

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جوان و انتخاب بزرگ

من كو؟!

تأثير روح بر حركات ورزشى

اصغر طاهرزاده

طاهرزاده، اصغر، 1330-

جوان و انتخاب بزرگ / اصغر طاهرزاده. - اصفهان: گب المیزان، 1391.

80 ص.

ویراست 2.

ISBN: 978-964-2609-42-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا

1- جوانان و اسلام. 2- تربیت اخلاقی. 3- اخلاق اسلامی.

297/4836

1391 ج 9 ط 18/ 165/ BP230

2900164

کتابخانه ملی ایران

جوان و انتخاب بزرگ

اصغر طاهرزاده

چاپ: پردیس / معنوی

نوبت چاپ: بیستم

لیتوگرافی: شکبیا

تاریخ انتشار: 1391

حروف چین: گروه فرهنگی المیزان

قیمت: 1500 تومان

ویراستار: گروه فرهنگی المیزان

شمارگان: 3000 نسخه

طرح جلد: گروه فرهنگی المیزان صحافی: دی

کلیه حقوق برای گروه المیزان محفوظ است

مراکز پخش:

تلفن: 0311-7854814

1- گروه فرهنگی المیزان

همراه: 09136032342

2- دفتر انتشارات لب المیزان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	جوان و انتخاب بزرگ
13	وقتی کارهای ما بر ضد خودمان می شود
15	مراحل سه گانه ی زندگی
17	مشخصات جوانان
18	انتخاب بزرگ
20	خیانت به جوانی
22	وسعت روح انسان
25	انسان، می بیند که می میرد
27	کودکان سالمند
29	انتخاب واقعی
33	چگونگی انتخاب ابدیت
33	ابعاد متضاد روح جوان

- جوان و انتخاب بزرگ
- 35..... جایگاه شریعت در زندگی
- 38..... وقتی انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد
- 39..... دین‌داری؛ انتخاب بزرگ انسان
- 41..... ریشه‌ی یأس
- **من کو؟! ٤٥**
- 48..... خودم بدون بدنم
- 49..... می‌بینیم که می‌میریم
- 50..... روح انسان؛ فوق زمان و مکان
- 52..... سیر روح به‌طرف خوبی‌ها
- 53..... ارتباط با دنیایی وسیع‌تر
- 55..... مرگ، ابتدای نشاط
- 57..... غم عصر جمعه
- 58..... خود حقیقی، دریچه‌ی ارتباط با حقایق
- **تأثیر حرکات ورزشی بر روح ٦١**
- 63..... هر کس بدنش را در اختیار بگیرد، زنده‌تر است
- 65..... بدن‌هایی که مانع ظهور زیبایی‌های روح‌اند
- 66..... وقتی روح بر بدن حاکم باشد
- 68..... چگونگی حاکمیت روح بر بدن
- 70..... نتایج حاکمیت روح بر بدن
- 71..... ورزش؛ دریچه‌ی کنترل امیال
- 72..... ورزش و تقویت اراده
- 75..... ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا

مقدمه

باسمه تعالی

1- از آنجایی که دوران جوانی، جدّی‌ترین دوران زندگی به حساب می‌آید و جوانان باید در این دوران با ابعاد جدّی زندگی خود روبه‌رو شوند و با توجه به این که تربیت باید گرم و جدّی باشد و نه سطحی و غیر جذاب، مباحثی که در پیش رو دارید با همین رویکرد خدمتتان عرضه می‌شود. این مباحث را استاد طاهرزاده در سخنرانی‌های خود با جوانان در میان گذارده‌اند، به امید آن که اولاً: نسل جوان جامعه به بهانه‌ی این که باید به جوانان سخت‌گیری نکرد، از معارف حقیقی و جدّی محروم نماند. ثانیاً: روشن شود می‌توان معارف جدّی را با زبانی روان با جوانان در میان گذارد و روح آن‌ها را متوجه حقایقی کرد که در همه‌ی صحنه‌های زندگی به کارشان آید حقایقی که فطرت‌شان به دنبال آن‌ها است.

2- به گفته‌ی عرفا انسان تنها فضائلی را در دیگر اشخاص تصدیق می‌کند که از آن فضائل عاری نباشد، بنابراین اگر جوانان در همان دوران جوانی متخلق به کمالات انسانی و الهی نگردند معلوم نیست قبول کنند که آن کمالات در سایر انسان‌ها وجود دارد و در همین راستا مباحث کتابی که در پیش رو دارید با نظر به معرفت نفس و به شکل حضوری تدوین شده تا جوانان ما بتوانند فضائل الهی و انسانی را در خود بیابند و متخلق به آن شوند.

3- از طریق معرفت نفس انسان‌ها می‌توانند معنای حضور رب العالمین در هستی را بفهمند، همچنان که می‌فهمند ارتباط با خدا چه برکاتی برای آن‌ها دارد، در این راستا است که می‌گوییم: آن کس که نمی‌داند در جدایی از خدا چه چیزی را از دست می‌دهد چگونه پروای رعایت دستورات خداوند را دارد؟

4- با توجه به این که هر کس به حقیقت خود جاهل است به همه چیز جاهل است و از حقیقت موجودات عالم آگاهی درستی به دست نمی‌آورد. همچنان که امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَجْهَلُ نَفْسُكَ فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ»¹ نسبت به نفس خود جاهل مباش زیرا هر کس به خود جاهل باشد به هر چیزی جاهل است. در این رابطه سعی شده است در این کتاب نگاه جوانان

عزیز به شناخت نفس خود انداخته شود تا إن شاء الله زمینه‌ی تأیید معارف بعدی در روان آن‌ها فراهم گردد.

5- در این کتاب سه بحث زیر مطرح است:

الف - جوان و انتخاب بزرگ: در این بحث سعی شده است جوانان عزیز متوجه شوند چگونه می‌توان در دوران جوانی انتخاب‌های خود را به وسعت قیامت و ابدیت وسعت دهند و در نتیجه تا آخر عمر در نشاط جوانی باقی بمانند.

ب - من کو؟: در این بحث با زبانی ساده و با مثال‌هایی در خور فهم جوانان، موضوع مجرد بودن روح یا نفس ناطقه‌ی انسان مطرح شده است که إن شاء الله می‌تواند زمینه‌ای جهت تصدیق بسیاری از معارف دینی قرار گیرد.

ج - تأثیر روح در حرکات ورزشی: از آنجایی که امروز ورزش کردن یک ضرورت است و از طرفی خطر ورود انگیزه‌های غلط، ورزش کردن را از نتیجه‌ای که شخص می‌تواند به دست آورد ساقط می‌کند؛ در این بحث سعی شده انگیزه‌های صحیح ورزش مد نظر افراد قرار گیرد تا اولاً: جوانان برای ورزش کردن اراده‌ی دائمی داشته باشند. ثانیاً: بتوانند با ورزش - در راستای تأثیر نفس ناطقه بر جسم - نتایج معنوی و روحانی ببرند. إن شاء الله.

گروه فرهنگی المیزان

جوان و انتخاب بزرگ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وقتی کارهای ما بر ضد خودمان می شود

این یک قاعده است که انسان به اندازه‌ای که صحیح فکر کند، صحیح عمل می کند. به همین جهت، آنهایی که خیلی کار می کنند ولی کم فکر می کنند عملاً کارهایشان بر ضد اهدافی که دنبال می کنند، نتیجه می دهد، چون فکر نمی کنند چگونه در ابتدای کار، راه کارهای رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب را پیدا کنند.

در حمام‌های قدیم، دلاک‌هایی بودند که سر افراد را می تراشیدند، یکی از آن‌ها وقتی تیغ‌اش گُند می شد، به تیغ فشار می آورد تا با فشاری که به آن تیغ می آورد و با صرف نیروی بیشتر، سر طرف را بتراشد، در نتیجه پوست سر آن فرد بیچاره کنده می شد. یک بار شخصی به آن دلاک گفت: «آقای محترم! یک تیغ نو بخر و سر مردم را درست بتراش!» دلاک با خونسردی تمام که گویا کارش هیچ عیبی ندارد، گفت: «چرا پول بدهم تیغ بخرم، نان می خرم و می خورم تا زورم زیاد شود و بتوانم به تیغ نیروی بیشتر وارد کنم».

در بعضی موارد مَثَل ما، مَثَل آن دلاک است؛ چون عقل مان به کارمان نمی‌رسد و سعی نمی‌کنیم به راه‌هایی فکر کنیم که بهتر به نتیجه می‌رسیم، دائماً کار می‌کنیم و در نتیجه دچار مشکلات بیشتری می‌شویم و باز برای رهایی از این مشکلات، به جای این که ریشه‌ی مشکلات را پیدا کنیم، باز بیشتر کار می‌کنیم، آن وقت سراسر زندگیمان می‌شود پریشانی و پراکندگی.

«شوماخر» می‌گوید: «غفلت از خردمندی، تا بدان پایه رسیده که ما همواره می‌کوشیم که یک بیماری را با تشدید علّت‌های آن شفا دهیم». ¹ مثل آن که امروزه مشکلاتی را که سرعت‌های زیاد ایجاد کرده است ما با ایجاد ماشین‌هایی با سرعت بیشتر می‌خواهیم رفع نماییم.

با توجه به این که «کار»، به تنهایی کارساز نیست و تفکر هم در کنار کار نیاز است و خوب فکر کردن و خوب کار کردن با هم کارساز است؛ می‌خواهیم روشن کنیم ما در زندگی خود نیاز به دین داریم تا تلاش‌های خود را در زندگی با بصیرتی که از دین الهی به دست می‌آوریم جهت دهیم و به نتایجی که می‌خواهیم دست یابیم.

این بحث امروزه در دنیا مطرح است که آیا در ابتدای امر روح جوانان با دین ارتباط دارد و انسان در دوره‌ی جوانی به خودی خود علاقه‌مند به دین است و یا ما باید علاقه‌مندی به دین را با تشویق و تبلیغ در جوانان ایجاد کنیم؟ به عبارت دیگر آیا روح جوانان به طور فطری به دین گرایش دارد و عوامل محیطی یا فرهنگی ممکن است گرایش او به دین را در او ضعیف کنند و یا انسان در جوانی فقط تحت تأثیر غرایز است و باید غرایز فرو بنشیند تا انسان بتواند به دین و دینداری فکر کند؟ برای روشن شدن این موضوع لازم است به مراحل زندگی انسان‌ها توجه کنیم تا با نظر به مراحل زندگی آن‌ها جایگاه جوانی و خصوصیات مربوط به آن را در این مراحل درست بشناسیم.

مراحل سه‌گانه‌ی زندگی

انسان‌ها در زندگی خود با سه مرحله‌ی «کودکی»، «جوانی» و «پیری» روبه‌رو هستند؛ مرحله‌ی کودکی مشخصات خود را دارد و از آن جا می‌فهمیم کسی کودک است که حرکات مخصوصی انجام می‌دهد که ما به اصطلاح می‌گوییم انتخاب‌هایش بچه‌گانه است و به اهداف بلندی نمی‌اندیشد. حال اگر شخص بزرگی همان انتخاب‌هایی را داشته باشد که کودکان دارند مورد تمسخر و اعتراض بقیه واقع می‌شود، چون با آن که شخص بزرگی است

انتخاب‌هایش بچه‌گانه و دور از انتظار است و این فرد نباید چنین انتخاب‌هایی را در چنین مرحله از زندگی‌اش داشته باشد. مثل این که اگر یک شخص سی‌ساله مثل بچه‌ی پنج‌ساله عروسک بازی کند و یا دوچرخه کودکی را سوار شود و در کوچه و محله بچرخد، این شخص مورد تمسخر و اعتراض واقع می‌شود. در حالی که اگر یک کودک پنج‌ساله این کارها را بکند، کسی به او اعتراض نمی‌کند، چون این کار، کارِ بچه‌گانه است و این هم کودک است و باید کارهای کودکانه انجام دهد. آری کودکان انتخاب‌هایشان کودکانه است؛ و بیشتر به کارهای سطحی و سرگرم‌کننده می‌پردازند.

در مقابلِ کودکان که انتخاب‌هایشان سطحی و زودگذر و برای سرگرمی است، پیرمردها و پیرزن‌ها را مشاهده می‌کنیم که مشخصه‌ی آن‌ها عبور از آرزوهایی است که یک جوان باید داشته باشد. پیران در حالت طبیعی در شرایطی هستند که نمی‌توانند به اهدافی فکر کنند که مربوط به یک جوان بیست و پنج‌ساله است. مثلاً نمی‌توانید به یک پیرمرد نودساله پیشنهاد کنید مؤسسه‌ای تأسیس کند تا در آن مؤسسه جوانانی تربیت شوند که پس از مدتی بتوانند به دانشگاه بروند و بعد از فارغ‌التحصیل شدن برایشان تعدادی کارخانه بسازد و آن‌ها مهندسان آن کارخانه‌ها بشوند. در مقابل چنین پیشنهادی خواهید دید که آن پیرمرد طاقت شنیدن چنین برنامه‌ی وسیعی را ندارد چه رسد بخواهد به آن عمل کند. خدا هم از او

نخواستہ است، اگر ہم بخواهد در سن نود سالگی چنین کاری را شروع نماید، ممکن است مورد تمسخر واقع شود که پیرمرد نودساله چه آرزوهایی در سر می پروراند. به اصطلاح می گویند: «سر پیری و معرکه گیری!» این مثال برای آن است که روشن شود عموماً انسان‌ها در سن پیری نمی‌توانند چنین انتخاب‌های بزرگی را به عهده بگیرند و از این مثال‌ها می‌توانیم نتیجه بگیریم که انسان‌ها در دو مرحله از زندگی خود - یعنی در مرحله‌ی کودکی و در مرحله‌ی پیری - به جهت روحیه‌ی خاصی که دارند، نمی‌توانند انتخاب‌های اساسی و برنامه‌های دراز مدت داشته باشند و این اقتضای دوران کودکی و کهنسالی است.

