

۱/۱۹۲/۳

مرحله شناخت

مرکز مدیریت حوزه های علمیه  
دفتر تدوین متون درسی حوزه های علمیه

# اخلاق اسلامی

جلد دوم

(آداب فردی و علم آموزی)

ویراست جدید

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پندر تا وین متن روزهای علمی

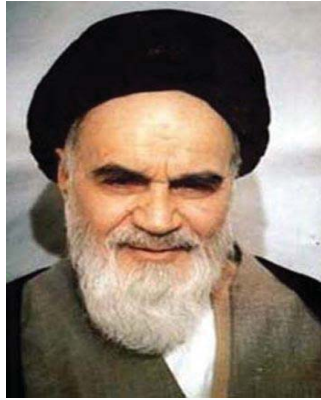
# اخلاق اسلامی

جلد دوم

(آداب فردی و علم آموزی)

گروه اخلاق

دفتر تدوین متون درسی حوزه‌های علمیه



« هر قدمی که برای تحصیل علم برمی دارید، قدمی هم برای کوبیدن خواسته‌های نفسانی، تقویت قوای روحانی، کسب مکارم اخلاق، تحصیل معنویات و تقوی، بردارید. تحصیل این علوم در واقع مقدمه تهذیب نفس و تحصیل فضایل، آداب و معارف الهیه، می‌باشد؛ تا پایان عمر در مقدمه نمانید که نتیجه را رها سازید. شما به منظور هدفی عالی و مقدس، که عبارت از خداشناسی و تهذیب نفس می‌باشد، این علوم را فرا می‌گیرید، و باید در صدد به دست آوردن ثمره و نتیجه کار خود باشید؛ برای رسیدن به مقصود اصلی و اساسی خود جدیت کنید. شما وقتی وارد حوزه می‌شوید، پیش از هر کار باید در صدد اصلاح خود باشید. و مادامی که در حوزه به سر می‌برید، ضمن تحصیل باید نفس خود را تهذیب کنید؛ تا آن گاه که از حوزه بیرون رفتید و در شهر و یا محلی رهبری ملتی را بر عهده گرفتید، مردم از اعمال و کردار شما، از فضایل اخلاقی شما، استفاده کنند، پند گیرند، اصلاح شوند. بکوشید پیش از آنکه وارد جامعه گردید خود را اصلاح کنید، مهذب سازید. اگر اکنون که فارغ البال می‌باشید در مقام اصلاح و تهذیب نفس برنیاید، آن روز که اجتماع به شما روی آورد دیگر نمی‌توانید خود را اصلاح نمایید»<sup>۱</sup>.

## سخنی با اساتید

آموزش اخلاق اسلامی که متکفل حوزه مهم و وسیعی از معارف دینی است، برای طلاب علوم اسلامی امری ضروری می‌باشد. در برنامه جدید حوزه علمیه، آموزش این دانش بصورت نظام‌مند و در سطح دومین مرحله آموزشی (شناخت) پیش‌بینی شده است. مرحله دوم، مرحله شناخت تفصیلی است یا به عبارتی رساندن طلاب به توانایی درک و فهم و تفسیر مفاهیم و آموزه‌های اخلاقی برای تشخیص فضائل از رذائل و دستیابی به ملاک‌های واضح و روشن در برخوردها و رفتارهای اخلاقی است.

هدف از این مرحله نیز زمینه‌سازی جهت تخلق به اخلاق اسلامی و حل مسائل شخصی و اجتماعی در حوزه تربیت اخلاقی است. برخی از شاخصه‌های این مرحله عبارت است از:  
الف. تعمیق درک مفاهیم و اصطلاحات اساسی و اشاره به مفاهیم و اصطلاحات فرعی علم اخلاق؛

ب. تعمیق درک قواعد و قضایای اساسی و اشاره به قضایای فرعی علم اخلاق؛

ج. بیان ساختار تفصیلی علم اخلاق و تحلیل روابط موجود بین عناصر و اجزای مباحث علم اخلاق؛

بیان مباحث اخلاقی در قالب سلسله مراحل آموزشی، زمینه را برای ورود به مباحث بالاتر و تخصصی فراهم می‌کند. سطح تخصصی اخلاق، به‌ویژه با رویکرد فقه‌الاخلاقی، خود از شاخصه‌های خاصی برخوردار است که اعمال آن‌ها در این سطح، با دشواری‌های جدی روبرو است. در فقه آیات و روایات سه طیف اقدام صورت می‌پذیرد:

- استظهار: تفسیر متن با بهره‌گیری از قواعد ادبی و قواعد زبانی علم اصول؛

- تفریح: تطبیق مفاهیم و قواعد عام و کلی بر مصادیق و موارد؛

- تحلیل: کشف روابط و علل انتساب حکم به موضوعی خاص؛ به‌عنوان مثال در روایت، بیان شده است که: «دَلِيلُ التَّفَكُّرِ الصَّمْتِ». فهم ظاهر این روایت چندان پیچیده نیست، ولی در اینکه چه نسبتی بین سکوت و شکل‌گیری فرایند تفکر وجود دارد نیاز به تحلیل است. با وجود اختصاص این شاخصه‌ها به مراحل تخصصی، تلاش شده تا حد امکان، نکات روش‌شناختی به‌ویژه در اهتمام به سند روایات، تحلیل مفردات و تحلیل محتوا - در حدّ مرحله آموزشی «شناخت» - اعمال شود؛ البته در مرحله بعد به تدریج رویکرد تحلیلی بیشتر خواهد شد. کتاب حاضر دومین کتاب از حلقات آموزش اخلاق و آداب اسلامی است که مطابق با سرفصل‌های مصوب نگاشته شده است. هرچند تبیین مطلوب موضوعات مهم و متنوع آداب فردی و علم آموزی، زمانی بیش از زمان اختصاص داده شده را می‌طلبد، ولی با توجه به اهمیت این مباحث، در نگارش این کتاب کوشش شده است تا مطالب اساسی در هر یک از آداب ذکر شده متناسب با همین زمان کوتاه بیان شود.

امید است این مجموعه، علاوه بر زمینه سازی مسیر اجتهاد در دانش اخلاق، بتواند با تبیین صحیح اخلاق اسلامی بر اساس مکتب اهل بیت <sup>^</sup>، زمینه را برای عمل به تعالیم ناب اخلاقی فراهم سازد و مشمول عنایت خاصّ حضرت بقیة الله الاعظم # قرار گیرد.

من الله التوفيق و عليه التكلان

گروه اخلاق

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## فهرست مطالب

### دفتر دوم: آداب فردی

۳	فصل اول: برنامه ریزی و آداب آن
۵	۱- تعریف برنامه ریزی (درس اول)
۶	۲- اهمیت برنامه ریزی
۸	۳- مراحل برنامه ریزی
۸	۱) ترسیم وضع مطلوب
۹	۲) تبیین وضع موجود
۱۰	۳) تدوین برنامه گذار
۱۰	۴) اجرای برنامه
۱۰	۴- آثار برنامه ریزی
۱۰	۱) زمینه‌سازی برای موفقیت
۱۱	۲) استفاده بهینه از زمان
۱۲	۳) پرهیز از فعالیت‌های پراکنده
۱۳	۵- آداب برنامه ریزی (درس دوم)
۱۳	۱) استعانت از خداوند و توکل بر او
۱۵	۲) توسل به معصومین <sup>ع</sup>
۱۵	۳) اختصاص اوقاتی برای برنامه‌ریزی
۱۶	۴) شناخت کافی
۱۸	۵) تفکر
۱۸	۶) مشورت کردن
۱۹	۷) انعطاف‌پذیری
۱۹	۸) تلاش و استقامت



۲۱	فصل دوم: پوشش و آراستگی و آداب آن
۲۴	۱- اهمیت پوشش و آراستگی (درس سوم)
۲۷	۲- بایدها و نبایدهای پوشش و آراستگی
۲۷	الف) بایدها
۲۷	ب) نبایدها
۲۷	۱) پوشش تحریک کننده
۲۹	۲) پوشش و آرایش ویژه کفار
۲۹	۳) لباس شهرت
۳۰	۴) پوشش های ترویج کننده حرام
۳۰	۵) سایر محرّمات
۳۳	۳- آداب پوشش و آراستگی (درس چهارم)
۳۴	۱) آراستگی
۳۷	۲) لباس پاکیزه
۳۷	۳) اعتدال در لباس
۳۸	۴) استفاده درست از لباس
۳۹	۵) انتخاب نوع و رنگ
۳۹	۶) انگشتر به دست کردن
۴۰	۴- لباس روحانیت
۴۰	۱) ضرورت
۴۱	۲) شرایط و آداب
۴۵	فصل سوم: بهداشت فردی و آداب آن
۴۸	۱- اهمیت بهداشت و نظافت (درس پنجم)
۴۹	۲- بهداشت دهان و دندان
۴۹	۱) اهمیت مسواک زدن
۵۰	۲) آثار مسواک زدن
۵۱	۳) آداب بهداشت دهان و دندان
۵۱	الف) مسواک زدن قبل از نماز

- ۵۲..... (ب) مسواک زدن قبل از خواب.....
- ۵۳..... (ج) مسواک زدن قبل از حضور در جمع.....
- ۵۳..... (د) مسواک زدن به عرض.....
- ۵۳..... (هـ) خلال کردن.....
- ۵۴..... ۳- بهداشت ناخن.....
- ۵۴..... (۱) اهمیت و آثار ناخن گرفتن.....
- ۵۵..... (۲) آداب ناخن گرفتن.....
- ۵۷..... ۴- حمام رفتن (درس ششم).....
- ۵۸..... (۱) آداب ورود به حمام.....
- ۵۸..... (الف) پر و خالی نبودن معده.....
- ۵۸..... (ب) دعای ورود.....
- ۵۹..... (ج) یک روز در میان رفتن.....
- ۶۰..... (۲) آداب شستشو و نظافت در داخل حمام.....
- ۶۰..... (الف) پوشاندن عورت.....
- ۶۱..... (ب) زدودن موهای زائد.....
- ۶۱..... (ج) پرهیز از مسواک زدن و شانه کردن در حمام.....
- ۶۲..... (د) پرهیز از نوشیدن آب سرد و ریختن آب سرد به بدن.....
- ۶۲..... (هـ) صرفه‌جویی در مصرف آب.....
- ۶۳..... (۳) آداب بعد از حمام.....
- ۶۳..... (الف) شستن پا هنگام خروج.....
- ۶۳..... (ب) پوشاندن سر.....
- ۶۴..... (ج) دعای خروج.....
- ۶۴..... ۵- بهداشت تخلی.....
- ۶۴..... (۱) اهمیت آن.....
- ۶۵..... (۲) آداب بهداشت تخلی.....
- ۶۵..... (الف) پرهیز از حبس بول و غائط.....

ب) پرهیز از خوردن و آشامیدن و صحبت کردن ..... ۶۵

ج) یاد خداوند ..... ۶۶

د) دعا‌های مأثور ..... ۶۷

### فصل چهارم: بهداشت محیط زیست و آداب آن ..... ۶۹

۱- اهمیت بهداشت محیط زیست (درس هفتم) ..... ۷۲

۲- توصیه‌های مرتبط با بهداشت محیط ..... ۷۲

۱) نظافت ظروف و وسایل زندگی ..... ۷۲

۲) جارو کردن منزل و خارج کردن زباله ..... ۷۴

۳) حفظ نظافت آب‌های عمومی ..... ۷۵

۴) حفظ و نظافت راه‌ها و مکان‌های عمومی ..... ۷۶

۵) حفظ و توسعه فضای سبز ..... ۷۷

۶) نظافت مساجد ..... ۷۸

### فصل پنجم: خوردن و آشامیدن و آداب آن ..... ۸۱

۱- آداب تهیه و انتخاب خوراک و نوشیدنی (درس هشتم) ..... ۸۴

۱) حلال و طیب بودن خوراک و نوشیدنی ..... ۸۴

۲) دقت در انتخاب نوع خوراک و نوشیدنی ..... ۸۷

۳) رعایت توازن غذایی ..... ۸۸

۲- آداب عمومی خوردن و آشامیدن ..... ۸۹

۱) شستن دست‌ها قبل و بعد از خوردن ..... ۸۹

۲) گفتن نام خدا ..... ۹۰

۳) یاد سید الشهداء هنگام نوشیدن آب ..... ۹۳

۴) با دست راست خوردن و آشامیدن ..... ۹۴

۵) اعتدال در خوردن و آشامیدن (درس نهم) ..... ۹۵

۶) نشسته خوردن ..... ۹۸

۷) پرهیز از خوردن غذا یا نوشیدنی داغ ..... ۹۹

۸) آرامش در غذا خوردن ..... ۱۰۰

۹) چند نفس نوشیدن آب ..... ۱۰۰

- ۱۰۲.....دراز کشیدن بعد از غذا..... (۱۰)
- ۱۰۳.....آداب اجتماعی خوردن و آشامیدن..... (۳-)
- ۱۰۳..... (۱) پرهیز از تنها خوردن و آشامیدن.....
- ۱۰۳..... (۲) نگاه نکردن به دیگران.....
- ۱۰۴..... (۳) پرهیز از نشستن متکبرانه.....
- ۱۰۴..... (۴) پرهیز از خوردن از همه جای ظرف.....
- ۱۰۷..... فصل ششم: خوابیدن و آداب آن.....**
- ۱۱۰..... ۱- آداب پیش از خواب (درس دهم).....
- ۱۱۰..... (۱) دستشویی رفتن قبل از خواب.....
- ۱۱۰..... (۲) مسواک زدن.....
- ۱۱۰..... (۳) وضو گرفتن.....
- ۱۱۱..... (۴) محاسبه.....
- ۱۱۱..... ۲- آداب خوابیدن.....
- ۱۱۱..... (۱) رو به قبله خوابیدن.....
- ۱۱۲..... (۲) قرائت قرآن و ذکر خدا.....
- ۱۱۵..... ۳- آداب پس از بیدار شدن.....
- ۱۱۶..... ۴- سایر آداب.....
- ۱۱۷..... فصل هفتم: تفریح و آداب آن.....**
- ۱۱۹..... ۱- مفهوم و آثار تفریح (درس یازدهم).....
- ۱۲۰..... ۲- اهمیت تفریح سالم.....
- ۱۲۲..... ۳- آداب و شاخصه های تفریح سالم.....
- ۱۲۲..... (۱) حلال بودن و پیامد منفی نداشتن.....
- ۱۲۴..... (۲) تعادل.....
- ۱۲۵..... (۳) حفظ مروت.....
- ۱۲۶..... (۴) توجه به علاقه دیگران.....
- ۱۲۶..... ۴- مصادیق تفریح سالم.....

## دفتر سوم: آداب علم آموزی

- ۱- جایگاه و ارزش علم (درس دوازدهم) ..... ۱۳۳
- ۱) حیات دل‌ها ..... ۱۳۴
- ۲) سرچشمه فضائل ..... ۱۳۴
- ۳) امانت الهی ..... ۱۳۶
- ۴) ملاک ارزش‌گذاری ..... ۱۳۶
- ۵) عامل نجات از فتنه‌ها ..... ۱۳۷
- ۲- جایگاه و ارزش علم آموزی ..... ۱۳۷
- ۱) حرکت در مسیر بهشت ..... ۱۳۷
- ۲) بال فرشتگان، فرش راه علم‌آموزان ..... ۱۳۸
- ۳) علم آموزی در تمام شرایط ..... ۱۳۸
- ۴) توصیه علم آموزی به همگان ..... ۱۳۹
- ۵) توصیه به علم آموزی در تمام عمر ..... ۱۳۹
- ۶) توصیه به علم آموزی در سفر و هجرت ..... ۱۴۰
- ۷) توصیه به آموختن علم نافع از دارنده آن ..... ۱۴۱
- ۳- آثار علم ..... ۱۴۲
- ۱) احیاگری ..... ۱۴۲
- ۲) راه وصول به حقیقت ..... ۱۴۳
- ۳) سعه صدر و وسعت ظرفیت ..... ۱۴۳
- ۴) افزایش ارزش عمل ..... ۱۴۴
- ۵) رشته ارتباط با خدا ..... ۱۴۵
- ۶) خشیت از خدا ..... ۱۴۵
- ۴- جایگاه و ارزش عالمان دین (درس سیزدهم) ..... ۱۴۸
- ۱) برتری عالمان نسبت به غیر عالمان ..... ۱۴۸
- ۲) وارث انبیا ..... ۱۴۸
- ۳) برتر از عابدان و مجاهدان ..... ۱۴۹

- ۴) رحلت عالم، خسارتی جبران ناپذیر ..... ۱۵۱
- ۵) گواهی علما به یگانگی خداوند ..... ۱۵۱
- ۶) رسالت علما ..... ۱۵۲
- الف) شناخت دین ..... ۱۵۲
- ب) دفاع از دین ..... ۱۵۳
- ج) تبلیغ و ترویج دین ..... ۱۵۴
- د) اقامه دین در جامعه ..... ۱۵۵
- ۵- ویژگی‌های استاد شایسته ..... ۱۵۵
- ۱) اخلاص نیت ..... ۱۵۶
- ۲) فریفته دنیا نبودن ..... ۱۵۷
- ۳) عامل بودن ..... ۱۵۷
- ۴) تهذیب نفس ..... ۱۵۹
- ۵) حسن خلق و تواضع ..... ۱۵۹
- ۶- آداب علم آموزی (درس چهاردهم) ..... ۱۶۴
- الف) آداب متعلم ..... ۱۶۴
- ۱) اخلاص نیت ..... ۱۶۴
- ۲) عطش و اشتیاق به علم ..... ۱۶۷
- ۳) پرهیز از غرور علمی ..... ۱۶۷
- ۴) دقت در گزینش علم و منبع اطلاعات ..... ۱۶۸
- ۵) فراهم کردن فرصت و فراغت تحصیل ..... ۱۶۹
- ۶) تکرار و تداوم تفکر ..... ۱۷۰
- ۷) کوشش و تحمل سختی‌ها ..... ۱۷۱
- ۸) نوشتن درس ..... ۱۷۲
- ۹) عمل به علم و اجتناب از گناه ..... ۱۷۴
- ۱۰) داشتن همراه ..... ۱۷۴
- ب) آداب یادگیری در محضر استاد (درس پانزدهم) ..... ۱۷۷

- ۱) تکریم علما و اساتید ..... ۱۷۷
- ۲) اجازه برای ورود و خروج ..... ۱۸۰
- ۳) انتظار برای حضور استاد ..... ۱۸۱
- ۴) حضور فارغ‌البال نزد استاد ..... ۱۸۱
- ۵) تمرکز نگاه به استاد ..... ۱۸۱
- ۶) تکریم استاد در مقام پرسش و پاسخ ..... ۱۸۱
- ۷) پذیرش برنامه و روش علمی استاد ..... ۱۸۳
- ۸) پرهیز از صدای بلند در محضر استاد ..... ۱۸۳
- ۹) پرهیز از برجسته کردن اشتباهات استاد ..... ۱۸۴
- ۱۰) پرهیز از ابراز وجود در برابر استاد ..... ۱۸۴
- ۱۱) پرهیز از مراجعه بدموقع ..... ۱۸۴
- ۱۲) آداب دیگر ..... ۱۸۵
- ج) ارتباط علمی شاگردان با یکدیگر (درس شانزدهم) ..... ۱۸۷
- ۱) جایگاه و اهمیت هم‌درس و هم‌بحث ..... ۱۸۷
- ۲) فواید درس عمومی ..... ۱۸۸
- ۳) فواید و روش مباحثه ..... ۱۸۸
- ۴) آداب هم‌درسی ..... ۱۹۰
- د) حجره و آداب آن (درس هفدهم) ..... ۱۹۵
- ۱) جایگاه و اهمیت حجره ..... ۱۹۵
- ۲) فواید حجره‌نشینی ..... ۱۹۶
- ۳) آداب حجره ..... ۱۹۶
- ۲۰۳ ..... فهرست منابع

دقت دوم

آداب فردی

فکر  
روین  
متون  
حوزه های  
پد



در جلد اول با مهم‌ترین آداب بندگی آشنا شدیم. در ادامه با آداب فردی آشنا می‌شویم. منظور از آداب فردی اموری مانند آداب پوشش و آراستگی، تفریح، بهداشت و نظافت، خوردن، آشامیدن و خوابیدن است که مربوط به خود شخص می‌شود و مستقیماً به جامعه ارتباط ندارد. گرچه می‌دانیم که هر رفتار و یا ادب فردی در ارتباط با دیگران نیز غیرمستقیم اثر دارد، و از این لحاظ اهمیت مضاعف آداب فردی و فراگیری آن روشن می‌شود.

# فصل اول

برنامه ریزی و آداب آن

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس اول

مؤمنان و جامعه‌ایمانی برای دستیابی به آرمان‌های والای خود، نیازمند برنامه‌ریزی در همه ابعاد علمی، فرهنگی و اخلاقی در عرصه‌های فردی و اجتماعی هستند و طلاب عزیز هم به عنوان یکی از مؤثرترین عناصر اجتماعی از این امر مستثنی نیستند و در فعالیت‌های فردی و اجتماعی خود می‌بایست فرایند و ضوابط برنامه‌ریزی را رعایت نمایند. این درس به عنوان طلوعه‌ای برای کلیات برنامه‌ریزی، طلاب گرامی را با مباحث مربوط به برنامه‌ریزی و آداب آن آشنا می‌کند.



### ۱- تعریف برنامه‌ریزی

واژه «برنامه» در زبان فارسی به معنای کارهایی است که به هدف مشخصی ختم شود<sup>۱</sup> و «برنامه‌ریزی» اسم مصدر به معنای طراحی و تنظیم مقررات برای اجرای یک کار یا برنامه است.<sup>۲</sup>

---

۱. فرهنگ معین.

۲. همان.

برنامه‌ریزی در اصطلاح عبارت است از:

مجموعه فعالیت‌های منظمی که از تعیین هدف شروع می‌شود و با انتخاب روش‌ها و وسایل متناسب با هدف ادامه پیدا کرده، سپس به اجرا درمی‌آید و ارزشیابی می‌گردد.<sup>۱</sup>

برخی از واژگان روایی مانند «حزم» و «تدبیر»، معنایی نزدیک به «برنامه‌ریزی» دارند. «حزم» در لغت به معنای تنظیم کارها و بررسی تمام جوانب کار به گونه‌ای است که انسان بتواند با اطمینان، کاری را انتخاب کند.<sup>۲</sup> و «تدبیر» در لغت به معنای آن است که فرد، به عاقبت و نتیجه کار خود توجه داشته باشد.<sup>۳</sup>

## ۲- اهمیت برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی درست، هم در شکوفایی علمی کارآیی دارد، هم برای رشد اخلاقی لازم است. برنامه‌ریزی می‌تواند انسان را در نجات از رذایل اخلاقی یاری دهد، و در زندگی فردی او را از آشفتگی‌های بیهوده و روابط اجتماعی او را سامان دهد. روایاتی که توصیه به تقسیم اوقات می‌کند، اهمیت برنامه‌ریزی را واضح می‌کند. از امیرالمؤمنین ع نقل شده است:

مؤمن سه وقت دارد: زمانی که در آن با پروردگارش به راز و نیاز است، و زمانی که در آن در پی تأمین معیشت خویش است، و زمانی که به صورت حلال و نیکو به لذت نفس می‌پردازد. و خردمند را نسزد که جز پی سه چیز رود: زندگی را سرو سامان دادن، یا درکار معادگام نهادن، یا لذت بردن از چیزهای غیرحرام.<sup>۴</sup>

۱. برنامه‌ریزی درسی، ص ۲۰، ملکی.

۲. «و الْحَزْمُ: صَبْطُ الرَّجُلِ أَمْرَهُ»، المحيط في اللغة، ج ۳، ص ۱۷، صاحب بن عباد؛ «الحزم: ضبط الإنسان أمره و الأخذ فيه بالثقة»، لسان العرب، ج ۱۲، ص ۱۳۱، ابن منظور.

۳. «التَّدْبِيرُ: نَظْرٌ فِي عَوَاقِبِ الْأُمُورِ»، كتاب العين، ج ۸، ص ۳۳، فراهیدی.

۴. نهج البلاغه، حکمت ۰۹۳.

تدبیر و توجه به فرجام کارها نیز در توصیه‌های دینی مورد توجه قرار گرفته است. از پیامبر

اکرم | نقل شده است:

«التدبیرُ نصفُ العیش»<sup>۱</sup>:

تدبیر کردن، نیمی از زندگی است.

توصیه به «حزم» و تنظیم هدفمند کارها در زندگی نیز گویای اهمیت برنامه‌ریزی در فرهنگ

اسلامی است. از امیرالمؤمنین × نقل شده است:

«الظَّفْرُ بِالْحَزْمِ، وَ الْحَزْمُ بِإِجَالَةِ الرَّأْيِ، وَ الرَّأْيُ بِتَحْصِينِ الْأَسْرَارِ»<sup>۲</sup>:

پیروزی در تنظیم صحیح کارها، و تنظیم صحیح کارها با به‌کارگیری

صحیح اندیشه است، و اندیشه صحیح به رازداری است.

