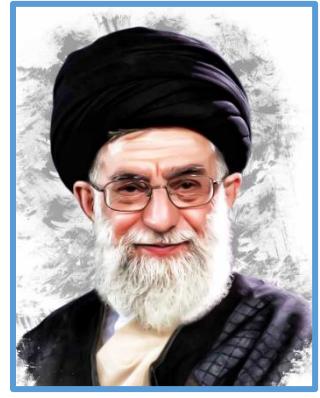


# رمزموقفه



درس علی از امام روح الله و دیگر بزرگان

تظم، ورزش، نماز اول وقت و نماز شب، مطالعه، شاط و تفریح، امیدواری و پشتکار، تغذیه و تحرک، احترام به پدر و مادر

برای تظم نیز توصیه می شود فایل مدیریت زمان استاد پناهیان و استاد رائفی پور

که در صفحه مدیریت زمان و بلاک است، کوش بدید.

بنجش جزوای و کتاب های ویژه:

[khatfarhangi.blog.ir](http://khatfarhangi.blog.ir)

@khatfarhangi

سروش و ایتا



این فایل هدیه می شود به شهید تهرانی مقدم که می گفت:

ثواب کارت را به حضرت زهرا(س) هدیه کن ...

یک مرتبه بندۀ برای انجام یک کار بزرگ و سختی انتخاب شدم که در فناوری آن هم مشکل داشتیم.

حسن من را دید و گفت می خواهی در این کار موفق باشی؟ گفتم بله. گفت برو بچه های گروهت را جمع کن، دستانتون رو بهم بدید و هم قسم بشید و بگویید خدایا ما برای رضای تو این کار را می کنیم و هرچه ثوب هم دارد خودمان نمی خواهیم، تمام ثواب آن برسد به حضرت زهرا(س) و همین طور هم شد. البته بچه های هم خالصانه به حرف او عمل کردند و این کار در کوتاهترین زمان ممکن که کسی هم فکرش را نمی کرد، انجام شد.

.....

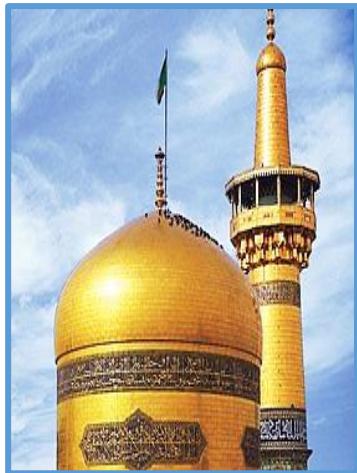
دائماً الوضوء بودن

شهید حسن تهرانی  
مقدم

بنده حدود سی سال با حسن بودم و حتی یکبار ندیدم او برای نمازش وضو بگیرد چون دائم الوضوء بود و می گفت نباید بدون وضو بر روی زمین خدا راه رفت. می گفت زمین جای جمع کرده ثواب است.



تنظيم وقت در بیان  
امام رضا علیه السلام



امام رضا علیه السلام : وقت زندگی خود را سه بخش کن ، وقتی را برای خدا ، وقتی را برای خود و وقتی را برای مردم و دیگران قرار بده .

دو پیشنهاد فایل مدیریت زمان :  
مدیریت زمان استاد پناهیان و فایل مدیریت زمان استاد رائفی پور  
[Khatfarhangi.mihanblog.com](http://Khatfarhangi.mihanblog.com) ▶ بخش صوتی

اسلام به عنوان دینی که برای عمل به مجموعه‌ی عباداتش نظم عجیبی را می‌توان استنباط کرد و بدون نظم عمل به بسیاری از تعالیم اسلام و تعالیم والای تر آن ممکن نیست، بسیار بر نظم تکیه دارد.

- تاکید بسیار بر نماز اول وقت که بحث شوق به سوی خداوند را بهتر حاصل می‌کند و شما هر لحظه منظر دیدار با خداوند هستید، نیاز به نظمی در ما دارد تا بتوانیم این مهم را برآورده کنیم .

تاکید بسیار اسلام بر زمان شناسی باعث شده تا مانند بک پادگان نظامی به افراد بگوید: در هنگام روزه از این ساعت دیگر نخور از این ساعت آزاد. غسل جمعه ، روز جمعه ، نماز صبح از این ساعت تا آن ساعت . مدام ما برای اجرای دستورات اسلام نیاز به نظم داریم.

- رسیدن به نظم و برنامه ریزی نیاز به تنظیم و تسلط بر وقت خوابیدن ، غذا خوردن و تفریح و مطالعه ، ورزش و ... دارد.

وقت و برنامه ریزی  
در احادیث

- حضرت علی علیه السلام : علم با راحتی بدن بدست نمی آید.

راحتی یعنی چی ؟ یعنی هر موقع هر کاری دوست داری ، راحت باش انجام بده هر وقت خواستی بخواب ، هر وقت خواستی بخور و بسیاری از دستورات اسلام منافی با این است و علم با راحتی بدن بدست نمی آید .

- امام کاظم علیه السلام : به راستی خداوند متعال ، بدون شک بنده ی پرخواب و بیکار را دشمن می دارد.(صدقه ، ص ۱۶۹)

- امام صادق علیه السلام : به راستی خدا دشمن دارد پُرخوابی و کَمَ کاری را و نیز فرمود : پُرخوابیدن دین و دنیا را بر باد می دهد و از میان بر میدارد. محمد باقر مجلسی ، ج ۷۳، ص ۱۸۰

- حضرت عیسی علیه السلام : ای بنی اسرائیل ! پرخوری نکنید؛ زیرا پرخوری باعث پرخوابی می شود و هر کس پرخواب باشد ، کم نماز می خواند و هر که کم نماز بخواند ، از غافلان به شمار می رود.

مجموعه ی ورام ، آداب و اخلاق در اسلام ، ص ۱۰۴

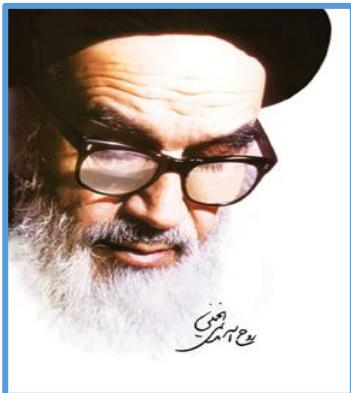


حال به بررسی ۷ مولفه‌ی رمز موفقیت در زندگی علماء و شهداء، می‌پردازیم:

### مولفه‌ی اول رمز موفقیت: "نظم"

- امام علی علیه السلام (علیه السلام) در وصیت نامه‌ی خود به امام حسن و امام حسین علیهم السلام می‌فرمایند: شما و همه فرزندانم و هر کس که نامه‌ام به او رسد را به ترس از خدا و نظم در کارها سفارش می‌کنم. { أُوصِيكُمَا وَ جَمِيعَ وَلَدِي وَ أَهْلِي وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي ، بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظَمٍ أَمْرِكُمْ نَهْجُ الْبَلَاغَةِ نَامَهٖ ۝ ۴۷ } .

- "تقوا در کنار نظم" این در وصیت نامه‌ی امام علی علیه السلامی هست که میخواهد در آخرین لحظه‌ی عمر خود نصیحتی برای فرزندان و همه کنند، امام علی علیه السلامی که همه‌ی لحظات عمرش حساس بوده حالا در حساس‌ترین زمان، یعنی زمان رفتنش می‌خواهد ...



نظم امام خمینی در کلام رهبر انقلاب



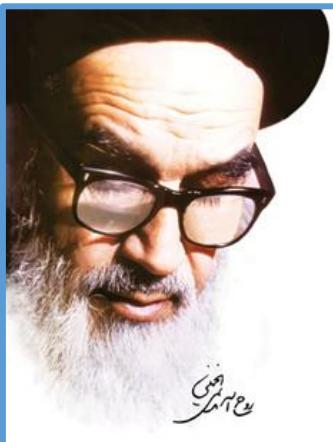
#### ► انضباط حتی در کارهای شخصی

من در دعاها یم راجع به انضباط اجتماعی از خدای متعال درخواست می‌کنم. امام عزیز ما که انسانی نمونه بودند. منضبط‌ترین آدمها به شمار می‌آمدند و حتی انضباط را در عمل شخصی خود رعایت می‌کردند. آقا زاده‌ی ایشان - خدا رحمتش کند - ساعت را نگاه می‌کرد و می‌گفت: آقا! ساعت - مثلاً - یک ربع به دو است، ناهار نمی‌خورید؟ مشخص بود که وقت ناهار یک ربع به دو است. این طرف و آن طرف نمی‌شد. این دقیقت در همه‌ی امور و مسایل زندگی ایشان بود. انضباط بسیار مهم است.

#### ► در جمع اساتید و هیأت علمی دانشگاه امام حسین علیه السلام

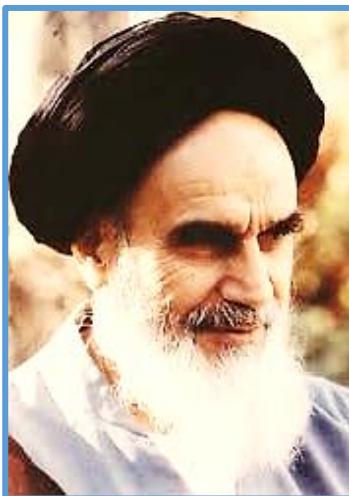
۱۷/۸/۷۴

نظم ۱ : تنظیم  
ساعت با عبور امام



نظم ۲ : گفته  
بودم ساعت ۸!

