

بسم الله الرحمن الرحيم
درس عملی از
امام روح الله و دیگر بزرگان
«رمز موفقیت ۱»



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

کتاب رمز موفقیت آیت الله مکارم شیرازی هم بسیار جالب است که توصیه میشود آنرا بخوانید.
برای نظم نیز توصیه می شود فایل مدیریت زمان آقای پناهیان و استاد رائفی پور
که در بخش صوتی وبلاگ است، گوش بدهید.

بخش جزوات و کتاب های ویژه :

khatfarhangi.blog.ir

تلگرام : khatfarhangi2



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

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

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

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

دائم الوضو بودن

شهید حسن تهرانی

مقدم

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



تنظیم وقت در بیان
امام رضا علیه السلام



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

دو پیشنهاد فایل مدیریت زمان :

مدیریت زمان استاد پناهیان و فایل مدیریت زمان استاد رائفی پور

Khatfarhangi.mihanblog.com بخش صوتی

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

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

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

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

وقت و برنامه ریزی
در احادیث



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

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

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

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

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

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

حال به بررسی ۷ مولفه ی رمز موفقیت در زندگی علما و شهدا ، می پردازیم :

مولفه ی اول رمز موفقیت : " نظم "

- امام علی علیه السلام (علیه السلام) در وصیت نامه ی خود به امام حسن و امام حسین علیهم السلام می فرمایند: شما وهمه فرزندانم و هر کس که نامه ام به او رسد را به ترس از خدا و نظم در کارها سفارش می کنم. { أَوْصِيكُمْ وَ جَمِيعَ وَاٰلِهِ وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي ، بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمٍ أَمْرِكُمْ نَهْجَ الْبَلَاغَةِ نَامَهُ ۴۷ } .

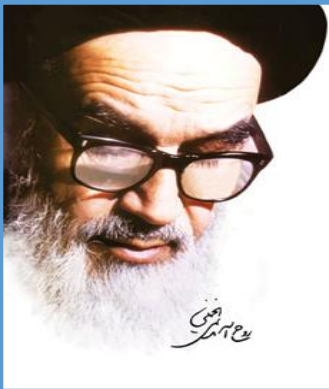
- " تقوا در کنار نظم " این در وصیت نامه ی امام علی علیه السلامی هست که میخواهد در آخرین لحظه ی عمر خود نصیحتی برای فرزندان و همه کنند، امام علی علیه السلامی که همه ی لحظات عمرش حسّاس بوده حالا در حسّاس ترین زمان ، یعنی زمان رفتنش می خواهد ...

► انضباط حتی در کارهای شخصی

من در دعاهایم راجع به انضباط اجتماعی از خدای متعال درخواست میکنم. امام عزیز ما که انسانی نمونه بودند. منضبطترین آدمها به شمار می آمدند و حتی انضباط را در عمل شخصی خود رعایت می کردند . آقا زاده ی ایشان - خدا رحمتش کند- ساعت را نگاه می کرد و می گفت : آقا ! ساعت - مثلا- یک ربع به دو است ، ناهار نمی خورید ؟ مشخص بود که وقت ناهار یک ربع به دو است. این طرف و آن طرف نمی شد . این دقت در همه ی امور و مسایل زندگی ایشان بود. انضباط بسیار مهم است .

► در جمع اساتید و هیات علمی دانشگاه امام حسین علیه السلام

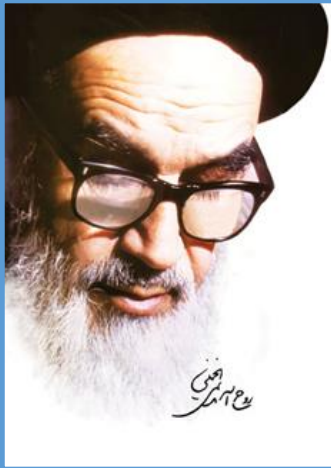
۱۷/۸/۷۴



نظم امام خمینی در
کلام رهبر انقلاب

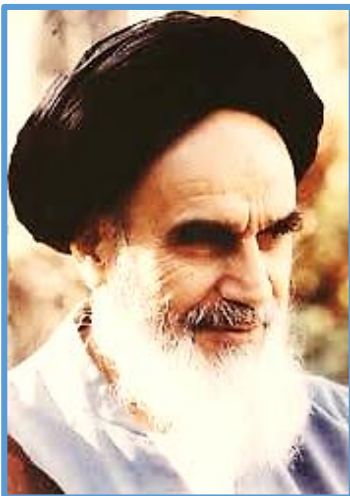


نظم ۱: تنظیم
ساعت با عبور امام



نظم ۲: گفته
بودم ساعت ۸!

نظم ۳: جدول شبانه
روزی



نظم ۴: حتی دو
دقیقه

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

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

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

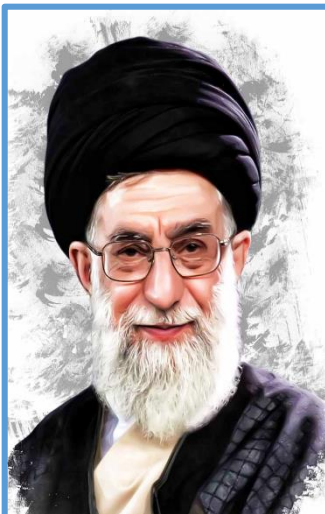
۴- در فاصله ای که بعد از نماز ظهر و عصر برای نهار می آمدند. اگر در این مدت کوتاه چند دقیقه ای فرصت می شد، قرآن برمی داشتند و می خواندند و گاهی این اوقات کمتر از ۲ دقیقه بود. ایشان نمی گذاشتند که حتی دقیقه از عمرشان بیهوده بگذرد و یا اینکه در موقع مصاحبه، خبر نگارها وقتی می آمدند تا وسایلشان را بچینند،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

