

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جوان و انتخاب بزرگ

.....

# جوان و انتخاب بزرگ

من کو؟!  
تأثیر روح بر  
حرکات ورزشی

اصغر طاهرزاده

طاهرزاده، اصغر ۱۳۳۰  
جوان و انتخاب بزرگ / اصغر طاهرزاده -  
اصفهان: بُالمیزان، ۱۳۸۴  
۶۴ ص ۰؛

ISBN: 964-96389-5-4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.  
۱- جوانان و اسلام  
۲- تربیت اخلاقی  
۳- اخلاق اسلامی

الف. عنوان  
۲۹۷/۴۸۳۶  
کتابخانه مله ایی اهران  
۲۳۱۳۵ - ۸۴ م

**عنوان: جوان و انتخاب بزرگ**

مؤلف: اصغر طاهرزاده

سفارش: گروه فرهنگی المیزان

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۸۴

قیمت: ۵۰۰ تومان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق برای

طرح جلد: محمد فاطمی‌پور

گروه المیزان محفوظ است

مراکز پخش:

۱- گروه فرهنگی المیزان

تلفن: ۰۳۱۱ - ۷۸۵۴۸۱۴

۲- دفتر انتشارات لب‌المیزان

همراه ۰۹۱۳۱۰۴۸۵۸۲

**فهرست مطالب**

**مقدمة ناشر**

.....۷

وقتی کارهایمان بر ضد خودمان می‌شود

.....۹

**رابطه دین و جوان**

.....۱۰

**مراحل سه‌گانه زندگی**

.....۱۱

جوان به چه کسی می‌گویند؟

۱۲ .....

انتخاب بزرگ چیست؟

۱۳ .....

پیرانی که هنوز جوان اند

۱۶ .....

انسان، می‌بیند که می‌میرد

۱۹ .....

کودکان سالمند

**Error!** .....

### **Bookmark not defined.**

چگونه می‌توان ابدیت را انتخاب کرد؟

۲۶ .....

ابعاد متضاد روح جوان

۲۶ .....

معنی شریعت در زندگی

۲۷ .....

وقتی که انسان، انتخاب بزرگ در

زندگی ندارد ۳۰ .....

شریعت؛ انتخاب بزرگ انسان

۳۲ .....

من کو؟! .....

.....۳

۷

خودم بدون بدنم

۴۰ .....

می‌بینیم که می‌میریم

۴۱ .....

روح؛ فوق زمان و مکان

۴۲ .....

سیر روح آزاد جوان به طرف خوبی‌ها

..... ۴۴

ارتباط با دنیای وسیع‌تر

..... ۴۵

مرگ، ابتدای نشاط

..... ۴۶

غم عصر جمعه

..... ۴۷

حرکات ورزشی

..... ۵۲

بدن‌هایی که مانع ظهور زیبایی‌های

روح‌اند ..... ۵۶

وقتی روح بر بدن حاکم باشد

..... ۵۶

چگونه روح را بر بدن حاکم کنیم؟

..... ۵۸

نتایج حاکمیت روح بر بدن

..... ۶۰

ورزش و تقویت اراده

..... ۶۲

ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا

..... ۶۴

## مقدمه ناشر

### باسمه تعالی

از آنجایی که دوران جوانی، جدی‌ترین دوران زندگی هر انسانی است و جوانان باید در دوران جوانی با ابعاد جدی زندگی روبه‌رو شوند، و با توجه به اینکه «تربیت باید گرم و جدی» باشد و نه سطحی و غیر جذاب، این انتشارات تصمیم گرفت مباحثی را که استادطاهرزاده با جوانان در میان گذارده‌اند، طی چند کتاب منتشر نماید تا: **اولاً:** نسل جوان جامعه ما به بهانه این‌که باید به جوانان سخت‌گیری نکرد، از معارف حقیقی و جدی محروم نماند. **ثانیاً:** روشن شود که می‌توان با جوانان، معارف جدی را با زبان روان مطرح کرد و روح جوانان را در جهتی عمیق سیر داد.

در این کتاب سه بحث زیر مطرح

است:

### ۱- جوان و انتخاب بزرگ در

**زندگی:** که سعی شده است جوانان عزیز متوجه باشند چگونه می‌توانند در دوران جوانی انتخاب‌های خود را تا قیامت و ابدیت خودشان وسعت دهند تا همواره در نشاط جوانی باقی بمانند.

**۲- من کو؟ :** در این بحث با زبانی ساده و با مثال‌هایی در خور فهم جوانان، بحث مجردبودن روح مطرح شده است که مبنای بسیاری از معارف دینی است.

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

انتشارات لب المیزان



## وقتی کارهایمان بر ضد خودمان می‌شود

این يك قاعده است که انسان به اندازه‌ای که صحیح فکر کند، صحیح عمل می‌کند. به همین جهت، آنهایی که خیلی کارکنند ولی خوب فکر نکنند، کارشان ضد خودشان می‌شود.

شنیده‌اید که در حمام‌های قدیم، دلاک‌هایی بودند که سر افراد را می‌تراشیدند، یکی از آنها وقتی تیغ‌اش کُند می‌شد، زور می‌زد تا با فشار، سرطرف را بتراشد در نتیجه پوست سر آن فرد بیچاره کنده می‌شد. يك‌بار شخصی به آن دلاک گفت: «آقای محترم! ده رِیال بده يك تیغ نو بخر و سر مردم را درست بتراش!» دلاک با خونسردی تمام که گویا کارش هیچ عیبی ندارد، گفت: «چرا ده رِیال بدهم يك تیغ بخرم، يك رِیال می‌دهم نان می‌خرم و می‌خورم زورم که زیاد می‌شود، بیشتر زور می‌زنم».

در بعضی موارد مَثَل ما، مَثَل این دلاک است؛ چون عقلمان به کارمان نمی‌رسد، هر چه بیشتر کار می‌کنیم، و در نتیجه دچار مشکلات بیشتری می‌شویم و باز برای رهایی از این مشکلات، به جای اینکه ریشه مشکلات را پیدا کنیم باز بیشتر کار می‌کنیم، آن وقت

سراسر زندگیمان پریشانی و پراکندگی می‌شود.

یکی از دانشمندان<sup>۱</sup> می‌گوید: «غفلت از خردمندی، تا بدان پایه رسیده که ما همواره می‌کوشیم که یک بیماری را با تشدید علت‌های آن شفا دهیم».

حال با این مقدمه که «کار»، به تنهایی کارساز نبوده و تفکر هم نیاز است و البته تنبلی هم کارساز نمی‌باشد، بلکه خوب فکر کردن و خوب کار کردن کارساز است؛ بر سر این مطلب می‌رویم که:

### رابطه دین و جوان

این بحث امروزه هم در دنیا مطرح است که آیا اصلاً جوان با دین ارتباط دارد یا نه؟! و خودش به خودی خود در دوره جوانی علاقمند به دین هست یا نه؟ و آیا ما باید علاقمندی به دین را با تشویق و تبلیغ در جوان ایجاد کنیم؟ یا روح جوان به‌خودی‌خود چنین گرایشی دارد و عوامل محیطی یا فرهنگی ممکن است گرایش به دین را در او ضعیف کنند. برای روشن شدن این موضوع باید به مراحل زندگی انسان‌ها توجه نمود تا جایگاه جوانی را در این مراحل پیدا کنیم.

---

۱- ای-اف- شوماخر، دانشمند انگلیسی در کتاب «کوچک زیاست»

## مراحل سه‌گانه زندگی

ما انسان‌ها در زندگی سه مرحله داریم: کودکی، جوانی و پیری؛ کودکان چرا کودکانند؟ یعنی ما از کجا می‌فهمیم که يك کسی کودک است؟ از آنجایی که می‌بینیم انتخاب‌هایش بچه‌گانه است. حال اگر شخص بزرگی همان انتخاب‌های کودک را داشت، مورد تمسخر و اعتراض بقیه واقع می‌شود، چرا؟! چون شخص بزرگی است که انتخاب‌هایش بچه‌گانه بوده است. در حالی‌که نباید چنین انتخاب‌هایی را در چنین مرحله از زندگی‌اش داشته باشد. مثلاً اگر يك شخص سی‌ساله مثل بچه پنج‌ساله، چوبی بردارد و سوارش شود و در کوچه و خیابان بازی کند، مورد اعتراض واقع می‌شود در حالی‌که اگر يك بچه پنج‌ساله این کار را بکند، اصلاً کسی به او اعتراض نمی‌کند، چون این کار، کار بچه‌گانه است و این فرد هم کودک است و باید کارهای کودکانه انجام دهد. پس کودکان انتخاب‌هایشان کودکانه است؛ یعنی کارهایشان سطحی و برای سرگرمی است.

حالا بیاییم در مقابل کودکان که انتخاب‌هایشان سطحی و زودگذر و برای سرگرمی است، پیرمردها و پیرزن‌ها را ببینیم، آیا اینها می‌توانند انتخاب‌های بزرگ بکنند؟!

مثلاً به يك پيرمرد نودساله بگوئيد  
 آيا حاضري يك مؤسسه تأسيس كنى و  
 در آن جوانانى را تربيت نمايى، كه  
 به دانشگاه بروند، بعد برايشان  
 تعدادى كارخانه بسازى و اينها  
 مهندسان آن كارخانه ها بشوند  
 و...؟! خواهيدديد كه اصلاً طاقت  
 شنيدن چنين برنامه وسيعى را هم  
 ندارد، چه رسد بخواهد عمل كند. خدا  
 هم از او نخواسته است، اگر هم  
 بخواهد چنين كاري را برنامه ريزي  
 كند و شروع نمايد، ممكن است مورد  
 تمسخر واقع شود كه پيرمرد نودساله  
 چه آرزوهائى در سر ميپروراند.  
 به اصطلاح ميگويند: «سر پيرى و  
 معرکه گيرى!» پس به خوبي روشن است كه  
 عموماً انسانها در سن پيرى  
 نمىتوانند انتخابهاى بزرگ بكنند،  
 پس ملاحظه كرديد كه خصوصيات دو  
 مرحله از زندگي انسانها - يعنى  
 مرحله كودكى و پيرى - طوري است كه  
 انتخابهايشان معمولاً محدود و سطحي  
 است.