نظم ۳ : جدول شبانه  
روزی



نظم ۴ : حتی دو  
دقیقه

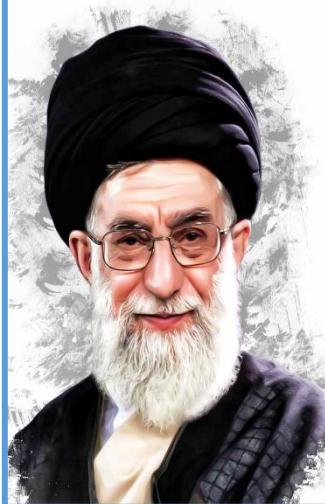
۱- نقل شده است که وقتی امام در قم بودند، مغازه داران آن شهر ساعتهاخ خویش را بر مبنای عبور امام تنظیم می کردند، مثلاً اگر امام رأس ساعت ۵ از مقابل مغازه ای عبور می کردند هر روز عبور ایشان رأس همین ساعت انجام می گرفت. ( یکی از محافظین، برداشت‌هایی از سیره امام خمینی، ج ۲، ص ۱۴ )

۲- از خادم امام نقل شده است که: یک روز امام زنگ زدند و فرمودند: شیر آب چکه می کند. قرار شد ساعت ۸ صبح فردا بروم و آنرا درست کنم. روز بعد ساعت ۸:۳۰ بود که پشت در اتاق بودم از ایشان اجازه گرفتم که وارد شوم و شیر آب را تعمیر کنم. امام از داخل اتاق به من فرمودند: «گفته بودم ساعت ۸، حالا برو فردا ساعت ۸ بیا». ( حسن سلیمی، برداشت‌هایی از سیره امام خمینی، ج ۲، ص ۵ )

۳- امام برای کار روزانه شان جدولی داشتند که خود ایشان آنرا تهیه کرده بودند در آن جدول کارهای همه ساعات شبانه روز امام درج شده بود، به جز ساعتی از شب که برای نماز شب و راز و نیاز با خدا از خواب بر می خاستند. حجه الاسلام انصاری، انصاری، سرگذشت‌هایی ویژه از زندگی امام خمینی، ج ۲، ص ۷

۴- در فاصله ای که بعد از نماز ظهر و عصر برای نهار می آمدند. اگر در این مدت کوتاه چند دقیقه ای فرصت می شد، قرآن بر می داشتند و می خواندند و گاهی این اوقات کمتر از ۲ دقیقه بود. ایشان نمی گذاشتند که حتی دقیقه از عمرشان بیهوده بگذرد و یا اینکه در موقع مصاحبه، خبر نگارها وقتی می آمدند تا وسایلشان را بچینند، نمی گذاشتند که وقتیشان تلف شود، در واقع نمی گذاشتند لحظات زندگی عمرشان بیهوده بگذرد و به طریقی خود را مشغول می کردند. ( مرضیه حدیده چی دباغ، ص ۴۶-۴۷ )

نظم در زندگی امام  
خامنه‌ای



نظم در زندگی آیت  
الله مکارم شیرازی



سرووقت بودن رهبر انقلاب

۱- آیت الله سید ابوالحسن مهدوی ، عضو مجلس خبرگان اصفهان : در دیدار های متعددی که با ایشان داشتم ، برخورد های شیرین و بسیار جذبی از ایشان دیدم . نظم مقام معظم رهبری در دیدارها کاملا محسوس است. ساعتی که وقت ملاقات تعیین می شود ، دقیقا سرووقت حضور می یابند و این حاکی از نظمی است که در زندگی ایشان قرار دارد.

خوش قولی در قرار و رعایت نظم

۲- مقام معظم رهبری در دیدار با دانشجویان دانشگاه علم و صنعت : امروز قدری اگر نتوانستم صحبت کنم ببخشید سرما خورده ام و حالم اینقدر بد بود گفتم نیایم ولی چون با شما قرار داشتم آدمم.

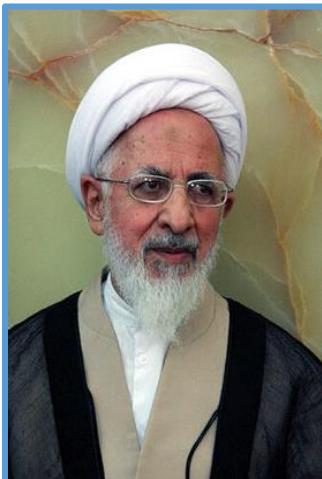
( کتاب رمز موفقیت ، نویسنده ی مسعود مکارم ص ۱۰۷ تا ۱۱۰ )  
آیت الله ناصر مکارم شیرازی : من معتقدم که نه تنها کارهای درسی و بحث و تحقیق بلکه حتی خوردن و خوابیدن و بیدار شدن و همه اینها باید مطابق با نظم باشد و این نظم سبب می شود باعث می شود که ما از وقتمن بهترین بهره را ببریم. اگر نظم نباشد نمی توانیم کارهای مهمی را انجام دهیم . تألیفات مهم نیز بدون برنامه ریزی غیر ممکن است .

نظم در زندگی آیت  
الله جوادی آملی

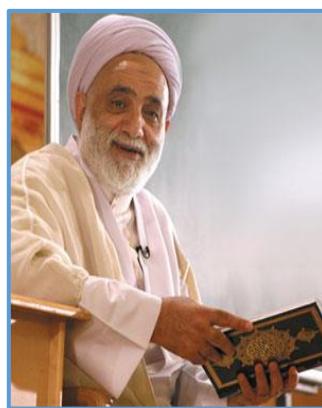
► یکی از شاگردان آیت الله جوادی آملی :

یک وقتی من قبل از نماز خدمت ایشان رسیدم و گفتم آقا عرضی داشتم ، ایشان فرمود من امروز سهمیه‌ی قرآن را نخوانده ام اگر ضروری نیست بگذارید بعد از نماز.

ایشان اینقدر مقید بود ، با اینکه ایشان تفسیر قرآن می گفت ولی سهمیه قرآن روزانه داشتند و با نظم انجام میدادند.



نظم در زندگی  
شهید مطهری



► آقای قرائتی :

یک روز با شهید مطهری قرار داشتم . قرار بود ساعت هفت دم درب خونه‌ی ایشون باشم . من ساعت شش رفتم دم خونه شون . گفتم حالا که زودتر او مدم خوب برم کارم رو انجام بدم. در زدم شهید مطهری در رو نیمه باز کرد و گفت : قرار ما ساعت هفت بود و در رو بست.

من خیلی ناراحت شدم و گفتم حالا چه عیبی دارد که من زود تر او مدم. بعد با خودم فکر کردم دیدم اگر ایشون اینقدر منظم نبود شهید مطهری نمی شد قرائتی می شد و صبر کردم تا ساعت هفت شود.

نظم در زندگی  
شهید محمود کاوه



وقت شناسی، عذر  
خواهی در صورت  
تأثیر



شہید مهدی زین الدین

۱- لباسش همیشه گتر کرده بود و آرمدار. وقت خواب هم با لباس گتر کرده می خوابید. چهار سال باهاش تو پادگان بودم، یک بار هم دمپایی پاش ندیدم، همیشه پوتین. کمرش را این قدر سفت می کشید که توی پادگان هیچ کس نمی توانست ادعا کند می تواند انگشتتش را لای کمربند او یا فانوسقه او کند. نظامی بود. واقعاً نظامی بود.

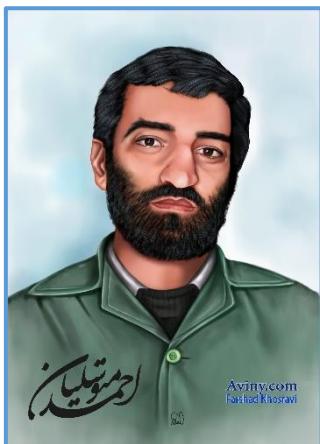
۲- اولین حضور یگان ویژه‌ی شهدا در کردستان همان راهپیمایی در سنندج بود. قبل راهپیمایی محمود هی آمد و رفت و هی تای آستین‌ها و گتر‌ها و بند پوتین‌ها و فانوسقه‌ها را چک می کرد؛ چند بار. تا از همه مطمئن نشد، نرفتتیم داخل شهر وارد شهر شدیم و تا مقر رفتیم. خبر رسید که همان شب رادیو‌های محلی ضد انقلاب اعلام کرده اند یک واحد ویژه به کردستان آمده که لااقل شش ماه در اسرائیل آموزش دیده است. ما را گفته بود. گفته بود در اسرائیل آموزش دیده ایم. خیلی ترسیده بودند.

۱- گفتند فرمانده لشکر، شهید مهدی زین الدین قرار است بباید صحّا همان بازدید.

ده دقیقه دیر کرد، نیم ساعت داشت به خاطر آن ده دقیقه عذر خواهی می‌کرد.

۲- از همه زودتر می آمد جلسه. تا بقیه ببایند، دو رکعت نماز می خواند. یک بار بعد از جلسه، کشیدمش کنار و پرسیدم: نماز قضا می خوندی؟ گفت: نماز خوندم که جلسه به یک جایی شبرسه. همین طور حرف رو حرف تلنبار نشه. بد هم نشد انگار.

نظم زنده یاد احمد  
متولسیان



شهید حسن باقری  
و سر وقت بودن  
برای جلسات



۱\* دو ساعت گذشته بود. همین طور ایستاده بود و به آن سمتی که  
بسیجی رفته بود، نگاه میکرد. گفت « حاجی! بریم دیگه.»

شهید متولسیان گفت : من منتظرم. به اون بسیجی گفتم لباس بپوشه و  
برگرد.

یک نفر را فرستادم برود دنبالش. توی اردوگاه خوابیده بود. از دور می آمد.  
لباسش را پوشیدش بود و گریه می کرد.

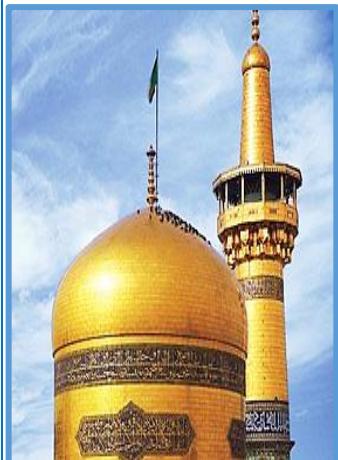
بسیجی : تو رو خدا من رو ببخشید. نمی دونستن اینجا وايساده اید.  
دیگه با عرق گیر توی حیاط نمی آم. احمد دست کشید به سرش و گفت  
« اشکالی نداره.»

جلسه داشتیم. بعضی ها دیر رسیدند. باقری را تا اون روز نمی  
شناختم. دیدم جوانی بعد از خواندن چند آیه شروع کرد به  
صحبت. فکر کردم اعلام برنامه است. بعد دیدم قرص و محکم  
گفت « وقتی به برادرها می گیم ساعت نه اینجا باشن، یعنی نه و  
یک دقیقه نشه.»