سر وقت بودن رهبر انقلاب

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

خوش قولی در قرار و رعایت نظم

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

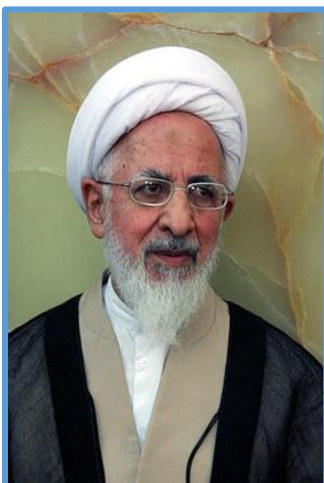


نظم در زندگی آیت الله مکارم شیرازی

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



نظم در زندگی آیت
الله جوادی آملی



► یکی از شاگردان آیت الله جوادی آملی :

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

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

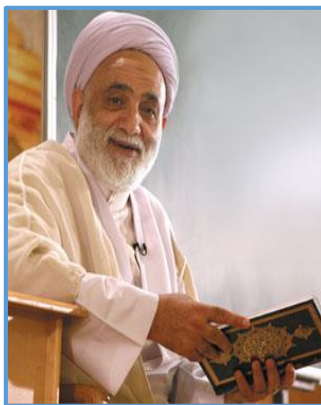


► آقای قرائتی :

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

نظم در زندگی
شهید مطهری

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



نظم در زندگی
شهید محمود کاوه



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

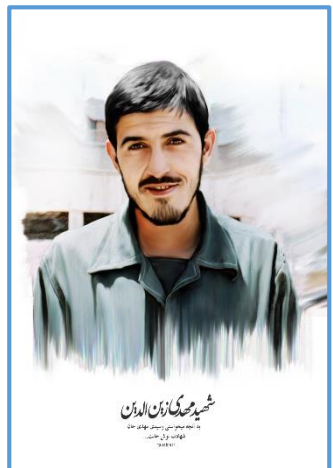
۲- اولین حضور یگان ویژه ی شهدا در کردستان همان راهپیمایی در سنندج بود. قبل راهپیمایی محمود هی آمد و رفت و هی تای آستین ها و گتر ها و بند پوتین ها و فانوسقه ها را چک می کرد؛ چند بار. تا از همه مطمئن نشد، نرفتیم داخل شهر. وارد شهر شدیم و تا مقرر رفتیم. خبر رسید که همان شب رادیو های محلی ضد انقلاب اعلام کرده اند یک واحد ویژه به کردستان آمده که لااقل شش ماه در اسرائیل آموزش دیده است. ما را گفته بود. گفته بود در اسرائیل آموزش دیده ایم. خیلی ترسیده بودند.

وقت شناسی، عذر
خواهی در صورت
تأخیر

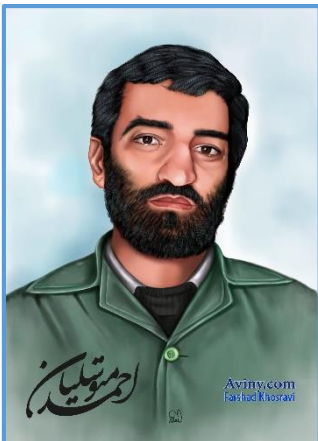
۱- گفتند فرمانده لشکر، شهید مهدی زین الدین قرار است بیاید صبحگاهمان بازدید.

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

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



نظم زنده یاد احمد
متوسلیان



۱* دو ساعت گذشته بود. همین طور ایستاده بود و به آن سمتی که بسیجی رفته بود، نگاه میکرد. گفتم « حاجی! بریم دیگه.» شهید متوسلیان گفت : من منتظرم. به اون بسیجی گفتم لباس بپوشه و برگرده.

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

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

شهید حسن باقری
و سر وقت بودن
برای جلسات



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

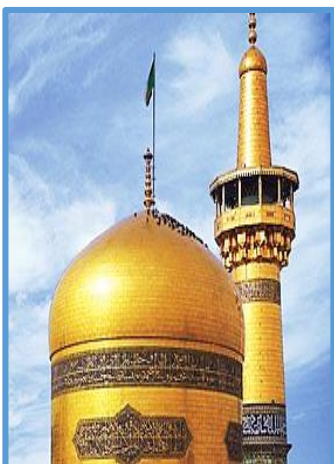
- مولفه ی دوم رمز موفقیت : " نماز اول وقت و نماز شب "

- الإمام الصادق عليه السلام : فَضْلُ الْوَقْتِ الْأَوَّلِ عَلَى الْآخِرِ كَفَضْلِ الْآخِرَةِ عَلَى الدُّنْيَا . امام صادق عليه السلام : فضیلت اول وقت [نماز] بر آخر وقت همچون فضیلت آخرت بر دنیا است .

(میزان الحکمه ج ۶ باب نماز : تشویق به نماز اول وقت)

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

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



حضرت امام رضا علیه السلام

... عَلَیْكَ اَبَدًا اَوَّلِ الْوَقْتِ

همواره نماز را در

اول وقت

بجای آورید.