### جوان به چه كسي ميگويند؟

از آنچه گفتيم مي توان  
 نتيجه گيري كرد كه «روحية هر انساني  
 را انتخابهايش مشخص مي كند»، حال  
 بايد ببينيم بر اساس همين قاعده،  
 جوان به چه كسي ميگويند؟!

با مقایسه با دو مرحله کودکی و پیری می‌توان گفت: جوان؛ کسی است که انتخاب‌های بلند می‌کند. این يك قانون است و اگر چنین نکند، یا كودك است یا پیری شکسته و فرتوت. مثلاً اگر فردی بین پانزده تا بیست ساله باشد، از لحاظ سنّی او را جوان می‌گوییم؛ حال اگر این فرد انتخابش این باشد که يك گودال بکند و مقداری آب در آن بریزد و يك مگس در آن بیندازد تا در آن غرق شود، آیا به این شخص می‌گوییم جوان یا به او گفته می‌شود بچه؟! حتماً می‌گوییم او بچه است؛ چون انتخابش سبک و بچه‌گانه است. پس جوان باید انتخاب بزرگ داشته باشد، باید انتخاب وسیع و عمیق و همه جانبه داشته باشد. در اسلام به انسان جوان می‌گوییم رشید؛ یعنی انسانی که رشد کرده و انتخاب بزرگ انجام می‌دهد و به اهداف واقعی و عمیق و به ابزاری که او را به هدفش می‌رساند، فکر می‌کند.

### انتخاب بزرگ چیست؟

روشن شد که اگر کسی انتخابش سطحی و زودگذر باشد، بچه است و جوان باید انتخاب بزرگ داشته باشد. حال اگر جوانی تمام انتخاب و آرزویش این باشد که مثلاً بتواند در کنکور قبول شود، آیا این انتخاب برای او يك انتخاب بزرگ است؟ آیا

این جوان، انتخابی مناسب جوانی‌اش کرده است و یا این کار، در عین اینکه می‌تواند ضروری باشد، کار بزرگی نیست و او انتخاب مناسب جوانی‌اش نکرده است؟ آری! این انتخاب و امثال این انتخاب‌ها هیچ کدام بد نیست، ولی اگر دقت شود، ملاحظه می‌کنید که انتخابی در شأن یک جوان و به‌عنوان یک انتخاب بزرگ برای او نیست. و حتماً توجه خواهید داشت که اگر جوان، انتخاب مناسب با شأنش نکرد، جوانی شکست خورده و مأیوس است و خیلی زود این شکست و یأس در زندگی‌اش ظاهر می‌شود.

اگر جوانی، قبول شدن در کنکور را انتخاب بزرگ خود بداند، یعنی هدف اصلی‌اش این است که برود دانشگاه، خوب وقتی دانشگاه رفت باید واحد درسی بگیرد، و بعد واحدها را بگذراند، بعد چي؟! بعد فارغ‌التحصیل شود و شغلی پیدا کند و بعد ازدواج کند و بچه‌دار شود، بعد چي؟! بچه‌های بزرگ شوند و آنها را به مدرسه و دانشگاه بفرستد و شغلی برای آنها پیدا کند، بعد آنها را زن بدهد و یا به خانه شوهر بفرستد، بعد چي؟! بعد هم بمیرد.... حال آیا این واقعاً یک انتخاب بزرگ برای زندگی است؟! بحث بر سر این است که آیا ما حق داریم امری چنین محدود

را انتخاب بزرگ زندگیمان قرار دهیم؟! آیا این انتخاب، انتخاب بزرگ است یا نه؟! و اگر جوان انتخاب بزرگ زندگی‌اش را چنین چیز کوچکی قرار بدهد، چه می‌شود؟

گفتیم؛ جوان کسی است که انتخابی مطابق جوانی‌اش بکند، باید انتخاب بزرگ داشته باشد وگرنه جوان نیست. شما این جوان‌های شکست‌خورده را دیده‌اید، اگر از آنها بپرسید: «چه می‌خواهید؟!»، می‌گویند: «دلمان می‌خواهد جایی کار می‌کردیم و یک حقوق نسبتاً خوبی به ما می‌دادند و از ما کار می‌کشیدند»؛ از آنها می‌پرسید: همین؟! در حالی‌که این انتخاب، یک انتخاب انفعالی است. این جوان روحیه‌اش مرده است، روحیه‌اش شکست‌خورده است. پس اول باید این مسئله حل بشود که انتخاب بزرگ چیست؟ و انسان جوان اگر چه چیزی را انتخاب کند، آن انتخاب در شأن اوست و عامل شکست روحیه او نمی‌گردد؟ انسان جوان فقط می‌تواند انتخاب بزرگ داشته باشد، پس اگر جوان انتخاب بزرگ نکرد، در تمام عمر به جوانی‌اش خیانت کرده است. از طرفی ملاحظه کردید که اگر جوانی به سن پیری رسید، دیگر نمی‌تواند انتخاب بزرگ داشته باشد؛ البته می‌تواند از انتخاب بزرگ جوانی‌اش در

مرحله پیری استفاده کند و در پیری هم جوان بماند، ولی دیگر در آن مرحله به راحتی انتخابی بزرگ نمی‌تواند داشته باشد.

### پیرانی که هنوز جوان اند

مصادق انسانی که در پیری هم جوان مانده را به وضوح می‌توانیم در حضرت امام خمینی «رحمة الله علیه» ببینیم. وقتی آن خبرنگار چکاسلوواکی با ایشان مصاحبه کرده بود، گفته بود: «روحیه این انسان، مثل يك جوان بیست و چهارساله است». یعنی جوان و پر حرارت و آینده‌ساز. چون که حضرت امام خمینی «رحمة الله علیه» در جوانی به واقع يك انتخاب بزرگ کرده است و چون انتخابش در جوانی بزرگ بود در نودسالگی هم جوان بود، اما برعکس؛ اگر در زندگی انسان‌هایی که حدود چهل یا پنجاه سالگی پوسیده‌اند، خوب دقت کنیم می‌بینیم که اینها در جوانی، به واقع جوانی نکرده‌اند! یعنی در جوانی انتخاب بزرگ، مربوط به دوران جوانی را انجام نداده‌اند و به چیزهایی خوش بوده‌اند که هیچ ارزشی نداشته است. مثلاً به این خوش بوده‌اند که توانسته‌اند دزدانه چشم‌چرانی کنند، و یا به این خوشحال بوده‌اند که از فلان قهرمان ورزشی، يك امضاء بگیرند و یا تلاش کنند در رشته‌ای از رشته‌های ورزشی قهرمان



شوند. البته؛ اصل ورزش برای سلامت جسم و تقویت اراده لازم است، ولی نمی‌تواند یک انتخاب بزرگ برای زندگی انسان باشد. پس اشخاصی که انتخاب‌های اصلی‌شان در زندگی از این قبیل چیزها باشد که عرض شد در واقع این‌ها در جوانی هم پیرپوسیده شکست‌خورده‌اند که این پوسیدگی و شکست‌خوردگی در پیری ظاهر می‌شود. اما چرا به چنین روزگاری گرفتار می‌شوند؟ دقت کنید فقط به خاطر آن‌که به وسعت روح ابدی خود در جوانی خود انتخاب‌شان را شکل نداده‌اند.

این مسئله را فراموش نکنید که وسعت انسان به اندازه ابدیت است. چون اصل انسان، بدن انسان نیست، بلکه اصل انسان، جان و روح او است و روح هم که همیشه زنده و جاودانه است و بعد از نابودی بدن باز موجود است، یعنی ما خودمان که همان روح و جانمان باشد، تا ابدیت هستیم. حال اگر در جوانی انتخاب مناسب با ابدیت نداشته باشیم، به جوانی و انسانیت خود خیانت کرده ایم. چرا که انسان به وسعت ابدیت است؛ یعنی همیشه هست. مثلاً شما در خواب هم خودتان هستید. وقتی می‌خوابید آیا از خودتان هم می‌خوابید و از خودتان غایب می‌شوید؟! یا نسبت به فلان شخص یا فلان مکان که در کنار شما بود،

خواب هستيد؟! و آنها را ديگر نمي بينيد، اما آيا اصل خودتان را هم نمي بينيد و از خودتان جدا مي شويد؟! مثلاً وقتی خوابديد كه در خيابان هستيد، بعد كه بيدار شديد، مي گوييد: «من خواب ديدم كه در خيابان بودم» نمي گوييد: «من خواب ديدم، غريبه اي در خيابان بود». بلکه خودت در خيابان بوده اي، يعني در خواب هم خودت، خودت هستي، پس، از خودت خواب نيستي، هر چند از بدنت جدا باشي. وقتی شما خواب مي بينيد كه داريد از خيابان رد مي شويد و يا خواب مي بينيد با دستتان يك پرتقال برداشته ايد، با کدام چشم مي بينيد؟ با کدام دست پرتقال را برداشته ايد؟ و با کدام پاها در خيابان راه مي رويد؟ اين چشم و دست و پا كه در رختخواب است و كاري به آن نداريد، ولي خودتان چشم و پا و ... داريد، هرچند اين چشم و پاي گوشتي را آنجا نداريد، پس بدون اين بدن، خودتان، خودتان هستيد. و يا مثلاً وقتی سر كلاس نشسته اي و در خيالات خود غرق هستي، بعد معلم در كلاس مطلب خنده داري را تعريف مي كند و همه مي خندند، شما به خودتان مي آييد و مي گوييد: چه شد؟ چه گفت؟ مگر شما، گوش و چشمتان سر كلاس حاضر نبود، مسلم چشم و گوش و

بدن مادّی شما حاضر بود، پس چه کسی نبود که این گوش مادی نشنید؟ این گوش مربوط به بدن تو بود. این چشم مربوط به بدن تو بود. ولی «خودت» چون حاضر نبود این گوش نشنید، پس معلوم است شنونده واقعی و بیننده واقعی، خودتان هستید، و این چشم و گوش ابزار است. شما که خودتان بدنتان نیستید، شما هستید، فقط هم هستید در حدّ خودتان. شما زنده اید، آری زنده اید؛ اصلاً انسان مرگ به معنای نابودی ندارد، همیشه زنده است، همیشه بیدار است، حتی وقتی هم که بدنش خوابید، بیدار است و خواب می‌بیند.

