

تختین قدم ہا برای پاکی

# یاد مرگ

قسمت نهم

سید حساری

مقدمه

## یاد مرگ

آیات

روایات

سیره و کلمات علما

(۱) حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه

(۲) آیت‌الله میرزا جواد ملکی تبریزی

(۳) شیخ محمد بهاری ہمدانی

(۴) آخوند ملا حسینقلی ہمدانی

## آثار یاد مرگ

(۱) از بین برنده و پاک کننده گناہان

(۲) بازدارنده انسان از گناہان

(۳) دفع کننده وسوسہ‌های شیطانی

(۴) صیقل زنگارهای قلب

(۵) سبب نجات از فریب دنیا

(۶) دل کندن و انقطاع از لذات مذموم

(۷) عامل کنترل و ادارہ شہوت

(۸) از بین برنده‌ی غفلت

(۹) تفکری برتر از یک سال عبادت

(۱۰) محبت خداوند

(۱۱) زیر سایہ خدا در بہشت

(۱۲) راحتی دنیا

(۱۳) با فضیلت ترین‌ها

دیگر آثار (۱۴) تا (۳۰)

## عوامل و موجبات یاد مرگ و قیامت

الف) یادآوری بی‌واسطہ‌ی امر خارجی

ب) یادآوری با واسطہ‌ی امر خارجی

۱/ب - آن‌جا کہ واسطہ مصنوعی است

(۱) ساختن قبر مصنوعی و ارتباط با آن

(۲) تہیہ کفن و در معرض دید قرار دادن

(۳) نوشتن وصیت‌نامہ و گہ‌گاہ مطالعہ آن

(۴) نصب‌العین قرار دادن آن‌چہ یادآور مرگ است

(۵) استفادہ از کتب و... مربوط بہ مرگ...

۲/ب - آن‌جا کہ واسطہ امری واقعی است

موعظہ‌ای از حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه

# تختین قدم ہا برای پاکی

قسمت نم

## یاد مرگ

### مقدمه

در شماره‌های پیشین گفتیم که هدف از خلقت انسان حرکت به سمت خدای متعال و رسیدن به آن ذات مقدس است. و معلوم است که این حرکت و نزدیک شدن، یک حرکت مکانی نیست، بلکه یک حرکت روحی و سیر معنوی است که از آن به سیر إلى الله تعبیر می‌شود. در این سیر معنوی، سائر إلى الله سعی می‌کند در صفات روحی خود متناسخ و متشابه با حضرت حق گردد تا لائق مقام خلیفة‌اللهی گردد، چرا که طبق آیه شریفه «وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةً» (بقره/۳۰) خدای متعال انسان را برای خلافت خویش بر روی زمین خلق نموده، و لازمه خلافت الهی آن است که خلیفه (انسان) قدم جای پای حضرت حق نهاده و کمالات او را تا حد توان تحصیل نماید و روح خود را توسعه داده و در یک کلام خداگونه شود. اما برای این که انسان خداگونه شود و صفات خدایی را کسب نماید چه باید کرد؟



برای جواب به این سؤال حدیثی را کہ جناب شیخ حر عاملی رحمت اللہ علیہ ذکر فرمودہ بیان می کنیم:

« ورد في الحديث القدسيّ عن الربّ العليّ أنّه يقول: عبيدي أطعني أجعلك مثلي، أنا حيّ لا أموت أجعلك حيّا لا تموت، أنا غنيّ لا أفترق أجعلك غنيّا لا تفتقر، أنا مهما أشاء يكون أجعلك مهما تشاء يكون - در روایت قدسی از قول خداوند بلند مرتبه آمده کہ می فرماید: بندہ ام، مرا اطاعت کن تا تو را مانند خود سازم؛ همان طوری کہ من زندہ هستم و نمی میرم تو را هم زندہ قرار می دهم کہ هرگز نمی میری، همان طوری کہ من غنی هستم و فقیر نمی شوم تو را هم غنی قرار می دهم کہ فقیر نمی شوی، و همان طوری کہ من هر چه را ارادہ کنم می شود تو را هم همین طور قرار خواهم داد.»<sup>۱</sup>

همان طور کہ در این روایت شریف آمده رمز خداگونه شدن و نزدیک شدن به آن ذات مقدس، اطاعت و پیروی از دستورات حضرت حق است؛ «عَبْدِي اطعني اُجْعَلْكَ مِثْلِي».

در روایت دیگری امام صادق علیه السلام چنین فرموده اند: «الْعُبُودِيَّةُ جَوْهَرٌ كُنْهَهَا الرُّبُوبِيَّةُ -

بندگی گوهری است کہ باطن آن ربوبیت است.»<sup>۲</sup>

مطابق این روایت شریفه، اگر کسی طوق بندگی خدای متعال را بر گردن اندازد، خداوند او را بالا برده و شمه‌ای از قدرت ربوبیت خود را به او عطا نموده و او را قادر بر تصرف در امور می نماید.

بنابراین راه تقرب به خداوند و نزدیک شدن به آن ذات مقدس و در نهایت راه خداگونه شدن عبد و بندہ، اطاعت از دستورات الهی و ملتزم شدن به تکالیف دینی و در رأس آن،

۱. الجواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه؛ ص ۷۰۹

۲. مصباح الشریعه، ص ۷

انجام واجبات الهی و ترک محرّمات می‌باشد. در حدیث شریف قدسی در این باره چنین وارد شده است: «وَمَا تَقْرَبَ إِلَيَّ عَبْدٌ بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْهُمَا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ - هیچ بنده‌ای با وسیله‌ای که نزد من محبوب‌تر باشد از آن چه بر او واجب کرده‌ام، به من نزدیک نشد.»<sup>۱</sup> در حدیث قدسی دیگری چنین وارد شده است:

«عَبْدِي أَدَّ مَا افْتَرَضْتُ تُكُنُّ مِنْ أَعْبِدِ النَّاسِ وَ أَنْتَهُ عَمَّا نَهَيْتُكَ تُكُنُّ مِنْ أَوْرَعِ النَّاسِ - بنده‌ی من، اموری را که بر تو واجب کردم انجام بده تا از عابدترین مردم باشی و اموری را که بر تو حرام کردم ترک کن تا از پرهیزکارترین انسان‌ها باشی.»<sup>۲</sup>



در روایت دیگری پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «مَا مِنْ شَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ الْإِيمَانِ وَ الْعَمَلِ الصَّالِحِ وَ تَرْكِ مَا أَمَرَ بِهِ أَنْ يُتْرَكَ - هیچ چیزی نزد خداوند از ایمان و عمل صالح و ترک نمودن اموری که خداوند دستور به ترک آن‌ها داده (محرّمات)، محبوب‌تر و دوست داشتنی‌تر نیست.»<sup>۳</sup>

حال که معلوم شد ترک گناهان و انجام واجبات، محبوب خدای متعال و یگانه راه تقرب به اوست، بایسته است که انسان درصدد ترک گناهان برآمده و به دنبال برنامه‌ای برای آن باشد. از این روی طی شماره‌های پیشین بر آن شدیم که با تتبع در آثار اسلامی و کلمات اهل سلوک به ارائه برنامه‌ای کامل و جامع در این خصوص بپردازیم که بسیاری از مواد این برنامه مانند تفکر، عزم، مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه، تذکر، ضبط خیال و تضرع و اشک در درگاه الهی، برای خوانندگان عزیز معرفی و توضیح داده شد. اکنون نیز یکی دیگر از اموری که نقش مهمی در کمک به ترک گناه و معصیت دارد و مورد توجه علمای اخلاق و اهل سلوک می‌باشد را معرفی نموده و نکات کاربردی و عملی آن را مورد اشاره قرار می‌دهیم. شاید مورد توجه مولا قرار گرفته و عنایات الهی مددکار شده و راه سلوک اِلی‌الله هموار گردد.

۱. الکافی، طبع اسلامی، ج ۲، ص ۳۵۲

۲. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۲۸۲

۳. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۲۷۸



## یاد مرگ

یاد مرگ و عالم قبر و قیامت یکی از بہترین اصلاح کنندہ ہای نفس انسان است کہ ریشہی گناہ و رذائل اخلاقی را در درون انسان خشکاندہ و آدمی را نسبت بہ گناہان بیمہ می کند۔ از این جہت در آیات و روایات توجہ خاصی بہ یاد مرگ و عالم آخرت شدہ و افراد تشویق بہ آن شدہ اند کہ بہ برخی از آیات و روایات واردہ در این باب اشارہ می کنیم:

### آیات

«قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ - بگو: این مرگی کہ از آن فرار می کنید سرانجام با شما ملاقات خواهد کرد سپس بہ سوی کسی کہ دانای پنهان و آشکار است بازگردانده می شوید آن گاہ شما را از آنچه انجام می دادید خبر می دہد!» (جمعه/۸)

«وَقِيلَ الْيَوْمَ نُنَسِّكُمْ كَمَا نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا وَ مَاؤَاكُمُ النَّارُ وَ مَا لَكُمْ مِنْ نَاصِرِينَ - و بہ آن ہا گفتہ می شود: امروز (روز قیامت) شما را فراموش می کنیم۔ همان گونہ کہ شما دیدار امروزتان را فراموش کردید و جایگاہ شما دوزخ است و هیچ یآوری ندارید.» (جاثیہ/۳۴)

### روایات

۱- در روایتی چنین وارد شدہ است: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) كَثِيرًا مَا يُوصِي أَصْحَابَهُ بِذِكْرِ الْمَوْتِ - رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بسیار اصحاب خود را بہ یاد مرگ سفارش می کردند.»<sup>۱</sup>

۲- پیامبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرمودہ اند: «وَ اجْعَلُوا الْمَوْتَ نُصَبًا أَعْيُنِكُمْ وَ مَا بَعْدَهُ مِنْ أَهْوَالِ الْقِيَامَةِ - مرگ و هول ہراس ہای روز قیامت را نصب العین خود قرار دہید.»<sup>۲</sup>

۳- امیرمؤمنان علی علیہ السلام فرمودہ اند: «أَوْصِيكُمْ بِذِكْرِ الْمَوْتِ وَ إِقْلَالِ الْغَفْلَةِ عَنْهُ وَ كَيْفَ غَفَلْتُمْ عَمَّا لَيْسَ يُغْفَلُكُمْ - سفارش می کنم شما را بہ یاد مرگ و کم کردن غفلت از آن۔ چگونہ غافلید از چیزی کہ او از شما غافل نیست؟»<sup>۳</sup>

۱. وسائل الشیعہ، ج ۲، ص ۴۳۷

۲. بحار الانوار، طبع بیروت، ج ۸۰، ص ۳۵۱

۳. نہج البلاغۃ (للصحی صالح)، ص ۲۷۸

## سیره و کلمات علما

علاوه بر آیات و روایات، سیره‌ی عملی علمای ربانی و کلمات آنان مملوّ از دعوت به یاد مرگ و ذکر آخرت است که شایسته است برخی از آن‌ها را ذکر نمائیم:

(۱) حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه در این باره چنین فرموده‌اند:



بدان که سفر خیلی پر خطر است و این نسیان و فراموشی که در ما است از مکاید نفس و شیطان است و این امیدها و آمال طولانی و دراز، از دام‌های بزرگ ابلیس و از مکاید نفس است. پس، از این خواب برخیز و تیقّظ [بیداری] و تنبه پیدا کن. بدان که مسافری و دارای مقصدی. مقصد تو عالم دیگر است و تو را از این عالم خواهی نخواهی می‌برند. اگر تهی‌ی

سفر و زاد و راحله‌ی آن‌را دیدی، در این سفر درمانده نشوی و در این سیر بیچاره نشوی. و الاً فقیر و بیچاره و بینوا گردی و خواهی رفت به سوی شقاوتی که سعادت ندارد، ذلتی که عزت ندارد، فقری که غنا دنبالش نیست، عذابی که راحت ندارد، آتشی که خاموشی پیدا نکند، فشاری که بر طرف شدن ندارد، حزن و اندوهی که خوشحالی در پی آن نیست، حسرت و ندامتی که آخر ندارد. ...هان ای دل غافل؛ از خواب برخیز و مهیای سفر آخرت شو « فَقَدْ تُودِي فِيكُمْ بِالرَّحِيلِ »<sup>۱</sup> صدای رحیل و بانگ کوچ بلند است. عمّال حضرت عزرائیل در کارند و تو را در هر آن به سوی عالم آخرت سوق می‌دهند و باز غافل و نادانی.<sup>۲</sup>

(۲) عارف کامل آیت‌الله میرزا جواد ملکی تبریزی رحمت‌الله‌علیه نیز فرموده‌اند:

و برای کسانی که در ابتدای راه هستند فکر درباره‌ی مرگ و شدت و سکرآت آن و ناراحتی و حرارت و درد و رنج هنگام مفارقت روح از بدن و حسرت آدمی در آن حال و جدائی او از جمیع آنچه که به آن‌ها دل بسته و همه‌ی کسانی که با آن‌ها انس گرفته و وحشت و تاریکی قبر و غربت آدمی در گور، بسیار مؤثر است. شاعر عرب می‌گوید: « و في ذكر هول الموت والقبر و البلا عن اللهو و اللذات للمرء زاجر - و در یاد آوری هول و هراس مرگ

۱. «...تَجَهَّزُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ فَقَدْ تُودِي فِيكُمْ بِالرَّحِيلِ...» — آماده شوید، خداتان بیامرزاد! که بانگ کوچ را سردادند» نهج البلاغه (للصّبحی صالح) ص ۳۲۱؛ (۲۰۴) و من کلام له ع کان کثیرا ما ینادی به أصحابه

۲. شرح چهل حدیث، ص ۱۷۶

و قبر و پوسیدن بدن در گور، عاملی نهفته است که آدمی را از لہو و لعب و لذات دنیایی باز می‌دارد.<sup>۱</sup>

ایشان در جای دیگر چنین فرموده‌اند:



ولی بزرگان چنین نبودند بلکه مرتب به گور خود سر می‌زدند و در آن می‌خوابیدند. و خود را به آنچه که اشقیاء در گور خطاب می‌شوند، مخاطب می‌ساختند تا این عمل مانع این شود که آن‌ها بدون تهیه‌ی اسباب سفر آخرت، به این منزل وارد شوند. و شیوه‌ی بعضی از آن‌ها این بود که برای خود قبری آماده ساخته بود و می‌آمد و در آن می‌خوابید. بعد این آیه‌ی شریفه را که زبان حال آدمیان پس از مرگ است، تلاوت می‌نمود و

می‌گفت: « رَبِّ ارْجِعُونِ \* لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا - خدایا مرا برگردان. امید است که دیگر کارهایم نیک و پسندیده باشد. » (مؤمنون/۹۹ و ۱۰۰)؛ بعد خطاب به خود می‌گفت: «فلانی برخیز، پروردگارت تو را برگرداند. پس در انجام اعمال صالح همت گمار. قبل از این که روزی بیاید که هر چه آرزوی بازگشت به دنیا کنی، بدان دست نیابی» و با جدیت و کوشش بیشتر به عبادت می‌پرداخت.

و شنیده‌ام که "علامه اشرفی مازندرانی" آتش زیادی برمی‌افروخت و دستور می‌داد که او را به ریسمانی ببندند و به سوی آتش کشند و درد و رنج آتش دنیا را به خود می‌چشانند.<sup>۲</sup>

۳) عارف بالله شیخ محمد بهاری همدانی رحمت‌الله‌علیه فرموده‌اند:



ندانم این سستی در امر آخرت و این بی‌حالی در اطاعت از ائمه که عقول طاهره‌اند چیست؟ آیا مرگ که امری حتمی است و وارد شدن بر خداوند را فراموش کرده‌اید؟ در حالی که مرگ در یک لحظه پایه‌های خوشی‌های شما را در هم می‌شکند و بنیان غرایز شما را ویران می‌سازد. آیا یاد مرگ، شما را از دنیا بیزار نمی‌کند و به سوی آخرت جلب نمی‌کند؟ آیا پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم که راستگوترین راستگویان

است نفرموده: هر که در روز و شب بیست مرتبه به یاد مرگ افتد با شهدای جنگ أحد محشور خواهد شد؟ آیا یاد مرگ را در کمال سودمندی و تأثیر نیافته‌اند؟ شاید مانع شما از

۱. ترجمه‌ی أسرار الصلاة، ص ۷۸

۲. ترجمه اسرار الصلاة، ص ۸۰

یاد مرگ، اشتغال قلب شما به غیر خدا (یا غیر مرگ) و آماده نبودن برای سفر آخرت است. وگرنه شکی نیست که شخص مسافر همّتش جز در تهیه اسباب و آمادگی برای سفر مصروف نمی‌گردد. پس کسی که در حال فراغت اندیشه کند، حتماً باید سرورش نسبت به دنیا و شهوات آن کم گردد و آرزویش خوار و سبک شود و دلش از لذّات دنیا باز ماند. پس خردمند کسی است که خود را برای مرگ پیراسته کند و خویشتن را برای بهره بردن و درو آماده سازد. اگر می‌خواهی این حال برایت حاصل شود در احوال مردگانی که نظیر تو بوده‌اند تفکر کن. آنان که با آرزوهای طولانی و حالات بد خود در شهوات فرو رفته بودند. (ببین) چگونه از انس عشرت به وحشت هجران و از وسعت قصرها به تنگنای قبرها و از پاکیزگی و خوش صورتی به زشت منظری و بدسیرتی انتقال یافتند. با زبان رسا و نمکین از قبرش پیرس و بگو سوگند به خدا ای قبر آیا زیبایی‌های او از بین رفت؟ و آیا آن شمایل خرم تغییر یافت؟ تا به کامل‌ترین جواب و بیان به تو جواب دهد که:

استخوان‌ها بند بند از هم جدا کرد کرمان لحم و شحمش را فنا



با این‌که از این حالات غافل بوده و در تدبیر امور منازل و گردآوری اموال حریص بوده است.<sup>۱</sup>

۴) عارف بالله **آخوند ملا حسینقلی همدانی** رحمت‌الله‌علیه درباره‌ی لزوم یاد مرگ فرموده‌اند:

پس ای برادران من؛ از خواب‌تان بیدار شوید و در عاقبت کار خود اندیشه کنید و بدانید که هیچ چاره و گریزی از مجاهده و تلاش نیست. جوانی و

خانه و اثاث و کالاهای‌تان شما را نفریبد. این‌ها وبال هستند و عاقبت‌شان وخیم است. پس پیش از اندوه (یا گناه) به توبه مبادرت کنید و پیش از تمام شدن مدت، به گریه و نوحه تمسک جوید. از بین برنده‌ی لذّتها یعنی مرگ را همواره پیش‌رو داشته باشید و در شب‌های تاریک، در مورد مرگ بسیار اندیشه کنید و به خود ستم نکنید و این آیه<sup>۲</sup> را قرائت کنید که: «هر کس به اندازه‌ی سنگینی ذره‌ای خیر انجام دهد، آن را خواهد دید و هر کس به اندازه‌ی سنگینی ذره‌ای بدی انجام دهد، آن را خواهد دید.»<sup>۳</sup>

۱. تذکرة المتقین، ص ۱۳۷-۱۳۸

۲. فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ \* وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (زلزله/۷ و ۸)

۳. تذکرة المتقین ص ۲۰۵

## آثار یاد مرگ

در آثار اسلامی؛ اثرات و نتایج بسیار زیبایی برای یاد مرگ و یاد قبر و قیامت و آتش جهنم ذکر شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

### ۱) از بین برنده و پاک کننده گناہان گذشته

یاد مرگ گناہان و آثار و نتایج آن‌ها را از روح انسان پاک نموده و روح انسان را صیقل می‌دهد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآلہ‌وسلم فرموده‌اند: «أَكْثَرُوا مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ فَإِنَّهُ يُمَحِّصُ الذُّنُوبَ - زیاد گردانید یاد مرگ را، چرا که گناہان را پاک می‌کند.»<sup>۱</sup>

### ۲) بازدارنده انسان از گناہان

امیرمؤمنان علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ - کسی که از آتش جهنم بترسد، از گناہان دست بر می‌دارد.»<sup>۲</sup> (بدیہی است که لازمه‌ی ترسیدن از آتش جهنم، آن است که به‌طور دائم به یاد آن باشد).

دو اثر فوق همان چیزی است که ما در این نوشتار به دنبال آن هستیم؛ یعنی یکی از راه‌کارهای مهم در ترک معاصی و حرکت به سمت سعادت، یاد مرگ و قیامت و جهنم است.

### ۳) دفع کننده وسوسه‌های شیطانی

با توجه به این که یکی از عوامل مهم گناہ و معصیت، وسوس شیطانی است یاد مرگ در دفع وسوسه‌های شیطان نقش و در نتیجه از بین رفتن گناہان نقش کلیدی دارد.

ابوبصیر می‌گوید: «شَكَوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) الْوَسْوَاسَ فَقَالَ يَا أَبَا مُحَمَّدٍ اذْكَرْ تَقَطُّعَ أَوْصَالِكَ فِي قَبْرِكَ وَ رُجُوعَ أَحْبَابِكَ عَنْكَ إِذَا دَفَنْتَكَ فِي حُفْرَتِكَ وَخُرُوجَ بَنَاتِ الْمَاءِ مِنْ مَنْجَرِيكَ وَأَكْلَ الدُّوْدِ لِحَمِّكَ فَإِنَّ ذَلِكَ يُسَلِّي عَنْكَ مَا أَتَتْ فِيهِ قَالَ أَبُو بَصِيرٍ فَوَ اللَّهُ مَا ذَكَرْتَهُ إِلَّا سَلَّى عَنِّي مَا أَنَا فِيهِ مِنْ هَمِّ الدُّنْيَا - ابی بصیر می‌گوید: از وسوسه‌های شیطانی نزد امام صادق علیه‌السلام شکایت کردم. حضرت فرمودند: ای ابا محمد؛ یاد کن جدا شدن اعضاء بدن را در قبرت و یاد کن بازگشت دوستان را آن هنگام که تو را دفن کردند در چاله‌ها و یاد کن خروج جانوران را از سوراخ‌های بینی‌ات و یاد کن خوردن کرم‌ها گوشتت را، یاد این‌ها می‌زداید آن چه را که دچارش هستی. ابوبصیر می‌گوید: به خدا قسم یاد نکردم این‌ها را مگر این که زدوده شد آن چه دچارش بودم که هم دنیا بود.»<sup>۳</sup>

۱. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۲۶۹

۳. الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۳، ص ۲۵۵

۲. الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص ۵۰

#### ۴) صیقل زنگارهای قلب

بیماری‌ها و آلودگی‌های قلب، منشأ تمام بیماری‌هاست. اگر قلب و باطن انسان بیمار شود، آلودگی آن به تمام ابعاد وجودی دیگر انسان (بُعد عقلی، بُعد نفسانی و بُعد عملی) سرایت می‌کند و اگر قلب در سلامت و به دور از آلودگی باشد، سلامتی‌اش به دیگر ابعاد سرایت می‌کند. چرا که قلب در نظر اهل معرفت، سلطان مملکت وجود است. حال اگر سلطان مملکت وجود انسان آلوده و زنگار گرفته باشد، از انسان جز اعمال آلوده و معاصی صادر نمی‌شود. بنابراین معالجه قلب برای نجات از گناهان و شقاوت لازم است و مطابق روایات شریفه یکی از بهترین صیقل دهنده‌های قلب، یاد مرگ و ذکر آن است. پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «إِنَّ الْقُلُوبَ تَصْدَأُ كَمَا يَصْدَأُ الْحَدِيدُ. قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا جَلَاؤُهَا؟ قَالَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ ذِكْرُ الْمَوْتِ - همانا دل‌ها زنگ می‌گیرد همچنان که آهن زنگ می‌گیرد. شخصی عرض کرد: ای رسول خدا! جلای آن به چه چیز است؟ فرمودند: تلاوت قرآن و یاد مرگ.»<sup>۱</sup>

#### ۵) سبب نجات از فریب دنیا

دنیا خود را به سرابهایی از کمالات و زیبایی‌ها زینت نموده است. مال، اولاد، رفاه، جمال، قدرت و ریاست از اموری هستند که انسان آن‌ها را کمال توهم کرده، لذا عشق فطریش به کمالات تحریک شده و به آن‌ها دل می‌بندد. پس دنیا آن‌چه را کمال نیست، سراب کمال جلوه می‌دهد و این چنین انسان را می‌فریبد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «الْمَالُ وَ الْبُنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا - مال و اولاد زینت زندگانی دنیا هستند.» (کهف/۴۶)

آن‌چه مهم است آن است که انسان بفهمد دنیا بازیچه‌ای بیش نیست، و ارزش دل بستن ندارد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ - زندگی دنیا، چیزی جز سرمایه‌ی فریب نیست.» (ال عمران/۱۸۵ - حدید/۲۰)

و بعد از فهم این مهم، فریب این چهره‌ی بزرگ کرده را نخورد: «فَلَا تُغْرِبْكُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا - پس فریب ندهد شما را زندگانی دنیا.» (لقمان/۳۳ - فاطر/۵)

حال این سؤال مطرح می‌شود که چه چیزی سبب می‌گردد انسان فریب دنیا را خورده و به آن دل ببندد؟



قرآن کریم در جواب این سؤال می‌فرماید: «الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْوًا وَلَعِبًا وَ غَرَّتْهُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فَاَلْيَوْمَ نُنَسِّئُهُمْ كَمَا نُسُوا لِقَاءَ يَوْمِهِمْ هَذَا - کسانی که دین‌شان را به بازیچه و سرگرمی گرفته‌اند و زندگانی دنیا آن‌ها را فریب داد، پس امروز فراموش می‌کنیم آن‌ها را همان‌گونه که آن‌ها فراموش کردند این روز (قیامت) را.» (اعراف/۵۱)

مطابق این آیه شریفه علت فریب خوردن انسان از دنیا، فراموشی مرگ و عالم آخرت است. یاد مرگ موجب نجات انسان از فریب و خدعه‌های دنیا می‌شود. امیرالمؤمنین صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرموده‌اند: «مَنْ أَكْثَرَ

مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ نَجَا مِنْ خِدَاعِ الدُّنْيَا - کسی که زیاد یاد مرگ کند، از نیرنگ و فریب دنیا نجات می‌یابد.»<sup>۱</sup>

رسول خدا صَلَّی اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «أَكْثَرُ ذِكْرِ الْمَوْتِ يُسَلِّكَ عَنِ الدُّنْيَا - زیاد یاد مرگ کن، تو را از دنیا خارج می‌نماید.»<sup>۲</sup> (یعنی زیاد یاد مرگ کردن سبب بی‌رغبتی انسان به دنیا می‌شود).

### ۶) دل‌کندن و انقطاع از لذات مذموم

امام خمینی رحمت‌الله‌علیه فرموده‌اند: «از هر یک از لذات این عالم در نفس اثری و در قلب لکه سودایی حاصل شود که باعث شدت انس و علاقه به این عالم شود و این خود اسباب اخلاص در ارض<sup>۳</sup> گردد و در حین سكرات موت به ذلت و سختی و زحمت و فشار مبدل گردد. چه که عمده‌ی سختی سكرات موت و نزع روح<sup>۴</sup> و شدت آن در اثر همین لذات و علاقه به دنیا است.»<sup>۵</sup>



۱. غررالحکم، ص ۶۱۹

۲. تحف العقول، النص، ص ۳۵

۳. زمین گیر شدن، شدت علاقه به دنیا

۴. جان‌کندن

۵. شرح چهل حدیث ص ۲۰۶

چیزی که سبب قطع علاقه به لذات دنیوی و دل کندن از آن‌ها است، یاد مرگ است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم خطاب به ابن مسعود می‌فرماید:

«مَنْ خَافَ النَّارَ تَرَكَ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ تَرَقَّبَ الْمَوْتَ أَعْرَضَ عَنِ اللَّذَاتِ - کسی که از آتش دوزخ بترسد شهوات را ترک می‌کند و کسی که منتظر مرگ است (به یاد آن است)، از لذات و خوش‌گذرانی روی گردان است.»<sup>۱</sup>

روزی رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود:

« أَكْثَرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ - شکننده لذت‌ها را بسیار یاد آورید» پرسیدند: «وَمَا هَادِمِ اللَّذَاتِ - یا رسول‌الله آن چیست؟» فرمود: «الْمَوْتُ فَإِنَّ أَكْثَرَ الْمُؤْمِنِينَ أَكْثَرُهُمْ لِلْمَوْتِ ذِكْرًا وَ أَحْسَنُهُمْ - مرگ، هیچ بنده‌ای نیست که به حقیقت آن را یاد کند مگر این که فراخی دنیا بر او تنگ می‌شود و اگر شدت و رنجی دارد و دلش از دنیا تنگ شده؛ گشاد می‌گردد.»<sup>۲</sup>

امام زین العابدین علیه‌السلام در مناجات با خدای خویش چنین عرضه داشته‌اند:

«إِلَهِي إِنْ ذَكَرْتُ الْمَوْتَ وَ هَوَلَ الْمُطَّلَعِ وَ الْوُقُوفَ بَيْنَ يَدَيْكَ نَعَّصَنِي مَطْعَمِي وَ مَشْرَبِي وَ أَغْصَنِي بَرِيقِي وَ أَفْلَقَنِي عَنْ وَسَادَتِي وَ مَنَعَنِي رُقَادِي وَ كَيْفَ يَنَامُ مَنْ يَخَافُ بِيَاتِ مَلِكِ الْمَوْتِ فِي طَوَارِقِ اللَّيْلِ وَ طَوَارِقِ النَّهَارِ بَلْ يَنَامُ الْعَاقِلُ وَ مَلِكُ الْمَوْتِ لَا يَنَامُ لَا بِاللَّيْلِ وَ لَا بِالنَّهَارِ وَ يَطْلُبُ قَبْضَ رُوحِي بِالْبَيَاتِ أَوْ فِي آتَاءِ السَّاعَاتِ ثُمَّ يَسْجُدُ وَ يُلْصِقُ خَدَّهُ بِالثَّرَابِ وَ هُوَ يَقُولُ أَسْأَلُكَ الرُّوحَ وَ الرَّاحَةَ عِنْدَ الْمَوْتِ وَ الْعَفْوَ عَنِّي حِينَ الْفَاكِ - ای خدای من؛ اگر یاد کنم مرگ را و هول و هراس روز قیامت که به آن آگاهی داده شده‌ایم را و ایستادن در پیشگاهت را، خوردن و آشامیدن را بر من تلخ می‌گرداند و آب دهانم را گلوگیر می‌کند و مرا بر بالشم بی‌قرار می‌سازد و از خوابیدن منعم می‌کند و چگونه بخوابد کسی که می‌ترسد ملک‌الموت در حوادث شب و حوادث روز او را دریابد. بلکه چگونه عاقل بخوابد در حالی که ملک‌الموت نه در شب و نه در روز نمی‌خوابد و در شب یا هر ساعت دیگر به دنبال قبض روح اوست. سپس سجده نموده و گونه‌ی خود را به خاک چسبانیده و چنین می‌گفتند: از تو راحتی و آسایش را هنگام مرگ و آموزش را هنگام ملاقاتت مسئلت می‌کنم.»<sup>۳</sup>

۱. مکارم‌الاخلاق، ص ۴۴۷

۲. الجعفریات (الأشعبيات) ص ۱۹۹

۳. مصباح‌المتجهد و سلاح‌المتعبد، ج ۱، ص ۱۳۳



## ۷) عامل کنترل و اداره شهوت

از اموری که نقش مهمی در کشاندن انسان به گناه دارند، امیال و شهوات است که اگر انسان را به اسارت خود درآورده و بر او مسلط شوند، هلاکت انسان و شقاوتش حتمی است. حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه می‌فرماید: «چه بسا با شهوت‌رانی چند روز یا چند ساعت، نظام یک عائله‌ی شریفه از هم گسسته شده و طرح بدبختی و بیچارگی آن‌ها تا ابد ریخته شود. و چه بسا از عنان گسیختگی این قوه، شرافت خود انسان و عائله‌ی شریفه او دست‌خوش باد فنا شود. بیشتر این فجایع و فضایح که در این جمعیت‌های عنان گسیخته پیدا شود، از سرخودی این قوه است.»<sup>۱</sup>

یکی از بهترین راه‌های کنترل شهوات هم یاد مرگ است.