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

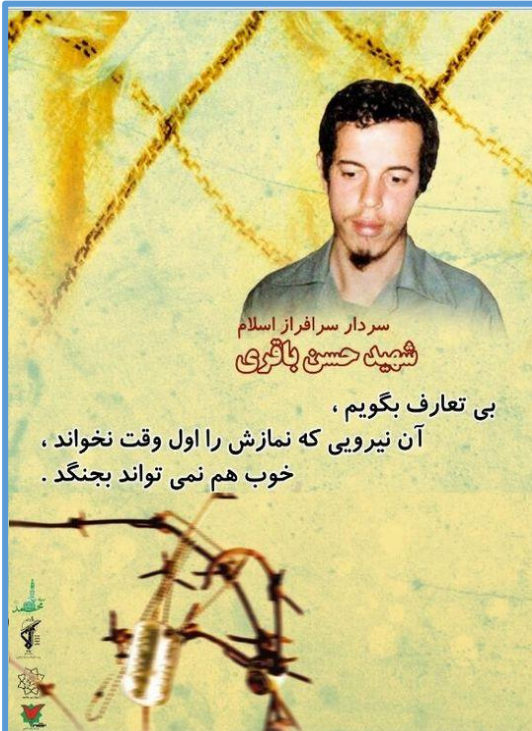
بهجت عارفان



نماز اول وقت

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

بهجت عارفان در حدیث دیگران، ص ۱۲۱ به نقل از آیت الله محمد هادی فقیهی

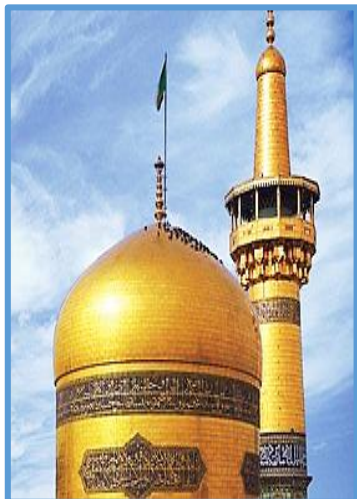


شهید حسن باقری :

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

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

تقدم نماز بر معامله :
امام رضا علیه السلام

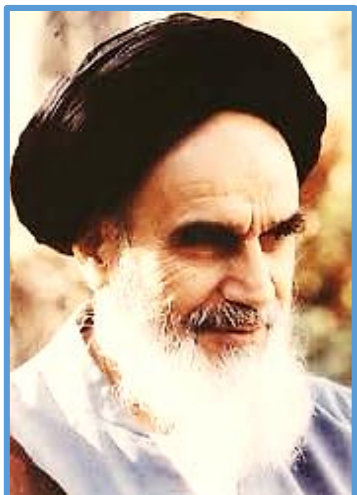


امام رضا علیه السلام : چون مشغول کسب باشی و وقت نماز برسد ،
نباید کار تجارت تو را از نماز بازدارد که خداوند قومی را توصیف کرده
و به ستایش آنها پرداخته است :

(رجال لا تلهيهم تجاره و لا بيع عن ذكر الله سورة ي نور آیه ی ۳۷) :
مردانی که تجارت و خرید و فروش آنان را از یاد خدا باز نمی دارد .
آنان مردمی بودند که کسب می کردند و چون وقت نماز می رسید ،
کسب خود را رها می کردند و به نماز می ایستند . اجرائشان بیشتر از
اجر کسی خواهد بود که مشغول کسب و کاری نیست و در وقت نماز
به نماز می ایستد . (فقه الرضا علیه السلام ص ۲۵۰)

نماز شب و نماز اول وقت و نماز جماعت

نماز شب در زندگی
امام خمینی



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

نماز شب در زندگی
امام خامنه ای



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

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

شهید دکتر مجید
شهریاری



۱- خانم شهید شهریاری نقل می کند :

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

۲- سه شنبه ها همراه دکتر شهریاری و دیگر دوستان می رفتیم فوتبال.

یک روز هندوانه ای گرفته بود تا بعد از بازی بخوریم. دم اذان، هوا تاریک شد؛ فوتبال را تمام کردیم. همگی دویدیم سر هندوانه و شروع کردیم به خوردن. دکتر شهریاری با همان لباس ورزشی در چمن شروع کرده بود به نماز خواندن؛ بعد آمد سراغ هندوانه ...

شهید علی صیاد
شیرازی



* می گفت که هرچه دارم از نماز دارم .

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

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

شهید مهدی باکری



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

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

ما هم پشت سرش.

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

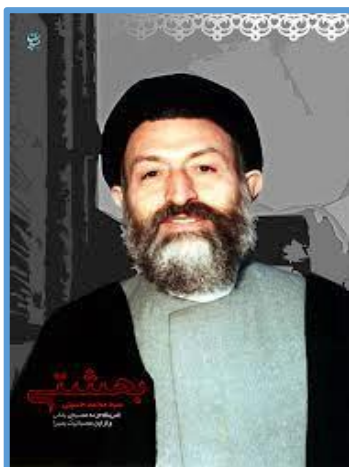
گفت : می خواستیم به نماز جماعت برسیم که رسیدیم."

لطف کنید بعد از
نماز تماس بگیرید



زیر ظل آفتاب
شروع می کرد به
نماز

شهید بهشتی



* می گفت که فلانی پشت خطه ، ارتباط بدیم؟

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

*چله ی تابستان تیر و مرداد . جاده ی تهران و قم ظل آفتاب . رادیو
ماشین روشن بود. وقت نماز شد زد کنار.

گفت: وقت نمازه.

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

گفت: ناراحت نباش فکر اینجاش رو هم کرده .

یک دبه آب از صندوق عقب آورد. مادر هم بود. وضو گرفتیم و نماز
خواندیم . او وایسید جلو و ما پشت سرش.

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

دائم الوضو

شهید تهرانی مقدم

:

محال بود نماز را از
اول وقتش به تأخیر
ببفکنند ...

نمازهای اول وقت سردار معروف بود. محال بود نماز را از اول وقتش به تأخیر ببفکنند. همیشه دقایقی پیش از اذان خود را آماده می کرد و همیشه هم وضو داشت. فقط هم، این نبود! یعنی علاوه بر نماز اول وقت، حضور قلب فراوانی هم در نمازهایش داشت... می گویند از همان جوانی اش اینگونه بود. وقتی صدای اذان را می شنید، به نزدیکترین مسجد می رفت و اگر مسجدی نمی یافت، کنار خیابان بدون خجالت نمازش را می خواند. حتی در مأموریتهایش هم همینگونه بود و تا صدای اذان می آمد، همه کارهایش را تعطیل می کرد و به نماز می ایستاد...



