

- این کتاب اثر خواجه نصیر الدین طوسی.
- در ابتدای کتاب درباره زندگی نامه نویسنده توضیح داده.
- مقدمه: هر نشانه دایره علامت تیر و هر نشانه تیک بیان کننده یک فصل است. (در اکثر موارد)
- بی حالتی و اسباب و چاره آن:
  - این بی حالتی ناشی از بلغم و رطوبت های بدن است و راه آن کاهش غذاست.
  - فراموشی زیاد ناشی از زیادی بلغم است و زیاد خوردن آب باعث ازدیاد بلغم است و زیاد آب خوردن از زیاد غذا خوردن است.
  - خوردن نان خشک بلغم و رطوبت بدن را از بین میبرد. + خوردن میوه، البته نه زیاد، بلغم بدن را کم میکند.
  - مسواک زدن نیز باعث کم کردن بلغم میشود و حافظه و فصاحت را هم تقویت مینماید + استفراغ هم باعث کم کردن رطوبت های بدن میشود.
  - «پر کردن شکم، هوش را از بین میبرد.»
  - بهتر است که غذا های چرب نخورد.
  - هدف باید از خوردن و استراحت کردن برای ایجاد آمادگی بندگی باشد.
- ✓ فصل پنجم:
  - زمان شروع درس خواندن:
    - بهتر است که شروع درس روز چهارشنبه باشد چرا که پیامبر فرمود هیچ کاری نیست که روز چهارشنبه شروع شود مگر این که به پایان برسد.
    - چهارشنبه روزی است که برای کفار نحس و شوم بوده پس برای مومنین با برکت باشد.
  - مقدار درس و تکرار آن:
    - مقداری باشد که بتواند روزی دو بار تکرار کند.
  - از متن های کوچک شروع کند.
  - برای فهمیدن درس
    - باید تکرار کند و تامل کند.
    - «حفظ دو حرف بهتر است از گوش کردن دو ورق، فهمیدن دو حرف بهتر از حفظ کردن دو بار کتاب است.
  - مباحثه کند
    - مباحثه علمی یک نوع مشورت کردن است با عصبانی شدن و غوغا کردن نظر صحیح به دست نمیآید.
    - «یک ساعت مباحثه از یک ماه تکرار بهتر است»
  - اندیشیدن و فکر کردن:
    - باید در حال تامل در نکات دقیق علوم باشی: «بیاندیش تا بفهمی»
    - باید قبل از حرف زدن فکر کرد تا کلام درست و دقیق باشد چرا که حرف زدن مانند تیر انداختن است و تیر را تامل و درنگ می اندازند.
  - شکرگذاری و دعا:
    - کسی که دنبال علم است باید همواره به وسیله زبان و سایر اعضایش از خداوند تشکر کند.
    - «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ لَوْ أَنَّ لِلَّهِ فَهْمًا حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا.»
  - همت بلند داشتن به وسیله دوری کردن طمع و بخل از نفس:
    - پیامبر:
    - مبادا طمع کنی چون طمع کردی نیازمندی و بیچارگی حاضر و آماده ای.
    - همه مردم از ترس نداری در فقر هستند. (یعنی میترسند که فقیر شوند استفاده نمیکنند، پس فقیرند.)
    - در زمان قدیم طالبان علم ابتدا حرفه و صنعتی یاد میگرفتند بعد به آموختن علم میپرداختند تا چشم طمع در اموال مردم نداشته باشند.
    - «عالم اگر طمعکار شد حرمت علم برایش باقی نمیماند در نتیجه حرف حق نمیگوید.
  - چقدر تکرار کنم درس را؟
    - درس روز گذشته را ۵ بار، و درس پری روز را چهار مرتبه و روز قبل از آن سه روز و قبل از آن را دو مرتبه و روز قبلش را یک مرتبه
    - البته ملاک کمیت نیست بلکه باید برای خودش حدی مقرر کند تا به آن اندازه نرسد که دلش آرام گیرد.