امیرمؤمنان علیه‌السلام فرموده‌اند: «فَاكْثِرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ عِنْدَ مَا تُتَازِعُكُمْ إِلَيْهِ أَنْفُسُكُمْ مِنْ

الشَّهَوَاتِ - آن هنگام که نفس‌تان با شما در امر شهوات نزاع می‌کند، زیاد یاد مرگ کنید.»<sup>۲</sup>

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ - یاد مرگ

شهوت‌ها را در نفس می‌میراند.»<sup>۳</sup>

## ۸) از بین برنده‌ی غفلت

یکی از عوامل اصلی در ابتلاء انسان به معاصی و گناهان، غفلت‌هایی است که شخص را در برگرفته و مانع از توجه او به حقایق عالم می‌شود. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام فرموده‌اند:

«الْعَفْلَةُ أَضْرُّ الْأَعْدَاءِ - زیان رساننده‌ترین دشمنان انسان، غفلت است.»<sup>۴</sup>

یاد مرگ بیماری مهلک غفلت را درمان می‌کند. امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «ذِكْرُ

الْمَوْتِ ... وَ يَقْطَعُ مَنَابِتَ الْعَفْلَةِ - یاد مرگ ... مکان‌های رویش غفلت را از بین می‌برد.»<sup>۵</sup>

(یعنی نه تنها غفلت را ریشه کن می‌نماید، بلکه آن زمینی که مناسب برای رشد آن است را نیز نابود می‌کند).

۱. شرح حدیث جنود عقل و جهل ص ۲۸۰

۲. الغارات، طبع قدیمه، ج ۱، ص ۱۵۰

۳. مصباح الشریعة، ص ۱۷۱

۴. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۵

۵. مصباح الشریعة، ص ۱۷۱

## ۹) یاد مرگ، تفکری برتر از یک سال عبادت

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند:

« ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمَيِّتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَ يَقَطَعُ مَنَابِتَ الْعَفَلَةِ وَ يُقَوِّي الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ تَعَالَى وَ يُرِقُّ الطَّبَعُ وَ يَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ يُطْفِئُ نَارَ الْجِرْصِ وَ يُحَقِّرُ الدُّنْيَا وَ هُوَ مَعْنَى مَا قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «يَادُ مَرِغٍ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ - يَادُ مَرِغٍ شَهَوَاتٍ رَا دِرْ نَفْسٍ مِي مِيرَانْدِ وَ رِسْتَن گَاه‌ه‌ای غفلت را نابود می‌کند و قلب را نسبت به وعده و وعیدهای الهی قوی می‌گرداند و خُلق را نرم می‌کند و پرچم‌های هوای نفس را می‌شکند و آتش حرص را خاموش می‌کند و دنیا را بی‌ارزش و خوار می‌گرداند و این است معنای فرموده‌ی رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم [که فرمود]: یک ساعت فکر از عبادت یک سال بهتر است.»<sup>۱</sup>

### ۱۰) محبت خداوند

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

« مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ الْمَوْتِ أَحَبَّهُ اللَّهُ - هِر كَس بَسِيَار يَاد مَرِغ كِنْد، خِدَاوِنْد اُو رَا دُوسْت دَارْد.»<sup>۲</sup>

### ۱۱) زیر سایه خدا در بهشت

همچنین آن حضرت فرمود: « مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ الْمَوْتِ أَظَلَّهُ اللَّهُ فِي جَنَّتِهِ - هِر كِه مَرِغ رَا زِيَاد يَاد كِنْد خِدَا اُو رَا دِر بَهْسْت زِير سَايِه خُود جَا دِهْد.»<sup>۳</sup>

### ۱۲) راحتی دنیا

امیرالمؤمنین علی علیه السلام

فرموده‌اند:

« مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ الْمَوْتِ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْيَسِيرِ - هِر كَس بَسِيَار بِه يَاد مَرِغ بَاشْد، بِه اِنْدَك چيزِي از دُنیا خوشنود می‌شود.»<sup>۴</sup>



۱. مصباح الشریعه، ص ۱۷۱

۲. الکافی (ط - الإسلامیة) ج ۲ ص ۱۲۲

۳. وسائل الشیعة ج ۱۵ ص ۲۷۷

۴. تحف العقول؛ النص؛ ص ۸۹

و همچنین از ایشان نقل شده است کہ:

«مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ الْمَوْتِ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْكَفَافِ - هر کس زیاد یاد مرگ کند؛ از دنیا به اندازه کفاف راضی گردد.»<sup>۱</sup>

### ۱۳) با فضیلت ترین ها

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «أَفْضَلُ الزُّهْدِ فِي الدُّنْيَا ذِكْرُ الْمَوْتِ وَأَفْضَلُ الْعِبَادَةِ ذِكْرُ الْمَوْتِ وَأَفْضَلُ التَّفَكُّرِ ذِكْرُ الْمَوْتِ فَمَنْ أَثَقَلَهُ ذِكْرُ الْمَوْتِ وَجَدَ قَبْرَهُ رَوْضَةً مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ»<sup>۲</sup>

**دیگر آثار:** برخی دیگر از آثار و نتایج زیبای یاد مرگ که در روایات به آن‌ها اشاره شده، به طور فهرست‌وار عبارتند از:

۱۴) خوار شدن دنیا در نزد انسان.

۱۵) ایجاد زهد نسبت به دنیا و میل نسبت به آخرت.

۱۶) نرم شدن خُلق انسان.

۱۷) خاموش شدن آتش حرص.

۱۸) بافضیلت‌ترین عبادت.

۱۹) تشویق انسان به اعمال خوب.

۲۰) سبب سرعت گرفتن فرد، در کارهای نیک.

۲۱) زنده شدن قلب.

۲۲) نرم شدن و رقت قلب.

۲۳) آسان شدن مرگ.

۲۴) تقویت قلب در باور وعده‌های الهی.

۲۵) آسان شدن مصائب.

۲۶) بهترین مواعظ.

۲۷) نزول رحمت الهی.

۲۸) رسیدن به مقام شهید.

۲۹) کوتاه شدن آرزو.

۳۰) و اصلاح قلب.<sup>۲</sup>



۲. جامع‌الأخبار (للشعیری) ص ۱۶۵

۱. غررالحکم و دررالکلم ص ۶۲۹

۲. علم اخلاق اسلامی ج ۴ از صفحه ۴۲ به بعد (نویسنده آیت‌الله مهدوی کنی)

## عوامل و موجبات یاد مرگ و قیامت

### الف) یادآوری بی‌واسطه‌ی امر خارجی

در هر زمان و در هر مکان که انسان اراده نماید، می‌تواند بدون واسطه‌ی خارجی، مرگ و آخرت را یاد نماید. و این از بهترین اقسام یاد مرگ است. چرا که انسان به صرف خواست و اراده‌ی خود، مرگ را یاد می‌نماید. روز باشد یا شب، خانه باشد یا محل کار یا در خیابان، در سفر باشد یا در حضر، شاد باشد یا غمگین، مشغول کار باشد یا فارغ از آن، تنها باشد یا در جمع. عمده در این باب حسّ احتیاج است. اگر انسان دریافت که تمام بیماری‌های نفسانی خود را می‌تواند با داروی تلخ یاد مرگ و احوال بعد از آن درمان نماید و بسیاری از فضائل نفسانی را به همین سبب می‌تواند کسب کند، البته برای آن اهمیت قائل شده و بدون این که محتاج به امر خارجی باشد، در هر زمان و در هر مکان که بخواهد مرگ را یاد می‌نماید. بعید نیست روایت ذیل مربوط به این قسم از "یاد مرگ" باشد:

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «پدرم از پدرش چنین برای من نقل نمود که امام مجتبی علیه‌السلام در زمان خود عابدترین مردم و زاهدترین و فاضل‌ترین آن‌ها بود و پیاده حج می‌نمود و گاه با پای برهنه. و هنگامی که یاد مرگ می‌کرد، می‌گریست و آن‌گاه که

قبر را به یاد می‌آورد، می‌گریست و هنگامی که برانگیخته شدن و زنده شدن پس از مرگ را به‌خاطر می‌آورد، می‌گریست و هنگامی که عبور از پل صراط را یاد می‌نمود، می‌گریست و هنگامی که قرار گرفتن در پیشگاه الهی را یاد می‌نمود، ناله‌ی شدید بلندی می‌کشید و بی‌هوش می‌شد و هنگامی که در برابر خداوند به نماز می‌ایستاد، از شدت فزع دو طرف سینه‌اش می‌لرزید و هنگامی که بهشت و جهنم را یادآور می‌شد، مانند مار گزیده به خود می‌پیچید و از خدا بهشت را درخواست نموده و از جهنم به او پناه می‌برد.»<sup>۱</sup>

**امام حسن مجتبی علیه‌السلام...  
هنگامی که یاد مرگ می‌کرد،  
می‌گریست و آن‌گاه که قبر را به  
یاد می‌آورد، می‌گریست و  
هنگامی که برانگیخته شدن و  
زنده شدن پس از مرگ را  
به‌خاطر می‌آورد، می‌گریست و  
هنگامی که عبور از پل صراط را  
یاد می‌نمود، می‌گریست ...**

۱. أمالی صدوق، ص ۱۷۸، المجلس الثالث و الثلاثون

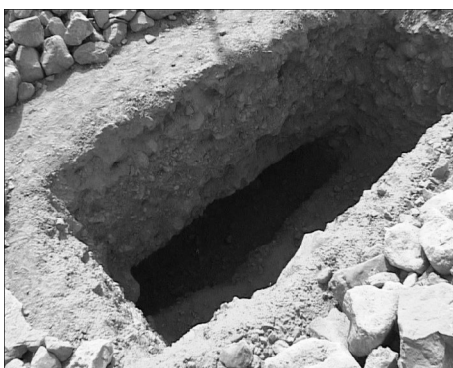
### ب) یادآوری با واسطہی امر خارجی

یادآوری با واسطہ خود دو قسم است:

۱) اب - آن جا کہ واسطہ مصنوعی است (ساختہی دست خود انسان است):

بعضی از واسطہہای مصنوعی عبارتند از:

۱) ساختن قبر مصنوعی و ارتباط با آن



از بہترین، مؤثرترین و قابل لمس کنندہترین امور بہ یادآورندہی مرگ، ارتباط با قبر است. بسیار شنیدہ شدہ است کہ بزرگان از علما و نیز رزمندگان اسلام، در مکانی مناسب شبہ قبری مہیّا نمودہ و شبہا در آن می خوابیدند و با خدای خویش راز و نیاز می نمودند و خود را برای سکونت در جایگاهی تنگ و تاریک، تا روز قیامت آمادہ

می ساختند و جملات زیر را با خود زمزمہ می کردند: «أَنَا بَيْتُ الْغُرْبَةِ أَنَا بَيْتُ الْوَحْشَةِ أَنَا بَيْتُ الدُّوْدِ أَنَا الْقَبْرُ أَنَا رَوْضَةٌ مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ أَوْ حُفْرَةٌ مِنْ حُفْرِ النَّارِ - منم خانہ خاک (خاکی)، منم خانہی غریبی، منم خانہی وحشت، منم خانہی کرمہا، منم قبر ہستم؛ من باغی از باغہای بہشت یا حفرہای از حفرہہای جہنم ہستم.»<sup>۱</sup>

۲) تہیہ کفن و در معرض دید قرار دادن آن



یکی از اموری کہ جهت یادآوری مرگ مورد سفارش قرار گرفتہ است، تہیہ کفن و نگاہ بہ آن است. امام صادق صلوات اللہ علیہ فرمودہ اند: « مَنْ كَانَ مَعَهُ كَفَنُهُ فِي بَيْتِهِ لَمْ يُكْتَبْ مِنَ الْغَافِلِينَ وَ كَانَ مَأْجُورًا كُلَّمَا نَظَرَ إِلَيْهِ - کسی کہ کفنش در خانہاش باشد، از غافلین نوشتہ نمی شود و ہر زمان کہ بہ آن بنگرد، اجر می برد.»<sup>۲</sup>

۱. امام صادق علیہ السلام فرمود: «قبر هر روز این ندا را سر می دهد...» الکافی (ط - الإسلامیة)، ج ۳، ص ۲۴۲

۲. الکافی، طبع اسلامیہ، ج ۳، ص ۲۵۶

### ۳) نوشتن وصیت‌نامه و گه‌گاه مطالعه آن

وصیت کردن بر کسی که آثار مرگ بر او ظاهر گشته و چیزی از حقوق الهی و مردمی بر ذمه دارد و خود دیگر قادر به ادای آن‌ها نیست واجب و در غیر این صورت مستحب می‌باشد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «كُتِبَ عَلَيْكُمْ إِذَا حَضَرَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ إِنْ تَرَكَ خَيْرًا الْوَصِيَّةَ لِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُتَّقِينَ - واجب شد بر شما هنگامی که مرگ یکی از شما فرا رسید، نسبت به مالی که از خود به جای می‌گذارد، برای پدر و مادر و نزدیکانش به خوبی وصیت کند؛ این کار حقی است برای پرهیزکاران.» (بقره/۱۸۰)

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «وَالْوَصِيَّةُ حَقٌّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ - وصیت کردن بر هر مسلمانی حق گشته است.»<sup>۱</sup>

و نیز فرموده‌اند: «مَنْ مَاتَ بَعْدَ وَصِيَّةٍ مَاتَ مَيْتَةً جَاهِلِيَّةً - کسی که وصیت نکرده بمیرد، به مرگ دوران جاهلیت مرده است.»<sup>۲</sup>

همچنین فرموده‌اند: «مَا يَنْبَغِي لِامْرِئٍ مُسْلِمٍ أَنْ يَبِيْتَ لَيْلَةً إِلَّا وَ وَصِيَّتُهُ تَحْتَ رَأْسِهِ - سزاوار نیست برای مرد مسلم که شبی را به صبح برساند، مگر این که وصیت‌نامه‌اش زیر سرش باشد.»<sup>۳</sup>

شیخ مفید رحمت‌الله‌علیه بعد از ذکر آیه و روایات فوق فرموده‌اند:

«پس شایسته است شخص مسلمان از مخالفت با خداوند تعالی و مخالفت با فرستاده‌ی او بپرهیزد و وصیت را ترک نکند و آن را مهمل نگذارد و دینش را واری نماید و احتیاط پیشه کند، این‌گونه که: وصیت نماید خانواده‌اش را و برادرانش را به تقوای الهی و اطاعت از او و اجتناب از معاصی و نیز وصیت نماید به آن‌چه که دوست دارد برای او بعد از مرگش انجام دهند، در مورد غسلش و حنوطش و تکفینش و پنهان کردنش زیر خاک و صدقه دادن از طرف او و تدبیر امور بازماندگان و انجام این امور را به شخص مورد اعتمادی واگذار نماید تا کوتاهی در آن‌ها ننماید.»<sup>۴</sup>

۱. الکافی، طبع اسلامی، ج ۷ ص ۳

۲. مکارم الاخلاق، ص ۳۶۲

۳. مکارم الاخلاق، ص ۳۶۲

۴. المقتعه، ص ۶۶۶

۴) نصب العین قرار دادن نوشته‌ها یا تصاویری که یادآور مرگ و آخرت هستند:



قبرستان وادی السلام - نجف

می‌توان برای یادآوری مرگ و آخرت، از نصب دست نوشته‌های کوتاه و نیز تصاویر مناسب، استفاده نمود. مواعظ کوتاه و تکان دهنده‌ی کلام الهی و نیز کلام معصومین عَلَیْهِمُ السَّلَام و نیز کلام مردان بزرگ الهی در باره‌ی مرگ و آخرت، از جمله اموری هستند که برای نصب، بسیار مناسبند.

نصب العین قرار دادن آگهی‌های ترحیم مربوط به خویشاوندان و نزدیکان و نیز عکس‌های باقی مانده از آشنایانی که بار سفر بستند و رفتند نیز می‌تواند برای بیداری از خواب غفلت، مؤثر باشد.

۵) استفاده از کتب، نوارهای صوتی و تصویری و نرم افزارهای مربوط به مرگ و قیامت استفاده از کتب، نوارهای صوتی و تصویری، نرم افزارها و... که یادآور مرگ و احوال (ترس‌ها) بعد از آن هستند نیز در یادآوری مرگ و معاد تأثیر به‌سزایی دارند که در ذیل به نام بعضی از آنها اشاره می‌شود:

کتاب منازل الآخرة تالیف مرحوم حاج شیخ عباس قمی رحمت‌الله‌علیه.

کتاب سیاحت غرب تالیف مرحوم آقا نجفی قوچانی رحمت‌الله‌علیه و لوح فشرده آن.

کتاب سرای دیگر و کتاب معاد تالیف شهید دستغیب رحمت‌الله‌علیه.

کتاب معاد و جهان پس از مرگ تالیف آیت‌الله مکارم شیرازی حفظه الله.

کتاب گفتگویی پیرامون قبر؛ تالیف حاج سید احمد فقیه نیری.

لوح فشرده با عنوان آخرت؛ محصول گنجینه معرفت.

کتاب عالم برزخ در چند قدمی ما؛ تالیف حجت‌الاسلام محمد محمدی اشتهااردی.

و ده‌ها محصول دیگر از این قبیل که برای تنبه و توجه نسبت به مرگ مفید خواهد بود.

## ۲/ب - آن جا که واسطه امری واقعی است

یک انسان اگر اهل عبرت باشد، می تواند با بسیاری از محسوساتی که با هر یک از حواس پنجگانه، یعنی بینایی و شنوایی و چشایی و بویایی و لامسه درک می شوند، متوجه مرگ و قیامت شود. به عنوان مثال در باب ملموسات، تشنگی و گرسنگی و شدت حرارت و شدت درد می توانند انسان را به یاد قیامت و جهنم بیاندارند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرموده اند:

«وَاذْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَهُ - وَ بَا غِرْسِنِكُمْ وَ تَشَنُّجِكُمْ تَانِ»

در ماه مبارک رمضان، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را یاد کنید.<sup>۱</sup>

از امور واقعی که انسان را متوجه مرگ و قیامت می کند و در روایات به آن ها اشاره شده، می توان به عیادت از بیماران، شرکت در تشییع جنازه ها و از همه مهم تر، رفتن به قبرستان و غسل دادن و تجهیز مردگان و زیارت قبور و تفکر در احوال مرگ و بعد از مرگ اشاره نمود.

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرموده اند:

«عُودُوا الْمَرْضَى وَ اتَّبِعُوا الْجَنَائِزَ يُذَكِّرْكُمْ الْآخِرَةَ - از بیماران عیادت کنید و دنبال جنازه ها

بروید تا شما را به یاد آخرت اندازند.»<sup>۲</sup>

و نیز فرموده اند:

«إِذَا دُعِيتُمْ إِلَى الْجَنَائِزِ فَاسْرِعُوا فَإِنَّهَا تُذَكِّرُ الْآخِرَةَ - هنگامی که به تشییع جنازه خوانده

شدید، عجله کنید زیرا آخرت را به یاد می اندازد.»<sup>۳</sup>

و نیز فرموده اند:

«زُرُّ الْقُبُورَ تَذَكُّرٌ بِهَا الْآخِرَةَ وَ اغْسِلِ الْمَوْتَى فَإِنَّ مَعَالَجَتَهُ مَثُوبَةٌ وَ مَوْعِظَةٌ بَلِيغَةٌ وَ صَلَّى عَلَيَّ

الْجَنَائِزِ لَعَلَّ ذَلِكَ أَنْ يَحْزُنَكَ فَإِنَّ الْحَزِينَ فِي ظِلِّ اللَّهِ - به زیارت قبور برو که به سبب آن به یاد آخرت می افتی و مرده ها را غسل بده. همانا پرداختن به این امر ثواب و پاداش دارد و موعظه ی رسایی برای تو در آن می باشد. و بر جنازه ها نماز بخوان. شاید تو را محزون و

اندوهناک سازد که همانا شخص محزون و غمگین در سایه ی خداست.»<sup>۴</sup>

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۱۳

۲. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۱۵۱

۳. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۴۵۱

۴. حکم النبی الأعظم ص (محمد محمدی ری شهری) ج ۲، ص ۴۷۶



### موعظہ ای از حضرت امام خمینی رحمت اللہ علیہ



در خاتمه نوشتار خود را مزین به موعظہ ای از حضرت امام خمینی رحمت اللہ علیہ می‌کنیم؛ مردی که هیچ‌گاه فریفته دنیا نشد و باوری عمیق به عالم دیگر داشت. باشد که انفاس قدسی ایشان در قلوب قاسی ما تاثیر نموده و تنبه و توجہی پدید آورد. می‌فرماید:

انسان تا در این عالم است، می‌تواند خود را از این ظلمت نجات دهد و به آن انوار برساند. آری، می‌تواند، ولی نه به این حالت سردی و خمودی و سستی و فتور و سهل‌انگاری که در ماست، که

همه می‌بینید که با هر خلق زشت و اطوار ناپسندی که از اول طفولیت بزرگ شدیم و با معاشرت و مؤانست‌های نامناسب تهیه کردیم تا آخر باقی می‌مانیم، سهل است، روز به روز بر آن سربار می‌کنیم و می‌افزاییم. گویی گمان نداریم که عالم دیگری هست و نشئه‌ی باقیه‌ی دیگری خواهد آمد. «وای اگر از پس امروز بود فردایی». و گویی که دعوت انبیا و اولیا عَلَیْهِمُ السَّلَام به ما هیچ مربوط نیست. و معلوم نیست ما با این اخلاق و اعمال به کجا می‌رسیم و با چه صورتی محشور می‌شویم. یک وقت تنبه پیدا می‌کنیم که کار از دست ما خارج و حسرت و ندامت نصیب ماست و غیر از خود، کسی را نتوانیم ملامت کنیم!

# کرم را شکستند

تهیه و تدوین: رضا شیری

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود:

مَا قَصَمَ ظَهْرِي إِلَّا رَجُلَانِ عَالِمٌ مُتَهْتِكٌ وَ جَاهِلٌ مُتَنَسِّكٌ هَذَا يُنْفَرُ عَنِ  
حَقِّهِ بِهَتِكِهِ وَ هَذَا يَدْعُو إِلَى بَاطِلِهِ بِنُسْكِهِ

نشکسته است پشت مرا مگر دو مرد؛

عالم و دانشمند پرده‌در و بی‌باک

و جاهل و نادان زاهد و پارسا؛

جاهل مردم را به‌زهد و پارسائیش فریب می‌دهد،

و عالم به پرده‌داری و بی‌باکیش ایشان را می‌فریبد.

تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۴۸

آن کس که بداند و بداند که بداند اسب شرف از گنبد گردون بجهاند

آن کس که بداند و نداند که بداند بیدار کنیدش که بسی ففته نماند

آن کس که نداند و بداند که نداند لنگان فرک فویش به منزل برساند

آن کس که نداند و نداند که نداند در جهل مرکب ابدالدهر بماند

# بیماری روانی وسواس

شناخت بخشی از عوامل و راه‌های درمان بیماری روحی وسواس

## نویسنده

تغییر و تنوع شرایط زندگی  
ایجاد اشتغال و سرگرمی  
گسترش ارتباط با دیگران  
عدم پاسخ‌دهی  
زیر پاگذاشتن موضوع وسواس  
تقابل به ضد  
فرمان ایست  
اصلاح سبک زندگی  
وسواس در اندیشه اسلامی  
درمان  
نکته پایانی

شرح حال یک وسواسی  
تبیین موضوع  
پیشگیری همیشه بهتر از درمان  
نشانه‌های رفتاری در انواع وسواس  
الف) وسواس واریسی  
ب) وسواس نظم  
ج)  
د) وسواس ذخیره‌سازی  
ه) وسواس‌های مذهبی  
ویژگی‌های شخصیتی دردسرساز  
ریشه‌های خانوادگی وسواس  
روش‌های پیشگیری

# بیماری روانی وسواس

## شناخت بخشی از عوامل و راه‌های درمان بیماری روحی وسواس<sup>۱</sup>

### شرح حال یک وسواسی

«... دوسه ماهی میشه که دچار این بیماری شدم دیگه علاقه‌ای به نماز خواندن ندارم چون از نماز از وضو از دین می‌ترسم. موقع نماز خوندن و وضو گرفتن که میشه انگاری دنیا رو روسرم خراب می‌کنن. باورتون نمیشه همیشه موقع اذان که می‌شد سریع وضو می‌گرفتم تا نمازمو اول وقت بخونم ولی حالا چون باید کلی مراحل از جمله لباس عوض کردن رو پشت سر بگذارم دیگه اکثر نمازهام قضا می‌شه. یعنی توی این دنیا کسی نیست که به ما کمک کنه؟!»

### تبیین موضوع

هر کدام از ما ممکن است در برهه‌هایی از زندگی خود مشکلات و مسایل رنج‌آور روانی را تجربه کرده باشیم؛ روزهایی را که به دنبال از دست دادن عزیزی در رنج و اندوه گذرانده‌ایم و یا فشار کاری موجب آن شده که اضطراب و استرس امان‌مان را بریده باشد و یا این که دچار عادت‌های خاص رفتاری شده باشیم و رهایی از آن برایمان سخت و مشکل باشد. بیشتر افراد می‌توانند با مهار خود و تسلط بر خویشتن، مانع پیشرفت آسیب‌های روحی در درون خود شوند اما در این میان نیز هستند افرادی که پیدایش رگه‌هایی از یک بیماری روانی می‌تواند آنان را درگیر خود کند و مانع بسیاری از فعالیت‌های عادی روزمره آن‌ها گردد.

همان‌گونه که بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی زندگی و سلامت ما را تهدید می‌کنند، اختلالات روانی نیز به سلامت و تعادل ما لطمه وارد می‌سازند. گاهی در اثر همین آسیب‌های رفتاری و روانی بخش عمده‌ای از سرمایه‌های مادی و معنوی انسان هدر می‌رود. همه‌ی شما شاید دیده باشید که یک فرد افسرده چگونه خود را از فعالیت‌های اجتماعی و تلاش روزانه برای رسیدن به موفقیت باز می‌دارد و یا اضطراب چگونه می‌تواند فرصت‌های مناسب برای پیشرفت و شکوفایی را از بین ببرد.

۱. در شماره ۲۳ شمیم معرفت مقاله «وسواس، اطاعت از شیطان» درج شده که این مقاله تکمیل آن مطلب است.

یکی از بیماری‌های روانی که شیوع قابل توجهی دارد، بیماری سواس؛ همان رفتارها و حالت‌های بی‌اختیار و اجبارگونه است؛ سواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرری که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. بیمار از غیر عادی بودن رفتار خود آگاه است و از آن رنج می‌برد.<sup>۱</sup> البته در سطحی عمیق‌تر که این بیماری جزو ثابت شخصیت فرد می‌شود، بیمار از رفتارهای خود احساس ناراحتی ندارد و برعکس ممکن است دیگران را به بی‌نظمی و بی‌مبالاتی متهم کند.