► مقام معظم رهبری :

لازمه ی محیط ورزش ، خرابی نیست. ورزشکاری ملازم با بی دینی نیست.

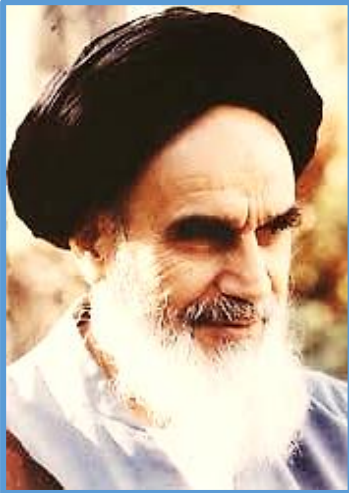
متدینترین آدم زمان ما یعنی امام بزرگوار ، ورزشکار بودند و تا آخر عمرشان _ در سن نزدیک به نود سالگی _ هر روز ورزش می کردند. ورزش مخصوص ایشان پیاده روی بود. من یک وقت با آقای هاشمی پیش ایشان رفتیم. زمان ریاست جمهوری من بود و برای امر مهمی یادم هست که خدمت امام رفتیم و پهلوی ایشان نشستیم. بعد دیدیم که ایشان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

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

► در دیدار رئیس و معاونین سازمان تربیت بدنی و روسای

فدراسیون های ورزشی کشور سال ۸/۱۰/۷۵

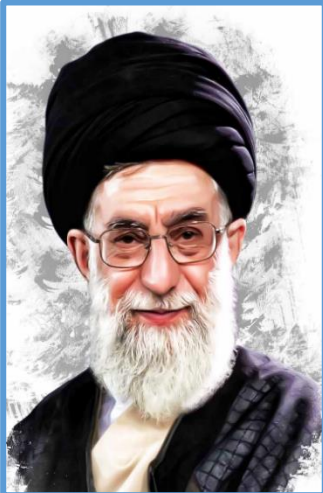
– کتاب مدح خورشید (پی دی اف این کتاب در اینترنت موجود می باشد).



ورزش در زندگی امام
خمينی در بیانات
مقام معظم رهبری



ورزش در زندگی
آیت الله امام خامنه
ای



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

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

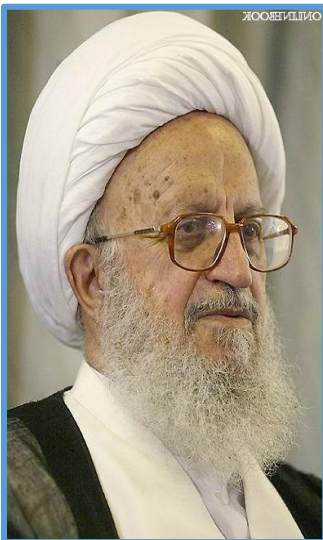
ورزش در بیانات
آیت الله امام
خامنه ای



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

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

ورزش در زندگی
آیت الله مکارم
شیرازی



■ ورزش (کتاب رمز موفقیت نویسنده مسعود مکارم)

آیت الله ناصر مکارم شیرازی :

من به مسئله ی حرکت جسمانی و پیاده روی سخت پایبندم ، صبح ها حتماً باید با حرکات مخصوص بدنی ، نرمش هایی انجام بدهم .

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

- مولفه ی چهارم رمز موفقیت : " مطالعه "

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



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

- رهبر انقلاب : اگر انسان بخواهد در زمینه های معنوی و فرهنگی تر و تازه بماند جز رابطه با کتاب چاره ای ندارد .

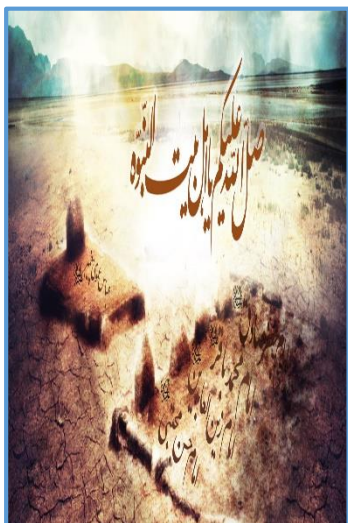
- اهمیت علم و عالم در احادیث :

امام کاظم علیه السلام : عقل نبی درون است .

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

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

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



عقل به بوسیله ی
علم و مطالعه
افزایش می یابد.

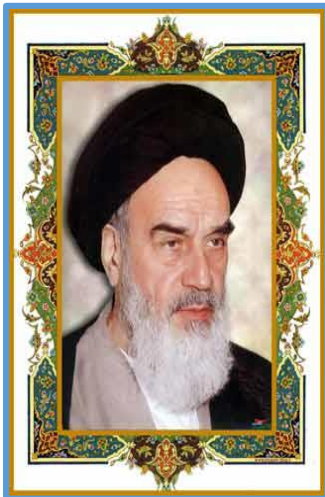
- یکی از راه های
تقویت عقل ، مطالعه
است .

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

عقل چیست ؟ - حضرت امام علی (علیه السلام) فرموده اند: عقل از سرمایه های فطری بشر است که با علم آموزی و تجربه اندوزی افزایش می یابد.

منبع : فهرست غررالحکم ، ص ۲۵۶

مطالعه در زندگی
امام خمینی



- حاج آقا مصطفی می گفت : وقتی امام ازدواج کردند - خوب آدم وقتی تازه زن می گیرد قدری از اشتغالات روزانه اش و از کتاب و مطالعه دور می شود - غروب پس از نماز جماعت می آمدند شام می خوردند و می خوابیدند.