علاوه بر این، ارزیابی و بازخوردگیری از اجرای برنامه با عناوینی چون مراقبه و محاسبه توصیه

شده است که هر چند مصداق اصلی آن درباره اعمال انسان در قبال خدا است؛ ولی می‌تواند

حاکمی از ضرورت بازخوردگیری در همه فعالیت‌های مؤمنان باشد، چرا که مؤمن، علم و کار و

تفریح و استراحتش هم برای خدا صورت می‌گیرد. از امیر مؤمنان علی × نقل شده است:

«مَا أَحَقَّ الْإِنْسَانَ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغَلُهُ عَنْهَا شَاغِلٌ يُحَاسِبُ فِيهَا

نَفْسَهُ، فَيَنْظُرَ فِيمَا اكْتَسَبَ لَهَا وَ عَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَ نَهَارِهَا»<sup>۳</sup>:

سزاوار است انسان زمانی از روز را فقط به حسابرسی نفس خود

اختصاص دهد و ببیند که در شبانه‌روز چه کارهایی به سود یا زیان

خود انجام داده است.

۱. تحف العقول، ص ۳۰۴، ابن شعبه حرّانی.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۸۴.

۳. غررالحکم، ص ۸۹۶، آمدی.

برای آن که تصویر دقیق‌تری از برنامه‌ریزی به صورت کاربردی داشته باشیم، لازم است مروری بر مراحل برنامه‌ریزی - که در تعریف پیش به اجمال آمده بود - داشته باشیم.

### ۳- مراحل برنامه‌ریزی

برای طراحی برنامه، لازم است وضع موجود، وضع مطلوب و راه‌های دستیابی به وضع مطلوب بررسی شود که در ادامه به توضیح این موارد می‌پردازیم:

#### ۱) ترسیم وضع مطلوب

مهم‌ترین کارکرد ترسیم وضع مطلوب، مشخص کردن دورنما و مقصد حرکت‌ها و نقطه پایان فعالیت‌ها در یک دوره زمانی مشخص می‌باشد. در روایات پیشوایان معصوم <sup>۸</sup> افرادی که بر اساس اهداف عاقلانه، حرکت می‌کنند مورد تجلیل قرار گرفته‌اند. از امیرالمؤمنین  $\times$  نقل شده است:

«رَحِمَ اللَّهُ امْرَأً رَمَى غَرَضًا»<sup>۱</sup>:

خدا رحمت کند کسی را که [مقصد مشخصی داشته باشد و] به سمت هدفی تیری پرتاب کند.

همچنین از پیامبر اکرم | در مورد ضرورت انجام کارها بر اساس تدبیر و عاقبت‌اندیشی نقل شده است:

«إِذَا هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ؛ فَإِنَّ يَكُ خَيْرًا أَوْ رُشْدًا اتَّبَعْتَهُ، وَإِنْ يَكُ شَرًّا أَوْ غِيًّا تَرَكْتَهُ»<sup>۲</sup>:

وقتی تصمیم به کاری گرفتی عاقبت آن را در نظر بگیر؛ اگر خیر یا کمالی

۱. نهج البلاغه، خطبه ۶۷.

۲. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۴، شیخ صدوق.

باشد، از آن پیروی کن و اگر شرّ و گمراهی باشد، آن را رها کن.

تردیدی نیست که بدون آگاهی دقیق از نقطه پایانی فعالیت‌ها، نمی‌توان در پی راهکارها و طراحی روش‌های دستیابی به آن رفت. مشخص نمودن هدف، شروع و ادامه فعالیت‌ها را در مسیری مشخص و روشن قرار می‌دهد و در واقع مهم‌ترین بخش برنامه‌ریزی است.

هدف در یک جمله عبارت است از: مقصدی که انسان آن را آگاهانه تعیین می‌کند و فعالیت‌های خود را برای رسیدن به آن جهت می‌دهد.

بعضی از افراد به‌جای حرکت و انتخاب آگاهانه مبتنی بر هدف‌گذاری و تلاش در مسیر تحقق اهداف، فعالیت‌محور عمل می‌کنند؛ یعنی همواره فعالیت‌های مفیدی را برای خود رقم می‌زنند، در حالی که مجموعه این فعالیت‌ها آهنگ واحد و هدف مشخصی ندارد. آنان ممکن است از رفتارهای خود احساس رضایت داشته باشند اما باید دانست انجام رفتارهای مفید فقط به دلیل آثار مثبت، همواره معقول نیست، بلکه باید در راستای اهداف ارزشمند و رسیدن به آن‌ها و با توجه به اصول و ارزش‌ها باشد.

## ۲) تبیین وضع موجود

بعد از ترسیم وضع مطلوب، نوبت به تبیین وضع موجود می‌رسد. استعدادها و امکانات و شرایط هر فرد از جمله مهم‌ترین شاخصه‌های وضع موجود است. توجه به استعدادها و امکانات و شرایط موجود، موجب می‌شود که فرد، خود را در نقطه صفر ببیند و با استفاده از توانایی‌ها و داشته‌های خود به برنامه‌ریزی متناسب اقدام کند.

یکی دیگر از شاخصه‌ها در ترسیم وضع موجود، شناسایی موانع و مشکلات است. شناسایی موانع، زمینه رفع آن‌ها را فراهم می‌کند و لااقل از غافلگیر شدن و مواجهه نابهنگام با آن، فرد را مصون می‌دارد.



### ۳) تدوین برنامه گذار

پس از تبیین وضع موجود، باید راهکارها و روش‌های گذار از وضع موجود به وضع مطلوب تعیین گردد؛ یعنی برنامه گذار از وضع موجود به وضع مطلوب تدوین شود. برای تعیین راهکار رسیدن به وضع مطلوب از وضع موجود، لازم است انواع روش‌های مرتبط با هدف شناسایی شود، سپس با انتخاب معیار گزینش، روشی مناسب انتخاب گردد.

### ۴) اجرای برنامه

بعد از طراحی برنامه، نوبت به اجرای آن می‌رسد. برخی از مهم‌ترین مراحل اجرای برنامه عبارت‌اند از: نظارت بر روند اجرای برنامه، ارزیابی اجرای برنامه و استفاده از آن جهت اصلاح و تغییرات لازم در برنامه. همچنین برای ضمانت اجرایی برنامه، پاداش و تنبیه برای مجری خوب و مجری متخلف در نظر گرفته می‌شود.

در روایات و منابع اخلاقی با مفاهیم «مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه (مؤاخذه)» مواجهیم که در واقع ناظر به مراحل اجرای یک برنامه اخلاقی مانند اتصاف به فضیلت صدق و پرهیز از رذیله کذب می‌باشد.

### ۴- آثار برنامه ریزی

برنامه‌ریزی در ابعاد مختلف زندگی انسان تأثیرگذار است و می‌تواند نقش مهمی در موفقیت، انتظام‌بخشی به کارها و استفاده بهینه از زمان داشته باشد. برخی از آثار برنامه‌ریزی عبارت است از:

#### ۱) زمینه‌سازی برای موفقیت

برنامه‌ریزی صحیح با رعایت مراحل و فرایند پیش‌گفته که نظر به وضعیت مطلوب و وضعیت

موجود داشته و راهکارهای مناسب با استعدادها، توانمندی‌ها، شرایط و موانع را لحاظ کرده و بهترین آن‌ها را تعیین نموده است، بی‌تردید زمینه‌ساز موفقیت انسان است و اجرای صحیح آن نیز بخش دیگر علت موفقیت او می‌باشد.

با توجه به این نکته، روشن می‌شود برنامه‌ریزی صحیح، انسان را از پشیمانی در فعالیت‌ها مصون می‌سازد؛ چنان که از امیرالمؤمنین × روایت شده است:

«التَّائِبُ قَبْلَ الْعَمَلِ يُؤْمِنُكَ مِنَ النَّدَمِ»<sup>۱</sup>

تدبیر قبل از انجام کار تو را از پشیمانی ایمن می‌کند.

## ۲) استفاده بهینه از زمان

برنامه‌ریزی می‌تواند انسان را از اتلاف وقت نجات دهد و کارهای مختلف او را مدیریت کند به طوری که با زمان‌بندی صحیح و متناسب، کارهای خود را به ترتیب اولویت و در وقت مخصوص انجام دهد. بدون برنامه‌ریزی صحیح، انسان بسیاری از کارهای با اولویت کمتر را به صرف اینکه دارای اثر خوبی است انجام می‌دهد و از اهداف اصلی خود غفلت می‌ورزد. این نکته موجب از دست دادن فرصت‌های گران‌بهایی از عمر انسان می‌شود که در فرمایش امیرالمؤمنین × به ارزش آن این‌گونه اشاره شده است:

«الْفُرْصَةُ تَمْرٌ مَرَّ السَّحَابِ، فَاتَّهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ»<sup>۲</sup>

فرصت‌ها چون ابرها می‌گذرند، پس فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید.

۱. بحار الأنوار، ج ۸۶، ص ۸۳۳، علامه مجلسی.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۲.

### ۳) پرهیز از فعالیت‌های پراکنده

یکی از ثمرات برنامه‌ریزی، انتظام‌بخشی به کارهای مختلف و دوری از آشفتگی ذهن هنگام اجرای برنامه است. به طور مثال اگر ساعات اولیه روز را برای مطالعه یا مباحثه یک درس مشکل انتخاب و خود را ملزم به آن نماییم، نسبت به آن زمان و مکان و موقعیت عادت می‌کنیم؛ همین امر به صورت طبیعی باعث تمرکز قوای ذهن و نیز اجرای بهتر فعالیت می‌شود.

از سویی بی‌توجهی به برنامه‌ریزی می‌تواند انسان را دچار سردرگمی در اولویت‌بندی کارها کند و فرد به طور پراکنده و بی‌هدف به مطالعه یا اعمال اخلاقی بپردازد و نظام خاصی را در این مطالعات یا برنامه‌های اخلاقی پیگیر نباشد. یکی از پیامدهای این امر می‌تواند به انتخاب منطقی «همه یا هیچ» بینجامد؛ که فرد با انتخاب همه، عملاً به دنبال تحقق امری دست نیافتنی است و با انتخاب هیچ، خود را از صحنه فعالیت علمی یا اخلاقی کنار بزند.

### پرسش‌ها

۱. معنای اصطلاحی برنامه‌ریزی چیست؟
۲. اهمیت برنامه‌ریزی را با ذکر دلیل توضیح دهید.
۳. برنامه‌ریزی از چه مراحل تشکیل شده است؟ توضیح دهید.
۴. با مشارکت هم‌مباحثه خود در درس نحو بر اساس مراحل برنامه‌ریزی، برنامه مباحثه خود را مرور نمایید. به نظر شما نقاط قوت و ضعف مباحثه‌تان چیست؟ برای ارتقاء کیفیت مباحثه چه کاری باید انجام دهید؟

## درس دوم

گاهی برنامه‌ریزی می‌کنیم و ظاهراً محاسبه همه چیز را می‌کنیم؛ اهداف، روش اجرا، ساعات مطالعه، میزان اختصاص وقت به هر درس، اما باز هم برنامه به نتیجه مطلوب نمی‌رسد یا ممکن است با کمی دشواری کار از برنامه‌ریزی منصرف شویم. فکر می‌کنید مشکل در کجا است؟ واقعیت آن است که برنامه‌ریزی نیز اگر چه امری فردی است؛ ولی مانند خیلی از کارهای عبادی، آداب مخصوص به خود را دارد که در ادامه آن‌ها را بیان می‌کنیم.



### ۵- آداب برنامه‌ریزی

#### ۱) استعانت از خداوند و توکل بر او

هر چند استفاده از عقل و تجربه و مشاوره و ترسیم مسیری دقیق برای رسیدن به مطلوب امری ضروری به نظر می‌رسد ولی در عین استفاده از این اسباب ظاهری و در طول تصمیم‌گیری فردی و جمعی، به قدرت و رحمت و حکمت لایزال الهی باید ایمان داشت و امور را به خداوند

متعال تفویض کرد.<sup>۱</sup> چه بسا انسان با درایت خود برنامه‌ای را طراحی کند ولی خداوند حکیم به اعتبار مصالحی، مانع تحقق آن گردد.

در کلامی از امیرمؤمنان × به امکان دخالت خدا در تغییر برنامه انسان این گونه اشاره شده است:

«عَرَفْتُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ بِفَسْخِ الْعَزَائِمِ وَ حَلِّ الْعُقُودِ وَ نَقْضِ الْهِمَمِ»<sup>۲</sup>:

خدا را از راه برهم زدن اراده‌ها، گشوده شدن پیمان‌ها و به هم خوردن همت‌ها شناختم.

در مقابل نیز ممکن است انسان در وهله اول با موانع فراوانی مواجه گردد، ولی خداوند سبحان که مسبب الأسباب است آن موانع را به طور غیرمنتظره برطرف سازد و از راهی که تصور نمی‌شود، پیش برد. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ  
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾<sup>۳</sup>:

و هر که از خداوند پروا کند، [خداوند] برای او راه بیرون شدن [از مشکلات] را قرار می‌دهد \* و از جایی که حساب نمی‌کند به او روزی می‌دهد. و هر که بر خداوند توکل کند، او برایش بس است. به حقیقت خداوند کار خود را به انجام می‌رساند، به راستی خداوند برای هر چیزی اندازه‌ای مقرر کرده است.

۱. «... وَ أَوْضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ؛ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ»؛ غافر: ۴۴.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۵۲.

۳. طلاق: ۲ و ۳.

پس باید همواره خود را با مدبر عالم هستی مرتبط ساخت و باور کرد که همه کارها و برنامه‌های انسان تحت تدبیر او است و از او برای برنامه‌ریزی و اجرای مطلوب آن مدد خواست.

## ۲) توسل به معصومین <sup>^</sup>

یکی از اموری که در انجام کارهای مهم نقش مؤثری ایفا می‌کند و در روایات فراوان به عنوان یک سیره عملی بر آن تأکید شده است، بهره‌گیری از توسل به معصومان <sup>^</sup> می‌باشد. برای طلاب عزیز که با عشق سربازی امام زمان # پای در مسیر طلبگی نهاده‌اند و سختی‌ها و مرارت‌های دوری از وطن، مشکلات اقتصادی و اجتماعی و تحمل سرزنش‌ها را به جان خریده‌اند، شایسته و بلکه ضروری است که توسل به پیامبر اکرم | و اهل بیت گرامی‌شان <sup>^</sup> بویژه امام عصر # را در مراحل برنامه‌ریزی و تحصیل از یاد نبرند و بدانند که موفقیت در این مسیر پُر فراز و نشیب تنها به عنایت ایشان حاصل می‌شود و کارآمدی طلبه برای جامعه تنها در گرو امضای آن بزرگواران است.

## ۳) اختصاص اوقاتی برای برنامه‌ریزی

برای پربار شدن برنامه و پویایی آن، لازم است انسان در فواصل زمانی مختلف - به صورت کلی و جزئی - به آن توجه نموده و آن را اصلاح و تکمیل نماید. در روایات ضمن توصیه به یاد مرگ و آمادگی همیشگی برای سفر آخرت، بر برنامه‌ریزی بلندمدت برای زندگی تأکید شده است:

---

۱. رک: الکافی، ج ۲، ص ۴۴۵ و ج ۳، ص ۶۷۴، شیخ کلینی؛ المقنعة، ص ۸۹۱، شیخ مفید؛ تهذیب الأحکام، ج ۳، ص ۴۱، شیخ طوسی؛ مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، ج ۱، ص ۸۹۱، شیخ طوسی؛ الفقه المنسوب إلى الامام الرضا X، ص ۶۰۴؛ کامل الزیارات، ص ۶۹۱، ۶۱۲ و ۱۰۳، شیخ ابن قولویه قمی؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۰۶، شیخ صدوق؛ کتاب المزار، ص ۶۱، شیخ مفید.

«رُوي عن العالم × أَنَّهُ قَالَ: اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا، وَاعْمَلْ لآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا»<sup>۱</sup>:

از امام کاظم × نقل شده است: برای دنیا به گونه‌ای عمل کن که گویی تا ابد زنده می‌مانی، و برای آخرت به گونه‌ای عمل کن که گویی فردا می‌میری.

البته این برنامه‌ریزی بلندمدت نباید به خیال‌بافی و آرزوهای دست‌نیافتنی منجر شود؛ یعنی ضمن توجه به افق‌های متعالی در طراحی اهداف باید اهداف میانی قابل دسترسی نیز طراحی کرد تا موجب سرخوردگی نشود. مثلاً می‌توان در طول زندگی طلبگی برنامه‌ای چند مرحله‌ای برای رسیدن به اهداف طراحی کرد و در فواصل زمانی کوتاه، مانند سال و ماه و هفته و روز این برنامه بلند مدت را تکمیل یا ترمیم کرد.

اموری مانند دعا و عبادت، تلاوت قرآن، احسان به والدین و خدمت به اساتید، مطالعات غیردرسی نظیر بخش‌هایی از کتب حدیث، ادعیه، رساله توضیح المسائل و دیگر کتب مفید و ... از جمله این برنامه‌ها است و باید برای آن زمان‌هایی را اختصاص داد. هر کسی می‌تواند چنین برنامه‌هایی را به صورت فردی یا همراه با دوستان خود به صورت گروهی، پی‌گیری کند.

## (۴) شناخت کافی

هر مسلمانی باید پیش از اقدام به هر کاری، بصیرت و معرفت کافی در خصوص آن موضوع (ماهیت، شرایط و موانع)، ارزش‌ها و اصول حاکم بر آن و بایسته‌های مرتبط با آن را کسب کند. طبق روایتی امام صادق × فرمودند:

«الْعَامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ الطَّرِيقِ، لَا يَزِيدُهُ سُرْعَةً السَّيْرِ إِلَّا بُعْدًا»<sup>۲</sup>:

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۶۵۱، شیخ صدوق.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۳۴، شیخ کلینی.

کسی که بدون بصیرت عمل کند مانند کسی است که در بی‌راهه می‌رود، هرچه سریع‌تر حرکت کند دورتر می‌گردد.

در روایتی از امیرالمؤمنین × آمده است که به کمیل فرمودند:

«یا کمیل! ما من حركةٍ إلا و أنت محتاجٌ فيها إلى معرفةٍ»<sup>۱</sup>

ای کمیل! هیچ حرکت [و رفتاری] نیست مگر آن که تو در آن نیاز به معرفت داری.

مهم‌ترین بصیرت در برنامه ریزی فردی و اجتماعی بصیرت در دین، یعنی شناخت دین به عنوان برنامه زندگی است و پس از آن بصیرت در عمل؛ یعنی شناخت موضوعات، نیازها، شرایط و موانعی که فرد بتواند احکام و ارزش‌های دینی (برنامه دین) را بر آنها تطبیق دهد. در دعای تعقیب مخصوص نماز صبح و مغرب که از حضرت صادق × روایت شده است، به درگاه الهی عرضه می‌داریم:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْكَ: صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ اجْعَلِ النُّورَ فِي بَصَرِي وَ البَصِيرَةَ فِي دِينِي وَ اليَقِينَ فِي قَلْبِي وَ الإِخْلَاصَ فِي عَمَلِي وَ السَّلَامَةَ فِي نَفْسِي وَ السَّعَةَ فِي رِزْقِي وَ الشُّكْرَ لَكَ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي»<sup>۲</sup>.

علاوه بر بصیرت دینی، بصیرت اجتماعی و نیز بصیرت در زندگی فردی، برای یک طلبه بصیرت صنفی یعنی بصیرت در ایفای نقش اجتماعی نیز ضروری است.

آشنایی طلبه با تعریف و هویت صنفی خود، بی‌تردید یکی از مهم‌ترین مصادیق بصیرت است؛ از حیرت در مقام عمل و بیراهه‌پیمایی جلوگیری می‌کند؛ در طلبه انگیزه اقدام، احساس

۱. تحف العقول، ص ۱۷۱، ابن شعبه حرانی.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۵۵، شیخ کلینی؛ مفاتیح الجنان، تعقیب نماز صبح، شیخ عباس قمی.



ارزشمندی، افتخار و عزت می‌آفریند، از سرشکستگی، واماندگی، احساس بیهودگی و بی‌مصرفی رهایی می‌بخشد و قطب‌نمای حرکت او در تصمیم‌ها و انتخاب‌های کوچک و بزرگ می‌شود.

## (۵) تفکر

برای برنامه‌ریزی مطلوب، همواره نیازمند تفکر هستیم. بدون تردید دستیابی به برنامه‌ای که پیمودن فاصله وضع موجود و وضع مطلوب را برای ما ترسیم نماید، نیاز به اندیشه و «حرکت از مشکل به مطلوب» دارد.

در روایتی از امیرالمؤمنین  $\times$  آمده است:

«الْحِيلَةُ فَايِدَةُ الْفِكْرِ»:

چاره اندیشی ثمره فکر کردن است.

بدیهی است در این صورت، نتایج مطلوبی حاصل خواهد شد و از حرکت جاهلانه و درافتادن در عواقب نامطلوب مصون خواهیم ماند.

## (۶) مشورت کردن

با توجه به این‌که شناسایی وضع موجود، وضع مطلوب و روش‌های دستیابی به آن، نیاز به دانش و اطلاعات نسبتاً وسیعی دارد، برای دستیابی به برنامه دقیق و مفید لازم است با افراد خبره مشورت شود. مشورت در برنامه‌ریزی آن قدر اهمیت دارد که در روایتی از حزم و دوران‌اندیشی که معنایی نزدیک به برنامه‌ریزی دارد به مشورت کردن تعبیر شده است. بنا بر روایتی، کسی به رسول اکرم | گفت: حزم چیست؟ حضرت فرمودند:

«تَشَاوُرُ امْرَأً ذَا رَأْيٍ ثُمَّ تُطِيعُهُ»<sup>۱</sup>:

اینکه مشورت کنی با مرد صاحب نظری، آن‌گاه از او اطاعت کنی.

از امیرالمؤمنین × نیز دربارهٔ ثمرهٔ مشورت و پیامد خودرأیی نقل شده است:

«مَنْ اسْتَبَدَّ بِرَأْيِهِ هَلَكَ، وَ مَنْ شَاوَرَ الرَّجَالَ شَارَكَهَا فِي عُقُولِهَا»<sup>۲</sup>:

هر کس خودرأی شد به هلاکت رسید، و هر کس با دیگران مشورت کرد

در عقل‌های آنان شریک شد.

## ۷) انعطاف‌پذیری

یکی از آداب مهم در برنامه‌ریزی، انعطاف‌پذیر بودن برنامه است. اگر فرد، برنامه خود را به گونه‌ای طراحی کند که در هیچ شرایطی قابل تغییر نباشد، ممکن است امور مهم یا حتی واجب را از دست دهد. از این رو لازم است در برخی شرایط جایی برای تغییرات موقت در برنامه پیش‌بینی کرد و میزان موفقیت در برنامه را با در نظر گرفتن این احتمالات ارزیابی کرد.

## ۸) تلاش و استقامت

برای گرفتن نتیجه از برنامه، لازم است جدیت و پشتکار داشته باشیم. از امیرالمؤمنین × نقل

شده است:

«مَنْ بَدَلَ جُهْدَ طَاقَتِهِ بَلَغَ كُنْهَ إِرَادَتِهِ»<sup>۳</sup>:

کسی که آنچه را در توان دارد [برای رسیدن به هدف خود] به کار بندد

به نهایت آنچه اراده کرده خواهد رسید.

۱. تحف العقول، ص ۶۴، ابن شعبه حرّانی.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۶۱.

۳. غررالحکم، ص ۴۴۴، آمدی.

ممکن است در مسیر رسیدن به هدف، برای فرد مشکلاتی پیش بیاید. در چنین شرایطی علاوه بر تلاش برای زدودن موانع باید استقامت و سرسختی ورزید. از امیرالمؤمنین × نقل شده است:

«إِذَا خِفْتَ صُعُوبَةَ أَمْرٍ فَاصْعَبْ لَهُ، يَدُلُّ لَكَ»:

هنگامی که از سختی کاری ترسیدی درمقابل آن سرسختی نشان بده، برایت هموار می شود.

### پرسش‌ها

۱. آداب برنامه‌ریزی را نام ببرید.
۲. چرا توکل بر خداوند در برنامه‌ریزی لازم و مهم است؟
۳. با ذکر روایتی ضرورت مشورت در برنامه‌ریزی را توضیح دهید.
۴. اگر طوری برنامه‌ریزی شود که جای هیچ انعطافی در برنامه نباشد چه اشکالی پیش می‌آید؟ با ذکر مثال‌هایی از زندگی خود توضیح دهید.
۵. به نظر شما آیا برنامه فاقد آداب، موفق است؟
۶. آیا اهمیت آداب ذکر شده در یک سطح است یا خیر؟ توضیح دهید.

## فصل دوم

پوشش و آراستگی و آداب آن

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس سوم

آراستگی و پوشش یک مسلمان از معیارهای ثابتی پیروی می‌کند که نشانگر پیوستگی ظاهر و باطن و تأثیر متقابل درون و برون در مسیر دستیابی به هدف غایی انسان است و دقت در مراعات الزامات و آداب آن نقش مهمی در رشد اخلاقی انسان دارد.

اطلاع از آموزه‌های دینی در این باب برای همگان به ویژه جویندگان علم دین، چراغ راهی است که آنان را از ثمرات دنیوی و آخروی آن بهره‌مند می‌گرداند؛ خصوصاً با توجه به اینکه طلاب علوم دینی به طور معمول مورد توجه دیگران قرار می‌گیرند و جنبه‌های مختلف زندگی آنان الگوی رفتاری اقشار دیگر جامعه است.

در ادامه برای تبیین این موارد، اهمیت و الزامات پوشش و آراستگی را معرفی می‌کنیم.