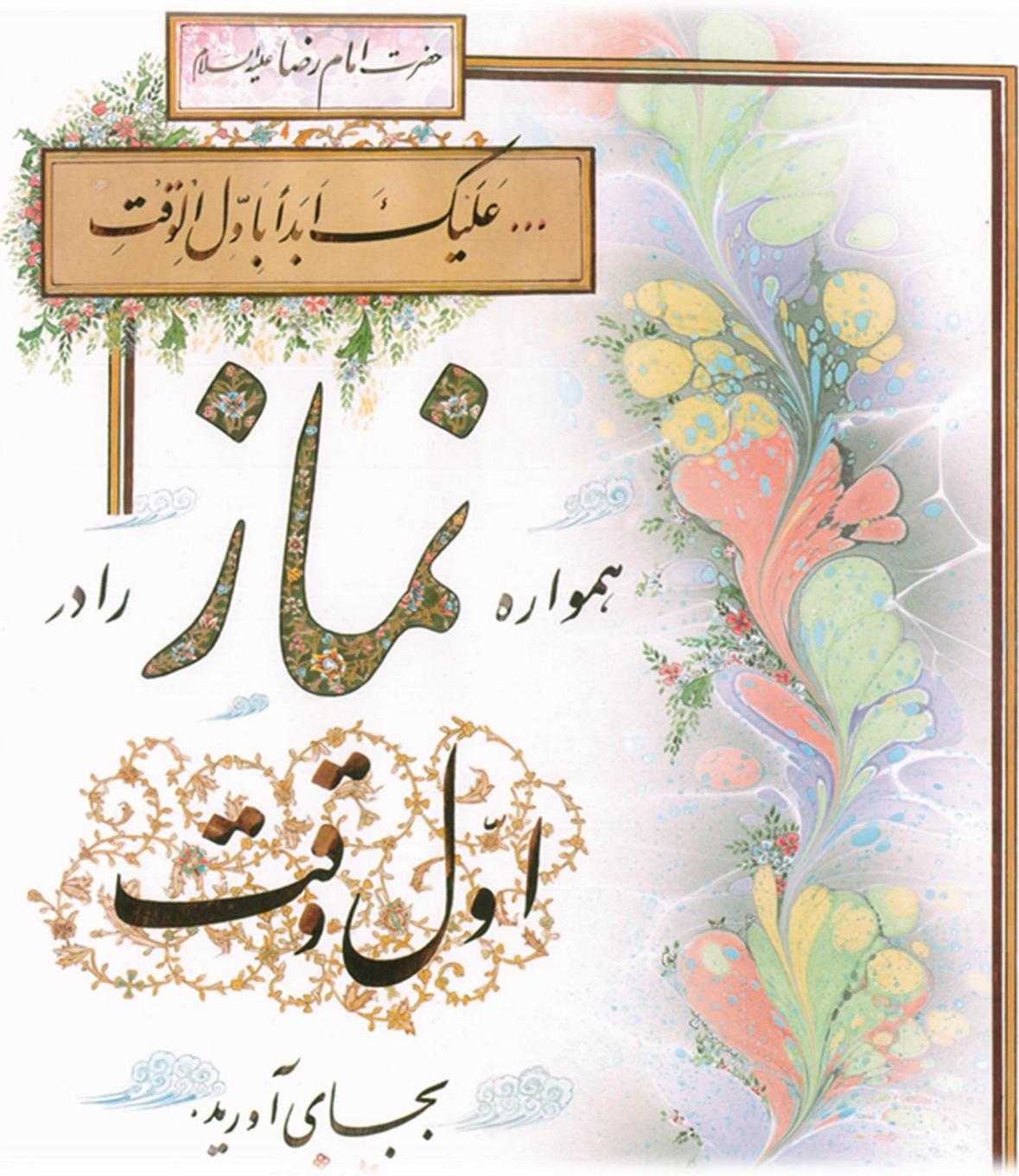
- مولفه‌ی دوم رمز موفقیت : " نماز اول وقت و نماز شب "

- الإمام الصادق عليه السلام : فَضْلُ الْوَقْتِ الْأَوَّلِ عَلَى الْآخِرِ كَفَضْلِ الْآخِرَةِ عَلَى الدُّنْيَا . امام صادق عليه السلام : فضیلت اول وقت [نماز] [بر آخر وقت همچون فضیلت آخرت بر دنیاست .  
(میزان الحكمه ج ۶ باب نماز : تشویق به نماز اول وقت )

نماز اول وقت در زندگی امام رضا عليه السلام : حضرت رضا عليه السلام نماز را می خوانیم و دوباره به گفتگو ادامه می دهیم ...



یکی از نشست های مناظره و بحث امام رضا عليه السلام با عمران صابی در جریان بود. او از دانشمندان بزرگی بود که دربارهٔ توحید با امام رضا عليه السلام گفت و گو می کرد. در این جلسه که مامون نیز حضور داشت، امام عليه السلام سئوال های عمران را با حوصله و متناسب جواب و بیان استدلال های روشن پاسخ می دادند و او را به سوی توحید و یگانگی خدا رهنمون می کردند و هنگامی که بحث و مناظره به اوج خود رسید وقت تمام شد و حضرت رضا عليه السلام نگاهی به مأمون کردند و فرمودند : صلاة قد حَضَرَت؛ عمران صابی که به حقایقی دست یافته بود از امام چنین درخواست کرد : که آقای من گفتگو و پاسخ های خویش را قطع نکن دل من آماده پذیرش سخنان شمامست . حضرت رضا عليه السلام فرمود : نماز را می خوانیم و دوباره به گفتگو ادامه می دهیم ، آنگاه امام و همراهان به اقامهٔ نماز مشغول شدند و پس از نماز حضرت به گفتگو با عمران ادامه دادند.



مقام معظم رهبری (حفظه ا...) در زمان ریاست جمهوری در خصوص نماز فرمودند: بارها جلسات هیات دولت یا شورای جنگ را برای نماز قطع کردم و به این اصل معتقد بوده و هستم که اگر کار به نماز بر می خورد، باید کار را تعطیل کرد و نماز خواند." استدلالم هم این است که وقتی ندا می آید: "حی علی الصلوٰة " این خیلی وقاحت می خواهد که خدا شما را به نماز بخواند و شما چشم در چشم دیگران بدوزید و توجهی نکنید این لوث کردن ارزش نماز است.

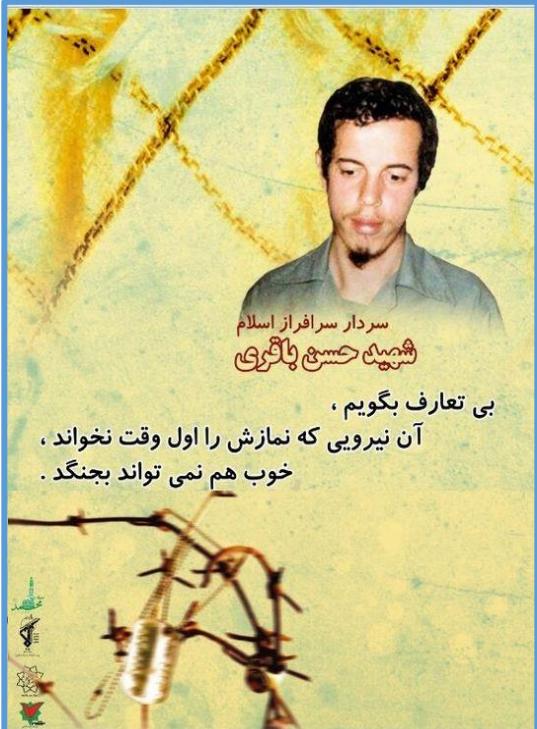
# بیجت عارفان



نماز اول وقت

اگر کسی مقید باشد نماز را اول وقت بخواند به جایی  
که باید بر سد خواهد رسید.

بیجت عارفان در حدیث دیگران، ص ۱۲۱ به نقل از آیت الله محمد هادی فقیمی



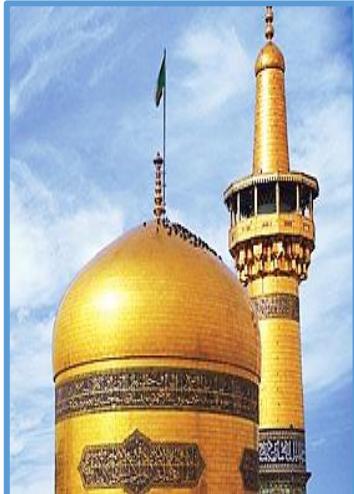
شهید حسن باقری :

- بی تعارف بگوییم ، آن نیرویی که نمازش را اول وقت نخواند ، خوب هم نمی تواند بجنگد .

- سرباز که بود ، دو ماه صبح ها تا ظهر آب نمی خورد . نماز نخوانده هم نمی خوابید . می خواست یادش نرود که دو ماه پیش یک شب نمازش قضا شده بود .

تقدیم نماز بر معامله :

امام رضا علیه السلام



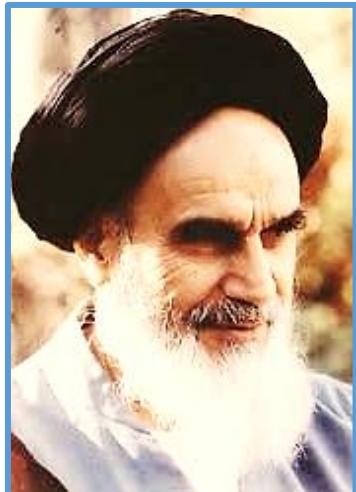
امام رضا علیه السلام : چون مشغول کسب باشی و وقت نماز برسد ، نباید کار تجارت تو را از نماز بازدارد که خداوند قومی را توصیف کرده و به ستایش آنها پرداخته است :

(رجال لا تلهیهم تجارت و لا بيع عن ذكر الله سورةٰ نور آیهٰ ۳۷) : مردانی که تجارت و خرید و فروش آنان را از یاد خدا باز نمی دارد .

آنان مردمی بودند که کسب می کردند و چون وقت نماز می رسید ، کسب خود را رها می کردند و به نماز می ایستند . اجرایشان بیشتر از اجر کسی خواهد بود که مشغول کسب و کاری نیست و در وقت نماز به نماز می ایستد . ( فقه الرضا علیه السلام ص ۲۵۰ )

## نماز شب و نماز اول وقت و نماز جماعت

نماز شب در زندگی  
امام خمینی



حضرت امام مدّت پنجاه سال نماز شب خود را ترک نکردند، در بیماری، در صحّت، در زندان، در خلاصی، در تبعید، حتی بر روی تخت بیمارستان قلب هم نماز شب می خواند و همچنین شبی که از پاریس به سوی تهران می آمدند، تمام افراد در هواپیما خوابیده بودند، و امام تنها در طبقه بالای هواپیما نماز شب می خواندند، زیرا این برنامه همیشگی ایشان بود و امام حاضر نبود تحت هیچ شرایطی حتی در سخت ترین موقع برنامه ریزی خود را به هم بزند . ( حجّة الاسلام انصاری کرمانی، سر گذشتهای ویژه از زندگی امام خمینی، ج ۲، ص ۵۱ )

## نماز شب در زندگی امام خامنه‌ای



## شهید دکتر مجید شهریاری



## سردار مصطفی متولیان ، مسئولیت حفاظت از رهبری : (سال ۷۰ تا ۷۵)

نماز شب در منزل آقا به عنوان یک مسئله‌ی عادی بود . آقا و خانواده شان حالت تبلیغی داشتند و براحتی می فرمودند بروید نماز شب بخوانید . یک نمونه‌ی جالب این است که گاهی تابستان‌ها پیش می آمد که حدود دو ساعت و نیم پیش از اذان صبح ، آقا تشریف می برند کوه . در راه به من و یکی از دوستان می فرمودند ، همین طور که راه می روید می توانید نماز شب بخوانید و در حال راه رفتن شروع کنید نماز شب بخوانید . نه تنها آقا حتی فرزندان ایشان هم مقید بودند که نماز شب بخوانند . بنابراین کسی که مدت کوتاهی با ایشان زندگی می‌کرد . اولین ویژیگی که کسب می کرد این بود که نماز شب را برای خودش حل شده می دانست و معمولاً آقا یک و ساعت نیم پیش از اذان صبح بیدار می شدند و عبادت را شروع می کردند تا نماز صبح ...