اختلال سواس بعد از هراس، سوء مصرف مواد و افسردگی چهارمین وعمده‌ترین اختلال روانی محسوب می‌شود و شیوع آن ۲ تا ۳ درصد بوده و در مواردی از انواع سواس به ۱۰ درصد نیز می‌رسد، همچنین در بین زنان نسبت شیوع آن دو برابر مردان است. شیوع سواس در شستن ۳۵ درصد است.<sup>۲</sup>



روانشناسان سواس را یک بیماری از نوع آسیب‌های شدید روحی و رفتاری می‌دانند که تعادل را از فرد سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می‌سازد.<sup>۳</sup> فرد سواسی زمان زیادی را صرف انجام تشریفات و رفتارهای (خاص) می‌کند، طوری که مسائل مهم زندگی او مورد غفلت قرار می‌گیرد. چه بسا آن‌قدر زمان صرف بهداشت شخصی خود می‌کند که از کلاس جا می‌ماند. یا ممکن است آن‌قدر نگران میکرب و آلودگی باشد که از غذا خوردن به همراه دیگران خودداری

۱. خلاصه روانپزشکی ج ۲ ص ۱۸۲

۲. خلاصه زمینه روانشناسی هیلگارد، ص ۴۲۷

۳. روانشناسی مرضی تحولی ج ۲ ص ۱۴۷

نماید و ..بی توجهی به جنبه‌های عاطفی ارتباط آنها را با خانواده دچار مشکل می‌کند و در کار و محیط شغلی نیز برای‌شان مشکلات زیادی را به‌وجود می‌آورد. اگر این اختلال در همان اوایل جوانی که شروع آن است بهبود نیابد در بزرگسالی افسردگی نیز به آن اضافه خواهد شد.

بنابراین رفتارهای به ظاهر ساده یک وسواسی می‌تواند زندگی فردی و اجتماعی او را دچار مشکل سازد و مانعی جدی بر سر راه پیشرفت او به‌شمار آید.

### پیشگیری همیشه بهتر از درمان

غالب افراد وسواسی وقتی به فکر درمان خود می‌افتند که کار از کار گذشته و ریشه کن کردن عادت‌های اجبارگونه مشکل و سخت شده است و ناگفته نماند که در آن زمان نیز بیشتر خانواده و اطرافیان به ستوه آمده آن‌ها را وادار به اقدامات درمانی می‌کنند. چه بهتر آن که افراد حتی قبل از مشاهده نشانه‌های جزئی در ابتلا به وسواس، به فکر پیشگیری باشند. رفتارهای پیشگیرانه و توجه به هشدارهای پزشکان برای در امان ماندن از بیماری‌های جسمی رفته رفته در میان مردم به‌صورت امری پذیرفته شده و فرهنگ عمومی جامعه درآمده است. امروزه کمتر کسی را می‌توان یافت که با ضرورت بهداشت فردی، استفاده از وسایل شخصی، خطر مواد سرطان‌زا و یا مصرف سیگار و... آشنا نباشد؛ اما اگر از همین افراد در مورد چگونگی پیشگیری از افسردگی و اضطراب یا وسواس سؤال شود ممکن است اطلاعات چندانی در اختیار نداشته باشند.

از این رو در خصوص پیشگیری از آسیب‌های روانی هنوز راه‌های نرفته بسیاری وجود دارد تا بتوانیم به مدل‌های مؤثر و الگوهای مناسب تربیتی دست یابیم.

در قدم اول باید گفت که آگاهی نسبت به نشانه‌های بیماری، عواقب و پیامدهای این موضوع، آمادگی بیشتری را در فرد برای مقابله با آن فراهم می‌سازد. در واقع شناخت «وسواس» و فهم علایم و زمینه‌های پیدایش آن و همچنین نتایج و پیامدهای آن از قدم‌های نخست و در عین حال مهم و اساسی برای پیشگیری از ابتلا به آن خواهد بود. بنابراین قبل از هر چیز باید با وسواس و انواع و علائم آن آشنا شویم.

پیش از این در متون علمی، «وسواس» در زمره اختلالات اضطرابی به‌شمار می‌آمد<sup>۱</sup> اما با

انتشار پنجمین نسخه ویرایش شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، این بیماری به‌عنوان دسته‌ای مستقل از اختلالاتی معرفی شد که محور اصلی آن را رفتارها و افکار اجبارگونه تشکیل می‌دهد. از این‌رو هر چند وسواسی‌ها در نمونه‌های قابل توجهی دارای الگوهای اضطرابی هستند اما لزوماً با کاهش اضطراب، نمی‌توان درمان وسواس را انتظار داشت و پی‌گیری الگوهای رفتاری و تعادل در ویژگی‌های شخصیتی نیز از عوامل مهم و موثر در درمان وسواسی‌ها به‌شمار می‌آید.<sup>۱</sup>

### نشانه‌های رفتاری در برخی از انواع وسواس

باید دانست اگر چه فراوانی وسواس در تمییزی و شستن زیاد است، اما وسواس فقط منحصر در تمییزی نیست بلکه انواع دیگری دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

#### الف) وسواس واریسی

واریسی مکرر درب‌ها و یا شیر گاز برای کسب اطمینان از بسته بودن.

#### ب) وسواس نظم

اصرار بر قرار دادن وسایل در مکانی خاص و با ترتیبی مشخص. در این نوع از وسواس، اگر وسایل به شکلی خاص چیده و یا در چارچوب و ترتیب خاص مورد نظر تنظیم نشوند، فرد به شدت دچار اضطراب می‌شود. برای مثال، لباس‌ها باید با نظم خاصی بر اساس رنگ آن‌ها یا با فاصله‌ای معین و تعریف شده به چوب‌ختی کمد آویزان شوند. مبلمان و وسایلی که با شیوه‌ی خاص مورد نظر فرد روی میزها، کابینت آشپزخانه و دکورها چیده شده‌اند. همچنان باید به همان شکل و نظم و ترتیب چیده شده‌ی خود باقی بمانند و کسی حق دست زدن و هرگونه تغییر و جابه‌جایی آن‌ها را ندارد. این افراد معمولاً از مهمانی رفتن و به خصوص میزبان شدن، چندان استقبال نمی‌کنند؛ زیرا پس از رفتن مهمان‌ها نظم قبلی منزل، ظروف و غیره به هم میریزد و این به هم‌ریختگی فیزیکی، باعث آشفتگی و به هم‌ریختگی ذهنی و اضطراب شدید آن‌ها می‌شود. اضطراب شدید زمانی کاهش می‌یابد که فرد با توسل به رفتارهای آیین‌مند و قراردادن اشیا به شکل قبلی و با نظم و ترتیب خاص مورد نظر خودش، بلافاصله آن‌ها را مرتب و منظم کند.<sup>۲</sup>

۱. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویراست پنجم، ۲۰۱۳

۲. شناخت وسواس و علائم آن: راهنمای علمی شناسایی علائم وسواس، گیتی شمس، تهران، نشر قطره، ۱۳۸۸

ج) در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلال‌ها (مانند اضطراب) می‌توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند که نمونه آن را می‌توان در جنون موکندن (کندن موها، کندن مژه‌ها)، ناخن جویدن و... مشاهده نمود!

#### د) وسواس ذخیره‌سازی

یعنی دور نریختن وسایل و ترس از دست دادن آن‌ها. در این نوع از وسواس، فرد از دور انداختن و وسایل خود امتناع می‌ورزد یا از این کار می‌ترسد، با فرض این که آن چیزها مهم‌اند و ممکن است روزی درآینده به دردش بخورند یا در آینده ارزش پیدا کنند. برای پیشگیری از ابتلا به این نوع وسواس باید هر از چند گاه وسایل اضافی پیرامون خود را شناسایی کرده و اگر قابل استفاده نیستند دور اندازید و یا اگر قابل استفاده هستند به افرادی که نیاز دارند بدهید تا هم با یکی از زمینه‌های وسواس که حالت امساک و نگه‌داری است مبارزه کرده باشید و هم روحیه انفاق و بخشش را در خود رشد دهید.

#### ه) وسواس‌های مذهبی

مانند وسواس در نیت نماز، وسواس در گفتن تکبیرة الاحرام، وسواس در قرائت نماز، وسواس در وضو و غسل و...

این قبیل رفتارهای وسواسی به مرور زمان شکل می‌گیرند و شدت می‌یابند. هر اندازه که فرد بر اساس این حالت ذهنی رفتار کند وسواس در او تقویت می‌گردد و از این رو ضروری است به محض مشاهده نشانه‌هایی از این دست به فکر مقابله با آن بیافتد و از شدت گرفتن رفتارهای وسواس‌گونه جلوگیری نماید.

#### ویژگی‌های شخصیتی در دسراساز

برخی از ویژگی‌ها و خلق‌وخوهای شخصیتی هستند که می‌توانند زمینه پیدایش و گسترش رفتارهای وسواسی گردند و شناخت این ویژگی‌ها و سعی در به تعادل درآوردن آن‌ها در پیشگیری از وسواس مؤثر خواهد بود.

علامت اساسی اختلال شخصیت وسواسی شامل نظم‌گرایی، کمال‌گرایی و کنترل‌روانی است. البته طبیعی است هرکسی شیوه و اسلوب خاصی برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمک، درفعالیت‌های روزمره



زندگی تداخل کرد، باید به اختلال سواس مظنون بود. افراد مبتلا به این اختلال تلاش می‌کنند تا از طریق توجه دقیق به موازین، جزئیات ریز، فهرست‌ها و برنامه‌ها بر همه‌ی امور کنترل داشته باشند. آن‌ها دارای دقت افراطی‌اند، کارها را تکرار می‌کنند، به جزئیات توجه فوق‌العاده دارند و به‌طور مکرر اشتباه احتمالی را کنترل می‌کنند.

تجربه نشان داده؛ کسانی که در زندگی شخصی حساس‌ترند امکان ابتلای‌شان به بیماری سواس بیشتر است و غلبه و سواس بر آن‌ها زیادتر است. از این‌رو می‌توان یکی از ویژگی‌های شخصیتی دردسرساز را «حساسیت» بیش از اندازه نسبت به مسایل مختلف دانست و برای مقابله با حالت‌های سواسی فرد باید درجه حساسیت خود را کنترل و تعدیل نماید.

رگه‌هایی از تعصب، بی‌اعتمادی و تردید، ریزینی، عدم توانایی بر عفو و گذشت نیز از ویژگی‌های شایع در بین شخصیت‌های سواسی است.

از این رو برخی از ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی دردسرساز هستند که می‌تواند رفتار فرد را از مسیر هنجار و عادی بودن خارج کند؛ شناسایی این ویژگی‌ها و سعی در تعادل آن‌ها می‌تواند فرد را از درگیر شدن با بیماری سواس نجات دهد. تمرین توجه به مسایل مهم و اصلی زندگی، اعتماد به دیگران در سپردن کارها و مسئولیت‌ها و توانایی گذشت از خطای دیگران از جمله اقداماتی است که می‌تواند فرد را از تبدیل شدن به یک شخصیت سواسی نجات دهد.<sup>۱</sup>

### ریشه‌های خانوادگی و سواس

روشن است که الگوهای تربیتی پدر و مادر و حتی عوامل وراثتی می‌تواند انتقال دهنده رفتارهای سواس‌گونه در نسل‌های آتی باشد. بخشی از پیشگیری ما می‌تواند متمرکز بر رفتارهای تربیتی در ارتباط با فرزندانمان باشد تا از رفتارهای سواس‌گونه آنان در آینده جلوگیری شود. تاریخچه زندگی سواسی‌ها حاکی از دوران کودکی ویژه‌ای است که در آن کشمکش‌ها و مقاومت‌ها و سرسختی‌های فوق‌العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته‌های بزرگ‌تران تاب مقاومت نداشته است.

والدین حساس و کمال‌جو ناخودآگاه زمینه را برای سواسی شدن فرزندان فراهم می‌کنند، به‌خصوص والدینی که رفتار طفل را بر اساس ضابطه خود به‌صورت دقیق می‌خواهند و انعطاف‌پذیری کمتری دارند در این رابطه مقصرند.

۱. راهنمای گام به گام درمان مشکلات روانی بزرگسالان، ص ۲۲۰

## روش‌های پیشگیری

### تغییر و تنوع شرایط زندگی

یک‌نواختی و رکود در وضعیت زندگی ممکن است انسان را به رفتارهای تکرار شونده سوق دهد و همین عادت، زمینه برخی رفتارهای وسواس‌گونه را موجب شود از شیوه‌های پیشگیری این است که وضع حاضر را تغییر دهیم و زندگی را به محیطی دیگر بکشانیم؛ محیطی که در آن حیات سالم و دور از اضطراب باشد. بررسی‌های تجربی نشان می‌دهند که در مواردی با تغییر شرایط زندگی و حتی تغییر خانه و محل کار و زندگی بهبود کامل حاصل می‌شود.

### ایجاد اشتغال و سرگرمی

بی‌کاری و خالی بودن از فعالیت‌های فکری و عملی مناسب در زندگی روزمره می‌تواند فضای مناسبی برای بروز افکار وسواسی باشد. به عبارت کلی باید دید آیا شخص فعالیت‌های هدفمند کوتاه مدت یا بلند مدت در زندگی روزمره خود دارد یا خیر و آیا بدان‌ها می‌پردازد؟ تظہیرهای مکرر و دوباره‌کاری‌ها بدان‌خاطر است که فرد وقت و فرصتی کافی برای انجام آن در خود احساس می‌کند و وقت و زمانی فراخ در اختیار دارد. بدین سبب ضروری است در حدود امکان سرگرمی او زیادتر گردد تا وقت اضافی نداشته باشد. اشتغالات یکی پس از دیگری او را وادار خواهد کرد که نسبت به برخی از امور بی‌اعتنا گردد، از جمله وسواس.

### گسترش ارتباط با دیگران

ارتباط با دیگران می‌تواند زمینه مناسبی برای تعادل در رفتارهای ما باشد در موارد متعددی کنترل اجتماعی عامل بازدارنده در ابتلا به آسیب‌های روانی به‌شمار می‌آید. زندگی در میان جمع خود می‌تواند عامل و سببی برای رفع این‌حالت باشد. رفتن به مسافرت‌های گروهی که در آن همه‌ی افراد ناگزیرند شیوه واحدی را در زندگی پذیرا شوند، در پیشگیری از گسترش نشانه‌های وسواس مؤثر است. ضمن آن که در نمونه‌های بالینی مشاهده شده که اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و مقاومت از ارتباط با دیگران یکی از عوامل نگه‌دارنده و تقویت‌کننده‌ی حالت‌های وسواس در افراد است.

### عدم پاسخ‌دهی

زمانی که افکار وسواس‌گونه در ذهن شروع به فعالیت می‌کنند، افراد برای رهایی از آن‌ها به «رفتارهای مشخص» روی می‌آورند. ممکن است چندین بار لامپ را روشن و خاموش کنند، چندین بار به‌عقب برگردند و بسته‌بودن در را واریسی کنند و یا دست و لباس خود را چند مرتبه بشویند. در واقع همین پاسخ‌دهی و رفتار است که موجب تقویت و گسترش

وسواس در فرد می‌گردد. بنابراین به محض آن که حس کردید نشانه‌هایی از این حالت اجبار ذهنی و اعمال تکرار شونده در شما پدید آمده است، سعی کنید پاسخ رفتاری ندهید. اگر مدتی این روش عملی شود، به‌طور قطع از شدت ابتلا به آن کاسته خواهد شد.

### زیر پاگذاردن موضوع وسواس

در مواردی که شک و تردید گسترش پیدا می‌کند و فرد در معرض بیماری قرار می‌گیرد باید به خودش القا کند که چیزی برای او نجس نیست و لازم نیست به شک خود اعتنا کند و چه بسا اگر یقین به نجاست هم داشت این یقین موجب حکم لزوم طهارت برای او نمی‌شود، حتی با پیراهنی که آن را او نجس می‌داند و یا با دست و بدنی که او تطهیر نکرده می‌شمارد، به نماز بایستد و وظیفه‌اش را انجام دهد!

توجه به فتاوی‌ای مراجع معظم تقلید در این تلقین بسیار مؤثر است. رهبر معظم انقلاب درباره‌ی چنین افرادی چنین فتوا داده‌اند:

«کسانی که دارای حساسیت نفسانی شدیدی در مورد نجاست هستند (به این افراد در اصطلاح فقهی وسواسی گفته می‌شود). حتی در مواردی که یقین به نجاست دارند، واجب است که حکم کنند به عدم نجاست. به استثنای مواردی که حصول نجاست را به چشم‌شان می‌بینند و آن هم به قسمی که اگر کس دیگری آن را مشاهده کند، اعتقاد به سرایت نجاست داشته باشد. فقط در این موارد است که واجب است حکم به نجاست نمایند و این حکم درباره‌ی این گروه از اشخاص ادامه دارد تا زمانی که آن حساسیت به‌طور کلی برطرف گردد.»<sup>۲</sup>

### تقابل به ضد

برای کسانی که از آلودگی و نجاست هراس دارند و این هراس منشاء اضطراب و وسواس در آن‌ها شده است، آلوده‌سازی عمدی شخص توسط خود او یا دیگران، از راه‌های درمان و رفع حساسیت به این امر است. اگر این روش با تکرار تحمل شود به‌طور قطع مؤثر خواهد بود. اگر مبتلا به وسواس در شست‌وشو هستید، خود را در معرض چیزهای آلوده و نجس قرار دهید و یا به تجسم چنین موقعیت‌هایی بپردازید و از انجام دادن آن کار خودداری نکنید. این کار باعث می‌شود موضوع یا موقعیت اضطراب‌آور، کم‌کم اثر خود را از دست بدهد و اضطراب شما کاهش پیدا کند. در واقع ریشه و علت اصلی وسواس (اضطراب) از بین برود.

۱. درمان وسواس، آیت‌الله حسین مظاهری، ص ۲۴-۵۶

۲. اجوبه الاستفتائات؛ سؤال ۳۱۲

## فرمان ایست

در منابع علمی جدید، برای متوقف کردن افکار وسواسی، علاوه بر درمان‌های دارویی و قبل از آن درمان‌ها، از روش‌های خاصی استفاده می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها روش توقف فکر نام دارد، بدین ترتیب است که از فرد خواسته می‌شود که به‌طور عمد افکار وسواسی خود را آزاد بگذارد و در این بین ناگهان با صدای بلند و بیزار کننده، فریاد می‌زند: «ایست!؟!» به نظر می‌رسد این عمل جریان فکر وسواسی را متوقف می‌کند.

هر بار که فکر وسواسی به سراغ شما آمد، از آن رنجیده نشوید. با خونسردی یک نفس عمیق بکشید و این جمله را با خود بگویید: «مهم نیست، مجدد امتحان می‌کنم.» و پس از کنترل مجدد لحظه‌ای تمرکز کنید تا دوباره آرام شوید. هر بار که موفق شدید بدون اضطراب بر فکر وسواسی خود غلبه کنید، خودتان را تشویق نمایید!



## اصلاح سبک زندگی

رفتارهای تکرار شونده و افکار اجباری به تدریج زندگی فرد را از روال عادی خارج می‌سازند ممکن است فرد در خورد و خوراک و برنامه خواب خود نیز دچار مشکل شود؛ تحرک و ورزش نداشته باشد و چه بسا ساعت‌هایی را بدون هدف و برنامه سپری کند. تحرک و فعالیت و سعی بر حفظ چارچوب اصلی زندگی مانند برنامه منظم خواب و بیداری و... می‌تواند در مقابله با رفتارهای وسواس گونه مؤثر باشد.

## پیشگیری از وسواس در متون و اندیشه اسلامی

حضرت امام خمینی رضوان‌الله‌تعالی‌علیه در خصوص "وسواس" و علاج این حالت در کتاب شرح چهل حدیث صفحات (۴۰۱ تا ۴۰۸) می‌فرماید:

شاهد بر این‌که این وسواس و اعمال از بازیچه‌های شیطانی و القائات آن ملعون است و داعی دینی و باعث ایمانی در کار نیست، گرچه به خیال باطل صاحبش باشد، آن است که آن مخالف با احکام شریعت و اخبار و آثار اهل

بیت عصمت و طهارت است. مثلاً در اخبار متواتره از طریق اهل بیت عصمت، علیهم السلام، وارد است کیفیت وضوی رسول خدا، صلی الله علیه و آله و سلم، که با یک غسله بوده.<sup>۱</sup> و از ضروریات فقه است اجزاء یک غرفه از برای وجه، و یک غرفه برای غسل دست راست، و یکی برای دست چپ. و اما با دو غرفه یا دو غسله محل خلاف است،<sup>۲</sup> حتی از صاحب وسائل استفاده شود فتوای به عدم جواز، یا تأمل در عدم جواز.<sup>۳</sup> و از بعضی دیگر نقل خلاف شده است،<sup>۴</sup> گرچه جواز دو غسله نیز محل تأمل نیست، و شهرت عظیمه و اخبار کثیره دلالت بر استحباب آن دارد، لیکن بعید نیست افضلیت یک غسله، منتها غسله‌ای که شاداب کند محل را.

[و لیکن] با سه غسله یعنی سه دفعه شستن، به طوری که در هر دفعه موضع غسل را آب فرا گیرد، بلا اشکال بدعت و حرام و مبطل وضو است اگر با فضل [زیادی] آن مسح کند.

و در اخبار اهل بیت، علیهم السلام، وارد است که غسل سوم بدعت است، و هر بدعتی در آتش است.<sup>۵</sup> در این صورت، این شخص جاهل وسواسی که بیشتر از ده مرتبه غسل محل وضو را می‌کند، و در هر مرتبه با دقت آب را به تمام عضو می‌رساند، بلکه اول محل را خوب تر می‌کند که آب جریان تمام پیدا می‌کند و غسل شرعی حاصل می‌شود، پس از آن مکرر در مکرر این عمل را انجام می‌دهد، با چه میزان باید آن را منطبق کرد؟ آیا مطابق کدام حدیث یا کدام فتوای فقیه است؟ بیست سال یا بیشتر بدبخت با همچو وضوی باطلی نماز کرده و پای مردم کمال قدس و طهارت به حساب آورده است! شیطان با او بازی می‌کند و نفس اماره بالسوء او را گول می‌زند، با این وصف دیگران [را]

۱. امام صادق علیه السلام فرمود: و الله، کان وضوء رسول الله إلا مرة مرة. (به خدا سوگند، وضوی پیامبر جز

آن نبود که بر هر عضوی یک بار آب می‌ریخت.) وسائل الشیعة، ج ۱، ص ۳۰۸

۲. در «غسله» دوم سه قول هست، اکثر فقها حکم به استحباب آن کرده‌اند، و از برخی حکم به جواز و از برخی دیگر حکم به عدم جواز نقل شده است.

۳. وسائل الشیعة، ج ۱، ص ۳۰۶، «کتاب الطهارة»، باب ۳۱

۴. ابن ادریس حلی قائل به عدم جواز شده است. مختلف الشیعة، ج ۱، ص ۲۸۲

۵. امام صادق علیه السلام فرمود: «یک بار شستن واجب، و دو بار شستن کاری است بی‌پاداش، و سه بار شستن بدعت است.» وسائل الشیعة، ج ۱، ص ۳۰۷ - همچنین از پیامبر نقل فرمود: «هر بدعتی گمراهی است و

هر گمراهی در آتش جای دارد.» اصول کافی، ج ۱، ص ۷۳

تخطئه می‌کند و خود را به صواب می‌داند. آیا چیزی که مخالف نصّ متواتر و اجماع علما است، باید آن را از شیطان حساب کرد یا از کمال طهارت نفس و تقوا؟ اگر از کمال تقوا و احتیاط در دین است، چه شده است که بسیاری از این وسواسی‌های بی‌جا و جاهل‌های متنسک راجع به اموری که احتیاط لازم یا راجح است احتیاط نمی‌کنند؟ تا کنون کی را سراغ دارید که شبهات راجع به اموال وسواسی باشد؟ تاکنون کدام وسواسی عوض یک مرتبه زکات یا خمس چند مرتبه داده باشد؟ و به جای یک مرتبه حج چند مرتبه رفته باشد؟ و از غذای شبهه‌ناک پرهیز کرده باشد؟

چه شد که «اصالة الحلیة<sup>۱</sup>» در این مورد محکم است و «اصالة الطهارة<sup>۲</sup>» در باب خود حکم ندارد؟! با آن که در باب حلیت اجتناب از شبهات راجح است، و احادیث شریفه، مثل حدیث «تثلیث<sup>۳</sup>» دلالت بر آن دارد، ولی در باب طهارت عکس آن را دارد. یکی از ائمه معصومین، سلام‌الله‌علیه‌وعلیهم، وقتی که برای قضای حاجت می‌رفتند، با دست مبارک به ران‌های مبارک آب می‌پاشیدند که اگر ترشح شد معلوم نشود. این بیچاره که خود را مقتدی به این امام معصوم می‌داند و احکام دین خود را از آن سرور اخذ می‌کند، در وقت تصرف در اموال از هیچ چیز [پرهیز] نمی‌کند، از غذایی که با اتکال «اصالة الطهارة» می‌خورد،

۱. «اصالة الحلیة»، قاعده‌ای فقهی است که در مورد شکّ در حلیت و حرمت چیزها به‌کار می‌رود. بر اساس این قاعده حکم کرده شود و به حلیت چیزی تا آن که خلاف آن، یعنی حرمت آن، ثابت شود. از جمله مدارک این قاعده صحیحہ عبدالله بن سنان از امام صادق علیه‌السلام است که فرمود: «هر چیزی که در آن حلال و حرام است همراه برای تو حلال است تا آن‌گاه که حرمت همان چیز بر تو معلوم و مسلم گردد و آن را واگذاری.» وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۵۹

۲. «اصالة الطهارة»، از قواعد فقهی است که آن را در مورد مشکوک بودن چیزی به لحاظ طهارت و نجاست آن به‌کار برند. بر اساس این قاعده هر چیز که در نجس بودن آن شک هست، مادام که نجاست آن ثابت نشود پاک است. از جمله مدارک این قاعده، موثقة عمار از امام صادق علیه‌السلام است که فرمود: «هر چیزی پاک است تا آن که ناپاکی آن را بدانی.» وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۰۵۴

۳. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «کارها سه قسم‌اند: کاری که درستی آن روشن است که باید انجام شود. و کاری که گمراهی آن روشن است که باید از آن دوری شود. و کاری که پوشیده و مشتبه است که باید علم آن را به خدا و پیامبرش واگذار کرد. پیغمبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «حلال روشن و حرام روشن و در میان آن دو اموری است مشتبه. هر که شبهات را رها کند، از حرام‌ها رهایی یابد، و هر که بر شبهات رود، در حرام‌ها افتد و از جایی که نداند هلاک شود.» اصول کافی، ج ۱، ص ۶۸-۶۷

پس از خوردن دست و دهان خود را تطهیر می‌کند! در وقت خوردن به اصالة الطهارة تمسک می‌کند، پس از غذا می‌گوید همه چیز نجس است! و اگر از اهل علم به گمان خودش باشد، جواب می‌دهد می‌خواهم با طهارت واقعی نماز بخوانم. با آن که مزیت نماز با طهارت واقعی تاکنون معلوم نشده، و از فقها، رضوان الله علیهم، از آن اسمی ندیدیم! اگر اهل طهارت واقعی هستی، چرا اهل حلیت واقعی نیستی؟ فرضاً که طهارت واقعی می‌خواهی تحصیل کنی، آیا ده مرتبه در آب کر و جاری شستشو کردن چیست؟ با آن که در آب جاری یک مرتبه و در آب کر - در غیر بول یا بعضی نجاسات دیگر - یک مرتبه، و در بول نیز علی‌المشهور یک مرتبه کفایت می‌کند، و دو مرتبه اجماعاً کافی است، پس چندین مرتبه شستن نیست مگر از تدلیسات شیطان و تسویلات نفس. و چون امری است بیمایه آن را سرمایه قدس فروشی می‌کنند! از این‌ها بدتر و فزونی‌تر و سوسه بعضی است در نیت نماز و «تکبیرة الاحرام»، زیرا که در آن مرتکب چندین محرم می‌شوند و خود را از مقدسین محسوب می‌دارند و با این عمل برای خود مزیت قائل می‌شوند! در این نیت که تمام اعمال اختیاریه را بدون آن نمی‌توان اتیان کرد، و یکی از اموری است که لازمه اعمال اختیاریه است و انسان نمی‌تواند یکی از اعمال عبادیه یا غیر عبادیه را بدون آن اتیان کند، با این وصف، به اختلاف شیطنت آن‌ها و تسلط شیطان بر آن‌ها، از یک ساعت تا چند ساعت گاهی گرفتار حصول این امر ضروری‌الوجود هستند و آخر الامر حاصل نمی‌شود! آیا این امر را باید از خطرات شیطنیه و اعمال ابلیس لعین دانست که این بیچاره را افسار کرده و امر ضروری را بر آن مختفی نموده و او را مبتلا به محرّمات کثیره، از قبیل قطع صلاة و ترک آن و گذشتن وقت آن، نموده، یا از طهارت باطن و قدس و تقوا باید محسوب داشت؟

و از شئون و سوسه یکی اقتدا نکردن به کسانی است که به حکم نصّ و فتوا محکوم به عدالت هستند و ظاهر آنها صالح و به اعمال شرعیه مواظب هستند و باطن آن‌ها را خداوند عالم است و تفتیش از آن لازم نیست، بلکه جایز نیست، با این وصف، شخص و سواسی را شیطان مهار می‌کند و در گوشه مسجد از جماعت مسلمین کناره گرفته فرادا نماز می‌خواند! و معلل می‌کند

عمل خود را به این که شبهه می‌کنم به دلم نمی‌چسبند! ولی در عین حال از امامت مضایقه ندارد! با آن که کار امامت سخت‌تر و جای شبهه در آن بیشتر است، ولی چون موافق هوای نفس است در آن شبهه نمی‌کند! و از شئون وسوسه، که ابتلای به آن زیادتر است، وسوسه در قرائت است که به واسطه‌ی تکرار آن و تغلیظ در ادای حروف آن گاهی از قواعد تجویدیه خارج می‌شود، بلکه صورت کلمه به کلی تغییر می‌کند! مثلاً «ضالّین» را به طوری ادا می‌کند که به قاف شبیه می‌شود! و «حاء» «رحمن و رحیم» و غیر آن‌ها را به طوری در حلق می‌پیچد که تولید صوت عجیبی می‌کند! و بین حروف یک کلمه را منفصل می‌نماید به طوری که هیئت و ماده کلمه به کلی به هم می‌خورد و از صورت اصلی خود منسلخ می‌شود. بالاخره نمازی که معراج مؤمنین و مقرب متقین و عمود دین است از جمیع شئون معنویه و اسرار الهیه آن غفلت شده و به تجوید کلمات آن پرداخته، و در عین حال از تجوید کلمات سر به فساد آن‌ها درآورده به طوری که به حسب ظاهر شرع نیز مجزی نخواهد بود. آیا با این وصف این‌ها از وساوس شیطان است، یا از فیوضات رحمن که شامل حال وسواسی مقدس نما شده است؟ این همه اخبار درباره‌ی حضور قلب و اقبال آن در عبادات وارد شده، بیچاره چیزی را که از حضور قلب علما و عملاً فهمیده است همان وسوسه در نیت و کشیدن مدّ «وَلَا الضَّالِّينَ» را بیش از اندازه مقرر و کج نمودن چشم و دهان و غیر آن را در وقت ادای کلمات است! آیا این‌ها مصیبت نیست که انسان از حضور قلب و معالجه تشویش خاطر سال‌های سال غافل باشد و اصلاً در صدد اصلاح آن نباشد و آن را شأنی از شئون عبادت نداند و طریق تحصیل آن‌را از علمای قلوب یاد نگیرد و آن‌را عمل نکند، و به این اباطیل، که به نصّ کتاب کریم از خناس لعین<sup>۱</sup> و به نصّ صادقین، علیهم السلام، از عمل شیطان است<sup>۲</sup> و به فتوای فقها عمل به واسطه آن باطل است، بپردازد، سهل است، آن‌ها را از شئون قدس و طهارت به‌شمار آورد؟! و گاهی می‌شود که وسوسه در انسان پیدا می‌شود یا زیاد می‌شود به

۱. اشاره است به آیه ۴ و ۵ سوره «ناس»

۲. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «من عمل الشیطان»، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۶



واسطه آن که جاهلان مثل خود آن را برای او در عداد فضایل به شمار آورند. مثلاً از دیانت و قدس و تقوای او تعریف می‌کنند که این شخص از بس متدین و مقدس است و سواسی شده است! با این که وسوسه ربطی به دیانت ندارد، بلکه مخالف دین و از جهل و نفهمی است، ولی چون حقیقت امر را به او نگفتند و از او احتراز نکردند و او را سرزنش نمودند، بلکه از او مدح و ثنا کردند، این عمل شنیع را تعقیب کرده تا به حد کمال رسانده و خود را ملعبه شیطان و جنود آن قرار داده و از ساحت قدس مقربین دور کرده است.