مشخصات جوانان

از آن‌چه عرض شد می‌توان نتیجه‌گیری کرد که «روحیه‌ی هر انسانی را انتخاب‌هایش مشخص می‌کند» و بر اساس همین قاعده می‌پرسیم به چه کسی جوان می‌گویند و مشخصات جوانان چیست؟! با مقایسه با دو مرحله‌ی «کودکی» و «پیری یا کهنسالی» می‌توان گفت: جوان؛ کسی است که انتخاب‌های او اساسی و بلند مدت است و به اهدافی نظر دارد که خیلی سطحی و زودگذر نیست و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی می‌کند. این برای روحیه جوان یک حقیقت است و اگر مطابق روحیه‌ی خود عمل نکند، یا هنوز از نظر

روحي كودك است و يا پيري است شكسته و فرتوت. مثلاً وقتي فردي كه بين هفده تا بيست سال دارد و ما از لحاظ سنّي او را جوان مي‌دانيم، مقداري آب در يك ليوان بريزد و مگسي را در آن بيندازد تا در آب غرق شود، مي‌گويم او هنوز بچه است چون انتخابش سطحي و سرگرم‌كننده و بچه‌گانه است و از او چنين انتخابي را انتظار نداريم چون جوان بايد انتخاب‌هايي بزرگ‌تر از اين گونه اعمال داشته باشد، انتظارمان آن است كه يك جوان انتخاب‌هايي وسيع و عميق و همه‌جانبه داشته باشد.

در اسلام به انسان جوان، انسان رشيد مي‌گويند؛ يعني انساني كه رشد کرده و انتخاب‌هاي بزرگ انجام مي‌دهد و به اهداف واقعي و عميق و به ابزارهاي مناسبی كه او را به اهدافش مي‌رساند، فكر مي‌كند. اصطلاحاً مي‌گويند فلاني ديگر كودك نيست رشيد شده و مي‌تواند تكاليف ديني‌اش را انجام دهد، يعني مي‌تواند به موضوعاتي بينديشد كه عميق‌تر از موضوعات محدود زندگي دنيايي است.

انتخاب بزرگ

با توجه به اين كه اگر كسي انتخاب‌هايش سطحي و زودگذر باشد، كودك است و جوان بايد انتخاب‌هاي بزرگ و عميق داشته باشد و افق روح او آمادگي آن را دارد كه حتي از ديوارهاي محدود زندگي دنيايي عبور كند، مي‌گويم اگر يك جوان تمام انتخاب و

آرزویش این باشد که بتواند در امور دنیایی موفق شود، آیا این نوع انتخاب‌ها برای او یک انتخاب بزرگ است؟ آیا این جوان، انتخابی مناسب جوانی‌اش کرده است و یا این امور، در عین این که ممکن است ضروری باشند، کارهای بزرگی نیستند و او با انتخاب آن امور، انتخابی مناسب جوانی‌اش نکرده است؟ آری! انتخابِ اموری که مربوط به زندگی در دنیا است مثل موفقیت در کنکور دانشگاه و کسب و کار و شغل، هیچ کدام در جای خود بد نیست، ولی اگر این امور به عنوان انتخاب بزرگ انسان به حساب آمد، انتخابی در شأن روح جوانی‌اش انجام نداده و حتماً توجّه خواهید داشت که اگر جوان، انتخابی مناسب با شأن جوانی‌اش نکرد، جوانی شکست خورده و مأیوس خواهد بود که خیلی زود این شکست و یأس در زندگی‌اش و در اعمالش ظاهر می‌شود.

اگر انسان جوانی، امور دنیایی مثل قبول شدن در کنکور را انتخاب بزرگ خود بداند و هدف اصلی‌اش این باشد که به دانشگاه برود، معلوم است که وقتی به دانشگاه رفت باید تعدادی واحد درسی بگیرد و بعد آن واحدها را در طول چند ترم بگذراند و بعد فارغ التحصیل شود و شغلی پیدا کند و بعد ازدواج کند و بچه‌دار شود و بعد فرزندانش بزرگ شوند و آن‌ها را به مدرسه و دانشگاه بفرستد و شغلی برای آن‌ها پیدا کند، بعد پسرها را زن بدهد و دخترها را به خانه‌ی شوهر بفرستد. و بعد هم بمیرد... حال آیا این مسیر از ابتدا تا

انتها، واقعاً یک انتخاب بزرگ برای زندگی است؟! بحث بر سر این است که آیا ما حق داریم اموری چنین محدود را انتخاب بزرگ زندگی مان قرار دهیم؟! آیا این انتخاب - در عین حال که ضروری است - انتخاب بزرگ جوانان به حساب می آید؟! و اگر انسان جوانی انتخاب بزرگ زندگی اش را چنین امور محدودی قرار بدهد، چه می شود؟

عرض شد جوان کسی است که انتخابی مطابق جوانی اش بکند، انتخاب هایی بزرگ و عمیق، و گرنه جوان نیست. اگر از جوان های شکست خورده پرسید: «چه آرزویی دارید؟»، جواب می دهند: «آرزویمان آن است که جایی کار می کردیم و حقوق نسبتاً خوبی به ما می دادند» همه ی آرزو و انتخابی که دنبال می کنند همین است، در حالی که این انتخاب، یک انتخاب محدود و انفعالی است در محدوده ی نیازهای مادی زندگی دنیایی. این جوان با چنین انتخابی روحیه ی خود را کشته و خودش مسئول روحیه ی شکست خورده اش می باشد و وقتی به آرزویش رسید هیچ چیز برایش عوض نمی شود، همان روحیه و همان یأس و سرخوردگی را با خود دارد.

خیانت به جوانی

ابتدا باید این مسئله حل بشود که انتخاب بزرگ چیست و انسان جوان اگر چه چیزی را انتخاب کند، آن انتخاب، در شأن اوست و عامل شکست روحیه ی او نمی گردد؟ عرض شد شأن روحیه ی انسان

جوان آن است که انتخاب‌های بزرگ داشته باشد و اگر مطابق جوانی‌اش انتخاب نکرد، در تمام عمر به جوانی‌اش خیانت کرده است. از طرفی ملاحظه کردید که اگر انسان به سن پیری رسید، دیگر نمی‌تواند انتخاب‌های بزرگ داشته باشد؛ هر چند می‌تواند از انتخاب‌های بزرگ دوران جوانی‌اش در مرحله‌ی پیری نیز استفاده کند و در پیری هم جوان بماند، ولی در سن پیری دیگر به راحتی نمی‌تواند انتخابی بزرگ داشته باشد.

مصدق انسانی که در پیری هم جوان مانده بود را در حضرت امام خمینی «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه» ملاحظه می‌کردید. وقتی خبرنگار چک اسلوواکی² با حضرت امام در نوفل لوشاتو مصاحبه کرده بود، پس از مصاحبه اقرار می‌کند: «روحیه‌ی این انسان، مثل یک جوان بیست و چهارساله است». یعنی روحیه‌ای پر از حرارت و امیدوار به آینده. زیرا حضرت امام خمینی «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه» در مرحله‌ی جوانی خود یک انتخاب بزرگ داشته‌اند و چون انتخابشان در جوانی بزرگ بوده در دوره پیری هم با همان روحیه‌ی جوانی به سر می‌برند، اما برعکس؛ اگر به زندگی انسان‌هایی که در سن چهل یا پنجاه‌سالگی پوسیده‌اند، خوب نظر کنیم می‌بینیم که این‌ها در جوانی، به‌واقع آنچه را در شأن یک انسان جوان بوده انجام نداده‌اند و از آن انتخاب

2- در آن زمان مناطقی مثل صربستان و بوسنی در منطقه‌ی بالکان تحت عنوان کشوری به

نام چک اسلوواکی مشهور بوده است.

بزرگ که مربوط به دوران جوانی بوده غفلت ورزیده‌اند و خود را به چیزهای سطحی مشغول کرده‌اند که هیچ ارزشی نداشته، مثلاً به این خوش بوده‌اند که توانسته‌اند دزدانه چشم‌چرانی کنند و یا خیالات خود را با افکار پوچ و یا صحنه‌های آلوده مشغول نمایند و یا خوشحال بوده‌اند که از فلان قهرمان ورزشی، یک امضاء بگیرند و یا همه‌ی تلاش خود را در این صرف کنند که در رشته‌ای از رشته‌های ورزشی قهرمان شوند. هرچند اصل ورزش برای سلامت جسم و تقویت اراده لازم است ولی قهرمان ورزش شدن نمی‌تواند اساسی‌ترین انتخاب و یک انتخاب بزرگ برای زندگی انسان باشد.

همچنان که ملاحظه فرمودید اشخاصی که انتخاب‌های اصلی‌شان در زندگی امور سطحی و زودگذر باشد در واقع در جوانی هم پوسیده و شکست‌خورده‌اند و این پوسیدگی و شکست در پیری بیشتر ظاهر می‌شود و علت آن که به چنین روزگاری گرفتار شده‌اند را باید در آن دانست که در جوانی انتخاب‌های خود را مطابق با وسعت روح ابدی خود شکل نداده‌اند.

وسعت روح انسان

فراموش نفرمایید که وسعت روح، یعنی وسعت حقیقت انسان تا ابدیت. چون اصل انسان، بدن او نیست، بلکه اصل انسان، جان و روح او است و روح او هم که همیشه زنده و جاودانه است و بعد از

نابودی بدن باز موجود است. یعنی ما خودمان که همان روح و جانمان باشیم، تا ابدیت هستیم. حال اگر در جوانی انتخابی مناسب با ابدیت خود نداشته باشیم، به جوانی و انسانیت خود خیانت کرده ایم. زیرا اصل انسان به وسعت ابدیت است و همیشه هست.

برای روشن شدن این موضوع به عنوان نمونه به موضوع «خواب» دقت کنید، در خواب هم شما جدای از بدنتان خودتان هستید. به همین جهت وقتی می خوابید از خودتان غایب نمی شوید تنها نسبت به فلان شخص یا فلان مکان که در کنار شما است خواب هستید و آن شخص و یا آن مکان را نمی بینید، اما آیا اصل خودتان را هم نمی بینید و از خودتان جدا می شوید؟! وقتی خواب دیدید که در خیابان هستید، بعد که بیدار شدید، می گوید: «من خواب دیدم که در خیابان بودم»، هرگز نمی گوید: «من خواب دیدم، غریبه ای در خیابان بود»، بلکه متوجه اید خودتان بودید که خواب دیدید در خیابان بوده اید، یعنی در خواب هم خودت، خودت هستی، پس؛ از خودت خواب نیستی، هر چند از بدنت جدا باشی.

وقتی شما خواب می بینید که دارید از خیابان رد می شوید و یا خواب می بینید با دستتان یک پرتقال برداشته اید، در همان خواب با چشم خودتان آن پرتقال را می بینید و با دست خودتان پرتقال را برداشته اید و با پاهای خودتان در خیابان راه می روید، بدون آن که این چشم و دست و پا که در رختخواب است همراهتان باشد، چون

خودتان بدون بدن، چشم و دست و پای مخصوص به خودتان را دارید، هر چند این چشم و دست و پایِ گوشتی را آن جا با خود ندارید، پس بدون این بدن، خودتان، خودتان هستید با چشم و دست و پای مخصوص به خودتان و یا مثلاً وقتی سر کلاس نشسته‌اید و در خیالات خود غرق هستید، بعد معلّم در کلاس مطلب خنده‌داری را تعریف می‌کند و همه می‌خندند، شما به خودتان می‌آیید و می‌گویید: چه شد؟ چه گفت؟ مگر شما، گوش و چشم‌تان سر کلاس حاضر نبود، معلّم چشم و گوش و بدن مادّی شما در کلاس حاضر بود، پس چه کسی نبود که این گوش مادی نشنید؟ این چشم و گوش مادی مربوط به بدن شما است. ولی چون «خودتان» در کلاس حاضر نبودید و غرق خیالاتتان بودید این گوش مادی نشنید، پس معلوم است شنونده و بیننده‌ی واقعی که خودتان هستید در کلاس نبود و این چشم و گوش ابزار خودتان است که بدون شما خودش کارآیی ندارد.

شما بدنتان نیستید، شما خودتان هستید و فقط هستید، آری شما در حدّ خودتان «فقط هستید» و خودتان را احساس می‌کنید و خودتان زنده‌اید، آری زنده‌اید؛ اصلاً انسان مرگ به معنای نابودی ندارد، همیشه زنده است، همیشه بیدار است، حتی وقتی هم که بدنش خوابید، بیدار است و خواب می‌بیند.

انسان، می بیند که می میرد

به نظر شما آیا انسان می میرد یا می بیند که می میرد؟ اگر کمی در مورد خودتان دقت کنید متوجه می شوید که هیچ کس نمی میرد، بلکه هر کس می بیند که می میرد. همین طور که اگر شما یک دستتان قطع شد، می بینید که دستتان قطع شده، حالا اگر دست دیگرتان هم قطع شود، باز هم می بینید که دو دستتان قطع شده، اگر دو پایتان هم قطع شود، می بینید که پاهایتان قطع شد، حالا اگر دست‌ها و پاهایتان قطع شود، آیا «من» شما هم کم می شود؟ یعنی نیم من می شوید؟ یا همان من قبلی هستید و باز هم می گوید: «من»؛ پس همین طور که با جدا شدن بعضی از اعضاء بدن، من شما کم نمی شود، اگر تمام دست و پا و بدنان هم جدا شود، چیزی از من شما کم نمی شود و می بیند که می میرد.