## ۱- خانم شهید شهریاری نقل می کند :

یک شب نیمه شب از خواب بلند شدم دیدم نیستش .  
بعد که دنبالش گشتم دیدم دارد نماز شب می خواند .

۲- سه شنبه‌ها همراه دکتر شهریاری و دیگر دوستان می رفتیم فوتبال .  
یک روز هندوانه‌ای گرفته بود تا بعد از بازی بخوریم . دم اذان ، هوا تاریک شد؛ فوتبال را تمام کردیم . همگی دویدیم سر هندوانه و شروع کردیم به خوردن . دکتر شهریاری با همان لباس ورزشی در چمن شروع کرده بود به نماز خواندن ؛ بعد آمد سراغ هندوانه ...

شهید علی صیاد  
شیرازی



شهید مهدی باکری



\* می گفت که هرچه دارم از نماز دارم .

همیشه می گفت: همیشه تأکید داشت نماز رو اول وقت بخونیم . وقت هایی که خانه بود نماز مغرب و عشاء را به جماعت می خواندیم به امامت خودش.

\* نماز شبش را می خواند تا صبح بیدار بود . برای نماز صبح همه را بیدار می کرد. هر جا که بود سعی می کرد نماز صبح را به جماعت بخواند. بچه ها را جمع می کرد . بعد از نماز ورزشان میداد و بعد می رفت سراغ کارها تازه اول کارش بود.

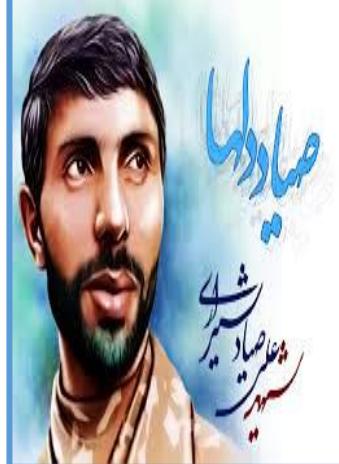
\* به مان گفت: " من تند تر می رم ، شما پشت سرم بیاین."

تعجب کردم بودیم.سابقه نداشت بیش تر از صد کیلومتر سرعت بگیرد.  
غروب نشده، رسیدیم گیلان غرب.جلوی مسجدی ایستاد.  
ما هم پشت سرش.

نماز که خواندیم ،سریع آمدیم بیرون.داشتیم تندتند پوتین هامان را می بستیم که زود راه بیفتیم. گفتم: " کجا با این عجله ؟

گفت : می خواستیم به نماز جماعت بررسیم که رسیدیم."

لطف کنید بعد از  
نماز تماس بگیرید



زیر ظل آفتاب  
شروع می کرد به  
نماز

شهید بهشتی



\* می گفت که فلاں پشت خطه ، ارتباط بدیم؟

اگر وقت اذان بود می گفت: بهشون بگید وقت نمازه . لطف کنن بعداً تماس بگیرن.

\* چله‌ی تابستان تیر و مرداد . جاده‌ی تهران و قم ظل آفتاب . رادیو ماشین روشن بود. وقت نماز شد زد کنار.  
گفت: وقت نمازه.

پیاده شدیم زیر انداز پهن کرد. از خانمش پرسیدم و سط این بیابان چه جوری وضو بگیریم؟

گفت: ناراحت نباش فکر اینجاش رو هم کرده .  
یک دبه آب از صندوق عقب آورد. مادر هم بود. وضو گرفتیم و نماز خواندیم . او وایسید جلو و ما پشت سرشن.

اصرار پشت اصرار که باید بیایید و جمع ما رو موعظه و نصیحت کنید.  
جلسه اول رفت و گفت : نماز را اول وقت بخوانید. یک سال که عمل کردند جلسه دوم رفت و گفت : برای خدا کارتان را خالص کنید.  
جلسه سومی تشکیل نشد ، چون خالص شد و رفت.

## دائم الوضو

شهید تهرانی مقدم

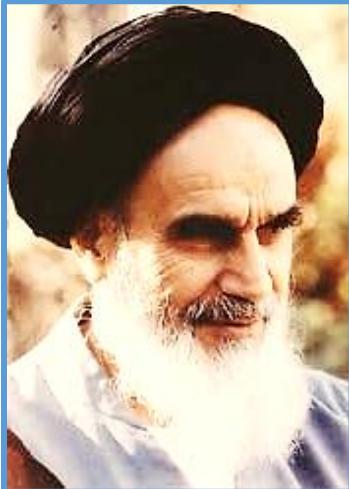
:

محال بود نماز را از  
اول وقتیش به تأخیر  
بیفکند ...

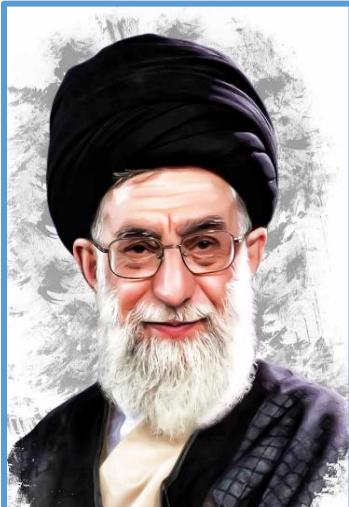


نمازهای اول وقت سردار معروف بود. محال بود نماز را از اول وقتیش به تأخیر بیفکند. همیشه دقایقی پیش از اذان خود را آماده می‌کرد و همیشه هم وضو داشت. فقط هم، این نبود! یعنی علاوه بر نماز اول وقت، حضور قلب فراوانی هم در نمازهایش داشت... می‌گویند از همان جوانی اش اینگونه بود. وقتی صدای اذان را می‌شنید، به نزدیکترین مسجد می‌رفت و اگر مسجدی نمی‌یافت، کنار خیابان بدون خجالت نمازش را می‌خواند. حتی در مأموریتهاش هم همینگونه بود و تا صدای اذان می‌آمد، همه کارهایش را تعطیل می‌کرد و به نماز می‌ایستاد...

## - مولفه‌ی سوم رمز موفقیت : " ورزش "



ورزش در زندگی امام  
خمینی در بیانات  
مقام معظم رهبری



### ► مقام معظم رهبری :

لازمه‌ی محیط ورزش ، خرابی نیست. ورزشکاری ملازم با بی دینی نیست.

متدینترین آدم زمان ما یعنی امام بزرگوار ، ورزشکار بودند و تا آخر عمرشان \_ در سن نزدیک به نود سالگی \_ هر روز ورزش می کردند. ورزش مخصوص ایشان پیاده روی بود. من یک وقت با آقای هاشمی پیش ایشان رفتیم. زمان ریاست جمهوری من بود و برای امر مهمی یادم هست که خدمت امام رفتیم و پهلوی ایشان نشستیم. بعد دیدیم که ایشان همینطور ، این پا و اوون پا میکنند. یکی از ما دو نفر پرسیدیم : امری دارید و ایشان گفتند: من راهم را نرفته ام .

ایشان روزانه سه بار و هر بار هم بیست دقیقه لازم بود راه بروند. آن وقت نوبت راه رفتنشان بود. حالا رئیس جمهور و رئیس مجلس کشور خدمت ایشان رفته اند . ایشان قدم زدنشان را فراموش نمی کردند! این قدر ایشان به مسئله‌ی ورزش مقید بودند.

### ► در دیدار رئیس و معاونین سازمان تربیت بدنی و روسای

فدراسیون‌های ورزشی کشور سال ۸/۱۰/۷۵

- کتاب مدح خورشید ( پی دی اف این کتاب در اینترنت موجود می باشد .)

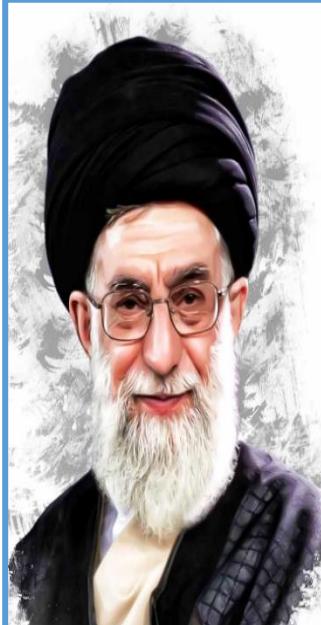
ورزش در زندگی  
آیت الله امام خامنه  
ای



سردار مصطفی متولیان ، مسئولیت حفاظت از رهبری : (سال ۷۰ تا ۷۵) آن وقت هایی که سلامتی و جسمشان اجازه می داد ، ایشان مقید بودند که هفته ای دو یا سه روز کوهنوردی کنند و سبک کوهپیمایی ایشان روی حساب و اصول بود. ابتدا بسیار آرام و با تأثیر راه می رفتند به طوری که ما همراهان می ایستادیم تا ایشان یک مسافتی را بروند. سپس کم کم سرعت خود را زیاد می کردند . طوری که ما در انتهای دنبال آقا می دویدیم.

آقا در مورد ورزش برای جوانان و پیران تعییر خوبی داشتند و می فرمودند: ورزش برای جوانان لازم و برای پیران واجب است.

ورزش در بیانات  
آیت الله امام  
خامنه ای



ورزش ، واجب موکد!  
چرا کسی که میتواند کار و تلاش کند و عمر خود را ده ، بیست سال با ورزش ، بر حسب روال طبیعی استمرار ببخشد ، این کار را نکند ؟!  
توصیه من این است که جوانها به من نگاه کنند. من وقتی به کوه می آیم و گاهی می بینم حتی از من مسن تر هم کسانی می آیند که با استحکام و استقرار جسمانی قرص و محکم این راه را طی می کنند ، واقعاً لذت می برم . همانطور که ورزش برای جوانها لازم است برای مسن ها واجب مؤکد است . توجه کردید ؟ چون اگر کسانی که پا به سن گذاشته اند ، ورزش نکنند ، پیری زود رس به سراغشان خواهد آمد و قطعاً دچار عوارض پیری می شوند و از کار خواهند افتاد.

صاحبہ با مقام معظم رهبری در کوه ۷۵/۶/۲ کتاب پهلوانان نمی میرند ورزش می کنند.