## ۱- اهمیت پوشش و آراستگی

ضرورت پوشش بدن از مسائل فطری است و برای اثبات آن نیازی به استدلال و برهان نیست.<sup>۱</sup> در قرآن کریم نیز اصل پوشش به‌عنوان يك امر عرفی، مسلم انگاشته شده و از لباس به‌عنوان نعمتی الهی یاد شده است:

﴿يَبْنِيْٓ اٰدَمَ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِيْ سَوْءَ تِكْمٍ وَّرِيْشًا وَّلِبَاسَ التَّقْوٰى  
ذٰلِكَ خَيْرٌ ذٰلِكَ مِنْ اٰيٰتِ اللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ ۝۲﴾

ای فرزندان آدم! لباسی برای شما فرستادیم که زشتی‌های (اندام) شما را می‌پوشاند و مایه زینت شماست؛ اما لباس پرهیزگاری بهتر است! اینها (همه) از آیات خداست، تا متذکر (نعمت‌های او) شوند.

شریعت مبین اسلام - برخلاف شکل تحریف‌یافته برخی ادیان گذشته که به دنیاستیزی و ترک مظاهر زندگی دنیوی ترغیب می‌نمودند - نه تنها زینت دنیوی را تحریم ننموده بلکه مسلمانان را به استفاده و تنعم از زیبایی‌های دنیا سفارش کرده است:

﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِيْنَةَ اللّٰهِ الَّتِيْ اَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَّالطَّيِّبٰتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ  
لِلَّذِيْنَ ءَامَنُوْا فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيٰمَةِ ۗ كَذٰلِكَ نَفْصَلُ الْاٰيٰتِ  
لِقَوْمٍ يَعْلَمُوْنَ ۝۳﴾

بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگانش آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟! بگو اینها برای کسانی است که در زندگی دنیا ایمان آورده‌اند؛ (اگر چه دیگران نیز با آنها مشارکت دارند؛ و) در

۱. مجموعه آثار، ج ۹۱، ص ۴۳۶، استاد شهید مطهری.

۲. اعراف: ۶۲.

۳. اعراف: ۲۳.

قیامت، خالص (برای مؤمنان) خواهد بود. این گونه آیات (خود) را برای کسانی که آگاهند، شرح می‌دهیم!

بنابراین اسلام اصل تمایل انسان به زینت بدنی را به عنوان گرایشی فطری تأیید کرده است. از این منظر، انسان‌ها در انتخاب نحوه پوشش و زینت خود آزادند و می‌توانند بر اساس سلیقه و رغبت خود، گونه‌ای از پوشش و آراستگی را برگزینند، ولی نباید با معیار اسلامی - که مبتنی بر مصالح و مفاسد واقعی زندگی است - منافات داشته باشد.

آراستگی در پوشش و بهره‌مندی از لباس‌های زیبا در سنت معصومین نیز امری رایج بوده است. در روایت است: عبّاد بن کثیر که مردی عابد و زاهد بود، امام صادق ع را در لباسی زیبا دید و به ایشان به سبب پوشیدن این لباس اعتراض کرد و آن را شایسته خاندان نبوت ندانست. ایشان در پاسخ فرمودند:

وَيْلَكَ يَا عَبَّادُ! «مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ؟ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ إِذَا أَنْعَمَ عَلَى عَبْدٍ نِعْمَةً أَحَبَّ أَنْ يَرَاهَا عَلَيْهِ»<sup>۱</sup>:  
 وای بر تو ای عباد! «چه کسی زینت خدای را که برای بندگانش آفریده و روزی پاک را، حرام کرده است؟» خداوند هرگاه به بنده‌اش نعمتی عنایت فرماید، دوست دارد آن را در او ببیند.

بنابراین در سنت اسلام، انسان بدمنظر و ناآراسته جایگاهی ندارد و یکی از نشانه‌های ظاهری ایمان، آراستگی ظاهر است.

«أَبْصَرَ رَسُولُ اللَّهِ | رَجُلًا شَعِنًا شَعُرَ رَأْسِهِ، وَسِخَةً ثِيَابَهُ، سَيِّئَةً حَالَهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ | : مِنْ الدِّينِ الْمُتَعَتَّةِ وَ إِظْهَارِ النُّعْمَةِ»<sup>۲</sup>:

۱. الکافی، ج ۶، ص ۳۴۴، شیخ کلینی.

۲. همان، ص ۹۳۴.



رسول خدا | مردی را دید که مویش ژولیده، لباسش کثیف و حالش ناپسند بود، پس فرمود: بهره‌گیری (از نعمت الهی) و ظاهرکردن نعمت از (اجزای) دین‌داری است.

آموزه‌های اسلام در باب پوشش و آراستگی، بیان معیارهایی است که از شناخت واقعی آسیب‌ها و آگاهی کامل به منافع انسان نشأت گرفته و انتخاب افراد را به سمت يك پوشش متعالی جهت می‌دهد.

پوشش و آراستگی فردی در نسبت با تکامل روحی فرد به سه صورت تصور می‌شود:

۱. پوشش و آراستگی که تأثیر مثبت یا منفی در کمال معنوی فرد ندارد؛ انتخاب این نوع پوشش و آراستگی، مباح و بدون اشکال است. همانند انتخاب رنگ یا نحوهٔ دوخت لباس‌ها به شرطی که با معیارهای اسلامی منافات نداشته باشد.

۲. پوشش و آراستگی که مانع قرب به خدا باشد و در تکامل روحی فرد یا حرکت جمعی جامعه به سوی سعادت تأثیر منفی داشته باشد؛ پیراسته بودن از این امور، معیاری حداقلی برای پوشش فرد مسلمان است. ما این موارد را با عنوان «نبایدهای پوشش و آراستگی» بیان می‌کنیم.

۳. پوشش و آراستگی که به صورت مثبت در قرب انسان به خدا و کمال فرد یا جامعه مؤثر است؛ ما با عنوان معیارهای حداکثری پوشش و آراستگی به آن خواهیم پرداخت.

## ۲- بایدها و نبایدهای پوشش و آراستگی

متون دینی مهم‌ترین مأخذ استنباط مصالح و مفاسد واقعی زندگی انسان است. منابع فقهی به‌عنوان خاستگاه احکام الهی و شرعی، بایسته‌ها و نبایسته‌هایی را برای پوشش و آراستگی

بیان می‌کنند که پای‌بندی به آن‌ها لازم است و عدم مبالغت به این خطوط قرمز به معنای عصیان و مخالفت با فرمان خداست.

## الف) بایدها

در شریعت اسلامی حداقل پوشش برای همگان، پوشاندن عورت از همجنس و غیرهمجنس است که این حکم بین مردان و زنان مشترك است. حداقل پوشش مردان در مقابل غیرهمجنسان نامحرم نیز پوششی است که مفسده‌انگیز نباشد؛ یعنی لازم است اعضای از بدن را که معمولاً پوشیده می‌شود بپوشانند. زنان نیز در مقابل نامحرم باید تمام بدن خود را - به جز گردی صورت و مچ دست به پایین (بدون آرایش و زیورآلات) - بپوشانند و برجستگی‌ها و زیبایی‌های بدن آنان آشکار نباشد.<sup>۱</sup>

## ب) نبایدها

با مراجعه به منابع فقهی و متون دینی با خطوط قرمزی در پوشش و آراستگی مواجه می‌شویم که عبارت است از:

### ۱) پوشش تحریک‌کننده

لباس انسان می‌تواند بیانگر پاکدامنی و عفت او باشد و یا برعکس ممکن است بی‌قیدی و هرزگی را تداعی کند. لزوم پیراسته بودن لباس از تحریک شهوانی تنها به منظور ایمنی از نگاه افراد هوسران و مصونیت از آسیب‌های فردی و تعرضات جنسی نیست، بلکه پوشش و آراستگی عفیفانه، امنیت فکری و آسایش خاطر جامعه را به دنبال خواهد. از این منظر پوشش و زینت منطبق بر پاکدامنی علاوه بر اطاعت امر الهی، احترام به حقوق معنوی افراد جامعه و

۱. رساله آموزشی، ج ۲، ص ۹۵۳ و ۶۶۳، سید علی خامنه‌ای.

حفظ آرامش روحی و روانی آنان نیز هست.

لزوم توجه به بازخورد جنسیتی پوشش و آراستگی، همزمان متوجه مردان و زنان است ولی با توجه به مفاسدی که از ناحیه بدپوششی زنان، جامعه را تهدید می‌کند بر حجاب زنان تأکید بیشتری شده است. خداوند در قرآن می‌فرماید:

و به زنان با ایمان بگو چشم‌های خود را (از نگاه هوس‌آلود) فروگیرند و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را جز آن مقدار که نمایان است آشکار نسازند و (اطراف) روسری‌های خود را برسینه خود افکنند (تاگردن و سینه با آن پوشانده شود) و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان، یا پدرانشان، یا پدران شوهرانشان، یا پسرانشان، یا پسران همسرانشان، یا برادرانشان، یا پسران برادرانشان، یا پسران خواهرانشان، یا زنان هم‌کیششان، یا بردگانشان [کنیزانشان]، یا افراد سفیه که تمایلی به زن ندارند، یا کودکانی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند؛ و هنگام راه رفتن پاهای خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانی‌شان دانسته شود (و صدای خلخال که برپا دارند به گوش رسد). و ای مؤمنان همگی به سوی خدا بازگردید تا رستگار شوید.<sup>۱</sup>

## ۲) پوشش و آرایش ویژه کفار

یکی از راه‌های انتقال فرهنگ و یا اعتقادات انحرافی، ترویج نمادهای آنان است. دین مبین اسلام نسبت به این آسیب فرهنگی هوشیار بوده و هشدار داده است.<sup>۲</sup> امام صادق  $\times$  از

۱. نور: ۱۳.

۲. لباس روحانیت، چراها و بایدها، فصل اول، عالمزاده نوری.

پدرش و او نیز از پدرانش <sup>۱</sup> نقل فرموده‌اند:

«أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى نَبِيِّهِ مِنْ أَنْبِيَائِهِ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ لَا يَلْبَسُوا لِبَاسَ  
أَعْدَائِي وَ لَا يَطْعَمُوا مَطَاعِمَ أَعْدَائِي وَ لَا يَسْلُكُوا مَسَالِكَ أَعْدَائِي؛  
فَيَكُونُوا أَعْدَائِي كَمَا هُمْ أَعْدَائِي»<sup>۱</sup>.

خداوند به پیامبری از پیامبران وحی نمود که به قوم خود بگو لباس  
دشمنان مرا نپوشند؛ از طعام دشمنان من نخورند؛ و به شیوه دشمنان  
من عمل نکنند. چراکه در این صورت آن‌ها نیز همچون آن دشمنان،  
دشمن من هستند.

در کتب فقهی از این موضوع با عنوان حرمت تشبه به کفار یاد شده است.<sup>۲</sup> بنابراین استفاده  
از پوشش یا نمادهای ویژه کفار ترویج عقاید باطل آنان و یا دست‌کم موجب عادی‌سازی و  
فروریختن قبح‌گرایی فکری به آنان می‌گردد و به همین جهت ممنوع اعلام شده است.

### ۳) لباس شهرت

لباس شهرت، لباسی است که پوشیدن آن برای شخص، به خاطر رنگ، کیفیت دوخت،  
مدرس بودن یا علل دیگر مناسب نیست، به طوری که اگر شخصی آن را در برابر مردم بیوشد،  
توجه آنان را به خود جلب کرده و انگشت‌نما می‌شود.<sup>۳</sup> این گونه پوشش از لحاظ فقهی حرام  
است. با مراجعه به منابع روایی درمی‌یابیم حکمت حرمت این کیفیت، «خواری انسان مؤمن»  
می‌باشد. از امام صادق × نقل شده است:

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۵۲، شیخ صدوق.

۲. رساله اجوبة الاستفتاءات، ص ۹۲۳، سید علی خامنه‌ای.

۳. همان، ص ۷۲۳.

«كَفَى بِالْمَرْءِ خِزْيًا أَنْ يَلْبَسَ ثَوْبًا يَشْهَرُهُ»<sup>۱</sup>:

برای خواری فرد همین بس که لباسی بپوشد که موجب شهرت او گردد.

بنابراین هرگونه لباسی که سبب خواری و از بین رفتن حرمت و شخصیت افراد شود، یعنی در نگرش دیگران نسبت به فرد تأثیر منفی داشته باشد هرچند بنا بر سلیقه او زیبا باشد حرام است. در حقیقت، حرمت لباس شهرت، خط بطلانی بر شهرت طلبی انسان‌ها از هر طریق ممکن است و شخص مسلمان حق ندارد با زیر پا گذاشتن کرامت ایمانی خود توجه دیگران را به خود جلب نماید.

#### ۴) پوشش‌های ترویج‌کننده حرام

همانطور که ترویج حرام به واسطه دعوت زبانی حرام است، اگر لباسی به واسطه طرح و نقش و... موجب ترغیب و تشویق به حرام باشد، نیز سبب دوری از خدا و حرام خواهد بود؛ مثل اینکه تصاویر روی لباس، مروج شراب‌خواری و قمار و... باشد.<sup>۲</sup>

#### ۵) سایر محرمات

احکام الزامی و تعبدی دیگری نیز در آراستگی و پوشش وجود دارد که عمل نکردن به آن، حرام است و هر حرامی قطعاً با قرب خدا منافات دارد. از آن جمله است: استفاده از پوشش جنس مخالف به‌عنوان لباس مورد استفاده معمول، آرایش کردن به شیوه مخصوص جنس مخالف، استفاده مردان از طلا برای زینت و پوشیدن لباس حریر و زربافت برای مردان.<sup>۳</sup> از آنچه گذشت روشن می‌شود عدم منافات با تکامل روحی و احترام به امنیت اخلاقی جامعه

۱. الکافی، ج ۶، ص ۵۴۴، شیخ کلینی.

۲. همان، ص ۱۳۳.

۳. رساله اجوبة الاستفتائات، ص ۷۲۳ - ۸۲۳، سید علی خامنه‌ای.

و بسترسازی برای ترویج فرهنگ اسلام در اجتماع، خط قرمز دین در زمینه انتخاب پوشش و آراستگی است. مسلمان نمی‌تواند به پوشش، تنها به‌عنوان يك مسئله فردی بنگرد؛ بلکه نمود ظاهری افراد، پیامدهای فرهنگی روشنی به دنبال دارد. انتخاب پوشش و آراستگی فرد بیانگر التزام و یا عدم پایبندی به ارزش‌های الهی است و از این منظر شخص بدپوشش، آگاهانه و یا ناخودآگاه مروج لایبالی‌گری و زمینه‌ساز گناه افراد دیگر است.

پوشش اسلامی پوششی است که فرد را از يك حیوان تابع غرائز که به جهت زیباییهای جنسی مورد توجه قرار می‌گیرد به مقام يك انسان دارای اندیشه و جهان‌بینی ارتقا می‌دهد. پوشش اسلامی تلاش دارد تا به انسان مسلمان، شهامت بروز اعتقادات خود را عطا نماید. در جامعه‌ای که دین‌داری به ظاهر سرایت نکند، پس از فراموش شدن نام دین، تدین نیز از دل‌ها رخت برخواهد بست.

## پرسش‌ها

۱. جایگاه پوشش در اسلام چیست؟
۲. آیا می‌توان معیارهای حداقلی پوشش و آراستگی را در يك معیار کلی خلاصه کرد؟
۳. بایدهای حداقلی در باب پوشش مردان و زنان را بیان کنید.
۴. مهجور ماندن نمادهای دینی در ظاهر مسلمانان چگونه منجر به تضعیف دین‌داری در جامعه خواهد شد؟
۵. کدامیک از موارد زیر به تنهایی می‌تواند انگیزه آراستگی فرد مؤمن واقع شود؟
  - الف. پیشبرد تعاملات اجتماعی
  - ب. احترام متقابل به دیگران
  - ج. محبوبیت نزد خداوند
  - د. مقبولیت اجتماعی
۶. منظور از نبایدهای پوشش و آراستگی چیست؟
۷. کرامت انسانی را با توجه به حرمت لباس شهرت تشریح کنید.

## درس چهارم

در درس گذشته پس از پی بردن به ضرورت پوشش و اهمیت آراستگی با ابعاد تأثیرگذار پوشش در مسیر کمال و سعادت فرد و جامعه آشنا شدیم. در همین راستا نبایدهای پوشش و آراستگی را به منظور ایمنی از آسیب‌های اجتماعی و فردی آموختیم. اکنون با آداب پوشش و آراستگی آشنا می‌شویم؛ آدابی که برای مؤمنان به مثابه زینت ظاهری است و تعاملات وی با خالق و مخلوق را تسهیل می‌کند.



### ۳- آداب پوشش و آراستگی

اشاره شد که پوشش و آراستگی ظاهری در زندگی اجتماعی انسان، پیامدهای مطلوبی دارد؛ ولی آنچه برای مؤمن اصالت دارد برخورداری از ویژگی‌هایی است که در رابطه او با خدا تأثیر مثبت داشته باشد؛ چرا که وی زندگی حقیقی را در سرای جاودان آخرت جستجو می‌کند و مردم را در سعادت و یا نگون‌بختی خود، بدون اذن الهی مؤثر نمی‌داند.



﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ  
إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾<sup>۱</sup>

اینها کسانی بودند که (بعضی از) مردم، به آنان گفتند: «مردم [لشکر دشمن] برای (حمله به) شما اجتماع کرده‌اند؛ از آن‌ها بترسید!» اما این سخن، بر ایمانشان افزود؛ و گفتند: «خدا ما را کافی است و او بهترین حامی ماست.»

چنین انسانی سر تا پا خدایی خواهد بود و ظاهر و باطنش رنگ خدا و بندگی گرفته است:

﴿صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً﴾<sup>۲</sup>

رنگ خدا را (بپذیرید؛ رنگ ایمان و توحید و اسلام) و چه رنگی از رنگ خدا بهتر است!؟

بنابراین معیارهای حداکثری پوشش و آراستگی - یعنی انتخاب لباس و آرایش بدنی آنگونه که مورد رضای خداست - سبب قرب انسان به خدا خواهد شد و البته منافع اجتماعی و فردی انسان را نیز به بهترین وجه تأمین خواهد کرد.

در ادامه، به برخی از آداب پوشش و آراستگی مورد اشاره در متون دینی می‌پردازیم. روشن است که عمل به این آداب و سنن هنگامی سبب قرب انسان به خدا خواهد شد که همراه نیت خالصانه و برای اطاعت امر الهی باشد.

## (۱) آراستگی

زیبایی لباس و آراستگی ظاهری یکی از آداب مورد سفارش معصومان<sup>۱</sup> بوده است.

امام صادق × لباس زیبا می‌پوشید و به شیعیان نیز سفارش می‌فرمود:

۱. آل عمران: ۳۷۱.

۲. بقره: ۸۳۱.

«فَالْبَسْ وَتَجَمَّلْ؛ فَإِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَ لِيَكُنْ مِنْ حَلَالٍ»<sup>۱</sup>:

لباس بپوش و خود را آراسته کن؛ چرا که خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد، و باید که آن (لباس) از (مال) حلال (تهیه شده) باشد.

از مصادیق امروزی آراستگی اتو کردن لباس و پرهیز از پوشیدن لباس‌های چرک و چروک است. این آراستگی در موقعیت‌های خاصی بیشتر سفارش شده است؛ یکی هنگام نماز و عبادت که در بخش آداب بندگی بدان اشاره شد، دوم هنگام ملاقات برادران دینی و سوم برای همسر. امیرمؤمنان × فرمود:

«لِيَتَزَيَّنَ أَحَدُكُمْ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ كَمَا يَتَزَيَّنُ لِلْغَرِيبِ الَّذِي يُحِبُّ أَنْ يَرَاهُ فِي أَحْسَنِ الْهَيْئَةِ»<sup>۲</sup>:

هرکدام از شما باید برای برادر مؤمن خود چنان بیاراید که برای فرد غریبه‌ای که می‌خواهد او را در بهترین شکل ببیند، خود را می‌آراید.

از اینجا می‌توان به نقش آراستگی در بسترسازی برای ایجاد ارتباط اجتماعی بر اساس احترام متقابل آگاه شد؛ آراستگی در برخوردهای اجتماعی نشانه به رسمیت شناختن مخاطب و احترام به او و التزام به قواعد رفتار اجتماعی است. این نشانه‌ها اعتماد طرفین را برای ایجاد یک ارتباط پایدار برمی‌انگیزاند.

امام صادق × نیز درباره لزوم آراستگی زن برای همسر فرمودند:

«عَلَيْهَا أَنْ تَطَيَّبَ بِأَطْيَبِ طَيِّبِهَا وَ تَلْبَسَ أَحْسَنَ ثِيَابِهَا وَ تَزَيَّنَ بِأَحْسَنِ زِينَتِهَا»<sup>۳</sup>:

۱. الکافی، ج ۶، ص ۲۴۴، شیخ کلینی.

۲. همان، ص ۹۳۴.

۳. همان، ج ۵، ص ۸۰۵.

برزن لازم است که خویشتن را به بهترین عطرها خوشبو کند و بهترین لباس خود را بپوشد و به بهترین زینت‌ها، آرایش کند.

امام رضا  $\times$  نیز درباره لزوم آراستگی مرد برای همسر فرمودند:

«انَّ الخَضَابَ وَ التَّهَيَّئَةَ مِمَّا يَزِيدُ فِي عَفَّةِ النِّسَاءِ، وَ لَقَدْ تَرَكَ النِّسَاءُ الْعِفَّةَ لِتَرَكَ اَزْوَاجَهُنَّ التَّهَيَّئَةَ لَهُنَّ»<sup>۱</sup>:

خضاب کردن و خودآرایی مردان، مایه افزایش عفت و پاکدامنی زنان است، (چنان‌که) برخی زنان عفت را بر اثر ناآراستگی همسران‌شان رها کردند.

پیامبر اسلام | به آراستگی خویش هنگام ملاقات با مسلمانان اهمیت بسیاری می‌داد:

عایشه می‌گوید پیامبر اکرم | هنگامی که می‌خواست نزد یارانش حاضر شود، به جام آبی می‌نگریست و موهای خویش را مرتب می‌کرد. عرض کردم: پدر و مادرم فدای تو! با دقت به جام آب می‌نگری و موهای سرت را مرتب می‌کنی در حالی که تو پیامبر و بهترین مخلوق خدایی؟ پیامبر | فرمودند: خداوند دوست می‌دارد بنده‌اش هنگامی که می‌خواهد نزد برادرانش حاضر شود آماده (دیدار) شود و خود را بیاراید.<sup>۲</sup>

در آموزه‌های دینی، خوش‌بو بودن بدن از سنت‌های انبیاء الهی شمرده شده<sup>۳</sup> و به استفاده از

عطر به صورت روزانه و یا دست‌کم هفتگی سفارش شده است.<sup>۴</sup>

۱. مکارم الاخلاق، ص ۹۷، شیخ طبرسی.

۲. همان، صص ۴۳ - ۵۳.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۱۵، شیخ کلینی.

۴. همان.

## (۲) لباس پاکیزه

در کلامی از پیامبر اکرم | دربارهٔ حفظ نظافت لباس نقل شده است:

«مَنْ اتَّخَذَ ثَوْبًا فَلْيُنْظِفْهُ»<sup>۱</sup>:

هر کس لباسی می‌گیرد، آن را پاکیزه دارد.

خدا در قرآن می‌فرماید:

﴿وَتَبَايَكَ فَطَهَّرْ﴾<sup>۲</sup>:

و لباست را پاک کن.

لباس تمیز باعث طراوت و شادابی می‌شود و در نماز مورد تأکید ویژه است. از امیرالمؤمنین

× نقل شده است:

«التَّطْيِيفُ مِنَ الثِّيَابِ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحَزْنَ، وَهُوَ طَهْوَرٌ لِلصَّلَاةِ»<sup>۳</sup>:

شستن لباس، غم و اندوه را از بین می‌برد و وسیله پاکیزگی برای نماز

است.

## (۳) اعتدال در لباس

در آموزه‌های دینی معیار انتخاب کیفیت لباس، متعارف بودن و رواج در بین مردم است؛ به گونه‌ای که جنس و کیفیت آن موجب جلب توجه نشود. بر اساس این معیار، پوشیدن لباس‌های بسیار گران‌قیمت و نیز پوشیدن لباس‌های مندرس روا نیست. حماد بن عثمان می‌گوید:

نزد امام صادق × حاضر بودم که مردی به ایشان گفت: خدا (کار)

تو را سامان دهد! گفتمی که علی بن ابی‌طالب × لباس خشن می‌-

۱. همان، ص ۱۴۴.

۲. مدثر: ۴

۳. الکافی، ج ۶، ص ۴۴۴، شیخ کلینی.

پوشید؛ پیراهن چهار درهمی و مانند آن؛ در حالی که بر تو لباسی نیکو می بینیم؟

امام صادق × در پاسخ به او فرمود: «إِنَّ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ × كَانَ يَلْبَسُ ذَلِكَ فِي زَمَانٍ لَا يُنْكَرُ وَ لَوْ لَبَسَ مِثْلَ ذَلِكَ الْيَوْمَ لَشُهِرَ بِهِ فَخَيْرٌ لِبَاسِ كُلِّ زَمَانٍ لِبَاسُ أَهْلِهِ»:

علی بن ابی طالب × آن (لباس) را در زمانی می پوشید که (آن نحوه پوشش) را بر او زشت نمی شمردند و اگر مثل آن را در این روزگار می پوشید انگشت نما می شد. بهترین لباس هر زمانی لباس اهل آن زمان است.