✓ در توکل

○ وضعیت معشیتی طالب علم:

- باید بر خدا توکل کند و به امور معشیتی خود بیش از اندازه اهتمام نرزد و ناراحت نباشد و صبر کند و دلش را مشغول نسازد. چون طلب علم کار بزرگی است و برای رنجی که در راه به دست آوردن آن کشیده میشود، پاداش و مزد بزرگی قرار داده شده است. پس هر کس بر مشکلات آن صبر کند، لذتش را بالاتر از سایر لذت ها میابد.

○ زمان طلب علم و بهره برداری از آن:

- بهترین ساعات وقت سحر و بین وقت نماز مغرب و عشا است. البته سزاوار است که تمام اوقاتش را به درس پردازد

○ خواب از حرارت است پس وقتی خوابت گرفت یک ظرف آب کنارت بگذار و در جای گرم ننشین.

✓ در دلسوزی و خیرخواهی

○ کمال جویی

- یعنی این که در یاد دادن به دیگران حسود نباشد و برای دیگران دلسوز باشد.

○ ترک ستیزه و دشمنی

- ابتدا به اصلاح نفس خودت اقدام کن چرا که اقدام تو به اصلاح نفس، غلبه بر دشمن را به همراه دارد.

○ بد گمانی و سوء ظن از باطن خراب و نیت آلوده است.

- پیامبر فرمودند: نسبت به مومنین حسن ظن داشته باشید.

✓ در بهره مندی

○ همیشه قلم و کاغذ به همراه داشته باشد تا فرصتی را از دست ندهد.

○ شب طولانی است آن را با خوابیدن کوتاه نکن، و روز روشن است آن را با گناهات آلوده و تاریک نکن.

○ چاپلوسی نکوهیده است مگر در راه علم.

- علم عزتی است که خواری در آن نیست و به دست نمی آید مگر با ذلتی که عزت در آن نیست.

✓ پرهیز کاری در راه یادگیری

○ پیامبر: هر کس در راه تحصیل علم پرهیز کار نباشد، خداوند او را به یکی از سه چیز مبتلا میکند: یا او را جوانمرد میکند، و یا در

روستا ها میاندازد که کسی نه قدر او را بداند و نه حرف او را بفهمد و یا او را به نوکری دربار سلاطین مبتلاش میسازد.

○ از غذای بازار نخورد چرا که چشم فقرا به آن می افتد و آنان نمیتوانند بخرند و میرنجند و در نتیجه برکت آن غذا از بین میرود.

○ پشت سر دیگران حرف نزنند و بیهوده گویی نکنند.

○ موقع درس خواندن رو به قبله بنشینند که سنت پیامبر اینگونه بوده.

✓ آن چیزایی که سبب تقویت حافظه و کم شدن آن است:

○ اسباب تقویت:

(۱) کوشش و تلاش

(۲) مراقبت و مواظبت

(۳) کم کردن غذا

(۴) نماز شب همراه به خضوع و خشوع

(۵) قرآن خواندن

(۱) گفته شده هیچ چیز بیشتر از قرائت قرآن سبب تقویت حافظه نمیشود.

(۶) صلوات بر پیامبر

(۷) مسواک زدن

(۸) نوشیدن عسل

(۹) خوردن کندر همراه با شکر

(۱۰) خوردن ۲۱ عدد مویز قرمز هر روز صبح ناشتا

(۱۱) هر چه که بلغم بدن را کم کند سبب تقویت حافظه است.

○ سبب های فراموشی:

(۱) گناه

(۲) زیاد غم و قصه خوردن در امور مربوط به دنیا

(۳) مشغولیت و دلبستگی زیاد دادن به کارهای دنیا

(۴) خوردن گشنیز

(۵) سیب ترش

(۶) نگاه کردن به کسی که به دار آویخته شده

(۷) خواندن سنگ قبر ها

- ۸) انداختن پشه و کنه و شپش بر روی زمین و نابود نکردن آن ها  
 ۹) حجامت کردن بر روی فرورفتگی پشت گردن (یا برآمدگی پشت سر)  
 ✓ در موجبات و موانع روزی و آنچه عمر را زیاد یا کم میکند.