ورزش در زندگی  
آیت الله مکارم  
شیرازی



## ► ورزش ( کتاب رمز موفقیت نویسنده مسعود مکارم )

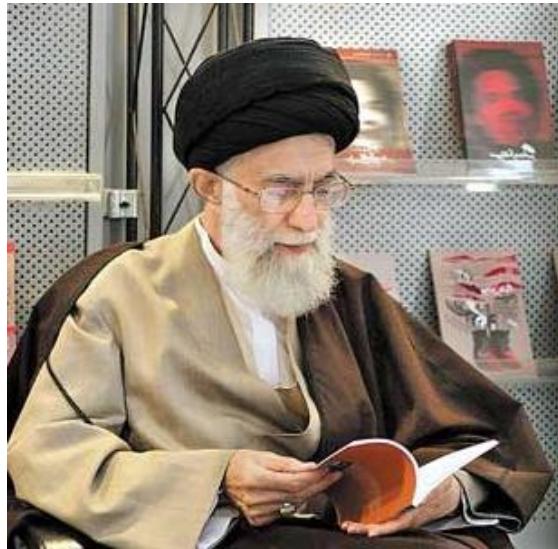
آیت الله ناصر مکارم شیرازی :

من به مسئله‌ی حرکت جسمانی و پیاده روی سخت پاییندم ، صبح ها  
حتماً باید با حرکات مخصوص بدنی ، نرمش هایی انجام بدhem.

درباره‌ی فواید پیاده روی مطالب بسیاری دیده ام و لذا مقیدم همه روز  
به یک جای خلوت و بی سر و صدا بروم و پیاده روی بکنم و این کار جز  
زندگی من شده که اگر انجام ندهم بیمار میشوم. اینکار کمک زیادی به  
من میکند یش از هشتاد سال دارم ( آینده با خداست نمی دانم ) ناراحتی  
جسمانی خاصی در خودم احساس نمی کنم ، گاهی فکر می کنم مثل  
سن چهل سالگی کارهایم را ادامه و برنامه هایم را در زمینه مطالعه و  
نوشتن و امثال اینها ادامه می دهم.

## - مولفه‌ی چهارم رمز موفقیت : " مطالعه "

- پیامبر اکرم : کسی که کاری را بدون دانش و آگاهی انجام می‌دهد ، فسادش بیشتر از نفعش است.

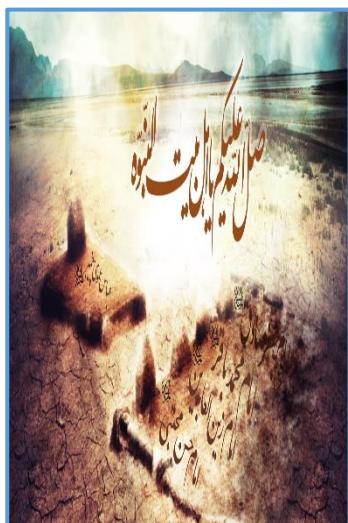


- رهبر انقلاب : اگر اهل مطالعه نیستید بهتر است مسئولیّت هم نداشته باشید .

- رهبر انقلاب : اگر انسان بخواهد در زمینه‌های معنوی و فرهنگی تر و تازه بماند جز رابطه با کتاب چاره‌ای ندارد .

## - اهمیت علم و عالم در احادیث :

امام کاظم علیه السلام : عقل نبی درون است .



- امام باقر علیه السلام فرمود: عالمی که از علمش بهره برد (یا بهره برند) بهتر از هفتاد هزار عابد است. (اصول کافی جلد ۱ ص: ۴۰ روایه: ۸)

- امام صادق علیه السلام فرمود: مردم سه دسته اند دانشمند و دانشجو و خاشاک روی آب (که هر لحظه آبش به جانبی ببرد مانند مردمی که چون تعمق دینی ندارند هر روز به کیشی گروند و دنبال صدایی برآیند). (اصول کافی جلد ۱ صفحه: ۴۱ روایه: ۲).

- امام باقر(ع) فرماید: چون خدا عقل را آفرید از او بازپرسی کرده به او گفت پیش آی پیش آمد، گفت بازگرد، بازگشت، فرمود به عزّت و جلالم سوگند مخلوقی که از تو به پیشم محبوب تر باشد نیافریدم و تُرا تنها به کسانیکه دوستشان دارم بطور کامل دادم. همانا امر و نهی کیفر و پاداشم متوجه تو است. (اصول کافی جلد ۱ صفحه: ۱۰ روایه: ۱)

- عقل به بوسیلهٔ  
علم و مطالعه  
افزایش می‌یابد.

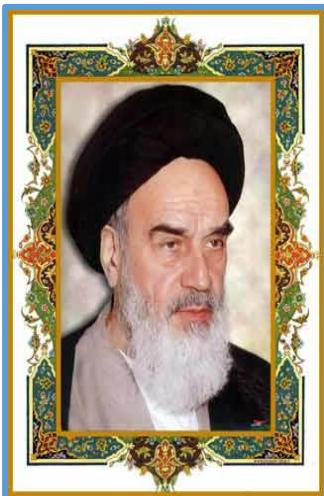
- یکی از راه‌های  
تقویت عقل، مطالعه  
است.

- حضرت امام موسی بن جعفر (علیه السلام) به هشام بن حکم فرمودند: خداوند را در بین مردم دو حجت است، یکی ظاهری و آن دیگری باطنی، حجت ظاهری خداوند، رسولان و انبیا و ائمه هستند و حجت باطنی عقل‌های مردم است. منبع: تحف العقول، ص ۳۸۶

- عقل چیست؟ - حضرت امام علی (علیه السلام) فرموده‌اند: عقل از سرمایه‌های فطری بشر است که با علم آموزی و تجربه اندوزی افزایش می‌یابد.

منبع: فهرست غررالحكم، ص ۲۵۶

مطالعه در زندگی  
امام خمینی



- حاج آقا مصطفی می‌گفت: وقتی امام ازدواج کردند - خوب آدم وقتی تازه زن می‌گیرد قدری از اشتغالات روزانه اش و از کتاب و مطالعه دور می‌شود - غروب پس از نماز جماعت می‌آمدند شام می‌خوردند و می‌خوابیدند.

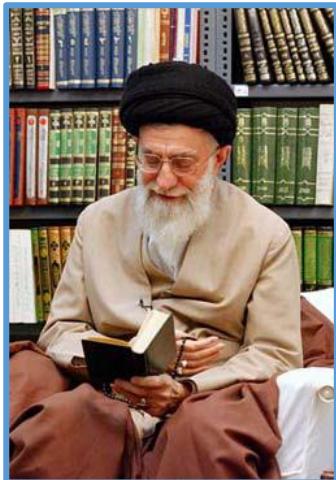
- از آن طرف آخر‌های شب بلند می‌شدند نماز شب و تهجد و مطالعاتشان را دنبال می‌کردند. یک برنامه‌ای تنظیم کرده بودند که هم خانواده ناراحت نشود و هم به تهجد و مطالعه شان برسند. منبع: (آیت الله شهید محلاتی)

رهبر انقلاب:

- توقع من، این است. باید پدرها و مادرها، بچه‌ها را از اول با کتاب، محشور و مأنوس کنند. حتی بچه‌های کوچک باید با کتاب آنس پیدا کنند. (مصاحبه در جریان بازدید از نمایشگاه کتاب

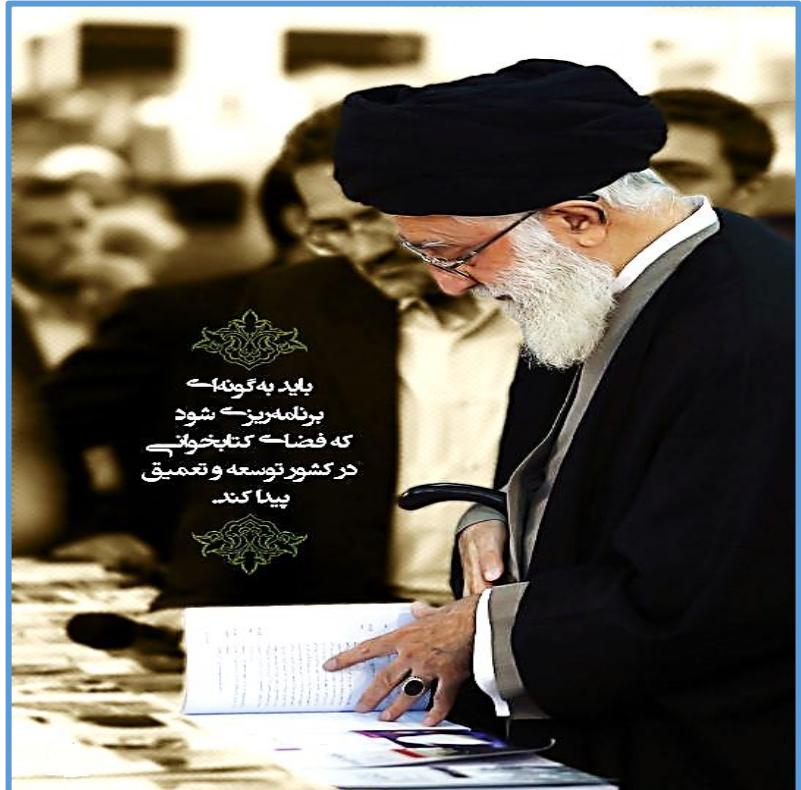
(۱۳۷۴/۲/۲۶)

## وظیفه ملی؛ واجب دینی



اکنون ملت ایران باید عقب افتادگی‌ها را جبران کند. اینک فرصت بی‌نظیری از حکومت دین و دانش بر ایران، پدید آمده است که باید از آن در جهت اعتلای فکر و فرهنگ این کشور بهره جُست. امروز کتابخوانی و علم‌آموزی نه تنها یک وظیفه ملی، که یک واجب دینی است. از همه بیشتر، جوانان و نوجوانان، باید احساس وظیفه کنند، اگرچه آنگاه که انس با کتاب رواج یابد، کتابخوانی نه یک تکلیف، که یک کار شیرین و یک نیاز تعلل‌ناپذیر و یک وسیله برای آراستن شخصیت خویشتن، تلقی خواهد شد؛ و نه تنها جوانان، که همه‌ی نسل‌ها و قشرها از سر دلخواه و شوق بدان رو خواهند آورد. ( پیام به مناسبت آغاز هفته‌ی کتاب ۱۴۰۴/۰۴/۱۳۷۲ )

رہبر انقلاب : همه افراد خانواده ما تقریبا شاید بگوییم هیچ استثنایی ندارد ، شب همیشه در حال مطالعه خوابشان می برد. خود من هم همینطورم، نه اینکه وسط مطالعه خوابم ببرد، مطالعه می کنم، تا خوابم می آید، کتاب را می گذارم و می خوابم. همه افراد خانه ما همینطور هستند، یعنی وقتی که می خواهند بخوابند، حتما یک کتاب پهلوی دستشان است . من فکر می کنم که همه خانواده های ایرانی باید این طوری باشند، من توقعم این است.



باید به گونه ای برنامه ریزی شود تا فضای کتابخوانی در کشور توسعه و تعمیق پیدا کند.

- به قلب فشار می آید!