## ۴) استفاده درست از لباس

مطابق تعالیم دینی، تعدد و فراوانی لباس اسراف نیست؛ به این شرط که از همه آن‌ها استفاده شود؛ چرا که این فراوانی، مانع فرسایش زود هنگام آن است.<sup>۲</sup> بنابراین اسراف در لباس به شیوه استفاده از آن مرتبط است. مؤمن باید تلاش کند به گونه‌ای از لباس استفاده کند که کمترین آسیب به آن برسد و ماندگاری بیشتری داشته باشد. اسحاق بن عمار از امام صادق × پرسید آیا رواست که مؤمن ده یا بیست لباس داشته باشد؟ حضرت فرمودند:

« نَعَمْ؛ لَيْسَ هَذَا مِنَ السَّرْفِ؛ إِنَّمَا السَّرْفُ أَنْ تَجْعَلَ ثَوْبَ صَوْنِكَ ثَوْبَ بَدَلَتِكَ »<sup>۳</sup>:

مانعی ندارد. این اسراف نیست؛ اسراف این است که لباس آبروی خود را لباس کار خویش قرار دهی.

۱. همان.

۲. همان، ص ۳۴۴.

۳. همان، ص ۱۴۴.

## ۵) انتخاب نوع و رنگ

امامان معصوم <sup>۱</sup> از انواع لباس‌های مشروع بهره می‌بردند و لباس آنان به نوع یا رنگ خاصی منحصر نبوده است؛<sup>۱</sup> البته در برخی روایات به «رنگ سفید» سفارش شده است. از جمله پیامبر اسلام | فرمودند:

«الْبَسُوا الْبِيَاضَ؛ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ»<sup>۲</sup>:

لباس سفید بپوشید، که پاکیزه‌تر و پاک‌تر است.

«لباس پنبه‌ای» نیز به عنوان جنس برتر توصیه شده است. امیرمؤمنان × فرمودند:

الْبَسُوا ثِيَابَ الْقُطْنِ؛ فَإِنَّهَا لِبَاسُ رَسُولِ اللَّهِ | وَهُوَ لِبَاسُنَا.<sup>۳</sup>

لباس پنبه‌ای بپوشید که آن لباس پیامبر خدا و لباس ماست.

## ۶) انگشتر به دست کردن

انگشتر به دست کردن هم یکی از سنن معصومان <sup>۴</sup> است که در کتب روایی آمده است.<sup>۴</sup> در روایتی از امام حسن عسکری × انگشتر به دست کردن از نشانه‌های مؤمن (شیعه) دانسته شده است.<sup>۵</sup> نیز استحباب انگشتر عقیق از پاره‌ای روایات برداشت می‌شود. امام صادق × فرمودند:

«مَا رَفَعَتْ كَفًّا إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنْ كَفِّ فِيهَا خَاتَمُ عَقِيقٍ»<sup>۶</sup>:

هیچ دستی محبوب‌تر از دستی که در آن انگشتر عقیق باشد به سوی

خدا بالا نرفته است.

۱. همان، ص ۹۴۴ «بَابُ الْكُتَّانِ، بَابُ لُبْسِ الصُّوفِ وَ الشَّعْرِ وَ الْوَبْرِ، بَابُ الْوَانِ النَّعَالِ».

۲. همان، ص ۵۴۴.

۳. همان، ص ۶۴۴.

۴. همان، صص ۱۶۴ - ۳۷۴.

۵. المزار، ص ۳۵، شیخ مفید.

۶. مهج الدعوات، ص ۹۵۳، سید ابن طاووس.

علاوه بر آداب فوق در دین اسلام به عطر زدن، نگاه کردن در آینه، شانه کردن، کوتاه کردن شارب (سیل)، زائل نمودن موی داخل بینی و... نیز توصیه شده است.

#### ۴- لباس روحانیت

به مناسبت بحث از آداب پوشش و آراستگی، شایسته است در این بخش به موضوع لباس روحانیت و آداب آن نیز به صورت مختصر بپردازیم.<sup>۱</sup>

##### (۱) ضرورت

لباس روحانیت لباس انبیای الهی و نشان وابستگی به اسلام و قرآن و تشیع و پیوند با نبوت و امامت است. عالمان دین برای افزایش سرعت عمل و کیفیت نقش آفرینی خود در رسالت بزرگی که بر دوش دارند از این نماد بهره گرفته‌اند. لباس روحانیت مانند سایر نمادهایی که نشان از یک فکر و فرهنگ و آیین و اندیشه دارند فواید فراوانی دارد.

معمولاً نمادها با تبادل سریع پیام، روابط اجتماعی انسان را آسان می‌کنند، با یادآوری معنا و احضار آن در ذهن، «توجه» ما را جهت می‌دهند و بر ذهن و جان ما اثر می‌گذارند، باطن و شخصیت ما را می‌نمایانند، میزان حضور و درجه حیات آن اندیشه و آیین را در جامعه بیان و موجودیت آن را اعلام می‌کنند و توسعه‌دهنده فکر و آیین و فرهنگ در اجتماع خصوصاً برای نسل‌های آینده هستند.

همچنین لباس روحانیت از سویی اعلام آمادگی برای ایفای خدمات فرهنگی و اجتماعی دینی مانند ابلاغ پیام دین، دفاع از وحی و ایفای وظیفه سترگ تعلیم و تربیت است و از سوی دیگر، تداعی و تذکر ارزش‌ها برای صاحب لباس و برای دیگران، از جهتی اعلام حضور اندیشه

۱. در باره ضرورت، فواید و اهمیت لباس روحانیت و نیز پاسخ به شبهات پیرامون آن ر.ک: لباس روحانیت؛ چراها و بایدها، محمد عالم‌زاده نوری، قم: موسسه امام خمینی +، ۱۳۸۷.

دینی و اعلام موجودیت فرهنگ اهل بیت <sup>۸</sup> در جامعه و نشانه‌ای از حیات و حضور آیین تشیع است و از جهت دیگر افتخار به هویت و تصریح به آرمان‌ها. به همین علت بزرگداشت این لباس نیز، مصداق تعظیم شعائر الهی به شمار می‌رود.

کسی که این لباس را می‌پوشد با قدرت و صلابت از راهی که انتخاب کرده دفاع می‌کند و به صراحت اعتقاد خود را اعلام می‌کند. لباس روحانیت لباس حضور اجتماعی است، لباس پیوند فکری و عملی با اندیشه شیعی و لباس اعلام وفاداری نسبت به مکتب اهل بیت <sup>۸</sup> است و موجب تقویت جبهه حق و نگرانی دشمنان اسلام است و به همین جهت مانند همه اعمالی که به غیظ کفار می‌انجامد عمل صالح و عبادت به شمار می‌رود.<sup>۱</sup>

## (۲) شرایط و آداب

همان‌گونه که گفته شد، لباس روحانیت بیانگر علم، معنویت و وظیفه‌شناسی صاحب آن است. بنابراین، پوشیدن این لباس مقدس شرایط و آدابی دارد که طلاب گرامی شایسته است آن را بدانند و خود را به آن ملتزم نمایند.

از جمله شرایط ملبس شدن به لباس روحانیت، این است که طلبه پس از تحصیل در حوزه‌های علمیه، به درک روشن و جامعی از دین دست یافته باشد؛ به گونه‌ای که بتواند به سؤالات مردم در امور عام اعتقادی، احکام و اخلاق اسلامی پاسخ مناسب و شایسته دهد.

شرط دیگر اینکه طلبه، واجبات و محرمات را رعایت کند و افزون بر آن، وظایف یک عالم دینی را انجام دهد و به آداب اسلامی و زیّ طلبگی پایبند باشد.

از جمله آداب تلبس به لباس روحانیت، حفظ حرمت و رعایت شأن آن از منظر عرف و اجتماع است؛ از آنجا که این لباس به دین و امام زمان # انتساب دارد حفظ حرمت آن، پاسداری



از حیثیت و قداست دین و مکتب تشیع است. آبروی صنفی روحانیت که حاصل بیش از هزار سال مجاهدت و زندگی پارسایانه عالمان ربانی است، به هیچ وجه نباید مخدوش شود. بنابراین هر کاری که به منزلت اجتماعی و جایگاه روحانیت آسیب رساند و اعتبار آن را در منظر دیگران بکاهد برای روحانی ممنوع است؛ مثلاً شخصی که ملبس به لباس روحانیت است، افزون بر التزام به دستورات الزامی دین، لازم است نفس خود را از پلیدی نگاه دارد، از مواضع تهمت، رفتارهای کودکانه، کارهای سبک یا پست، اعمال تنفرانگیز، دولباسی، شوخی زیاد، تشبه به گروه‌های منحرف و مانند آن دوری کند. آراستگی ظاهری خود را پاس دارد. از ورود به برخی مکان‌ها و معاشرت با برخی افراد بپرهیزد. در هزینه‌ها و مخارج زندگی از حدود متوسط مردم فراتر نرود، شبیه اشراف و ثروتمندان نشود و از وسایل نقلیه گران قیمت یا خارجی استفاده نکند. خلاصه اینکه در تمام رفتارهای اجتماعی ارج و احترام نهاد مقدس روحانیت را پاس دارد.<sup>۱</sup>

۱. برای اطلاع از قواعد حاکم بر این موضوع ر.ک: درآمدی بر زیّ طلبگی؛ هنجارشناسی جلوه‌های رفتاری حوزویان، محمد عالم‌زاده نوری، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۹.

## پرسش‌ها

۱. آداب پوشش و آراستگی را نام ببرید.
۲. چرا رعایت معیار حداکثری در پوشش و آراستگی، موجب قرب انسان به خداست؟
۳. کارکردهای اجتماعی آراستگی اسلامی چیست؟
۴. پوشش افراد با حفظ حقوق دیگران چه ارتباطی دارد؟
۵. معیار اقتصادی انتخاب پوشش چیست؟
۶. معیار اسراف در لباس چیست؟
۷. به نظر شما مهم‌ترین راه مبارزه با ترویج سبک زندگی ناصحیح در زمینه پوشش و آراستگی کدام است؟

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پسری

فصل سوم

بهداشت فردی و آداب آن

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس پنجم

قرن‌ها پیش از آنکه بسیاری از انسانها به فکر سلامت و بهداشت فردی و محیط زیست بیافتند، در تعالیم متعالی انبیاء توصیه به بهداشت شده بود. این مسأله در اسلام در ابعاد مختلف بهداشت فردی و محیط مورد توجه بسیار قرار گرفت و جهت سلامت انسانها نه فقط توصیه کلی به بهداشت دهان و دندان و استحمام شد بلکه با گره زدن این امور با مسائل عبادی و معنوی، مردم به رعایت بهداشت تشویق شدند و برخی از جزئیات التزام به بهداشت نظیر: کیفیت مسواک زدن، آداب حمام رفتن و... در آداب بهداشت فردی مورد توجه قرار گرفت. برای بررسی بیشتر این مسائل، ضمن ترسیم اهمیت بهداشت فردی در اسلام، به بیان آداب بهداشت دهان و دندان و ناخن می‌پردازیم.



## ۱- اهمیت بهداشت و نظافت

فطرت سالم، انسان‌ها را به پاکیزگی سوق داده و از پلیدی‌ها و آلودگی‌ها دور می‌سازد. دین اسلام نیز - بر بنیان فطرت - تأکید زیادی بر نظافت و پاکیزگی دارد. خداوند در قرآن کریم به پیامبر | توصیه می‌کند:

﴿وَيَا بَاكَ فَطِّهْرْ﴾<sup>۱</sup>:

لباست را پاکیزه ساز!

انبیای الهی و شایسته‌ترین بندگان خدا، نظافت را به‌عنوان یکی از ارزش‌های اخلاقی به شمار آورده‌اند. از امام رضا × نقل شده است:

«مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنْظُفُ»<sup>۲</sup>:

پاکیزگی از اخلاق انبیا است.

در روایت نبوی «نظافت» بخشی از ایمان محسوب شده است.<sup>۳</sup> نیز در روایتی از امام کاظم ×، نظافت، در کنار دیگر فضایل اخلاقی به‌عنوان «یکی از سپاهیان عقل» - در مقابل «قدر» که یکی از سپاهیان جهل است - معرفی شده است.<sup>۴</sup> با مروری کوتاه به برخی از آداب دینی مثل مسواک زدن، حمام رفتن و ناخن گرفتن می‌توان به اهمیت نظافت در اسلام دست یافت.

حفظ بهداشت علاوه بر تأمین سلامت جسمی و نشاط و شادابی و طراوت روحی آثار و فوائد دیگری نیز دارد؛ از جمله به معاشرت مطلوب انسان‌ها در اجتماع کمک می‌کند، زمینه شکل‌گیری ارتباط مؤثر افراد با یکدیگر و استمرار آن را پدید می‌آورد و موجب افزایش روزی و نیز بهره‌های معنوی می‌شود.

۱. مدثر: ۴.

۲. الکافی، ج ۵، ص ۷۶۵، شیخ کلینی.

۳. «التَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ» طب النبی |، ص ۱۲، مستغری.

۴. تحف العقول، ص ۲۰۴، ابن شعبه حرانی.

## ۲- بهداشت دهان و دندان

### (۱) اهمیت مسواک زدن

در دین اسلام، مسواک زدن اهمیت ویژه‌ای دارد و پیشوایان معصوم <sup>۱</sup> با بیانات مختلفی به بیان جایگاه آن پرداخته‌اند. از امام صادق  $\times$  نقل شده است:

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ | : أَوْصَانِي جِبْرِئِيلُ بِالسُّوَاكِ حَتَّى خِفْتُ عَلَيَّ  
أَسْنَانِي»<sup>۱</sup>:

رسول خدا | فرمود: جبرئیل به مسواک سفارشم کرد تا جایی که نسبت به دندان‌هایم نگران شدم.

مسواک زدن از سنت‌های انبیا محسوب می‌شود. از امام صادق  $\times$  نقل شده است:

«ثَلَاثَةٌ أُعْطِيَهُنَّ الْأَنْبِيَاءُ؛ الْعِطْرُ وَ السُّوَاكُ وَ الْأَزْوَاجُ»<sup>۲</sup>:

سه چیز به پیامبران داده شده است؛ عطر زدن، مسواک زدن و ازدواج.

رسول اکرم | می‌فرماید:

«لَوْلَا أَنِ اشْتَقُّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسُّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ»<sup>۳</sup>:

اگر مسواک زدن بر امت من تکلیف مشقت‌باری نبود، آن‌ها را برای هر نماز به مسواک زدن امر می‌کردم.

۱. همان، ص ۶۵.

۲. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۹۱۱، قاضی نعمان مغربی.

۳. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۵، شیخ صدوق.



## (۲) آثار مسواک زدن

برخی از آثار مسواک زدن عبارت است از: تقویت لثه، تمیزی دهان، سفیدی دندان، تقویت بینایی، تقویت حافظه، افزایش آثار عبادت و رضایت خدا و خشنودی فرشتگان. امام صادق × فرمودند:

«السواک یشدُّ اللثَّة»:

مسواک، لثه را محکم می‌کند.<sup>۱</sup>

با تجمع مواد غذایی در دهان و فاسد شدن تدریجی آن، التهاب خفیفی در لثه به وجود می‌آید که سرآغاز بیماری است. مسواک زدن از این آسیب جلوگیری می‌کند. نیز آن حضرت × فرمودند:

«فِی السَّوَاكِ ... مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ وَ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ وَ بَيِّضُ الْأَسْنَانِ»:<sup>۲</sup>

مسواک زدن ... موجب رضایت خدا و پاک‌کننده دهان است و دندان‌ها را سفید می‌کند.

نیز از آن حضرت نقل شده است:

«لِكُلِّ شَيْءٍ طَهْرٌ وَ طَهْرُ الْفَمِ السَّوَاكُ»:<sup>۳</sup>

هر چیز، پاک‌کننده‌ای دارد و پاک‌کننده دهان، مسواک زدن است.

«السَّوَاكُ يَذْهَبُ بِالدَّمْعَةِ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ»:<sup>۴</sup>

مسواک زدن، آبریزش چشم را برطرف می‌سازد و چشم را جلا می‌دهد.

پیامبر گرامی | به امیرمؤمنان × این گونه سفارش کردند:

۱. المحاسن، ج ۲، صص ۳۶۵ - ۲۶۵، شیخ برقی.

۲. همان، ص ۲۶۵.

۳. علل الشرائع، ج ۱، ص ۸۷۲، شیخ صدوق.

۴. الکافی، ج ۶، ص ۶۹۴، شیخ کلینی.

«يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يُذْهِبْنَ السُّقْمَ؛ اللَّبَانُ وَ السَّوَاكُ وَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ»<sup>۱</sup>

ای علی! سه چیز حافظه را زیاد می‌کند و ناخوشی را از میان می‌برد؛  
گندُر، مسواک زدن و خواندن قرآن.

افزایش آثار عبادات نیز از مهم‌ترین فوائد مسواک زدن محسوب می‌شود. از امام صادق × نقل شده است:

«السَّوَاكُ يُضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ وَ تَفْرَحُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ»<sup>۲</sup>

مسواک زدن، اعمال نیک را چند برابر می‌کند و فرشتگان با آن شاد می‌شوند.

همچنین رسول خدا | فرمودند:

«رَكَعَتَانِ بِالسَّوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً بِغَيْرِ سِوَاكِ»<sup>۳</sup>

دو رکعت نماز با مسواک زدن، برتر از هفتاد رکعت بدون مسواک زدن است.

### (۳) آداب بهداشت دهان و دندان

برخی از آداب بهداشت دهان و دندان به شرح زیر است:

#### الف) مسواک زدن قبل از نماز

بوی بد دهان، فرشتگان را آزار می‌دهد. با توجه به اینکه هنگام نماز، فرشتگان خدا، مؤمنان را همراهی می‌کنند توصیه شده که قبل از نماز مسواک زده شود. در وصیت پیامبر | به

۱. الخصال، ج ۱، ص ۵۲۱، شیخ صدوق.

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۲۶۵، شیخ برقی.

۳. همان، ص ۱۶۵.

حضرت علی × آمده است:

«عَلَيْكَ بِالسُّوَاكِ لِكُلِّ صَلَاةٍ»<sup>۱</sup>:

بر تو لازم است که برای هر نماز مسواک بزنی.

بهتر است مسواک زدن قبل از وضو باشد سپس چند بار آب در دهان خود بگرداند و خالی کند. معلی بن خنیس می گوید از امام صادق × درباره مسواک بعد از وضو پرسیدم. آن حضرت فرمود:

«الاسْتِيَاكُ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ»:

مسواک پیش از آن است که انسان وضو بگیرد. گفتم: آیا می فرماید که

اگر فراموش کرد، دوباره وضو بگیرد؟ حضرت فرمود:

«يَسْتَاكُ ثُمَّ يَتَمَضَّمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»:

مسواک بزند، بعد سه بار مضمضه کند.<sup>۲</sup>

### ب) مسواک زدن قبل از خواب

به جهت وجود باقی مانده غذا در دهان و ترشح بزاق در طول شب، لازم است قبل از رفتن به رختخواب، دندان ها مسواک شود. از امام صادق × نقل شده است:

«وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ | يَسْتَاكُ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ»<sup>۳</sup>:

هر گاه رسول خدا | می خواست بخوابد مسواک می زد.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۶۹۴، شیخ کلینی.

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۱۶۵، شیخ برقی.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۱۹۲، شیخ طبرسی.

### ج) مسواک زدن قبل از حضور در جمع

گاهی در وعده‌های غذایی از اغذیه و ادویه تندی استفاده می‌شود که بوی آن برای دیگران خوشایند نیست. برای آنکه دیگران از مصاحبت با ما آزرده نگردند لازم است پیش از حضور در جمع مسواک شود.

### د) مسواک زدن به عرض

از رسول گرامی | نقل شده است:

«اسْتَاكُوا عَرْضًا وَلَا تَسْتَاكُوا طُولًا»<sup>۱</sup>:

در جهت عرض (دندان‌ها) مسواک بزنید و از طول مسواک نزنید.

این کیفیت امروزه مورد توصیه پزشکان نیز می‌باشد.

### ه) خلال کردن

علاوه بر مسواک زدن، خلال کردن هم در پاکیزگی دهان و سلامتی لثه مؤثر می‌باشد. از

پیامبر اکرم | نقل شده است:

«تَخَلَّلُوا؛ فَإِنَّهُ يَنْقِي الْفَمَ وَ مَصْلَحَةٌ لِللِّثَةِ»<sup>۲</sup>:

خلال کنید که موجب پاکیزگی دهان و سلامتی لثه می‌شود.

از امام حسین × نقل شده است:

«كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ × يَأْمُرُنَا إِذَا تَخَلَّلْنَا أَنْ لَا نَشْرَبَ الْمَاءَ حَتَّى

تَتَمَضَّمُضَ ثَلَاثًا»<sup>۳</sup>:

۱. الدعوات، ص ۱۶۱، شیخ راوندی.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۶۷۳، شیخ کلینی.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۳۵۱، شیخ طبرسی.

امیرمؤمنان X به ما امر می‌کرد که پس از خلال دندان، آب نخوریم تا اینکه سه بار مضمضه کنیم (آب را در دهان بگردانیم و بیرون بریزیم).»

### ۳- بهداشت ناخن

#### (۱) اهمیت و آثار ناخن گرفتن

کوتاه کردن ناخن از مصادیق بهداشت فردی و جزء سنن دینی است. از امام صادق X نقل شده است:

«مِنَ السُّنَّةِ تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ»<sup>۱</sup>:

گرفتن ناخن سنت است.

از جمله آثار ناخن گرفتن دوری از بیماری‌ها و ازدیاد روزی است. از پیامبر اکرم | نقل شده است:

«تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ يَمْنَعُ الدَّاءَ الْأَعْظَمَ وَيَدْرُ الرِّزْقَ»<sup>۲</sup>:

گرفتن ناخن از درد بزرگ جلوگیری می‌کند و موجب افزایش رزق می‌شود.

ممکن است رابطه افزایش روزی با برخی از آداب، به صورت دقیق روشن نباشد؛ ولی با بررسی روایات می‌توان گفت برخی از فضایل اخلاقی و آداب، موانع جلب روزی را برطرف می‌کنند. این مسئله لزوماً به معنای ثروتمند شدن نیست؛ بلکه برکت در زندگی، سلامتی، اولاد صالح و سالم، علم و... پدید می‌آورد که همه از مصادیق روزی است.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۰۹۴، شیخ کلینی.

۲. همان، ص ۰۹۴.

## ۲) آداب ناخن گرفتن

همچنین از امام صادق × نقل شده است:

«تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَ أَخْذُ الشَّارِبِ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ أَمَانٌ مِنَ الْبَرَصِ وَ

الْجُنُونِ»<sup>۱</sup>:

گرفتن ناخن و کوتاه کردن شارب در هر جمعه، موجب درامان ماندن از پیسی و دیوانگی است.

پیامبر اکرم | از کوتاه کردن ناخن به وسیله دندان‌ها نهی می‌فرمودند.<sup>۲</sup> این نهی بر «کراهت» حمل می‌شود. این مسئله علاوه بر آنکه میکرب را به دهان منتقل می‌کند حکایت از نوعی نابسامانی در روان انسان نیز دارد. در روایتی از پیامبر اکرم | آمده است:

«يَا عَلِيُّ ثَلَاثَةٌ مِنَ الْوَسْوَاسِ: أَكْلُ الطَّيْنِ وَ تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ بِالْأَسْنَانِ وَ

أَكْلُ اللَّحِيَةِ»<sup>۳</sup>:

ای علی! سه چیز از وسواس است: خوردن گِل، گرفتن ناخن با دندان و خوردن ریش.

۱. همان.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۴۲۴، شیخ طبرسی.

۳. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۲۷۳، شیخ صدوق.

## پرسش‌ها

۱. اهمیت بهداشت و نظافت در اسلام را توضیح دهید.
۲. جایگاه و اهمیت مسواک زدن را بیان کنید.
۳. برخی از آثار مسواک زدن بر سلامت جسم و فکر انسان را با استفاده از یک روایت توضیح دهید.
۴. سه نمونه از آداب مسواک زدن را توضیح دهید.
۵. مسواک زدن در چه مواقعی مطلوب است؟
۶. آثار و آداب خلال کردن را ذکر کنید.
۷. اهمیت و آداب گرفتن ناخن چیست؟

## درس ششم

شاید ابتدا به نظر برسد مراعات بهداشت، تنها یک امر فردیست و در بندگی بهتر یا ارتباط با دیگران تاثیری ندارد. اما با مطالعه درس قبل دانستید که حفظ بهداشت دهان و دندان در هنگام نماز پاداش و برکات فراوانی دارد، حمام رفتن نیز علاوه بر کمک در مسیر بندگی با غسل‌های واجب و مستحب، بر ادب جمعی تاثیرگذار است، آداب حمام رفتن و بهداشت در تخیلی در این درس مورد بررسی قرار می‌گیرد.



### ۴- حمام رفتن

در زمانی که بسیاری از مردم دنیا در تاریکی جهل به سر می‌بردند آموزه‌های اسلامی، مسلمانان را به پاکیزگی عادت داده بود. در قرون وسطی، حمام، ویژه مسلمانان به شمار می‌آمد و بسیاری از مسائل طهارت و نظافت اسلامی برای اروپاییان تا قرن شانزدهم میلادی ناشناخته بود.<sup>۱</sup>

۱. تاریخ تمدن، ج ۴، ص ۱۰۵، ترجمه ابوالقاسم طاهری.



