره عهد و پیمان و وفاداری است

اگر به وعده ای عمل نکرده باشیم مواخذه میشویم

اگر بی وفایی بکنیم مورد عذاب قرار میگیریم

اینکه حرفی بزنیم و به آن عمل نکنیم جزو گناهان بزرگ است که فرمود: لم تقولون مالا يفعلون؟ کبر مقتا عند الله ان تقولوا مالا يفعلون

وعده هایی که به همسر می دهیم. وعده هایی که به فرزندانمان می دهیم. وعده هایی که مسئولین به مردم می دهند یا به کارمندانمان وعده می دهند یا رئیس کارخانه به کارگرانشان می دهند و به زیر دستان وعده می دهند باید عمل کنند

قولهایی که بهم می دهیم و قولهایی که صاحبان مشاغل به مردم می دهند

وفاداری باعث پیشرفت جامعه میشود و بدقولی و بی وفایی باعث عقب ماندگی می گردد

برای همین بزرگان ما به وفاداری خیلی اهمیت می دادند

ماشین فروخته و پولشو گرفته ولی حاضر نیست بیاد سند بزنه و مرتب خریدار رو گول میزنه و امروز و فردا می کنه!

همه ما آدم های بدقول زیادی را در زندگی مان دیده ایم، بعضی از ما خودمان آدم های بدقولی هستیم و بعضی هاما مجبوریم همیشه آدم های بدقول را تحمل کنیم. آدمی که وفای به عهد در قاموس اخلاقی اش نیست، کسی که هیچ گاه بر سر حرف و وعده اش نمی ایستد، آنی که به قول خودش، همیشه دیگران را سر کار می گذارد و پس از بدقولی، نشانه ای از پشیمانی در چهره اش دیده نمی شود. ممکن است هر آدمی با هر طبقه اجتماعی باشد، اما او هر که باشد اهمیت زیادی ندارد، چون مهم، خصلت آزاردهنده اش در پایبند نبودن به وعده هایش است.

کسی که بدقولی می کند، معمولا با مرور زمان، اعتبارش را در میان اطرافیان از دست می دهد و دیگر کسی برای حرف ها و قول هایش ارزشی قائل نیست. چنین فردی اگر از قضاوت دیگران نسبت به خودش ناراحت و رنجیده نشود، تصمیمی برای اصلاح رفتارش نمی گیرد و از وضعیتش نیز گلایه نمی کند، اما کسانی که مجبورند با چنین فردی زندگی کنند و کارهای روزمره شان به نوعی با او گره خورده است، بویژه اگر خودشان پایبند به وعده هایشان باشند، آزرده می شوند.

حالا اگر چنین فرد بدقولی، شریک زندگی آدمی خوش قول باشد، مشکلات چند برابر می شود، چون اساس زندگی زناشویی بر پایبندی به عهد و پیمان است. وقتی بچه دار می شوید، قضیه حادثه می شود چرا که شما قول می دهید و زیرش می زنید. از آن طرف قانونی برای انجام کار بچه ها می گذارید اما آن کارها را انجام نمی دهند.

کودک تان با دوستش دعوا کرده چون از کتاب او خوب مراقبت نکرده و... اینها ساده نیست. البته شاید در نگاه اول خیلی مهم به نظر نرسد اما وقتی وفای به عهد و خوش قولی و سرحرف خود ماندن در کودک شما نهادینه نشده باشد می تواند کم کم فاجعه ای بزرگ را رقم بزند. وفای به عهد همان چیزی است که کوفیان آن را نداشتند و فاجعه ای به بزرگی عاشورا به پا شد

به بچه ها کمک کنید

1. کلمه خوش قولی را در خانه خودتان و بین خانواده مقدس کنید. مثلا جزو یکی از تعریف های کلامی شما از کودکتان باشد، «قربون پسر خوش قولم برم». حتی گاهی موضوع را برایش عجیب کنید. وقتی بچه ها کار خوبی می کنند مثلا نماز می خوانند یا بدون اینکه شما گفته باشید در حال کمک به شما هستند و... جمله مذکور را بگویید تا با تعجب بگویند: چه قولی ؟ آن وقت از فرصت استفاده کنید و مثلا بگویید: «اینکه خدا گفته نماز بخوانید، به پدر و مادر کمک کنید و... و تو الان» این کار رو می کنی

2. وقتی زمان انجام یکی از خواسته های او رسید، مثلا سر موقع خریدی برایش انجام دادید و... نقش بازی کنید و برای لحظاتی نگویید که آن کار را کرده اید. وقتی بچه ها ناراحت شدند و ابراز ناراحتی کردند، بگویید که واقعا چقدر بدقولی حس بدی ایجاد می کند. من فقط خواستم نظرتو را... درباره بدقولی بدونم، این هم کادوی شما و

3. قرارهای بین خودتان مثل تمیز کردن اتاق و... را به شکل یک قول معرفی کنید و بعد روی دیوار اتاق کودک نصب کنید. به کودکان یک کاردستی هم برای جمله «من از بدقولی بدم میاد» درست کنید و بالای آن نصب کنید تا بچه ها نسبت به انجام قول شان پایبند باشند.