ملت ما مطالعه کردن را اصلاً جزو کارهای بشری نمی دانند! مثل خوراک و ورزش و دیگر چیزهایی که جزو کارهای معمول انسان است، مطالعه اصلاً جزو این چیزها نیست! آدم باید عنوان دیگری داشته باشد - یا باید شب امتحانش باشد؛ یا باید معلم در مدرسه از آدم بخواهد؛ یا باید یک دانشمند باشد؛ یا باید بخواهد در جایی سخنرانی کند- تا موجب شود که مطالعه کند! این چه قدر خسارت است؟! واقعاً خدا می داند من وقتی یادم می آید- و این چیزی است که تقریباً هیچ وقت از یادم نمی رود- که مردم ما مطالعه کردن را بلد نیستند، به قلب من فشار می آید! از این بابت، ما چقدر داریم هر ساعت خسارت می بینیم؟! واقعاً این به عهده‌ی چه کسی است؟ در حال حاضر این طور است که بنده یا یک نفر مثل بنده، سالی یکبار به نمایشگاه کتاب برود و یک کلمه راجع به مطالعه بگویید؛ آن‌هم به شرطی که دست یک گزارشگر خاص نیفت؛ این که نمی شود! (در دیدار با اعضای گروه اجتماعی صدای جمهوری اسلامی ایران ۱۳۷۰/۱۱/۲۹)

عرضه‌ی کتاب در قطار ، اتوبوس و ادارات :

قطار از اینجا تا مشهد به نظرم حدود ۱۴ یا ۱۵ ساعت در راه است برخی هستند که از بیکاری احساس کsalt می کنند هیچ وسیله ای برای رفع بیکاری ندارد، کسانی موظف بشوند و می‌شود ناشران را وادار کرد یا می‌شود در اول کار خود دولتی‌ها این کار را بکنند که کتاب‌های خوب و سرگرم کننده را به دست فروشنده‌های دوره‌گرد بدهنند تا وارد قطار بشوند کوپه کوپه در را باز کنند ، کتاب عرضه کنند ، کتاب را بفروشند احتمال اینکه کتاب در اینجا خوانده شود زیاد است انشا ا.. مترو راه خواهد افتاد ، همین کار در مترو انجام بگیرد ، در اتوبوس این کار انجام بگیرد در ادارات که مردم در انتظارند مثل دادگستری که اگر مراجعه فرمایید در این ساختمان ولوله‌ی جمعیت خیلی اوقات دو ساعت سه ساعت منتظر چیزی نشسته‌اند ، فروشنده‌ای کتاب‌هایی به مردم عرضه کنند با این کار بی شک کتابخوانی را مقداری ترویج خواهد کرد .

خاطره ای از شهید  
مهدی باکری :

یه سیرمطالعاتی  
برای خودش  
مشخص کرد ،  
شروع به کتاب  
خوندن کرد .



شهید مهدی زین الدین



می گفت : "آدم هیشه باید روحیه ی سیاسی داشته باشد و دائماً مشغول کار کردن باشد . "

وقتی بعضیا رو می دید که بعد از دوره ی دانشجویی همه فعالیت هاشون رو کنار میداشتن و میرفتن دنبال زندگی روزمره شون ؛ ناراحت می شد و می گفت : "کار سیاسی یک کار دائمی است و خداوند متعال یک پیشرفت دائمی رواز بندهاش میخواهد . "

با هم به این نتیجه رسیدیم که با این وضع نمیشه تو خوابگاه موند. واسه همین مهدی رفت یه خونه محقر پیدا کرد که دو تا اتاق داشت ، وقتی رفتیم اونجا ، اون یه سیرمطالعاتی برای خودش مشخص کرد و طبق برنامه ای که داشت ، شروع به کتاب خوندن کرد. البته با قرآن هم خیلی رفیق بود. عاشق ائمه علیه السلام بود و مطیع کامل امام خمینی (ره) ، که ما اون روزا به ایشون می گفتیم : " آقا "

- این تفکر ( اطاعت محض از امام ) رو اولین بار مهدی ، تو بچه های دانشگاه تبریز پایه گذاشت.

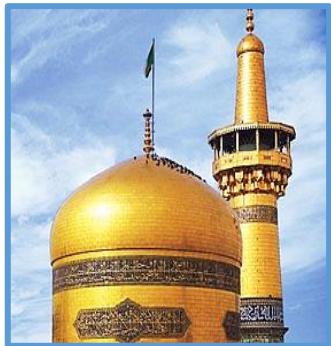
وقتی از عملیات خبری نبود، می خواستی پیدا ش کنی ، باید جاهای دنج را می گشتی: پیدا ش که می کردی ، می دیدی کتاب به دست نشسته ، انگار توی این دنیا نیست.

ده دقیقه وقت که پیدا می کرد ، می رفت سر وقت کتاب هایش . گاهی که کار فوری پیش می آمد ، کتاب همانطور باز می ماند تا برگردد.

## - مولفه‌ی پنجم رمز موفقیت : " استراحت ، تفریح و تغذیه "

تفریح در نگاه امام

رضا علیه السلام



تفریح ، وقتی برای آمادگی بیشتر برای انجام کارها :

امام رضا علیه السلام : از لذاید دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمثیلات دل از راه های مشروع برآورید. تفریح و سرگرمی های لذت بخش ، شما را در اداره‌ی زندگی یاری میکند و با کمک آن ، بهتر به امور دنیای خویش موفق خواهید بود. (فقه الرضا علیه السلام ص ۳۳۷ )

قابل توجه این که: حدیثی به همین مضمون از رسول خدا(صلی الله علیه وآل‌ه) رسیده و جملات ذیل نیز در آن آمده است: «فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِتُلْكَ السَّاعَاتِ وَ اسْتِجَامٌ لِلْقُلُوبِ»؛ (چرا که این ساعت تفریح و سرگمی کمکی است برای ساعت های سایر برنامه ها و آرامش و آسایشی است برای قلب ها) «وسائل الشیعه»، جلد ۱۶، صفحات ۹۶ و ۹۷، حدیث ۲۱۰۷۷ (چاپ آل‌البیت) - «بحار الانوار»، جلد ۱۲، صفحه ۷۱، حدیث ۱۴.

- ★ سایت آیت الله مکارم شیرازی :

پرسش : دیدگاه اسلام در مورد تفریحات سالم چیست؟

پاسخ : در قرآن در داستان حضرت یوسف آمده است که یعقوب پیامبر(علیه السلام) در برابر استدلال فرزندان نسبت به نیاز یوسف(علیه السلام) به گردش و تفریح هیچ پاسخی نداد، و عملاً آن را پذیرفت، این خود دلیل بر این است که هیچ عقل سالم نمی تواند این نیاز فطری و طبیعی را انکار کند.

انسان، مانند یک ماشین آهنی نیست که هر چه بخواهد از آن کار بکشند، بلکه، روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می شود، همان گونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روانش نیاز به سرگرمی و تفریح سالم دارد.

تجربه نیز نشان داده اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده و راندمان کار او بر اثر کمبود نشاط تدریجاً پایین می آید، و اما به عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن چنان نشاط کار در او ایجاد می شود، که کمیت و کیفیت کار، هر دو فزونی پیدا می کند، و به همین دلیل ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می شود کمک به ساعت کار است.

در روایات اسلامی این واقعیت به طرز جالبی به عنوان دستور بیان شده است، آنجا که علی(علیه السلام) می فرماید: «لِمُؤْمِنٍ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمُلُ»؛

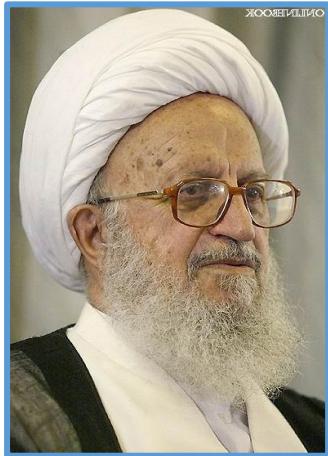
(زندگی فرد با ایمان در سه قسمت خلاصه می شود، قسمتی به معنویات می پردازد و با پروردگارش مناجات می کند، قسمتی به فکر تامین و ترمیم معاش است، و قسمتی را به این تخصیص می دهد که در برابر لذاتی که حلال و مشروع است آزاد باشد.<sup>۱</sup>

اما مهم این است: سرگرمی و تفریح، «سالم» باشد و گرنه مشکلی را که حل نمی کند، بر مشکل ها هم می افزاید، چه بسیار تفريحات ناسالمی که روح و اعصاب انسان را چنان می کوبد که قدرت کار و فعالیت را تا مدتی از او می گیرد، و یا لااقل بازده کار او را به حداقل می رساند. این نکته نیز، قابل توجه است که در اسلام تا آنجا به مساله تفریح سالم اهمیت داده شده است، که یک سلسله مسابقات، حتی با شرط بندی را اسلام اجازه داده و تاریخ می گوید قسمتی از این مسابقات در حضور شخص پیامبر(صلی الله علیه وآلہ) و با داوری و نظارت او انجام می گرفت. حتی گاه شتر مخصوص خود را برای مسابقه سواری در اختیار یاران می گذاشت.

۱. نهج البلاغه، کلمات قصار، کلمه ۳۹۰ - «بحار الانوار»، جلد ۷۵، صفحه ۴۰، حدیث ۱۹ و جلد ۹۱، صفحه ۹۴، حدیث ۱۱ و جلد ۱، صفحه ۸۸، حدیث ۱۳.

## - استراحت و تفریح :

تفریح و تغذیه در  
نگاه آیت الله مکارم  
شیرازی



آیت الله مکارم شیرازی : درمورد خواب و استراحت ، بر اثر کار زیاد طوری هستم که بلافاصله بعد از آنکه به بستر می روم چند لحظه بعد خواب هستم . گاهی یک آیت الکرسی را که معمولاً قبل از خواب میخوانم به زحمت تمام می کنم.

علاقه‌ی زیادی به شعر و ادبیات دارم ، لذا یکی از تفریحات من برای رفع خستگی ، خواندن دیوان‌های شعرای بزرگ است. من معمولاً قبل از استراحت بخصوص بعد از ظهر باید کتابی را مطالعه کنم و از میان شعرای قدیم دیوان حافظ را مطالعه کردم.

و از شعرای جدید دیوان شهریار را ، که هر دو کنار بستر من است . من مقداری از اینها را مطالعه می کنم و آرامش پیدا می کنم و استراحت می کنم و می خوابم.

## - سه دستور مهم برای سلامتی :

سه موضوع مهم را به همه عزیزان سفارش می کنم :

۱- فعالیت جسمانی را برای خودشان از واجبات بدانند.

۲- اعتدال در غذا را فراموش نکنند. استقبال از غذاهای گیاهی را به عنوان بخش عمدۀ ای از غذاهایشان مورد توجه قرار دهند ، خیال نکنند قوت و سلامت در غذاهای چرب و شیرین و حیوانی است.