همان طور که اگر یک دست شما قطع می شد، می دیدید که دیگر آن دست، در اختیار شما نیست، حال اگر تمام اجزاء بدنتان هم قطع شود، می بینید که تمام بدنتان دیگر در اختیار شما نیست. این حالت را می گویند: «مردن». قرآن می فرماید: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا»³ خداوند انسان‌ها را در هنگام مرگ و هنگام خواب می گیرد. پس طبق فرمایش قرآن، انسان در موقع مرگ

نابود نمی شود بلکه توسط خدا گرفته می شود، بدون آن که بدن او گرفته شود. اگر کمی خودتان فکر کنید متوجه می شوید شما هیچ وقت نمی میرید و آن کسی که می بینید که می میرد و از بدنش جدا می شود، همیشه با خودش هست.

امام سجاد علیه السلام می فرمایند: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَقَالُ لِرُوحِهِ وَهُوَ يَغْسَلُ: أَيْسُرُكَ أَنْ تُرَدَّ إِلَى الْجَسَدِ الَّذِي كُنْتَ فِيهِ؟ فَيَقُولُ: مَا أَصْنَعُ بِالْبَلَاءِ وَالْخُسْرَانِ وَالْغَمِّ».⁴ در حالی که بدن مؤمن را غسل می دهند، به روح او گفته می شود آیا دوست داری به بدنی که در آن بودی برگشت داده شوی؟ می گوید: «در آن حال، گرفتاری و خسران و غم و اندوه آن را چه خواهم کرد؟» حتی وقتی می خواهند بدن او را در قبر بگذارند، می بیند که بدنش را در قبر می گذارند. به همین خاطر به ما دستور داده اند بدن مرده را آرام در قبر بگذارید، چون بر روحش اثر می گذارد. خودش در بدنش نیست، اما ناظر بر آن است و حالاتی را که بر بدنش می گذرد حس می کند و از آن حالات متأثر می شود.

نتیجه این شد که انسان هیچ وقت نمی میرد، انسان فقط و فقط، هست و همواره وجود خود را احساس می کند، این بدن انسان است که می میرد و هم اکنون نیز در حال تغییر است، به طوری که موها و سلول ها و پوست های یک سال پیش بدن شما حالا همانها نیستند.

بدن شما به گفته‌ی دانشمندان زیست‌شناسی پس از مدتی تماماً عوض می‌شود و دیگر آن بدن قبلی نیست. ولی خودتان همان خود قبلی هستید و این نشان می‌دهد که شما همواره خودتان هستید و عامل ثبات بدنتان نیز می‌باشید وقتی به این نتیجه رسیدیم که انسان خودش، بدنش نیست که با مردن از بین برود، بلکه او به وسعت ابدیت همیشه زنده است، اگر انتخابی به وسعت ابدیت نکرد، انتخاب بزرگ خودش را انجام نداده و اگر انتخاب بزرگ خود را که انتخابی در شأن جان اوست، انجام ندهد، انتخابی که باید انجام دهد انجام نداده است.

کودکان سالمند

در «روان‌شناسی»، در مکتب «پیاژه»⁵ روشی هست که سنّ افراد را می‌توان از روی انتخاب‌هایشان تعیین کرد که تحت عنوان «نظریه‌ی اخلاقی پیاژه» مشهور است. «اورنس کُهلبرگ» روان‌شناس آمریکایی از پیروان مکتب پیاژه در پی تحقیقی که بر روی مردم آمریکا انجام داده و سنّ افراد را از روی انتخاب‌های آنها تعیین نموده در یک

5- «ژان پیاژه» از صاحب‌نظران روان‌شناسی رشد است که در سال 1896 در سوئیس به دنیا آمد و در سال 1980 چشم از جهان فرو بست. وی بیشترین همت خود را در ارتباط با جریان تفکر و نظام‌شناختی کودک صرف کرد و به مطالب خوبی دست یافت. «کُهلبرگ» روان‌شناس آمریکایی نظریه‌ی رشد اخلاقی پیاژه را را بسط داد و مراحل شش‌گانه‌ای را برای رشد اخلاقی مطرح کرد که شامل مراحل سنین زیر هفت‌سالگی تا پس از بیست‌سالگی می‌باشد.

نتیجه‌گیری عجیب می‌گوید: «اغلب بزرگ‌سالان آمریکایی در سطح اخلاقیِ مراحل سوم و چهارم یعنی چهارده‌سالگی عمل می‌کنند و درصد کمی از مردم به سطح اخلاقِ «مافوق قراردادی» دسترسی پیدا می‌کنند. او معتقد است در آمریکا حتی بزرگ‌سالانی وجود دارند که تفکر اخلاقی رشد نیافته‌ی پیش از «قراردادی» خود را همچنان ادامه می‌دهند و رفتار اخلاقی خود را بر اساس اجتناب از تنبیه و گرفتن پاداش تنظیم می‌کنند».⁶ زیرا مردم وقتی تحت تأثیر فرهنگ غربی و مکتب حسّی باشند، انتخاب‌هایشان عمیق و درازمدت و واقعی نیست و از نظر انتخاب‌های منطقی، در چهارده‌سالگی - که شروع انتخاب‌های بزرگ می‌تواند باشد - متوقف شده‌اند و از نظر فکری رشد لازم را نکرده‌اند، حتی اگر از نظر سنّی پنجاه‌ساله هم باشند چون نتوانسته‌اند در جوانی انتخابِ بزرگ خود را انجام بدهند، در کودکی خود متوقف شده‌اند و عملاً از نظر روحی به جوانی نرسیده‌اند.

شما در همه جا سراغ دارید انسان‌هایی را که مثلاً با این که چهل سال دارند ولی از برنامه‌های کارتون‌ی که تماماً بازی خیالات است، خوششان می‌آید، اگرچه می‌دانند که این برنامه‌ها خیالاتی و غیر واقعی است. این اشخاص هنوز انتخاب بزرگ خود را انجام

نداده‌اند و در حدّ خیال مانده‌اند در حالی که یک انسان عاقل هرگز نمی‌تواند با خیالات غیر واقعی خوش باشد و با همان‌ها خود را راضی نگه دارد. وقتی شما متوجه انتخاب بزرگ خود شدید و خواستید همواره خود را در ابدیت ارزیابی کنید و افق روحتان را تا ابدیت وسعت دادید، اگر شخصی بخواهد یک ساعت برای شما داستان‌های خیالی غیر واقعی تعریف کند، خوشتان نمی‌آید، چون متوجه می‌شوید این حرف‌ها جز خیالات غیر واقعی چیز دیگری نیست. اگر جلسه را ترک کردید و یا به او تذکر دادید آخر این حرف‌های بیهوده چیست، نشان می‌دهید که با به میدان آوردن عقل، اجازه نمی‌دهید خیالات پوچ در زندگی تان میدان‌داری کنند، ولی اگر نشستید و گفتید: حالا ببینیم آخرش چه می‌شود، معلوم می‌شود هنوز عقل در زندگی شما نقش تعیین‌کننده ندارد زیرا به انتخاب‌های غیر واقعی تن می‌دهید. این عقل است که بین زندگی زودگذر دنیایی و زندگی پایدار و ابدی قیامتی، زندگی قیامتی را اساس انتخاب خود قرار می‌دهد و تنها در کنار انتخاب زندگی قیامتی، زندگی در دنیا را ادامه می‌دهد.

انتخاب واقعی

ملاحظه کردید که انتخاب‌های غیر واقعی مخصوص کودکان است، کودکان هستند که عروسک را به عنوان یک انسان واقعی

تصور می‌کنند و یا روی ماکت اسب سوار می‌شوند و می‌گویند این اسب است و آن چنان ذوق می‌کنند که گویی سوار بر اسب رستم شده‌اند، ولی در واقع سوار ماکت شده‌اند. پس کودک، واقعیت‌گرا نیست و به همین جهت انتخاب‌هایش نیز واقعی نمی‌باشد ولی جوان کسی است که اولاً؛ انتخاب‌هایش واقعی است، ثانیاً؛ می‌تواند انتخابی بزرگ داشته باشد و چون حقیقت انسان، حقیقتی ابدی است، اگر انتخابی مطابق ابدیت خود نکند، به عمر و جوانی‌اش خیانت کرده است و همین امر موجب می‌شود که یأس و افسردگی او را فراگیرد، زیرا جواب نیاز روحی خود را درست نداده است. روح او می‌خواسته تا ابدیت وسعت بگیرد ولی او خود را مشغول چیزهای سطحی و محدود کرده است.

اگر شما یکی، دو سال هر روز بنشینید و کارتون ببینید، اول از آن خوشتان می‌آید، ولی بعد دلتان شور می‌زند، درست است که نگاه کردن به کارتون را رها نمی‌کنید، حاضر هم نمی‌شوید وسط قصه آن را رها کنید و اگر تلویزیون بعد از کارتون، یک فیلم هم داشته باشد آن را هم می‌بینید، ولی باز هم در حین نگاه به فیلم، دلتان شور می‌زند، می‌دانید باید بلند شوید و کاری اساسی انجام دهید اما نمی‌دانید چه کار بکنید، می‌دانید که این کار را نباید انجام بدهید ولی چون نمی‌دانید چه کار باید بکنید، نگاه کردن به فیلم را ادامه می‌دهید، اگر فردا و پس فردا را هم به همین نحو بگذرانید، و چند

سال همین روند را در پیش بگیرید، بعد متوجه می شوید غم شدیدی شما را گرفته، نمی دانید چه کار بکنید، شدیداً احمو، بد اخلاق، تندخو، بدرای، پر خواب، تنبل، غیر جدی، غیر شاداب و... خواهید شد. آیا می دانید پدید آمدن این روحیات برای آن است که انتخابتان مناسب ستان نبوده است؟

روح شما به وسعت ابدیت است، و شما هم جوانید، لذا می توانید انتخابی به بلندی روح خود داشته باشید. حالا اگر انتخاب شما به وسعت ابدیت شد انتخابی در شأن خود انجام داده اید و هرگز گرفتار آن نوع افسردگی و بد اخلاقی که عرض شد نمی شوید.

از خود بپرسید انتخابی که مناسب ابدیت باشد چگونه است و چه چیزی را باید در آن حالت انتخاب کرد؟ آیا اگر به جای انتخاب بزرگ، تمام دنیا را به شما بدهند جواب انتخاب بزرگ شما را داده اند؟ مگر تمام دنیا بزرگ است؟ عرض شد که مثلاً اگر شما گفتید وقتی دیپلم بگیرم دیگر راحت می شوم، می بینید که این طور نیست، بعد که دیپلم گرفتید می خواهید به دانشگاه بروید، بعد در دانشگاه مشغول گذراندن واحدهای درسی می شوید و بالاخره فارغ التحصیل می گردید و بعد ازدواج می کنید، هر چه در این مسیر پیش بروید مشکلات بیشتر می شود، بعد تهیّه ی خانه، بعد بچه دار شدن، بعد بزرگ کردن کودکان و تحصیلات آنها و... آیا این نوع انتخاب ها که مربوط به زندگی دنیایی است می تواند همان

انتخاب بزرگ انسان باشد؟ یا این که هر چه در این امور پیش برویم، مشکلات و غصّه‌ها بیشتر می‌شود. پس اگر تمام دنیا را به شما بدهند نه تنها چیز بزرگی به شما نداده‌اند بلکه تمام غصّه‌ها را به شما داده‌اند. به همین جهت از خود پرسید اگر دنیا را انتخاب کردید و همه‌ی دنیا را به شما بدهند، این انتخاب بزرگ شما خواهد بود؟ مسلّم تصدیق خواهید کرد، نه تنها انتخاب بزرگی نکرده‌اید بلکه با توجه به وسعت روح انسان، این نوع انتخاب، انتخاب کوچکی است. این‌ها انتخاب‌های فرعی و کوچکی برای گذران زندگی دنیایی هستند.

علت آن که انتخاب دنیا با غصّه‌های زیاد همراه است مربوط به وسعت روح است و این که انتخاب بزرگ باید مربوط به روح باشد که ابدی است و لذا اگر انسان دنیا را انتخاب کرد نسبت به روح خود، مقصد کوچک و محدودی را انتخاب کرده است. خداوند در وصف دنیا می‌فرماید: «مَتَاعٌ قَلِيلٌ»⁷ یعنی دنیا کالایی است کم و بهره‌ای است محدود. به همین دلیل، دنیا نمی‌تواند به جای انتخاب بزرگ روح جوان قرار گیرد و اگر دنیا را انتخاب کند نسبت به روح خود چیز بسیار کوچکی را انتخاب کرده است. معلوم است که وقتی روح، خود را گرفتار قفس دنیا کرد، مأیوس و سرخورده و افسرده خواهد شد.

چگونگی انتخاب ابدیت

باید از خود پرسیم چگونه می‌توانیم ابدیت را انتخاب کنیم که در عین محروم نشدن از زندگی دنیایی و فعالیت‌های اجتماعی، انتخابی انجام داده باشیم که در انتها با یأس و افسردگی روبه‌رو نگردیم؟ وقتی با این سؤال درست برخورد کنید به خوبی به این نتیجه خواهید رسید که اگر بخواهید به جوانی‌تان خیانت نکنید، مطمئناً و مطمئناً فقط باید شریعت الهی را که جوابگوی نیاز و عامل هدایت بعد ابدی شماست، انتخاب نمایید زیرا شریعت الهی یعنی رمز و راز و راه و رسم زندگی در دنیا تا در دنیا در عین فعالیت‌های مناسب دنیا، حیات ابدی خود را پُر رونق و پُر ثمر کنید.

به خوبی می‌توان به این نتیجه رسید که هر جوانی شریعت الهی را انتخاب نکند، روحش جوان نیست و روح خود را از راه تغذیه کردن نیاز حقیقی‌اش که همان توجه به زندگی ابدی است، از نشاط لازم محروم کرده و خود را به مقصدهای کوچک و زودگذر مشغول کرده است. او به واقع روح بلند و جوان خود را در دیوارهای تنگ آرزوهای دنیایی محبوس نموده و به پوچی جان خود تن داده است.