○ آنچه روزی را کم میکند:

- ۱) پیامبر: دعا کردن روزی را زیاد و نیکی کردن عمر را طولانی میکند.
  - ۲) گناه
  - ۳) دروغگویی در حدیث آمده فقر می آورد.
  - ۴) خواب بین طلوعین و صبح
  - ۵) زیاد خوابیدن
  - ۶) لخت خوابیدن
  - ۷) برهنه بول کردن
  - ۸) در حال جنابت غذا خوردن
  - ۹) در حال تکیه دادن به چیزی غذا خوردن
  - ۱۰) بی اعتنائی و سهل انگاری به خرده ریزه های سفره
  - ۱۱) سوزاندن پوست پیاز و سیر
  - ۱۲) جارو کردن خانه در شب
  - ۱۳) وانهادن یا وا گذاشتن زباله در خانه
  - ۱۴) پیشاپیش پیران راه رفتن
  - ۱۵) پدر و مادر را به اسم صدا زدن
  - ۱۶) با هر چوبی دندان را خلال کردن
  - ۱۷) دستان را با گل و خاک شستشو کردن
  - ۱۸) نشستن بر آستانه در
  - ۱۹) تکیه بر یکی از دو لنگه در کردن
  - ۲۰) وضو گرفتن در مستراح
  - ۲۱) دوختن لباس بر روی بدن
  - ۲۲) صورت را با لباسی (جامه) خشک کردن
  - ۲۳) از بین نبردن لانه عنکبوت در خانه
  - ۲۴) سبک شمردن نماز
  - ۲۵) شتاب نمودن در خروج از مسجد
  - ۲۶) صبح زود به بازار رفتن (۴)
  - ۲۷) دیر از بازار بازگشتن (خودم میگم: شاید منظور به دنبال دنیا بودن و ثروت اندوزی است)
  - ۲۸) خرید یا فروش تکه های کوچک نان به فقرا
  - ۲۹) نفرین و آق والدین
  - ۳۰) روی ظرفها را نپوشاندن
  - ۳۱) خاموش کردن چراغ با فوت کردن
- این موارد در آیات آمده
- ۱) شانه کردن با شانه شکسته
  - ۲) دعا نکردن برای پدر و مادر
  - ۳) ایستاده شلوار پوشیدن
  - ۴) بخل ورزیدن
  - ۵) سخت گیری بر خود و عیال
  - ۶) اسراف کردن
  - ۷) بی حالی و تنبلی
  - ۸) تقاضا از دیگران (بدون زحمت و تلاش کردن دست نیاز به سوی کسی بردن)
  - ۹) سستی کردن در امور
- آنچه روزی را زیاد میکند:
- پیامبر: صدقه دادن
  - شکر گذاری کردن

▪ صبح زود در پی معاش رفتن

▪ **خط خوش از کلید های روزی است**

▪ گشاده رویی

○ امام حسن (ع):

▪ ترک زنا

▪ چارو کردن صحن و سرا

▪ شستن ظرف ها

▪ نماز با شکوه و خصوع

▪ خواندن سوره واقعه در شب و وقت نماز عشا و سوره «یس» و «تبارک الذی بیده الملک» در هنگام

صبح

▪ حاضر شدن در مسجد پیش از اذان

▪ دائم الوضو بودن

▪ خواندن نماز نافله صبح و وتر در خانه

▪ پس از نماز وتر درباره مسائل دنیایی حرف نزدن

▪ هم صحبت نشدن با زنان مگر به اندازه لزوم

▪ ترک سخنان بیهوده و باطل

▪ گفته شده هر کس به چیزی که به مربوط نیست ( و یا مراد و منظور او نیست) بپردازد، آنچه برای او مهم و به او مربوط است

از دستش می‌رود. (از مراد و هدفش باز میماند)

▪ **امام علی (ع): چون عقل کامل گردد، سخن اندک شود.**

○ آنچه عمر را زیاد میکند:

▪ آزار و اذیت نرساندن به دیگران

▪ بزرگداشت و احترام سالمندان

▪ ارتباط با خویشاوندان

▪ خودداری از بریدن درختان سرزنده مگر به هنگام ضرورت

▪ کامل وضو گرفتن