4. مثل همه ویژگی های تربیتی دیگر، اگر بخواهید خوش قولی را به بچه ها یاد دهید اما خودتان خوش قول نباشید هیچ نتیجه ای نمی گیرید.

بدقول ها معمولا آدم هایی بی اعتبارند که به مرور زمان دیگر کسی روی حرفشان حساب نمی کند، همان آدم هایی که دکتر قهاری معتقد است همدلی کردن را بلد نیستند.

این روان شناس برای بدقول ها و آدم های اطرافشان که در میان ما کم هم نیستند، نسخه های خوبی دارد اما خودش این نسخه ها را جادویی نمی داند، چون می گوید تا وقتی خانواده ها، بنیان شخصیت کودک را بر خوش قولی و وفای به عهد بنا نکنند و آدم ها وقتی بزرگ و عقل رس شدند، خودشان برای خوش قول شدن آستین بالا نزنند، هیچ نسخه ای کارساز نخواهد بود.

خیلی از ما ایرانی ها به عهد و پیمانمان پایبند نیستیم و به اصطلاح بدقولیم. به نظر شما چرا افراد بدقولی می کنند؟

بدقولی یا عهد شکنی دلایل زیادی دارد. بدقولی می تواند از خانواده ناشی شود، به طوری که افراد در این محیط ارزش خوش قولی را درک نمی کنند و بدقولی کردن برایشان عادت می شود. گاهی این یادگیری در محیط بیرون از خانواده اتفاق می افتد، یعنی افراد با دیدن رفتارهای عهد شکنانه

دیگران، بدقولی را می آموزند و از خود می پرسند وقتی دیگران وفای به عهد ندارند من چرا باید خوش قول باشم. بخشی از این مساله نیز به درونی نشدن ارزشی به نام خوش قول بودن برمی گردد. یکی از ارزش های انسانی که در متون دینی هم به آن اشاره شده، وفای به عهد است. مثلاً وقتی چیزی از کسی امانت می گیریم یا وقتی وعده ای به کسی می دهیم، بر سر عهد و پیمان خود باشیم^{۲۵}

و صدها عیب دیگر در ما انسان هاست که اگر انها را درمان نکنیم عاقبت به شر می شویم و با باری
پر از گناه خدا را ملاقات می کنیم.

در اینجا به فرازهایی از دعای مکارم الاخلاق امام سجاد علیه السلام اشاره می کنیم که بعضی از
عیب ها را بیان کرده و از خدا خواسته بجای این عیب ها، فضائل اخلاقی جایگزین انها نماید:

خداوندا بر محمد و آلش درود فرست، و مرا بر خیرخواهی کسی که با من نیرنگ کند توفیق ده، و
آن را که از من دوری کرده به خوبی پاداش دهم، و به آن کس که محرومم ساخته بخشش کنم، و به
آن که از من بریده پیوندم، و برخلاف آن که از من غیبت کرده از وی نیکو یاد کنم، و خوبی را
سپاسگزارم، و از بدی چشم پوشم.

بار خدایا بر محمد و آلش درود فرست، و مرا به زیور شایستگان بیارای، و زینت اهل تقوا را در این
امور بر من پیوشان: در گستردن سفره عدل، و فرو خوردن خشم، و خاموش کردن آتش فتنه، و جمع
کردن پراکندگان، و اصلاح بین مردم، و آشکار نمودن کارهای خوب، و پوشاندن عیوب، و
نرمخویی، و فروتنی، و خوش رفتاری، و وقار، و حسن معاشرت، و سبقتجویی به فضیلت، و اختیار
کردن تفضل بر دیگران، و چشمپوشی از سرزنش دیگران، و بخشش رایگان به غیر مستحق، و گفتن
سخن حق هر چند سنگین و گران باشد، و ناچیز دانستن نیکی را در گفتار و رفتارم هر چند زیاد باشد،
و بسیار شمردن شر را در گفتار و رفتارم هر چند اندک باشد

لهی عنایت کن که به جای آنچه شیطان در دلم می افکند از آرزوی باطل و بدگمانی و حسد، یاد
عظمت تو کنم، و در قدرت تو اندیشه نمایم، و در دفع دشمنان تو چاره سازی نمایم، و به جای آنچه
شیطان بر زبانم جاری می سازد از فحش و بدگویی و ناسزا یا شهادت ناحق، یا غیبت از مؤمن غایب یا
دشنام به شخص حاضر و مانند اینها، سخن در سپاس تو گویم، و و مبالغه در ثنای تو ورزم، و با تمام

هستی خود ستایش بزرگی تو کنم، و شکر نعمت تو بجای آورم، و اعتراف به احسان تو نمایم، و به
شمردن نعمت‌های تو مشغول گردم.