ابعاد متضاد روح جوان

همچنان که خودتان نیز تجربه کرده‌اید؛ بعضی از روانشناسان این نکته را متذکر شده‌اند که جوانان در اوج غلبه‌ی میل‌های غریزی

دوران جوانی، یک نوع کشش شدیدی نسبت به مسائل دینی دارند. زیرا در دوران بلوغ جوانی دو نوع میل و کشش در جوان رشد می‌کند، یکی میل‌های غریزی و دیگری میل‌های فطری و این جاست که جوان در دوران جوانی بین دو گرایش قرار می‌گیرد. یکی گرایش به شهوت و امیالی که بدن او در او پدید می‌آورد و دیگری گرایش به دین که فطرت او در او ایجاد می‌کند و جوانان در بین دو بُعد یعنی گرایش به غریزه و گرایش به فطرت باید شخصیت خود را معلوم کنند، زیرا عملاً در دوران جوانی و همراه با فرارسیدن بلوغ، زندگی انسان که همراه است با آزمایش و امتحان، شروع می‌شود و گرایش‌های غریزی و فطری به جوشش می‌آیند و اگر انسان در این دوران بتواند به گرایش‌های فطری‌اش جواب دهد و شریعت الهی را انتخاب اصلی و بزرگ خود قرار دهد، به خود خدمت کرده و گرنه به جوانی خود خیانت نموده است. در این صورت انتخاب بزرگ زندگی‌اش را رها کرده و انتخاب‌های کوچک را گرفته و اسیر گرایش‌هایی شده است که از نوع انتخاب‌های کوچک و زودگذراند. در این حال است که سرخوردگی‌ها و پوچی‌ها سراسر روحش را فرا می‌گیرد و ناخودآگاه برای نجات از پوچی‌های پیش آمده، خود را در ورطه‌ی شهوات رها می‌کند و در نهایت هیچ می‌شود و هیچ و در این حال باید خود را ملامت کند.

جایگاه شریعت در زندگی

شریعت؛ مجموعه‌ی باورها و دستوراتی است که خداوند از طریق پیامبر ﷺ، برای انسان‌ها فرستاده تا ما را در انتخاب بزرگ خود یاری کند. خداوند به انسان‌ها متذکر می‌شود که اگر می‌خواهید در زندگی موفق باشید، باید انتخاب‌های شما در زندگی با نظر به حیات ابدی‌تان باشد.⁸ حال اگر کسی قیامت را انتخاب بزرگ خود قرار داد، نمی‌تواند دنیا را و افتخارات دنیا را اساس زندگی خود قرار دهد، مسلّم این دو با هم جمع نمی‌شوند. اگر کسی تصور کرد این دو با هم جمع می‌شوند در واقع بدون آن که بخواهد، به خودش دروغ می‌گوید. چون با انتخاب قیامت، همه‌ی دنیا و اهداف آن، برای ما کوچک و ناچیز می‌شوند و عملاً انتخاب بزرگ ما را تشکیل نمی‌دهند. چون قیامت را که شرایط ابدی زندگی است انتخاب کرده‌ایم. آری برای کوچک و حقیر دیدن دنیا و بزرگ و با عظمت دیدن قیامت، شعور بزرگی نیاز است، باید انسان متوجه وسعت روح خود باشد و خود را هم‌تراز امور کوچک قرار ندهد تا امور کوچک برایش مهم نشوند. موش را ملاحظه کنید؛ این قدر که از

8 - قرآن در آیه‌ی 26 سوره‌ی صاد می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ يَوْمَ الْحِسَابِ» در حقیقت کسانی که از راه خدا خارج می‌شوند به جهت آن که روز حساب را فراموش کرده‌اند، عذابی سخت خواهند داشت. یا می‌فرماید آن‌هایی که به دین خدا پشت کردند در قیامت در آتش جاودانه‌اند. (سوره‌ی بقره، آیه‌ی 217)

گرچه می‌ترسد از شیر نمی‌ترسد چون شعور درک عظمت شیر را ندارد تا از آن بترسد. از شیر ترسیدن، هنر می‌خواهد، باید آن حیوان، شعور فهم هیبت و عظمت شیر را داشته باشد و شیر هم برتر از آن است که موش با آن شعور کم از آن بترسد. اما آهو از شیر می‌ترسد و چون شعور آهو بیشتر از موش است متوجه عظمت و هیبت شیر می‌شود و از آن فاصله می‌گیرد ولی موش با دم شیر بازی می‌کند بدون آن که بفهمد کافی است آن شیر پنجه‌اش را روی تمام هیكل موش بگذارد. به قول مولوی:

گرچه باشد شحنه‌ی هر موش خو موش کِیوَد؟ تا ز شیران ترسد او
 موش کی ترسد ز شیران مضاف؟! لیک ترسند، آهوان مشک ناف
 تنها آدم‌های عمیق و دقیق و فکور، از خدا می‌ترسند و عظمت و
 ابهت او را درک می‌کنند، نه آدم‌های کم‌عقل بی‌بند و بار و نادان.
 شما خودتان این موضوع را می‌توانید در جامعه تجربه کنید که
 چگونه مؤمنین واقعی به جهت بهره‌مندی از شعوری بلند، نظر به
 ابدیت خود دارند و از خوف الهی که مانع بی‌بند و باری می‌شود
 بهره‌منداند و به خوبی دستورات الهی را رعایت می‌کنند. ملاحظه
 می‌کنید که بر عکس انسان‌های بی‌فکر و کم‌عقل، انسان‌های حکیم
 و متفکر جامعه خدا ترسند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «إِنَّمَا

يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ⁹ فقط در بین بندگان خدا، آنان که به واقع عالم اند از خدا می ترسند. یعنی آن‌ها که اندیشه‌های بزرگ دارند و حقایق عالم را می شناسند از خدا می ترسند، چون عالمان واقعی دنیای کوچک را کوچک و حقیر می بینند و خدای بزرگ را بزرگ و با عظمت می یابند و به همین جهت هم عرض شد؛ انتخاب دنیا و آخرت به عنوان دو انتخاب بزرگ برای انسان‌های اندیشمند ممکن نیست، زیرا این‌ها دنیا را کوچک و حقیر می بینند و هیچ عاقلی چیز کوچک و حقیر را انتخاب بزرگ خود قرار نمی دهد.¹⁰

9 - سوره‌ی فاطر، آیه‌ی 28.

10 - حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در وصف متقین می فرماید: «مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ وَ مَبِئْسُهُمُ الْإِفْتِصَادُ وَ مَشِيئُهُمُ التَّوَاضُّعُ خَضَعُوا لِلَّهِ بِالطَّاعَةِ فَبُهِتُوا غَاضِبِينَ أَبْصَارُهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَاقِفِينَ أَسْمَاعُهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ نَزَلَتْ أَنْفُسُهُمْ مِنْهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَالَّذِي نَزَلَتْ بِهِمْ فِي الرَّخَاءِ رِضًا مِنْهُمْ عَنِ اللَّهِ بِالْقَضَاءِ وَ لَوْ لَا الْأَجَالَ الَّذِي كَتَبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ لَمْ تَسْتَقِرَّ أَرْوَاحُهُمْ فِي اجْسَادِهِمْ طَرْفَةَ عَيْنٍ شَوْقًا إِلَى التَّوَابِ وَ خَوْفًا مِنَ الْعِقَابِ عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ وَ صَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ فَهُمْ وَ الْجَنَّةُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُنْعَمُونَ وَ هُمْ وَ النَّارُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُعَذَّبُونَ». (الأمالی صدوق، ص 570) گفتارشان از روی راستی است، پوشاک‌شان میانه روی و رفتارشان تواضع و فروتنی است. با اطاعت و فرمانبرداری برای خدا خضوع کردند، پس مبهوت [جمال او] شدند، از آنچه خدا بر آن‌ها حرام کرده است، چشم پوشیده‌اند و به شنیدن علمی که برایشان سودمند است گوش فرا داده‌اند. در سختی و گرفتاری، چنان به سر می برند که در آسایش و خوشی، و این، در اثر رضایت آن‌ها از قضای خداوند است. اگر خداوند وقت مرگشان را معین نکرده بود، ارواحشان از شوق رسیدن به پاداش و از ترس عقوبت و عذاب، یک چشم به هم زدن در بدن‌هایشان قرار نمی گرفت. آفریدگار در جانشان بزرگ، و هر چه غیر اوست، در نظرشان کوچک است. آن‌ها مانند کسی هستند که بهشت را دیده و در آن متنعم است و یا دوزخ را مشاهده کرده و در آن معذب است.

وقتی انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد

شما نیز باید زندگی خود را بازخوانی کنید تا ببینید آیا در زندگی خود انتخاب بزرگ دارید یا نه؟ بعضی از فوتبالیست‌ها تمام آرزویشان در زندگی این است که بتوانند در بازی‌های جهانی چند گل بزنند و نامشان جزء بزرگ‌ترین گل‌زنان جهان ثبت شود، تمام انرژی حیاتشان و تمام عمرشان خلاصه شده در این که توپ را داخل دروازه بزنند و وقتی هم که گل می‌زنند بسیار خوشحال می‌شوند و خدا می‌داند چه حالی دارند. اگر انتخاب بزرگ انسان همین شود که مثلاً گل بزند، این خیلی برای انسان خطرناک است و در واقع این انسان‌ها انتخاب بزرگ ندارند. آیا این که انسان در بازی فوتبال یک سالی مرد گل دنیا شود، انتخاب بزرگ است یا کوچک؟ در حالی که سال بعد کس دیگری مرد گل دنیا خواهد شد و همه‌ی مردم، مرد گل سال قبل را فراموش می‌کنند. قرآن می‌فرماید: ای انسان‌ها! بازی نکنید، ولی بدانید و به یاد داشته باشید که بازی است.¹¹ بازی موقعی خطرناک و غیر مفید است که آن را بازی

11 - قرآن در آیه‌ی 20 سوره‌ی حدید می‌فرماید: زندگی دنیایی عبارت است از «بازی» و «سرگرمی» و «تفاخر نسبت به همدیگر» و «جمع‌آوری مال و قدرت». یعنی اگر به این چیزها مشغول شدید بدانید مشغول بازی‌های دنیایی شده‌اید و لذا این کارها را قسمت اصلی زندگی خود قرار ندهید تا از قیامت باز نمانید زیرا زندگی در دنیا برای تعالی، غیر از زندگی دنیایی است و قرآن زندگی دنیایی را بازی و سرگرمی و تفاخر می‌داند نه زندگی در دنیا را.

ندانیم و آن را اصل زندگی خود قرار دهیم. شما همه باید بازی کنید، اما اگر بازی به عنوان قسمت جدی زندگی شد، این خیلی خطرناک است چون در آن صورت دیگر به فکر انتخاب بزرگ زندگی تان که باید به وسعت بُعد ابدی تان باشد، نخواهید بود. این که امروز می شنوید در بازی های جهانی گشت و گشتار می شود به جهت آن است که بازی هایشان به بُعد جدی زندگی شان تبدیل شده است، و انتخاب بزرگشان بازی ها و سرگرمی هایشان شده! اگر انتخاب بزرگ تان فقط موفقیت در زندگی این دنیایی بشود، این خطر را باید برای خودتان احساس کنید که چگونه برای اموری حقیر این همه انرژی صرف می کنید. اگر خانه و پول و شهرت، انتخاب بزرگ تان بشود، چیزهای حقیری را به جای انتخاب بزرگ تان قرار داده اید و اگر این چنین شد وقتی به مرحله ی سالمندی رسیدید به انسانی سرخورده و مأیوس تبدیل می شوید. علت این که عده ای از سن چهل سالگی به بعد مأیوس و شکست خورده اند این است که جوانی خود را درست مدیریت نکرده اند و به انتخاب بزرگی که در شأن جوانی شان بوده و مناسب با بُعد ابدی شان باید می بود، دست نزده اند.

دین داری؛ انتخاب بزرگ انسان

دین الهی؛ یعنی مجموعه ی عقاید و اخلاق و آداب صحیح در دنیا که با پذیرفتن آن، ابدیت خود را آباد می کنیم و به اُنس با خدا

دست می‌یابیم. شما نماز می‌خوانید تا انتخاب بزرگی که در رابطه با ابدیت خود کرده‌اید، برایتان بماند. مسلم نماز چیزی نیست که کسی براساس عادت بخواند، کسی که نماز می‌خواند آن را انتخاب کرده است و به هدفی بسیار متعالی نظر دارد، هدفی که از همه‌ی دنیا بزرگ‌تر است. شما نیز اگر جوانید و بخواهید جوانی کرده باشید، انتخاب بزرگتان را قیامت قرار می‌دهید و در آن صورت توجه دائم شما به ابدیت و قرب به خدا خواهد بود و چون قرب الهی طوری است که باید آن را حفظ کرد و حفظ ارتباط با خدا با نظر به شریعت الهی و عمل به دستورات آن ممکن است، نماز می‌خوانید و به سایر دستورات الهی عمل می‌کنید. اگر به شریعت الهی پشت کنید ارتباط با خدا و جدی گرفتن ابدیت را از دست خواهید داد و اگر این ارتباط و توجه از دست برود، انتخاب بزرگتان از دست می‌رود.

اگر انتخاب بزرگ انسان به وسعت روح ابدی‌اش بود و هدف اصلی او موفقیت در زندگی قیامتی شد، حال اگر کنکور قبول شود می‌گوید: «الحمد لله» و به راحتی فعالیت‌های دانشگاهی خود را ادامه می‌دهد، بدون آن که حرص بزند و یقیناً اضطراب‌هایی که بقیه دارند در او نیست، چون این نوع موفقیت‌ها را در کنار زندگی خود قرار داده است و اگر هم در کنکور قبول نشد می‌داند خدا بزرگ است و هرگز مأیوس نمی‌شود، چون ضرری به هدف اصلی او وارد نشده است، بلکه می‌داند خداوند راه دیگری غیر از تحصیل در دانشگاه را

برای او پیش می‌آورد. همچنان که وقتی با جدی دانستن قیامت، صاحب خانه شدید می‌گویید «الحمد لله» و اگر هم تا آخر عمر اجاره‌نشین بودید، باز می‌گویید «الله اکبر». چون خانه‌دار شدن انتخاب بزرگ زندگی شما نبود که با نداشتن خانه از انتخاب بزرگ خود محروم شده باشید و گرفتار یأس شوید.