پس ای عزیز، اکنون که معلوم شد عقلاً و نقلاً این وسوسه شیطانی است و این خطرات از عمل ابلیس است که اعمال ما را باطل و دل ما را از حق تعالی منصرف می‌کند، و شاید به این وسوسه در عمل قانع نشود و شاهکار خود را به کار برد و وسوسه در عقاید و دیانت در شما ایجاد کند و به صورت دین؛ شما را از دین خدا خارج کند و در مبدأ و معاد مردد نماید و به شقاوت ابدی برساند، و امثال شما را که از راه فسق و فجور نمی‌تواند اغوا کند و به ضلالت بکشاند از طریق عبادات و مناسک پیش آمده اول اعمال و افعالی را که باید به وسیله آن‌ها به قرب الهی و معراج قرب حق تعالی نائل شد، به کلی ضایع و باطل کرده اسباب بعد از ساحت مقدس ربوبی جلّ شانه و قرب به ابلیس و جنود آن شده، و بالاخره بیم آن است که با عقاید شما بازی کند، باید هر طوری شده است و با هر ریاضتی است درصدد معالجه آن برآید.



## درمان

بدان که علاج این مرض قلبی، که بیم آن دارد که انسان را به هلاکت ابدی و شقاوت سرمدی برساند، چون سایر امراض قلبیه با علم نافع و عمل بسی سهل و آسان است. ولی انسان باید اول خود را مریض بداند، پس از آن خودش در صدد علاج بر می آید، ولی عیب کار آن است که شیطان به طوری مقدمات را برای این بیچاره مرتب کرده که خود را مریض نمی داند، بلکه دیگران را منحرف از راه و غیر مبالی به دین می داند! اما طریق علم، پس تفکر نمودن در این اموری است که ذکر شد. انسان خوب است اعمال و افعالش از روی تفکر و تأمل باشد. فکر کند آیا این عملی که می کند و می خواهد مرضی خداوند تعالی باشد از کجا و از کی اخذ می کند که کیفیت آن باید چنین و چنان باشد. معلوم است عوام از مردم از فقها و مراجع تقلید آن ها از کتاب و سنت و طرق اجتهادیه، کیفیت عمل را به دست می آورند، پس، ما وقتی که مراجعه کنیم به کتب فقها، از عمل وسواسی تکذیب شده و بعضی از اعمال او را باطل شمرده اند، و وقتی که مراجعه کنیم به احادیث شریفه و کتاب الهی، می بینیم که عمل او را از شیطان شمرده اند و سلب عقل از صاحبش فرموده اند. پس، در این صورت انسان عاقل اگر شیطان بر عقلش مسلط نشده باشد و قدری تأمل و تفکر کند، باید بر خود حتم کند که دست از این عمل فاسد بردارد و در صدد برآید که عمل خود را تصحیح نماید که مرضی حق تعالی باشد.

و لازم است هر کس در خود شائبه این امر را یافت، به مردم معمولی مراجعه کند و عمل خود را عرضه بر علما و فقها دارد و استفسار از آن ها کند که آیا مبتلا به مرض وسواس است یا نه. زیرا که بسیار اوقات انسان وسواسی از حالت خود غافل است و خود را معتدل و دیگران را بی مبالات می داند، ولی اگر قدری فکر کند، این عقیده را نیز می فهمد از شیطان و القائات آن خبیث است، زیرا که می بیند علماء و دانشمندان بزرگ، که به علم و عمل آن ها عقیده مند است، بلکه مراجع تقلید مسلمین، که مسائل حلال و حرام را از آن ها اخذ می کند، عملشان بر خلاف اوست، و نتوان گفت که نوع متدینین و علما و بزرگان دین مبالات به دین خدا ندارند و شخص وسواسی فقط مقید به دیانت است. و پس از آن که علماً فهمید، لازم است اصلاح عمل. وارد مرحله

پس از آن خودش در صدد علاج بر می آید  
انسان باید اول خود را مریض بداند،

عمل شود. و عمدۀ در عمل آن است که بی‌اعتنایی کند به وسوسه شیطانی و خیالاتی که به او القا می‌کند. مثلاً اگر مبتلا به وسوسه در وضوست، به رغم شیطان یک غرفه آب استعمال کند. لابد شیطانش می‌گوید که این عمل صحیح نیست. جواب او را بدهد که اگر عمل من درست نیست، پس باید عمل رسول خدا، صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و ائمه طاهرین علیهم‌السلام، و جمیع فقها درست نباشد. رسول خدا، صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و ائمه هدی، علیهم‌السلام، قریب سیصد سال وضو گرفتند، و به حسب اخبار متواتره کیفیت وضوی آنها همین‌طور بود، پس اگر عمل آنها باطل بود، بگذار عمل من نیز باطل باشد. و اگر مقلد مجتهدی هستی، به شیطان جواب بده: «من این‌طور عمل می‌کنم به رأی مجتهد، اگر وضوی من باطل باشد، خداوند از من مؤاخذه نمی‌فرماید و به من حجتی ندارد.» و اگر ملعون تشکیک در رأی مجتهد کرد که او چنین نفرموده، کتب آنها در دست است باز کن و نشان او بده. چندین مرتبه که اعتنا به قولش نکردی و به خلاف رأی او رفتار کردی، البته از تو مأیوس می‌شود، و امید است که معالجه قطعی مرضت بشود، چنان‌چه در احادیث شریفه این معنی مذکور است:

زراره و أبوبصیر گفتند: گفتیم به او (یعنی به حضرت باقر یا حضرت صادق علیهما‌السلام) که مردی شک می‌کند بسیار در نمازش، حتی این که نمی‌داند چه قدر نماز کرده و چه قدر به عهده او باقی است؟» فرمود: «اعاده کند.» گفتیم: «همانا برای او زیاد اتفاق می‌افتد، هر وقت اعاده می‌کند شک می‌نماید.» فرمود: «بگذرد در شکش.» (یعنی اعتنا به شک نکند). پس از آن فرمود: «عادت ندهید آن پلید را به خودتان در شکستن نماز، پس به طمع اندازید او را، زیرا که شیطان پلید است و عادت دارد به چیزی که عادت داده شد. یعنی، هر آینه بگذرد هر یک شما در شک و اعتنا نکنند و زیاد نشکند نماز را. همانا اگر چند مرتبه چنین کرد، شکش عود نمی‌کند.» زراره گفت پس از آن فرمود: «جز این نیست که آن خبیث می‌خواهد اطاعت شود، پس وقتی که عصیان شد، عود نمی‌کند به سوی هیچ‌یک شما.»<sup>۱</sup>

کلینی به سند خود از امام باقر علیه‌السلام روایت کرده است که فرمود: «هر گاه در نماز زیاد شک کردی، (اعتنا مکن و) به نمازت ادامه بده و آن را

به پایان رسان، مگر شیطان تو را رها سازد، به یقین شک از شیطان است.<sup>۱</sup> البته وقتی مدتی مخالفت او را کردی و اعتنا به وسواس او نکردی، طمعش از تو بریده می‌شود، و حالت ثبات وطمأنینه نفس عود می‌کند. ولی در خلال این مخالفت، تضرع و زاری به درگاه حق تعالی کن و از شر آن ملعون و شرّ نفس به آن ذات مقدس پناه ببر و استعاذه نما به ذات مقدس، البته دستگیری از تو می‌فرماید.

چنانچه در روایت کافی نیز استعاذه از شیطان دستور داده شده:

حضرت صادق، علیه السلام، فرمود: مردی خدمت رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمد و گفت: «یا رسول الله شکایت می‌نمایم به تو از آن چه القا می‌شود به من از وسوسه در نمازم، حتی این که نمی‌دانم چه قدر نماز کردم از زیاده یا کمی.» فرمود: «وقتی داخل نماز شدی، بزنی با انگشت سیبانه دست راست به ران پای چپت، پس بگو: بِسْمِ اللّٰهِ وَ بِاللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ السَّمِيعِ الْعَلِیْمِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ. پس همانا دور کنی و طرد کنی او را.»<sup>۲</sup>

### نکته پایانی

به‌طور خلاصه باید گفت آنچه در این فرصت بدان پرداختیم مسایل و موضوعات مهمی هستند که می‌توانند در تعادل بخشی به وضعیت رفتاری و فکری افراد و پیشگیری از ابتلا به مشکلاتی مانند وسواس اثربخش باشند. اصلاح شناختها و رفتارهای ما دو نکته محوری در معیار زندگی سالم هستند؛ برای اصلاح شناختها باید آن را با معیارهای اصیل و کاملی همچون آموزه‌های دینی و عقلی مورد سنجش قرار داد و برای سالم سازی رفتار نیز توجه به عادی بودن و متعارف بودن رفتارها و سازگاری آن با اهداف زندگی بسیار مهم است. به‌خاطر داشته باشید که وسواس از این جهت ناهنجار و مرض است که اختیار را از ما سلب می‌کند و این در حالی است که انسان آزاد و مختار آفریده شده تا بتواند به سعادت و کمال مطلوب خود دست یابد.

نکته مهمی که تذکر آن در پایان لازم است آن است که اگر وسواس شدت بگیرد و اعمال و سواسی ساعتها وقت فرد را به خود اختصاص دهد، معمولاً خود فرد قادر به غلبه بر آن نخواهد بود و نیاز به کمک متخصص روانشناسی دارد. البته در باب مراجعه به روانشناس توجه به این نکته لازم است که باید از روانشناسانی کمک گرفته شود که متدین بوده و دستورات درمانی آنان در تعارض با شرع مقدس اسلام قرار نداشته باشد.

۱. فروع کافی، ج ۳، ص ۳۵۸؛ حدیث ۴

۲. فروع کافی، ج ۳، ص ۳۵۹؛ حدیث ۸

# راه‌های تقویت حافظه

سعید کنجانی

سیزدهم - خ ۸) خوردن کرفس  
چهاردهم و پانزدهم - خ ۸ و ۹) زنجبیل و خردل  
شانزدهم - خ ۱۰) خوراکی‌های ترکیبی

## ج) عملی‌ها

هفدهم - ع ۱) نوشتن مطالب  
هجدهم - ع ۲) روزه گرفتن  
نوزدهم - ع ۳) خواب قیلوله  
بیستم - ع ۴) مسواک زدن  
بیست و یکم - ع ۵) شانه کردن محاسن  
بیست و دوم - ع ۶) حمامت

## عوامل فراموشی

### راه‌های تقویت حافظه از منظر روانشناسان

۱- طبقه‌بندی و دسته‌بندی اطلاعات  
۲- عدم تداخل اطلاعات  
۳- تداعی معانی  
۴- بسط معنایی  
۵- تقطیع اطلاعات  
۶- معنادار بودن موضوع  
۷- به کارگیری اطلاعات  
۸- کنترل و کاهش اضطراب  
تذکر مهم

## حافظه چیست؟

تعریف حافظه

## مراحل حافظه

۱- رمزگردانی  
۲- اندوزش یا ذخیره‌سازی اطلاعات  
۳- بازیابی اطلاعات  
تذکر:

## راه‌های تقویت حافظه از دیدگاه روایات

### الف) گفتنی‌ها

اول - گ ۱) قرائت قرآن  
دوم - گ ۲) صلوات  
سوم - گ ۳) دعای تقویت حافظه  
چهارم - گ ۴) دعای مطالعه  
پنجم - گ ۵) ذکر یا حی یا قیوم

### ب) خوردنی‌ها

ششم - خ ۱) نوشتن سوره حدید  
هفتم - خ ۲) خوردن عسل  
هشتم - خ ۳) خوردن مویز  
نهم - خ ۴) خوردن انار  
دهم - خ ۵) خوردن به  
یازدهم - خ ۶) جویدن (خوردن) گندُر  
دوازدهم - خ ۷) خوردن سرکه

# راه‌های تقویت حافظه

## حافظه چیست؟

حافظه که استعدادی خدادادی خوانده می‌شود، نیرویی است که اساس یادگیری انسان را تشکیل می‌دهد و می‌توان گفت بدون داشتن حافظه، تعلیم و تربیت و یادگیری معنا نخواهد داشت؛ زیرا هر آموزه‌ی علمی یا تربیتی که به فرد آموزش داده شود به‌خاطر فقدان حافظه، فراموش شده و عملیاتی نمی‌شود. اگر این نیروی خدادادی از زندگی انسان حذف شود از انجام ساده‌ترین کارها مانند خوردن، پوشیدن، سخن گفتن و ... ناتوان است و حتی نمی‌تواند درباره‌ی خود بیندیشد و برای خود برنامه‌ای تنظیم نماید. از این روی حافظه یکی از مهم‌ترین نعمت‌هایی است که خداوند به بشر عطا فرموده است که به‌طور معمول از توجه به این نعمت بزرگ غافل هستیم.

امام صادق علیه‌السلام در حدیث مفضلّ به این نعمت بزرگ الهی اشاره نموده و فرموده‌اند:

«آیا اندیشیده‌ای که اگر انسان از میان این ویژگی‌ها، فقط حافظه را کم داشت، حال و روزش چگونه بود؟ و اگر موضوعات سودمند و زیان‌بار و گرفته‌ها و داده‌ها و دیده‌ها و شنیده‌های خود را در حافظه‌اش نگه نمی‌داشت چه اختلالاتی در کارها و زندگی و تجربیاتش به‌وجود می‌آمد؟ ... اگر راهی را بارها و بارها می‌پیمود، باز آن را گم می‌کرد، اگر همه عمرش را درس می‌خواند، دانشی را به خاطر نمی‌سپرد، به دینی اعتقاد نمی‌یافت و از تجربه‌ای بهره‌مند نمی‌شد و نمی‌توانست از گذشته‌ها کم‌ترین عبرتی بگیرد، به‌طور کلی سزاوار بود که از انسان بودن یکسره خارج شود. ... بالاتر از نعمتِ حافظه برای انسان، نعمتِ فراموشی است؛ زیرا اگر فراموشی نبود، هیچ‌کس هیچ مصیبتی را از یاد نمی‌برد.»<sup>۱</sup>

## تعریف حافظه

روانشناسان تعاریف مختلف و گوناگونی از حافظه ارائه داده‌اند که ما به ذکر یک مورد از این تعاریف بسنده می‌کنیم. یان کریستنسن و همکارانش حافظه را چنین تعریف کرده‌اند: «حافظه، قدرت به خاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و یادآوری آن‌هاست.»<sup>۱</sup>

## مراحل حافظه

وقتی انسان بخواهد مطالبی را به ذهن بسپارد باید مراحل را سپری کند که روانشناسان سه مرحله را برشمرده‌اند: مرحله رمزگردانی اطلاعات، مرحله اندوزش یا ذخیره‌سازی اطلاعات و مرحله بازیابی اطلاعات.

### ۱- رمزگردانی

اطلاعات خارجی از طریق حواس ما به خصوص حس بینایی و شنوایی دریافت می‌شوند و از طریق سلسله اعصاب به مرکز حافظه در مغز می‌رسند. این اطلاعات در طی مسیر انتقال تا مغز دچار تغییرات فیزیکی و شیمیایی شده و در نهایت در مرکز حافظه در مغز به شکل کد یا نشانه ذخیره می‌گردند، نظیر آن‌چه که در رایانه اتفاق می‌افتد. زیرا اطلاعات ورودی در رایانه به شکل ۰ و ۱ درآمده و ذخیره می‌گردند.

### ۲- اندوزش یا ذخیره‌سازی اطلاعات

پس از آن‌که اطلاعات به صورت رمز در مغز جای گرفت، می‌توان آن‌را برای مدت طولانی حفظ کرد و نگاه داشت. راه‌کار حفظ و ذخیره‌سازی اطلاعات در حافظه، تکرار است. بنابراین تکرار اطلاعات موجب اندوزش آن می‌شود.

### ۳- بازیابی اطلاعات

هدف از ذخیره اطلاعات آن است که در زمان مناسب بتوان از این اطلاعات بهره‌مند شد. به این عمل، یعنی بازگرداندن اطلاعات از حافظه بلند مدت به حافظه کوتاه مدت (حافظه کاری) بازیابی اطلاعات گفته می‌شود. حافظه خوب داشتن به آن است که انسان به بخش عظیمی از اطلاعات ذخیره شده در حافظه بلند مدت خود دسترسی داشته باشد و در مواقع ضروری، آن اطلاعات را برای استفاده به حافظه کوتاه مدت خود آورد.<sup>۲</sup>

۱. کتاب روانشناسی عمومی، ترجمه حجت الاسلام دکتر بشیری، ص ۳۱۲

۲. روانشناسی کاربردی ۱، ابوالحسن حقانی، ص ۱۸۱

امام صادق علیه السلام:

**آیا اندیشیده‌ای که اگر  
انسان از میان این ویژگی‌ها،  
فقط حافظه را کم داشت،  
مال و روزش چگونه بود؟**

تذکر: فراموشی می‌تواند در هر یک از مراحل سه گانه فوق اتفاق بیفتد. نکته جالب توجه آن که بنا بر پژوهش‌هایی که در زمینه ساختار زیست‌شناسی حافظه انجام گرفته، دریافته‌اند طی مرحله رمزگردانی بیشتر نیم‌کره چپ مغز و در جریان بازیابی، بیشتر نیم‌کره راست مغز فعال می‌شود.

### راه‌های تقویت حافظه از دیدگاه روایات

در آثار اسلامی توجه زیادی به علم و دانش و یادگیری و راه‌های تقویت ذهن و حافظه شده است که برخی از آن‌ها خواندن اذکار با توجه و تدبر است و بعضی دیگر استفاده از خوراکی‌ها و قسمتی موارد دیگر است. در زیر در سه دسته‌بندی به برخی از آن‌ها اشاره می‌نماییم:

#### الف) گفتنی‌ها

##### اول - گ (۱) قرائت قرآن

در روایات متعددی تلاوت قرآن، عامل تقویت حافظه و از بین رفتن فراموشی دانسته شده است:

امیرمؤمنان علی علیه‌السلام فرموده‌اند:

«ثَلَاثٌ يُدْهِنُ بِالْبُلْعَمِ وَ يَزِدُّ فِي الْحِفْظِ السُّوَاكُ وَ الصَّوْمُ وَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ - سه چیز است که

بلغم را از بین برده و حافظه را زیاد می‌کنند؛ مسواک زدن، روزه گرفتن و قرائت قرآن.»<sup>۱</sup>

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند:

«ثَلَاثٌ يُدْهِنُ النَّسِيَانَ وَ يُحْدِثُنَ الذِّكْرَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ السُّوَاكُ وَ الصِّيَامُ - سه چیز فراموشی را

از بین می‌برد و حافظه می‌آورد: تلاوت قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن.»<sup>۲</sup>

۱. مکارم الأخلاق، ص ۵۱

۲. دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۳۷



## دوم - گ (۲) صلوات

در روایتی از امام باقر علیه السلام چنین آمده:

«أَنَّ الْحَسَنَ عَ أَجَابَ السَّائِلَ الَّذِي سَأَلَهُ عَنِ الذُّكْرِ وَ النَّسِيَانِ فَقَالَ إِنَّ قَلْبَ الرَّجُلِ فِي حُقِّ وَ عَلَى الْحُقِّ طَبِيقٌ فَإِنْ صَلَّى الرَّجُلُ عِنْدَ ذَلِكَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ صَلَاةً تَامَّةً انْكَشَفَ ذَلِكَ الطَّبِيقُ عَنْ ذَلِكَ الْحُقِّ فَأَضَاءَ الْقَلْبُ وَ ذَكَرَ الرَّجُلُ مَا كَانَ نَسِيَ وَ إِنْ هُوَ لَمْ يُصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ - أَوْ نَقَصَ مِنَ الصَّلَاةِ عَلَيْهِمْ انْطَبَقَ ذَلِكَ الطَّبِيقُ عَلَى ذَلِكَ الْحُقِّ فَأَظْلَمَ الْقَلْبُ وَ نَسِيَ الرَّجُلُ مَا كَانَ ذَكَرَهُ - امام مجتبی علیه السلام در جواب شخصی که درباره‌ی عوامل یادآوری و فراموشی از او سؤال کرد چنین فرمود: قلب انسان درون ظرفی است که بر روی آن پرده و سرپوشی می‌باشد، هرگاه شخص بر محمد و آل محمد صلوات تام و کاملی فرستد، آن پرده کنار رفته و قلب وی روشن می‌گردد و شخص آن چه را که فراموش کرده است را به خاطر می‌آورد. اما اگر وی صلوات نفرستد و یا صلوات ناقص بفرستد، آن سرپوش بر روی قلبش باقی مانده و قلب وی تاریک می‌ماند و آن چیزی را که در خاطر داشته است را فراموش می‌کند.»<sup>۱</sup>

## سوم - گ (۳) خواندن دعای تقویت حافظه

مرحوم حاج شیخ عباس قمی رضوان الله تعالی علیه در مفاتیح الجنان دعایی را از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم نقل نموده که آن را جهت تقویت حافظه به امیرمؤمنان علیه السلام تعلیم فرموده‌اند و آن دعا این است:

«سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِاللَّوَانِ الْعَذَابِ سُبْحَانَ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصَرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ - پاک و منزّه است خداوندی که بر اهل مملکت خود ستم و تجاوز روا نمی‌دارد، و منزّه است خدایی که اهل زمین را به انواع گوناگون عذاب، نمی‌گیرد، پاک و منزّه است خداوند رؤوف مهربان. خداوندا، در قلب من نور و بصیرت و فهم و آگاهی قرار ده، براستی که تو بر هر چیز توانایی»<sup>۲</sup>

۱. وسائل الشیعة، ج ۷، ص ۱۹۹

۲. مفاتیح الجنان، تعقیبات مشترکه نمازها - فلاح السائل و نجاح المسائل، ص ۱۶۸

چهارم - گ (۴) دعای مطالعه<sup>۱</sup>

یکی از چیزهایی که به یادگیری و تقویت ذهن کمک می‌کند، طلب یاری از خداوند و درخواست درک بهتر و فهم بیشتر مطالب است. این موضوع در متن دعای مطالعه آمده است.

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ أَكْرَمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ - خدایا مرا خارج نما از ظلمات وهم، و گرامی دار به نور فهم، خداوند درهای رحمت خود را بر ما بگشا و نشر بده بر ما خزائن علومت را؛ به مهربانی و رحمتت ای مهربان‌ترین مهربانان.»<sup>۲</sup>

## پنجم - گ (۵) ذکر یا حی یا قیوم

کفعمی در مصباح از جناب شیخ شهاب‌الدین سهروردی علیه‌الرحمه نقل می‌کند که فرمود: «مَنْ كَانَ بَعِيدَ الذَّهْنِ قَلِيلَ الْحِفْظِ فَلْيَقُلْ كُلَّ يَوْمٍ بَعْدَ صَلَاةِ الْفَجْرِ قَبْلَ أَنْ يَتَكَلَّمَ - يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمٌ فَلَا يَفُوْتُ شَيْئًا عِلْمُهُ وَ لَا يُؤَدُّهُ فَإِنَّهُ يَكْتُرُ حِفْظُهُ وَ يَقِلُّ نَسْيَانُهُ - کسی که کند ذهن و کم حافظه است، هر روز بعد از نماز صبح، قبل از آن که سخنی بگوید اگر ذکر یا حی یا قیوم را بگوید، دیگر از دانسته‌هایش چیزی را از کف نمی‌دهد و از آن‌ها احساس خستگی نمی‌کند، حافظه‌اش زیاد و فراموشی‌اش کم خواهد شد.»<sup>۳</sup>

تذکر: اگرچه گفتن ذکر یا حی یا قیوم برای تقویت حافظه از معصومین علیهم‌السلام به ما نرسیده است، اما با توجه به این که جناب شیخ شهاب‌الدین سهروردی معروف به شیخ اشراق از حکما و علمای بزرگ است، عمل به دستور فوق خالی از منفعت نخواهد بود.

۱. این قسمت توسط دبیر تحریریه به متن نویسنده محترم اضافه شده است.

۲. این دعا را شیخ عباس قمی رضوان‌الله تعالی علیه در کتاب «باقیات الصالحات» (حاشیه مفاتیح الجنان) آورده و نوشته است که آن را از کتاب «خلاصة الأذکار» ملا محسن فیض کاشانی نقل نموده است. ملا محسن نیز این دعا را در صفحه ۱۹۴ کتاب نقل نموده ولی سند آن را ذکر نکرده و نوشته است که از کدام یک از ائمه معصومین علیهم‌السلام این دعا را نقل نموده است. ما هم در تمام کتب حدیث شیعه و اکثر کتاب‌های اهل تسنن جستجو نمودیم ولی چنین دعایی را ندیدیم. البته به دلیل این که چنین بزرگانی از اکابر علما این دعا را نقل نموده‌اند، خواندن آن به یقین خالی از منفعت نیست.