آداب مربوط به حمام را می‌توان به سه دسته؛ آداب ورود به حمام، آداب داخل حمام و آداب خروج از حمام تقسیم کرد.

## (۱) آداب ورود به حمام

(الف) پر و خالی نبودن معده

از امام کاظم  $\times$  نقل شده است:

«لَا تَدْخُلُوا الْحَمَّامَ عَلَى الرَّيِّقِ وَلَا تَدْخُلُوهُ حَتَّى تَطْعَمُوا شَيْئًا»<sup>۱</sup>:

گرسنه و با شکم خالی به حمام نروید و قبل از دخول حمام چیزی میل کنید.

همچنین از امام صادق  $\times$  نقل شده است:

«لَا تَدْخُلِ الْحَمَّامَ إِلَّا وَفِي جَوْفِكَ شَيْءٌ يُطْفِئُ عَنْكَ وَهَجَ الْمَعِدَةِ وَهُوَ

أَقْوَى لِلْبَدَنِ وَلَا تَدْخُلْهُ وَأَنْتَ مُمْتَلِئٌ مِنَ الطَّعَامِ»<sup>۲</sup>:

به حمام نرو، مگر اینکه چیزی در معدهات باشد که آن هیجان

معهات را خاموش می‌کند و بدن را نیرومند می‌سازد و [هم چنین]

با معده پر از غذا، به حمام نرو!

## (ب) دعای ورود

از امام صادق  $\times$  نقل شده است: زمانی که وارد حمام شدی در هنگام کندن لباس بگو:

«اللَّهُمَّ انزِعْ عَنِّي رِبْقَةَ النَّفَاقِ وَتَبَّتْ عَنِّي عَلَى الْإِيمَانِ»:

خدایا طوق نفاق را از گردن من برکن و برایمانم مستقرکن.

۱. مکارم الاخلاق، ص ۳۵، شیخ طبرسی.

۲. همان.

زمانی که به خانه اول حمام (رخت کن) وارد شدی بگو:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَ أَسْتَعِيذُ بِكَ مِنْ أَذَاهُ»:

خدایا! به تو پناه می‌برم از بدی نفسم و به تو پناه می‌برم از اذیت آن.

و چون وارد خانه دوم شدی بگو:

«اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي الرَّجَسَ النَّجَسَ وَ طَهِّرْ جَسَدِي وَ قَلْبِي»:

خدایا! پلیدی و نجاست را از من دور کن و تن و دلم را پاک کن.

و زمانی که وارد خانه سوم (خزینه) شدی، بگو:

«نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ وَ نَسْأَلُهُ الْجَنَّةَ»:

پناه می‌برم به خدا از آتش و از او بهشت می‌خواهم.

و تا زمان بیرون آمدن از گرمخانه، آن را تکرار کن.<sup>۱</sup>

### ج) یک روز در میان رفتن

درباره فاصله زمانی حمام رفتن از امام کاظم × نقل شده است:

«الْحَمَّامُ يَوْمٌ وَ يَوْمٌ لَا، يُكْتَبُ اللَّحْمَ، وَ إِدْمَانُهُ كُلُّ يَوْمٍ يُذْهِبُ شَحْمَ

الْكُلَيْتَيْنِ»<sup>۲</sup>:

یک روز در میان به حمام رفتن گوشت بدن را زیاد می‌کند، و هر روز به

حمام رفتن چربی کلیه‌ها را از بین می‌برد و لاغر می‌کند.

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۱۱، شیخ صدوق.

۲. همان، ص ۷۱۱.

## ۲) آداب شستشو و نظافت در داخل حمام

### الف) پوشاندن عورت

هنگام شستوشوی بدن باید عورتین خود را از دیگران بیوشانیم. از پیامبر اکرم | نقل شده که فرمودند:

«يَا عَلِيُّ إِيَّاكَ وَ دُخُولَ الْحَمَّامِ بِغَيْرِ مِئْزَرٍ؛ فَإِنَّ مَنْ دَخَلَ الْحَمَّامَ بِغَيْرِ مِئْزَرٍ مَلْعُونٌ، النَّاطِرُ وَالْمَنْظُورُ إِلَيْهِ»<sup>۱</sup>:

ای علی! از وارد شدن به حمام بدون لُنگ بپرهیز! ملعون است کسی که به عورت دیگری نگاه کند و کسی که به عورتش نگاه کنند.

به نظر می‌آید روایت فوق دربارهٔ حمام عمومی است، اگر «مکان عمومی» را ملاک قرار دهیم، این روایت شامل استخر و مکان‌هایی نظیر آن نیز می‌شود. برخی از روایات نیز اطلاق دارد و اختصاص به مکان عمومی ندارد. از امیرالمؤمنین × نقل شده است که:

«إِذَا تَعَرَّى أَحَدُكُمْ نَظَرَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ فَطَمَعَ فِيهِ، فَاسْتَرُوا»<sup>۲</sup>:

چون یکی از شماها برهنه شود شیطان به او نگاه کند و در او طمع ورزد، پس خود را بپوشانید.

بر این اساس شایسته است در حمام اختصاصی هم خود را بیوشانیم تا از آفت‌های شیطان به دور باشیم.

### ب) زدودن موهای زائد

موهای زائد بدن، آلودگی‌ها را به خود جذب نموده، جایگاه مناسبی برای رشد میکرب

۱. تحف العقول، ص ۳۱، ابن شعبه حرانی.

۲. تهذیب الأحکام، ج ۱، ص ۳۷۳، شیخ طوسی.

می‌گردد و امکان تنفس پوستی را می‌کاهد. از این رو زدودن موهای زائد توصیه شده است. از امام صادق × نقل شده است:

«لَا يُطَوَّلَنَّ أَحَدُكُمْ شَعْرَ إِبْطِهِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَتَّخِذُهُ مَخْبَأً لِيَسْتَتِرَ بِهِ»<sup>۱</sup>:

هیچ یک از شما نباید بگذارد موی زیر بغلش بلند شود؛ زیرا شیطان آنجا را مخفیگاه خود قرار می‌دهد.

روش مناسب زدودن موهای زائد، استفاده از نوره است. از امام رضا × نقل شده است که:

«أَرْبَعٌ مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ... حَلْقُ الْجَسَدِ بِالنُّورَةِ»<sup>۲</sup>:

چهار چیز از اخلاق انبیاست... (یکی از آن‌ها) از میان بردن موهای زائد بدن با نوره است.

از امیرمؤمنان × نیز نقل شده است:

«النُّورَةُ نُشْرَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ»<sup>۳</sup>:

نوره کشیدن (برای زدودن موهای زائد) نشاط‌آور و مایه پاک‌ی بدن است.

ج) پرهیز از مسواک زدن و شانه کردن در حمام

در این باره از امام علی × نقل شده است:

«نَهَى رَسُولُ اللَّهِ | ... عَنِ السَّوَاكِ فِي الْحَمَّامِ»<sup>۴</sup>:

پیامبر خدا | مسواک کردن در حمام را نهی فرموده است.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۷۰۵، شیخ کلینی.

۲. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۳۱، شیخ صدوق.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۶۰۵، شیخ کلینی.

۴. الأمالی، ص ۲۲۴، شیخ صدوق.

همچنین از امام جعفر صادق × نقل شده است:

«... وَ إِيَاكَ وَ التَّمَشُّطَ فِي الحَمَّامِ؛ فَإِنَّهُ يورِثُ وَبَاءَ الشَّعْرِ. وَ إِيَاكَ وَ

السَّوَاكَ فِي الحَمَّامِ؛ فَإِنَّهُ يورِثُ وَبَاءَ الأَسْنَانِ»<sup>۱</sup>:

از شانه کردن مو در حمام بپرهیز، چون باعث ریزش آن می‌شود. از

مسواک کردن در حمام بپرهیز، چون باعث فساد دندان‌ها می‌شود.

(د) پرهیز از نوشیدن آب سرد و ریختن آب سرد به بدن

از امام صادق × نقل شده است:

«إِيَاكَ وَ شُرْبَ المَاءِ البَارِدِ وَ الفُقَّاعِ فِي الحَمَّامِ؛ فَإِنَّهُ يُفْسِدُ المَعِدَةَ. وَ

لَا تَصْبَنَّ عَلَيْكَ المَاءِ البَارِدَ فَإِنَّهُ يُضَعِفُ البَدْنَ»<sup>۲</sup>:

در حمام، آب سرد و آب جو ننوش؛ زیرا معده را خراب می‌کند. و آب

سرد بر خود نریز؛ زیرا بدن را ضعیف می‌کند.

(ه) صرفه‌جویی در مصرف آب

یکی دیگر از آداب حمام «کم مصرف کردن آب» است؛ خصوصاً امروزه که با توجه به بحران کم‌آبی

و محدودیت منابع بیشتر باید رعایت شود. از پیامبر اکرم | دربارهٔ میزان مصرف آب برای وضو و

غسل نقل شده است:

«الْوُضُوءُ مُدٌّ وَ الغُسْلُ صَاعٌ وَ سَيَاتِي أَقْوَامٌ بَعْدِي يَسْتَقِلُّونَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ

عَلَى خِلَافِ سُنَّتِي»<sup>۳</sup>:

۱. علل الشرائع، ج ۱، ص ۲۹۲، شیخ صدوق.

۲. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۱۱، شیخ صدوق.

۳. همان، ص ۴۳. (یک صاع تقریباً ۳ کیلوگرم، و یک مد، ربع یک صاع؛ یعنی ۰۵۷ گرم است. هر کیلو گرم آب، یک لیتر است.)

آب وضو یک مدّ و آب غسل یک صاع است. در آینده گروهی می‌آیند که این مقدار را اندک می‌شمارند که آن‌ها برخلاف سنت من هستند.

### (۳) آداب بعد از حمام

#### الف) شستن پا هنگام خروج

یکی از توصیه‌ها هنگام خروج از حمام شستن پاها با آب سرد است که برای از بین بردن درد از بدن مؤثر است. از امام صادق  $\times$  نقل شده است:

«صَبَّ الْمَاءِ الْبَارِدَ عَلَى قَدَمَيْكَ إِذَا خَرَجْتَ؛ فَإِنَّهُ يَسُلُّ الدَّاءَ مِنْ جَسَدِكَ»<sup>۱</sup>

هنگام خارج شدن از حمام، آب سرد بر پاهای خود بریز که این کار اندک اندک درد را از بدنت بیرون می‌کند.

#### ب) پوشاندن سر

در سیره برخی از ائمه <sup>^</sup> به «پوشاندن سر بعد از حمام» اشاره شده است. از اصحاب امام صادق  $\times$  نقل شده است که:

«خَرَجَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ  $\times$  مِنَ الْحَمَّامِ فَتَلَبَّسَ وَ تَعَمَّمَ فَقَالَ لِي إِذَا خَرَجْتَ مِنَ الْحَمَّامِ فَتَعَمَّمْ. قَالَ: فَمَا تَرَكَتُ الْعِمَامَةَ عِنْدَ خُرُوجِي مِنَ الْحَمَّامِ فِي شِتَاءٍ وَ لَا صَيْفٍ»<sup>۲</sup>

۱. الأُمَالِي، ص ۴۶۳، شیخ صدوق.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۰۰۵، شیخ کلینی.

امام صادق X از حمام خارج شد و لباس پوشید و عمامه بر سر بست، سپس به من گفت: هرگاه که از حمام خارج شدی از بستن دستار و عمامه غافل مشو. از آن روز به بعد، من چه در زمستان و چه در تابستان، موقعی که از حمام خارج می شوم عمامه می بندم.

### ج) دعای خروج

از امام صادق X نقل شده است:

«فَإِذَا لَبِسْتَ ثِيَابَكَ فَقُلْ: اللَّهُمَّ أَلْبِسْنِي التَّقْوَى وَ جَنِّبْنِي الرَّدَى؛ فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ أَمِنْتَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ»<sup>۱</sup>:

زمانی که لباست را پوشیدی، بگو خدایا لباس تقوی بر من بپوشان! و از هلاکت دورگردان، اگر این عمل را انجام دهی از هر دردی در امان خواهی بود.

## ۵- بهداشت تخلی

### ۱) اهمیت آن

تخلی یا دستشویی رفتن هر چند در ظاهر، رفتار طبیعی حاصل از گوارش غذا در معده و ناشی از نیاز غیر قابل اجتناب بدن به دفع سموم و زوائد با هدف حفظ صحت جسمانی است و از این جهت مراقبت‌های بهداشتی خاصی را می طلبد، ولی از آنجا که بندگی خدای متعال همه شئون فردی و اجتماعی و خرد و کلان انسان را در بر می گیرد و در همه حال انسان باید خود را در محضر خدا ببیند، این عمل را نیز باید با جهت گیری رضایت الهی انجام دهد و در هنگام

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۱۱، شیخ صدوق.

دفع فضولات جسمانی توجه به دفع رذائل و خبائث باطنی و سرمنشأ همه خبائث که شیطان است داشته باشد.

از این رو آدابی که در کلمات اهل بیت <sup>^</sup> برای این عمل شمرده شده برخی ناظر به سلامت جسمانی و برخی ناظر به جنبه‌های باطنی است:

## (۲) آداب بهداشت تخیلی

### الف) پرهیز از حبس بول و غائط

حبس بول، موجب بازگشت ادرار به کلیه و ورود مجدد آن به خون و در نتیجه مسموم شدن خون می‌شود. از امام رضا  $\times$  در این باره نقل شده است:

«وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ مَثَانَتَهُ فَلَا يَحْسِبِ الْبَوْلَ وَلَا عَلَى ظَهْرٍ دَابَّةً.»<sup>۱</sup>

کسی که می‌خواهد از ناراحتی مثانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد هرچند سوار بر اسب باشد.

### ب) پرهیز از خوردن و آشامیدن و صحبت کردن

شیخ طوسی + «خوردن و آشامیدن هنگام تخیلی» را مکروه دانسته است؛

«وَيَكْرَهُ لَهُ الْأَكْلَ وَالشَّرْبَ عِنْدَ الْحَدَثِ»<sup>۲</sup>؛

خوردن و آشامیدن هنگام تخیلی مکروه است.

از امام رضا  $\times$  نقل است که:

«نَهَى رَسُولُ اللَّهِ | أَنْ يُجِيبَ الرَّجُلُ آخَرَ وَهُوَ عَلَى الْغَائِطِ أَوْ

يُكَلِّمُهُ حَتَّى يَفْرُغَ»:

۱. طب الامام الرضا  $\times$ ، ص ۵۳.

۲. مصباح المتهجد، ج ۱، ص ۶، شیخ طوسی.



رسول خدا | از جواب دادن یا سخن گفتن با دیگران در حال تخیلی  
 نهی فرمود.<sup>۱</sup>

ج) یاد خداوند

امام صادق × فرمودند:

«إِنْ سَمِعْتَ الْأَذَانَ وَ أَنْتَ عَلَى الْخَلَاءِ فَقُلْ مِثْلَ مَا يَقُولُ الْمُؤَذِّنُ وَ لَا تَدْعُ ذِكْرَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ جَلَّ فِي تِلْكَ الْحَالِ؛ لِأَنَّ ذِكْرَ اللَّهِ حَسَنٌ عَلَى كُلِّ حَالٍ»:

اگر در دستشویی صدای اذان را شنیدی، مانند آنچه اذان‌گو می‌گوید  
 بگو (فقرات اذان را تکرار کن) و در آن حال یاد خدای عزوجل را فراموش  
 نکن؛ زیرا یادکردن خدا در هر حال خوب است.<sup>۲</sup>

سپس فرمودند: آنگاه که خداوند متعال با موسی بن عمران × به  
 نیایش پرداخت، موسی × گفت: پروردگارا! آیا تو از من دوری که  
 ندایت کنم یا به من نزدیکی تا نجوا کنم؟ خداوند عزوجل به او وحی  
 فرمود: ای موسی! من همنشین کسی هستم که یادم کند. موسی ×  
 عرض کرد: پروردگارا! من در برخی حالت‌ها شرم دارم از اینکه تو را یاد  
 کنم، در این حال هم تو را یاد کنم؟ فرمود: در هر حال یادم کن.<sup>۳</sup>

۱. تهذیب الاحکام، ج ۱، ص ۷۲، شیخ طوسی.

۲. علل الشرائع، ج ۱، ص ۴۸۲، شیخ صدوق.

۳. همان، صص ۴۸۲ - ۳۸۲.

### د) دعا‌های مأثور

اسلام برای هر موقعیتی برنامه خاص تربیتی دارد. برخی از این برنامه‌ها در قالب «دعا» است، از جمله می‌توان به «دعاهای تخیلی» اشاره کرد. از امام صادق × نقل شده هرگاه خواستی وارد دستشویی شوی بگو:

«بِسْمِ اللّٰهِ، اللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخَبِيْثِ الْمُخْبِثِ الرَّجْسِ النَّجْسِ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ»<sup>۱</sup>:

به نام خدا، خدایا من از آلوده‌کننده، پلید ناپاک، یعنی شیطان رانده‌شده به تو پناه می‌برم.

نیز هرگاه نگاه فرد به آنچه از او دفع شده افتاد، بگوید:

«اللّٰهُمَّ ارْزُقْنِیْ الْحَلَالَ وَجَنِّبْنِی الْحَرَامَ»<sup>۲</sup>:

خدایا روزی حلال نصیبم کن و از آنچه حرام است، مرا دور کن.

آنگاه که خواست استنجا کند نیز بگوید:

«اللّٰهُمَّ حَصِّنْ فَرْجِیْ وَ اَعْفُهُ وَ اسْتُرْ عَوْرَتِیْ وَ حَرِّمْهُمَا عَلَی النَّارِ، وَ وَفَّقْنِیْ لِمَا یَقْرَبُنِیْ مِنْكَ یَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْاِکْرَامِ»<sup>۳</sup>:

خدایا دامنم را نگاه دار و عیبم را بپوشان و آن دورا بر آتش حرام کن و بر آنچه به تو نزدیکم می‌کند، توفیقم ده، ای صاحب شکوه و بزرگواری.

پس آن‌گاه که از جایش بلند شد دست را بر شکمش بکشد و بگوید:

۱. الکافی، ج ۳، ص ۶۱، شیخ کلینی.

۲. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۲، شیخ صدوق.

۳. مصباح المتعجب، ج ۱، ص ۷، شیخ طوسی.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَمَّا طَعْنِي الْأَذَى، وَ هَنَّا نِي طَعَامِي وَ شَرَابِي، وَ عَافَانِي مِنَ الْبَلَوَى»<sup>۱</sup>:

ستایش از آن خدایی است که آزار را از من دور داشت و خوراک و نوشیدنیام را گوارا ساخت و من را از گرفتاری آسوده ساخت.

### پرسش‌ها

۱. آداب بعد از حمام را نام ببرید.
۲. چهار نمونه از آداب شستشو و نظافت را نام ببرید.
۳. مهم‌ترین آداب تخری را ذکر کنید.
۴. رعایت آداب تخری چه تأثیری در سلامت جسمانی دارد؟
۵. به نظر شما چرا آداب نظافت در زمره آداب فردی ذکر شده است؟

# فصل چهارم

بهداشت محیط زیست و آداب آن

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس هفتم

در درس پیش‌آموختیم که پای‌بندی به بهداشت فردی برای سلامت انسان و بهره‌وری از زندگی ضرورت دارد. بهداشت محیط نیز از اهمیت ویژه‌ای در تعالیم اسلامی و سلامت انسان برخوردار است. بهداشت محیط با مشارکت همگانی محقق می‌شود و بسته به تصمیم یک نفر نیست؛ از این‌رو علاوه بر اینکه هر فرد باید خود را مسئول نگاه‌داری آن بداند، لازم است نسبت به ترویج این فرهنگ در میان دیگران نیز کوشا باشد. در این موضوع طلاب می‌توانند نقش مهمی ایفا کنند، از این‌رو لازم است شناخت بهتری نسبت به آموزه‌های بهداشت محیط در اسلام پیدا کنند تا علاوه بر عمل به این آموزه‌ها در ترویج آن بکوشند.

در این درس ابتدا با اهمیت بهداشت محیط زیست آشنا می‌شویم و سپس به برخی توصیه‌های اسلامی در زمینه بهداشت محیط پیرامونی اشاره‌ای خواهیم داشت.



## ۱- اهمیت بهداشت محیط زیست

بهداشت محیط زیست به معنای «حفظ سلامت و پاکیزگی محیطی است که انسان در آن زندگی می‌کند». فضای زندگی مساعد، نقشی انکارناپذیر در بهبود عملکرد انسان دارد و خطرات زیست‌محیطی، تهدیدکننده سلامت جسمی و روحی اوست. دین مبین اسلام نسبت به محیط زیست بی‌تفاوت نبوده و درباره بهداشت آن، دستورات متعددی بیان کرده است. يك مسلمان همان‌طور که نسبت به خود، خدا و مردم مسئول است، در قبال محیط زندگی خویش نیز تعهداتی دارد که پای‌بندی به آن به معنای شکر نعمت خدا، احترام به خلقت او و نیز زمینه‌ساز تعالی انسان است.

همچنین رعایت بهداشت محیط به منزله احترام به حقوق دیگران است و اگر تلاش جمعی برای حراست از محیط زندگی مشترك صورت گیرد تضییع حقوق دیگران به حداقل خواهد رسید. در این موقعیت، مسیر پیشرفت و کمال انسان نیز هموار خواهد شد. بنابراین فایده حفظ محیط زیست «بهرهمندی از فضای مساعد تعالی و کمال» است؛ سعادت‌تی که در پرتو سلامت جسمی و روحی، و ارتباطی سالم با دیگران و با محیط حاصل می‌گردد.

## ۲- توصیه‌های مرتبط با بهداشت محیط

برخی از توصیه‌های اسلامی مرتبط با بهداشت محیط به این شرح است.

### ۱) نظافت ظروف و وسایل زندگی

نظافت ظروف و وسایل زندگی از مواردی است که مورد توجه پیامبر | و ائمه معصوم<sup>۸</sup>

بوده است؛ سفارش‌هایی که امروزه نیز متخصصین بهداشت و سلامت بر اهمیت آن آگاه هستند. از پیامبر | نقل شده است:

«... وَ خَمَّرُوا آيَاتِكُمْ وَ أَوْكُوا أَسْقِيَتِكُمْ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ غِطَاءً وَ لَا يَحُلُّ وَكَاءً...»<sup>۱</sup>:

ظروف خود را «درپوش» گذارید و مشک هایتان را گره بزنید چرا که شیطان، پوششی را بر نمی دارد و گرهی را باز نمی کند.

بسته بندی بهداشتی محصولات غذایی و درپوش داشتن ظروف به منظور پیشگیری از آلودگی، یکی از اصول پذیرفته شده بهداشت محیط است که در کلام رسول خدا | بر آن تاکید شده است. همچنین در آموزه های دینی بر «شستن ظرفها» در کنار نظافت منزل تاکید شده و آثار ارزشمندی چون «افزایش روزی» برای آن ذکر شده است. از امام صادق × نقل شده است:

«غَسَلُ الْإِنَاءِ وَ كَسْحُ الْفِنَاءِ مَجْلَبَةٌ لِلرِّزْقِ»<sup>۲</sup>:  
شستن ظرف و جاروی خانه، روزی آورند.

نظافت وسائل زندگی و لزوم دور ساختن اشیای آلوده از محیط زندگی بخشی از توصیه های دینی برای حراست از سلامتی انسان است. امیرالمؤمنین × از پیامبر | نقل می فرماید که ایشان در ضمن بیان توصیه هایی فرمودند:

«لَا تَوُؤُوا مِنْ دَيْلِ اللَّحْمِ فِي الْبَيْتِ؛ فَإِنَّهُ مَرِيضُ الشَّيْطَانِ»<sup>۳</sup>:  
دستمال آلوده به گوشت (و چربی) را در خانه نگه ندارید؛ چرا که آن محل نشیمن شیطان است.

۱. علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۸۵، شیخ صدوق.

۲. الخصال، ص ۴۵، شیخ صدوق.

۳. علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۸۵، شیخ صدوق.



دستمال چرب از این نظر که به سرعت در معرض رشد میکرب و عفونت است به عنوان «نمونه اشپای آلوده» مورد توجه قرار گرفته است. با این رویکرد می‌توان گفت همه ابزار زندگی باید تمییز و خالی از پلیدی باشد.

## ۲) جارو کردن منزل و خارج کردن زباله

بهداشت و نظافت منزل (محل زندگی انسان؛ خانه، خوابگاه، مغازه، حجره و...) از آن جهت که بیشترین زمان انسان در آن سپری می‌شود اهمیت بسیاری دارد. جارو کردن محیط منزل بالاخص حیاط آن که در معرض آلودگی بیشتر است بسیار سفارش شده است. از امام رضا × نقل شده است:

«كُنْسُ الْفِنَاءِ يَجْلِبُ الرِّزْقَ»<sup>۱</sup>:

جارو کردن حیاط (خانه) رزق را فرا می‌خواند.

دقت در نظافت منزل تا حدی از بین بردن تارهای عنکبوت نیز توصیه شده است، چیزی که ممکن است از دیده برخی پنهان بماند. از امام علی × نقل شده است:

«نَظَّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ مِنْ حَوْكِ الْعَنْكَبُوتِ؛ فَإِنَّ تَرَكَهُ فِي الْبُيُوتِ يورثُ

الْفَقْرَ»<sup>۲</sup>:

خانه‌های خود را از بافته عنکبوت نظافت کنید؛ زیرا رها کردن آن در خانه، فقر می‌آورد.