ریشه‌ی یأس

وقتی انتخاب بزرگ انسان قیامتی باشد آن انتخاب برای انسان یک نوع شادی و شمع درونی به همراه می‌آورد، زیرا هدفی را دنبال می‌کند که همواره قابل دسترسی است و حادثه‌های دنیایی نمی‌توانند آن را از او بگیرند تا ناراحت شود و به همین جهت تأکید می‌کنیم با انتخاب زندگی ابدی، به عنوان اساسی‌ترین هدف، دیگر فرورفتگی و خرد شدن در خود - که برای اهل دنیا هست - برای انسان پیش نمی‌آید و گرفتار یأس و افسردگی نمی‌گردد. در شرایطی که انتخاب اصلی انسان حیات ابدی اوست، یأس معنی ندارد. یأس با کفر به خدا و رحمت الهی پیش می‌آید و مربوط به کافران است. قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّهُ لَا يِيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»¹² یعنی مأیوس و سرخورده از رحمت خدا نیستند، مگر کافران. چون

آن‌ها جهت زندگی و هدف خود را غلط انتخاب کرده‌اند، دنیایی را مقصد گرفته‌اند که همواره در حال گذران و ناپایداری است.

دین اسلام به لطف خدا دین بسیار خوبی است زیرا انتخابی را در مقابل انسان قرار می‌دهد که آن انتخاب مانع می‌شود تا ما در غم‌های امور دنیا بپوسیم و فرسوده شویم.¹³ از خود پرسید آیا می‌توان غیر از اسلام را دوست داشت؟! اسلامی که متذکر و حافظ انتخاب بزرگ ما است و با اطاعت از دستورات آن و تدبّر در حقایقی که با ما در میان می‌گذارد، مثل تدبّر در قیامت، هر روز انتخاب بزرگ ما را برایمان زنده نگه می‌دارد و حفظ می‌کند. نماز می‌خوانید و در نماز می‌گویید: «مالک یوم الدین» او مالک روز جزا است و یا می‌گویید: «الله اکبر» یعنی خدا بزرگ‌تر از آن است که بتوان او را وصف کرد. و چنین خدایی را مقصد و هدف خود قرار داده‌اید، یعنی حقیقتاً آن بزرگ واقعی را انتخاب بزرگ خود قرار داده‌اید و در نتیجه؛ روحتان جوان و با نشاط می‌ماند و در این صورت به جوانی خود خیانت نکرده‌اید تا گرفتار افسردگی‌های شکننده شوید و با یک نوع بی‌هویتی دردآور دست و پنجه نرم کنید. زیرا تنها هویتی که با روح و روان ما هماهنگی دارد هویت دینی است و هویت‌های فردی و

13 - امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: خدای متعال اسلام را تشریح کرد و آن را پوششی برای عاقبت‌اندیشان و فهم تیزبینان قرار داد. (آیت‌الله جوادی آملی، مفاتیح الحیات، ص 70، نقل از کافی، ج 2، ص 49).

اجتماعی و ملی هیچ کدام به تنهایی نمی توانند ما را درست معنا کنند و جوانان جامعه‌ی ما را از بحران هویت رهایی ببخشند. بحران هویت در انسان به معنای غفلت از وسعت ابدی انسان و بی‌خدا ماندن اوست زیرا در چنین فضایی عملاً انسان خود را - که همان ابدی‌بودنش می‌باشد - فراموش کرده. زندگی برای چنین انسان‌هایی به قدری بی‌معنا می‌شود که نمی‌توانند برای خود معنایی داشته باشند، حتی نمی‌دانند ایرانی باشند یا غربی، مسلمان باشند یا نباشند. نمی‌دانند به دنبال افکار خودشان باشند یا نباشند، حتی نمی‌دانند دختر باشند یا پسر، لباس کدام را بپوشند. خیلی راحت اسباب دست دیگران می‌شوند، خدمت و خیانت را تشخیص نمی‌دهند. چون حقیقت خود را که یک موجود ابدی است و باید مطابق حقیقت خود، زندگی را انتخاب کند، فراموش کرده و من حقیقی را که «منی» است بزرگ‌تر از «منی» که به بدن نظر دارد، نمی‌نگرد.

در یک جمع‌بندی روشن شد تنها انسان در مرحله‌ی جوانی می‌تواند انتخابی بزرگ داشته باشد و انتخاب بزرگ، انتخاب چیزی است که با روح بزرگ انسان - که یک واقعیت پایدار و جاودانه است - تناسب داشته باشد.

پس اگر کسی در دوره‌ی جوانی موفقیت در زندگی ابدی را هدف اصلی و انتخاب بزرگ خود قرار داد انتخابی مطابق روح

جوانی اش انجام داده و روح بزرگ خود را مشغول دنیای کوچک
نکرده است تا جان او افسرده و مأیوس و فرسوده شود.
خداوند به همگی ما توفیق دهد تا در انتخاب بزرگ خود موفق
باشیم، در این صورت هیچ وقت گرفتار غصّه‌های فرسایشی نخواهیم
شد. **إن شاء الله.**

«**وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ**»

من كو؟!

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از این که خدمت نوجوانان عزیز هستم خیلی خوشحالم و این را یک لطف الهی می دانم. به بهانه‌ی این که صحبتی با هم داشته باشیم، مطلبی را بیان می کنم تا به کمک خداوند بتوانید از این مطلب در طول زندگی استفاده کنید.

یک بار یکی از فرزندانم اشک ریزان با یک کاغذ پاره وارد اتاق من شد و گفت: نقاشی ام را برادرم پاره کرده است. پرسیدم: چه کسی این نقاشی را کشیده بود؟ گفت: خودم. گفتم: خودت کو؟ دستش را روی سینه اش گذاشت و گفت: این خودم است. گفتم: این که سینه ات است! دستش را روی سرش گذاشت و گفت: این. گفتم: این هم که سرت است! خندید و رفت و اصلاً یادش رفت که نقاشی اش پاره شده است. حالا بالأخره این خودی که این نقاشی را کشیده است کدام است که این سینه و این سر، سینه و سر اوست؟ این سؤال همین طور او را به خودش مشغول کرد که بالأخره من کو؟ تا سال های بعد موضوع به خوبی برایش روشن شد.

مطلب را از خودتان شروع می‌کنیم، گاهی شما خواب می‌بینید و صبح که بیدار می‌شوید می‌گویید خواب دیدم. خوب حالا چه کسی خواب دید؟ می‌گویید خودم خواب دیدم. مثلاً خواب دیده‌اید که دارید از خیابان رد می‌شوید، یک دفعه یک ماشین می‌خواهد به شما بزند، از خواب می‌پرید، می‌بینید که توی رختخواب هستید و ماشینی در کار نبود. از خود نمی‌پرسید آن ماشین به چه کسی می‌خواست بزند؟ وقتی از خواب بیدار شدید می‌گویید خودم خواب دیدم و ماشین می‌خواست به من بزند و خودم از خواب پریدم و دیدم توی رختخواب هستم. حالا واقعاً خودتان کدام بودید؟ آن که در رختخواب بود یا آن که خواب می‌دید. قبول دارید آن که خواب می‌دید خودتان بودید و آن که در رختخواب بود بدن شما بود نه خود شما. پس خودتان بی‌بدن باز خودتان بودید و بدن شما هم، خود شما نبود.

خودم بدون بدنم

بعضی مواقع خواب‌هایی می‌بینید که بعداً در زندگی‌تان واقع می‌شود، به آن خواب‌ها «رؤیای صادقه» می‌گویند. با توجه به این نوع خواب‌ها از شما می‌پرسم آیا در رؤیای صادقه خودتان آن جایی بودید که الآن در بیداری با آن روبه‌رو هستید و یادتان می‌آید که قبلاً خواب همین‌جا را دیده‌اید؟ آیا این‌طور نیست که قبلاً بدون

بدن به همین جا آمده بودید؟ اگر قبلاً این جا نیامده بودید چرا حالا کاملاً احساس می کنید قبلاً خودتان این جا آمده اید؟ پس می توان نتیجه گرفت شما بدون بدنتان خودتان هستید و قبل از این که بدنتان در این محل قرار بگیرد خودتان در این جا بوده اید ولی بدنتان نبوده است، این ها نشان می دهد که ما چه بدن داشته باشیم و چه بدن نداشته باشیم، خودمان، خودمان هستیم و بدن ما نقشی در حقیقت ما ندارد.

زیست شناسان می گویند: بدن انسان بعد از مدتی تماماً عوض می شود و سلول های جدیدی جایگزین سلول های قبلی می گردد ولی شما باز هم احساس می کنید که خودتان همان انسان قبلی هستید با این که بدنتان عوض شده است. پس بدن ما، خود ما نیست بلکه ابزار ماست. مثلاً شما از طریق چشم می بینید، ولی در خواب بدون چشم هم می بینید، پس اصل دیدن مربوط به روح است و اصل شنیدن و فکر کردن و غیره همه مربوط به روح است و این بدن ابزاری است برای این که ما آن را به حرکت درآوریم و از آن استفاده نماییم و به کمک بدن عبادت کنیم تا خودمان رشد کنیم و متعالی شویم.

می بینیم که می میریم

به این دلیل معتقدیم بدن ما ربطی به حقیقت ما ندارد که مثلاً وقتی دست و پای ما قطع شد، احساس کمبود در حقیقت خودمان

نمی‌کنیم و در همین رابطه می‌دانیم وقتی همه‌ی بدنمان هم از روحمان جدا شد و مُردیم، می‌بینیم که بدنمان مُرد یعنی می‌بینیم که می‌میریم. پس بدن انسان مثل عصبایی است در دست انسان، تا روح انسان به وسیله‌ی بدن آن چه را اراده کرده، عملی کند.

به خودت توجه کن، می‌یابی که خودت غیر از تنت هستی. همین که شما به چیزی علم دارید و نسبت به آن عالم هستید، نشان می‌دهد که شما غیر از آن چیزی هستید که به آن علم دارید. همان‌طور که شما به این دیوار علم دارید، ولی دیوار نیستید همین‌طور هم شما نسبت به بدنتان علم دارید پس خودتان غیر از بدنتان هستید.¹

روح انسان؛ فوق زمان و مکان

جنس روح، جنس بدن نیست، به همین جهت مکان و زمان برای روح مطرح نمی‌باشد، بدن انسان، زمان و مکان دارد و در جای خاصی قرار می‌گیرد و دارای سن خاصی است، ولی روح انسان از جنس دیگری است و مقصد و مقصود دیگری دارد، باید خودمان را که غیر بدنمان هستیم بشناسیم و از به کمال رساندن آن غافل نباشیم. آن چیزهایی که روح را مشغول به بدن می‌کنند، مانع سیر روح

1- این موضوع در فلسفه تحت عنوان «مغایرت مُدرک با مُدرک» بحث می‌شود و فلاسفه ثابت می‌کنند چون در علم حصولی، ادراک‌کننده‌ی هرچیز غیر از آن چیز ادراک شده است و چون هرکس بدن خود را درک می‌کند، پس خود انسان غیر از بدن اوست.

می‌شوند. مثلاً وقتی غذا می‌خورید و در خوردن غذا پر خوری می‌کنید، روحتان به طور غیر معمول مشغول هضم غذا می‌شود و در همان حدّ به دنیا مشغول می‌گردد و نمی‌تواند با عالم غیب ارتباط برقرار کند، ولی وقتی پر خوری نکنید و یا روزه می‌گیرید، چون روحتان کمتر گرفتار بدن است بهتر می‌تواند به سوی عالم غیب سیر کند و با خدا ارتباط برقرار نماید، البته سیر روح مثل سیر جسم نیست که روح تغییر مکان دهد، بلکه سیر روح موجب تغییر فهم و شعور و حالت می‌شود و می‌تواند با حقایق عالم غیب انس بگیرد.

بعد از این مقدمات إن شاء الله چند نکته روشن می‌شود:

اولاً: خودمان بعد از رهایی از این بدن، سیر می‌کنیم و به قیامت نظر می‌کنیم و معنی قیامت چیزی غیر از سیر روح پس از رهایی از بدن به عالمی برتر از این عالم نیست، که در آن عالم، انسان بیدارتر می‌شود و آثار اعمال خوب و بدش کاملاً برایش روشن گشته و تجسّم می‌یابد.

ثانیاً: نبوّت یعنی این که یک روح خیلی متعالی، به سوی عالم غیب سیر کرده است و از عالم غیب، وحی و دستور العمل‌های خدا را برای بشریت گرفته و مأمور ابلاغ آن دستور العمل‌ها به بشریت شده است.

ثالثاً: وقتی قلبتان را به آن چه پیامبر ﷺ آورد مؤمن کردید و هوس خود را مطابق آنچه شریعت الهی فرموده، کنترل نمودید، روحتان

می تواند با عالم غیب انس بگیرد و به سوی آن عالم سیر کند و در آن حال از وحی پیامبر ﷺ بهتر استفاده کند و به بهترین تعالی و کمال دست یابد.