۳. المصباح للكفعمی (جنة الأمان الواقية)، ص ۱۹۹

## ب) خوردنی‌ها

### ششم - (خ ۱) نوشتن سوره حدید

در روایت شریفه‌ای که طبق فرمایش محدث نوری رحمت‌الله‌علیه منسوب به امام صادق علیه‌السلام است چنین آمده است: «الْحَشْرُ مَنْ كَتَبَهَا فِي جَامِ زُجَاجٍ وَ غَسَلَهَا بِمَاءِ الْمَطَرِ وَ شَرِبَهَا يُرْزَقُ الْحِفْظَ وَ الْفِطَنَةَ - هر کس که سوره‌ی حشر را در جامی از شیشه بنویسد و آن را با آب باران بشوید و بنوشد، حافظه و زیرکی، روزیش خواهد شد.»<sup>۱</sup>

### هفتم - (خ ۲) خوردن عسل

عسل دارای خواص بسیار زیادی است و در قرآن نیز از آن نام برده شده است: «ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ - سپس از تمام ثمرات (و شیره گل‌ها) بخور و راه‌هایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است، به راحتی بپیما! از درون شکم آن‌ها، نوشیدنی با رنگ‌های مختلف خارج می‌شود که در آن، شفا برای مردم است به یقین در این امر، نشانه روشنی است برای جمعیتی که می‌اندیشند.» (نحل/۶۹)

از جمله خواص عسل تقویت حافظه است. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «ثَلَاثَةٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ الْعَسَلُ وَ اللَّبَانُ - سه چیز قدرت حافظه را می‌افزاید و بلغم را از بین می‌برد: قرائت قرآن و خوردن عسل و جویدن کندر.»<sup>۲</sup>

امام رضا علیه‌السلام نیز فرموده‌اند: «فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَ مِنْ لَعِقَ لَعَقَةَ عَسَلٍ عَلَى الرِّيقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ يَكْسِرُ الصَّفْرَاءَ وَ يَقْطَعُ الْمِرَّةَ السَّوْدَاءَ وَ يُصْفِي الذَّهْنَ وَ يُجَوِّدُ الْحِفْظَ إِذَا كَانَ مَعَ اللَّبَانِ الذَّكْرَ - در عسل، درمان هر دردی است. هر کس ناشتا یک قاشق عسل بخورد این عسل، بلغم را پایان می‌دهد، صفرا را فرو می‌نشاند، مانع از تلخه سیاه (سودا) می‌شود و ذهن را صفا می‌بخشد، و اگر که همراه با گندر خورده شود، حافظه را نکو می‌سازد.»<sup>۳</sup>

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند:

«مَنْ أَرَادَ الْحِفْظَ فَلْيَأْكُلِ الْعَسَلَ - هر کس که خواهان حافظه است، عسل بخورد.»<sup>۴</sup>

۱. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۴، ص ۳۱۴

۲. عیون أخبار الرضا علیه‌السلام، ج ۲، ص ۳۸

۳. عیون أخبار الرضا علیه‌السلام، ج ۲، ص ۳۸

۴. مکارم الأخلاق، ص ۱۶۵



مویز

### هشتم - خ ۳) خوردن مویز

به حبه‌های درشت خشک شده‌ی انگور سیاه، "مویز" گفته می‌شود. این عضو خشکبار از نظر شکل ظاهری و رنگ با کشمش متفاوت، ولی از نظر خواص تا حد زیادی شبیه آن است. مویز بر اثر خشک شدن خواص خود را از دست نمی‌دهد و حتی اثر نیروبخش آن بیشتر می‌شود. خوردن مویز باعث تقویت حافظه است.

امام رضا علیه‌السلام فرموده‌اند:

«مَنْ أَرَادَ أَنْ يَزِيدَ فِي حِفْظِهِ فَلْيَأْكُلْ سَبْعَ مِثْقَالٍ زَبِيًّا بِالْعَدَاةِ عَلَى الرَّيِّقِ - هر کس که می‌خواهد به حافظه‌اش افزوده شود، صبحگاهان در حالت ناشتا، هفت مثقال مویز بخورد.»<sup>۱</sup>

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز فرموده‌اند:

«مَنْ أَدْمَنَ أَكْلَ الزَّيْبِ عَلَى الرَّيِّقِ رَزَقَ الْفَهْمَ وَ الْحِفْظَ وَ الدَّهْنَ وَ نَقَصَ مِنَ الْبَلْغَمِ - هر کس خوردن مویز در حالت ناشتا را ادامه دهد، فهم و حافظه و ذهن قوی، روزی او شده و از بلغم او می‌کاهد.»<sup>۲</sup>



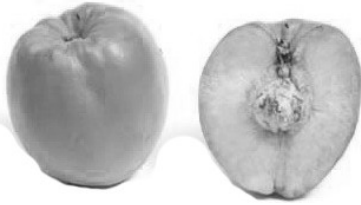
### نهم - خ ۴) خوردن انار

خوردن انار همراه با پرده‌های درون آن باعث افزایش حافظه است. امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «كُلُّوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَدْبُغُ الْمَعِدَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّهْنِ - انار را با پیه (پرده‌های درون) آن بخورید؛ چرا که معده را پاک نموده و حافظه را افزون می‌کند.»<sup>۳</sup>

۱. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية) النص؛ ص ۳۶

۲. المصباح للكفعمي (جنة الأمان الواقية)، ص ۲۰۰

۳. الكافي، (طبع اسلاميه)، ج ۱، ص ۵۲



### دهم - (۵ خ) خوردن به

خواص بسیار زیادی برای مصرف "به" در روایات آمده که از آن خواص می توان به تقویت حافظه اشاره نمود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرموده اند:

«كُلُوا السَّفْرَجَلَ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الذَّهْنِ وَ يَذْهَبُ بِطَخَاءِ

الصَّدْرِ وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ وَ قَالَ مَنْ أَكَلَ سَفْرَجَلًا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ عَلَى الرَّيِّقِ صَفَا ذِهْنُهُ وَ امْتَلَأَ جَوْفُهُ حُكْمًا وَ عِلْمًا وَ وُفِّيَ مِنْ كَيْدِ إِبْلِيسَ وَ جُنُوْدِهِ - به بخورید که حافظه را زیاد می کند، و خلط سینه را ببرد، و فرزند را زیبا گرداند. و فرمود: هر که سه روز ناشتا به بخورد، حافظه اش زیاد شود، و دلش از علم و حکمت سرشار گردد و از کید شیطان در امان ماند.<sup>۱</sup>

### یازدهم - (۶ خ) جویدن (خوردن) گندُر

کندر از گیاهانی است که برای جویدن و خوردن آن خواص زیادی در روایات ذکر شده شامل: محکم کردن پشت، زیاد کردن عقل، استحکام دندان ها، از بین بردن بوی بد دهان، نابود کننده بلغم، از بین برنده فراموشی و تقویت حافظه. امیرمؤمنان علیه السلام فرموده اند: سه چیز قدرت حافظه را می افزاید و بلغم را می زداید: قرائت قرآن، و خوردن عسل، و جویدن کندر.<sup>۲</sup>

تاکنون پنج مورد از اموری که سبب تقویت حافظه هستند ذکر شد که در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم این ۵ مورد با هم ذکر شده اند. ایشان فرموده اند:

«خَمْسٌ يَذْهَبْنَ بِالنِّسْيَانِ وَ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ السَّوَاكُ وَ الصِّيَامُ وَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ

الْعَسَلُ وَ اللَّبَانُ - پنج چیز است که فراموشی را از بین برده و حافظه را افزایش داده و بلغم را از بین می برند: مسواک کردن، روزه گرفتن، قرائت قرآن، خوردن عسل و خوردن کندر.<sup>۳</sup>

### دوازدهم - (۷ خ) خوردن سرکه

امام رضا علیه السلام فرموده اند: «إِنَّ الْخَلَّ يَشُدُّ الذَّهْنَ وَ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ - خوردن سرکه ذهن را تیز و عقل را افزون می کند.<sup>۴</sup>

۱. مکارم الأخلاق، ص ۱۷۲

۲. عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۸

۳. مکارم الأخلاق، ص ۱۶۶

۴. الکافی، طبع اسلامی، ج ۶، ص ۳۲۹

## سیزدهم - خ ۸) خوردن کرفس

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرموده‌اند:

«عَلَيْكُمْ بِالْكَرْفَسِ فَإِنَّهُ طَعَامُ إِيَّاسَ وَ  
الْيَسَعَ وَ يَوْشَعَ وَ رُوِيَ أَنَّهُ يورثُ الْحِفْظَ وَ  
يَذَكِّي الْقَلْبَ وَ يَنْفِي الْجُنُونَ وَ الْجُدَامَ وَ  
الْبُرَصَ - بر شما باد به کرفس که غذای  
ایاس و یسع و یوشع بود (و روایت شده  
است) که باعث توانایی حفظ، روشنی قلب  
و از بین رفتن جنون و جذام و پیسی است.»<sup>۱</sup>



## چهاردهم و پانزدهم - خ ۸ و ۹) خوردن زنجبیل و خردل

امام رضا علیه السلام فرموده‌اند:

«مَنْ أَرَادَ أَنْ يَقِلَّ نَسِيئُهُ وَ يَكُونَ حَافِظًا فَلْيَأْكُلْ فِي كُلِّ يَوْمٍ ثَلَاثَ قِطَعٍ زَنْجَبِيلٍ مُرَبَّى بِالْعَسَلِ  
وَ يَصْطَنِعَ بِالْخَرْدَلِ مَعَ طَعَامِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ - هر کس بخواهد فراموشی‌اش کم شود و دارای  
حافظه‌ای قوی شود، هر روز، سه قطعه زنجبیل را به عسل درآمیزد و بخورد و در هر روز، با  
غذای خویش، چیزی که با خردل تهیه شده نیز میل کند.»<sup>۲</sup>

## شانزدهم - خ ۱۰) استفاده از خوراکی‌های ترکیبی

در برخی روایات، ترکیب بعضی از خوردنی‌ها برای تقویت حافظه مفید دانسته شده که  
به ذکر یک روایت بسنده می‌نماییم.

امیرمؤمنان علی علیه السلام فرموده‌اند:

«مَنْ أَحَذَ مِنَ الزَّعْفَرَانِ الْخَالِصِ جُزْءًا وَ مِنَ السُّعْدِ جُزْءًا وَ يُضِيفُ إِلَيْهِمَا عَسَلًا وَ يَشْرَبُ مِنْهُ  
مِثْقَالَيْنِ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّهُ يَتَحَوَّرُ عَلَيْهِ مِنْ شِدَّةِ الْحِفْظِ أَنْ يَكُونَ سَاحِرًا - کسی که زعفران  
خالص و سعد را با مقدار مساوی بگیرد و با عسل بیامیزد و دو مثقالش را هر روز بیاشامد؛  
بیم آن می‌رود که از شدت قدرت حافظه، ساحر شود.»<sup>۳</sup>

۱. بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۸۴

۲. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، النص، ص ۳۶

۳. بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۷۲

## ج) عملی‌ها

### هفدهم - ۱ع) نوشتن مطالب

نوشتن مطالب خوانده شده باعث حفظ و تثبیت آن‌ها در ذهن می‌شود. ابابصیر می‌گوید از امام صادق علیه‌السلام شنیدم که حضرت فرمودند:

«اَكْتُبُوا فَإِنَّكُمْ لَاتَحْفَظُونَ حَتَّى تَكْتُبُوا - دانش را بنویسید زیرا آن را جز با نوشتن نمی‌توانید حفظ و نگهداری کنید.»<sup>۱</sup>

### هجدهم - ۲ع) روزه گرفتن

مطابق روایات شریفه روزه گرفتن آثار جسمی و روحی فراوانی دارد که از جمله‌ی آن‌ها تقویت حافظه است. دکتر فرامرز امیری متخصص مغز و اعصاب، معتقد است روزه گرفتن افزایش حافظه را در پی دارد. ایشان می‌گوید: «یکی از مشکلات شایعی که با بیمارانمان به خصوص در سطح شهر تهران داریم این است که جوانان دچار فراموشی و کاهش حافظه می‌شوند و این فراموشی به‌طور معمول به علت اضطراب است، به‌طوری که نود درصد بیمارانی که به متخصصین مراجعه می‌کنند به علت بیماری‌های مغز و اعصاب نیست، بلکه به علت مشکلات روحی، فشارهای عصبی، تنش‌ها و اضطراب‌ها است. به همین دلیل ثابت شده است که فعالیت‌های هدفدار مثل روزه گرفتن، سبب می‌شود که فرد فعالیت‌های منظم روزانه داشته باشد و این نظم سبب کاهش اضطراب و بالطبع آن افزایش حافظه می‌شود.»<sup>۲</sup>

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «سه چیز فراموشی را از بین می‌برد و حافظه می‌آورد: تلاوت قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن.»<sup>۳</sup>

### نوزدهم - ۳ع) خواب قیلوله

در روایتی آمده است: «وَأَتَى أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّي كُنْتُ ذَكُورًا وَإِنِّي صِرْتُ نَسِيًّا فَقَالَ أَ كُنْتَ تَقِيلُ قَالَ نَعَمْ قَالَ وَ تَرَكْتَ ذَلِكَ قَالَ نَعَمْ قَالَ عُدْ فَعَادَ فَرَجَعَ إِلَيْهِ ذُهْنُهُ - یک اعرابی نزد پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمد و گفت: که حافظه‌ای قوی داشتم و حالا فراموش‌کار شده‌ام. فرمودند: قبلاً قیلوله می‌کردی و حالا ترک کرده‌ای؟ گفت: آری. فرمودند: دوباره انجام بده، انجام داد و حافظه‌اش برگشت.»<sup>۴</sup>

۲. مصاحبه با سینا نیوز، تاریخ اول مرداد ۱۳۹۱

۱. الکافی، (طبع اسلامی)، ج ۱، ص ۵۲

۴. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۱؛ ص ۵۰۳

۳. دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۳۷

امام رضا علیه السلام در ضمن پاسخ به سؤالاتی در خصوص دلیل واجب شدن نمازها به ساعت خواب قیلوله اشاره فرموده‌اند:

«... خدای عزوجل دوست دارد که مردم در هر عملی ابتدا به اطاعت و عبادت او شروع کنند و سپس به کار خود بپردازند. از این‌رو، در آغاز روز، آنان را امر کرد که ابتدا او را عبادت و بندگی کنند و پس از آن به سمت مرمت و عمران دنیای‌شان بپردازند. بنابراین، نماز صبح را بر آنان واجب کرد. آن‌گاه، چون روز به نیمه رسید (نصف النهار) و مردم شغل دنیایی خود را رها کردند،

هُوَ وَقْتُ يَضَعُ النَّاسُ فِيهِ ثِيَابَهُمْ وَيَسْتَرِيحُونَ وَيَسْتَعْلُونَ بِطَعَامِهِمْ وَقِيلُوا لَهُمْ

و آن زمانی است که مردم لباس بیرونی خود را از تن بیرون می‌آورند و به استراحت، خوردن طعام و خواب قیلوله مشغول می‌شوند،

به آنان امر کرد به ذکر و عبادت او آغاز کنند و مشغول شوند. از این‌رو، نماز ظهر را بر آنان واجب ساخت و پس از آن به آنچه دوست دارند مشغول شوند. آن‌گاه، پس از به‌جا آوردن نیاز خود از غذا و استراحت و خواب، هنگامی که دوباره قصد پرداختن به کارهای روزانه در نیمه‌ی دوم روز را دارند، از آنان خواست باز به ذکر و عبادت او آغاز کنند و سپس سراغ کارهای مطلوب خود بروند. از این‌رو، نماز عصر را بر آنان واجب کرد.<sup>۱</sup>

از این روایت معلوم می‌شود که زمان خواب قیلوله بعد از ظهر و پس از خوردن غذای نیمروزی است. و حداکثر زمان آن تا هنگام فضیلت نماز عصر می‌باشد.<sup>۲</sup>

همچنین امام باقر علیه السلام فرموده است: «... خواب نیمروز [قیلوله] نعمت است...»<sup>۳</sup> و رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرموده‌اند: « با خواب قیلوله یکدیگر را بر عبادت شبانه و شب زنده‌داری یاری رسانید.»<sup>۴</sup>

مقصود از یاری رساندن، این است که فرصت انجام این عمل را برای یکدیگر ایجاد کنید.

۱. عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۱۰

۲. جهت اطلاع بیشتر می‌توانید به مقاله «تأملی بر روایات خواب قیلوله» نوشته سید محمود دشتی در نشریه دانشکده علوم حدیث «علوم حدیث» به سردبیری حجت الاسلام محمد محمدی ری شهری شماره ۴۲؛ زمستان ۱۳۸۵ مراجعه نمایید. متن مقاله در نشانی‌های زیر موجود است.

<http://www.hadith.net/n282-e2111-p70.html>

<http://www.hadith.net/n280-e2364.html>

۳. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۲

۴. من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۳۶



### بیستم - (۴ع) مسواک زدن

مطابق روایات شریفه مسواک زدن خواص بسیار زیادی دارد که از جمله آن‌ها ازدیاد حافظه و تقویت ذهن است. علاوه بر روایات فوق، به ذکر یک روایت در این خصوص بسنده می‌کنیم:

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم خطاب به امیرمؤمنان علیه‌السلام فرمودند:

« يَا عَلِيُّ السُّوَاكُ مِنَ السُّنَّةِ وَ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يَرْضِي الرَّحْمَنَ وَ يُبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَ يَذْهَبُ بِالْحَفْرِ وَ يَشُدُّ اللَّثَّةَ وَ يُشْهِى الطَّعَامَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِيدُ فِي الْحِفْظِ وَ يُضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ وَ تَفْرَحُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ - يَا عَلِيُّ مَسْوَاكُ زَدْنِ، دوازده ویژگی دارد: از سنت است، دهان را تمیز می‌سازد، نور چشم را زیاد می‌کند، خدای رحمان را خشنود می‌گرداند، دندان‌ها را سفید می‌کند، پوسیدگی آن‌ها را از بین می‌برد، لثه را محکم می‌سازد، اشتها را باز می‌کند، بلغم را می‌برد، حافظه را زیاد می‌کند، حسنات دو چندان می‌شوند، و فرشتگان شاد می‌گردند.»<sup>۱</sup>

### بیست و یکم - (۵ع) شانه کردن محاسن

شانه زدن موهای سر و صورت (ریش) خواص بسیار زیادی دارد که در روایات متعددی به آن‌ها اشاره شده و یکی از آن خواص تقویت ذهن و افزایش نیروی حافظه است.

امام صادق علیه‌السلام در بیان آیه شریفه: «خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ - هرگاه به مسجد وارد شوید خود را آرایش کنید» (اعراف/۳۱) فرمود:

«الْمَشْطُ فَإِنَّ الْمَشْطَ يَجْلِبُ الرِّزْقَ وَ يُحَسِّنُ الشَّعْرَ وَ يُنَجِّزُ الْحَاجَةَ وَ يَزِيدُ فِي مَاءِ الصُّلْبِ وَ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص يُسْرِّحُ تَحْتَ لِحْيَتِهِ أَرْبَعِينَ مَرَّةً وَ مِنْ فَوْقِهَا سَبْعَ مَرَّاتٍ وَ يَقُولُ إِنَّهُ يَزِيدُ فِي الذَّهْنِ وَ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ - مقصود از آرایش، شانه زدن است. شانه زدن جلب روزی کند و موی را زیبا گرداند و حاجت را روا سازد و منی را بیفزاید و بلغم را ببرد. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را شیوه آن بود که زیر ریش خود را چهل بار شانه می‌زد و از بالای ریش هفت بار و می‌فرمود: که این چنین شانه زدن حافظه را زیاد می‌کند و بلغم را می‌برد.»<sup>۲</sup>

### بیست و دوم - (۶ع) حجامت

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «الْحِجَامَةُ تَزِيدُ الْعَقْلَ وَ تَزِيدُ الْحَافِظَ حِفْظًا - حجامت، عقل را افزون کرده و بر قدرت حافظه می‌افزاید.»<sup>۳</sup>

۱. من لا يحضره الفقيه، ج ۴ ص ۳۶۵

۲. الخصال؛ ج ۱؛ ص ۲۶۸

۳. مکارم الأخلاق، ص ۷۶

### عوامل فراموشی

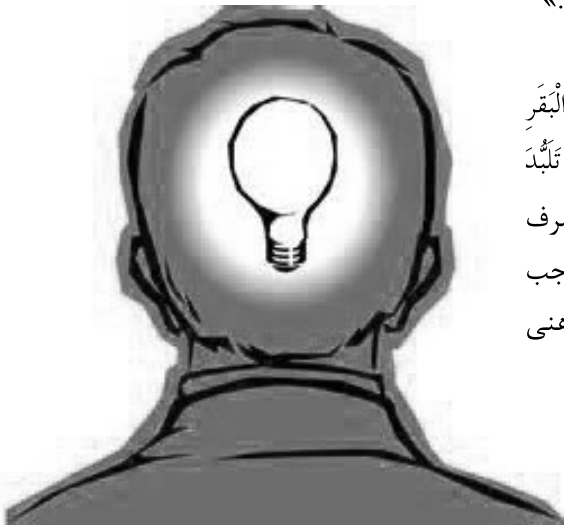
پس از بیان عوامل تقویت حافظه، مروری گذرا بر عوامل نسیان و فراموشی می‌نماییم. در روایات اهل بیت علیهم‌السلام عواملی مانند گناه، دروغ‌گویی، خنده‌ی زیاد، راه رفتن بین دو زن، خوردن سیب ترش، خوردن پنیر، خواندن روی قبور، خوردن گشنیز و زیاده‌روی در خوردن گوشت گاو و ... باعث فراموشی عنوان شده‌اند.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در ضمن وصایای خود به امیرمؤمنان علیه‌السلام چنین فرموده‌اند: «يَا عَلِيُّ تَسَعَةُ أَشْيَاءَ تُورِثُ النَّسْيَانَ أَكْلُ التَّفَّاحِ الْحَامِضِ وَ أَكْلُ الْكُزْبَرَةِ وَ الْحَبْنِ وَ سُورِ الْفَارَةِ وَ قِرَاءَةُ كِتَابَةِ الْقُبُورِ وَ الْمَشْيُ بَيْنَ امْرَأَتَيْنِ وَ طَرْحُ الْقَمَلَةِ وَ الْحَجَامَةُ فِي الثَّقْرِ وَ الْبَوْلُ فِي الْمَاءِ الرَّائِدِ - يا علی نه چیز سبب فراموشی است: خوردن سیب ترش، خوردن کزبره (ظاهرا گشنیز باشد)، خوردن پنیر، نیم خورده موش، خواندن نوشته‌های بر قبور، راه رفتن بین دو زن، انداختن شپش، حجامت در گودی پس سر و ادرار در آب راکد.»<sup>۱</sup>

ابن مسعود از نبی مکرم اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نقل می‌کند که حضرت فرمود: «اتَّقُوا الذُّنُوبَ فَإِنَّهَا مَمْحَقَةٌ لِلْخَيْرَاتِ إِنَّ الْعَبْدَ لَيُذْنِبُ الذَّنْبَ فَيَنْسَى بِهِ الْعِلْمَ الَّذِي كَانَ قَدْ عَلِمَهُ - از گناهان پرهیز کنید، چون موجب نابودی خیرات می‌شوند. بنده گناه می‌کند و در اثر آن، علمی را که می‌دانسته فراموش می‌نماید.»<sup>۲</sup>

امام رضا علیه‌السلام نیز فرموده‌اند:

«وَ الْإِكْتَارُ مِنْ أَكْلِ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقْرِ يُورِثُ تَبْيِيسَ الْعَقْلِ وَ تَحْيِيرَ الْفَهْمِ وَ تَلَبُّدَ الذَّهْنِ وَ كَثْرَةَ النَّسْيَانِ - زیاده‌روی در مصرف گوشت حیوانات وحشی و گاو موجب خشکی عقل و سرگردانی فهم و کند ذهنی و فراموشی زیاد است.»<sup>۳</sup>



۱. من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۳۶۱

۲. عدة الداعي و نجاحا لساعي، ص ۲۱۱

۳. طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، النص، ص ۲۹

## راه‌های تقویت حافظه و مبارزه با فراموشی از منظر روانشناسان

روانشناسان عوامل گوناگونی برای حفظ و نگهداری اطلاعات در حافظه برشمرده‌اند که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

### ۱- طبقه‌بندی و دسته‌بندی اطلاعات

یکی از عوامل اصلی فراموشی مطالبی که می‌خوانیم یا می‌آموزیم آن است که مطالب به صورت دسته‌بندی شده و طبقه‌بندی وارد حافظه نشده‌اند بلکه اطلاعات به صورت فله‌ای وارد حافظه گردیده است. بنابراین هر اندازه اندوخته‌های حافظه را بیشتر سازمان دهیم و مطالب را به صورت نموداری و طبقه‌بندی شده فراگیریم، به همان اندازه بازیابی و یادآوری آن‌ها آسان‌تر خواهد بود.

«آزوبل» بر یادگیری معنادار یعنی ارتباط دانش فعلی با معلومات پیشین تاکید داشت. دسته‌بندی اطلاعات در مقوله‌های مختلف یا در سلسله مراتب معین، ذخیره آن را در حافظه بلند مدت آسان‌تر می‌کند.<sup>۱</sup>

### ۲- عدم تداخل اطلاعات

روانشناسان معتقدند بعد از مطالعه یک مطلب علمی و فراگیری آن، نوبت به تثبیت و تحکیم آن در ذهن می‌رسد. مرحله‌ی تثبیت و تحکیم با اموری مانند تکرار آن مطلب و تفکر پیرامون آن اتفاق می‌افتد.



حال اگر انسان پی در پی و بدون وقفه اطلاعات دریافت نماید، فرصت تثبیت و تحکیم آن‌ها را نداشته و اطلاعات بعدی، اطلاعاتی را که قبلاً گرفته شده و تثبیت نشده از بین خواهند برد که در زبان روانشناسی از این پدیده با عنوان تداخل پس‌گستر، یاد می‌شود. راه فرار از این مشکل آن است که پس از مطالعه هر درسی، فرصتی برای تدبیر در آن و تکرار مطالب آن در نظر گرفته شود.<sup>۲</sup>

۱ آشنائی با روانشناسی، محمدرضا سالاری‌فر، ص ۷۹ و ۸۰

۲ روانشناسی عمومی، یان کریستنسن و همکاران، ص ۳۳۶

### ۳- تداعی معانی

تداعی معانی آن است که ما یک آموزه (مطلب آموختنی) را با یک خاطره همراه کنیم. آن‌گاه صورت‌ها و مضمون‌هایی که شخص از آن خاطره به یاد می‌آورد نقطه‌ی شروعی برای تداعی است. «تداعی» به معنای دعوت کردن است؛ یعنی در حافظه‌ی شخص هر مطلبی (خاطره مورد نظر) مطالب دیگر را به‌خاطر می‌آورد. آن‌گاه هر یک از این مفاهیم ذهنی جدید، اشیاء و مفاهیم دیگری را به یاد می‌آورد و این امر مرتباً ادامه می‌یابد و به این ترتیب مخزن حافظه وسعت می‌یابد. «تداعی معانی» انواعی دارد که عبارتند از: تداعی در اثر «شباهت»، تداعی در اثر «همراهی»، تداعی به خاطر «تقابل» و تداعی به علت «تضاد». تداعی در اثر شباهت آن است که از لفظ یا معنای یک کلمه به کلمه دیگر منتقل شود؛ به‌عنوان مثال «باران»، «آب» را تداعی می‌کند.

در تداعی از نوع تضاد، دو شیء یا دو واژه با مفهوم‌های متضاد یکدیگر را یادآوری می‌کنند مانند سفید و سیاه. اشیایی که همراه هم هستند و یا وقایعی که همزمان و یا در پی هم رخ می‌دهند نیز سبب تداعی می‌شوند. مانند: رعد و برق.

### ۴- بسط معنایی

هرقدر معنای ماده‌ها را بیشتر بسط بدهیم، بهتر می‌توانیم آن‌ها را یادآوری یا بازشناسی کنیم. علت این امر آن است که هرقدر پیوندهای بیشتری بین اطلاعات ایجاد کنیم، بر تعداد راه‌های بازیابی افزوده می‌شود. اگر می‌خواهید چیزی را به‌خاطر بسپارید، معنای آن را بسط دهید. برای روشن شدن مطلب، فرض کنید در روزنامه‌ای مقاله‌ای درباره‌ی شیوع بیماری خاصی در یک ناحیه می‌خوانید که در آن به تلاش مقامات بهداشتی برای مهار بیماری اشاره شده است. برای بسط معنایی این مطلب می‌توانید در ذهن خود سؤال‌هایی درباره‌ی علل و پیامدهای این بیماری واگیر طرح کنید: ناقل این بیماری، انسان بوده یا حیوان یا آب آشامیدنی شهر؟ آیا مسئولان برای مهار کردن این بیماری تا آن‌جا پیش خواهند رفت که از ورود افراد به آن ناحیه جلوگیری کنند؟ شیوع بیماری تا چه مدت ادامه خواهد داشت؟ بنابراین شایسته است هنگام مطالعه‌ی مطالب علمی، با تفکر و تدبر در موضوع، نسبت به بسط معنایی آن اقدام نمایید!<sup>۱</sup>

## ۵- تقطیع اطلاعات

محدودیت گنجایش حافظه کوتاه مدت سبب می‌شود که فرد نتواند همه‌ی موارد به خاطر سپردنی را با اطلاعات ذخیره شده در حافظه بلند مدت پیوند دهد. از این روی با شیوه‌ی تقطیع یا قطعه قطعه کردن می‌توان اطلاعات بیشتری را در حافظه کوتاه مدت ذخیره و آن‌ها را به حافظه بلند مدت منتقل کرد. مراد از تقطیع آن است که مواد را به گروه‌های متناسب تقسیم کنیم. به‌عنوان مثال اگر واژه‌های سیب، پاک‌کن، اسب، اره، پرتقال، مداد، موش، چکش، کاغذ، شتر، موز، میخ، زنبور، انار، تخته و قلم را بدهند، آن‌ها را به چهار گروه میوه‌جات، لوازم‌التحریر، ابزار نجاری و حیوانات تقسیم کرده و به آسانی حفظ می‌نماییم. یکی از استفاده‌های متداول این روش در حفظ کردن شماره تلفن همراه است که شامل یازده رقم است. اما با روش تقطیع این یازده قطعه، به چهار قطعه تبدیل می‌شود که حفظ آن خیلی راحت است. به‌عنوان مثال: شماره ۰۹۲۲۳۵۴۶۷۸۹ را به صورت چهار قطعه یعنی ۰۹۲۲، ۳۵۴، ۶۷، ۸۹ درآورده و حفظ می‌کنیم.<sup>۱</sup>

## ۶- معنادار بودن موضوع

هر قدر موضوع مورد مطالعه معنای روشن‌تری داشته باشد، حفظ آن آسان‌تر است. به‌عنوان مثال برای حفظ آیات قرآن کریم، اگر معنای آیات را بدانید بسیار راحت‌تر به حافظه سپرده می‌شوند. درباره‌ی مطالب علمی نیز اگر تصور واضح و روشنی از چیستی مطلب داشته باشید و به عبارت دیگر آن را خوب فهمیده باشید، حفظ و نگهداری آن خیلی آسان خواهد بود.<sup>۲</sup>

## ۷- به کارگیری اطلاعات

اگر فرد اطلاعات آموخته شده را عملیاتی کند، در ذهن جای گرفته و امکان فراموش شدن آن خیلی کمتر می‌شود. به‌عنوان مثال دانش‌آموز یا دانشجویی که درباره‌ی خواص آینه‌ها در علم فیزیک مطالعه می‌کند، این خواص را به‌طور عملی آزمایش نموده و مشاهده نماید؛ یا محصلی که قواعد زبان عربی یا انگلیسی را می‌آموزد، آن قواعد را در جملات پیاده نموده و به ظرائف آن دقت نماید. چنین روی‌کردی باعث تعمیق مطلب در ذهن شده و فراموشی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

۱زمینه روانشناسی هلیگارد، ترجمه محمدنقی براهنی، ج ۱، ص ۵۰۱

۲روانشناسی کاربردی ۱، ابوالحسن حقانی، ص ۱۸۸

## ۸ - کنترل و کاهش اضطراب

اضطراب و تشویش از اموری است که بر قدرت حافظه انسان اثر گذارده و آن را کاهش می‌دهد. اضطراب اگر شدت داشته باشد سبب قفل شدن ذهن و از کار افتادن حافظه می‌شود. به‌طور معمول افرادی که دچار اضطراب امتحان هستند در هنگام امتحان درجه اضطراب و نگرانی آن‌ها بالا رفته و مطالب خوانده شده را به یاد نمی‌آورند. اگر فردی مبتلا به مشکل اضطراب است و از آن رنج می‌برد باید نسبت به درمان آن اقدام نماید.<sup>۱</sup>

### تذکر مهم

باید متذکر شویم عواملی که به‌عنوان علل تقویت حافظه یا علل فراموشی ذکر گردیده‌اند، علت تام و تمام نیستند، بلکه هر یک تاثیری در تقویت حافظه یا کم شدن آن دارند. به نظر می‌آید آن چیزی که بیشترین تاثیر را در یادگیری علم و عدم فراموشی آن دارد، میزان تلاش و کوشش فرد در فهم مطلب و سپس تکرار فراوان و سعی در حفظ و نگهداری آن است.