### انسان، می‌بیند که می‌میرد

آیا به نظر شما، انسان می‌بیند که می‌میرد یا می‌میرد؟ اگر کمی در مورد خودتان دقت کنید متوجه می‌شوید که هیچ کس نمی‌میرد، بلکه می‌بیند که می‌میرد. همین‌طوری که اگر شما يك دستتان قطع شد، می‌بینید که دستتان قطع شده، حالا اگر دست دیگری هم قطع شود، باز هم می‌بینید که دو دستتان قطع شده، اگر دو پایتان هم قطع شود، می‌بینید که پاهایتان قطع شد، حالا اگر دست‌ها و پاهایتان قطع شود، آیا «من» شما هم کم می‌شود؟ یعنی نیم من می‌شوید؟ یا همان من قبلی هستید و باز هم

می‌گویید: «من»: پس من شما کم نمی‌شود. حالا اگر تمام دست و پا و بدنتان هم جدا شود، چه می‌شود؟ می‌بینید که می‌میرید. همان‌طور که اگر يك دست شما قطع می‌شد، می‌دیدید که دیگر آن دست، دست شما نیست. حال اگر تمام اجزاء بدنتان هم قطع شود، می‌بینید که تمام بدنتان دیگر در اختیار شما نیست. این را می‌گویند: «مردن». در قرآن کریم در آیه ۴۲ سوره زمر داریم: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَ نْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا» یعنی خداوند انسان‌ها را در هنگام مرگ و هنگام خواب می‌گیرد، پس طبق فرمایش قرآن، انسان در حین مرگ، به جایی دیگر توجه دارد. یعنی می‌بینند که می‌میرد. کمی خودتان فکر کنید، لازم نیست ما زیاد بحث کنیم. خلاصه: شما هیچ وقت نمی‌میرید، بلکه می‌بینید که می‌میرید.

در روایت از پیامبر «صلوات الله عليه و آله» و ائمه معصومین «عليهم السلام» داریم که وقتی شخص متوفی را به غسلخانه می‌برند و غسلش می‌دهند، او می‌بیند که غسلش می‌دهند.<sup>۲</sup> حتی وقتی می‌خواهند بدن او را در قبر بگذارند، می‌بینند که بدنش را در قبر می‌گذارند. به ما دستور

داده اند بدن مرده را آرام و از پا در قبر بگذارید، چون بر روحش اثر می‌گذارد. خودش در بدنش نیست، اما ناظر آن است، حالاتی که بر بدنش می‌گذرد او را متأثر می‌کند. پس نتیجه این شد که انسان اصلاً هیچ وقت نمی‌میرد، انسان فقط و فقط هست. این بدن انسان است که می‌میرد و دائم در حال تغییر است. به طوری که موها و سلول‌ها و پوست‌های یک سال پیش شما حالا نیست. یعنی موها و پوست‌ها و سلول‌های شما و در کل، بدن شما به گفته علماء زیست‌شناسی در عرض شش ماه تماماً عوض شده و دیگر آن بدن قبلی نیست. ولی آیا خودتان هم دیگر همان خود قبلی نیستید؟ با این‌که در عرض چند ماه تمام بدن شما عوض شده ولی شما حالا هم، خودتان هستید. پس به این نتیجه رسیدیم که انسان، خودش، بدنش نیست که با مردن از بین برود، بلکه او همیشه زنده است، او به وسعت ابدیت است. حالا اگر انتخابی به وسعت ابدیت نکرد، انتخاب بزرگ خودش را انجام نداده و اگر انتخاب بزرگ خودش و انتخابی را که در شأن جان اوست انجام نداد، انتخاب بزرگی نکرده است.

### کودکان سالمند

در «روان‌شناسی» در مکتب «پیاژه» روشی هست که سن افراد را

می‌توان از روی انتخاب‌هایشان تعیین کرد. يك روانشناس آمریکایی، از پیروان مکتب پیاژه، در پی تحقیقی که بر روی مردم آمریکا انجام داده، سن افراد را از روی انتخاب‌های آنها تعیین کرد. او به نتیجه عجیبی رسید، می‌گوید: «اکثر مردم آمریکا از نظر سن، از چهارده سال تجاوز نکرده اند». بعضی‌ها انتخاب‌هایشان عمیق و درازمدت و واقعي نیست، مثلاً از نظر انتخاب‌های منطقی، در چهارده سالگی که اول انتخاب جوانی است متوقف شده اند و از نظر فکری رشد بیشتری نکرده اند، حتی اگر از نظر سنی پنجاه سالشان باشد. چون نتوانسته اند انتخاب بزرگشان را انجام بدهند، در کودکی متوقف شده اند و به جوانی نرسیده اند.

شما سراغ دارید انسان‌هایی را که مثلاً چهل سال دارند، ولی از برنامه‌های کارتونی که تماماً بازی خیالات است، خوششان می‌آید، اگرچه می‌دانند که این برنامه‌ها خیالات و دروغ است. این اشخاص انتخاب بزرگ نکرده اند و در حد خیال مانده اند. اما برعکس آیا يك انسان عاقل حاضر است فقط با خیالات خوش باشد؟ اگر شما متوجه انتخاب بزرگ خود شدید و خواستید خود را در ابدیت ارزیابی کنید و افق روحتان را تا ابدیت

وسعت دادید، حالا شخصی يك ساعت بنشیند و مثلاً داستان‌های خیالی برای شما تعریف کند، بدتان می‌آید، چون متوجه می‌شوید اینها جز خیالات دروغ و مزخرف، چیز دیگری نیست. اگر بلند شدید و رفتید و با خودتان گفتید آخر این حرف‌های بیهوده چیست، نشان می‌دهد که عقلتان اجازه نمی‌دهد خیالات در زندگی‌تان میدان‌داری کنند، ولی اگر نشستید و گفتید: حالا ببینیم آخرش چه می‌شود، معلوم می‌شود هنوز عاقل نیستید و انتخاب‌های غیر واقعی می‌کنید.

### **انتخاب واقعی**

به نظر شما آیا انتخاب‌های غیر واقعی مخصوص بچه‌هاست یا جوانان؟ بچه‌ها را دیده‌اید، روی يك چوب سوار می‌شوند و می‌گویند این اسب ماست و آن‌چنان می‌دوند که گویی سوار بر اسب رستم شده‌اند، امّا واقعاً این اسب است یا چوب؛ پس كودك واقعیّت‌گرا نیست، انتخاب‌هایش واقعی نیست. امّا جوان؛ جوان کیست؟ کسی که **اولاً؛** انتخاب‌هایش واقعی است، **ثانیاً؛** انتخاب بزرگ می‌کند، چرا؟ چون انسان بزرگ است، انسان ابدی است. انسان ابدی اگر انتخاب بزرگ نکند، به عمر و جوانیش خیانت کرده است. آن وقت چه می‌شود؟ یأس او را می‌گیرد، چون جواب نیاز روحی خود را نداده است روحش

میخواسته تا ابدیت وسعت بگیرد ولی او خود را مشغول چیزهای سطحی و محدود کرده است. مثلاً اگر شما یکی دو سال هر روز بنشینید کارتون ببینید، اولش خوشتان می‌آید، ولی بعد از یکی دو ساعت دلتان شور می‌زند، نگاه کردن به کارتون را رها نمی‌کنید، می‌نشینید و می‌بینید، حاضر هم نیستید بقیه‌اش را رها کنید، اگر بعد از کارتون، یک فیلم هم باشد آن را هم می‌بینید، ولی باز هم دلتان شور می‌زند، می‌دانید باید بلند شوید یک کار دیگر بکنید اما نمی‌دانید چه کار بکنید، می‌دانید که این کار را نباید انجام بدهید ولی انجام می‌دهید، اگر فردا هم همین کار را بکنید، پس فردا هم همین کار را بکنید، اگر یک سال و بعد چند سال هم همین کار را کردید، بعد می‌بینید یک غم شدیدی شما را گرفته، نمی‌دانید چه کار بکنید، شدیداً احمو، بداخلاق، تندخو، بدرای، پرخواب، تنبل، غیرجدی، غیر بشاش و... خواهید شد. اما آیا می‌دانید برای چه؟ چون انتخابتان مناسب سنتان نبوده؛ شما جوانید، جوان باید انتخاب بلند بکند، انتخاب بلند به بلندی روح است و روح به اندازه ابدیت است.



حال فکر می‌کنید انتخاب مناسب  
 ابدیت چیست؟ آیا این است که تمام  
 دنیا را به شما بدهند؟ مگر تمام  
 دنیا بزرگ است؟ مثلاً شما گفتید اگر  
 دیپلم بگیرم دیگر راحت می‌شوم، بعد  
 که دیپلم گرفتید، می‌خواهید بروید  
 دانشگاه، بعد گذراندن واحدها و  
 بالاخره فارغ‌التحصیل شدن، بعد  
 ازدواج کردن، هر چه پیش برویم  
 مشکلات بیشتر می‌شود، بعد تهیه خانه،  
 بعد بچه، بعد بزرگ‌کردن بچه و  
 تحصیلات آنها و... آیا اینها همان  
 انتخاب بزرگ انسان است؟ یا این که  
 هرچه در داشتن اینها پیش برویم،  
 مشکلات و غصه‌ها بیشتر می‌شود. پس اگر  
 تمام دنیا را به شما بدهند، تمام  
 غصه‌ها را به شما داده‌اند. آیا اگر  
 همه دنیا را به شما بدهند، و شما  
 هم آن را بپذیرید این انتخاب بزرگ  
 است؟ مسلم تصدیق خواهید کرد نه‌تنها  
 انتخاب بزرگی نیست. بلکه با توجه  
 به وسعت انسان، انتخاب کوچکی است.  
 چرا که انتخاب غصه‌های زیاد و  
 غفلت‌های فراوان انتخاب بزرگ نیست.  
 زیرا انسان مساوی است با ابدیت،  
 اگر دنیا را انتخاب کند، مقصد کوچک  
 و محدودی را انتخاب کرده است، چون  
 خداوند در مورد دنیا می‌فرماید:  
**«مَتَاعٌ قَلِيلٌ»** یعنی دنیا کالایی است  
 کم، وبهره‌ای است محدود و چون جوان

باید انتخاب بزرگ بکند، اگر دنیا را انتخاب بکند، چیز کوچکی را انتخاب کرده است و اگر مناسب جوانی‌اش انتخاب نکرد، مأیوس و سرخورده و افسرده خواهد شد. پس باید ابدیت را انتخاب بکند، چون ابدی است.