یکی دیگر از مواردی که در روایت نسبت به رعایت آن سفارش شده «خارج کردن زباله از محل زندگی» است. از پیامبر اکرم | نقل شده است:

۱. همان، ص ۴۲۶.

۲. همان.

«لَا تُبَيِّتُوا الْقُمَّامَةَ فِي بُيُوتِكُمْ وَ أَخْرِجُوهَا نَهَاراً فَإِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّيْطَانِ»<sup>۱</sup>:

زباله را شبها در منازلتان باقی نگذارید و آن را روزانه خارج کنید زیرا جایگاه شیطان است.

همچنین از پیامبر | نقل شده است:

«لَا تُؤْوُوا التُّرَابَ حَلَفَ الْبَابِ فَإِنَّهُ مَأْوَى الشَّيْطَانِ»<sup>۲</sup>:

خاکروبه را پشت در جمع نکنید زیرا (خاک انباشته شده) پناهگاه شیطان است.

همان طور که در بهداشت فردی بیان شد، معنای شیطان عمومیت دارد و هر چیز مضر از جمله میکرب ممکن است از مصادیق آن باشد.

### ۳) حفظ نظافت آب های عمومی

در قرآن کریم و روایات بر نقش حیات آفرین آب تاکید شده و آب وسیله تطهیر و پاکیزگی دانسته شده است.<sup>۳</sup> در سخن پیشوایان دین به حفظ بهداشت آب و آلوده نکردن آن توصیه شده است. برای نمونه از «انداختن آب دهان در چاه»<sup>۴</sup> و یا «ادرار کردن در آب» نهی فرموده اند.<sup>۵</sup> همچنین در روایتی از امام صادق × آمده است:

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ | : ثَلَاثَةٌ مَنْ فَعَلَهُنَّ مُلْعُونٌ؛ الْمُتَعَوِّطُ فِي ظِلِّ

التُّرَالِ، وَ الْمَانِعُ الْمَاءَ الْمُتْنَبَّ، وَ سَادُّ الطَّرِيقِ الْمَسْلُوكِ»<sup>۶</sup>:

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۵، شیخ صدوق.

۲. همان.

۳. بقره: ۲۲ و ۴۶۱؛ انعام: ۹۹؛ انفال: ۱۱؛ ابراهیم: ۲۳؛ حجر: ۲۲؛ طه: ۳۵؛ نور: ۵۴.

۴. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۰۱، شیخ صدوق.

۵. الاستبصار، ج ۱، ص ۳۱، شیخ طوسی.

۶. تهذیب الأحکام، ج ۱، ص ۰۳، شیخ طوسی.

رسول خدا | فرمودند: سه چیز است که هر که انجام دهد ملعون است: کسی که در زیر سایه‌ای که دیگران استفاده می‌کنند قضاء حاجت کند، و کسی که آبی را که از آن استفاده می‌شود منع کند، و کسی که راه عبور [مردم] را ببندد.

این دستورات دینی - با توجه به زمان صدور - ناظر به آلاینده‌های آن عصر است که در شرایط کنونی به آلودگی منابع آبی توسط آلاینده‌های صنعتی و نیز اتصال شبکه فاضلاب به مخازن زیرزمینی آب، تعمیم می‌یابد؛ یعنی مصادیق امروزی هم مشمول این حکم کلی قرار می‌گیرند.

#### ۴) حفظ و نظافت راه‌ها و مکان‌های عمومی

رسول خدا | از ادرار کردن زیر درخت میوه‌دار و یا سر راه نهی فرمود:

«نَهَى | أَنْ يَبُولَ أَحَدٌ تَحْتَ شَجَرَةٍ مُثْمِرَةٍ أَوْ عَلَى قَارِعَةِ الطَّرِيقِ»<sup>۱</sup>.

پیامبر اکرم | از این که فردی زیر درخت میوه‌دار یا سر راه ادرار کند نهی فرموده است.

همچنین روایت شده است:

«قَالَ رَجُلٌ لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَيْنَ يَتَوَضَّأُ الْعُرَبَاءُ؟ قَالَ: يَتَّبِعِي سُطُوطَ الْأَنْهَارِ وَ الطَّرِيقَ النَّافِذَةَ وَ تَحْتَ الْأَشْجَارِ الْمُثْمِرَةِ وَ مَوَاضِعَ اللَّعْنِ فَقِيلَ لَهُ وَ أَيْنَ مَوَاضِعَ اللَّعْنِ قَالَ أَبْوَابُ الدُّورِ»<sup>۲</sup>.

فردی به [حضرت] علی بن حسین علیه السلام گفت: افراد غریب در کجا وضو بگیرند [و مقدمات آن را فراهم کنند؟] امام سجاد ع فرمودند: برای دستشویی رفتن از این مکان‌ها پرهیز شود: کنار رودها، راه‌های عبور

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴، شیخ صدوق.

۲. الکافی، ج ۳، ص ۵۱، شیخ کلینی.

و مرور، زیر درختان میوه و جاهایی که مورد لعنت است مانند جلوی درِ خانه‌ها.

در روایتی از امام صادق × نیز آمده است: رسول خدا | فرمود: عیسی بن مریم × به قبری گذشت که صاحب آن عذاب می‌شد. سپس در سال بعد بر آن قبر گذشت در حالی که عذاب نمی‌شد، پس او گفت: پروردگارا! در سال قبل به این قبر گذشتم که صاحب آن عذاب می‌شد، و این سال بر آن گذشتم در حالی که عذاب نمی‌شود! پس خداوند به او وحی کرد: فرزند صالحی از او بزرگ شد و راهی را اصلاح کرد و یتیمی را پناه داد؛ به جهت آنچه فرزندش انجام داد، او را بخشیدم.<sup>۱</sup>

چنان که اهتمام به اصلاح راه و برداشتن موانع از مسیر مردم در سیره ائمه اطهار<sup>۲</sup> مشاهده می‌شود؛ از امام جعفر صادق × روایت شده است که فرمودند:

«لَقَدْ كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ يَمْشُرُ عَلَى الْمَدْرَةِ فِي وَسْطِ الطَّرِيقِ، فَيَنْزِلُ عَنْ دَابَّتِهِ حَتَّى يُنَحِّيَهَا بِيَدِهِ عَنِ الطَّرِيقِ»<sup>۳</sup>:

امام علی بن حسین<sup>۴</sup> هرگاه در میان راه به کلوخی برمی‌خوردند از مرکب پیاده می‌شدند تا با دست خود آن را از راه کنار بزنند.

## ۵) حفظ و توسعه فضای سبز

از جمله اموری که در حفظ و نشاط محیط زیست و زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها نقش بسزایی دارد، حفظ درختان و فضای سبز و توسعه و گسترش آن می‌باشد. حفظ و کاشتن درختان و پرهیز از قطع بی‌دلیل آنها در سفارش‌ها و سیره عملی معصومین<sup>۵</sup> فراوان دیده می‌شود.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۳، شیخ کلینی.

۲. بحار الأنوار، ج ۲۷، ص ۵، علامه مجلسی.

در روایتی از امام صادق × آمده است:

«أَزْرَعُوا وَ اغْرَسُوا؛ فَلَا وَ اللّٰهِ مَا عَمِلَ النَّاسُ عَمَلًا أَحَلَّ وَ لَا أَطِيبَ مِنْهُ (...).»<sup>۱</sup>

همچنین از امام ششم × روایت شده است که:

«لَا تَقْطَعُوا الثَّمَارَ؛ فَيَبْعَثَ اللّٰهُ عَلَيْكُمْ الْعَذَابَ صَبًّا»<sup>۲</sup>:

درختان را قطع نکنید؛ که خداوند بر شما عذابی سخت فرو می‌فرستد!

و در روایت ارزشمند دیگری از امام جعفر صادق × آمده است:

«لَا تَطِيبُ السُّكْنَى إِلَّا بِثَلَاثٍ: الْهَوَاءِ الطَّيِّبِ، وَ الْمَاءِ الْغَزِيرِ الْعَذْبِ، وَ

الْأَرْضِ الْحَوَّارَةِ»<sup>۳</sup>:

سکونت [زندگی] جز با سه چیز گوارا نیست: هوای پاک، آب فراوان گوارا

و زمین نرم [برای کشاورزی و باغداری].

## ۶) نضافت مساجد

بهداشت مسجد به عنوان عبادتگاه افراد مسلمان و نیز به لحاظ قداست و رفت و آمد مسلمانان از اهمیت بسیاری برخوردار است. خداوند تبارک و تعالی از ابراهیم و اسماعیل پیمان گرفت که خانه او را برای عبادت‌کنندگان «طاهر و پاکیزه» گردانند؛ این طهارت با اینکه ممکن است درباره ناپاکی‌های اعتقادی مشرکان باشد ولی به قرینه روایات تفسیری<sup>۴</sup> «طهارت از خباثت و ناپاکی‌های ظاهری» را نیز در برمی‌گیرد.

۱. الکافی، ج ۵، ص ۰۶۲، شیخ کلینی.

۲. همان، ص ۴۶۲.

۳. تحف العقول، ص ۰۲۳، ابن شعبه حرانی.

۴. البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۶۲۳، بحرانی.

﴿ وَعَهْدَنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَن طَهَّرَا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ  
وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ ﴾<sup>۱</sup>

و به ابراهیم و اسماعیل سفارش کردیم که خانه ام را برای طواف کنندگان  
و اعتکاف کنندگان و رکوع کنندگان و سجده گذاران [از هر آلودگی ظاهری  
و باطنی] پاکیزه کنید.

در شرع مقدس نیز «نجس کردن مسجد» حرام است و در صورت آلوده شدن به نجاست،  
تطهیر آن واجب فوری است.<sup>۲</sup> همچنین بهداشت مسجد از «آلودگی های غیر نجس» و آباد  
کردن آن و مراقبت از کفش و پا برای عدم آلودگی به نجاست و یا کثافت نیز از آداب و مستحبات  
بهداشتی مساجد است.

۱. البقره: ۵۲۱.

۲. توضیح المسائل، م ۰۰۹، امام خمینی + .

## پرسش‌ها

۱. بهداشت محیط زیست را تعریف کنید.
۲. ضرورت بهداشت محیط زیست و آثار پای‌بندی به آن چیست؟
۳. آثار بهداشت فردی را با آثار بهداشت محیط زیست مقایسه کنید.
۴. توصیه‌های اسلامی مربوط به بهداشت منزل را تبیین کنید.
۵. دستورات دینی برای بهداشت مساجد را بیان کنید.
۶. روایات بهداشت «ظروف و ابزار زندگی» را تبیین کنید.
۷. به نظر شما اگر آلودگی محیط زیست برای ما ضرری نداشته باشد، باز هم باید از آن اجتناب کرد؟ با ذکر مثال، توضیح دهید.

# فصل پنجم

خوردن و آشامیدن و آداب آن



فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پسری

## درس هشتم

وقتی به دوران کودکی خود رجوع می‌کنیم معمولاً امر و نهی پدر و مادر خود را به هنگام خوردن و آشامیدن به یاد می‌آوریم. اکنون خود ما نیز وقتی کودکی را همراه داریم به نحوه خوردن و آشامیدن او توجه ویژه می‌کنیم. خوردن و نوشیدن علی‌رغم ظاهر ساده و بسیطش، ترکیبی از رفتارهای پیچیده و ظریف است که بی‌توجهی به آن انسان را در نظر دیگران کوچک می‌گرداند. اسلام برای خوردن و آشامیدن، آداب و دستوراتی مطرح کرده که رعایت آن‌ها ضامن زیبایی این عمل و حفظ آبروی اجتماعی انسان و تضمین سلامت جسمی و روحی و حتی تبدیل آن به یک عمل عبادی می‌شود. در این درس با برخی آداب تهیه و انتخاب غذا به‌عنوان یکی از آداب فردی آشنا می‌شویم.



خوردن و آشامیدن آداب متنوعی دارد. برخی از این آداب مربوط به انتخاب خوراک و نوشیدنی، برخی مربوط به میزان مصرف و تعداد وعده‌های غذایی و برخی نیز مربوط به نفس خوردن و آشامیدن از شروع تا انتها می‌باشد.

از امام حسن مجتبی  $\times$  نقل شده است:

دوازده چیز هنگام غذا خوردن شایسته است؛ چهار مورد آن فریضه؛ چهار مورد، سنت؛ و چهار مورد دیگر آداب غذا خوردن به شمار می‌رود؛ اما آن چهار فریضه: شناخت صاحب نعمت، بسم‌الله گفتن، سپاسگزاری و خشنودی و رضایت قلبی است. چهار سنت؛ روی پای چپ نشستن، سه انگشتی غذا خوردن، خوردن از چیزی که دم دست است و لیسیدن انگشت‌ها است.<sup>۱</sup> اما آنچه که آداب است؛ شستن دست‌ها، لقمه کوچک گرفتن، خوب جویدن و کم نگاه کردن به چهره دیگران است.<sup>۲</sup>

## ۱- آداب تهیه و انتخاب خوراک و نوشیدنی

### (۱) حلال و طیب بودن خوراک و نوشیدنی

شاید بتوان گفت آداب خوردن و نوشیدن پیش از مهیا کردن سفره غذا باید مراعات شود. یکی از آداب مهم در این زمینه دقت در کسب حلال درآمد و ثروت و تهیه خوراک و آشامیدنی از آن است. بسیار مهم است که انسان از هر راهی برای خود و خانواده‌اش کسب درآمد نکند و نه تنها از اموال حرام که از درآمدهای شبهه‌ناک نیز چشم‌پوشی کند. کسب حلال در روایات مهم‌ترین

۱. بدون تردید این نکته در فرض این است که دستان خود را پیش از غذا شسته باشد و با دست و بدون قاشق و مانند آن غذا را میل کرده باشد. همچنین لازم به ذکر است این عمل جای شستن دست را پس از خوردن غذا نمی‌گیرد.

۲. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۵۵۳، شیخ صدوق.

جزء عبادت معرفی شده است. در این باره به نقل از رسول گرامی | آمده است:

«الْعِبَادَةُ سَبْعُونَ جُزْءًا، أَفْضَلُهَا طَلَبُ الْحَلَالِ»<sup>۱</sup>:

عبادت هفتاد جزء دارد که بالاترین آن کسب حلال است.

بی‌مبالاتی در کسب حلال و بدست آوردن ثروت و مال حرام پیامدهای ناگواری در روح و جسم فرد و نیز تربیت فرزندان و زندگی فردی و خانوادگی او خواهد داشت.

در روایتی حضرت صادق × از پیامبر اکرم | نقل می‌کند که ایشان فرمودند:

«إِنَّ أَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي هَذِهِ الْمَكَاسِبُ الْحَرَامُ وَ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَ الرَّبَا»<sup>۲</sup>:

ترسناک‌ترین چیزی که بر ائمتم می‌ترسم کسب‌های حرام و شهوت پنهان و ربا است.

در روایتی از معصومان<sup>۳</sup> نقل شده: از جمله اندرزهای خداوند عزیز جلیل به عیسی ابن

مریم × این است که:

«ای عیسی! به ظالمان بنی اسرائیل بگو: چهره‌های [ظاهر] خود را شسته‌اید در حالی که دل‌های خود را آلوده کرده‌اید! آیا مرا فریب می‌دهید یا بر من جرأت کرده‌اید؟! خود را با بوی خوش اهل دنیا معطر می‌کنید در حالی که درون و جان‌هایتان نزد من مانند مردارهای گندیده است.

ای عیسی! به آن‌ها بگو: ناخن‌های خود را از کسب حرام بچینید، و گوش‌های خود را از گفتن کلام زشت کر کنید، و با دل‌های خود بر من رو کنید ...»<sup>۳</sup>.

۱. الکافی، ج ۵، ص ۸۷، شیخ کلینی.

۲. همان، ص ۴۲۱.

۳. همان، ج ۸، ص ۸۳۱.

همچنین در رابطه با تاثیر کسب حرام بر فرزندان و نسل آینده فرد، از امام صادق × روایت شده است که فرمودند:

«كَسْبُ الْحَرَامِ يَبِينُ فِي الدُّرِّيَّةِ»<sup>۱</sup>

[اثر] کسب حرام درآمد در فرزندان آشکار می شود.

افزون بر کسب حلال درآمد و ثروت، خوراک و نوشیدنی نیز باید خود، حلال و پاک و پاکیزه باشد. خداوند سبحان فرموده است:

﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾<sup>۲</sup>

ای مردم! از آنچه که در روی زمین حلال پاک است بخورید.

همچنین خداوند عزیز جلیل فرموده است:

﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ

إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾<sup>۳</sup>

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از پاکیزه‌های آنچه به شما روزی داده‌ایم بخورید و برای خداوند سپاس‌گزارید اگر او را می‌پرستید.

نیز خداوند سبحان فرموده است:

﴿يَتَأْتِيهَا الرُّسُلُ كُلُّوْا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَأَعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ

عَلِيمٌ﴾<sup>۴</sup>

ای پیامبران [من]! از پاکیزه‌ها بخورید و عمل صالح انجام دهید؛ به تحقیق که من به آنچه انجام می‌دهید دانا هستم.

۱. همان، ج ۵، ص ۵۲۱.

۲. البقره: ۸۶۱.

۳. البقره: ۲۷۱.

۴. المؤمنون: ۱۵.

در این سه آیه شریفه به ترتیب خطاب به مردم، مؤمنان و پیامبران شده و در آیه اول، افزون بر حلال بودن خوردنی، بر طیب و پاکیزه بودن آن تأکید شده است و در آیه سوم به رابطه بهره‌مندی از خوردنی‌های پاکیزه و انجام عمل صالح اشاره شده است.

گفتنی است خوردن و آشامیدن خوراک و نوشیدنی حلال، برکاتی چون آمرزش فرشتگان الهی را نیز به دنبال دارد. به‌عنوان نمونه از رسول گرامی | نقل شده است:

«مَنْ أَكَلَ الْحَلَالَ قَامَ عَلَى رَأْسِهِ مَلَكٌ يَسْتَغْفِرُ لَهُ حَتَّى يَفْرُغَ مِنْ أَكْلِهِ»:

هر کس غذای حلال بخورد فرشته‌ای بالای سرش بایستد و برایش آمرزش بخواهد تا از خوردن فارغ شود.

## ۲) دقت در انتخاب نوع خوراک و نوشیدنی

یکی دیگر از آداب مهم قبل از نوشیدن و خوردن، دقت در انتخاب نوع خوراک و نوشیدنی می‌باشد. لازم است افراد با مزاج‌ها و شرایط جسمی متفاوت، نوشیدنی‌ها، غذاها و میوه‌های مختلفی تناول نمایند. همچنین در هر یک از فصول سال، نوشیدنی‌ها، غذاها و میوه‌های مخصوصی با مزاج انسان تناسب بیشتری دارد. برخی افراد نیز لازم است به دلیل بیماری خاص از برخی نوشیدنی‌ها و غذاها و میوه‌ها اجتناب کنند. نکته دیگر آنکه برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها علی‌رغم لذت‌بخش بودن، برای بدن یا روح انسان آسیب‌زا هستند و برخی زمینه آراستگی به فضایل یا ارتکاب رذایل را بیشتر می‌کنند. توجه به این نکات، دقت در انتخاب نوع خوراک و نوشیدنی و توجه به برنامه سالم غذایی را دو چندان می‌کند.

در این جا تنها به ذکر یک نمونه از این موارد در روایات اکتفا می‌کنیم؛ البته سزاوار است علاوه بر بررسی محتوایی و سندی احادیث مربوط به خوردن و آشامیدن، بررسی‌های پزشکی

در این زمینه انجام شود تا به صورت روشمند از این توصیه‌ها جهت رشد روحی و جسمی بهره جوییم.

از امام رضا × دربارهٔ تناسب غذا با فصول مختلف نقل شده است:

«كُلْ ... الْبَارِدَ فِي الصَّيْفِ وَ الْحَارَّ فِي الشِّتَاءِ وَ الْمُعْتَدِلَ فِي الْفَصَلَيْنِ

عَلَى قَدْرِ قُوَّتِكَ وَ شَهْوَتِكَ»<sup>۱</sup>:

به اندازه توان و میل خود در تابستان، غذای با طبع سرد و در زمستان، غذای با طبع گرم و در دو فصل دیگر غذای معتدل بخور.

### ۳) رعایت توازن غذایی

بدن جوانان نیاز مبرم به پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها<sup>۲</sup>، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی دارد. با ورود طلاب به حوزه‌های علمیه و جدایی از خانواده، تغییرات زیادی در الگوی تغذیهٔ ایشان صورت می‌گیرد؛ به طوری که الگوی ناصحیح تغذیه در سال‌های حجره‌نشینی و مصرف سرخ کردنی‌ها، غذاهای فوری، نوشابه‌های گازدار و نیز کاهش مصرف لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات و نداشتن برنامهٔ مناسب غذایی باعث بروز مشکلات جسمانی و اختلالات تغذیه‌ای و گوارشی برای آنان می‌شود. «رعایت توازن غذایی» به معنی مصرف کافی انواع مواد غذایی به نسبتی خاص می‌باشد، که در سنت نبوی | نیز مصادیق آن موجود است.<sup>۳</sup>

برای تأمین این اصل رعایت الگوی مصرف از پنج گروه غذایی زیر در یک رژیم غذایی کامل لازم است: نان و غلات؛ میوه‌ها و سبزیجات؛ گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (مثل مغز

۱. طب‌الرضا ×، ص ۳۱ و بحارالانوار، ج ۹۵، ص ۱۱۳، علامه مجلسی.

۲. کربوهیدرات‌ها؛ قندها و یا ترکیبات پیچیده‌تری نظیر نشاسته‌ها هستند که از اتصال چندین گروه قند تشکیل شده‌اند.

۳. سنن‌النبی، أبواب «أطعمه و أشربه»، علامه طباطبایی.

بادام و مغز گردو؛ شیر و لبنیات؛ و گروه متفرقه شامل «چربی‌ها، قندها»؛ «ترشی‌ها، شورها، چاشنی‌ها» و «نوشیدنی‌ها».<sup>۱</sup>

## ۲- آداب عمومی خوردن و آشامیدن

### ۱) شستن دست‌ها قبل و بعد از خوردن

شستن دست‌ها قبل و بعد از خوردن، هم موجب رعایت بهداشت و هم عامل نشاط در خوردن و استراحت بعد از آن می‌شود. در روایت است:

مردی نزد امام رضا  $\times$  از دست شستن پیش از غذا خودداری کرد. در این حال حضرت فرمودند: دستت را بشوی، که یک بار دست شستن حق ما بر شما است و دومی به اختیار خودتان است و می‌توانید آن را ترک کنید.<sup>۲</sup>

منظور این است که در مصاحبت با امام، طهارت و نظافت شرط است و با یک بار شستن هم این امر برآورده می‌شود.

از جمله آثار شستن دست قبل از خوردن، زیاد شدن روزی و از بین رفتن فقر،<sup>۳</sup> طولانی شدن عمر،<sup>۴</sup> برخورداری همیشگی از نعمت،<sup>۵</sup> و شفای جسم<sup>۶</sup> است.

۱ در این زمینه با راهنمایی استاد خود به کتاب‌های مفصل‌تر مراجعه کنید.

۲. کشف الغمه، ج ۲، ص ۷۰۳، اربلی.

۳. المحاسن، ج ۲، ص ۵۲۴، شیخ برقی.

۴. همان.

۵. همان، ص ۴۲۴.

۶. همان.



## ۲) گفتن نام خدا

بی تردید خوردن و آشامیدن یک انسان با خوردن و آشامیدن یک حیوان متفاوت است؛ تمام توجه و تلاش حیوان، خوردن و لذت بردن است، در حالی که انسان مؤمن خوردن و نوشیدن خود را نیز در مسیر بندگی خدا قرار می‌دهد. از امیرالمؤمنین × روایت شده که فرمودند:

«فَمَا خُلِقْتُ لِيشغَلَنِي أَكْلُ الطَّيِّبَاتِ كَالْبَهِيمَةِ المَرْبُوطَةِ هَمُّهَا عَلفُهَا أَوْ المُرْسَلَةِ شُغْلُهَا تَقْمُمُهَا تَكَثُّرُشُ مِنْ أَعْلَافِهَا وَ تَلَهُو عَمَّا يُرَادُ بِهَا»<sup>۱</sup>:

آفریده نشدم تا خوردن غذاهای پاکیزه مرا سرگرم کند؛ به مانند حیوان به آخور بسته که همه اندیشه‌اش علف خوردن است، یا چهارپای رها شده که کارش به هم زدن خاکروبه‌هاست، از علف‌های آن شکم را پر می‌کند و از منظور صاحبش از سیر کردن او بی‌خبر می‌باشد.

به زبان جاری ساختن نام خدا در شروع و پایان غذا از وصیت‌های پیامبر گرامی | به امیرمؤمنان × بوده است:

«يَا عَلِي! إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ: «بِسْمِ اللّٰهِ»، وَ إِذَا فَرَغْتَ فَقُلْ: «الْحَمْدُ لِلّٰهِ»؛

فَإِنَّ حَافِظِيكَ لَا يَبْرَحَانِ يَكْتُبَانِ لَكَ الحَسَنَاتِ حَتَّى تُبْعِدَهُ عَنْكَ»<sup>۲</sup>:

ای علی! در شروع غذا بگو: «بسم الله» و پس از فراغت از آن بگو «الحمد لله»؛ بدرستی که دو فرشته حفظ‌کننده (اعمال) تو (در نامه اعمال) حسنات را پیوسته می‌نویسند تا وقتی که آن (غذا) را از خود دور سازی.