۱. روانشناسی تربیتی، غلامعلی افروز، ص ۱۰۲

# حروم سواری

عباس داودی

**مقدمه**

گفتگو با یک حروم سوار

**گناه کوچک نداریم**

**جرم ندانستن**

**توجیه ممنوع**

**لزوم احترام به قانون**

سیره امام خمینی رحمت الله علیه

گوشت قربانی شب عاشورا

حتی مرغ هم نکشید

قاچاق نیابید

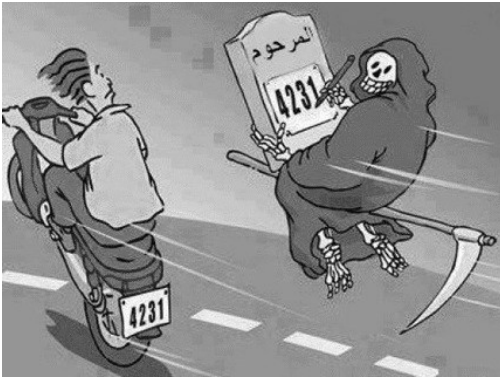
عبور از خط عابر پیاده

قانون کتابخانه

**استفتاء مقررات**

**توجه توجه**

# حروم سواری



## مقدمه

متأسفانه برخی از ما نسبت به بعضی از گناهان سهل انگاریم و یا آن‌ها را گناه نمی‌دانیم و یا گناه را سبک می‌شماریم و آن را صغیره به حساب می‌آوریم به همین دلیل جرأت بر انجام آن کار غلط را پیدا می‌کنیم و به مرور زمان برایمان عادی می‌شود. از طرفی به نسبت به یادگیری و عمل به احکام نماز و روزه و خمس و... حساس هستیم (که باید باشیم) ولی برای شناخت، عمل و یادگیری احکامی که در زندگی روزمره به آن‌ها نیاز داریم بی‌توجهیم. به‌عنوان مثال:

نرم‌افزارها را به راحتی و بدون در نظر گرفتن حقوق نشر، تکثیر می‌کنیم.

قوانین راهنمایی و رانندگی را زیر پا می‌گذاریم.

در فضای مجازی بی‌توجه به سایت‌ها و وبلاگ‌های مختلف مراجعه می‌نماییم.

برای خود صفحه فیس‌بوک درست می‌کنیم.

چت می‌کنیم.

بلوتوث‌های مختلف در زمینه‌های گوناگون می‌فرستیم.

در معاملات، حتی خریدهای کوچک به احکام معامله توجه نداریم.

در محل کار، چه دولتی و چه غیر دولتی؛ حق الناس را مد نظر قرار نمی‌دهیم.

و...

در این مقاله برآنیم تا به گوشه‌ای از این مباحث پرداخته و در حد تلنگری توجه به

موضوع نماییم.

بدیهی است کسانی که به‌عنوان مربی در مجموعه‌های بسیج و سپاه خدمت می‌کنند، در

توجه دادن افراد به این موضوعات تکلیف مهمی بر عهده دارند.



## گفتگو با یک حروم سوار

یکی از بی توجهی‌هایی که از گذشته وجود داشته، عدم رعایت قوانین اجتماعی است. یکی از مصداق‌های بارز آن هم عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی می‌باشد. متأسفانه در قوانین راهنمایی و رانندگی هم موضوع رانندگی بدون گواهینامه موتور سیکلت، از طرف بسیاری، حتی بچه‌های مسجدی رعایت نمی‌شود.

آنچه در زیر می‌خوانید گفتگوی واقعی نویسنده با چند تن از این افراد است که در قالب یک گفتگو آمده است. نکته مهم این است که این گفتگو را می‌توان به بسیاری از موضوعات دیگر در حوزه رعایت قوانین اجتماعی تعمیم داد.

یکی از دوستان مسجدی (حدود ۱۷ سال) همین‌طور که با موتور گاز می‌داد وارد حیاط مسجد شد.<sup>۱</sup>

از سن ایشان معلوم بود به یقین دارای گواهینامه موتور سیکلت نیست. چون این حقیر از مربیان و قدیمی‌های بسیج بودم بنا به وظیفه تذکری به ایشان دادم و البته وی نیز توجیهاتی را ارائه نمود که منجر به شکل‌گیری این گفتگو شد.

من: به نظر می‌رسد که رانندگی شما با موتور شرعاً جایز نباشد.

**حروم سوار:** چرا جایز نیست. چه اشکالی دارد؟

من: فتوای مقام معظم رهبری این است که جایز نیست.<sup>۲</sup>

**حروم سوار:** شاید من مقلد ایشان نباشم.

من: اول آن که وقتی موضوع به اجتماع مسلمین بر می‌گردد در درجه اول - و حتی فقط - نظر ولی امر ملاک است. زیرا ایجاد قوانین اجتماعی با نظرات متفاوت نزدیک به محال است. دوم آن که زنگ بزن و از دفتر مرجع تقلید خود سؤال کن.

**حروم سوار:** سؤال نمی‌کنم.

۱. ایجاد مزاحمت برای نمازگزاران با صدای موتور به‌طور قطع جایز نیست. گذشته از این که باید بررسی شود آیا اصلاً بردن موتور به حیاط مسجد جایز است؟ اگر هست تحت چه شرایطی است؟ چه ساعتی؟ آیا نباید از متولی برای این امر اجازه گرفت؟ آیا امام جماعت مسجد به‌عنوان متولی محسوب می‌گردد؟ اگر شرعاً جایز است آیا عرف نمازگزاران این موضوع را می‌پذیرد و انجام این کار از سوی مثلاً بسیجی‌ها ایجاد بدبینی نسبت به بسیج نمی‌کند؟ آیا...

۲. در ادامه فتوای مقام معظم‌له و توضیحات آن ارائه می‌گردد.



من: چرا؟

**حروم سوار: زیرا اگر بگویند جایز نیست دیگر**

**نمی توانم سوار موتور شوم.**

من: این را که من به شما عرض کردم.

**حروم سوار: شما که مرجع تقلید من نیستید.**

من: !!!!!!!!!!!!!!!

من: چرا می خواهی خود را به نادانی بزنی.

**حروم سوار: زیرا اگر نتوانم موتور سوار شوم به**

**کارها و مدرسه ام نمی رسم.**

من: این مثل این می ماند که بگویی اگر دروغ نگویم، یا غیبت نکنم، یا سر دیگران کلاه

نگذارم، به امورات روزمره نمی رسم. گناه با گناه تفاوتی ندارد.

**حروم سوار: این کار اگر گناه باشد آن قدر کوچک است که خداوند آن را می بخشد.**

من:؟! اتفاقاً این همان گناهی است که خدا آن را نمی بخشد.<sup>۲</sup> و باعث دیگر گناهان هم

خواهد شد.

**حروم سوار: چه طور؟**

من: اول آن که اگر مشکلی برایت پیش آید، به عنوان مثال اگر تصادف کنی و منجر به

پرداخت دیه شود، چون گواهینامه نداری یا باید رقم چند میلیون (در فوت یکصدوشصت

میلیون تومان) را پرداخت کنی که زندگی خود و خانواده ات را دچار مشکلات اساسی

می نمایی یا باید مالک موتور که گواهینامه داشته باشد (احتمال قوی پدرت) را به عنوان

ضارب معرفی کنی که همین دو گناه بزرگ دارد. اول گناه شنیع و پلید دروغ که خود و

خانواده ات باید آن را بگویید. دوم مال حرامی که ضامن آن هستید زیرا این کار کلاهبرداری از

بیمه است و شرعاً تا قیامت به بیمه بدهکار خواهید بود. اگر این بیمه دولتی باشد به

بیت المال و اگر خصوصی باشد به سهامداران. پس حق الناس به گردن شماست و با چندین نفر

در قیامت طرف خواهید بود. از طرفی توبه از این گناه هم منوط به ادای حق الناس می باشد.

و یا اگر پلیس موتور شما را توقیف کند باز هم مجبور به دروغ خواهید بود.

۱. بعضی از ما فکر می کنیم اگر مسئله ای را ندانیم، عمل نکردن به آن جایز است!!!

۲. توضیح این مطلب که: گناه صغیره نداریم و بزرگ ترین گناه آن است که کوچک شمرده شود، و ما نباید به

خدا غره شویم؛ در ادامه خواهد آمد.

دوم این که چون آن را گناه نمی‌دانی از آن توبه نمی‌کنی و این باعث می‌شود شامل بخشش خداوند در دیگر گناهان نیز نباشی.

سوم، شیطان همیشه در صدد راه نفوذ به قلب ماست. این راه نفوذ با اولین گناه باز شده و انجام گناهان بعدی را برای ما سهل‌تر می‌کند.

**حروم سواری: ولی من با این موتور بیشتر مسجد و هیأت می‌آیم و ثواب این‌ها آن قدر زیاد است که این اشکال را می‌پوشاند.**

من: این که گفتید مانند آن فردی است که نان و انار می‌دزدید و صدقه می‌داد و امام صادق علیه‌السلام به وی فرمود: آن صدقه هم خود گناه است.<sup>۱</sup>

**حروم سواری: من به خدا توکل می‌کنم و گواهی‌نامه‌ای دارم که هیچ‌کس ندارد. به همین دلیل اتفاقی برایم نمی‌افتد.**

من: ممکن است آن گواهی‌نامه را ببینم؟!

در این موقع کیف پولش را بیرون آورد و عکس یکی از سرداران شهید را که در جای کارت کیفش بود نشانم داد و گفت: **من با توکل و توسل به این شهید راحت رفت و آمد می‌کنم.**

من که از این طرز تفکر غلط به شدت ناراحت شده بودم گفتم:

شما به شهدا توکل می‌کنید برای گناه؟!؟! این چه توهینی است که به شهدا می‌کنید. این چه طرز فکری است که برای گناه کردن به خدا توکل می‌کنید. مثل این که کسی بخواهد به دزدی برود یا شراب بنوشد و بگوید من با توسل به شهدا به خدا توکل می‌کنم که دستگیر نشوم و یا این شراب به من صدمه‌ای نزند. خود این طرز فکر و بیان آن توهین به ذات اقدس حق و شهدای راه اوست. شهدا خون خود را نثار کردند تا ما مطیع اوامر خدا باشیم، نه این که برای گناهان خود توجیه بتراشیم.

در همه‌ی گناهان این‌گونه است که وقتی نخواهیم از آن دست بکشیم، شروع به توجیه می‌کنیم. این گناه ممکن است غیبت باشد. اگر بگویند: غیبت نکن. می‌گوییم: جلوی خودش هم می‌گوییم. در حالی که جلوی خودش گفتن باز چند گناه دیگر را در پی دارد. یا می‌گویند: دروغ نگو. سریع می‌گوییم: مصلحت ایجاب می‌کند.

این کار (حروم سواری) هم چون با نفس در ارتباط است و نمی‌خواهیم جایز نبودن و گناه بودن آن را بپذیریم و آن را کنار بگذاریم. به توجیهات مختلف رو می‌آوریم. به خصوص که جوان‌ترها علاقه‌ی خاصی به موتور سواری دارند. ولی این‌ها هیچ‌کدام در قیامت از ما پذیرفته نیست.

۱. این روایت با عنوان "توجیه ممنوع" در ادامه آمده است.

**حروم سوار:** خب باید تمرین کنم تا بتوانم بعداً گواهینامه بگیرم.

من: درست است. یکی از دوستان هم با دفتر امام خامنه‌ای مدظله العالی تماس گرفته و سؤال نموده است که: وقتی گواهینامه ندارد برای تمرین جایز است سوار موتور شود، که پاسخ داده‌اند: بله، جایز است.

اما مراقب باش با همین مسئله توجیه جدیدی درست نکنی. یعنی مثل قبل هر جا می‌خواهی بروی و بگویی دارم تمرین می‌کنم. تمرین شرایط خاص و زمان و مکان معینی را طلب می‌کند، و الاً تمرین نیست و توجیه است.

مدتی بعد آن برادر را دیدم و به من گفتم: بالاخره رفتیم و گواهینامه رانندگی موتور سبکلت گرفتیم.

من: الحمدلله. اما توبه واقعی الان برایت سخت‌تر شده.

**حروم سوار سابق:** چرا؟

من: چون آن موقع که حرام بود ترک نکردی و به کار خود ادامه دادی تا سنّت به مرحله‌ی قانونی رسید و سپس برای گرفتن گواهینامه اقدام کردی. ولی از آن‌چه در گذشته انجام دادی پشیمان نیستی و وقتی کسی از گناه به‌طور واقعی پشیمان نشود، قطعاً توبه‌ای برایش نخواهد بود. این یکی از راه‌کارهای نفس اماره و شیطان رجیم است که به انسان می‌گویند فعلاً گناه کن و لذتش را ببر یا کارت راه بیفتد، بعداً توبه می‌کنی! کسی که با این نیت گناه کند و سپس رو به توبه بیاورد، کمتر اتفاق می‌افتد که توبه واقعی بنماید.

۱. ابو بصیر گوید: شنیدم امام باقر علیه‌السلام می‌فرمود: از گناهایی که ناچیزش انگارید بپرهیزید زیرا آن‌ها هم بازخواست‌کننده‌ای دارد، شخصی از شما می‌گوید: «گناه می‌کنم و آمرزش می‌خواهم،» و خدای عزوجل می‌فرماید: «وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلُّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ - آن‌چه را پیش فرستاده و آثارشان را خواهیم نوشت، و همه چیز را در امام مبین (لوح محفوظ یا نامه اعمال) آمار کنیم.» (یس/۱۲) و باز فرماید: «إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ - به‌راستی که اگر آن‌ها (کردار و گفتار بندگان) به‌وزن دانه خردلی بوده و در میان سنگ سخت یا در آسمان‌ها و یا در زمین باشد، خدا آن‌ها را بیاورد، همانا خدا باریک‌بین و

آگاه است.» (لقمان/۱۶) - الکافی (ط - الإسلامیة) ج ۲؛ ص ۲۷۰

### گناه کوچک نداریم

۱- قبیح فعلی مربوط است به مفاصد و زشتی‌های موجود در خود عمل قطع نظر از خصوصیات روحی و شرایط شخص بزهکار. قبیح فاعلی مربوط است به شرایط ذهنی و روحی بزهکار قطع نظر از خصوصیات خود عمل.

شرایط ذهنی بزهکار عبارت است از داشتن روح تمرد و طغیان و قانون شکنی و عدم اهتمام به حقوق خدا و خلق. البته تمام گناهان از این حیث (قبیح فاعلی) بزرگ و عظیم‌اند، زیرا سرپیچی از دستوره‌های خداوند بزرگ و مهربان با علم و اختیار، بسیار زشت و ناپسند است.<sup>۱</sup>

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى عَزِيرٍ [يَا عَزِيرُ] إِذَا وَقَعْتَ فِي مَعْصِيَةٍ فَلَا تَنْظُرْ إِلَى صِغَرِهَا وَ لَكِنْ انظُرْ مَنْ عَصَيْتَ - خداوند به عزیر وحی کرد که [یا عزیر] اگر دچار معصیتی شدی نگاهی به کوچکی آن گناه مکن، نگاه کن مخالفت با که می‌کنی.»<sup>۲</sup>

۲- و امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «أَشَدُّ الذُّنُوبِ مَا اسْتَخَفَّ بِهِ صَاحِبُهُ - شدیدترین گناه آن است که صاحبش آن را کوچک بشمارد.»<sup>۳</sup>

۳- همچنین امام باقر علیه‌السلام فرمود: «الذُّنُوبُ كُلُّهَا شَدِيدَةٌ وَأَشَدُّهَا مَا نَبَتَ عَلَيْهِ اللَّحْمُ وَالِدَّمُ لِأَنَّهُ إِمَّا مَرْحُومٌ وَإِمَّا مُعَذَّبٌ وَالْحِنَّةُ لَا يَدْخُلُهَا إِلَّا طَيْبٌ - همه‌ی گناهان سخت است (از نظر نافرمانی خدا و کیفر و عقوبت آن‌ها) ولی سخت‌ترین آن‌ها گناهانی است که بر آن گوشت و خون بروید (مانند خوردن مال حرام یا اصرار بر گناه اگر چه حلال خورد) زیرا آن گنهکار یا بخشوده و یا معذب گردد، و جز شخص پاک به بهشت وارد نشود (پس چنین گنهکاری باید در برزخ و یا محشر عذاب کشد تا آن گوشت و خونش بریزد و تصفیه گردد، و سپس داخل بهشت شود).»<sup>۴</sup>

۴- امام صادق علیه‌السلام فرمود: «لَا صَغِيرَةَ مَعَ الْإِصْرَارِ وَلَا كَبِيرَةَ مَعَ الْإِسْتِغْفَارِ - گناه با اصرار صغیره نباشد و با استغفار کبیره نباشد.»<sup>۵</sup>

«سر آن این است که: گناه کوچک یک‌بار یا دوبار به سبب کمی تیرگیش در دل اثر

۱. نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی؛ تألیف حضرت آیت‌الله محمدرضا مهدوی کنی؛ ص ۱۱۱

۲. الدعوات (للراوندی) / سلوة الحزین، النص، ص ۱۶۹

۳. وسائل الشیعة، ج ۱۵، ص ۳۱۲

۴. الکافی (ط - الإسلامیة) ج ۲؛ ص ۲۷۰ - ترجمه مصطفوی

۵. الکافی (ط - الإسلامیة)، ج ۲، ص ۲۸۸

نمی‌کند، ولی چون تکرار شد و آثار ضعیف آن متراکم گشت قوی می‌گردد و به تدریج در دل اثر می‌کند، چنان‌که قطره‌های آب که پایی بر سنگی بیفتد آن‌را سوراخ می‌کند، و همین قدر آب اگر به یک‌بار بر آن ریخته شود اثر نمی‌کند»<sup>۱</sup>

۵- امام صادق علیه السلام فرمود: «اتَّقُوا الْمُحَقَّرَاتِ مِنَ الذُّنُوبِ فَإِنَّهَا لَا تُعْفَرُ قُلْتُ وَ مَا الْمُحَقَّرَاتُ قَالَ الرَّجُلُ يُذْنِبُ الذَّنْبَ فَيَقُولُ طُوبَى لِي لَوْ لَمْ يَكُنْ لِي غَيْرُ ذَلِكَ - از گناهان محقر بپرهیزید که آمرزیده نشوند. عرض کردم: گناهان محقر چیست؟ فرمود: این است که مردی گناه کند و بگوید، خوشا به حال من اگر غیر از این گناه نداشته باشم.»<sup>۲</sup>

۶- و نیز فرمود: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْعَبْدَ أَنْ يَطْلُبَ إِلَيْهِ فِي الْحَرَمِ الْعَظِيمِ وَيُبْغِضُ الْعَبْدَ أَنْ يَسْتَحِفَّ بِالْحَرَمِ الْيَسِيرِ - خدا بنده‌ای را دوست دارد که در گناه بزرگ [راهی] به سوی خدا [برای آموزش] بجوید، و بنده‌ای را دشمن دارد که گناه اندک را ناچیز و خرد شمارد.»<sup>۳</sup>

۷- و امام کاظم علیه السلام فرمود: «لَا تَسْتَقِلُّوا قَلِيلَ الذُّنُوبِ فَإِنَّ قَلِيلَ الذُّنُوبِ يَجْتَمِعُ حَتَّى يَكُونَ كَثِيرًا - گناهان خرد و اندک را دست کم مگیرید، که گناهان اندک جمع شود تا بسیار گردد.»<sup>۴</sup>

۸- امام سجاد علیه السلام هم در دعای هشتم صحیفه سجادیه می‌فرماید:  
«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ... الْإِصْرَارِ عَلَى الْمَأْتَمِ، وَ اسْتِصْغَارِ الْمَعْصِيَةِ - پروردگارا به تو پناه می‌برم از... اصرار کردن بر گناه و کوچک شمردن معصیت.»



۱. علم اخلاق اسلامی؛ ج ۴ ص ۱۰۰ (ترجمه جامع السعادات - نوشته ملا محمد مهدی نراقی)

۲. تحف العقول، النص، ص ۵

۳. المحاسن، ج ۱، ص ۲۹۳

۴. الكافي (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص ۲۸۷

### جرم ندانستن

خداوند تبارک و تعالی در آیه ۱۷۲ سوره اعراف می‌فرماید که همه‌ی انسان‌ها را خداشناس خلق کرده است و همه به‌صورت فطری خداوند و به تبع آن خوبی‌ها و بدی‌ها را می‌شناسند. به همین دلیل دزدی، دروغ، بی‌تعهدی و... در همه‌ی جوامع و میان همه‌ی انسان‌ها از صفات مذموم؛ و کمک به دیگران، فداکاری، راستگویی و... از اخلاق پسندیده است. خداوند در همین آیه و آیه بعد دلیل رساندن انسان به این شناخت را عدم بهانه‌جویی بنی‌آدم در قیامت بیان داشته است که در آن روز نگویند ما نمی‌دانستیم.

«وَ إِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَ أَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ - (به خاطر بی‌آوردن) زمانی را که پروردگارت از پشت و صلب فرزندان آدم، ذریه‌ی آن‌ها را برگرفت و آن‌ها را گواه بر خویش‌ت ساخت (و فرمود): آیا من پروردگار شما نیستم؟ گفتند: آری، گواهی می‌دهیم! (چنین کرد مبادا) روز رستاخیز بگویند: ما از این، غافل بودیم (و از پیمان فطری توحید بی‌خبر ماندیم)!»  
 «أَوْ تَقُولُوا إِنَّمَا أَشْرَكَ آبَاؤُنَا مِنْ قَبْلُ وَ كُنَّا ذُرِّيَّةً مِّنْ بَعْدِهِمْ أَ فَتُهْلِكُنَا بِمَا فَعَلَ الْمُبْطِلُونَ - (یا بگویند: پدرانمان پیش از ما مشرک بودند، ما هم فرزندانمان بعد از آن‌ها بودیم (و چاره‌ای جز پیروی از آنان نداشتیم) آیا ما را به آن چه باطل‌گرایان انجام دادند مجازات می‌کنی؟!»

از امام صادق علیه‌السلام هم نقل شده است که درباره‌ی آیه:

«قُلْ فَلِلَّهِ الْحُجَّةُ الْبَالِغَةُ فَلَوْ شَاءَ لَهَدَاكُمْ أَجْمَعِينَ - بگو: دلیل رسا (و قاطع) برای خداست (دلیلی که برای هیچ‌کس بهانه‌ای باقی نمی‌گذارد). و اگر او بخواهد، همه‌ی شما را (به اجبار)

هدایت می‌کند. (ولی چون هدایت اجباری بی‌ثمر است، این کار را نمی‌کند.)» (انعام/۱۴۹)  
 فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَبْدِي أَ كُنْتَ عَالِمًا فَإِنْ قَالَ نَعَمْ قَالَ لَهُ أَ فَلَا عَمَلَتْ بِمَا عَلِمْتَ وَ إِنْ قَالَ كُنْتُ جَاهِلًا قَالَ لَهُ أَ فَلَا تَعَلَّمْتَ حَتَّى تَعْمَلَ فَيُخَصِّمُهُ وَ ذَلِكَ الْحُجَّةُ الْبَالِغَةُ - خداوند در روز رستاخیز به بنده‌ی خویش می‌فرماید بنده‌ی من! آیا می‌دانستی (و گناه کردی)؛ اگر بگوید آری، می‌فرماید: چرا به آن چه می‌دانستی عمل نکردی؟ و اگر بگوید نمی‌دانستم، می‌گوید: چرا یاد نگرفتی تا عمل کنی؟ در این موقع فرو می‌ماند، و این است معنی حجت بالغه»<sup>۱</sup>

اهمیت یاد گرفتن تا جایی است که پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم کسانی را که بر اثر ندانستن مسئله باعث مرگ فردی شده بودند نفرین کرده است.

جابر بن عبد الله انصاری می گوید: ما با گروهی در مسافرت بودیم. سر مردی به وسیله سنگ شکسته شد. او در شب محتلم شد و صبح به آن گروه گفت: آیا من مجاز هستم که غسل نکنم؟ گفتند: نه. چون آب موجود است لذا باید غسل کنی. هنگامی که وی آب بر سر خود ریخت و غسل کرد از دنیا رفت. موقعی که از مسافرت مراجعت نمودیم و این جریان را برای پیامبر اعظم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم شرح دادیم آن بزرگوار دلتنگ شد و فرمود:

قتلوه قتلهم الله أ لا سلولوا اذا لم یعلموا فانما شفا العی السؤل - او را کشتند؟ خدا آنان را بکشد!

**چرا حکم این مسئله را نپرسیدند، آیا نمی دانستند که دواى ندانستن پرسیدن می باشد!**

وظیفه آن شخصی که مُرد تیمم بود، یا این که پارچه ای بر روی زخم می بست و در هنگام غسل دست با رطوبت خود را روی آن می کشید.<sup>۱</sup>

همچنین امام صادق علیه السلام در نامه ای که به اصحاب خود نوشته است بعد از توضیح آیاتی آنان را از این که خود را به ندانستن بزنند و اوامر خداوند را نیاموزند نهی کرده و فرموده است:

«فَتَدَبَّرُوا هَذَا وَ اعْقَلُوا وَ لَا تَجْهَلُوا فَإِنَّهُ مَنْ يَجْهَلُ هَذَا وَ أَشْبَاهَهُ مِمَّا افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي كِتَابِهِ مِمَّا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ وَ نَهَى عَنْهُ تَرَكَ دِينَ اللَّهِ وَ رَكِبَ مَعَاصِيَهُ فَاسْتَوْجَبَ سَخَطَ اللَّهِ فَأَكْبَهُ اللَّهُ عَلَى وَجْهِهِ فِي النَّارِ - پس در آن چه گفتیم تدبر کنید و آن را بفهمید و ندانسته نگیرید، زیرا هر کس این مطلب و مانند آن را که خدا در قرآنش فرض کرده از هر آنچه امر کرده یا نهی کرده ندانسته گیرد، دین خدا را رها کرده و نافرمانی او را مرتکب شده و سزاوار خشم خدا گردیده است و خداوند او را به رو در آتش دوزخ افکند.»<sup>۲</sup>

۱. روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، ج ۵، ص ۳۷۳ - حسین بن علی ابوالفتح رازی، در این تفسیر این روایت را به عنوان شأن نزول آیه ۴۳ سوره نساء ذکر کرده است.

البته این حدیث سند دیگری دارد که از ابن عباس نقل شده است. سید میر حامد حسین هندی نیشابوری در کتاب «عِبَقَاتُ الْأَنْوَارِ فِي إِمَامَةِ الْأَئِمَّةِ الْأَطْهَارِ، ج ۲۲، ص ۷۲۵» این روایت را با سلسله سند زیر نقل نموده است. ابن عبد البر القرطبی در «جامع بیان العلم» گفته: قرأت علی ابی عبد الله محمد بن عبد الله أن محمد بن معاوية القرشي أخیرهم، قال: حدَّثنا إسحاق بن أبي حسان الأنماطي، قال: حدَّثنا هشام بن عمار، قال حدَّثنا عبد الحميد، قال: حدَّثنا الأوزاعي قال: حدَّثنا عطاء بن أبي رباح، قال: قال: سمعت ابن عباس يخبر...