### **چگونه می‌توان ابدیت را انتخاب کرد؟**

حال ببینیم چگونه می‌توان ابدیت را انتخاب کرد؟ اگر بخواهید به جوانی‌تان خیانت نکنید، مطمئناً و مطمئناً فقط باید شریعت را که جوابگوی نیاز و عامل هدایت بُعد ابدی شماست، انتخاب کنید. شریعت یعنی رمز و راز و راه و رسم زندگی دنیایی تا در این زندگی، حیات ابدی خود را پُر رونق و پُر ثمر کنیم. هر جوانی که شریعت را انتخاب نکند، روحش جوان نیست و خود را از راه تغذیه کردن نیاز حقیقی‌اش، یعنی زندگی در ابدیت، بازداشته و به مقصدهای کوچک و زودگذر مشغول کرده و به واقع روح بلند و جوان خود را در دیوارهای تنگ آرزوهای دنیایی محبوس نموده و به پوسیدن خود تن داده است.

### **ابعاد متضاد روح جوان**

همچنان که خودتان هم تجربه کرده‌اید؛ بعضی از روانشناسان این

نکته را متذکر شده اند که جوانان در اوج غلبه میل‌های دوران جوانی، يك کشش شدیدی نسبت به مسائل دینی دارند. زیرا در دوران بلوغ جوانی دو میل و کشش رشد می‌کند، یکی میل‌های غریزی و یکی هم میل‌های فطری و اینجاست که جوان در بین يك تضاد قرار می‌گیرد. او بین گرایش به شهوت، و نزدیکی به فطرت و دین و جوابگویی به بُعد ابدی انسان قرار می‌گیرد، لذا می‌گویند: جوان دو بُعد دارد، بُعد گرایش به شهوت و بُعد گرایش به شریعت. و در جوانی هر دوی این ابعاد به جوشش در می‌آید و اگر انسان در جوانی، بُعد شریعت را انتخاب اصلی و بزرگ خود قرار نداد، به جوانی‌اش خیانت کرده است. یعنی انتخاب بزرگ زندگی‌اش را رها کرده و انتخاب‌های کوچک را گرفته، و اسیر شهوات که از انتخاب‌های کوچک و زودگذر است، شده است. در این حال سرخوردگی‌ها و پوچی‌ها سراسر روحش را می‌گیرد و برای نجات از پوچی‌ها، خود را در ورطه شهوات رها می‌کند و در نهایت هیچ می‌شود و هیچ.

### معنی شریعت در زندگی

شریعت؛ یعنی دستوراتی که خداوند فرستاده تا شما را در

انتخاب بزرگتان موفق کند. مثلاً به شما می‌گویند: اگر می‌خواهید در حیات خودتان موفق باشید، باید انتخاب شما با توجه به حیات ابدی‌تان باشد. حالا چه می‌کنید که در انتخاب بلندتان موفق باشید؟ اگر کسی بگوید: من قیامت را انتخاب کرده‌ام اما می‌خواهم به دنیا و افتخارات دنیا هم مشغول شوم. مسلّم این دو انتخاب با هم جمع نمی‌شوند. در واقع این شخص بدون آن‌که بخواهد به خودش دروغ می‌گوید. چون با انتخاب قیامت، همه دنیا و اهداف آن، برای ما کوچک و ناچیز می‌شود و عملاً آنها دیگر مورد انتخاب ما نیستند، چون قیامت را که فضای ابدی زندگی است، انتخاب کرده‌ایم. اما برای کوچک و حقیر دیدن دنیا و بزرگ و با عظمت دیدن قیامت، يك شعور برین نیاز است، باید انسان وسعت روح داشته باشد، و خود را هم‌تراز کوچکی‌ها نگه ندارد، تا بزرگی‌ها را انتخاب کند. مثلاً موش را ملاحظه کنید؛ موش که این‌قدر از گربه می‌ترسد، آیا از شیر هم می‌ترسد؟ یا اصلاً موش شعور درك عظمت شیر را ندارد تا از آن بترسد؟ از شیر ترسیدن، هنر می‌خواهد، شعور فهم هیبت و عظمت شیر را می‌خواهد. و اساساً شیر برتر از آن است که موش با آن شعور کم از آن بترسد. اما

آهو از شیر می‌ترسد، چون شعور آهو بیشتر از موش است، بنابراین آهو از شیر می‌ترسد. ولی موش با دم شیر بازی می‌کند بدون آن‌که بفهمد کافی است آن شیر پنجه‌اش را روی تمام هیکل او بگذارد. به قول مولوی:

گر به باشد شحنة هر موش‌خو

موش کی بود؟ تا ز شیران ترسد او  
موش کی ترسد ز شیران مصاف؟!!

لیک ترسند، آهوان مشک ناف  
حالا فکر کنید آدم‌های عمیق،  
دقیق و فکور، از خدا می‌ترسند یا  
آدم‌های کم‌عقل بی‌بندوبار و نادان؟  
خود شما در جامعه چه می‌بینید؟ به  
نظر شما از خدا ترسیدن مؤمنین  
واقعی به جهت وجود یک شعور بلند  
ابدی در اندیشه آنها است یا یک ترس  
کودکانه؟ آیا بیشتر انسان‌های حکیم  
و متفکر جامعه خدا ترسند، یا  
انسان‌های بی فکر و کم‌عقل؟ خدا در  
آیه ۲۸ سوره فاطر می‌فرماید: «انَّمَا  
يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ» یعنی فقط در بین  
بندگان خدا، آنان که به واقع  
عالم‌اند از خدا می‌ترسند. یعنی آنها  
که اندیشه‌های بزرگ دارند و بزرگی‌ها  
را می‌شناسند از خدا می‌ترسند، چون  
دنیا را که کوچک است، کوچک و حقیر  
می‌بینند و خدا که بزرگ است، بزرگ و

با عظمت می‌بینند و به همین جهت هم عرض شد؛ انتخاب دنیا و آخرت به‌عنوان دو انتخاب بزرگ برای انسان‌های اندیشمند ممکن نیست، چرا که این‌ها دنیا را کوچک و حقیر می‌بینند و هیچ عاقلی چیز کوچک و حقیر را انتخاب بزرگ خود قرار نمی‌دهد.

### وقتی که انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد

شما باید ببینید اصلاً انتخاب بزرگ دارید یا نه؟ دیده‌اید بعضی از فوتبالیست‌ها تمام انتخابشان در زندگی این است که شش تا گل بزنند، تمام انرژی حیاتش و تمام عمرش خلاصه شده در اینکه توپ را پرتاب کند توی دروازه و وقتی هم که گل می‌زند بسیار خوشحال می‌شود و خدا می‌داند چه حالی دارند. اگر انتخاب بزرگ انسان همین شود که مثلاً گل بزند، این خیلی خطرناک است و در واقع این انسان انتخاب بزرگ ندارد. آیا این که در بازی فوتبال انسان مرد گل دنیا شود، انتخاب بزرگ است یا کوچک؟ قرآن می‌گوید: ای انسان‌ها! بازی نکنید، ولی بدانید و به یاد داشته باشید که بازی، بازی است.<sup>۳</sup>

---

۳- آیه ۲۰ سوره حدید می‌فرماید: زندگی دنیایی عبارت است از «بازی»، «سرگرمی»، «تفاخر نسبت به همدیگر» و

بازی چه موقع خطرناک است؟ وقتی بازی را بازی ندانیم و آن را اصل زندگی قرار دهیم. شما همه بازی می‌کنید، اما اگر بازی به عنوان قسمت جدی زندگی شد، این خیلی خطرناک است. چون شما دیگر به فکر انتخاب بزرگ زندگی‌تان که باید به وسعت بُعد ابدي‌تان باشد، نخواهید بود. هم‌اکنون در جهان در بازی‌ها کُشت و کُشتار می‌شود، چرا؟ چون بازی‌شان شده بُعد جدی زندگی‌شان، چون انتخاب بزرگشان شده بازی! آیا شما این خطر را برای خودتان احساس نمی‌کنید؟ اگر انتخاب بزرگتان بشود **نمرة ۲۰**، اگر انتخاب بزرگتان بشود فقط زندگی در این دنیا، اگر انتخاب بزرگتان بشود **خانه**، اگر انتخاب بزرگتان این بشود که در جامعه **مشهور باشید**؛ همه این‌ها چیزهای پوچی است که به‌جای انتخاب بزرگتان، انتخاب کرده‌اید، و اگر این‌ها را انتخاب کردید، کمی که سالمند شدید، يك پير سرخورده مأيوس می‌شوید. علت این‌که عده‌ای از سن چهل‌سالگی به بعد مأيوس و شکست خورده‌اند، این است که جوانی خود را حفظ نکرده‌اند، چرا؟ چون انتخاب

«جمع آوری مال و قدرت» است. یعنی اگر به این چیزها مشغول شدید بدانید مشغول بازی‌های دنیایی شده‌اید و لذا این کارها را قسمت اصلی زندگی خود قرار ندهید تا از قیامت باز بمانید و فقط مشغول حیات دنیایی شوید.