۱. نهج البلاغه، نامه ۵۴.

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۱۳۴، شیخ برقی.

در روایتی از امام صادق × آمده است:

«اذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ عَلَى الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ، فَإِذَا فَرَعْتَ فَقُلْ: الْحَمْدُ لِلَّهِ  
الَّذِي يُطْعِمُ وَ لَا يُطْعَمُ»<sup>۱</sup>:

نام خداوند را بر خوردنی و نوشیدنی یاد کن، و هنگامی که [از خوردن و نوشیدن] فراغت یافتی بگو: ستایش مخصوص خداوند است که طعام می‌دهد و بی‌نیاز از طعام است.

در روایت دیگری از حضرت صادق × چنین آمده است:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ | إِذَا شَرِبَ الْمَاءَ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي سَقَانَا  
عَذْبًا زَلَالًا، وَ لَمْ يَسْقِنَا مِلْحًا أُجَاجًا وَ لَمْ يُؤَاخِذْنَا بِذُنُوبِنَا»<sup>۲</sup>:

پیامبر خدا | این‌گونه بود که هنگام نوشیدن آب می‌گفت: ستایش مخصوص خداوند است که [آب را] گوارا و زلال به ما نوشاند و شور و تلخ به ما نوشاند و ما را به گناهانمان مؤاخذه نکرد.

همچنین از آن حضرت روایت شده است که فرمود:

«كَانَ النَّبِيُّ | إِذَا شَرِبَ اللَّبَنَ قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَ زِدْنَا مِنْهُ»<sup>۳</sup>:  
پیامبر | این‌گونه بود که هنگام نوشیدن شیر می‌گفت: خداوندا!  
برای ما در آن برکت قرار بده و [نعمت] ما را از آن زیاد کن.

۱. همان، ص ۴۳۴.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۴۸۳، شیخ کلینی.

۳. همان، ص ۶۳۳.

عبد الله بن سنان روایت کرده است: از امام صادق × شنیدم می فرمود:

«إِنَّ الرَّجُلَ يَشْرَبُ الشَّرْبَةَ مِنَ الْمَاءِ فَيَدْخُلُهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِهَا الْجَنَّةَ. قُلْتُ: وَ كَيْفَ ذَاكَ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ؟ قَالَ: إِنَّ الرَّجُلَ يَشْرَبُ الْمَاءَ فَيَقْطَعُهُ ثُمَّ يُنْحِي الْإِنَاءَ وَ هُوَ يَسْتَهِيهِ فَيَحْمَدُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ، ثُمَّ يَعُودُ فِيهِ وَ يَشْرَبُ ثُمَّ يُنْحِيهِ وَ هُوَ يَسْتَهِيهِ فَيَحْمَدُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ، ثُمَّ يَعُودُ فَيَشْرَبُ، فَيُوجِبُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لَهُ بِذَلِكَ الْجَنَّةَ»:

به درستی که فرد [مؤمن]، آبی می نوشد و خداوند عزیز جلیل بسبب آن او را داخل بهشت می کند!

گفتم: چگونه چنین است ای فرزند پیامبر خدا؟

فرمود: این شخص [کمی] آب می نوشد و در حالی که هنوز تمایل به نوشیدن دارد ظرف را کنار می گیرد و خداوند عزیز جلیل را ستایش می کند، سپس به نوشیدن بازگشته و می نوشد و در حالی که هنوز تمایل به نوشیدن دارد ظرف را کنار می گیرد و خداوند عزیز جلیل را ستایش می کند، سپس [به نوشیدن] بازگشته و می نوشد، پس خداوند عزیز جلیل به سبب آن کار بهشت را برایش واجب می کند.

انسان مؤمن با یاد و شکر خدا از ثبوت حسنه توسط ملائکه الهی بهره مند می شود. در غیر این صورت، شیطان، شریک طعام او می گردد.<sup>۲</sup> اگر کسی به هر دلیل، گفتن بسم الله را فراموش کرده باشد، هر زمان که به خاطر آورد بسم الله بگوید.

۱. همان، ص ۴۸۳.

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۳۳۴، شیخ برقی.

### ۳) یاد سید الشهداء هنگام نوشیدن آب

از مهم‌ترین آداب اسلامی هنگام نوشیدن آب، یاد نمودن حضرت سید الشهداء × و خاندان و یاران با وفای او و لعن و نفرین کردن بر قاتلان آن حضرت و خاندان و یاران او است. این کار در واقع مصداقی از تَوَلَّى و تَبَرَّى و ابراز آنها است و در ضمن یکی از ساده‌ترین رفتارهای حیوانی انسان (نوشیدن آب) پیوندی معنوی و عمیق بین مؤمن و سید الشهداء × و حماسه جاوید او برقرار می‌کند.

داود رقی روایت کرده است: نزد امام صادق × بودم، آن حضرت آب طلبید و هنگامی که آن را نوشید دیدم اشکش سرازیر شد و چشمانش پر از اشک گردید، آنگاه به من فرمود:

«يَا دَاوُدُ! لَعَنَ اللَّهُ قَاتِلَ الْحُسَيْنِ × ، وَ مَا مِنْ عَبْدٍ شَرِبَ الْمَاءَ فَذَكَرَ الْحُسَيْنَ × وَ أَهْلَ بَيْتِهِ وَ لَعَنَ قَاتِلَهُ إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لَهُ مِائَةَ أَلْفِ حَسَنَةٍ، وَ حَطَّ عَنْهُ مِائَةَ أَلْفِ سَيِّئَةٍ، وَ رَفَعَ لَهُ مِائَةَ أَلْفِ دَرَجَةٍ، وَ كَانَمَا أَعْتَقَ مِائَةَ أَلْفِ نَسَمَةٍ، وَ حَشَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تَلِيحَ الْفُؤَادِ!»:

ای داود! خداوند لعنت کند قاتل حسین × را، و هیچ بنده‌ای نیست که آب بنوشد و حسین × و خاندانش را یاد کند و قاتل او را لعنت کند، مگر آن که خداوند عزیز جلیل برای او صد هزار حسنه می‌نویسد، و از او صد هزار بدی برمی‌دارد، و او را صد هزار درجه بالا می‌برد؛ و مانند آن است که صد هزار بنده آزاد کرده است، و خداوند عزیز جلیل او را در حالی که قلب او خنک [و شادمان] است در قیامت محشور می‌کند.

بنابراین، شایسته است هنگام نوشیدن آب بگوییم:

صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَى الْحُسَيْنِ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ وَ أَصْحَابِهِ، وَ لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى قَتَلَةِ الْحُسَيْنِ وَ أَعْدَائِهِ.

## ع) با دست راست خوردن و آشامیدن

خوردن و آشامیدن با دست راست نیز از مهم‌ترین آداب خوردن و آشامیدن محسوب می‌شود.

از رسول خدا | نقل شده که:

آن حضرت نهی می‌کرد از این که کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد

... و در هر چیزی [اقدام از] دست راست را محبوب می‌دانست، و نهی

می‌کرد از این که کسی با دست چپ یا آن که خوابیده به پشت یا به رو

افتاده [چیزی] بخورد.<sup>۱</sup>

و از امام صادق × روایت شده است:

اگر می‌توانی با دست چپ [غذا] نخور.<sup>۲</sup>

### پرسش‌ها

۱. به نظر شما چرا در خوردن و آشامیدن آداب خاصی باید رعایت شود؟ توضیح دهید.
۲. تأثیر مراعات برخی از آداب تهیه و انتخاب نوشیدنی و خوراک در رشد معنوی را بیان کنید. (حداقل ۲ مورد را توضیح دهید).
۳. آثار شستن دست قبل از غذا چیست؟
۴. به نظر شما یاد خدا در هنگام نوشیدن و خوردن چه تأثیری در انسان می‌گذرد؟
۵. دلیل توصیه اسلام به خوردن و نوشیدن با دست راست را بیان کنید.

۱. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۹۱۱، قاضی نعمان مغربی.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۲۷۲، شیخ کلینی.

## درس نهم

خداوند امانت‌های مختلفی در اختیار ما قرار داده است: زمین، آسمان، دریا، درختان و مهم‌تر از همه جسم و روح. علاوه بر چشم و گوش و فکر که امانت هستند و نباید به گناه و پستی آلوده شوند، بدن ما نیز امانت است که کوتاهی در مراقبت از آن سزاوار نیست. از این رو لازم است با دقت دراموری نظیر غذاخوردن مراقب این ودیعه الهی بوده و در حفظ سلامت آن کوشا باشیم. با مروری کوتاه بر درس قبل خواهید دانست آداب ذکر شده در نوشیدن و غذاخوردن تأثیر مهمی در سلامت جسم یا روح دارند. حال برخی دیگر از این آداب را که در سلامت ما یا حفظ ادب جمعی تأثیرگذارند مرور می‌کنیم.



### ۵) اعتدال در خوردن و آشامیدن

یکی دیگر از آداب مهم خوردن و آشامیدن «به اندازه خوردن و آشامیدن» است. خوردن و آشامیدن زیاد نه تنها بر جسم انسان تأثیرات نامطلوبی دارد و زمینه بیماری را فراهم می‌کند،

بلکه در گرایش به شهوات و گناه و جلوگیری از رشد معنوی نیز مؤثر است. از امام کاظم × دربارهٔ اعتدال در غذا خوردن نقل شده است:

«لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الطَّعَامِ لَا اسْتَقَامَتِ أَعْيُنُهُمْ»<sup>۱</sup>:

اگر مردم در خوراک اعتدال می داشتند بدن هایشان سالم می ماند.

در برخی از روایات نیز بر این نکته تأکید شده که «معه» خانهٔ دردها و «پرهیز» دارویا در صدر داروها است که ضرورت اعتدال در مصرف غذا و دقت در خوردن نوع غذا را واضح می سازد.

«الْمَعْدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ وَ الْحِمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ»<sup>۲</sup>:

معه، خانهٔ دردها و پرهیز، اساس داروها است.

از امام صادق × روایت شده است:

«لَا تُكْثِرُ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ؛ فَإِنَّهُ مَادَّةٌ لِكُلِّ دَاءٍ»<sup>۳</sup>:

در نوشیدن آب زیاده روی نکن؛ زیرا آن [زیاد نوشیدن] منشأ هر بیماری است.

همچنین از حضرت صادق × روایت شده است که فرمودند:

حضرت یحیی × به شیطان گفت: این آویزها چیست؟ ابلیس گفت:

اینها شهوات و امیالی است که فرزند آدم گرفتار آن ها شده است. یحیی

گفت: آیا چیزی از آن ها برای من نیز هست؟ شیطان گفت: هرگاه از

خوراک سیر شوی تو را از نماز و یاد خدا بازداریم. یحیی گفت: با خدا

عهد می کنم که هرگز معده خود را از غذا پر نکنم. ابلیس گفت: به خدا

سوگند که هرگز مسلمانی را اندرز ندهم.<sup>۴</sup>

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۹۳۴، شیخ برقی.

۲. الدعوات، ص ۷۷، شیخ راوندی.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۳، شیخ کلینی.

۴. المحاسن، ج ۲، ص ۹۳۴، شیخ برقی.

برای رهایی از پیامدهای پرخوری، توصیه کاربردی در روایات دست از غذا کشیدن در زمانی است که هنوز اشتهای به غذا خوردن وجود دارد. از امیرالمؤمنین × نقل شده است:

«لَا تَرْفَعْ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ؛ فَإِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ فَأَنْتَ تَسْتَمِرُّهُ»<sup>۱</sup>:

هنوز که میل به غذا داری از خوردن دست بکش؛ که اگر چنین کنی آن غذا را گوارا خواهی یافت.

از امام صادق × روایت شده است که:

«خداوند از پرخوری بیزار است. انسان برای ادامه حیات به ناچار باید غذا بخورد، پس هنگامی که غذا می خورد یک سوم شکم را برای غذا در نظر بگیرد؛ یک سوم آن را برای آشامیدنی ها نگه دارد و یک سوم دیگر را برای (راحت) نفس کشیدن خالی بگذارد»<sup>۲</sup>.

از مضمون این روایت معلوم است که «پرکردن تمام معده» ناپسند است.

توصیه به رعایت این ادب در روایات، در نزد برخی از طلاب سبب کم خوری مفرط شده به گونه ای که در سنین حساس رشد، با داشتن الگوهای غذایی غلط، سلامت جسمی و روحی آن ها به خطر می افتد. در واقع سوء برداشت از این روایات آنان را دچار تعارض بین رعایت این ادب و تأمین به اندازه احتیاجات تغذیه ای خود گردانده است؛ در حالی که پرخوری و کم خوری هر دو مذموم است. مرحوم فیض کاشانی + درباره لزوم تغذیه مناسب می گویند:

«علم و عمل، جز با تندرستی ممکن نیست و تندرستی نیز جز با تناول

کردن خوراک به مقدار حاجت در هر شبانه روز میسر نمی شود. از این رو

۱. تحف العقول، ص ۲۷۱، ابن شعبه حرانی.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۹۶۲، شیخ کلینی.



بعضی از نیاکان صالح گفته‌اند: «غذا خوردن نیز از امور دینی است»، خداوند متعال می‌فرماید: ﴿كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا﴾<sup>۱</sup> بنابراین خوردن غذا وسیله‌ای است تا به علم و عمل خود یاری رسانیم و تقوای خود را تقویت کنیم.<sup>۲</sup>

بنابراین تغذیه مناسب، از آداب اسلامی در مسیر بندگی خدای متعال است که نباید از آن غفلت ورزید.

## ۶) نشسته خوردن

از توصیه‌های مهم در غذا خوردن آن است که فرد نشسته غذا بخورد. یکی از دوازده خصلتی که در حدیث منقول از امام حسن مجتبی  $\times$  در ابتدای درباره غذا خوردن توصیه شده بود روی پای چپ نشستن است.<sup>۳</sup> بنابراین ایستادن یا راه رفتن در هنگام خوردن مطلوب نیست. این حالات، آرامش لازم برای فرد را در غذا خوردن سلب می‌کند و علاوه بر تأثیرات منفی بر بدن، معمولاً او را از همراهی دیگران هنگام غذا خوردن محروم می‌سازد. از امام صادق  $\times$  درباره اجتناب از راه رفتن هنگام غذا خوردن نقل شده است:

«لَا تَأْكُلْ وَأَنْتَ تَمْشِي إِلَّا أَنْ تُضْطَرَّ إِلَى ذَلِكَ»<sup>۴</sup>:

در حال راه رفتن غذا نخور مگر از روی ناچاری.

درباره نوشیدن آب نیز همین قاعده جاری است ولی در روز ایستاده نوشیدن مطلوب است هرچند برای نشسته نوشیدن آب در روز، ضرری بیان نشده است. از امام صادق  $\times$  نقل شده است:

۱. مؤمنون: ۱۵.

۲. المحجة البيضاء، کتاب آداب غذا خوردن (با اندکی تصرف)، فیض کاشانی.

۳. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۵۵۳، شیخ صدوق.

۴. همان، ج ۳، ص ۴۵۳، شیخ صدوق.

«شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِالنَّهَارِ يُمِرُّ الطَّعَامَ، وَ شَرِبُ الْمَاءِ مِنْ قِيَامٍ بِاللَّيْلِ يورِثُ الْمَاءَ الْأَصْفَرَ»<sup>۱</sup>:

ایستاده آب نوشیدن در روز، غذا را گوارا می‌کند و در شب زرداب<sup>۲</sup> می‌آورد.

## ۷) پرهیز از خوردن غذا یا نوشیدنی داغ

خوردن غذا یا نوشیدنی داغ، علاوه بر آسیب به بافت داخلی دهان، آسیب جدی به معده وارد می‌کند و در اثر تکرار موجب سوزش و درد مزمن معده می‌شود. از این رو اهل بیت<sup>۳</sup> همواره از خوردن غذای داغ پرهیز می‌کردند. از امیرمؤمنان × روایت شده است:

غذای داغ را در جایی قرار دهید تا خنک شود، چرا که نزد رسول خدا | غذایی (داغ) آورده شد. حضرت فرمودند: آن را بگذارید خنک شود تا خوردن آن ممکن شود. خدای عزوجل هیچ گاه آتش را غذای ما قرار نداده است و برکت در غذای خنک است.<sup>۴</sup>

در برخی روایت‌ها علاوه بر مضامین بالا به این نکته نیز تصریح شده که شیطان شریک انسان در غذای داغ است.<sup>۴</sup>

خنک شدن غذای داغ باید به صورت طبیعی رخ دهد و این صحیح نیست که انسان به آن فوت کند. رعایت این موضوع به‌ویژه هنگامی که شخص با دیگران هم‌غذا می‌شود از مهم‌ترین

۱. الکافی، ج ۶، ص ۳۸۳، شیخ کلینی.

۲. «الماء الاصفر»: از نظر برخی پزشکان سنتی زرداب همان بیماری استسقاء یا بیماری وبا است و برخی هم گفته‌اند زرداب مایع لزج، کشدار، قلیایی، تلخ، مهوع و زردرنگی است که از سلول‌های کبدی ترشح می‌شود و به‌وسیله مجاری صفراوی جمع‌آوری و وارد مجرای کبدی می‌شود و از آنجا داخل کیسه صفرا (زهره) انباشته می‌گردد.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۱۳۲، شیخ کلینی.

۴. همان، ص ۲۲۳.

آداب است، چه بسا ایشان از این کار بدشان بیاید.<sup>۱</sup>

## ۸ آرامش در غذا خوردن

آرامش در غذا خوردن - به ویژه زمان گرسنگی شدید - موجب تسلط بر نفس، باعث احترام دیگران و نیز هماهنگی بین ترشح مایعات کمک کننده به خوردن، بلعیدن و هضم غذا می شود. طولانی کردن نشستن بر سر سفره غذا به صورت کلی توصیه شده است. امام صادق × می فرماید:

«أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ؛ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحَسَّبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ»<sup>۲</sup>:

نشستن بر سر سفره را طولانی کنید؛ چرا که آن زمانی است که از عمرتان به شمار نمی آید.

## ۹ چند نفس نوشیدن آب

یکی از آداب آشامیدن آب، نوشیدن آن با چند نفس و به صورت مکیدن و پرهیز از سر کشیدن و یک نفس آشامیدن آن است. از مجموع روایات این موضوع، فهمیده می شود علت این ادب و کراهت رفتار مقابل آن، یکی تأمین سلامتی جسمی فرد است و دیگری، حفظ اخلاق انسانی او و پرهیز وی از رفتار حیوانی می باشد.

از امام صادق × روایت شده است که فرمودند:

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ | : مَضُوا الْمَاءَ مَضًّا، وَلَا تَعْبُوهُ عَبًّا؛ فَإِنَّهُ يُوجَدُ

مِنْهُ الْكِبَادُ»<sup>۳</sup>:

پیامبر خدا | فرمودند: آب را چند باره و با مکیدن بنوشید و آن را

به یک باره و یک نفس سر نکشید؛ زیرا بیماری کبد از آن پدید می آید.

۱. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۸۱۱، قاضی نعمان مغربی.

۲. مکارم الأخلاق، ص ۱۴۱، شیخ طبرسی.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۱۸۳، شیخ کلینی.

همچنین از حضرت صادق × روایت شده است که فرمودند:

«كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ × يَكْرَهُ النَّفْسَ الْوَاحِدَ فِي الشَّرْبِ، وَ قَالَ: ثَلَاثَةٌ أَنْفَاسٍ أَوْ اثْنَيْنِ»<sup>۱</sup>:

امیرالمؤمنین × با یک نفس نوشیدن را ناپسند می‌دانست، و می‌فرمود: نوشیدن با سه نفس یا دو نفس باشد.

یکی از اصحاب امام صادق × نقل می‌کند:

«سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ × عَنِ الرَّجُلِ يَشْرَبُ بِالنَّفْسِ الْوَاحِدِ، قَالَ: يُكْرَهُ ذَلِكَ، وَ قَالَ: ذَاكَ شَرْبُ الْهَيْمِ. قُلْتُ: وَ مَا الْهَيْمُ؟ قَالَ: هِيَ الْإِبِلُ»<sup>۲</sup>:

از آن حضرت سؤال کردم راجع به شخصی که با یک نفس [آب] می‌نوشد. فرمودند: آن [کار] مکروه است، و فرمودند: آن، نوشیدن هیم است. پرسیدم: هیم چیست؟ فرمودند: [هیم] شتر است.

در روایتی جامع و ظریف آمده است: شخصی در مکه نزد امام باقر × آمد و به او گفت: آیا شما معتقدید هیچ چیزی نیست مگر این که دارای حد [حکم و ادب] خاصی است؟ حضرت فرمودند: «بله، من می‌گویم: چیزی از مخلوقات خداوند - کوچک و بزرگ آن - نیست مگر آن که خداوند برای آن، حد [حکم و ادب] قرار داده است که اگر آن حد رعایت نشود، از حد خداوند تجاوز شده است». آن فرد پرسید: .... حدّ این کوزه آب شما چیست؟ حضرت فرمودند:

«لَا تَشْرَبُ مِنْ مَوْضِعِ أُذُنِهِ وَ لَا مِنْ مَوْضِعِ كَسْرِهِ، فَإِنَّهُ مَقْعَدُ الشَّيْطَانِ. وَ إِذَا وَضَعْتَهُ عَلَى فَيْكٍ فَادْكُرِ اسْمَ اللَّهِ، وَ إِذَا رَافَعْتَهُ عَنْ فَيْكٍ فَاحْمَدِ

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۶۷۵، شیخ برقی.

۲. همان.

اللَّهِ، وَ تَتَفَسُّ فِيهِ ثَلَاثَةٌ أَنْفَاسٍ؛ فَإِنَّ النَّفْسَ الْوَاحِدَ يُكْرَهُ»<sup>۱</sup>:

از جای دسته‌اش آب ننوش، و از جای شکسته آن؛ زیرا جایگاه شیطان است. و هنگامی که آن را بر دهانت می‌گذاری نام خداوند را یاد کن، و هنگامی که آن را از دهانت برمی‌داری خداوند را ستایش کن، و در نوشیدن با آن سه بار نفس تازه کن؛ زیرا یک نفس [آشامیدن] ناپسند است.

### ۱۰. دراز کشیدن بعد از غذا

پس از خوردن غذا دقایقی به پشت دراز کشیدن، مطلوب است. از امام رضا × نقل شده است:

«إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلِقْ عَلَيَّ قَفَاكَ، وَ ضَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَيَّ الْيُسْرَى»<sup>۲</sup>:

هنگامی که غذا خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست را روی پای چپ بگذار.

این کار فوایدی برای بدن دارد. از امام صادق × نقل شده است:

«الاستلقاء بعد الشَّبَعِ يُسَمِّنُ الْبَدَنَ وَ يُمِرُّ الطَّعَامَ وَ يَسَلِّ الدَّاءَ»<sup>۳</sup>:

(کمی) به پشت دراز کشیدن پس از سیری، بدن را فربه، غذا را گوارا و درد را به تدریج از بدن بیرون می‌کند.

۱. همان، ص ۴۷۲ و ۵۷۲.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۹۹۲، شیخ کلینی.

۳. الدعوات، ص ۰۸، شیخ راوندی.

### ۳- آداب اجتماعی خوردن و آشامیدن

#### ۱) پرهیز از تنها خوردن و آشامیدن

خوردن در جمع و همراه با دیگران توصیه شده است. صبر کردن برای دیگران و همراهی با آنان در خوردن و آشامیدن موجب افزایش احترام و محبت می‌شود. غذا خوردن با اعضای خانواده باعث افزایش صمیمیت میان آنها می‌گردد و فرصت بسیار مناسبی برای ارتباط گرم آنان پدید می‌آورد. البته شاید این تأکید آثار بهداشتی نیز داشته باشد. از رسول گرامی | نقل شده است:

«إِنَّ مِنْ شَرِّ رِجَالِكُمْ... الْأَكِيلُ وَحَدَهُ...»<sup>۴</sup>

از بدترین افراد شما کسانی اند که تنها غذا می‌خورند.

و نیز از آن حضرت در اهمیت زیاد بودن افراد بر سر سفره آمده است:

«الطَّعَامُ إِذَا جَمَعَ أَزْبَعَ خِصَالٍ فَقَدْ تَمَّ: إِذَا كَانَ مِنْ حَلَالٍ، وَ كَثُرَتْ

الْأَيْدِي، وَ سُمِّيَ فِي أَوَّلِهِ، وَ حَمِدَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ فِي آخِرِهِ»<sup>۵</sup>

هرگاه غذا خوردن با چهار ویژگی همراه باشد کامل خواهد بود: از حلال

باشد، دست بر آن بسیار باشد، با بسم الله آغاز شود و با الحمد لله پایان

پذیرد.

#### ۲) نگاه نکردن به دیگران

نگاه کردن به دیگران هنگام خوردن، گاهی باعث ناراحتی و خجالت دیگران و اطلاع از

رفتارهای نادرست ناشی از بی‌توجهی آنان به آداب می‌شود. از امام صادق × نقل شده است:

۴. الکافی، ج ۲، ص ۲۹۲، شیخ کلینی.

۵. همان، ج ۶، ص ۳۷۲.

«از آداب غذا خوردن، خوردن از جلوی خود، برداشتن لقمه کوچک، خوب جویدن و کم نگاه کردن به دیگران است»<sup>۱</sup>.