۲. الكافي (ط - الإسلامية)، ج ۸، ص ۵



### توجیه ممنوع

امام صادق علیه السلام فرمود: بی تردید هر کس که پیرو خواهش‌های نفسانی خود شده یا شگفت‌زده‌ی افکار و نظریات خویشتن گردیده است، مانند همان شخص است که شنیده بودم: مردم ساده‌لوح، بسیار او را می‌ستایند و به بزرگی از او یاد می‌کنند، و من مشتاق گشتم تا از نزدیک او را ببینم، اما به‌گونه‌ای که مرا نشناسد تا شخصیت او را ارزیابی کنم. اتفاقاً روزی او را در مکانی دیدم که جمعیت زیادی از عوام گردش جمع گشته‌اند، چهره‌ام را پوشاندم، و به‌طور ناشناس به میان آن‌ها رفتم تا نظاره‌گر او و مردم پیرامون او باشم. پیوسته به اطوار و نیرنگ مردم را فریب می‌داد، سپس به‌راه افتاد و مردم به‌دنبالش رفتند تا به جایی رسید که از مردم جدا شد، مردم برگشته و پی کار خود رفتند، اما او دیگر برنگشت و همچنان می‌رفت، به‌دنبالش رفتم، در بین راه به دکان نانوايي رسید در آن جا توقف کرد، به محض آن‌که نانوا به کاری مشغول گردید دو عدد نان دزدید و راه افتاد من تعجب کردم، ولی با خود گفتم: شاید با نانوا داد و ستدی دارد، آن‌گاه به شخصی رسید که انار داشت او را هم غافلگیر کرده و سپس دو عدد انار برداشت، این عملش نیز تعجبم را برانگیخت اما با خود اندیشیدم که شاید با یکدیگر حسابی دارند. با خود گفتم: چه نیازی او را وادار به دزدی کرده است؟ چرا وقتی خود را از چشم نانوا و انار فروش دور می‌دید چنین کاری انجام می‌داد، همچنان به‌دنبال او رفتم، به بیماری رسید، دو قرص نان و دو انار را جلوی او نهاد و رفت، من هم به دنبالش رفتم تا در نقطه‌ای از بیابان ایستاد.

خود را به او رساندم و گفتم: ای بنده خدا آوازه نیکی تو را شنیده و مایل بودم که از نزدیک ببینم حال به دیدارت آمدم، ولی کار عجیبی از تو مشاهده کردم که فکرم را پریشان ساخته است. از تو می‌پرسم که برایم توضیح دهی تا خیالم آسوده شود.

گفت: چه دیدی؟

گفتم: تو را که به نانویی رسیدی و از او دو نان دزدیدی! و از انار فروش گذر کردی از او نیز دو انار به‌سرقت بردی؟!

امام فرمود: در پاسخ من گفت: پیش از هر چیز به من بگو تو کیستی؟

گفتم: یکی از فرزندان آدم علیه السلام از امت محمد صلی الله علیه و آله.

بار دیگر گفت: از چه کسانی؟

گفتم: فردی از دودمان پیغمبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم

پرسید: در کجا زندگی می‌کنی؟

گفتم: مدینه.

گفت: شاید تو جعفر بن محمد فرزند علی بن حسین بن علی بن ابی طالب هستی؟  
گفتم: آری.

گفت: ولی این شرافت خانوادگی برایت سودی نخواهد داشت با این ناآگاهیت به آن چه مایه شرافت تو است، علم جد و پدرت را کنار گذاشته‌ای، اگر چنین نبود چگونه عملی را که انجام دهنده‌اش شایسته ستایش و سپاس‌گزاری است آن را ناپسند شماری؟  
گفتم: آن چیست؟

پاسخ داد: کتاب خدا، قرآن.

گفتم: چه چیز آن را ندانسته‌ام.

گفت: فرموده خداوند را «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا» - هر کس که عمل نیکی انجام دهد پاداشش ده برابر است و هر کسی که به کردار زشتی دست یازد، کیفرش یک برابر است.» (أنعام/۱۶۰) چون دو نان دزدیدم دو گناه بود، و برای دزدیدن دو انار دو گناه، پس این شد چهار گناه. چون هر یک از آن‌ها را در راه خدا صدقه دادم چهل ثواب خواهم داشت، از چهل حسنه در برابر چهار سیئه چهار تا کم می‌شود و سی و شش حسنه برابم باقی می‌ماند.

گفتم: مادرت به عزایت بنشیند، تو کتاب خدا را نفهمیده‌ای، مگر نشنیده‌ای که خدای عزّ و جلّ می‌فرماید: «إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ» - خدا فقط کار پرهیزگاران را می‌پذیرد» (مائده/۲۷)

یقیناً چون دو نان دزدیدی به دو گناه دچار گردیدی و جهت سرقت دو انار هم دو گناه دیگر، و چون مال مردم را به‌جای این که به خودشان بازگردانی بدون رضایت آنان به دیگری دادی، بی‌شک چهار گناه بر آن افزودی و چهل حسنه به چهار گناه نيفزودی.  
و در حالی که با نگاه تندى به من نگریست، بر گشتم و ره‌ایش ساختم.

امام فرمود: با این‌گونه تفسیرهای زشت و عوام‌پسندانه گمراه می‌شوند و دیگران را هم به گمراهی می‌کشاند و این همانند تأویل نابه‌جایی است که معاویه پس از کشتن عمّار یاسر - رحمت‌الله‌علیه - وقتی متوجه شد که قتل عمّار لرزه بر دل بسیاری از مردم انداخته، و این فرمایش پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بر سر زبان‌ها افتاده است که: «عمار را جمعیت تجاوز پیشه می‌کشند»، عمرو عاص به ملاقات معاویه رفت و گفت: ای امرکننده مؤمنین مردم به هیجان آمده و پریشان خاطر گشته‌اند، پرسید برای چه؟ گفت: به جهت کشته شدن عمّار. معاویه سؤال کرد: کشتن عمّار را چگونه باید توجیه کرد؟ عمرو عاص گفت: مگر نه این

است که پیامبر خدا فرمود: «فته باغیه» عمار را می‌کشند. معاویه به او گفت: در گفتارت کم لطفی می‌کنی آیا ما او را کشتیم، جز این نیست که چون علی بن ابی طالب او را میان تیر و سرنیزه‌های ما افکند کشته شد؟

چون این خبر به حضرت علی علیه‌السلام رسید فرمود:

اگر چنین است پس (پناه به خدا) باید بگویند پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله هم قاتل حمزه است که او را در میان سرنیزه‌های مشرکان انداخت.

بعد امام صادق علیه‌السلام سخن خود را چنین ادامه داد: خوشا به حال آنانی که مصداق فرموده پیامبر خدایند، بار علم را دادگران هر نژادی بدوش می‌کشند تا تحریف غلوکنندگان و سرقت باطل‌گرایان و تأویل نادانان را از آن دور سازند.<sup>۱</sup>

### لزوم احترام به قانون

وقتی حکومت اسلامی شد، احکام حکومت و قوانین آن مانند قوانین شرع واجب خواهد بود. ضمن آن که قوانین اجتماعی که با اصول دینداری در تضاد نباشد، حتی اگر در حکومت ظالمین و کفار زندگی نماییم قابل احترام است.

### سیره امام خمینی رحمت‌الله‌علیه

رفتار و گفتار امام خمینی رحمت‌الله‌علیه به‌عنوان رهبر جهان اسلام و بنیان‌گذار نظام مقدس جمهوری اسلامی باید برای همه و به‌ویژه کسانی که تعلق خاطر به این نظام مقدس دارند الگو باشد. به عنوان نمونه چند سرگذشت از ایشان در احترام به مقررات اجتماعی را آورده‌ایم.

### گوشت قربانی شب عاشورا

یکی از خواهران که در پاریس در اقامتگاه امام خدمت نموده است، می‌گوید: رعایت حقوق دیگران در زندگی امام برای ما درس است. یادم می‌آید در نوفل لوشاتو که بودم، عده‌ای از ایران برای زیارت امام در دهه عاشورا به آن جا آمده بودند. به لحاظ ساده زیستن امام، اطرافیان ایشان نیز سادگی را در زندگی خود رعایت می‌کردند. برای مثال غذای آن‌ها در نوفل لوشاتو نان و پنیر و گوجه فرنگی و تخم مرغ و گاهی اوقات هم اشکنه بود. برادرانی که آمده بودند، پولی جمع کردند و گوسفندی خریدند و آن را در پشت حیاطی که امام برای ادای نماز به آن جا می‌آمدند، ذبح کردند. سپس از مقداری از گوشت آن برای شب

عاشورا خوراکی تهیه کردند و مقداری دیگر را هم برای تهیه خوراک امام به منزل ایشان فرستادند... ایشان حتی در مملکت کفر هم حقوق و قوانین اجتماعی آن جامعه را رعایت می کردند... برای مثال قانونی در فرانسه وجود دارد که ذبح هر حیوانی را در خارج از کشتارگاه به خاطر رعایت مسایل بهداشتی منع می کند. هنگامی که امام از چنین قانونی اطلاع یافتند فرمودند: «چون تخلف از قانون حکومت شده است از این گوشت نمی خورم.»<sup>۱</sup>

### حتی مرغ هم نکشید

صادق طباطبایی از همراهان امام در نوفل لوشاتو می گوید: یکبار چند تا از دوستان دو عدد مرغ کشتند و خوراک مرغ درست کردند و وقتی برای امام بردند امام اعتراض کردند و نخوردند. بعداً هم گفتند من راضی نیستم در این جا کاری خلاف قانون و مقررات فرانسه انجام شود.<sup>۲</sup>

### قاچاق نیاید

یکی از شاگردان حضرت امام می گوید: من در ایام اقامت امام در نجف اشرف، به دلیل ممنوع الخروج بودنم، به صورت قاچاق به نجف رفتم و خدمت حضرت امام رسیدم. ظهر بود، در اتاق را باز کردم و سلام کردم. فرمود: علیکم السلام. شما هم قاچاق آمدید؟ گفتم: بله. بعد امام فرمود: «دیگر به شکل قاچاق نیایید. هر وقت خواستید بیایید، با گذرنامه باشد» و این اصرار امام برای آن بود که مرا به رعایت قانون وادار سازد.<sup>۳</sup>

### عبور از خط عابر پیاده

گاهی اوقات رعایت مسائل جزئی برای ما بی اهمیت است و اصلاً به آن فکر نمی کنیم. به عنوان مثال اگر پل عابر پیاده باشد ولی کمی برای عبور از آن باید وقت بیشتری بگذاریم، ترجیح می دهیم تا از زیر پل عبور کنیم. ولی مقتدای ما برای این که از خط عابر پیاده استفاده کند مسیر خود را طولانی می کرد.

آیت الله شهید مصطفی خمینی می فرمود: در شهر همدان، امام هنگام عبور از یکی از خیابان ها، مسافت زیادی را طی می کردند تا از تقاطع عابر پیاده عبور کنند. ایشان حتی تا این اندازه نیز قوانین را رعایت می کردند.<sup>۴</sup>

۱. سرگذشت های ویژه از زندگی امام خمینی (رحمت الله علیه)، ج ۴، ص ۵۷

۲. پایگاه اطلاع رسانی و خبری جماران [http://www.jamran.ir/fa/NewsContent-id\\_21213.aspx](http://www.jamran.ir/fa/NewsContent-id_21213.aspx)

۳. پا به پای آفتاب، ج ۴، ص ۱۵۷

۴. برداشت هایی از سیره امام خمینی ره، منتشر شده توسط مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی؛ ج ۴، ص ۲۹۱

### قانون کتابخانه

مرحوم حاج سید احمد آقا خمینی رحمت‌الله‌علیه نقل کرده‌اند: روزی حضرت امام به من فرمود: کتاب کشف‌الاسرار مرا از کتاب‌خانه نزدیک جماران، تهیه کن و برایم بیاور. به ایشان گفتم: اگر شما بفرمایید چشم، کتاب را می‌گیرم و می‌آورم، اما قانون این کتاب‌خانه این است که کتاب، دست کسی برای بیرون بردن نمی‌دهد، بلکه کتاب را تنها همان‌جا باید مطالعه کرد. امام فرمود: پس اگر قانونش این است، شما نمی‌خواهد از آن‌جا کتاب بیاورید. به این ترتیب، من کتاب کشف‌الاسرار را از جای دیگری تهیه کردم و به ایشان دادم!<sup>۱</sup> توجه بفرمایید که این موضوع در زمانی بود که امام به عنوان رهبر ملت ایران در راس قدرت بودند و کتاب هم تالیف خود ایشان بود.

### استفتاء مقررات

در این قسمت فقط نظر مقام معظم رهبری را درج می‌نماییم ولی با بررسی که انجام دادیم، همه‌ی مراجع تقلید بر روی این نکته اتفاق نظر دارند که تخلف از مقررات جمهوری اسلامی جایز نیست. و یکی از این مقررات، مسائل مربوط به راهنمایی و رانندگی است. س ۱۹۸۷: مخالفت با قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی و به‌طور کلی همه قوانین دولتی چه حکمی دارد؟ و آیا موارد ترک عمل به قوانین از موارد امر به معروف و نهی از منکر محسوب می‌شوند؟

ج: مخالفت با قوانین و مقررات و دستورات دولت اسلامی که به‌طور مستقیم توسط مجلس شورای اسلامی وضع شده و مورد تأیید شورای نگهبان قرار گرفته‌اند و یا با استناد به اجازه قانونی نهادهای مربوطه وضع شده‌اند، برای هیچ‌کس جایز نیست و در صورت تحقق مخالفت توسط فردی در این خصوص، بر دیگران تذکر و راهنمایی و نهی از منکر لازم است (البته با وجود شرایط نهی از منکر).

س ۱۹۸۵: انجام اعمالی که به نظر کارمند مخالف قانون هستند ولی مسئول بالاتر ادعا می‌کند که اشکال ندارد و خواهان انجام آن‌هاست، چه حکمی دارد؟  
ج: کسی حق عمل نکردن به قوانین و مقررات حاکم بر اداره‌های دولتی و عمل بر خلاف آن‌ها را ندارد و هیچ مسئولی نمی‌تواند از کارمند تقاضای انجام کاری خلاف قانون را بنماید و نظر مسئول اداره در این رابطه اثری ندارد.

۱. برداشتهایی از سیره امام خمینی ره، منتشر شده توسط مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی؛ ج ۴، ص ۲۹۲

س ۱۹۹۴: شوهرم که در حساب بانکی‌اش مقداری پول وجود دارد، فوت نموده است و بانک هم بعد از آگاه شدن از وفات او حساب بانکی او را بسته است و از طرفی هم شهرداری اعلام کرده که وی باید عوارض محل تجاری خود را در برابر صدور پروانه ساختمان‌سازی و غیره بپردازد و در صورت عدم پرداخت مبادرت به بستن آن اماکن خواهد کرد و همه فرزندان ما هم صغیر هستند و قدرت پرداخت آن عوارض را نداریم، آیا پرداخت مالیات‌ها و عوارض مزبور بر ما واجب است؟

ج: عوارض شهرداری و مالیات‌های رسمی باید طبق مقررات دولت پرداخت شوند، در نتیجه اگر این عوارض و مالیات‌ها بر عهده میت باشد، واجب است قبل از جدا کردن ثلث و تقسیم میراث از اصل ترکه پرداخت شوند و اگر مربوط به ورثه باشد واجب است از اموال آنان پرداخت شوند.



س ۱۹۹۰: بعضی از افراد و شرکت‌ها و مؤسسات خصوصی و دولتی برای فرار از پرداخت مالیات و عوارضی که دولت مستحق دریافت آن است، از راه‌های مختلف مبادرت به مخفی کردن بعضی از حقایق می‌کنند، آیا این کار برای آنان جایز است؟

ج: خودداری کردن از اجرای قوانین دولت جمهوری اسلامی و عدم پرداخت مالیات و عوارض و سایر حقوق قانونی دولت اسلامی برای هیچ‌کس جایز نیست.<sup>۱</sup> مقام معظم رهبری در استفتاء دیگری فرموده‌اند:

«مالیاتی که حکومت جمهوری اسلامی بر اساس قوانین و مقررات وضع می‌کند، ... پرداخت آن بر کسانی که قانون شامل آنان می‌شود واجب است.»<sup>۲</sup>

۱. این چهار سؤال از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله‌العظمی سیدعلی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) - مؤسسه پژوهشی فرهنگی انقلاب اسلامی - قسمت استفتاءات به نشانی زیر برداشت شده است.

<http://farsi.khamenei.ir/treatise-content?id=۱۹۹۴#۱۷۵>

۲. توضیح المسائل مراجع ج ۲ ص ۱۰۲

### توجه توجه

- با توجه به مطالبی که عنوان شد، چند سؤال مطرح می‌نماییم که البته پاسخ آن کاملاً روشن است.
- ۱- آیا وارد شدن به سایت‌ها و وبلاگ‌هایی که بر اساس قوانین جمهوری اسلامی فیلتر شده‌اند جایز است؟
  - ۲- آیا خرید فیلتر شکن برای وارد شدن به این سایت‌ها جایز است؟
  - ۳- آیا به این بهانه که ما باید در فضای سایبر به شبهات پاسخ دهیم و نباید شبکه‌های اجتماعی مثل فیس‌بوک را در اختیار معاندین بگذاریم، می‌توانیم وارد این‌گونه شبکه‌های اجتماعی بشویم؟
  - ۴- آیا استفاده از ماهواره، حتی بر فرض داشتن برنامه‌های علمی و مفید!!! حلال است؟
  - ۵- آیا می‌توانیم برای اجرای برنامه‌های مذهبی بلندگو و طبل و... امثال این‌ها را در ساعتی که مردم معمولاً استراحت می‌کنند، طوری به کار ببریم که مزاحم آن‌ها باشد؟
  - ۶- آیا ایجاد راه‌بندان به بهانه دسته‌عزاداری یا ایستگاه صلواتی جایز است؟
  - ۷- آیا می‌توان از پرداخت مالیات عوارض شهرداری و دیگر نهادهای دولتی، با بهانه‌های مختلف فرار کرد؟
  - ۸- آیا جلو انداختن نوبت ما به بهانه کار عام‌المنفعه و یا این‌که ما حزب‌اللهی هستیم یا آشنا داریم و... در مراکز مختلف جایز است.
  - ۹- آیا ما مجاز هستیم در مسیر دیگران مانع ایجاد کنیم؟ مثل: گذاشتن بار، اثاث و... در معبر عمومی، توقف دوبله و تنگ کردن معبر یا در مکان ممنوع، سنگ گذاشتن پشت چرخ وسیله در سراسیمی و سپس رها کردن و رفتن، ریختن زباله و...
  - ۱۰- آیا جلوی درب منزل ما در کوچه و خیابان جزو اموال ماست و ما حقی در آن داریم که مثلاً ماشین خود را در آن‌جا پارک کنیم و دیگران حق توقف در آن را ندارند یا این‌که آن‌جا جزو مکان‌های عمومی است؟
  - ۱۱- اگر به جای رفتن از روی پل عابر پیاده یا مکان خط‌کشی شده از وسط خیابان برویم و یا وقتی چراغ عبور عابر قرمز است، حرکت کنیم و ماشینی ترمز کند، آیا حق الناس به اندازه یک ترمز به گردن ما هست یا خیر؟
- و بسیاری از این‌گونه سؤالات که پاسخش معلوم است ولی متأسفانه برخی از ما خود را به تجاهل می‌زنیم.



علیرضا محمودی پارسا یک بار مجروح و در بیمارستان به علت جراحت شدید از ناحیه صورت و گلو بستری بود و به محض بهبودی مجدداً به جبهه رفت.

در منطقه عملیاتی فکه، در ۲۷ بهمن ۶۱ در سن ۱۳سالگی بر اثر اصابت خمپاره و گلوله از ناحیه شکم و سینه به شدت مجروح و بعد از دو روز در بیمارستان به شهادت رسید.

آن چه آمده دل‌نوشته‌ای از این شهید است.

## به تو پناه می‌برم

بار خدایا از کارهایی که کرده‌ام به تو پناه می‌برم از جمله:

از این که حسادت کردم...

از این که مرگ را فراموش کردم...

از این که در راحت سستی و تنبلی کردم...

از این که شب برای نماز شب بیدار نشدم...

از این که در غذا خوردن به یاد فقیران نبودم...

از این که زیبایی قلمم را به رخ کسی کشیدم...

از این که عفت زبانم را به لغات بیهوده آلودم...

از این که شکم سیر بود و یاد گرسنگان نبودم...

از این که منتظر بودم تا دیگران به من سلام کنند...

از این که ایمانم به بنده ات بیشتر از ایمانم به تو بود...

از این که زبانم گفت بفرمایید ولی دلم گفت نفرمایید...

از این که تظاهر به مطالبی کردم که اصلاً نمی‌دانستم...

از این که پولی بخشیدم و دلم خواست از من تشکر کنند...

از این که در سطح پایین ترین افراد جامعه زندگی نکردم...

از این که لحظه‌ای به ابدی بودن دنیا و تجملاتش فکر کردم...

از این که در سخن گفتن و راه رفتن ادای دیگران را درآوردم...

از این که "خدا می‌بیند" را در همه‌ی کارهایم دخالت ندادم...

از این که از گفتن مطالب غیر لازم خودداری نکردم و پرحرفی کردم...

از این که نشان دادم کاره‌ای هستم، خدا کند که پست و مقام پستمان نکنند...

از این که دیگران را به کسی خنداندم، غافل از این که خود خنده دارتر از همه هستم...

این که بی دلیل خندیدم و کمتر سعی کردم جدی باشم و یا هر کسی را مسخره کردم...

از این که در مقابل متکبرها، متکبرترین و در مقابل اشخاص متواضع، متواضع تر نبودم...

از این که کاری را که باید فی سبیل‌الله می‌کردم نفع شخصی، مصلحت یا رضایت دیگران را نیز در نظر داشتم...

از این که منتظر تعریف و تمجید دیگران بودم، غافل از این که تو بهتر از دیگران می‌نویسی و با حافظه‌تری...

از این که کسی صدایم زد اما من خودم را از روی ترس و یا جهل، یا حسد و یا... به نشنیدن زدم...

از این که نماز را بی‌معنی خواندم و حواسم جای دیگری بود، در نتیجه دچار شک در نماز شدم...



# پیشرفت‌های ما و خصومت غرب

## بیشترن ذبیحی

مقدمه

### پیشرفت‌ها

انرژی هسته‌ای

الف) پیشرفت‌های جمهوری اسلامی ایران در حوزه هوا و فضا

۱- پیشرفت‌های موشکی ایران

۲- پیشرفت‌های چشمگیر در ساخت پهپادها

۱/۳ - پرتاب موجود زنده به فضا

۲/۳ - پرتاب ماهواره‌های ایرانی به فضا

۳/۳ - ساخت آزمایشگاه تحقیقاتی فضایی

۴/۳ - تولید انبوه ماهواره

ب) پیشرفت‌های جمهوری اسلامی ایران در حوزه پزشکی

ج) پیشرفت در دیگر حوزه‌های علمی

۱ - ایران جزو قدرت‌های برتر سایبری جهان

۲ - تولید سومین بازوی هوشمند دنیا در ایران

۳ - حوزه نانو

رفتار خصومت آمیز غرب با جمهوری اسلامی ایران

# پیشرفت‌های ما و خصومت غرب

## مقدمه

نظام سلطه جهانی پایه اقتدار خود را بر مسائل اقتصادی قرار داده و با این حربه در چند قرن اخیر به سلطه بر جهان ادامه داده است. نظام سلطه غرب برای رسیدن به این مقصود از صدهای اخیر شروع به غارت و چپاول ثروت کشورهای دیگر دنیا نموده است.<sup>۱</sup> برای حفظ این سلطه باید از پیشرفت‌های اقتصادی که در نتیجه پیشرفت‌های علمی به وجود می‌آید جلوگیری کرده و در همین راستا دست به اقدامات نظامی هم می‌زند. به عنوان مثال وقتی مصر کانال سوئز و پاناما، کانال پاناما را ملی اعلام کردند با واکنش نظامی شدید کشورهای غربی و آمریکا مواجه شدند. در حالی که مهم‌ترین نکته این ملی شدن، گرفتن حق عبور از خاک و آب این کشورها بود.

این نظام سلطه برای جلوگیری از پیشرفت‌های دیگر کشورها اقداماتی انجام داده و می‌دهد که برخی از آن‌ها به شرح زیر است:

۱- شناسایی نخبگان و جذب آن‌ها در دانشگاه‌ها و مؤسسات علمی خود با ایجاد رفاه نسبی و در اختیار گذاشتن بودجه و فناوری‌ها برای تحقیقات.

۲- حذف نخبگانی که حاضر به همکاری با آنان نیستند. (حذف فیزیکی و حذف علمی با ایجاد محدودیت‌ها)

۳- خرید سهام اصلی شرکت‌های بزرگ صنعتی و تحقیقاتی در این کشورها به گونه‌ای که اگر کار علمی هم در آن‌ها صورت می‌گیرد باز هم مالک آن سرمایه‌داران و کارتل‌های بزرگ غربی و صهیونیست هستند. با یک بررسی نه چندان مشکل متوجه می‌شویم که مالک واقعی شرکت‌های بزرگ در: ژاپن، کره جنوبی، مالزی، سنگاپور، فیلیپین، آرژانتین و... سهام‌داران غربی می‌باشند.

---

۱. در شماره ۲۳ نشریه شمیم در دو مقاله با عنوان «غرب غارتگر» و «برده‌های قرن ۲۱» به این موضوع پرداخته‌ایم.

۴- تهدید و تحریم کشورهای که در صدد پیشرفت علمی و اقتصادی در خارج از سلطه سرمایه‌داران جهانی هستند.

۵- ایجاد نظام واحد پولی جهانی به‌گونه‌ای که معاملات تمام کشورهای جهان در زیر نفوذ و کنترل آن‌ها صورت گیرد. بلکه شدن پول‌های جمهوری اسلامی ایران در بانک‌های جهان از همین موضوع نشأت گرفته است.

۶- ایجاد نهادهای بین‌المللی که تحت سیطره و نفوذ آنان باشد. سازمان ملل، شورای امنیت، بانک جهانی، یونیسف، آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و... فقط کافی است تا در روش کار این نهادها اندکی تامل کنیم تا به این حقیقت پی ببریم.

با توجه به این مقدمه «علت اصلی رفتار خصومت‌آمیز غرب با جمهوری اسلامی ایران» - که در طول چهار دهه اخیر روزنه امیدی برای گره‌گشایی از این کنش دیده نمی‌شود - مشخص می‌گردد، که چیزی نیست به جز: «پیشرفت‌های چشمگیر و اعجاب‌انگیز جمهوری اسلامی ایران در عرصه‌های گوناگون».

این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که ایران منادی استقلال و عدم وابستگی به کارتل‌های جهانی و دولت‌های استکباری است و اگر ایران در پیشرفت‌های خود موفق باشد تبدیل به الگویی برای دیگر ملت‌ها خواهد شد. به همین منظور استکبار بر آن است که هر طور شده ایران را به انزوا کشانده و تسلیم نماید. برای این منظور نیاز به بهانه‌هایی دارد که اولین بهانه آن‌ها در حال حاضر فناوری انرژی هسته‌ای است. اگر این بهانه نبود به‌طور قطع به دیگر موارد می‌پرداختند. چنان‌که در مذاکرات اخیر فناوری موشکی ایران را به مذاکرات افزودند.

روزنامه نیویورک تایمز به این موضوع اعتراف کرده و می‌نویسد: «کشورهای غربی سال‌هاست با روش‌های مختلف تلاش می‌کنند ایران را از ادامه فعالیت هسته‌ای در نیروگاه‌ها متوقف سازند در این روش‌ها از هیچ اقدام غیر متعارفی از جمله ترور، تهدید و تحریم نیز فروگذاری نکرده‌اند.»<sup>۱</sup>

در این راستا لازم است به گوشه‌هایی از برخی پیشرفت‌ها در حوزه‌های گوناگون اشاره شود تا به عمق کنش رفتاری غرب پی ببریم و با کالبد شکافی آن به هسته اصلی تحلیل این فرآیند دست یابیم.

## پیشرفت‌ها

### انرژی هسته‌ای

آثار ماندگار استفاده از سلاح‌های اتمی و گسترش این آثار به مناطقی به جز نقطه استفاده شده از این سلاح‌ها و همچنین بیداری افکار عمومی و شدت تخریب آن‌ها و افزایش کشورهایی که دارای این سلاح می‌باشند، باعث شده تا سلاح‌های اتمی فقط جنبه‌ی بازدارندگی داشته و به صورت عملی قابل استفاده نباشند. از طرفی بر کسی پوشیده نیست که ایران به دنبال ساخت سلاح اتمی نیست. پس اعمال تحریم‌ها بر علیه ایران به دلیل دستیابی به سلاح هسته‌ای نیست. چنان‌که کشورهایمانند هند و پاکستان و کره شمالی به دنبال ساخت این سلاح بودند و آن‌را به دست آوردند، ولی در تمام مراحل تحقیق، ساخت و آزمایش؛ چنین تحریم‌ها و فشارهایی بر آنان وارد نشد.