ممکن است انسان در اوایل کار از کم غذا خوردن ناراحت بشود ولی کم کم به آن عادت می کند و بیشتر از آن را نمی طلبند. بسیارند کسانی که وجودهای با برکتی هستند ولی وقتی که صاحب مهارت‌های علمی شده ، و در میان مردم شناخته شدند و اسم و رسمی پیدا کردند از کار افتاده اند و از وجود آنها نمی توان بهره گرفت ، و این ضایعه‌ی بزرگی برای جهان اسلام است. بنابراین

خوب است به عنوان مقدمه واجب در حفظ سلامتی خود بکوشیم و از هیچ کوشش و آموزشی در این طریق مضایقه نکنیم.

۳- همانطور که در هر حدیث شریف دارد: برای تجدید قوا ، استراحت و تفریح هم داشته باشد و آن را به عنوان یک مقدمه جواب میتوان دنبال میکرد. طبیبی در شیراز به من گفت : « شما اگر می توانید کار زیادی را در روز انجام بدهید من مانع نمی شوم ، ولی در هفته یک روز را از تمام کارهای فکری خالی کنید و آن یک روز مطلقاً از کارهای روزمره دور باشید و استراحت کنید.

من سعی میکنم به گفته‌ی این طبیب عمل کنم و به همین دلیل معمولاً جمعه ها ملاقاتی نمی گذارم و سعی می کنم در مواقعي که هوا مساعد است حتی در شهر نباشم و چون صدای تلفن های پی در پی و پیشنهاد ملاقاتها ایجاد مشکل می کند. ولی در عین حال گاه مجبور میشوم بر خلاف این عقیده ، بعضی از کارهایی که در جمعه ها به من تحمیل میشود را بپذیرم و متأسفانه این برنامه ناقص می ماند.

#### - موقع تفریح باید

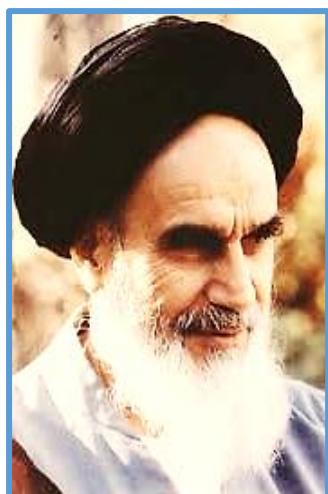
تفریح کنی

#### - \* امام خمینی می فرمودند :

وقتی بچه ها شیطنت می کنن. فکر نکنید که بچه باید آرام باشد. در هر سنّی اجازه بدهید، آن کاری که خاص آن سن است انجام بشود. بگذارید بچه ها بچگی کنند. این کار را اگر حلا انجام ندهند ،ممکن است در یک موقعیت سنی دیگر بخواهند این کار را بکنند که آن وقت برایشان شایسته و برازنده نیست. ( خانم اهرابی (نوه ای امام ) ) .

امام وقتی می بینند من روزهای تعطیل مشغول هستم ،می گویند:«به جایی نمی رسدم، چون باید به موقع تفریح، تفریح کنی» این مسأله را به پسر من جدی می گویند و این نقل قول از خود امام است چون در

حضور من مکرر به پسر من می گفتند:«من نه یک ساعت تفریح را گذاشتم برای درس و نه یک ساعت وقت درسم را برای تفریح گذاشتم .» یعنی هر وقتی را برای چیز خاصی قرار می دادند



و به پسر من هم این نصیحت را می‌کنند که تفریح داشته باش، اگر نداشته باشی نمی‌توانی خودت را برای تحصیل آماده کنی.

زهرا مصطفوی، برداشت‌هایی از سیرهٔ امام خمینی، ج ۲، ص ۳۱

### - ♦ تغذیه و تحرک

تفریح و تغذیه در  
نگاه آیت الله مکارم  
شیرازی



(كتاب رمز موفقیت، نویسندهٔ مسعود مکارم ص ۱۰۷ تا ۱۱۰):  
آیت الله مکارم شیرازی: ما طبیبی داشتیم که پزشک خانوادگی ما بود.  
روزی به من گفت: بیست سال تجربهٔ پزشکی خودم را می‌خواهم در  
دو جمله برای شما خلاصه کنم و آن این است که رمز سلامت انسان در  
این است: کم خوردن و فعالیت جسمانی. من توصیه او را قبول کردن و  
از اوایل زندگی به کتاب‌هایی که تغذیه سالم و فعالیت‌های ورزشی و  
جسمانی را شرح می‌داد علاقه داشتم. بسیاری از این کسالت‌ها و  
ناراحتی‌ها از همین غذاهای اضافی است که جذب بدن انسان نمی‌شود  
هم چنین از مطالعه کتاب‌ها فهمیدم باید غذاهای خام گیاهی و میوه و  
سبزیجات را قسمت مهمی از تغذیه قرار بدهم و زیاد به سراغ غذاهای حیوانی و چرب نروم و  
همین به من آرامش میداد. به اندازه‌ای غذا می‌خورم اگر دفعتاً مهمانی از راه برسد و سفره‌ای  
دوباره پهن شود و مصلحت بر این باشد که با او هم غذا شوم هیچ مشکلی ندارم و ظرفیت تناول  
غذای دوباره را دارم.

- مولفه‌ی ششم رمز موفقیت : " پشتکار و امیدواری و توکل بر خدا "

شهید حسن باقری : خدا شاید معادلات سخت ما رو حل کرد ...

- با اعتماد به نفس، با انگیزه، سرشار از امید. درست گفته‌اند که یأس

بزرگ‌ترین ضرر است؛ ۹۴/۸/۲۰



► - هر روز گام تازه ای

► : ( کتاب رمز موفقیت ، نویسنده‌ی مسعود مکارم ص ۱۰۷ تا ۱۱۰ )

► حضرت آیت الله مکارم شیرازی :

► عزیزان بارز ترین نشانه‌ی یک موجود زنده ، رشد و نمو است . هر



زمان نمو متوقف شود زمان مرگ نزدیک شده است.

و هنگامی که موجود زنده در سراشیبی انحطاط قرار گیرد مرگ تدریجی او آغاز گشته ، و این قانون بر زندگی مادی و معنوی یک انسان و یک جامعه حاکم است .

با استفاده از این نکته باید گفت : اگر هر روز گامی به جلو نگذاریم و از نظر ایمان و تقواو اخلاق و ادب و پاکی و درستکاری رشدو تکاملی پیدا نکنیم و هر سال دریغ از پارسال بگوییم ، گرفتار خساراتی عظیم شده ایم و راه را گم کرده ایم و به بیراهه رفته ایم و باید جدا احساس خطر کنیم.

پیشوای بزرگ ما امیر مومنان علیه السلام زیباترین سخن را در این زمینه بیان کرده و در روایت معروفش می فرماید :

«من استوی یوماً فهو مغبون ؛ هرکس دو روز از عمرش یکسان باشد گرفتار غبن شده (چرا که سرمایه‌ی عمر را از کف داده و تجاری ننموده و جز حسرت و اندوه متعاعی نخریده است!»)

«و من کان فی نقص فالموت خیر له »

اگر عارفان بالله و سالکان طریق الی الله برای هر روز سالک ، مشارطه را در صبحگاهان ، و مراقبه را در تمام روز و محاسبه و سپس معاقبہ را شامگاهان لازم می شمرند به خاطر همین است که راهروان ره حق غافلگیر نشوند و اگر عیب و نقصی در کار آنها افتاده است ، به جبران برخیزند و از این طریق هر روز افق تازه ای از انوار الهی را به روی بگشایند .

پشتکار در بیانات  
مقام معظم رهبری  
وقتی از کار  
فراغت پیدا کردی،  
یعنی کارت تمام  
شد، تازه قامت  
راست کن، یعنی  
شروع کن به کار  
بعدی؛ توقف وجود  
ندارد.



فada فرغت فانصب : (تعبیر آن، وقتی این کار را تمام کردی ، کمی استراحت کن، تفریح کن، به سوی خدا روی آور و تشکر و توکل ( و الی ربک فارغب )، به دیگری مشغول شو.  
اگر زیاد استراحت کنی ، یکهو خوشی بہت مزه میکنه و دیگه سخته دوباره شروع کنی ها ! مواطن باش  
مقام معظم رهبری : (فada فرغت فانصب) تلاشگری  
در راه رسیدن به آرمانها توقف وجود ندارد  
هر کسی که در بنای ایران جدید که زیر پرچم اسلام، این کشور دارد حرکت میکند و به آرمانها نزدیک میشود، سهمی دارد، وجودش ارزشمند است. هر کسی این سهمش مؤثرتر است، یا همراه با خطرهای بیشتر است، یا جزو پیشروان قافله است، سهمش از این افتخارات و این سرافرازیها از دیگران بیشتر است. هیچ وقت هم نباید خسته بشویم.  
شنفتید آیه‌ی قرآن را «فada فرغت فانصب»؛ وقتی از کار فراغت پیدا کردی، یعنی کارت تمام شد، تازه قامت راست کن، یعنی شروع کن به کار بعدی؛ توقف وجود ندارد. «فada فرغت فانصب. و الی ربک فارغب»؛(۱)  
با هر حرکت خوبی که به سمت آرمانهای پذیرفته شده و اعلام شده‌ی اسلام حرکت کنید، این، رغبت الی الله است. البته معنویت، ارتباط دلی با خدا، نقش اساسی‌ای دارد. این را باید همه بدانند. ۲۸/۰۶/۱۳۹۱



آیت الله موحدی کرمانی (عضو مجلس خبرگان رهبری و...) در وصف پشتکار مقام معظم رهبری:

یک مسئول واقعا باید روح امیدواری را در جامعه تزریق کند. خوب شرایط کشور را همه می دانیم . اوضاع فرهنگی و اقتصادی را می دانیم. نمی تواند کسی بگوید این وضع ،وضع ایده آلی است . خوب ممکن است بعضی این وضع را ببینند و حالت یاس و نامیدی پیدا کنند. اما باید بدانیم مقام معظم رهبری به شدت با این شرایط نامیدی مبارزه می کنند. ایشان خیلی امیدوارند و این امیدواری را به جامعه تزریق میکنند.

### مدیریت قوی ، پرنشاط و فعال

هر چند ایشان سنتشان بالا است ؛ اما روحیه شان جوان است و این بسیار مهم است ؛ یعنی ایشان بسیار پرنشاط و فعالند. واقعاً زیاد کار می کنند. گاهی ما نگران می شویم و می ترسیم که به ایشان آسیب برسد. ما واقعاً تعجب می کنیم که آدمی با این سن این قدر کار می کند و این حقیقتا باید تأییدات الهی همراهش باشد. همین فعال بودن برای نوجوان و جوان جاذبه دارد. آقا نمی گذارند کاری روی زمین بماند و یک کاری مغفول باشد . به هر کس کاری می سپارند و از او پیگیری می کنند و لازم باشد تذکر هم می دهند.