سیر روح به طرف خوبی ها

اگر انسان در دوران جوانی قلب خود را حفظ نکرد و گرفتار انحراف شد، وقتی روح او از بدنش آزاد می شود به طرف همان چیزهایی می رود که حاصل کارهای بد اوست ولی آدم مؤمنی که شریعت الهی را انتخاب کرده، اگر در بدترین مکان ها هم رهاش کنید باز به سمت خوبی ها می رود در حالی که آدم بد را اگر در بهترین مکان ها هم رهاش کنید، به سمت فساد می رود. روح انسان اگر در جوانی به سوی گناه و فساد و دروغ نرفت، وقتی با جدایی از بدن آزاد می شود، شدیداً می تواند با خوبی های عالم برزخ و قیامت تماس پیدا کند و به بهشت سیر کند.

در جوانانی که هنوز روحشان گرفتار بدی ها نشده خوبی هایی هست که در بقیه ی افراد به این صورت نیست و اگر جوانان با همین روحیه ای که دارند به دستورات دین عمل کنند دارای درک و فهمی می شوند که آن درک و فهم را در هیچ کتابی نمی توان یافت. جوانان این درک و فهم را از طریق روح آزادشان به دست می آورند. در جبهه ی جنگ با جوانی از جوانان دبیرستانی روبه رو شدم که قبلاً

او را می‌شناختم، در جبهه چند سؤال از بنده پرسید. از سؤالاتش متوجه شدم فهم عمیقی در او به وجود آمده، این شعور را از طریق روح پاکش به دست آورده بود، روحی که همه‌ی تعلقات را پشت سر گذاشته و برای خدا به جبهه آمده و در نتیجه قلبش آماده شده بود تا با حقایق عالم غیب اُنس داشته باشد. طبق فرمان ولیّ فقیه زمانش همه‌ی تعلقات دوران جوانی را رها کرده بود و برای دفاع از اسلام به جبهه‌ی جنگ آمده بود و در فضای جبهه به شعوری دست یافته بود که نشانه‌اش آن سؤالاتی بود که می‌کرد. سؤالاتش نشان می‌داد که روحش به راحتی در عالم غیب و معنا سیر کرده است و چیزهایی درک نموده است و حالا در تداوم آن درک و شعور سؤالاتی دارد، بعداً هم شهید شد زیرا کسی که دلش با غیب و خدا آشنا شد، شادی‌ها و غم‌هایش متعالی می‌شود و بهترین شادیش شهادت در راه خدا می‌گردد و خداوند هم تقاضای چنین بنده‌ای را بی‌جواب نمی‌گذارد.

ارتباط با دنیایی وسیع‌تر

وقتی روشن شد روح شما، خود شماست و بدنتان ابزار روح شما است؛ پس اگر تمام توجه شما به بدنتان باشد، از خودتان غافل و از کمالات روحی‌تان محروم می‌شوید زیرا نظرتان را به چیزی انداخته‌اید که ابزار شما است و نه حقیقت شما، مثل آن است که

توجه خود را به بیگانه بیندازیم. در همین رابطه مولوی توصیه می‌کند:

در زمین مردمان خانه مکن کار خود کن کار بیگانه مکن
کیست بیگانه؟ تن خاکی تو کز برای اوست غمناکی تو
بدن شما ابزار روح شماست. اگر تمام وقتتان را صرف بدنتان
کردید، به واقع به خودتان نرسیده‌اید. اگر کمی به خودتان دقت کنید
إن شاء الله از همین حالا متوجه می‌شوید که راه ارتباط با دنیای
بزرگ تر عالم معنا، در درون شما باز است و از طریق روح خود
می‌توانید با دنیایی بزرگ تر از دنیای مادی مرتبط شوید و در آن
حالت روحتان احساس وسعت و تعالی می‌کند، ولی وقتی ارتباطتان با
عالم غیب قطع و کم‌رنگ شود، مثل آدم‌های خسته‌ی افسرده‌ی
پرمدعای خودخواه می‌شوید.

کسی که راه به عالم غیب برایش باز شود - به جهت عظمت عالم
غیب - شدیداً متواضع می‌شود. امام خمینی «رضوان الله تعالی علیه» می‌فرمودند:
«اگر به من بگویند خدمتگزار، بهتر است از این که بگویند رهبر»²
چون حضرت امام راه عالم غیب را به روی خود باز کرده بودند و
امور دنیا را چیزی نمی‌دیدند که با داشتن آن امور خود را بزرگ
بدانند. مواظب باشید که نگوید ما فعلاً جوان هستیم بگذارید در

حال و هوای جوانی بمانیم و حالا این حرف‌ها برای ما زود است. این فکر موجب می‌شود که به شدت از رسیدن به حقیقت عقب بیفتید و هرگز به آن کمالاتی که باید برسید، دست نیابید چون خود را به کارهای بیهوده عادت می‌دهید و تا آخر همین عادت ادامه می‌یابد.

عزیزان! چه اشکال دارد که در جوانی در عین آن که بازی می‌کنید، بزرگ باشید و بزرگی کنید؟ باید کاری کنید که دل‌تان آلوده نشود و گرنه از ارتباط با غیب بی‌بهره می‌مانید. ارتباط با عالم غیب شما را از بسیاری از مشکلات نجات می‌دهد. شما باید بیش از آن که به عالم ماده و دنیا توجه داشته باشید، با عالم غیب ارتباط داشته باشید و از طریق انجام دستورات دین این ارتباط را پیدا کنید. نماز که می‌خوانید دل خود را متوجه عالم غیب کرده‌اید و خود را در آن عالم برده‌اید، زیرا روشن شد توجه به عالم غیب باعث می‌شود که من شما در آنجا باشد و آنجایی شود، هر چند بدنتان در روی زمین است.

مرگ، ابتدای نشاط

وقتی انسان متوجه شد از طریق ارتباط با عالم غیب و معنویت نجات پیدا می‌کند و در زندگی دنیایی روح خود را طوری تربیت کرد که با حقایق عالم مرتبط شد وقتی مرگش فرا رسید تازه نشاط و سرور و عیش او شروع می‌شود و با آنچنان عالمی روبه‌رو می‌گردد

که قرآن در توصیف آن می‌فرماید: «فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»³ هیچ نفسی نمی‌داند چه چیز برای آن‌ها پنهان شده از آنچه موجب روشنی دیدگان است به پاداش آنچه انجام داده‌اند. به تعبیر امیرالمؤمنین علیه السلام حقیقت آن پاداش - به جهت عظمت و برکت - به قلب هیچ بشری خطور نمی‌کند.⁴

سعی ما باید آن باشد تا در شرایط زندگی دنیایی و در روبه‌رو شدن با امتحانات این زندگی توجه‌مان به عالم غیب باشد تا با جنبه‌ی غیبی و الهی حادثه‌ها آشنا شویم و در نتیجه در ابدیت و قیامت راحت باشیم. در چنین شرایطی اگر کسی زمینه‌ی ارتباط با عالم غیب و معنویت را برای شما فراهم کند دوست دارید با او ارتباط و انس داشته باشید. به همین جهت انسان‌های مؤمن تلاش می‌کنند به بهترین شکلی که شده با پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و اهل‌البیت علیهم السلام مرتبط باشند. زیرا از آن طریق ارتباط آن‌ها با عالم غیب به بهترین شکل فراهم می‌شود و در نتیجه‌ی انس بیشتر مؤمنین با عالم غیب از طریق پیامبر خدا و ائمه‌ی هدی علیهم السلام به آن وجودات مقدّس علاقمند می‌شوند. از آن جایی که نماز و روزه نیز وسیله‌ی ارتباط و انس با خدا است انسان‌های مؤمن به نماز و روزه علاقه‌مند هستند. انقلاب اسلامی را نیز دوست دارند چون وسیله‌ی ارتباط با عالم غیب است و

3 - سوره‌ی سجده، آیه‌ی 17.

4 - امالی صدوق، ص 213.

کمک می کند تا نظام اجتماعی ما مطابق مدیریت فقیه اداره شود و به سرگردانی های زندگی های غیر دینی گرفتار نشویم.

غم عصر جمعه

بعضی مواقع در عصر روزهای جمعه احساس کسالت و افسردگی می کنید زیرا در عصرهای جمعه از یک طرف راه اُنس با عالم غیب بیشتر فراهم است و روح ما آن را احساس می کند و از طرف دیگر از آن غافلیم و خود را مشغول زندگی دنیایی کرده ایم. به طوری که روح از یک طرف احساس می کند باید در عالم دیگری به سر ببرد و دلش در حال و هوای آنجاست ولی از طرف دیگر ما آن را مشغول بازی های دنیایی کرده ایم و در نتیجه از جای اصلی اش که حضور در عالم غیب است محروم شده است. ما با توجه بیش از حد به بدن، خود را آماده نکرده ایم تا در عصر جمعه با عالم غیب و امام زمانمان اُنس بگیریم و به همین جهت در خود احساس ناراحتی می کنیم، در حالی که اگر در طول هفته مراقبت ها و مواظبت های لازم را انجام می دادیم و روح خود را برای اُنس با عالم غیب و معنویت آماده می کردیم، نه تنها عصر جمعه برایمان غمناک نبود، بلکه نسبت به سایر روزها از آرامش و نشاط بیشتری برخوردار می شدیم به طوری که احساس می کردیم در تنهایی عصر جمعه به گمشده ی خود دست یافته ایم.

عصر جمعه شبیه عصر یک زندگی است که باید انسان در روزهای آخر زندگی، خود را آماده کرده باشد از این دنیا به عالم غیب و معنویت سفر کند و با شادی‌های قیامتی روبه‌رو شود. اگر در زندگی - که در واقع یک جمعه بیشتر نیست - خود را برای ورود به عالم غیب و قیامت آماده کرده باشید، در عصر زندگی آرامش خوبی را در خود احساس می‌کنید و روزشماری می‌کنید که هرچه زودتر به سوی عالم غیب بروید و راز و رمزهای آن‌جا را بیشتر بشناسید و در آن دنیای فوق‌العاده گسترده با زیباترین حقایق به‌سر ببرید. ولی اگر در طول زندگی، خود را برای ورود به عالم غیب آماده نکرده باشیم، چقدر روبه‌رو شدن با پیری و برزخ و قیامت برای ما وحشتناک خواهد شد و چقدر روح ما با آن شرایط احساس ناهماهنگی می‌کند و عملاً انسان در آن حالت با تمام عذاب‌هایی که خداوند در قرآن از آن‌ها خبر داده روبه‌رو می‌شود.

خود حقیقی، در چپه‌ی ارتباط با حقایق

باز گردید به بحثی که در رابطه با *مَن* و *تَن* داشتیم؛ وقتی شما در آینه نگاه می‌کنید می‌گویید خودم را دارم می‌بینم، سؤال ما این است که خودتان کدامید؟ آن کسی که در آینه است و یا آن که بیرون آینه است و تصویرش در آینه می‌باشد؟ شاید فوراً کسی بگوید این که در آینه است من هستم و به آن اشاره کند، بعد که کمی فکر

کرد و جوابش را اصلاح نمود، خواهد گفت: خودم این هستم که بیرون از آینه است و آنچه در آینه است تصویر من است. وقتی بیشتر فکر کند می گوید: خودم آن کسی هستم که می فهمد آن چه در آینه است تصویر یک جسمی است که در بیرون آینه قرار دارد.

آری وقتی در آینه نگاه می کنید می فهمید شما یک خودی دارید که بدنش بیرون آینه است و عکس بدنش در آینه است و انسان می فهمد که خودش، خودش است. روی این جوابها خوب فکر کنید که راستی خودمان کدام هستیم؟!

ملاحظه می کنید که هر چه در خود عمیق تر فکر کنیم شناخت کامل تری از خود به دست می آوریم و به همان اندازه در شناخت حقایق هستی نیز عمیق تر و کامل تر می شویم و برعکس، هر چه از خود حقیقی دور و نسبت به آن جاهل باشیم، از حقایق هستی و از توحید خداوند بیشتر دور می شویم. در همین رابطه امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «لَا تَجْهَلُ نَفْسَكَ فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ»⁵ به خود جاهل مباش زیرا که جاهل به خود، جاهل به همه چیز است.

وقتی معلوم شد درست نشناختن خود برابر است با نشناختن همه چیز، حالا اگر انسان برای خودش، یک خودِ دروغینی بسازد، در

این صورت بدون آن که خود بداند به همه چیز جاهل است و همه چیز را دروغین می بیند، و اگر خودش را درست بشناسد، همه چیز را درست می بیند. انسانی که خود را گم کرد، خودش برای خودش دروغ می شود. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ»⁶ در تعجبم از کسی که به خود جاهل است چگونه می تواند پروردگار خود را بشناسد. و نیز می فرمایند: «أَعْظَمُ الْجَهْلُ جَهْلُ الْإِنْسَانِ أَمْرَ نَفْسِهِ»⁷ بالاترین جهل و نادانی، جهل انسان به خودش است.

در این جلسه ما می خواستیم که با شما عزیزان صحبتی دوستانه در رابطه با شناخت «من» داشته باشیم و در این قدم اول با هم به این سؤال فکر کنیم که «من کو؟!» تا از این طریق پنجره ای به سوی «شناخت خود حقیقی» گشوده باشیم. امید است که قدم های بعدی را شما بتوانید به لطف الهی با استفاده از کتاب هایی که در رابطه با خودشناسی یا معرفت نفس نوشته شده، بردارید.⁸

«وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»

6 - شرح غررالحکم، ج 4، ص 241، شماره 6270.

7 - شرح غررالحکم، ج 2، ص 387، شماره 2936.

8 - کتاب های «آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین»، «ده نکته از معرفت نفس» و «خویشتن پنهان» از همین مولف و کتاب «شرح معرفت النفس از حجت الاسلام صمدی آملی» برای خودشناسی مفیدند.

تأثير حركات ورزشی بر روح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برای روشن شدن تأثیر روح در حرکات ورزشی و برای این که روشن شود انسان‌ها می‌توانند با ورزش، روح خود را رشد بدهند، در ابتدا مثالی می‌زنم تا موضوع برای شما قابل لمس باشد.