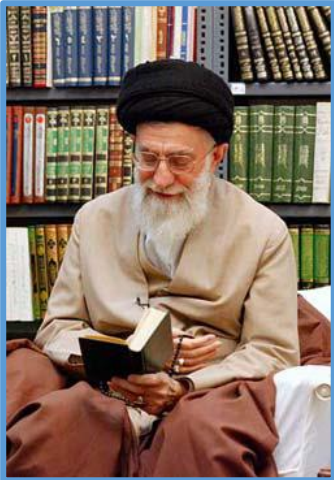
- از آن طرف آخر های شب بلند می شدند نماز شب و تهجد و مطالعاتشان را دنبال می کردند. یک برنامه ای تنظیم کرده بودند که هم خانواده ناراحت نشود و هم به تهجد و مطالعه شان برسند. منبع : (آیت الله شهید محلاتی)

رهبر انقلاب :

- توقع من، این است. باید پدرها و مادرها، بچه ها را از اول با کتاب، محشور و مانوس کنند. حتی بچه های کوچک باید با کتاب انس پیدا کنند. (مصاحبه در جریان بازدید از نمایشگاه کتاب

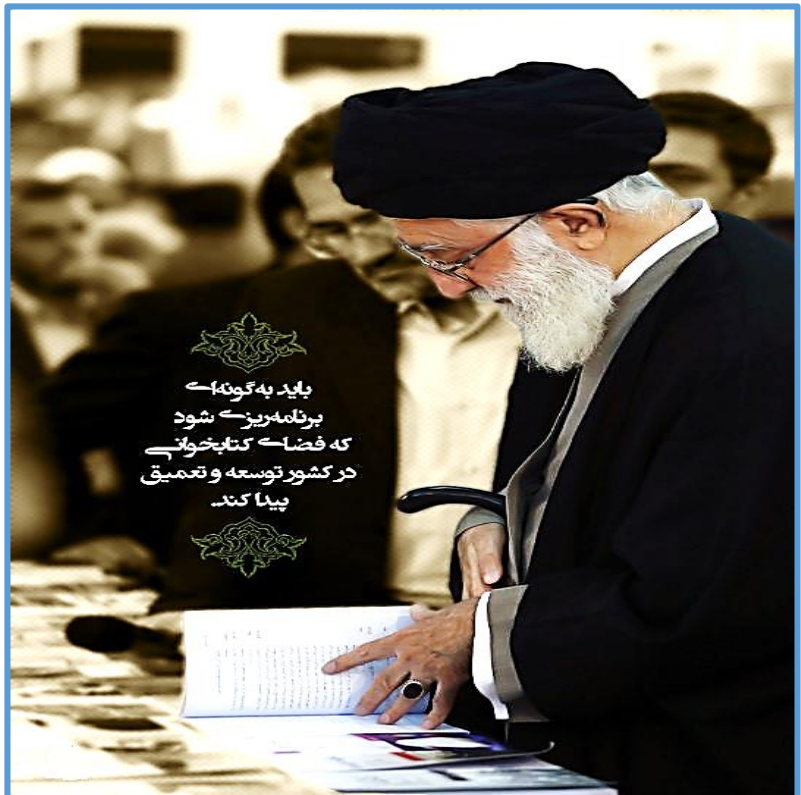
(۱۳۷۴/۲/۲۶)

وظیفه ملی؛ واجب
دینی



اکنون ملت ایران باید عقب‌افتادگی‌ها را جبران کند. اینک فرصت بی‌نظیری از حکومت دین و دانش بر ایران، پدید آمده است که باید از آن در جهت اعتلای فکر و فرهنگ این کشور بهره جست. امروز کتابخوانی و علم‌آموزی نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است. از همه بیشتر، جوانان و نوجوانان، باید احساس وظیفه کنند، اگرچه آنگاه که انس با کتاب رواج یابد، کتابخوانی نه یک تکلیف، که یک کار شیرین و یک نیاز تعلل‌ناپذیر و یک وسیله برای آراستن شخصیت خویشتن، تلقی خواهد شد؛ و نه تنها جوانان، که همه‌ی نسل‌ها و قشرها از سر دلخواه و شوق بدان رو خواهند آورد. (پیام به مناسبت آغاز هفته‌ی کتاب ۱۳۷۲/۰۴/۱۰)

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



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

- به قلبم فشار می‌آید!

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

عرضه ی کتاب در قطار ، اتوبوس و ادارات :

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

خاطره ای از شهید
مهدی باکری :

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



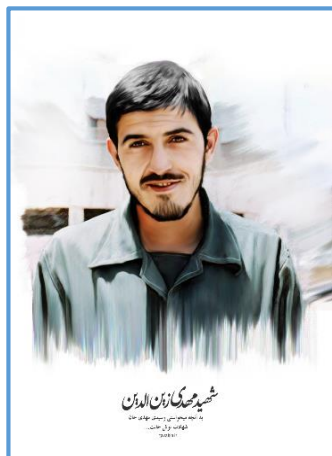
می گفت : " آدم همیشه باید روحیه ی سیاسی داشته باشه و دائماً مشغول
کار کردن باشه . "

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

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

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

شهید مهدی زین
الدین

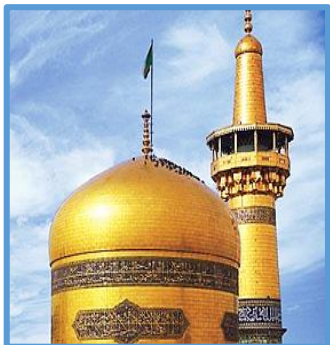


وقتی از عملیات خبری نبود، می خواستی پیداش کنی ، باید جاهای دنج را
می گشتی. پیداش که می کردی ، می دیدی کتاب به دست نشسته ، انگار
توی این دنیا نیست.

