

حال، به نظر شما اخلاق و روح ما نیز در معرض ابتلا به میکروب‌ها و آلودگی‌ها قرار دارد؟ آیا در این دنیا چیزهایی هست که سلامتی اخلاقی ما را تهدید کند؟

واقعیت این است که اخلاق ما نیز به وسیله برخی رفتارها و عادت‌های ناپسند تهدید می‌شود. رفتارهایی همچون دروغ‌گویی، تنبلی، غیبت، ناسزا گفتن و... همانند میکروب به جان اخلاق ما می‌افتد و اگر دیر بجنبیم و با این عادت‌ها و رفتارهای نادرست مبارزه نکنیم ممکن است زندگی خود را تباه نماییم و به بهشت زیبای خداوند نرسیم. کسی که مبتلا به اخلاق‌های ناپسند می‌شود در واقع مریض است و باید برای مداوای خود چاره‌اندیشی کند.

عامل اصلی انتشار میکروب‌های اخلاقی شیطان است. شیطان به وسیله آنها به درون روح ما نفوذ می‌کند و در صورت مقابله نکردن، ما را در دست یافتن به رستگاری و بهشت جاویدان شکست می‌دهد.

این درس به معرفی برخی از رفتارها و عادت‌های ناپسند می‌پردازد که به دنبال آسیب زدن به اخلاق نیکوی شما هستند.

## ۱- عجله

وقتی دچار شتاب‌زدگی می‌شویم، نمی‌توانیم خوب فکر کنیم و به همین دلیل از تصمیم‌گیری صحیح باز می‌مانیم و هر تصمیمی می‌تواند یک اشتباه بزرگ باشد.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

پشیمانی انسان عجز از همه مردم بیشتر است؛ زیرا عقل او وقتی به کمکش می‌آید که دیگر کار از کار گذشته باشد.<sup>۱</sup>

انسان عجز با مشکل دیگری به نام دوباره کاری نیز روبرو است؛ زیرا کاری که با عجله و بدون دقت انجام می‌دهد، بی‌نتیجه خواهد بود و دوباره مجبور است وقت و نیروی خود را صرف انجام درست همان کار کند.

### اندیشه؛ راه درمان

مردی نزد پیامبر صلی‌الله‌علیه‌آله آمد و گفت ای رسول خدا، به من اندرزی دهید.

- اگر تو را اندرز دهم به آن عمل می‌کنی؟

- بله.

- آیا واقعاً عمل می‌کنی؟

- بله.

وقتی این پرسش و پاسخ برای سومین بار تکرار شد، پیامبر اکرم فرمود:

هرگاه تصمیم گرفتی کاری کنی، اول به نتیجه و عاقبت آن خوب بیندیش. اگر

دیدنی نتیجه خوبی دارد، به تصمیمت عمل کن و اگر دیدنی نتیجه‌اش تباهی و بدی

است، از آن صرف نظر کن.<sup>۱\*</sup>

حال آیا عجله و شتاب همیشه و در همه حال ناپسند است؟ آیا مواردی هست که عجله در آنها خوب باشد؟ انسانی را تصور کنید که می‌خواهد پولی را به عنوان صدقه به مستمندی بدهد. اگر او بعد از تصمیمش،

فوراً این کار را نکنند، شیطان به سراغش می‌آید و با بزرگ نشان دادن آن صدقه در ذهنش، او را قانع می‌کند که خودش به آن پول احتیاج بیشتری دارد و الان وقت این کار نیست و...  
و یا وقتی صدای اذان را می‌شنویم، بهترین کار این است که کارهای دیگر را متوقف کنیم و به نماز بایستیم؛ زیرا اگر نمازمان را برای انجام کارهای دیگر به تأخیر بیندازیم، شیطان به طمع می‌افندد و ما را به کارهای دیگر مشغول می‌کند و همین‌طور کارهای دیگر و کارهای بعدی...  
به همین دلیل است که در انجام کارهای نیک هرگز نباید تأخیر و کوتاهی کنیم؛ بلکه باید در اولین فرصت آنها را به انجام برسانیم.

## ۲- تنبلی

یکی دیگر از آفت‌های اخلاق که در قلعه روح انسان نفوذ می‌کند، تنبلی و سستی است.

**امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:**

از تنبلی و بی‌حالی به شدت بپرهیز؛ زیرا که این دو، هم دنیا را از تو خواهند

گرفت و هم آخرت را.<sup>۱</sup>

انسان تنبل مانند همه، از نعمت‌های ارزشمند خداوند برخوردار است؛ اما بدون اینکه برای هدف درستی تلاش کند، عمر، سلامتی و بقیه نعمت‌هایش را بیهوده هدر می‌دهد و از آنها کمتر استفاده می‌کند. او نمازش را به موقع نمی‌خواند، در درس خواندن کوتاهی می‌کند، در کارهای خانه به خانواده‌اش کمک نمی‌کند، و به نظافت و پاکیزگی کمتر اهمیت می‌دهد و با بی‌نظمی و بی‌حالی، همواره اطرافیان را به زحمت می‌اندازد.

## راه درمان

برای درمان تنبلی چند کار می‌توان انجام داد:

الف) آینده نگری: گاهی ما برخی کارها را انجام نمی‌دهیم، فقط به این دلیل که کمی سخت است

و برایمان زحمت دارد. اما آیا تا به حال فکر کرده‌ایم که چنین رفتاری، چه آینده‌ای را برای ما به همراه دارد؟ ما می‌توانیم درس نخوانیم و وقتمان را فقط با بازی و تفریح بگذرانیم، اما در آینده به دلیل نداشتن کار یا موقعیت مناسب، همیشه در اندوه و حسرت گذشته باشیم.

**امیر مؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید:**

هر کس امروز در کارش کوتاهی و سستی کند در آینده به غم و اندوه مبتلا

می‌شود.<sup>۱</sup>

ب) دوستی با انسان‌های کوشا: همراهی دوستان کوشا و دیدن سعی و تلاش آنها انگیزه بیشتری برای کار و فعالیت ایجاد می‌کند. همچنین مطالعه زندگی انسان‌های موفق که به دلیل سعی و تلاششان در طول تاریخ درخشیده‌اند، می‌تواند انگیزه ما را برای تلاش بیشتر دو چندان کند.

ج) تصمیم قاطع: گاهی ما به جای اینکه دست به کار شویم و کاری را انجام دهیم، خیال‌پردازی می‌کنیم و فقط می‌گوییم ای کاش این‌طور بشود یا چه می‌شد این‌طور می‌شد و...  
اما با آرزو و کاشکی و خیال، کارها انجام نمی‌شوند؛ بلکه این خودمانیم که باید به جای امروز و فردا

کردن، یک تصمیم جدی بگیریم و با توکل بر خداوند از همین امروز دست به کار شویم. امروز همان فردایی است که دیروز به انتظارش نشستیم بودی. به فرموده امام علی علیه‌السلام:

راه درمان تنبلی، عزم و اراده محکم و جدی است.<sup>۲</sup>

د) برنامه‌ریزی: یکی از گام‌های اساسی مبارزه با تنبلی، برنامه‌ریزی است. برای برنامه‌ریزی، پیش از

هر چیز، باید ببینیم کارهایی که در یک شبانه‌روز باید انجام دهیم چیست؟ آنها را در برگه‌ای یادداشت کنیم. سپس کارهای مهم را از بقیه کارها جدا کنیم. واضح است که باید اول کارهای مهم‌تر را انجام داد و اگر وقتی باقی ماند به کارهای دیگر مشغول شد.

به این اصل مهم برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی گفته می‌شود.