طبق برآوردها ذخایر نفت و گاز (به خصوص نفت) رو به پایان است و با توجه به این‌که از نفت استفاده‌های بسیار زیادی به جز سوخت می‌توان داشت، امروزه نفت و فرآورده‌ای سوختی آن را به صرفه نمی‌دانند. ضمن آن‌که آلودگی‌های ایجاد شده بر اثر مصرف سوخت‌های فسیلی مشکلات بسیار و هزینه‌های زیادی را بر کشورها تحمیل می‌کند. حال اگر فناوری غنی‌سازی اورانیوم فقط در اختیار چند کشور و شرکت خاص باشد، همه‌ی کشورها در آینده‌ی نه چندان دور، به لحاظ اقتصادی و سیاسی به آن‌ها وابسته خواهند بود و قیمت سوخت هسته‌ای را فقط آن‌ها تعیین خواهند کرد. مانند بنزین که به دلیل نداشتن فناوری ساخت آن، ما نفت خود را صادر می‌کردیم و به چند برابر قیمت آن بنزین را وارد می‌نمودیم.

در ایران به دلیل عدم جستجو برای معادن اورانیوم، تا چند سال اخیر ذخایر چندانی مشخص نشده بود ولی - بر اساس گزارش سازمان انرژی اتمی - بعد از اکتشافات اخیر ذخایر اورانیوم ایران به پنج برابر افزایش یافته و این در حالی است که هنوز در بسیاری از مناطق کشور جستجو برای کشف معادن اورانیوم هنوز صورت نگرفته است.

اهمیت موضوع وقتی بیشتر مشخص می‌گردد که توجه کنیم این فناوری در پزشکی، کشاورزی و صنعت هم نقش به‌سزایی داشته و دارد و در دنیای امروز بدون این فناوری پیشرفت در بسیاری از زمینه‌های دیگر نزدیک به غیر ممکن است.

درباره‌ی انرژی هسته‌ای اخبار و مطالب زیادی در رسانه‌ها گفته شده و می‌شود به همین دلیل به همین مقدار اکتفا نموده و به دیگر پیشرفت‌ها اشاره می‌نماییم.

## الف) پیشرفت‌های جمهوری اسلامی ایران در حوزه هوا و فضا

### ۱- پیشرفت‌های موشکی ایران

پیشرفت‌های چشمگیر در صنعت موشکی جمهوری اسلامی یکی از افتخارات این مرز و بوم می‌باشد. رویکرد اکثر موشک‌های بالستیک موجود در کشورهای دارای سلاح هسته‌ای جبران خطا با اتکا با قدرت تخریب گسترده سر جنگی اتمی است. اما در موشک‌های نسل ایرانی به دلیل استفاده از سر جنگی معمولی، همواره کاهش خطا جزء مهم فعالیت‌های طراحان بوده است. در فهرست صنایع موشکی در سال‌های اخیر یکی از مهمترین محصولات صنایع موشکی کشورمان موشک شبه بالستیک فاتح - ۱۱۰ بوده است که مهم‌ترین ویژگی این نسل از موشک‌ها خطای بسیار کم نسبت به سایر سامانه‌های موشکی سطح به سطح با برد مشابه است. در واقع علاوه بر افزایش برد نسل‌های مختلف این موشک، دقت و قابلیت‌های نگهداری و عملیاتی آن نیز بسیار افزایش و بهبود یافته به‌طوری که آن را در ردیف مهم‌ترین سامانه‌های دفاعی کشور در راهبرد پاسخ کوبنده به دشمن قرار داده و همچنین نمونه‌های دیگری با قابلیت ضد کشتی و ضد رادار از روی آن توسعه یافته است از این‌رو کشور را در حد سامانه‌های زمین به زمین کشورهای تراز اول در صنعت موشکی ارتقاء داده و نشان از پیشرفت چشمگیر کشور در این عرصه می‌باشد.<sup>۱</sup>

اما آخرین دستاورد موشکی کشورمان برای هواپیماهای رزمی سرنشین‌دار، موشک هوا به سطح هدایت لیزری پیشرفته تحت عنوان «بینا» است. اگر چه پس از پایان جنگ تحمیلی متخصصان نه‌اجا چند نسل از موشک‌های هدایت لیزری را که ستار ۱ و ۲ و ۳ نامیده شد به همراه یک نمونه بمب لیزری و سامانه هدف‌گیری مربوط به آن‌ها توسعه داده و به خدمت عملیاتی در آوردند، اما آخرین نمونه از نسل موشک‌های هدایت لیزری هوا به سطح بینا با



بهره‌گیری از آخرین فناوری‌های آیرودینامیک، سازه، سر جنگی، پیشران سوخت جامد پیشرفته و سامانه‌های هدایتی به روز با سرعت مافوق صوت به سمت هدف خود سرازیر می‌شود. چنان‌که بینا، موشک مدرن جنگنده‌های ایرانی لقب گرفته است.<sup>۱</sup>

## ۲- پیشرفت‌های چشمگیر در ساخت پهپادها



در این زمینه صرفاً به این بسنده می‌کنیم که «ایسرائیل دیفنس» نشریه دفاعی رژیم صیہونیستی با اشاره به چشمگیر بودن پیشرفت‌های ایران در زمینه ساخت پهپادها، می‌نویسد: برخی از پیشرفت‌های ایران در این زمینه قابل توجه بوده‌اند برای مثال می‌توان به پهپاد ساخته شده

«کرار» توسط ایران در سال ۲۰۰۶ میلادی اشاره کرد. این پهپاد مجهز به موتور توربو جت است و قابلیت بمباران مواضع تعیین شده را دارد.<sup>۲</sup>

## ۳- حرکت به سوی تسخیر فضا

تلاش بلند مدت و فرا ملی دانشمندان کشورمان برای دستیابی به فناوری‌های فضایی پس از انقلاب اسلامی، کشورمان را در زمره ۵ قدرت پیشتاز فضایی دنیا قرار داده است و حتی در بین این پنج کشور نوظهور فضایی بیشترین سرعت پیشرفت را ایران به خود اختصاص داده است.

### ۱/۳ - پرتاب موجود زنده به فضا

دستیابی کشورها به دانش فنی ساخت و پرتاب ماهواره‌ها جزو پروژه‌های استراتژیک آن‌ها محسوب می‌شود، در این راستا در سال ۸۸ ایران به دانش فنی ساخت ماهواره دست یافت و در نهایت موفق به پرتاب ماهواره امید، با محموله زیستی به فضا، ساخت ریز ماهواره‌ها، ساخت ماهواره برها و کاوشگر شد. در روز ۱۴ بهمن ماه ۱۳۸۸ روز ملی فناوری فضایی، با پرتاب کاوشگر ۳، نخستین محموله زیستی موجود زنده از کشورمان به فضا پرتاب

۱. mashregnews.ir - کد خبر: ۲۹۴۲۰۷ - تاریخ انتشار: ۲۶ اسفند ۱۳۹۲

۲. روزنامه کیهان ۹۲/۱۲/۲۷

شد، این محموله شامل موجوداتی چون لاک پشت، کرم، موش و همچنین پنج ذره سلول بود که به منظور بررسی مشکلات زیستی آن‌ها و بررسی و تحقیق در زمینه‌ی نحوه تکثیر سلول‌ها در فضا، به فضا پرتاب شدند.

در سال ۹۱ اولین میمون فضانورد با نام «آفتاب» با کاوشگر پیشگام به فضا پرتاب شد و با موفقیت به زمین بازگشت. ناگفته نماند که اعزام موجود زنده به فضا مهم‌ترین دستاورد صنعت هوا فضای کشورمان در سال ۹۱ بود. اعزام دومین میمون فضانورد ایرانی به فضا در مهر ماه سال ۹۲ رقم خورد که طی آن دومین میمون فضانورد ایرانی با نام «فرگام» را با کاوشگر پژوهش و با گاز مایع به فضا پرتاب نمودند و این محموله زیستی نیز سالم به زمین بازگشت. البته این پرتاب برابر گفته مسئولان سازمان فضایی ایران، پرتابی زیرمداری محسوب می‌شد تلاش دانشمندان کشورمان برای افزایش این ارتفاع به ماورای جو تا زمان رسیدن به موفقیت اعزام انسان به فضا ادامه خواهد داشت.

بر این اساس موفقیت ایران در پرتاب موجود زنده به فضا و پرتاب ماهواره‌های مخابراتی و تصویربرداری و ایجاد پایگاه رصد فضایی از جمله دستاوردهایی است که ایران در ۵ سال اخیر به آن دست یافته است. از سوی دیگر، این پیشرفت‌ها در عرصه بین‌المللی نیز بازتاب‌های رسانه‌ای زیادی داشت.

### ۲/۳ - پرتاب ماهواره‌های ایرانی به فضا

پژوهشگران کشورمان با توسعه فناوری‌های فضایی موفق به طراحی ساخت نسل جدیدی از ماهواره‌ها شدند که با نام «طلوع» در دهه فجر سال ۸۸ رونمایی شد که این ماهواره گام بلندی برای حضور فعال و مستمر جمهوری اسلامی ایران در فضا و بهره‌برداری گسترده از ظرفیت‌ها بود. متعاقب این امر پروژه‌های «مصبح ۲»، «طلوع»، «نوید» و همچنین ماهواره‌بر «سیمرغ» رونمایی شد و سال ۹۰ به سال پرتاب ماهواره‌های ایرانی معروف شد و ۲۵ خرداد ۹۰ خبر قرار گرفتن ماهواره رصد در مدار لئو زمین، جهانی شد. این ماهواره، نخستین ماهواره تصویربرداری ایرانی بود که تمامی مراحل طراحی، ساخت، تجمیع، تست و آماده سازی برای پرتاب آن در داخل کشور انجام شده بود. این ماهواره با ماهواره‌بر سفیر امید ۲ به‌عنوان دومین ماهواره‌بر ساخت جمهوری اسلامی ایران در ارتفاع ۲۶۰ کیلومتری سطح زمین قرار گرفت. متعاقب آن در ۱۴ بهمن سال ۹۰ ماهواره ایرانی نوید دانشگاه علم و صنعت پرتاب شد. همچنین پرتاب ماهواره سنجش از دور نوید با استفاده از ماهواره‌بر «سفیر نوید» از کلاس «ماهواره‌بر سفیر B-1» انجام گرفت که در مقایسه با قبل از تکنولوژی کنترل وضعیت جدیدتری بهره‌مند بود.

## ۳/۳ - ساخت آزمایشگاه تحقیقاتی فضایی

یکی از موفقیت‌های حوزه هوا و فضا در سال ۸۹ تاسیس آزمایشگاه تحقیقاتی فضایی در دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی بود. این آزمایشگاه در طراحی و ساخت سامانه کنترل وضعیت ماهواره و سنسورهای سامانه‌های فضایی کاربرد دارد. همچنین ساخت آزمایشگاه شبیه‌ساز ۳ درجه آزادی دینامیک، کنترل وضعیت سامانه‌های فضایی، ساخت تونل باد، طراحی و ساخت نمونه‌های صنعتی و آزمایشگاهی عملگرهای سیستم‌های کنترل وضعیت سامانه‌های فضایی، ساخت آزمایشگاه سنسورهای سامانه‌های فضایی نیز بخشی از دستاوردهای حوزه هوا و فضا بوده است. به طوری که محققان کشور در ادامه برنامه‌های اعزام انسان به فضا در سال ۸۹ به جای موجود زنده از یک عروسک شبیه‌سازی شده در کپسول زیستی استفاده کرده و آن را به فضا ارسال کردند در این سال خبر در مدار قرار گرفتن ماهواره مصباح برای سال ۹۲ اعلام شد.

## ۴/۳ - تولید انبوه ماهواره

در سال ۹۱ دست اندرکاران عرصه هوا فضای کشور علاوه بر ارسال کپسول زیستی حاوی موجود زنده به فضا طراحی و ساخت ۹ ماهواره و سه ماهواره‌بر را نیز در دستور کار قرار دادند که بسیاری از آن‌ها به مرحله نهایی رسید و آماده پرتاب شد تا ایران در جمع کشورهای صاحب فناوری ماهواره قرار گیرد.

بر این اساس علاوه بر پایان ماموریت ماهواره نوید طراحی ماهواره ظفر توسط دانشگاه علم و صنعت، طراحی ماهواره سپهر دانشگاه خواجه نصیر، رونمایی از نمونه پروازی ماهواره آت ست امیرکبیر، پایان ساخت ماهواره شریف دانشگاه صنعتی شریف، تکمیل ماهواره فجر، آغاز مطالعات ماهواره ناهید، طلوع و زهره را می‌توان از جمله اقدامات بخش فضایی کشور در این سال عنوان کرد. در همین حال ساخت ماهواره بره‌های سفیر و سیم‌رغ و کاوشگر ۵ نیز در دستور کار قرار گرفت. همزمان با روز فناوری فضایی در دهه فجر ۹۲ از ۲ ماهواره فضایی تدبیر و خلیج فارس نیز رونمایی شد، همچنین ماهواره مخابراتی خلیج فارس توسط دانشگاه صنعتی مالک اشتر طراحی و ساخته شد که سازگار با بستر ارتباطی بی‌سیم زمین پایه کشور بوده و خدمات ارتباطی بی‌سیم ماهواره‌ای را به صورت امن و مطمئن با پوشش جغرافیایی ملی و یا منطقه‌ای ارائه می‌کند. ماهواره تدبیر نیز با مدیریت سیستمی سازمان فضایی ایران توسط مرکز تحقیقات فضایی دانشگاه علم و صنعت ایران به صورت صددرصد بومی در مدت پنج ماه طراحی و ساخته شد.



## ب) پیشرفت‌های جمهوری اسلامی ایران در حوزه پزشکی

### ۱- موفقیت‌های چشمگیر در حوزه سلول‌های بنیادی

ایران در زمینه فناوری و تحقیقات سلول‌های بنیادی یکی از ده کشور برتر جهان محسوب می‌شود. محققان ایرانی توانسته‌اند از سلول‌های بنیادی حتی در پیوندهای مغز استخوان، پوست و ترمیم بافت‌های آسیب دیده قلب استفاده کنند. همچنین شبیه‌سازی سلول‌های بنیادی در پژوهشکده رویان و اصفهان انجام شد که در نوع خود بی‌نظیر است. علاوه بر این استفاده از سلول‌های بنیادی در پیوند قرنیه چشم، تزریق PRP، تکثیر سلول‌های بنیادی بند ناف به منظور درمان سرطان یا صدمات بافت قلب و عصب و سلول‌های استخوانی، ترمیم ضایعات نخاعی، شبیه‌سازی و تولید سلول‌های بنیادی جنین از جمله دستاوردهای بزرگ کشور ما در عرصه فناوری‌های نوین در سال‌های اخیر است.

۲- ساخت و تولید نخستین نو داروی تزریقی ضد سرطان خاورمیانه با نام تجاری «سینادوکسوزوم» یکی از اقدامات مهم محققان کشورمان در سال‌های اخیر بوده است. پیش از این داروی شیمی درمانی در انحصار یک شرکت آمریکایی بود. همچنین ساخت واکسن آنفلوآنزا و سرطان سینه زنان را نیز می‌توان به‌عنوان گام‌های اساسی در تولید واکسن در کشور قلمداد کرد. همچنین رونمایی از ۶ داروی جدید بیوتکنولوژیک ایرانی شامل ۲ قلم داروی نو ترکیب و ۴ نوع ماده اولیه دارویی در قالب طرح کلان ملی فناوری تولید داروهای وارداتی انجام شد که تولید این داروها از مهم‌ترین دستاوردهای دارویی در عرصه پزشکی است. این در حالی است که واکسن آسم و واکسن آلرژی برای اولین بار در دنیا ساخته شدند.

۳- دستیابی ایران به ساخت چند داروی اساسی کشور.

۴- تولید داروی فاکتور ۷ به عنوان دومین کشور تولید کننده برای کمک به درمان بیماران مبتلا به هموفیلی.

۵- ساخت نخستین چسب بافتی هوشمند دنیا که به صورت اتولوگ و از خون خود فرد مشتق شده است. مهم‌ترین کاربردهای این چسب بافتی، امکان پذیرش پیوند عروق اعصاب و استخوان است.

۶- داروی «ستورور لیکس استات» که برای القای باروری در درمان نازایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین درمان سرطان‌های سینه و پروستات، اندومتریوز، هایپوپلازی پروستات و فیبروئید رحم از دیگر کاربردهای این دارو است.

۷- ساخت نای مصنوعی به کمک مهندسی بافت.

برای نخستین بار در دنیا نای مصنوعی به کمک مهندسی بافت از سوی محققان ایرانی

ساخته شد. این پروژه از سخت‌ترین بخش‌های ساخت یک عضو بوده و تکنیک ویژه‌ای را می‌طلبید. نای به طول ۱۲ سانتی متر از حنجره شروع و به ریه ختم می‌شود و مجروحان شیمیایی که بافت داخلی نای آن‌ها آسیب دیده و یا افرادی که در جریان تصادفات و بستری شدن در بخش‌های مراقبت‌های ویژه (ICU) از لوله تنفسی استفاده کرده‌اند مجبور به تعویض نای هستند.

۸ - ساخت دستگاه سانتریفیوژ توبولار برای تولید واکسن و دارو که برای درمان بیماران سرطانی که غده‌های آن‌ها نیازمند رادیوتراپی است مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۹ - تولید اولین کودک حاصل از روش لقاح مصنوعی.

۱۰ - موفقیت در پیوند اعضا.

۱۱ - خودکفایی در تولید پروتئین فاکتور رشد فیبروپلاستی انسانی.

۱۲ - نخستین عمل پیوند دست خاورمیانه که تاکنون فقط کشورهای آمریکا، چین و فرانسه توانسته‌اند عمل پیوند دست را انجام دهند.

۱۳ - تولید چند کیت آزمایشگاهی که برای تشخیص بیماری‌هایی چون هیپاتیت B، سفلیس، نازیایی، اختلالات هورمونی و مشکلات خونی وارد چرخه پزشکی کشورمان شدند.

۱۴ - تولید داروی درمان زخم بیماران دیابتی برای اولین بار در جهان.

۱۵ - ساخت سامانه راهبری جراحی هوشمند از موفقیت‌های تولید تجهیزات پزشکی است.

۱۶ - موفقیت در انجام جراحی‌های بزرگ.

۱۷ - تولید داروی درمان سکته قلبی و شیمی درمانی.

۱۸ - تولید داروی کاملاً گیاهی درمان ایدز برای اولین بار در جهان.

۱۹ - تولید نانو کریستال‌های موثر در ترمیم بافت‌های آسیب دیده داخل بدن.

۲۰ - تولید دستگاه شتاب دهنده خطی برای تشخیص و درمان سرطان که از انتشار

اشعه به بافت‌های دیگر جلوگیری می‌کند.

۲۱ - تولید رگ مصنوعی به کمک نانو الیاف.

۲۲ - تولید انبوه بیویامپلنت‌های چشمی برای نخستین بار در جهان.

۲۳ - استفاده از لیزر در ساخت پوست مصنوعی.

۲۴ - تولید اولین داروی ایرانی ضد سرطان.

۲۵ - درمان موفقیت آمیز سکته حاد قلبی با استفاده از سلول‌های بنیادی.

۲۶ - درمان ناشنوایی مادرزادی با تزریق سلول‌های بنیادی.

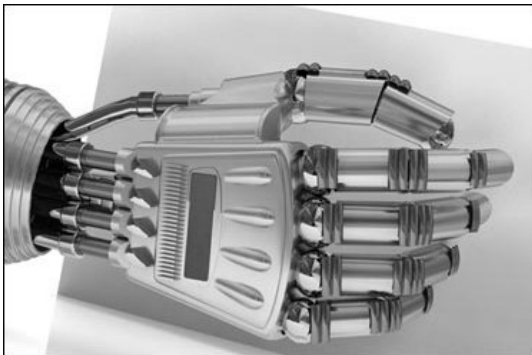
۲۷ - درمان آرتروز با تزریق سلول‌های بنیادی.

## ج) پیشرفت در دیگر حوزه‌های علمی

### ۱- ایران جزو قدرت‌های برتر سایبری جهان

روزنامه «وال استریت» می‌نویسد: «ایران یکی از ۱۰ قدرت برتر سایبری جهان است و این موضوع آمریکایی‌ها را ترسانده است.» این روزنامه اذعان داشته است که «... ایران در زمینه سایبری یک تهدید جدی محسوب می‌شود و در مواردی نیز می‌تواند ما را با مشکل مواجه کند... سال گذشته ایران توانسته به سیستم اینترنتی نیروی دریایی آمریکا نفوذ کند بر اساس این اظهارات، آمریکا، زمانی در حدود چهار ماه، صرف بازگرداندن این سیستم به وضعیت اولیه کرده است. آمریکا از این اتفاق به‌عنوان بزرگ‌ترین حمله‌ی طبقه‌بندی نشده به شبکه رایانه‌ای نیروی دریایی آمریکا نام برد.»<sup>۱</sup>

### ۲- تولید سومین بازوی هوشمند دنیا در ایران



پژوهشگران کشور، سومین روبات بازوی هوشمند دنیا با قابلیت تشخیص سختی ۸۰ نوع ماده را عرضه کردند که ضمن کاربرد در حوزه هوا فضا و نیروگاه‌های هسته‌ای قادر است به میزان سختی اجسام به آن‌ها نیرو برای جابه‌جایی اعمال کند. ناگفته نماند که بعد از کشورهای

آمریکا و ژاپن ایران سومین کشور دارنده این فناوری است.

حوزه نظامی و یا صنایع هسته‌ای به دلیل وجود رادیو اکتیو، انسان قادر به انجام ماموریت‌های مورد نظر نیست ولی این روبات می‌تواند ماموریت‌های مورد نظر را انجام دهد. در حوزه هوا فضا در صورت نیاز تعمیر شاتل در فضا بدون خارج شدن فضانورد از شاتل، با استفاده از این روبات فضانورد قادر به انجام تعمیرات خواهد بود. همچنین در حوزه‌ی پزشکی از روبات طراحی شده می‌توان به‌عنوان یک روبات بازوی جراح برای جراحی از راه دور استفاده کرد. در زمینه تشخیص ۸۰ ماده مختلف به لحاظ سختی، این قابلیت را داراست که بر اساس ضخامت و سختی اجسام آن‌ها را لمس و به این ترتیب برای برداشتن یک تخم مرغ و یا جعبه کبریت نیروهای متفاوتی بر اساس ضخامت آن‌ها اعمال کند.<sup>۲</sup>

۱. هفته نامه پرتو سخن، ۲۰ / ۱ / ۹۳، ص ۴

۲. خبرگزاری مهر - کد خبر ۲۲۲۹۴۰۲ - تاریخ مخابره: ۱۳۹۲/۱۱/۱۶

### ۳- حوزه نانو

ایران جزو هشت کشور برتر دنیا در حوزه نانو است و از بسیاری کشورهای دیگر در تولید علم نانو جلوتر است. یکی از دستاوردهای سال ۹۲ این بود که فناوری نانو برای دانش‌آموزان فراتر از مسائل تئوریک پیش می‌رود و در ۷ استان آزمایشگاه فناوری نانو در مدارس ایجاد شده است. در سال جاری این تعداد به ۳۰ مرکز افزایش خواهد یافت. از سوی دیگر در بحث ارتقای کیفیت در حوزه‌ی تولید محصولات مبتنی بر علم نانو همچون صنعت خودروسازی، کشاورزی، داروسازی، آب و محیط زیست موفقیت‌هایی داشته‌ایم.<sup>۱</sup>

### رفتار خصومت آمیز غرب با جمهوری اسلامی ایران

مبنای توسعه‌طلبی غربی، ایدئولوژی است که خود را برتر و دیگران را فرومایه می‌داند. (حق سروری - همان نژادپرستی). در طول تاریخ، این ایدئولوژی توجیه‌گر اروپائیان برای حمله و تصاحب سرزمین‌ها و مردمانی بود که حق داشتند مالک سرزمین، اموال، شخصیت و سرنوشت خویشتن باشند.

دین تحریف شده مسیحیت و کلیسا نیز نقشی عمده در شکل‌گیری این فرآیند داشته است. این مطلب به صورت صریح در فرمان‌ها و فتاوی منسوب به پاپ‌ها که "اسفار کشف" خوانده می‌شود بیان شده است.

"دوم دیورساس" اولین سری از مجموعه فتاوی پاپی بود که به پادشاه پرتغال در ۱۴۵۳ اعطا شد. زبان و ایده‌های آن‌را تمام ملل اروپایی که از اقدامات توسعه‌طلبانه حمایت می‌کردند، مورد استفاده قرار می‌دادند. دوم دیورساس به پادشاه پرتغال اجازه حمله و فتح و فرمانبردار کردن اعراب مسلمان، غیر مؤمنین به مسیحیت و بی‌ایمانانی که خصم مسیح بودند می‌داد که کالاها و اراضی‌شان را تصاحب کند، افراد آن‌ها را به بردگان واقعی تقلیل دهد و سرزمین‌ها و دارایی‌هایشان را به پادشاه پرتغال انتقال دهد. فتاوی مشابه به پادشاهان اسپانیا، فردیناند و ایزابل داده شد و این وقایع قبل از آن بود که کلمب رهسپار شود. چنین واژگانی در منشور اعطایی هانری هفتم انگلستان به جان کابوت در ۱۴۸۲ قبل از آغاز سفرهایش که به اکتشاف امریکای شمالی منجر شد نیز وجود داشت که مبنایی شد برای تمام ادعاهای بعدی

۱. روزنامه کیهان، ۲۵/۱/۹۳، ص ۸، دبیر ستاد توسعه فناوری نانو کشور دکتر سعید سرکار در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو

انگلستان نسبت به آن چه که (بعدها) ایالات متحده نامیده شد. کابوت اجازه یافت در مناطقی که کشف و تصرف می‌کرد، علائم و پرچم‌های پادشاهی را بر پا دارد؛ هر شهر، قلعه، جزیره و جای دیگری در شرق، غرب یا شمال دریا متعلق به کفار وحشی و بی‌دینان، هر جای کره خاکی که برای مسیحیان ناشناخته بود. این حکم به آنان اختیار فتح، اشغال و تصرف تمام مناطق را، به شرط پرداخت یک پنجم تمام سود به شاه می‌داد.<sup>۱</sup>

کمترین ضربه انقلاب اسلامی به این تفکر غربی (حق سروری) شکستن ابهت غرب و آمریکا و کاهش قدرت و نفوذشان در جهان بود. به همین لحاظ جمهوری اسلامی دشمن درجه یک نظام سلطه محسوب می‌گردد.

۱- در این خصوص کنت تیمرمن بر این باور است که تاکنون سیاست آمریکا در قبال ایران فقط روی متوقف کردن استعداد پیشرفت ایران متمرکز بوده است اما تهدید از جانب تهران تنها تکثیر سلاح‌های اتمی نیست، تهدید ایران سیستماتیک است. رهبران ایران معتقدند که سیستم نظامشان یک الگوی واقعی برای توسعه جهان سوم است. جمهوری اسلامی برای صدور انقلابش به بهره‌گیری از اسلام به‌عنوان یک سلاح سیاسی نه یک نیروی مذهبی می‌پردازد تا رقبای (منطقه‌ای) خود را تضعیف کند.

۲- روزنامه آمریکایی واشنگتن تایمز در این زمینه می‌نویسد: «مشکل غرب با ایران فقط برنامه هسته‌ای نیست. متوجه باشیم این فقط برنامه هسته‌ای ایران نیست که باید مهار شود. بلکه باید فلسفه کلی جمهوری اسلامی باید به‌طور کل مهار شود.»<sup>۲</sup>

۳- پل گریک رابرتس در مصاحبه با فارین پالیسی اظهار می‌دارد: «کمپینی که علیه ایران وجود دارد به دموکراسی و انتخابات هیچ ارتباطی ندارد. این کمپین ارتباط چندانی به برنامه هسته‌ای نیز ندارد و ادعای برخورداری ایران از سلاح هسته‌ای مانند ادعای برخورداری صدام از سلاح‌های کشتار جمعی است. چیزی که آمریکا نمی‌تواند تحمل کند وجود ایران به‌عنوان یک کشور مستقل است.»<sup>۳</sup>

۱. برداشتی از کتاب «چرا مردم از آمریکا متنفرند» نوشته ضیاءالدین سردار - انتشارات امیر کبیر

۲. روزنامه کیهان، ۷ / ۱۲ / ۹۲

۳. بابک اسماعیلی، نبرد نرم در بستر دموکراسی ص ۱۸۸

۴- اوباما در مصاحبه با "جفری گولدربرگ" خبرنگار نشریه "بلومبرگ ویو" در مورخه ۹۲/۱۲/۱۱ مطالبی بیان کرد که به برخی از آن‌ها که به موضوع ما مربوط است اشاره می‌کنیم.

- ۹۵ درصد تحریم‌ها هرگز حذف نمی‌شوند.

- گزینه نظامی علیه ایران روی میز است و آن‌ها باید آن را جدی بگیرند.

- ایران سال‌ها یک بازیگر بی‌مسئولیت در صحنه‌ی بین‌المللی بوده و از تروریسم حمایت کرده است. آن‌ها همسایگان خود را تهدید کرده‌اند.

- ادامه مذاکرات می‌تواند کوتاه‌ترین راه برای اعمال تحریم‌های بیشتر باشد.

- به شرکت‌های اروپایی پیام دادیم که تحریم‌ها به قوت خود باقی است و نمی‌توانند با ایران وارد تجارت شوند.

- در حالی که ما ۹۵ درصد این تحریم‌ها را حفظ می‌کنیم، با ادامه تحریم‌های فعلی نفت، در مدت اجرای طرح اقدام مشترک، پولی که ایران از دست می‌دهد بیشتر از آن چیزی است که از باز شدن دسترسی ایران به بخش اندکی از دارایی‌هایش به دست می‌آورد!