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

- مولفه ی پنجم رمز موفقیت : " استراحت ، تفریح و تغذیه "

تفریح در نگاه امام
رضا علیه السلام



تفریح ، وقتی برای آمادگی بیشتر برای انجام کارها :

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

قابل توجه این که: حدیثی به همین مضمون از رسول خدا(صلی الله علیه وآله) رسیده و جملات ذیل نیز در آن آمده است: «فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِّتِلْكَ السَّاعَاتِ وَاسْتِجَامٌ لِلْقُلُوبِ»؛ (چرا که این ساعت تفریح و سرگرمی کمکی است برای ساعت های سایر برنامه ها و آرامش و آسایشی است برای قلب ها) « وسائل الشیعه»، جلد ۱۶، صفحات ۹۶ و ۹۷، حدیث [21077](#) (چاپ آل البیت) - «بحار الانوار»، جلد ۱۲، صفحه ۷۱، حدیث ۱۴.

- ♦ سایت آیت الله مکارم شیرازی :

پرسش : دیدگاه اسلام در مورد تفریحات سالم چیست؟

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

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

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

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

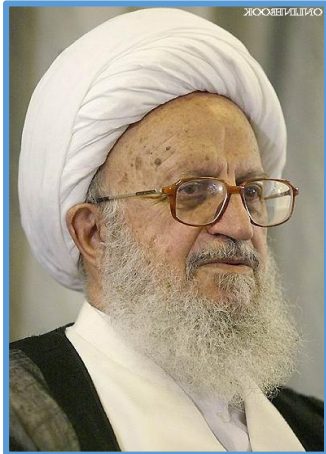
(زندگی فرد باایمان در سه قسمت خلاصه می شود، قسمتی به معنویات می پردازد و با پروردگارش مناجات می کند، قسمتی به فکر تامین و ترمیم معاش است، و قسمتی را به این تخصیص می دهد که در برابر لذاتی که حلال و مشروع است آزاد باشد.^۱

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

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

- استراحت و تفریح :

تفریح و تغذیه در
نگاه آیت الله مکارم
شیرازی



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

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

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

- سه دستور مهم برای سلامتی :

سه موضوع مهم را به همه عزیزان سفارش می کنم :

۱- فعالیت جسمانی را برای خودشان از واجبات بدانند.

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

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

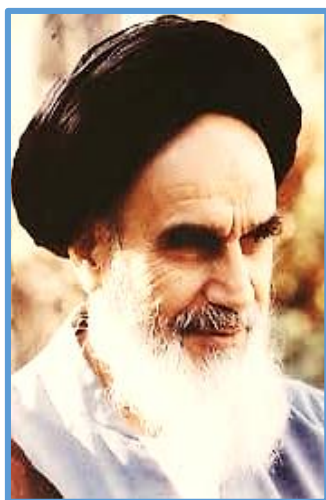
خوب است به عنوان مقدمه واجب در حفظ سلامتی خود بکوشیم و از هیچ کوشش و آموزشی در این طریق مضایقه نکنیم.

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

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

- امام خمینی می فرمودند:

- موقع تفریح باید
تفریح کنی



وقتی بچه ها شیطنت می کنن. فکر نکنید که بچه باید آرام باشد. در هر سنی اجازه بدهید، آن کاری که خاص آن سن است انجام بشود.

بگذارید بچه ها بچگی کنند. این کار را اگر حالا انجام ندهند، ممکن است در یک موقعیت سنی دیگر بخواهند این کار را بکنند که آن وقت برایشان شایسته و برازنده نیست. (خانم اهرابی (نوه ی امام)).

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

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

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

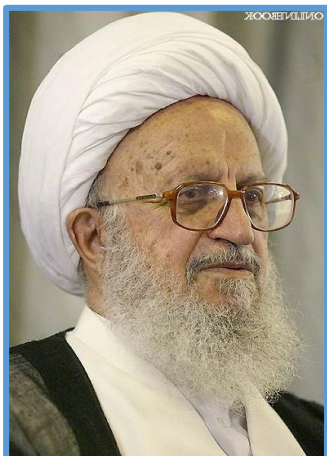
زهره مصطفوی، برداشتهایی از سیره‌ی امام خمینی، ج ۲، ص ۳۱

- * تغذیه و تحرک

تفریح و تغذیه در
نگاه آیت الله مکارم
شیرازی

(: کتاب رمز موفقیت ، نویسنده ی مسعود مکارم ص ۱۰۷ تا ۱۱۰)

آیت الله مکارم شیرازی: ما طبیبی داشتیم که پزشک خانوادگی ما بود . روزی به من گفت : بیست سال تجربه ی پزشکی خودم را می‌خواهم در دو جمله برای شما خلاصه کنم و آن این است که رمز سلامت انسان در این است : کم خوردن و فعالیت جسمانی . من توصیه او را قبول کردن و از اوایل زندگی به کتاب هایی که تغذیه سالم و فعالیت های ورزشی و جسمانی را شرح می داد علاقه داشتم. بسیاری از این کسالت ها و ناراحتی ها از همین غذا های اضافی است که جذب بدن انسان نمی شود .هم چنین از مطالعه کتاب ها فهمیدم باید غذاهای خام گیاهی و میوه و



سبزیجات را قسمت مهمی از تغذیه قرار بدهم و زیاد به سراغ غذاهای حیوانی و چرب نروم و همین به من آرامش میداد. به اندازه ای غذا می‌خورم اگر دفعتاً مهمانی از راه برسد و سفره ای دوباره پهن شود و مصلحت بر این باشد که با او هم غذا شوم هیچ مشکلی ندارم و ظرفیت تناول غذای دوباره را دارم.