هرکس بدنش را در اختیار بگیرد، زنده‌تر است

وقتی من دستم را بالا می‌آورم، این دست مرا چه کسی بالا می‌آورد؟! معلوم است که خود من این کار را می‌کنم ولی اگر من بمیرم، نمی‌توانم دستم را بالا بیاورم، چون «مَن» پس از مرگم به بدنم احاطه ندارد، به همین خاطر این بدن حرکت ندارد؛ پس انسان زنده به کسی می‌گویند که بتواند بدنش را در اختیار خودش بگیرد. حال براساس این قاعده انسان زنده‌تر به کسی می‌گویند که بدنش را بیشتر و بهتر بتواند در اختیار خودش بگیرد. بعضی‌ها که بدنشان از نظر ظاهری، شکل و ترکیب مناسبی ندارد به جهت آن است که بدنشان تا حدی در اختیار روحشان نیست.

روح انسان همیشه زیباست و قرآن در آن رابطه می فرماید: «وَنَفْسٍ وَ مَا سَوَّيْهَا»¹، یعنی «سوگند به روح و آن همه تعادل و زیبایی» و وقتی قرآن در مورد انسان می فرماید: «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»² بنا به فرمایش علامه‌ی طباطبایی «رحمة الله علیه» نظر به روح انسان دارد که أَحْسَنُ المخلوقین است.³ پس روح همه‌ی انسان‌ها زیباست و اگر زمینه‌ی ظهور فرمان‌های روح در بدن فراهم شود، همه‌ی بدن‌ها - در عین تنوع - زیبا خواهند بود. ولی اگر به‌عنوان مثال در دوران جنینی به جهت شرایط نامناسب جنین در شکم مادر، روح نتواند بدن مناسب خود را بسازد، وقتی کودک متولد می‌شود، بدنش مناسب روحش نیست، در حالی که اگر در دوران جنینی شرایط جنین مناسب بود و مادر از نظر روحی و جسمی و از نظر تغذیه، شرایط مناسبی داشت، روح جنین، بدنی مطابق خود می‌ساخت و در نتیجه بدن متناسبی برای خود به وجود می‌آورد و آن بدن می‌توانست نمایش روح خود باشد و چون اصلِ خلقتِ روح زیبا و متعادل است، بدن هم زیبا و متعادل می‌شد.

1 - سوره‌ی شمس، آیه‌ی 7.

2 - سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی 14.

3 - به تفسیر المیزان ذیل آیه‌ی 14 سوره‌ی مؤمنون رجوع شود.

بدن‌هایی که مانع ظهور زیبایی‌های روح‌اند

اگر روح کسی درست بر بدنش حکومت نکند، اسیر بدن است و تکلیف روح را هوس‌های بدن تعیین می‌کنند. چنین انسانی از ظهور زیبایی‌های روح در بدنش محروم است، وقتی روح نتوانست بر بدن حکومت کند، به عنوان مثال شکم انسان هر جا دلش خواست می‌رود و روح گرفتار میل‌های بدن هیچ کاری در کنترل شکم ندارد، در این حالت فرماندهی واقعی - که باید روح باشد - از فرماندهی عزل شده و در زندان میل‌های مربوط به بدن گرفتار شده است.

تا انسان نمرده است می‌تواند بدن خود را تدبیر کند و با حاکمیت عقل بر بدن، زیباترین بدن را برای خود بسازد، ولی اگر روح ما بر بدنمان مسلط نبود به دنبال هوس‌های بدنمان و تحت تأثیر آن‌ها خواهیم بود، در این حالت هر چه بدن خواست می‌خوریم و هر چقدر بدن خواست بخوابد، می‌خوابیم، آن وقت اطراف قلب و ریه و شکم و بقیه‌ی اعضاء پر از چربی و پیه می‌شود و تبدیل به یک انسان تنبل می‌شویم.

با غفلت از حاکمیت روح بر بدن، تبدلیِ اولیه در ما شروع می‌شود و به دنبال آن تبدلی‌های ثانویه‌ای را برای خود به وجود می‌آوریم و آن تبدلی همین‌طور ادامه خواهد یافت. روح بیچاره هم همین‌طور روز به روز بیشتر اسیر امیال مربوط به بدن می‌شود.

وقتی روح بر بدن حاکم باشد

اگر بدن تابع روح باشد و جنبه‌ی معنوی انسان بر جنبه‌ی مادی او غالب شود آن قدری غذا می‌خواهد که روح او بتواند بدن خودش را زیبا نگه دارد، چون روح زیباست، کافی است ما به جای نظر به بدن، به روح خود توجه کنیم و بخواهیم نیازهای روحی خود را برآورده سازیم، در آن صورت روح ما به بهترین شکل بدن ما را تدبیر می‌کند و میل‌های ما را در کنترل خود قرار می‌دهد که از حدّ متعادل خود خارج نشود و روح را از تحرک و پرواز باز ندارد. اما اگر با توجه بیشتر به بدن، امیال مربوط به بدن بر روح حکومت کند، هیچ وقت از خوردن دست بر نمی‌دارد، انسان در آن حالت آن قدر می‌خورد که دیگر نتواند بخورد و حرص بیشتر خوردن در او تمام نمی‌شود. وقتی حرص خوردن به میدان بیاید هرگز انسان سیر نمی‌شود، به این جهت وقتی از خوردن دست می‌کشد که دیگر جایی برای خوردن نداشته باشد. این حالت را مقایسه کنید با وقتی که روح انسان بر بدن او حاکم باشد و شما نظر به روح خود داشته باشید و بخواهید روح شما امکان پرواز به عالم معنا را در خود حفظ

کند در این حالت به اندازه‌ای که بدن غذای مناسب خود را خورد، دیگر خوردن را ادامه نمی‌دهید.⁴

روزهایی که عاقلانه و روی حساب ورزش می‌کنید و در حین ورزش بر روی بدنتان تمرکزتان را از دست نمی‌دهید، وقتی سر سفره‌ی غذا می‌نشینید چون از حالت تمرکز خارج نمی‌شوید به مقدار مورد نیاز بدن‌تان، غذا می‌خورید و حرص خوردن غذای بیشتر در شما حاکم نیست، چون روح و تمرکز روحی بر بدن حاکم است. ولی روزی که روی حساب ورزش نمی‌کنید و فقط به فکر غلبه‌ی بر حریف و نگران باختن به او هستید، با چنین ذهن پریشانی سر سفره‌ی غذا چون تمرکز لازم را ندارید، بی حساب غذا می‌خورید. به همین جهت است که باید عرض کنم، اگر ورزش جهت و هدف صحیحی نداشته باشد نه تنها نفع ندارد، بلکه ضرر هم دارد. نمونه‌اش هم آدم‌هایی که فقط ورزش می‌کنند که زورشان زیاد شود، این‌ها پس از مدتی دارای هیكلی بدقواره، همراه با انواع بیماری‌ها هستند.

ورزش یکی از روش‌هایی است که می‌توان از طریق آن، روح را بر بدن حاکم کرد. البته به شرطی که در ورزش کردن جهت‌گیری

4 - در موقعی هم که انسان‌ها با رژیم غذایی سعی می‌کنند تناسب اندام خود را حفظ کنند قوه‌ی واهمه‌ی آن‌ها میل‌های بدن‌شان را کنترل می‌کند ولی از آنجایی که قوه‌ی واهمه پایدار نیست پس از مدتی انسان مقاومت خود را در مقابل میل‌های بدن از دست می‌دهد، در حالی که اگر رجوع انسان به خدا باشد و با نور الهی میل‌های بدن کنترل شود این کنترل دائمی می‌ماند و در انسان یک نوع پرهیزکاری معنوی به صورت ملکه در می‌آید.

شما این باشد که روحتان را بر بدنتان حاکم کنید و هرگز در ورزش کردن تمرکز لازم را فراموش ننمایید.

چگونگی حاکمیت روح بر بدن

تمرکز روح در حین حرکات ورزشی و در کنار تمرینات منظم بر روی بدن، می‌تواند بدن را در اختیار روح در آورد و همه‌ی تناسب‌ها و انضباط‌هایی را که روح برای بدن تصوّر می‌کند در بدن به وجود آورد. البته باید قصدتان از ورزش تسلط پیدا کردن بر بدنتان و بر میل‌های افراطی آن باشد تا به نتایج بسیار خوبی برسید. ولی اگر هدفتان قوی شدن بدن و خودنمایی باشد، از ورزش کردن هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرید، نه روحتان عالی می‌شود نه بدنتان در اختیار روح می‌ماند و نه قلبتان صیقل می‌خورد، خیلی زود بدن از دستتان رها می‌شود و میل‌های خودش را بر شما حاکم می‌کند.

وقتی در ورزش کردن، روح را جهت ندهید و فقط بدن خود را حرکت دهید و تمرین کنید، حرص غذا خوردن را نمی‌توانید در خود کنترل کنید تا به آن نوع وارستگی که به عنوان یک ورزشکار، نیاز دارید برسید ولی وقتی در تمرینات خود روح را جهت دادید، می‌توانید بدن را که مانع تحرک و پرواز روح است، از طریق تمرین و فرمان‌های دائمی که به بدن می‌دهید، در کنترل و تسلط خود در آورید. به این صورت که با هدف حاکمیت روحتان بر بدنتان ورزش

کنید. نه این که صرفاً هدف از تمرینات این باشد که بدنتان خوش ترکیب و خوش اندام شود. کسی که ورزش می کند تا اندام زیبا پیدا کند و در راستای رسیدن به وارستگی و حاکمیت بر امیال خود ورزش نمی کند، این آدم پس از مدتی اندامش به هم می ریزد و وقتی 50 ساله شد از آن همه ورزش و تمرینی که داشت هیچ بهره ای نخواهد برد. شاید بگویید چون دیگر ورزش نمی کند این شکلی شده است. درست می گوئید ولی باید روح او در حین تمرینات طوری آماده می شد که وقتی در سن 50 سالگی می خواهد غذا بخورد بر اساس حاکمیت روحی غذا بخورد که بدن مناسب مدیریت روح، مد نظرش باشد و نه بدنی که هر چه خواست بخورد و هر چقدر خواست بخوابد.

اگر روحتان در میدان باشد و به تحرک و پرواز معنوی خود نظر داشته باشد آنچنان بزرگ و با همّت می شود که ناخود آگاه غذایی را که می خورد، در بدنش بر اساس ماهیت روح اش تنظیم و تقسیم می شود. روحی که جهت دارد، به هر عضوی به اندازه ی مناسب غذا می رساند، ولی وقتی روح جهت نداشته باشد در تنظیم غذا بین اعضاء کاری از پیش نمی برد، به همین جهت ملاحظه می کنید یک دفعه گردن طرف بسیار نازک و شکمش بزرگ شده است.

اگر روح انسان از هوس ها آزاد شد و توانست مدیریت خود را بر بدن خود اعمال کند به هر عضو که بیشتر فعالیت داشت غذای

بیشتر و مناسب خود را می‌رساند، در آن صورت به شکم که کار کمتری می‌کند، غذای کمتری می‌دهد و به ماهیچه‌های دست و پا، غذای بیشتری می‌رساند و در نتیجه ملاحظه می‌کنید چنین انسانی شکم ندارد، اما ماهیچه‌های دست و پای خوبی دارد. ولی روحی که به جهت نداشتن تمرکز، ناتوان شد در کمر و شکم‌اش چربی بیشتری جمع می‌شود و به ماهیچه‌های پا غذای کمتری می‌رساند، آن وقت تناسبی بین شکم و ماهیچه‌ها مشاهده نمی‌شود.

نتایج حاکمیت روح بر بدن

اگر انسان توانست روح خود را بر بدنش حاکم کند به دو نتیجه دست می‌یابد، به یک نتیجه‌ی موقت و به یک نتیجه‌ی دائم. نتیجه‌ی موقتش آن است که بدنتان تناسب پیدا کند و نتیجه‌ی دائم این که بعد از مدتی اراده‌تان قوی می‌گردد و بر بدن‌تان و میل‌ها و حرص‌های افراطی آن حکومت می‌کنید و روح شما نه تنها به اندازه‌ای که هر عضوی نیاز دارد غذا می‌دهد بلکه دیگر تحت تأثیر هوس‌های خود قرار نمی‌گیرد و به عنوان انسانی خود ساخته قلبش برای فهم مسائل معنوی و توحیدی آماده می‌شود.

انسان مؤمن، اولاً؛ روحش را اسیر بدن و شهوت نمی‌کند، ثانیاً؛ بدنش را به کار می‌گیرد و نمی‌گذارد تنبل باشد، برای این که روحش بزرگ بماند و همت‌های عالی در او رشد کند.

دائماً توجه داشته باشید که از انگیزه‌ی اصلی ورزش کردن غفلت نکنید. آیا می‌خواهید ورزش کنید تا برای دیگران قیافه بگیرید و یا می‌خواهید بر امیال بدنتان مسلط شوید و اجازه ندهید بدنتان بر شما حکومت کند و اراده‌تان قوی شود؟ اگر اراده قوی شد، بدن تحت تسلط شماست، حرصِ غذا خوردن کنترل می‌شود و به قدر نیاز غذا می‌خورید و روح برای پرواز به سوی حقایق معنوی آمادگی لازم را دارد. این جاست که مقدار نیاز جسم را خودِ روح - به جهت آن شعور معنوی و خدادادی که دارد - تعیین می‌کند.