بزرگ در حد شأن جوانی و مناسب با  
بُعد ابدی خود نکرده اند.

### شریعت؛ انتخاب بزرگ انسان

شریعت؛ یعنی عقاید و اخلاق و  
آداب صحیح در دنیا برای باروری  
ابدیت و انس بیشتر با خدا. شما  
نماز می‌خوانید تا انتخاب بزرگی که  
در رابطه با ابدیت خود کرده اید،  
برایتان بماند. اما آیا نماز  
می‌خوانید چون عادت کرده اید، یا  
می‌دانید دارید چه می‌کنید و آن را  
انتخاب کرده اید. شما اگر جوانید و  
جوانی کرده باشید، انتخاب بزرگتان  
قیامت است، توجه دائم به ابدیت و  
قرب به خدا است. که این قرب،  
احتیاج به حفظ دارد، و حفظ ارتباط  
با خدا، با حفظ شریعت و عمل به  
دستورات آن، ممکن است. اگر شریعت  
را از دست بدهید، این ارتباط را از  
دست داده اید، اگر این ارتباط از  
دست برود، انتخاب بزرگتان از دست  
می‌رود، اگر انتخاب بزرگتان از دست  
رفت، در عین اینکه بدنتان از نظر  
روحي جوان است، پیر افسرده و مأیوس  
می‌شوید و اگر با غفلت از توجه به  
ابدیت در جوانی، پیر شدید، پوسیده  
می‌شوید، حالا چه از نظر جسمی جوان  
باشید چه پیر، ولی به هر حال از نظر  
روحي پیر هستید. چرا بعضی از  
جوان‌ها مأیوسند؟ علتش این است که



انتخاب بزرگشان را کنکور، خانه و امثال اینها قرار داده اند. کنکور خودش بد نیست، اگر انتخاب بزرگ شد بد است. اگر اینها را به عنوان هدف انتخاب کردید و به اینها رسیدید غصه و مشکل روی مشکل برایتان پیش می‌آید و اگر به اینها نرسیدید، مأیوس می‌شوید.

حالا اگر به واقع انتخابتان بزرگ باشد، به وسعت روح ابديتان، اگر کنکور قبول شدید «الحمدلله»، به راحتی فعاليتهاي دانشگايي را ادامه مي‌دهيد، در حالي‌که هيچ حرص جانكاهي نداريد و اضطراب‌هايي که بقيه دارند در شما نيست، چون اين را در کنار زندگي خود قرار داده ايد. اگر هم قبول نشديد باز «الحمدلله»، ديگر مأیوس نمی‌شوید، چون ضرري به هدف اصلي شما وارد نشده، بلکه راه ديگري را خداوند برایتان غير از تحصيل در دانشگاه پيش مي‌آورد. همچنان‌که اگر خانه دار شديد، «الحمدلله»، اگر هم تا آخر عمر اجاره نشين بوديد، باز هم «الحمدلله»، چون خانه دار شدن انتخاب بزرگ زندگي شما نبود که با نداشتن خانه از آن انتخاب بزرگ محروم شده باشيد.

انتخاب بزرگ قيامتي، شادي و شعف می‌آورد، چون همواره قابل دسترسي است و حادثه‌هاي دنيايي

نمی‌توانند آن را از ما بگیرند تا ما ناراحت شویم، و لذا با انتخاب بزرگ ابدی دیگر فرورفتگی و خردشدن برای انسان پیش نمی‌آید و یأس نمی‌آورد. اصلاً در شرایطی که انتخاب اصلی انسان حیات ابدی اوست، یأس یعنی چه؟ یأس مال کافر است. قرآن کریم در آیه ۸۷ سوره یوسف «علیه السلام» می‌فرماید: « إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ »؛ یعنی مأیوس و سرخورده از رحمت خدا، نیستند مگر کافران، چون جهت زندگی را غلط انتخاب کرده‌اند، دنیایی را مقصد گرفته‌اند که همواره در حال گذران و ناپایداری است. دین اسلام به لطف خدا دین بسیار خوبی است، برای این‌که يك انتخابی است که نمی‌گذارد انسان در غم دنیا بی‌پوسد. بنشینید فکر کنید، آیا می‌شود غیر از اسلام را دوست داشت؟! همان‌طور که گفتیم، شریعت حافظ انتخاب بزرگ است، و با اطاعت از اوامر آن و تدبّر در حقایق آن، هر روز انتخاب بزرگ ما را برایمان حفظ می‌کند. می‌گویید: «الله اکبر» یعنی خدا بزرگتر از آن است که بتوان وصف کرد، و ما این چنین خدایی را مقصد و هدف خود قرار داده‌ایم، یعنی آن بزرگ واقعی را انتخاب خود قرار داده‌ایم و در نتیجه؛ روحمان جوان و با نشاط

می‌ماند و به جوانی‌مان خیانت  
نکرده ایم و به افسردگی‌های شکننده  
هم نیفتاده ایم.

خدا به همگی ما توفیق دهد که  
انتخاب بزرگ داشته باشیم، در این  
صورت هیچ وقت انسان گرفتار غصه‌های  
فرسایشی نمی‌شود. إن شاء الله

موفق باشید

جوان و انتخاب بزرگ

.....

من کو  
!؟

جوان و انتخاب بزرگ

.....

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

از این که خدمت دانش‌آموزان عزیز هستم خیلی خوشحالم و این را يك لطف الهی می‌دانم. به بهانه این که صحبتی با هم داشته باشیم، مطلبی را بیان می‌کنم تا به کمک خدا بتوانید از آن در طول زندگی‌تان استفاده کنید.

يك بار يکي از فرزندان اشکریزان وارد اتاق من شد و گفت: نقاشی‌ام را برادرم پاره کرده است. پرسیدم: چه کسی این نقاشی را کشیده بود؟ گفت: خودم. گفتم: خودت کو؟ دستش را روی سینه‌اش گذاشت و گفت: این خودم است. گفتم: این که سینه‌ات است! دستش را روی سرش گذاشت و گفت: این. گفتم: این هم که سرت است! خندید و رفت و اصلاً یادش رفت که نقاشی‌اش پاره شده است. حالا بالأخره این خودی که این نقاشی را کشیده است کدام است که این سینه و این سر، سینه و سر اوست؟ این سؤال همین‌طور او را به خودش مشغول کرد که بالأخره من کو؟ مطلب را از خودتان شروع می‌کنیم، گاهی شما خواب می‌بینید و صبح که

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

### خودم بدون بدنم

بعضی مواقع خواب‌هایتان در زندگی‌تان واقع می‌شود که به آن «رؤیای صادق» می‌گویند. حالا سؤال این است که در رؤیای صادق آیا خودم آن جایی را که الان در بیداری با آن روبه‌رو هستم و قبلاً هم خواب همین جا را دیدم، آیا قبلاً بدون بدن آمده بودم این‌جا یا نه؟ اگر نیامده بودم چرا حالا کاملاً احساس می‌کنم قبلاً این‌جا آمده‌ام؟ پس من بدون بدنم هم



خودم هستم. قبل از این که بدنم در این محل قرار بگیرد، خودم آنجا بوده‌ام ولی بدنم نبوده است، پس نتیجه می‌گیریم که ما چه بدن داشته باشیم، چه بدن نداشته باشیم خودمان، خودمان هستیم.

زیست‌شناسان می‌گویند: بدن انسان در طول شش‌ماه تماماً عوض می‌شود و سلول‌های جدید جایگزین سلول‌های قبلی می‌شود، ولی انسان باز هم احساس می‌کند که خودش، خودش است با این‌که بدنش در عرض شش‌ماه کاملاً عوض شده است. پس بدن ما، خود ما نیست بلکه ابزار خود ماست. مثلاً شما از طریق چشم می‌بینید، ولی بدون چشم هم در خواب می‌بینید، پس اصل دیدن مربوط به روح است و اصل شنیدن و فکرکردن و غیره هم همه مربوط به روح است و این بدن ابزاری است برای این که ما آن را به حرکت درآوریم و از آن استفاده کنیم و به کمک بدن عبادت کنیم تا خودمان رشد کنیم و متعالی شویم.

### **می‌بینیم که می‌میریم**

بدن ما ربطی به حقیقت ما ندارد. مثلاً وقتی دست و پای ما قطع شد، احساس کمبود در حقیقت خودمان نمی‌کنیم، وقتی همه بدنم هم قطع شد یعنی انسان مُرد، می‌بینیم که بدنمان مُرد، می‌بینیم که می‌میریم، پس بدن

انسان مثل عصایی است در دست انسان، تا روح انسان، اراده‌هایش را از طریق بدن انجام دهد. خودت را نگاه کن، می‌بینی که خودت غیر از تن هستی. همین که شما به چیزی علم دارید و نسبت به چیزی عالم هستید، نشان می‌دهد که شما غیر از آن چیز هستید، همان‌طور که شما به این دیوار علم دارید، ولی دیوار نیستید. همین‌طور هم شما نسبت به بدن‌تان علم دارید پس خودتان غیر از بدن‌تان هستید.<sup>۴</sup>

### روح انسان؛ فوق زمان و مکان

جنس روح جنس بدن نیست، پس مکان و زمان برای روح مطرح نیست، چراکه بدن انسان، زمان و مکان دارد و در جای خاصی قرار می‌گیرد و دارای سن خاصی است، ولی روح انسان چیز دیگری است و مقصد و مقصود دیگری دارد، باید خودمان را که غیر بدنمان هستیم بشناسیم و از به کمال رساندن آن غافل نباشیم. آن چیزهایی که روح را مشغول به خود می‌کنند، مانع سیر روح می‌شوند. مثلاً وقتی غذا می‌خورید، روح‌تان مشغول لذت غذا و هضم غذا می‌شود، به همین جهت و در همین حد

---

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

به دنیا محدود می‌گردد و نمی‌تواند با عالم غیب ارتباط برقرار کند، ولی وقتی روزه می‌گیرید، چون روحتان کمتر گرفتار و مشغول بدن است بهتر می‌تواند به سوی عالم غیب سیر کند و با خدا ارتباط برقرار کند، البته سیر روح مثل سیر جسم نیست که تغییر مکان دهد، بلکه سیر روح موجب تغییر فهم و شعور و حالت می‌شود.