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

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



- با اعتماد به نفس، با انگیزه، سرشار از امید. درست گفته‌اند که یأس بزرگ‌ترین ضرر است؛ ۹۴/۸/۲۰



► - هر روز گام تازه ای

► (کتاب رمز موفقیت ، نویسنده ی مسعود مکارم ص ۱۰۷ تا ۱۱۰)

► حضرت آیت الله مکارم شیرازی :

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

زمان نمو متوقف شود زمان مرگ نزدیک شده است.

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

با استفاده از این نکته باید گفت : اگر هر روز گامی به جلو نگذاریم و از نظر ایمان و تقوا و اخلاق و

ادب و پاکی و درستکاری رشد و تکاملی پیدا نکنیم و هر سال دریغ از پارسال بگوییم ، گرفتار خسارتی عظیم شده ایم و راه را گم کرده ایم و به بیراهه رفته ایم و باید جدا احساس خطر کنیم.

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

«من استوی یوماه فهُو مغبون ؛ هر کس دو روز از عمرش یکسان باشد گرفتار غبن شده (چرا که سرمایه ی عمر را از کف داده و تجارتی ننموده و جز حسرت و اندوه متاعی نخریده است!)»

«و من كان في نقص فالموت خير له»

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

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



فاذا فرغت فانصب : (تعبیر آن، وقتی این کار را تمام کردی ، کمی استراحت کن، تفریح کن، به سوی خدا روی آور و تشکر و توکل (و الی ربک فارغب)، به دیگری مشغول شو.

اگر زیاد استراحت کنی ، یکهو خوشی بهت مزه میکند و دیگه سخته دوباره شروع کنی ها! مواظب باش

مقام معظم رهبری : (فاذا فرغت فانصب) تلاشگری

در راه رسیدن به آرمانها توقف وجود ندارد

هر کسی که در بنای ایران جدید که زیر پرچم اسلام، این کشور دارد حرکت میکند و به آرمانها نزدیک میشود، سهمی دارد، وجودش ارزشمند است. هر کسی این سهمش مؤثرتر است، یا همراه با خطرهای بیشتر

است، یا جزو پیشروان قافله است، سهمش از این افتخارات و این

سرافرازیها از دیگران بیشتر است. هیچ وقت هم نباید خسته بشویم.

شنفتید آیهی قرآن را «فاذا فرغت فانصب»؛ وقتی از کار فراغت پیدا

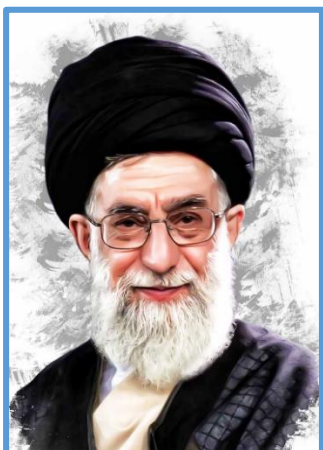
کردی، یعنی کارت تمام شد، تازه قامت راست کن، یعنی شروع کن به

کار بعدی؛ توقف وجود ندارد. «فاذا فرغت فانصب. و الی ربک فارغب»؛ (۱)

با هر حرکت خوبی که به سمت آرمانهای پذیرفته شده و اعلام شدهی

اسلام حرکت کنید، این، رغبت الی الله است. البته معنویت، ارتباط دلی با

خدا، نقش اساسی ای دارد. این را باید همه بدانند. ۲۸/۰۶/۱۳۹۱



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

یک مسئول واقعا باید روح امیدواری را در جامعه تزریق کند. خوب شرایط کشور را همه می دانیم . اوضاع فرهنگی و اقتصادی را می دانیم. نمی تواند کسی بگوید این وضع ،وضع ایده آلی است . خوب ممکن است بعضی این وضع را ببینند و حالت یاس و ناامیدی پیدا کنند. اما باید

بدانیم مقام معظم رهبری به شدت با این شرایط ناامیدی مبارزه می کنند. ایشان خیلی امیدوارند و این امیدواری را به جامعه تزریق میکنند.

مدیریت قوی ، پرنشاط و فعال

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

دکتر جواد منصوری

رمز موفقیت رهبر انقلاب

به طور خلاصه می گویم ، توکل ایشان به خداوند ، استقامت در کلیه ی امور ، مسئولیت پذیری و جدّیت در انجام مسئولیت محوّله به ایشان ،رموز موفقیت معظم له می باشد.

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



نقش توکل بر خدا در پیروزی :

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

_ خُب چه کنیم؟ می خواید بریم سراغ خدا، بگیم خدایا آب رو ننگه دار؟
شاید خدا روز قیامت جلوت رو گرفت؟ پرسید تو اومدی؟ اگه می اومدی
کمک می کردیم. اون وقت چی جواب می دی؟

_ آخه گرداب که بشه...

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

پرهیز از ناراحتی و
ناامیدی ، شهید
دکتر مصطفی
چمران



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

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

* در روزی که به نفع توست مغرور نشو و در روزی که علیه توست

صبور باش.

* چه باشد نازش و نالش ز اقبالی و ادباری

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

* اصلا خدا نمی ذاره تو بیش حد به دیگری وابسته بشی ، ازت می گیرش

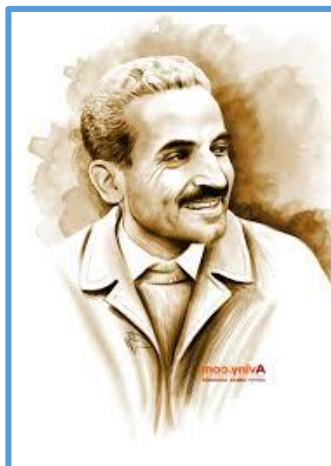
تا تو رو متوجه خودش کنه .