دکتر جواد منصوری

### رمز موفقیت رهبر انقلاب

به طور خلاصه می گوییم ، توکل ایشان به خداوند ، استقامت در کلیه ای امور ، مسئولیت پذیری و جدیت در انجام مسئولیت محوله به ایشان ، رمز موفقیت معظم له می باشد.

شهید حسن باقری  
کسی هست که در  
محاسبات و کار  
برنامه ریزی همتا  
نداشت ... گفت : ! !



پرهیز از ناراحتی و  
نالمیدی ، شهید  
دکتر مصطفی  
چمران



نقش توکل بر خدا در پیروزی :

ده روز پیش گفته بود جزیره را شناسایی کنند، ولی خبری نبود. همه اش می گفتد «جريان آب تنده، نمی شه رد شد. گرداب که بشه، همه چیز رو می کشه توی خودش.»

\_ خُب چه کنیم؟ می خواهد برم سراغ خدا، بگیم خدایا آب رو نگه دار؟  
شاید خدا روز قیامت جلوت رو گرفت؟ پرسید تو او مدی؟ اگه می او مدی  
کمک می کردیم. اون وقت چی جواب می دی؟

\_ آخه گرداب که بشه...

\_ همه ش عقلی بحث می کنه. بابا تو بفرست، شاید خدا کمک کرد.

عدم ناراحتی و پیروزی در کارها \*شهید چمران: دوست دارم تنها ترین  
آدم ها باشم ، مظلوم ترین آدم ها باشم ، زیرا در این حالت به تو ای  
خدایم نزدیکترم.

\*امام علی علیه السلام : دنیا دو روز روزی به نفع تو و روزی به علیه تو

\*در روزی که به نفع توست مغدور نشو و در روزی که علیه توست  
صبور باش.

\*چه باشد نازش و نالش ز اقبالی و ادبی

که تا بر هم زنی دیده نه این بینی ، نه آن بینی

\*اصلا خدا نمی ذاره تو بیش حد به دیگری وابسته بشی ، ازت می گیرش  
تا تو رو متوجه خودش کنه .

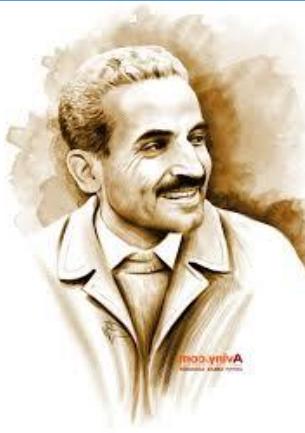
برنامه ریزی دقیق و  
پشتکار

شهید محمود کاوه



[www.shoorabad.com](http://www.shoorabad.com)

اهل کار و تلاش ،  
شهید رجایی



نقشه را پهن کرد و می نشست وسط نیرو ها. بسم الله می گفت. نفس از کسی درنمی آمد. بعد مثل بچه کلاس اولی ها از همه درس می پرسید. پاشو بگو این چی بود. پاشو این قسمت رو توضیح بد. اگر کسی اشتباه می کرد، می گفت : بنشین . دوباره توضیح می دم. گوش می کنید؟ این قدر توضیح میداد که دیگر کسی اشتباه نکن.. می گفت : "اشتباه توی این اتاق ، خون نیرو است توی عملیات."

گاهی یکی خیلی پرت بود . بقیه رو می فرستاد برون و خودش با این می نشست . می شد هفت هشت ساعت.

گفتم بذار لباس هاتو ببریم با خودمون و بشوریم . تمیز تر بشه برای برگشتن .

گفت: نه لازم نیست. با خودم گفتم : داره تعارف می کنه.

رفتم سراغ بقچه‌ی لباس هایش . همه شان خاکی و گچی بودند. گفتم چرا لباس هات گچی اند؟

دستم را گرفت برد یه گوشه. گفت بہت نگفتم که نگران نشوی . کوره آجر پزی بیرون شهر رو می شناسی ؟ فقط پنج شنبه جمعه ها می ریم . نمی خوام مادر خبردار بشه . دلش شور می افته .

کار زیاد و اراده ،  
معطل نمی کرد.  
شهید صیاد شیرازی



\* مثل بقیه کارمند ها نمی آمد ستاد کل؛ که هفت و نیم یا هشت صبح کارت ورود بزند و چهار بعد از ظهر، کارت خروج. زود می آمد و دیر می رفت. خیلی دیر. می گفت: ما توی کشور بقیه الله هستیم خادم این ملتیم مردم ما رو به اینجا رسونده ن؛ باید برآشون کار کنیم.

\* وقتی از کاری که وظیفه اش بود با خبر می شد معطل نمی کرد. بعضی دوستان بهش می گفتند : حالا چه عجله ایه؟ این موضوع از طریق سلسله مراتب ابلاغ میشه به ستاد کل . رئیس ستاد کل پی نوشت می کنه برا شما شروع می کنی به اجرا ."

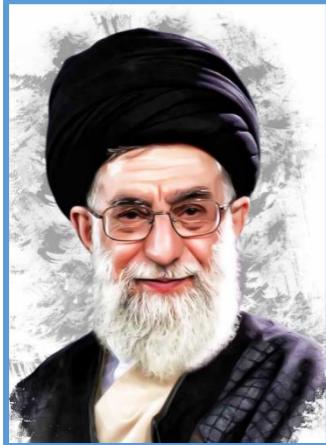
صیاد میگفت: این فاصله تأخیر در اجرای دستوره . از اون لحظه که من فهمیدم موظفم به اجرا . باید شروع کنم .

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای ( ۹۵/۲۰ ) : «همه باید تلاش کنیم، شما یک جور تلاش می‌کنید، من یک جور تلاش می‌کنم. خب، الحمد لله شما جوان هستید، تلاش‌تان هم آسان‌تر و هم موفق‌تر است. ما دیگر سنین پیری و در واقع به‌طور متعارف سنین بازنشستگی‌مان است. منتها ما بازنشستگی نداریم، ما تا آن دم آخر باید حرکت کنیم. لکن کار خودمان را می‌کنیم. من به شما عرض بکنم، بنده همین روزهایی که الان در خدمت شما هستیم من کارم را از ساعت پنج صبح شروع می‌کنم. یعنی شروع کار من از ساعت پنج صبح است. بعد از نماز صبح می‌روم مشغول کار می‌شوم، تا بعد بیاییم و درس بگوییم، بعد برویم یک استراحتی بکنیم، باز مشغول کار بشویم تا ظهر و تا عصر و حالا تا هر وقت که بشود، تا شب. الان هم که نزدیک ساعت ده است. بنده ساعت ده و ربع، ده و نیم معمولاً دلم می‌خواهد بخوابم اگر بشود.

کار باید کرد برادران هرچه می‌توانید از این جوانی استفاده کنید، جوانانتان را هم تشویق کنید کار بزرگی در پیش دارید برای اداره این کشور، این کشور به شما جوان‌ها در آینده احتیاج دارد».

## - مولفه‌ی هفتم رمز موفقیت : " احترام به پدر و مادر "

احسان به پدر و  
عنایت خدا



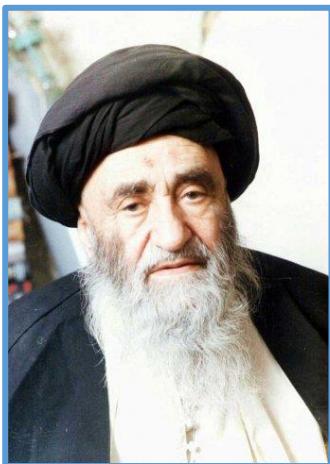
پدر مقام معظم رهبری یکی از ائمه جماعت مشهد بودند. ایشان به دلیل یک عارضه چشمی در معرض نابینایی قرار می‌گیرند و برای معالجه و درمان لازم بود به تهران منتقل شوند، در ضمن ایشان به یک پرستار نیاز داشتند، از طرفی این پدر و فرزندانش علاقه وافری نسبت به همدیگر ابراز می‌کردند؛ همانند انس و علاقه‌ما بین حضرت یعقوب و یوسف. در این شرایط مقام معظم رهبری مردد بودند که بمانند و درسشان را در قم ادامه بدهند یا اینکه از پیشرفت علمی خود صرف نظر کنند و پرستاری پدر را بر عهده گیرند.

این شبهه برای ایشان پیش می‌آید که شاید خدمت به پدر واجب تر باشد. با یکی از دوستانشان (که اهل معرفت بود) مشورت می‌کنند. او می‌گوید:

عقیده من این است که شما برای خدمت به پدر به مشهد بروید، خدا قم را به مشهد می‌آورد، یعنی آنچه خدا می‌خواهد در قم به شما بدهد در مشهد به شما می‌دهد.

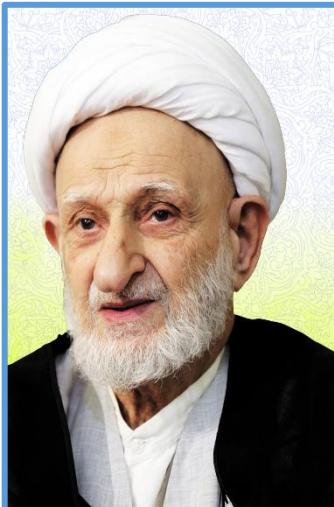
این حرف به دل ایشان می‌نشیند، از تحصیل در قم و آن شرایط ممتازی که در قم پیش آمده بود صرف نظر می‌کنند و با پدر به مشهد برمی‌گردند. ( آیت الله مصباح یزدی )

نیکی به والدین،  
رمز موفقیت آیت  
الله مرعشی نجفی



آیت الله مرعشی نجفی، احترام خاصی برای والدین قائل بودند؛ خودشان می‌فرمودند «وقتی مادرم مرا می‌فرستاد تا پدرم را برای خوردن غذا صدا کنم، بعضی وقت‌ها می‌دیدم پدر به خاطر خستگی، در حال مطالعه خوابش برده است. دلم نمی‌آمد ایشان را بیدار کنم، همان‌طور که پایش دراز بود، صورت خودم را به کف پای پدرم می‌مالیدم تا ایشان بیدار می‌شد. در این حال که بیدار می‌شد، برایم دعا می‌کرد و عاقبت‌بخیری می‌خواست، من خیلی از توفیقاتم را از دعای پدر و مادر دارم.

نیکی به والدین،  
آیت الله بهجهت



شبی بسیار خسته بودم، در نیمه شب مادرم از خواب بیدار شد و لیوان آبی از من خواست. من با اینکه خسته بودم رفتم آب آوردم، وقتی برگشتم دیدم مادرم خوابش بُرده، منتظر ماندم تا ایشان بیدار شود، و لیوان آب را به او دادم. مادرم برای من دعا کردند. من آن را بسیار تأثیر گذار می‌دانم.

”اگر به بی تفاوتی کشانده شویم، یعنی مرگ انقلاب.

”

كتاب  
گزیده‌ای از زیدگاه‌های شهید یشتی  
صفحه ۱۰۹

”