حالا بعد از این مقدمات **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** چند نکته برایتان حل می‌شود:

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

**ثانیاً:** نبوت یعنی این‌که يك روح خیلی متعالی، به سوی عالم غیب سیر کرده است و از عالم غیب، وحی و دستورالعمل‌های خدا را برای بشریت گرفته و مأمور ابلاغ آن دستورالعمل‌ها به بشریت شده است.

**ثالثاً:** وقتی شما، هم قلبتان را مؤمن کردید، هم هوس را کنترل نمودید، روحتان می‌تواند به عالم غیب سیر کند و در آن حال از وحی پیامبر «صلوات الله علیه وآله» بهتر استفاده کند.

## سیر روح آزاد جوان به طرف خوبی‌ها

جوان اگر از اول قلبش را حفظ نکرد، وقتی روح از بدنش آزاد می‌شود به طرف بدی‌ها می‌رود. آدم مؤمن را اگر در برترین مکان‌ها هم رها کنید باز به سمت خوبی‌ها می‌رود، ولی آدم بد را اگر در آمریکا رها کنید، به سمت فساد می‌رود. روح هم همین طور است؛ اگر در جوانی به سوی گناه و فساد و دروغ نرفت، وقتی آزاد می‌شود شدیداً می‌تواند با خوبی‌ها تماس پیدا کند. به همین دلیل ما در جوانان خوبی‌هایی سراغ داریم که هیچ جای دیگر به دست نمی‌آید، حتی درک و فهمی پیدا می‌کنند که آن درک و فهم را در هیچ کتابی نمی‌یابید. این فهم را از طریق همین روح آزادشان به دست آوردند. در جبهه جنگ با یکی از جوانان دبیرستانی روبه‌رو شدم که قبلاً او را می‌شناختم، آمد و چند سؤال پرسید. دیدم انصافاً این سؤالاتش خیلی عالی است. این سؤالات و این شعور را از طریق روح پاکش به دست آورده بود از طرفی قلبش آماده بود و از طرف دیگر طبق فرمان ولی‌فقیه زمانش به جبهه جنگ آمده بود و فضای جبهه را هم درک کرده بود. در نتیجه شعوری پیدا کرده بود که به جهت آن شعور معنوی‌اش چنین

سؤالاتي را داشت. سؤالات نشان مي داد که روحش به راحتی در عالم غيب و معنا سير کرده است و چيزهايي درك نموده است و حالا در تداوم آن درك و شعور پاسخ سؤالاتي را مي طلبيد. بعداً هم شهيد شد. کسي که دلش با غيب و خدا آشنا شد، شاديها و غمهايش خيلي متعالي مي شود، حتي بهترين شاديش شهادت در راه خدا مي شود.

### ارتباط با دنيايي وسيع تر

حالا که روشن شد روح شما، خود شماست و بدنتان ابزار روح شما است؛ اگر تمام توجه روح شما به بدنتان باشد، از خودتان غافل و از کمالات روحيتان محروم مي شويد. مولوي مي گويد:

در زمين ديگران خانه مکن  
خود کن، کار بيگانه مکن  
کيست بيگانه؟ تن خاكي تو  
براي اوست غمناكي تو

بدن ما ابزار روح ماست. اگر تمام وقتتان را صرف بدنتان کرديد، به واقع به خودتان نرسيده ايد. اگر دقت کنيد ان شاء الله از همين حالا متوجه مي شويد که راه ارتباط با دنيايي بزرگتر عالم معنا، باز است و از طريق ارتباط با آن دنيايي بزرگتر عالم معنا، روحتان احساس وسعت و تعالي مي کند، ولي وقتي ارتباطتان با آن عالم قطع و کم رنگ شود، مثل

آدم‌هاي خسته افسرده پرمدّعاي خودخواه مي‌شويد. كسي كه راه به عالم غيب براي باز شود، متواضع مي‌شود. امام خميني «رحمة الله عليه» مي‌فرمودند: «اگر به من، خدمتگزار بگويد بهتر است»، چون راه عالم غيب را به روي خود باز کرده بودند. نگويد كه ما فعلاً جوان هستيم، بگذاريد در حال و هواي جواني باشيم و حالا اين حرفها براي ما زود است. اين طور نيست.

عزيزان! در جواني، هم بازي كنيد، هم بزرگ باشيد و بزرگي كنيد. بايد كاري كنيد كه دلتان آلوده نشود تا از ارتباط با غيب بي‌بهره نمانيد. ارتباط با عالم غيب و معنا شما را از بسياري مشكلات نجات مي‌دهد. شما بيش از آن‌كه به عالم مادّه و دنيا توجه داشته باشيد، بايد با عالم غيب ارتباط داشته باشيد. چگونه به عالم غيب نظر كنيم؟ از طريق دستورات دين، مثل نماز. نماز كه مي‌خوانيد يعني چه؟ يعني توجه دل را به عالم غيب انداختن. گفتيم كه توجه به عالم غيب باعث مي‌شود كه من شما در آنجا باشم و آنجا مي‌شود، هر چند بدنش در روي زمين باشد.

### مرگ، ابتدای نشاط

كسي كه بفهمد اگر با غيب ارتباط پيدا كند نجات پيدا مي‌كند،

وقتی مرگش فرا رسید تازه شروع نشاط و سرور و عیش اوست. همیشه تمرین کنید در شرایط امتحان دنیایی توجهتان را به غیب بیندازید تا در ابدیت و قیامت راحت باشید. حالا اگر کسی شرایط ارتباط با غیب را برای شما فراهم کند، دلتان می‌خواهد با او ارتباط و انس داشته باشید یا نه؟ حتماً می‌خواهید با او ارتباط و انس داشته باشید. حالا اسلام و پیامبر (صلي الله عليه وآله وسلم) و اهل البیت (عليهم السلام) می‌توانند شرایط ارتباط با غیب را برای شما فراهم کنند، در نتیجه به شدت به آن وجودات مقدّس علاقمند می‌شوید. نماز و روزه وسیله ارتباط با خدا هستند؛ پس نماز و روزه هم در آن صورت مورد علاقه شما می‌شوند. چرا ما انقلاب اسلامی را دوست داریم؟ چون وسیله ارتباط با غیب است.

### غم عصر جمعه

عصر روزهای جمعه دیده‌اید روحتان خسته و کسل است، چرا؟ چون در عصر جمعه راه غیب بیشتر باز است و ما غافلیم و مشغول راه‌های دنیایی شده‌ایم. یعنی روح احساس می‌کند باید جای دیگری باشد و دلش در حال و هوای آنجاست، ولی می‌بیند شما او را مشغول بازی‌های دنیایی کرده‌اید، می‌بیند که جای اصلی‌اش توجه و حضور در عالم غیب است، ولی خود را آماده

نکرده و روحش را با توجه زیاد به بدن، از برای سیر به سوی عالم غیب خسته کرده است. و لذا در خود احساس ناراحتی می‌کند. ولی اگر در طول هفته از آن مواظبت کرده باشیم و آن را برای سیر به عالم غیب آماده نگه داشته باشیم، نه تنها عصر جمعه غمناک نیست، بلکه بسیار پرنشاط است و احساس می‌کند به گمشده خود دست یافته است.

حالا بدانید عصر جمعه شبیه عصر يك زندگي است که باید از این دنیا به عالم غیب سفر کنید. اگر در زندگي که در واقع يك جمعه بیشتر نیست، خود را برای ورود به عالم غیب و قیامت آماده کرده باشید، در عصر زندگي، بسیار دلخوش هستید و روزشماری می‌کنید که هرچه زودتر به سوی عالم غیب بروید و راز و رمزهاي آنجا را بیشتر بشناسید و با آنها در آن دنيای بسیار وسیع‌تر از این دنیا زندگي کنید. ولی اگر در طول زندگي، خود را برای ورود به عالم غیب آماده نکرده باشید، چقدر برای شما وحشتناک خواهد شد و چقدر با روح شما ناهماهنگ خواهد بود و بدانید در آن حالت انسان با تمام عذاب‌هایی که اسلام از آنها خبر داده روبه‌رو می‌شود.



## خود حقيقي، دريچه ارتباط با حقايق

باز به اين عرضم عنايت  
بفرماييد: وقتي در آينه نگاه  
ميکنيد ميگويد خودم را دارم  
ميبينم، حالا سؤال ما اين است که  
خودتان کداميد؟ آنکه در آينه است و  
يا آنکه بيرون آينه است و تصويرش  
در آينه است؟ شايد فوراً جواب دهيد  
اينکه توي آينه است. بعد که کمی  
فکر کرديد و جوابتان را اصلاح  
نموديد، خواهيد گفت: خودم اين  
استکه بيرون از آينه است، و عکسش  
توي آينه است. بعد که بيشتر فکر  
کرديد و جواب داديد خواهيد گفت:  
خودم آن استکه مي فهمد که يك خودي  
هست که آن خود، بدنش بيرون آينه  
است و عکس بدنش توي آينه است و  
مي فهمد که خودش، خودش است. خوب روي  
اين جوابها فکر کنيد که راستي  
خودمان کدام هستيم؟!

مي بينيد که هر چه در خود  
عميقتر فکر شود، شناخت خود کاملتر  
ميگردد و به همان اندازه شناخت  
حقايق هستي نيز عميقتر و کاملتر  
مي شود. و برعکس هر چه از خود حقيقي  
دور باشيم و نسبت به آن جاهل  
باشيم، از حقايق هستي و توحيد دور  
مي شويم.