برنامه ریزی دقیق و
پشتکار
شهید محمود کاوه



نقشه را پهن کرد و می نشست وسط نیروها. بسم الله می گفت. نفس از کسی در نمی آمد. بعد مثل بچه کلاس اولی ها از همه درس می پرسید. پاشو بگو این چی بود. پاشو این قسمت رو توضیح بده. اگر کسی اشتباه می کرد، می گفت: بنشین. دوباره توضیح می دم. گوش می کنید؟ این قدر توضیح میداد که دیگر کسی اشتباه نکن.. می گفت: "اشتباه توی این اتاق، خون نیرو است توی عملیات." گاهی یکی خیلی پرت بود. بقیه رو می فرستاد بروند و خودش با این می نشست. می شد هفت هشت ساعت.

اهل کار و تلاش،
شهید رجایی



گفتم بذار لباس هاتو ببریم با خودمون و بشوریم. تمیز تر بشه برای برگشتن. گفت: نه لازم نیست. با خودم گفتم: داره تعارف می کنه. رفتم سراغ بقچه ی لباس هایش. همه شان خاکی و گچی بودند. گفتم چرا لباس هات گچی اند؟ دستم را گرفت برد یه گوشه. گفت بهت نگفتم که نگران نشوی. کوره آجر پزی بیرون شهر رو می شناسی؟ فقط پنج شنبه جمعه ها می ریم. نمی خوام مادر خبردار بشه. دلش شور می افته.

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



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

* وقتی از کاری که وظیفه اش بود با خبر می شد معطل نمی کرد.
بعضی دوستان بهش می گفتند : حالا چه عجله ایه؟ این موضوع از طریق سلسله مراتب ابلاغ میشه به ستاد کل . رئیس ستاد کل پی نوشت می کنه برا شما شروع می کنی به اجرا ."
صیاد میگفت: این فاصله تأخیر در اجرای دستوره . از اون لحظه که من فهمیدم موظفم به اجرا . باید شروع کنم .

حضرت آیت الله خامنه ای (۹۵/۲/۲۰) : «همه باید تلاش کنیم، شما یک جور تلاش می کنید، من یک جور تلاش می کنم. خب، الحمدلله شما جوان هستید، تلاش تان هم آسان تر و هم موفق تر است. ما دیگر سنین پیری و در واقع به طور متعارف سنین بازنشستگی مان است. منتها ما بازنشستگی نداریم، ما تا آن دم آخر باید حرکت کنیم. لکن کار خودمان را می کنیم.»
من به شما عرض بکنم، بنده همین روزهایی که الان در خدمت شما هستیم من کارم را از ساعت پنج صبح شروع می کنم. یعنی شروع کار من از ساعت پنج صبح است. بعد از نماز صبح می روم مشغول کار می شوم، تا بعد بیاییم و درس بگوییم، بعد برویم یک استراحتی بکنیم، باز مشغول کار بشویم تا ظهر و تا عصر و حالا تا هر وقت که بشود، تا شب.
الان هم که نزدیک ساعت ده است. بنده ساعت ده و ربع، ده و نیم معمولاً دلم می خواهد بخوابم اگر بشود.

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

- مولفه ی هفتم رمز موفقیت : " احترام به پدر و مادر "

احسان به پدر و
عنایت خدا

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

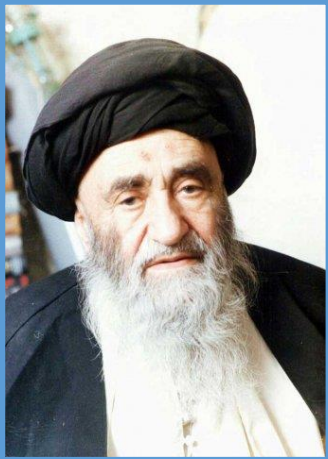
این شبهه برای ایشان پیش می آید که شاید خدمت به پدر واجب تر باشد. با یکی از دوستانشان (که اهل معرفت بود) مشورت می کنند. او می گوید:

عقیده من این است که شما برای خدمت به پدر به مشهد بروید، خدا قم را به مشهد می آورد، یعنی آنچه خدا می خواهد در قم به شما بدهد در مشهد به شما می دهد.

این حرف به دل ایشان می نشیند، از تحصیل در قم و آن شرایط ممتازی که در قم پیش آمده بود صرف نظر می کنند و با پدر به مشهد برمی گردند. (آیت الله مصباح یزدی)

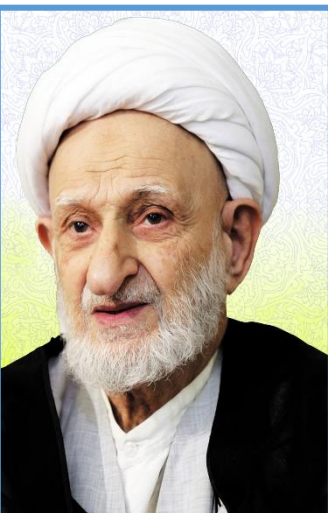


نیکی به والدین،
رمز موفقیت آیت
الله مرعشی نجفی



آیت الله مرعشی نجفی، احترام خاصی برای والدین قائل بودند؛ خودشان می فرمودند «وقتی مادرم مرا می فرستاد تا پدرم را برای خوردن غذا صدا کنم، بعضی وقتها می دیدم پدر به خاطر خستگی، در حال مطالعه خوابش برده است. دلم نمی آمد ایشان را بیدار کنم، همان طور که پایش دراز بود، صورت خودم را به کف پای پدرم می مالیدم تا ایشان بیدار می شد. در این حال که بیدار می شد، برایم دعا می کرد و عاقبت بخیری می خواست، من خیلی از توفیقاتم را از دعای پدر و مادر دارم.

نیکی به والدین،
آیت الله بهجت



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