ورزش؛ دریچه‌ی کنترل امیال

بعضی اوقات احساس می‌کنید دلتان غذا می‌خواهد، هر چند می‌دانید که سیر هستید و بدنتان نیاز به غذا ندارد، ولی دلتان می‌گوید غذا می‌خواهم، این یک نوع حرص و شهوت است که در بدن پیدا شده ولی روح متوجه است نباید چیزی بخورد، چون حقیقتاً نیاز ندارد. برای قوه‌ی شهویه، حرصِ غذا خوردن مطلوب است بدون آن که بخواهد غذا بخورد برای رفع گرسنگی. وقتی انسان می‌تواند از دست این حرص نجات پیدا کند، که روحش متعالی شود و گرنه تحت تأثیر همان حرص شروع می‌کند به غذا خوردن و کشش‌های عالی روح را در نظر نمی‌گیرد در حالی که به قول مولوی:

جان گشاید سوی بالا، بال‌ها در زده تن در زمین چنگال‌ها

وقتی روح - با آزاد شدن از میل‌های بدن - بزرگ و متعالی شد می‌تواند بر حرص‌ها و میل‌های بی‌جا حکومت کند و اجازه ندهد عنان روح در اختیار امیال بدن قرار گیرد. به‌عنوان مثال؛ روح بزرگ حاضر نیست به نامحرم نگاه کند، هرچند شهوتش بگوید نگاه کن. بین شهوت بدن و روح جنگ و نزاع پیش می‌آید، وقتی چشم‌ت به نامحرم افتاد شهوت می‌گوید: ادامه بده، روح تربیت‌شده می‌گوید: ادامه‌ی نگاه حرام است. اگر تمرین کردید که نگاه نکنید، در دفعات بعدی که با نامحرم روبه‌رو شدید به‌راحتی نگاه نمی‌کنید و بدین شکل بر امیال خود مسلط می‌شوید. موضوع تسلط بر سایر میل‌ها هم همین‌طور است. باید راه کنترل میل‌ها را پیدا کنیم، و ورزش در این راه می‌تواند به ما کمک کند، زیرا در ورزش و در تمرینات، دائماً به بدن فرمان می‌دهید و همین کار دریچه‌ای می‌شود که بتوانید به میل‌های بدن نیز فرمان دهید و بر آن‌ها مسلط شوید.

ورزش و تقویت اراده

نتیجه‌ی ورزش این است که روح بر بدن حاکم می‌شود و در نتیجه‌ی ورزش و تمرینات ممتد، اصرار بدن بر میل‌هایش ضعیف می‌گردد و مقاومت بدن در برابر فرمان روح، کم می‌شود. اگر خوب ورزش کردید و به خانه رفتید و در حالی که لیوان آب در چند متری شماست، به مادرتان که نزدیک لیوان است دستور دادید لیوان آب

را به شما بدهد، شما در ورزش مردود شده‌اید! چون عموماً کسانی که نمی‌توانند بر بدنشان حکومت کنند در کارهای عادی زندگی که خودشان می‌توانند انجام دهند، به دیگران دستور می‌دهند، چون بدنشان بی‌حال و تنبل است و فرمان روحشان را نمی‌پذیرد و قدرت فرمان‌دادن به این بدن را در خود رشد نداده‌اند و به همین جهت به دیگران دستور می‌دهند. کسی که ورزش می‌کند نباید بدنش در مقابل روحش قدرت مقاومت داشته باشد و در فرمان‌دادن به بدنش ناتوان باشد و به دیگران دستور بدهد که کارهای او را انجام دهند.

حضرت امام کاظم علیه السلام در نامه‌ای که به یکی از اصحاب خود می‌نویسند، می‌فرمایند: «فریب کاری و دشنام و دستوردادن از اخلاق مؤمنان نیست»⁵ شخصی نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمد و گفت: «چه کار کنم تا به بهشت بروم؟» پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «به کسی دستور نده و کارهای خودت را خودت انجام بده» او تلاش کرد توصیه‌ی پیامبر صلی الله علیه و آله را عمل کند. در یکی از جنگ‌ها وقتی سوار بر اسب، در حال جنگیدن بود، در حالی که شمشیرش به دست راستش بود، دشمن دست راستش را قطع کرد. دست و شمشیرش روی زمین افتاد. خواست به کسی دستور بدهد که شمشیر او را بردارد و به دست چپ او بدهد تا در حالی که سوار بر اسب است جنگ را ادامه

دهد، یک دفعه یادش آمد که تصمیم گرفته به کسی دستور ندهد. خودش با زحمت بسیار از اسب پیاده شد و شمشیر را به دست چپ گرفت و سوار اسب شد و جنگ را ادامه داد و بعد از جنگ خوشحال بود که در آن حال هم نصیحت پیامبر اکرم ﷺ را عملی کرده است. این آدم به خوبی از عهده‌ی حکومت و تسلط بر بدنش برآمده و پیامبر اکرم ﷺ شرط نجات او را همین نکته می‌دانستند.

نکته‌ی آخر این که: وقتی روح انسان بزرگ شد، تصمیم‌های پست و بیهوده نمی‌گیرد. بعضی‌ها آن قدر پست هستند که افتخارشان کار نکردن و از زیر کار در رفتن است. از افتخارات پیامبر اکرم ﷺ و ائمه علیهم‌السلام این است که کار و فعالیت می‌کردند، نه برای این که فقط پول در آورند، بلکه کار کردن به خودی خود نشانه‌ی قدرت روحی است. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: انتقال دادن سنگ‌ها تا نوک قله‌ها برای من بهتر از این است که بقیه برای من کار کنند.⁶

6 - حضرت می‌فرمایند:

نَقَلَ الصَّخْرَ مِنْ قُلِّ الْجِبَالِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ مَنِّ الرِّجَالِ
يَقُولُ النَّاسُ لِي فِي الْكَسْبِ عَارٌ فَإِنَّ الْعَارَ فِي ذُلِّ السُّؤَالِ

برای من سنگ کشی از قله‌های کوه (یعنی چنین کار سختی) گواراتر و آسان‌تر است از این که منت دیگران را به دوش بکشم. به من می‌گویند: در کار و کسب ننگ هست، و من می‌گویم: ننگ این است که انسان مالی نداشته باشد و از دیگران بخواهد. (دیوان امیرالمؤمنین علیه‌السلام. میبیدی، حسین بن معین الدین ص 340)

وقتی روح انسان بزرگ شد دیگر عمل زشت و حرام انجام نمی‌دهد، چون پوچی و بیهودگی این نوع کارها را می‌فهمد. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ»⁷ آن که نفسش برایش عزت و شرف داشته باشد و احساس شرافت و کرامت برای نفس خود بکند، شهوات در نظرش خوار است. یعنی اگر کرامت نفس در انسان پیدا شود، شهوت پرستی را رها می‌کند. کرامت نفس انسان را متوجه خودی می‌کند که دارای مقامی عالی است و مبرا از این است که خود را به چیزهای پست آلوده کند.

ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا

اگر ورزش کردن مبنای فکری نداشته باشد و فقط بر اساس تحریک خیالات انجام شود، آن نتیجه‌ی عالی را به دنبال ندارد، ولی اگر انگیزه‌ی شما در ورزش کردن تمرکز و حاکمیت بر بدنتان بود و بدن با تمرکز و تمرینات ورزشی، حکومت روح را پذیرفت، روحتان به راحتی می‌تواند با عالم غیب و معنویت ارتباط پیدا کند. این که روح حضرت علی علیه السلام می‌توانست به راحتی با عالم غیب و معنویت ارتباط پیدا کند به آن جهت بود که حضرت حاکم بر بدن خود بودند. و جسم حضرت و میل‌های بدن دائماً ایشان را به طرف

خودش نمی کشید و لذا حضرت فرصت سیر به سوی عالم غیب و معنویت را داشتند. ورزشکاری که نتواند از طریق ورزش، برنامه‌ای جهت حاکمیت بر بدن خود بریزد و پس از مدتی بدنش بر او حاکم شود، سیری به سوی عالم معنویت نخواهد داشت.

گفتیم کسی که فقط مشغول بدنش است، چه بخواهد و چه نخواهد گرفتار بدن می‌شود و در نتیجه روحش اسیر بدن می‌گردد و روح چنین آدمی قدرت پرواز و سیر به سوی عالم غیب را از دست می‌دهد، چنین انسانی روح بزرگ و عظیمی ندارد. علت این که جهان پهلوان تختی مورد توجه مردم بود، پهلوانی‌اش نبود، مردم متوجه عظمت روحی او بودند. او در مسابقات جهانی کشتی وقتی فهمید دست راست رقیب آسیب دیده است، در آن مدتی که با رقیب در حال کشتی گرفتن بود مواظب بود به دست راست او دست نزنند. این نوع پیروز شدن بسیار بزرگ‌تر از پیروزی‌های دیگری بود که او به دست آورد، امثال این کارها او را جهان پهلوان تختی کرد. او یک عمر تلاش کرد تا بتواند بر بدنش حاکم شود و برای این که بر بدنش حاکم شود باید جلو غرایز خود بایستد و آن‌ها را کنترل کند.

ورزشکار واقعی در راستای حاکمیت بر بدنش به میدان مسابقه وارد می‌شود تا بر بدن رقیبش هم حاکم شود، ولی اگر کبر و خودخواهی‌اش بر او حاکم شد، در عین پیروزی، شکست خورده

است چون در واقع کبر و خودخواهی اش بر او پیروز شده و او از آن‌ها شکست خورده است. اساساً مسابقات ورزشی در عرف اهل معنا و پهلوانان حقیقی، یک نحوه تمرین برای تسلط بر میل‌های سرکش خودشان است. آن‌ها در میدان مسابقه، رقیب را در واقع خودشان می‌گیرند و تلاش می‌کنند با همه‌ی فنون بر خودشان که می‌خواهد از دست خودشان فرار کند پیروز شوند، و به همین جهت هم پس از پیروزی، متواضع تر می‌شوند، چون بر کبر خود مسلط شده‌اند.

اگر روحتان را با ریاضت‌های جسمی و روحی جهت بدهید، می‌توانید آن قدر قوی شوید که بدنتان را مثل یک پرگاہ بلند کنید. حضرت عیسی علیه السلام روی آب راه می‌رفتند⁸ و مهم‌تر این که آن حضرت و حضرت ادریس به آسمان رفتند. البته چنین قدرتی نیاز به معنویت بسیار دارد، چون «حیات» مربوط به روح است، روح اگر در بدن نباشد بدن می‌میرد. از طرفی؛ حیات واقعی و اصیل از خداوند است حالا اگر روح شدیداً به خدا وصل شود، حیاتش شدید می‌شود، آن وقت در اثر آن حیات شدید، تمام بدن به طور مطلق در دست انسان است. حضرت علی علیه السلام در قلعه‌ی خیبر را بنا به فرمایش خودشان، با قدرت الهی از جا درآوردند و آن را چهل ذرع آن

طرف تر پرتاب کردند.⁹ اگر با حیّ قیوم ارتباط پیدا کنید روح و جسمتان قدرت عجیبی پیدا می کنند و ورزش حقیقی در اسلام برای همین حاکمیت بر بدن و غرایز بدنی از طریق ارتباط با خدای حیّ قیوم است، در حقیقت هدفمان از ورزش، هموار کردن راه ارتباط با خدای حیّ قیوم است.

آرزومندم از طریق ارتباط با حیّ قیوم، ورزشکار قدرتمندی شوید تا در حقیقت به علی علیه السلام اقتدا کرده باشید.

«وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»

9- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «وَاللَّهِ مَا قَلَعْتُ بَابَ خَيْرٍ بِقُوَّةِ جِسْمَانِيَّةٍ وَ لَكِنْ بِقُوَّةِ رَبَّانِيَّةٍ» (ارشاد القلوب إلى الصواب، ج 2، ص 246) به خدا قسم من آن در را به قوت جسمانی خود از جا نکندم، ولكن آن را با قوت ربّانی معنوی از جای کردم.

آثار منتشر شده از استاد طاهرزاده

- گزینش تکنولوژی از دریچه بینش توحیدی
- علل تزلزل تمدن غرب
- آشتی با خدا از طریق آشتی باخود راستین
- ده نکته از معرفت نفس
- کربلا، مبارزه با پوچی‌ها
- زیارت عاشورا، اتحادی روحانی با امام حسین علیه السلام
- فرزندم این چنین باید بود (شرح نامه حضرت علی به امام حسن «علیهما السلام»، نهج البلاغه، نامه 31)
- فلسفه حضور تاریخی حضرت حجت علیه السلام
- مبانی معرفتی مهدویت
- مقام لیلة القدری فاطمه علیها السلام
- از برهان تا عرفان (شرح برهان صدیقین و حرکت جوهری)
- جایگاه رزق انسان در هستی
- زیارت آل یس، نظر به مقصد جان هر انسان
- فرهنگ مدرنیته و توهم
- دعای ندبه، زندگی در فردایی نورانی
- معاد؛ بازگشت به جدی‌ترین زندگی
- بصیرت حضرت فاطمه علیها السلام
- جایگاه و معنی واسطه فیض
- آنگاه که فعالیت‌های فرهنگی پوچ می‌شود
- صلوات بر پیامبر صلی الله علیه و آله؛ عامل قدسی شدن روح
- عوامل ورود به عالم بقیت الهی

- اسماء حسنا، دریچه‌های نظر به حق
- امام خمینی «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه» و خودآگاهی تاریخی
- امام و امامت در تکوین و تشریح
- امام و مقام تعلیم به ملائکه
- خویشتن پنهان
- جایگاه اشراقی انقلاب اسلامی در فضای مدرنیسم
- مبانی نظری و عملی حب اهل بیت علیهم‌السلام
- ادب خیال، عقل و قلب
- عالم انسان دینی
- جایگاه جنّ و شیطان و جادوگر در عالم
- هدف حیات زمینی آدم
- زن، آن‌گونه که باید باشد
- خطر مادی‌شدن دین
- چگونگی فعلیت یافتن باورهای دینی
- هنر مردن
- راز شادی امام حسین علیه‌السلام در قتلگاه
- تمدن زایی شیعه
- حقیقت نوری اهل البیت علیهم‌السلام
- بصیرت و انتظار فرج
- آخرالزمان؛ شرایط ظهور باطنی‌ترین بُعد هستی
- سلوک ذیل شخصیت امام خمینی «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه»
- رمضان دریچه رؤیت