در این جلسه ما می‌خواستیم که با شما عزیزان صحبتی دوستانه در رابطه با شناخت «مَن» داشته باشیم و در این قدم اول با هم به این سؤال فکر کنیم که «مَن کو؟!» و از این طریق پنجره‌ای به سوی «شناخت خودِ حقیقی» گشوده باشیم. امید است که قدم‌های بعدی را شما بتوانید به لطف الهی با استفاده از کتاب‌هایی که در رابطه با خودشناسی یا معرفت نفس پیشنهاد می‌شود، بردارید.<sup>ه</sup>

«وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»

---

ه - کتاب‌هایی مثل «آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین»، «شرح معرفت‌النفس از حجة الاسلام صمدی»، «ده نکته از معرفت نفس»، «انسان در اسلام» و «معرفت‌النفس و الحشر».

من كو؟!

.....

# تـائـيـر رـوـحـ بـر حـرـكـات وـرـزـشـي

تأثير روح بر حركات ورزشي

.....

## بسم الله الرحمن الرحيم

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

### هرکس بدنش را در اختیار بگیرد، زنده‌تر است

مثلاً: وقتی من دستم را بالا می‌آورم، این دست مرا چه کسی بالا می‌آورد؟! معلوم است که خود من؛ حالا اگر من بمیرم، دستم را نمی‌توانم بالا بیاورم، چرا؟! چون «من» دیگر در بدنم حاضر نیستم. «من» اگر در بدنم حاضر نباشم، این بدن حرکت ندارد؛ پس انسان زنده به کسی می‌گویند که بتواند بدنش را در اختیار خودش بگیرد؛ حالا انسان زنده‌تر به چه کسی می‌گویند؟ به کسی که بدنش را بیشتر و بهتر بتواند در اختیار خودش بگیرد. انسان مرده کسی است که بدنش در اختیارش نیست و انسان زنده کسی است که بدنش در اختیارش است؛ و انسان زنده‌تر کسی است که بدنش بیشتر و بهتر در اختیارش است. بعضی‌ها چرا از نظر ظاهر بدن، شکل و ترکیب مناسبی

ندارند؟! چون بدنشان تا حدی در اختیارشان نیست. گفت:  
اندر گزري اشکمي را ديدم

بعد

از دوسه روز صاحبش پيدا شد

چنين آدمي، تماماً هيكلش در اختيارش نيست و روح او نتوانسته بعضي از قسمت‌هاي بدنش را در اختيار بگيرد و به همين جهت بدن خوش ترکيبي ندارد؛ در حالي‌که روح انسان هميشه زيباست. و قرآن مي‌فرمايد: «و نَفْسٍ وَ ما سَوَّيْها»،<sup>۶</sup> يعني «سوگند به روح و آن همه تعادل و زيبايي»؛ پس روح همه انسان‌ها زيباست، و اگر زمينه ظهور روح در بدن فراهم شود، همه بدن‌ها - در عين تنوع - زيبا خواهند بود. ولي به عنوان مثال در دوران جنيني اگر روح نتواند بدن مناسب خودش را بسازد، وقتي متولد مي‌شود، بدنش مناسب روحش نيست، ولي اگر در دوران جنيني شرايط مناسب بود و مادر از نظر روحي و جسمي و از نظر تغذيه شرايط مناسبی داشت، روح جنين بدن خوبي براي خود به وجود مي‌آورد. و لذا آن بدن نمايش روح خواهد بود و چون اصل خلقت روح زيبا و متعادل است، بدن هم زيبا و متعادل خواهد بود.

## بدن‌هایی که مانع ظهور زیبایی‌های روح اند

اگر روح کسی بر بدنش حکومت نکند، روح او اسیر بدن است و میل‌های بدن تکلیف روح را تعیین می‌کنند. چنین آدمی از ظهور زیبایی‌های روح در بدنش محروم می‌شود. اگر روح نتوانست در بدن حکومت کند، شکم هر جا دلش خواست می‌رود و روح بیچاره هم دنبال شکم راه می‌افتد و دیگر فرمانده واقعی که باید روح باشد، از فرماندهی عزل شده و در زندان میل‌های بدن قرار می‌گیرد.

شما تا نمرده‌اید می‌توانید بدنتان را تدبیر کنید و زیباترین بدن را برای خود بسازید، ولی اگر روحتان را بر بدنتان حاکم و مسلط نکنید، دنبال هوس‌های بدنتان راه می‌افتید و هر چه بدن خواست می‌خورید، آن وقت قلب و ریه و شکم و بقیه بدنتان پر از چربی می‌شود و تبدیل به یک انسان تنبل می‌شوید، یعنی در نتیجه تنبلی اولیه، تنبلی ثانویه‌ای برای خود به وجود می‌آورید و آن تنبلی همین‌طور ادامه خواهد یافت. روح بیچاره هم همین‌طور روز به روز بیشتر اسیر بدن می‌شود.



## وقتی روح بر بدن حاکم باشد

حالا اگر بدن تابع روح باشد، یعنی روحتان حاکم بر بدنتان باشد، چقدر غذا می‌خواهد؟ هر قدری که روح، بدن خودش را بتواند زیبا نگه دارد، چون روح زیباست، اما اگر بدن بر روح حکومت کند، چقدر غذا می‌خواهد؟ هر قدر به او غذا بدهی، وقتی سیر شد باز هم می‌خواهد، چون حرص خوردنش تمام نمی‌شود. وقتی حرص خوردن به میدان باشد، انسان سیر نمی‌شود. به شکمت می‌گویی: ای شکم! آیا بس است؟ می‌گوید: نه باز هم غذا می‌خواهم. حالا اگر روح حاکم باشد، به اندازه‌ای که بدنش غذای مناسب را بخورد، می‌گوید بس است، دیگر غذا نمی‌خواهم، ناخودآگاه می‌بیند به موقع اش سیر است. مثلاً روزی که عاقلانه و روی حساب ورزش می‌کنید و در حین ورزش تمرکز روی بدنتان را از دست نمی‌دهید و وقتی هم سر سفره غذا نشستید از آن حالت تمرکز خارج نشدید، آن مقدار غذای مورد نیاز بدنتان را می‌خورید و حرص غذای بیشتر را ندارید، ولی روزی که روی حساب ورزش نمی‌کنیم و فقط به فکر بردن و نگران باختن هستیم، بی‌حساب هم غذا می‌خوریم. به همین جهت است که باید عرض کنم، اگر ورزش جهت و هدف صحیحی نداشته باشد نه‌تنها نفع

ندارد، بلکه ضرر هم دارد. نمونه اش هم آدم‌هایی که فقط ورزش می‌کنند که زورشان زیاد شود، پس از مدتی یک هیکل بدقواره، همراه با انواع بیماری‌ها دارند.

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

### چگونه روح را بر بدن حاکم کنیم؟

تمرکز روح در حین حرکات ورزشی و در کنار تمرینات منظم می‌تواند بدن را در اختیار روح بیاورد و همه انضباط‌هایی را که روح برای بدن تصور می‌کند در بدن به وجود آورد. البته باید قصدتان از ورزش تسلط پیدا کردن بر بدنتان و بر میل‌های افراطی آن باشد. ولی اگر هدفتان قوی شدن بدن و خودنمایی شد، از ورزش کردن هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرید، نه روحتان عالی می‌شود نه بدنتان در اختیار روح می‌ماند و نه قلبتان سبیل می‌خورد.

وقتی روح را جهت ندهید و فقط بدن را حرکت و تمرین بدهید، حرص غذا خوردن را نمی‌توانید کنترل کنید. ولی وقتی روح را جهت دادید، بدن را که مانع روح است می‌توانید از طریق تمرین و فرمان‌های دائمی که به آن

می‌دهید، به کنترل و تسلط خود در آورید. یعنی با این هدف که روحتان را بر بدنتان حاکم کنید تا بر بدنتان نظر داشته باشید، وارد تمرینات می‌شوید نه اینکه صرفاً هدف از تمرینات این باشد که بدنتان خوش‌ترکیب و خوش‌اندام شود. کسی که ورزش می‌کند تا اندام زیبا پیدا کند، پس از مدتی اندامش بد ترکیب می‌شود. یعنی وقتی ۵۰ ساله شد این همه ورزش و تمرینی که داشت بی‌نتیجه و بی‌ثمر می‌شود. شاید بگویید که چون دیگر ورزش نمی‌کند این جور شده است. بله درست می‌گویید ولی باید روح طوری آماده می‌شد که وقتی این ورزشکار در ۵۰ سالگی می‌خواهد غذا بخورد براساس روحی غذا بخورد که آن غذا خوردن، بدن مناسب روح و زیبایی یک انسان را تنظیم کند.

اگر روحتان بزرگ و با همت شود ناخودآگاه غذایی که می‌خورید، در بدنتان بر اساس روحتان تنظیم و تقسیم می‌شود. روحی که جهت ندارد به هر عضوی به اندازه مناسب غذا نمی‌رساند، به همین جهت ملاحظه می‌کنید یک دفعه گردن طرف بسیار نازک و شکمش بزرگ شد.

اگر روحتان مدیر نتان شد به هر جا بیشتر کار می‌کند غذای بیشتر

و مناسبی می‌دهد، مثلاً شکم که کار کمتری می‌کند، پس غذای کمتری به آن می‌دهد و به ماهیچه‌های دست و پا، غذای بیشتری می‌دهد، و در نتیجه می‌بینید انسان شکم ندارد، ولی ماهیچه‌های دست و پای خوبی دارد. ولی روحی که به جهت نداشتن تمرکز ناتوان بود به کمر و شکم چربی بیش از حد می‌دهد و به ماهیچه‌های پا غذای کمتری می‌دهد، آن وقت تناسبی بین شکم و ماهیچه‌ها وجود ندارد.

### نتایج حاکمیت روح بر بدن

اگر توانستید روحتان را مدیر و حاکم تن بکنید، دو نتیجه دارد؛ یک نتیجه موقت دارد که بدنتان منظم می‌شود و یک نتیجه دائم دارد که بعد از مدتی اراده‌تان قوی می‌شود و بر بدن و میل‌ها و حرص‌های افراطی آن حکومت می‌کند و نه‌تنها به اندازه‌ای که هر عضوی نیاز دارد غذا می‌دهد بلکه دیگر تحت تأثیر هوس‌های خود قرار نمی‌گیرد و قلبش برای فهم مسائل معنوی و توحیدی آماده می‌شود. انسان مؤمن، **اولاً؛** روحش را اسیر بدن و شهوت نمی‌کند، **ثانیاً؛** بدنش را به کار می‌گیرد و نمی‌گذارد تنبل باشد، این بدن را به کار می‌گیرد برای اینکه روحش بزرگ و عالی شود. دائم توجه داشته باشید که چرا ورزش می‌کنید؟ آیا می‌خواهید برای

دیگران قیافه بگیرید یا می‌خواهید بر بدنتان مسلط شوید و اجازه ندهید بدنتان بر شما حکومت کند و اراده‌تان قوی شود؟ اگر اراده قوی شد، بدن تحت تسلط شماست، حرص غذا خوردن کنترل می‌شود و به قدر نیاز غذا می‌خورید. اینجاست که مقدار نیاز را خود روح به جهت آن شعور معنوی و خدادادی که دارد، تعیین می‌کند. گاهی وقتها می‌بینید دلتان غذا می‌خواهد، هر چند می‌دانید که سیر هستید و بدنتان نیاز به غذا ندارد، ولی دلتان می‌گوید غذا می‌خواهم، این حرص و شهوت است که می‌گوید غذا می‌خواهم، ولی روح می‌داند که نباید بخورد، چون نیاز ندارد. حرص می‌گوید باید غذا بخوری چون بالأخره باید بخوری. وقتی می‌توانی از دست این حرص نجات پیدا کنی که روحت عالی شود، وگرنه می‌نشینی غذا می‌خوری.

وقتی روح، بزرگ و متعالی شد می‌تواند از حرص‌ها و میل‌های بی‌جا رها شود. به‌عنوان مثال؛ روح بزرگ حاضر نیست به نامحرم نگاه کند، هرچند شهوتش بگوید نگاه کن. بین شهوت و روح جنگ و نزاع است، وقتی چشمت به نامحرم افتاد شهوت می‌گوید: ادامه بده، روح تربیت شده می‌گوید: حرام است. اگر تمرین کردی که نگاه

نکنی، دفعات بعد به راحتی نگاه نمی‌کنی و بر میل شهوانی‌ات مسلط می‌شوی. موضوع تسلط بر سایر میل‌ها هم همین‌طور است. باید راه کنترل میل‌ها را پیدا کنیم، و ورزش در این راه می‌تواند به ما کمک کند.

### ورزش و تقویت اراده

نتیجه دیگر ورزش این است که مقاومت بدن را در برابر فرمان روح کم می‌کند. اگر خوب ورزش کردی و به خانه رفتی و دیدی لیوان آب در چند متری شماست، حالا اگر به مادرت که نزدیک لیوان است گفتی لیوان آب را به من بدهید، تو در ورزش مردود شده‌ای! چون عموماً کسی که نمی‌تواند بر بدنش حکومت کند، در کارهای عادی زندگی که خودش می‌تواند انجام دهد به دیگران دستور می‌دهد، چون بدنش بی‌حال و تنبل است و فرمان روحش را نمی‌پذیرد. او قدرت فرمان دادن به این بدن را در خود رشد نداده است، در حالی که کسی که ورزش می‌کند نباید بدنش در مقابل روحش قدرت مقاومت داشته باشد و در فرمان دادن به بدنش ناتوان باشد و به دیگران دستور بدهد که کارهای مرا انجام دهید.

شخصی نزد پیامبر اکرم «صلوات الله علیه وآله» آمد و گفت: «چه کار کنم تا به بهشت بروم؟» پیامبر اکرم «صلوات الله علیه وآله» فرمودند: «به کسی دستور نده و کارهای خودت را خودت انجام بده» او تلاش کرد توصیه پیامبر «صلوات الله علیه وآله» را عمل کند. در یکی از جنگها وقتی سوار بر اسب در حال جنگیدن بود و در حالی که شمشیرش به دست راستش بود، دشمن دست راستش را قطع کرد. دست و شمشیر روی زمین افتاد. خواست به کسی دستور بدهد که شمشیر مرا بردار و به دست چپ من بده تا در حالی که سوار بر اسب هستم جنگ را ادامه دهم، يك دفعه یادش آمد که تصمیم گرفته به کسی دستور ندهد. خودش با زحمت بسیار از اسب پیاده شد و شمشیر را به دست چپ گرفت و سوار اسب شد و جنگ را ادامه داد و بعد از جنگ خوشحال بود که در آن حال هم نصیحت پیامبر اکرم «صلوات الله علیه وآله» را عملی کرده، هم به خوبی جنگیده است، این آدم به خوبی از عهده حکومت و تسلط بر بدنش برآمده و پیامبر اکرم «صلوات الله علیه وآله» شرط نجات او را همین نکته می دانستند.

نکته آخر این که: وقتی روح بزرگ شد، تصمیم های سبک و بیهوده نمی گیرید. بعضی ها آن قدر پست هستند که افتخارشان کار نکردن و از زیر کار در رفتن است. از افتخارات

پیامبر اکرم «صلوات الله علیه وآله» و ائمه (علیهم السلام) این است که کار و فعالیت می‌کنند نه برای اینکه فقط پول درآورند، بلکه کار کردن خودش یک قدرت روحی است. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: انتقال دادن سنگها تا نوك قلّه‌ها برای من بهتر از این است که بقیه برای من کار کنند. روح که بزرگ شد انسان دیگر عمل زشت و حرام انجام نمی‌دهد، چون پوچی و بیهودگی این نوع کارها را می‌فهمد.

### ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا

اگر ورزش کردن مبنای فکری نداشته باشد و فقط بر اساس تحریک خیالات انجام شود، آن نتیجه عالی را به دنبال ندارد، ولی اگر بدن با تمرکز و تمرین ورزشی، حکومت روح را پذیرفت، روحان به راحتی می‌تواند با غیب ارتباط پیدا کند. روح حضرت علی (علیه السلام) می‌توانست به راحتی با غیب ارتباط پیدا کند چون حاکم بر بدن بود. چون جسم حضرت دائم ایشان را به طرف خودش نمی‌کشید و لذا حضرت فرصت سیر به سوی عالم غیب هم داشتند. ورزشکاری که نتواند از طریق ورزش، بر بدن خود حاکم شود و پس از مدتی بدن بر او حاکم شود، دیگر سیر به سوی عالم معنویت نخواهد داشت.



گفتیم کسی که فقط مشغول بدنش است، چه بخواهد و چه نخواهد گرفتار بدن می‌شود و در نتیجه روحش اسیر بدن می‌شود و روح چنین آدمی قدرت پرواز و سیر به سوی عالم غیب را از دست می‌دهد و دیگر روح بزرگ و عظیمی ندارد. چرا جهان پهلوان تختی این همه عزیز بود؟ برای این که عظمت روحی داشت. او در مسابقات جهانی کشتی وقتی فهمید دست راست رقیبش آسیب دیده است، در آن مدتی که با رقیبش در حال کشتی گرفتن بود مواظب بود به دست راست او دست نزند. این نوع پیروز شدن بسیار بزرگتر از پیروز شدن‌های دیگر او بود و این کارها او را جهان پهلوان تختی کرد. اصلاً او يك عمر تلاش کرد تا بتواند بر بدنش حاکم شود و برای این که بر بدنش حاکم شود باید جلو غرایز خود بایستد و آن‌ها را کنترل کند. در راستای حاکم بر بدن خودش است که به میدان مسابقه وارد می‌شود تا بر بدن رقیبش هم حاکم شود، ولی اگر کبر و خودخواهی‌اش بر او حاکم شد که در واقع کبر و خودخواهی‌اش قهرمان‌اند و او شکست خورده است؛ اصلاً مسابقه‌های ورزشی در عرف اهل معنا و پهلوانان حقیقی، يك نحوه تمرین برای تسلط بر میل‌های سرکش خود است. آن‌ها در میدان مسابقه،

رقیب را در واقع خودشان می‌گیرند و تلاش می‌کنند با همه فنون بر خودشان که می‌خواهد از دست خودشان در رود پیروز شوند، و به همین جهت هم پس از پیروزی، متواضع‌تر می‌شوند، چون بر کبر خود مسلط شده‌اند.

اگر روح‌تان را جهت بدهید - با ریاضت‌های جسمی و روحی- می‌توانید آن‌قدر قوی شوید که بدنتان را مثل یک پرگاه بلند کنید. حضرت عیسی (علیه‌السلام) روی آب راه می‌رفتند و مهم‌تر این که آن حضرت و حضرت ادریس به آسمان رفتند. البته چنین قدرتی نیاز به معنویت بسیار دارد، چون حیات مربوط به روح است، روح اگر در بدن نباشد بدن می‌میرد. از طرفی؛ حیات واقعی و اصیل از خداوند است حالا اگر روح شدیداً به خدا وصل شود، حیاتش شدید می‌شود، آن وقت تمام بدن به طور مطلق در دست انسان است. حضرت علی (علیه‌السلام) در قلعة خیبر را بنا به فرمایش خودشان، با قدرت الهی از جا درآوردند و چهل ذرع پرتاب کردند.<sup>۷</sup> اگر با حی قیوم ارتباط پیدا کنید روح و جسمتان هر دو قدرت عجیبی پیدا می‌کنند و ورزش حقیقی در اسلام برای همین حاکمیت بر بدن و غرایز

۷- حضرت امیرالمؤمنین «علیه‌السلام» می‌فرماید: «قَلَعْتُهُ بِقُوَّةِ رَبَّائِيَّةٍ، لَا بِقُوَّةِ جِسْمَانِيَّةٍ» یعنی آن

در را با قوت ربّانی معنوی از جای‌کندم، و نه با قوت جسم و بدن.

بدنی از طریق ارتباط با خدای حیّ  
قیّوم است، در حقیقت هدفمان از  
ورزش، هموار کردن راه ارتباط با  
خدای حیّ قیّوم است.

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

**والسلام علیکم ورحمة الله وبرکاته**