### ۳) پرهیز از نشستن متکبرانه

نحوه نشستن و شیوه صرف غذا نیز از نکاتی است که بی توجهی به آن موجب بی احترامی به دیگران شده و در حقیقت ریشه در تکبر دارد. رسول خدا | هنگام صرف غذا از نشستن به شیوه متکبران خودداری می کرد:

آن حضرت از خوردن با حالت تکیه زده، نهی کرده و هرگاه چیزی می خورد بر روی یکی از پاها می نشست و پای دیگر را به حالت تکیه گاه قرار می داد. (حالت نشستن فردی که آماده برخاستن است)<sup>۲</sup>.

### ۴) پرهیز از خوردن از همه جای ظرف

شایسته است انسان از کنار ظرف شروع کرده، به ترتیب به خوردن آن ادامه دهد، نه اینکه از همه جای ظرف به صورت آشفته و بی نظم بخورد. البته اگر غذای موجود به گونه ای است که جلوه بدی پیدا نمی کند، خوردن از همه جای آن اشکالی ندارد. مانند ظرف هایی که خرما یا انگور در آن هست. از رسول خدا | روایت شده که:

«آن حضرت از این که کسی از جاهای پراکنده ترید (خورشت) بخورد، نهی کرده و می خواست هر کس از غذای جلوی خود بخورد. و در مورد خوردن از کناره های طبق خرما و رطب، افراد را آزاد می گذاشت تا به اختیار خود عمل کنند»<sup>۳</sup>.

۱. الخصال، ج ۲، ص ۵۸۴، شیخ صدوق.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۷۲۲، شیخ کلینی.

۳. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۹۱۱، قاضی نعمان مغربی.

گرچه در این روایت، واژه «ترید» وجود دارد ولی منظور هر نوع خورشت یا غذایی است که نمی‌شود سهم افراد را در آن دقیقاً مشخص نمود. ذکر ترید و خرما نیز به خاطر معمول بودن آن‌ها در صدر اسلام است.

## پرسش‌ها

۱. آداب خوردن را به صورت فهرست‌وار بیان کنید.
۲. آداب آشامیدن را به صورت فهرست‌وار بیان کنید.
۳. منظور از «اعتدال در خوردن و آشامیدن» را توضیح داده و آثار و آسیب‌های رعایت نکردن آن را بگویید.
۴. چرا باید به هنگام خوردن آرامش خود را حفظ کنیم؟
۵. گفتن نام خدا در آغاز و پایان خوردن و آشامیدن چه آثاری در شما می‌گذارد؟
۶. شیوه نشستن انسان بر سر سفره از نظر اسلام چگونه باید باشد؟
۷. غذا خوردن از همه جای ظرف غذا به چه دلیل نهی شده است؟



فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

# فصل هشتم

خوایدن و آداب آن

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس دهم

خوابیدن، بخش عمده‌ای از اوقات زندگی ما را به خود اختصاص می‌دهد. با اینکه خوابیدن موجب آرامش و استراحت جسمی و روحی است ولی در برخی موارد موجب افسردگی و دل‌مردگی می‌شود. در این میان این سؤال طرح می‌شود که چگونه باید از این فرصت برای تجدید قوا و کسب آرامش روان استفاده کرد؟ در این درس به بررسی مهم‌ترین آداب خوابیدن می‌پردازیم.



اهتمام به آداب خوابیدن، زمینه سلامت جسمی، آرامش روانی و نیز تداوم رشد و کمال اخلاقی حتی در هنگام خواب را فراهم می‌کند. مهم‌ترین توصیه‌های موجود درباره خوابیدن به شرح زیر است:

## ۱- آداب پیش از خواب

### ۱) دستشویی رفتن قبل از خواب

امیرمؤمنان علی × به فرزندش امام حسن × می‌فرمایند:

به تو چهار چیز می‌آموزم که با (عمل به) آن‌ها از پزشک بی‌نیاز می‌شوی:

جز در حال گرسنگی برای غذا ننشین و جز در حالی که اشتها داری، از

آن بلند نشو و لقمه غذا را خوب بجو و هرگاه خواستی بخوابی قضای

حاجت کن؛ هرگاه این چهار را به کاربری، از پزشک بی‌نیاز می‌شوی.<sup>۱</sup>

### ۲) مسواک زدن

از امام صادق × در اهمیت مسواک زدن قبل از خواب نقل شده است:

«وَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ | يَسْتَاكُ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ»<sup>۲</sup>:

هرگاه رسول خدا | می‌خواست بخوابد مسواک می‌زد.

### ۳) وضو گرفتن

وضو گرفتن پیش از خوابیدن ناظر به بعد روحی و اخلاقی است و یکی از آثار آن این است که

خواب وضوگیرنده عبادت شمرده می‌شود. رسول خدا | فرموده است:

«مَنْ نَامَ عَلَى الْوُضُوءِ | إِنَّ أَدْرَكَهُ الْمَوْتُ فِي لَيْلِهِ فَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ شَهِيدٌ»<sup>۳</sup>:

هرکس با وضو بخوابد، اگر در شبی که خوابیده مرگ او فرا رسد نزد خدا،

شاهد است.

۱. الخصال، ج ۱، ص ۹۲۲، شیخ صدوق.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۱۹۲، شیخ طبرسی.

۳. الدعوات، ص ۴۱۲، شیخ راوندی.

و از امام صادق × نقل شده است:

هرکس وضو بگیرد و به رختخواب رود، در حالی که رختخوابش مانند سجده‌گاه اوست شب را به صبح می‌رساند. حال اگر به یاد آورد که بی‌وضو است، از رواندازش - هر چه باشد - تیمم کند، که با این کار همواره در نماز و یاد خدا خواهد بود.<sup>۱</sup>

## ۴) محاسبه

از توصیه‌های اکید دین، محاسبه نفس پیش از خواب است. امام صادق × فرموده است:

«إِذَا أُوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَانظُرْ مَا سَلَكَتَ فِي بَطْنِكَ وَ مَا كَسَبْتَ فِي يَوْمِكَ  
وَ اذْكُرْ أَنَّكَ مَيِّتٌ وَ أَنَّ لَكَ مَعَادًا»<sup>۲</sup>:

هرگاه به رختخواب رفتی، نگاه کن آن روز چه چیزی در شکمت جا دادی و در آن روز چه چیزی به دست آوردی؟ به خود یادآوری کن که تو مرده‌ای خواهی بود و بازگشتی خواهی داشت.

محاسبه کردن قبل از خواب ابعاد مختلفی دارد؛ آگاهی از حدود رشد اخلاقی خود، مقایسه رفتارهای روزانه، شناسایی نقاط ضعف اخلاقی جهت جبران آن‌ها، شناسایی موارد لغزش و خطا، استغفار نسبت به گناهان، و... نمونه‌ای از ابعاد با اهمیت آن است که زمینه تقرب الهی را فراهم می‌کند.

## ۲- آداب خوابیدن

### ۱) رو به قبله خوابیدن

همچنین مستحب است انسان به پهلو راست و رو به قبله بخوابد. از امام علی × نقل

شده است:

۱. تهذیب الاحکام، ج ۲، ص ۶۱۱، شیخ طوسی.

۲. الدعوات، ص ۳۲۱، شیخ راوندی.

«الْمُؤْمِنُ يَنَامُ عَلَى يَمِينِهِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ»<sup>۱</sup>:

مؤمن بر روی پهلوئی راست خود و رو به قبله می خوابد.

## ۲) قرائت قرآن و ذکر خدا

قرائت برخی سوره‌ها و آیات قرآن کریم و نیز برخی اذکار از توصیه‌های بسیار مهم در هنگام

خواب است. از امام صادق × روایت شده است:

«مَنْ قَرَأَ إِذَا أَوَىٰ إِلَىٰ فِرَاشِهِ: «قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ» وَ «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» كَتَبَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لَهُ بَرَاءَةً مِنَ الشِّرْكِ»<sup>۲</sup>:

هر کس هنگامی که در بستر می‌آرمد [سوره] «قل یا ایها الکافرون» و [سوره] «قل هو الله احد» را بخواند، خداوند برای او رهایی از شرک را می‌نویسد.

از امام صادق × روایت شده است که فرمود:

«أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ | يَقُولُ إِذَا أَوَىٰ إِلَىٰ فِرَاشِهِ؟ قُلْتُ: بَلَىٰ. قَالَ: كَانَ يَقْرَأُ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَيَقُولُ: بِسْمِ اللَّهِ: آمَنْتُ بِاللَّهِ وَ كَفَرْتُ بِالطَّاغُوتِ. اللَّهُمَّ احْفَظْنِي فِي مَنَامِي وَ فِي يَفَظْتِي»<sup>۳</sup>:

آیا به شما خبر ندهم از آنچه رسول خدا | هنگامی که در بستر می‌آرمد می‌گفت؟ [راوی می‌گوید]: گفتم: آری. [حضرت] فرمود: [پیامبر | آیه الکرسی را قرائت می‌کرد و می‌گفت: بسم الله، ایمان آوردم به خداوند و کفر ورزیدم به طاغوت. خداوند! مرا در خوابم و بیداریم حفظ کن.

۱ . الخصال، ج ۱، ص ۳۶۲، شیخ صدوق.

۲ . الکافی، ج ۲، ص ۶۲۶، شیخ کلینی.

۳ . همان، ص ۶۳۵.

از امام صادق × روایت شده که فرمود:

«تَسْبِيحُ فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ (عَلَيْهَا السَّلَامُ) إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ: فَكَبَّرَ اللَّهُ أَرْبَعًا وَ ثَلَاثِينَ، وَ أَحْمَدَهُ ثَلَاثًا وَ ثَلَاثِينَ، وَ سَبَّحَهُ ثَلَاثًا وَ ثَلَاثِينَ. وَ تَقْرَأُ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَ الْمُعَوِّذَتَيْنِ، وَ عَشْرَ آيَاتٍ مِنْ أَوَّلِ الصَّافَّاتِ وَ عَشْرًا مِنْ آخِرِهَا»<sup>۱</sup>:

هنگامی که در بستر آرمیدی تسبیح فاطمه زهرا (علیها السلام) را بگو: سی و چهار بار تکبیر بگو، سی و سه مرتبه خداوند را ستایش کن و سی و سه مرتبه او را تسبیح کن. و آیه الکرسی و معوذتین [سوره‌های ناس و فلق] و ده آیه از ابتدای سوره صافات و ده آیه از آخر آن را قرائت کن.

از امام صادق × روایت شده است که می‌فرمود:

«إِذَا أُوتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ؛ وَضَعْتُ جَنْبِي الْأَيْمَنَ لِلَّهِ؛ عَلَى مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا لِلَّهِ مُسْلِمًا، وَ مَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ»<sup>۲</sup>:

هنگامی که در بستر آرمیدی بگو: بسم الله؛ پهلوئی راست خود را برای [رضای] خدا قرار دادم؛ بر آیین ابراهیم در حالی که [او در آیین] راست و تسلیم خداوند بود، و من از مشرکان نیستم.

روایت شده است که پیامبر | به علی × فرمود:

«مَا فَعَلْتَ الْبَارِحَةَ يَا أَبَا الْحَسَنِ؟ فَقَالَ: صَلَّيْتُ أَلْفَ رُكْعَةٍ قَبْلَ أَنْ أَنْتَامَ. فَقَالَ النَّبِيُّ | : كَيْفَ ذَلِكَ؟ فَقَالَ × : سَمِعْتُكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ تَقُولُ: مَنْ قَالَ عِنْدَ نَوْمِهِ ثَلَاثًا: «يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ بِقُدْرَتِهِ، وَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ

۱. همان.

۲. همان، ص ۸۳۵.



بِعَزَّتِهِ» فَقَدْ صَلَّى أَلْفَ رُكْعَةٍ»<sup>۱</sup>:

شب گذشته چه [عبادت] انجام دادی ای ابوالحسن؟ [علی ×] گفت: قبل از این که بخوابم هزار رکعت نماز گزاردم. پیامبر | فرمود: چگونه؟ [علی ×] گفت: از شما شنیدم که می فرمودید: «هر کس هنگام خوابیدنش سه بار بگوید: «خداوند هر چه خواهد با قدرتش انجام می دهد، و هر چه اراده کند با عزتش حکم می کند» به تحقیق هزار رکعت نماز گزارده است.

از پیامبر اکرم | روایت شده است:

«مَنْ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ عِنْدَ مَنَامِهِ: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ وَحْدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾<sup>۲</sup> سَطَعَ لَهُ نُورٌ إِلَى الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ، حَشُو ذَلِكَ الثَّوْرِ مَلَائِكَةٌ يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يُصْبِحَ»<sup>۳</sup>:

هر کس هنگام خوابش این آیه را بخواند: ( بگو: من فقط بشری مانند شمایم، که به من وحی می شود: همانا معبود شما معبود یگانه ای است؛ پس هر کس به لقای پروردگارش امید دارد باید کار شایسته انجام دهد و هیچ کس را در بندگی پروردگارش شریک نسازد)، نوری برای او به سوی مسجد الحرام می درخشد که درون آن نور فرشتگانی اند و برای او تا صبح طلب مغفرت می کنند.

از امام صادق × روایت شده است:

۱. بحار الانوار، ج ۴۸، ص ۸۷۱، علامه مجلسی.

۲. کهف: ۰۱۱.

۳. کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۷۴، شیخ صدوق.

«كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ × يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْإِحْتِلَامِ، وَمِنْ سُوءِ الْأَحْلَامِ، وَأَنْ يَلْعَبَ بِي الشَّيْطَانُ فِي الْيَقَظَةِ وَالْمَنَامِ»<sup>۱</sup>:

امیرالمؤمنین × [هنگام خواب] می‌گفت: خداوند! من به تو پناه می‌برم از دیدن رؤیای بد، و از رؤیاهای بد، و از این که شیطان در بیداری و خواب با من بازی کند.

### ۳) اعتدال در خوابیدن

رعایت اعتدال در خوابیدن نیز از توصیه‌های دینی است. برخی چنان با آسودگی می‌خوابند که گویی هیچ دغدغه دنیایی یا آخرتی ندارند و خوردن و خوابیدن، مهم‌ترین همت آن‌هاست؛ در حالی که خوردن و خوابیدن برای انسان مؤمن، وسیله‌ای جهت تجدید قوا برای انجام وظایف دینی محسوب می‌شود و این امر مستلزم برنامه‌ریزی برای خواب و کنترل آن است و عدم مراعات آن، نه تنها در وظایف دینی بلکه در امور جاری زندگی و کارهای انسان نیز اختلال ایجاد می‌کند. از امام صادق × نقل شده است:

«كَثْرَةُ النَّوْمِ مَذْهَبَةٌ لِلدِّينِ وَالدُّنْيَا»<sup>۲</sup>:

زیادی خواب باعث از میان رفتن دین و دنیا است.

### ۳- آداب پس از بیدار شدن

از جمله آداب پس از بیدار شدن این است که انسان سجده شکر به جای آورد و خدای مهربان را بر منتی که بر او نهاده و حیاتی دوباره بر او بخشیده سپاسگزار باشد. امام صادق × نقل می‌فرمایند: وقتی حضرت رسول | از خواب بیدار می‌شدند این دعا را می‌خواندند:

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۳۵، شیخ کلینی.

۲. همان، ج ۵، ص ۴۸.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانِي بَعْدَ مَا أَمَاتَنِي وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»<sup>۱</sup>

ستایش مخصوص خداوند است که مرا پس از آنکه (به خواب) از دنیا برده بود (دوباره) زندگی بخشید و بازگشت به سوی اوست.

#### ۴- سایر آداب

علاوه بر اینها توصیه‌های دیگری نیز درباره خوابیدن وجود دارد مانند تنها نبودن، خواب کوتاه نیم‌روز، پرهیز از خواب بعد از عصر و بعد از مغرب، پرهیز از خوابیدن به روی شکم، سحرخیزی و ... که برای توضیح آن به کتاب‌های حدیث باید مراجعه شود.

### پرسش‌ها

۱. شش مورد از آداب خوابیدن را نام ببرید.
۲. دلیل توصیه اسلام به رفتن دستشویی قبل از خواب چیست؟
۳. عادت کردن به پرخوابی چه عوارض جسمی و روحی در پی خواهد داشت؟
۴. به نظر شما مهم‌ترین ذکر در هنگام خواب چیست؟ توضیح دهید.
۵. فکر می‌کنید آیا رعایت آداب ذکر شده برای شما ضرورتی دارد؟

فصل، هشتم

تفریح و آداب آن

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس یازدهم

خوردن، آشامیدن و خوابیدن لازمه اجتناب‌ناپذیر برنامه جامع زندگی است؛ ولی اینها برای تجدید قوا در کار و فعالیت علمی، معیشت و یا برنامه معنوی کافی نیست. اگر بعد از مدتی فعالیت، احساس خستگی کردیم چه کنیم؟ برای پاسخ دادن دقیق به این سؤالات در این درس علاوه بر تعریف تفریح و بیان مصادیق آن، به بیان اهمیت و جایگاه تفریح و شاخصه‌های تفریح سالم می‌پردازیم.



### ۱- مفهوم و آثار تفریح

تفریح در فارسی به معنای «شادمانی، سرور و خوشی» است و در نقطه مقابل حزن و اندوه قرار دارد.<sup>۱</sup> برای پژوهش درباره تفریح در روایات، علاوه بر این واژه و مشتقات آن می‌توان از واژه‌های سرور، نشاط، نَشْره، فراغ و مانند آن نیز کمک گرفت.

تفریحی که با مراعات شاخصه‌ها و آداب انجام شود علاوه بر ایجاد نشاط و انبساط خاطر،

زمینه‌ساز کار و عبادت و روابط اجتماعی بهتر می‌گردد. امیرالمؤمنین علی × می‌فرماید:

السُّرُورُ يَيْسُطُ النَّفْسَ وَيُثِيرُ النَّشَاطَ<sup>۱</sup>:

سرور و شادمانی مایهٔ انبساط روان و افزایش نشاط است.

از امام کاظم × نیز ضمن توصیه به تقسیم اوقات، این نکته بیان شده است:

بکوشید که زمان‌تان را به چهار بخش تقسیم کنید: زمانی برای مناجات با خدا؛ و زمانی برای امر زندگی؛ زمانی برای معاشرت با برادران معتمدی که عیب‌های شما را به شما بشناسانند ولی در دل نسبت به شما یکرنگ باشند؛ و زمانی برای پرداختن به لذت‌های حلال. به کمک این وقت است که برای گذراندن آن سه زمان توانایی پیدا می‌کنید.<sup>۲</sup>

بنابراین تفریح، تسهیل‌کننده و فراهم‌کنندهٔ شرایط مساعد برای کارهای مهم انسان در عبادتِ خدا، علم‌آموزی، انجام بهتر امور معیشتی و... است.

## ۲- اهمیت تفریح سالم

تفریح، همیشه به‌عنوان یکی از نیازهای انسان مطرح بوده است. اقوام مختلف در طول تاریخ، با ذوق و سلیقهٔ خود به انواع مسابقات، ورزش‌ها و هنرها پرداخته‌اند. این مسئله امروزه مورد توجه متولیان فرهنگی قرار گرفته است. فارغ از انگیزه‌های سودجویانه، عواملی مانند زندگی ماشینی، مهاجرت شغلی، زندگی در کلان‌شهرها و کاهش ارتباط افراد با فامیل و دوستان، کارهای سنگین و خسته‌کننده، زندگی در آپارتمان‌ها و نبود امکانات تفریحی در محل سکونت و... ضرورت بیشتری برای تفریح پدید آورده است.

۱. غررالحکم، ص ۹۱۳، آمدی.

۲. تحف العقول، ص ۹۰۴، ابن شعبه حرانی.

در روایات نیز بر اهمیت دوری از تنبلی و حفظ نشاط تأکید شده است؛ یکی از عوامل حفظ نشاط، تفریحات سالم است. در کلامی از امام صادق × آمده است:

«بَعِيداً كَسَلُهُ دَائِمًا نَشَاطُهُ...»<sup>۱</sup>:

کسالت و تنبلی از او دور، و نشاطش دائم است.

همچنین در روایتی از امیرالمؤمنین × در این باره آمده است:

«إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ؛ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمِ»<sup>۲</sup>:

دل‌ها نیز همانند بدن‌ها افسرده و خسته می‌شوند، پس برای شادابی آن‌ها، حکمت‌های تازه بجویید.

در روایت فوق، بر طبیعی بودن خستگی روح و بدن تأکید و «حکمت‌های تازه»، برای رفع خستگی روحی توصیه شده است.

اهمیت تفریح در برنامه طلاب واضح‌تر است، چرا که تلاش علمی نیاز به رفع خستگی جهت بازدهی بهتر دارد. در سیره بزرگانی چون امام خمینی + اهمیت دادن به تفریح در کنار درس خواندن و اعمال عبادی به‌خوبی مشهود است. به‌عنوان نمونه از آن بزرگوار نقل شده است:

در ساعت تفریح، درس نخوانید و در ساعت درس، تفریح نکنید. هر کدام در جای خود. هم‌چنین می‌گفتند: از زمان کودکی به یاد دارند که هیچ وقت ساعت این دورا با هم عوض نکرده‌اند و این دو لازم و ملزوم یکدیگرند.<sup>۳</sup>

۱. الکافی، ج ۲، ص ۳۲، شیخ کلینی.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۹.

۳. پایه‌پای آفتاب، ص ۳۳، خاطره خانم عاطفه اشراقی (نوه امام)، ستوده.



در روایات مربوط به تقسیم اوقات، یکی از شاخصه‌های مؤمن، لذت حلال برشمرده شده است. در این روایات، یک برنامه سه یا چهاربخشی توصیه شده که لذت حلال و تفریح سالم به‌عنوان بخشی از این برنامه مورد توجه قرار گرفته است. هر چند از ظاهر این روایات، تقسیم مساوی این اوقات برنمی‌آید. از امیرالمؤمنین × نقل شده است:

«إِنَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ، وَ سَاعَةٌ يَخْلِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَاتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ. وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرْمَّةٍ لِمَعَاشٍ، أَوْ خُطْوَةٍ فِي مَعَادٍ، أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»<sup>۱</sup>:

مؤمن را سه ساعت است: ساعتی که در آن با پروردگارش به راز و نیاز است؛ و ساعتی که در آن کارساز زندگانی خود است؛ و ساعتی که در حلال و نیکو با لذت نفس دم‌ساز است. و خردمند را نسزد که جزپی سه چیز رود: زندگی را سر و سامان دادن، یا در کار معادگام نهادن، یا گرفتن کام از امور غیر حرام.

### ۳- آداب و شاخصه‌های تفریح سالم

اموری که برای انسان شادی‌بخش و نشاط‌آورند می‌توانند سالم یا غیرسالم، همراه با گناه یا به دور از گناه باشد. مهم‌ترین شاخصه‌های تفریح سالم که برخی از آن‌ها از جمله آداب تفریح هم محسوب می‌شوند از این قرارند:

#### ۱) حلال بودن و پیامد منفی نداشتن

در دنیای امروز با بی‌مبالاتی به ارزش‌های الهی و اخلاقی، موضوع تفریح در موارد قابل

توجهی، آلوده به گناه شده است؛ مثلاً لذت گفت‌وگوی دوستانه با انواع گناهان مانند غیبت، مسخره کردن، اختلاط زن و مرد، آزار دیگران و... آلوده شده است. این گونه لذت‌جویی مانع از تحقق لذات جاودان است و نه تنها مشکلات فرد را التیام نمی‌بخشد بلکه حزن و غمی طولانی در پی دارد. امام صادق × به نقل از امیرالمؤمنین × می‌فرماید:

«تَرَكَ الْخَطِيئَةَ أَيْسَرَ مِنْ طَلَبِ التَّوْبَةِ. وَ كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةً أَوْرَثَتْ حُزْنَ طَوِيلًا»<sup>۱</sup>:

ترک گناه آسان‌تر از توبه کردن است. چه بسا لذت آنی که حزنی طولانی به ارمغان آورد.

به بیان دیگر تفریح و لذتی که می‌خواهد مصداق شادکامی باشد، نباید به شادکامی آسیب برساند و انسان را از شادی جاودان جنت محروم سازد. در دعایی از امام سجاد × آمده است:

«إِن قَدَّرْتَ لَنَا فَرَاغًا مِنْ شُغْلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاغٌ سَلَامَةً لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبِعَةٌ، وَ لَا تَلْحَقُنَا فِيهِ سَأْمَةٌ»<sup>۲</sup>:

اگر برای ما فراغتی از کارها مقدر نموده باشی پس آن را با سلامتی (از آفات) قرار ده، که در آن (از انجام اوامر تو چشم‌پوشیده) هیچ پیامدی متوجه ما نشود و خستگی به ما رو نیاورد.

دوری از «تبعه» - که در دعای فوق به عنوان یکی از مرزهای اوقات فراغت برشمرده شده - معنای عامی است که هر گونه پیامد منفی نظیر گناهان، امور ضرر زننده و دور از مروت را در بر می‌گیرد. بنابراین قاعده کلی درباره شادی این است که هر نوع شادی و شادی‌آفرینی که

۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۵۴، شیخ کلینی.

۲. صحیفه سجادیه، دعای ۱۱، فراز ۳.

در مسیر تقرب به خدا و رضایت الهی باشد، ارزشمند و انجام دادنی است و هر نوع شادی یا شادی آفرینی که موجب دوری از خدا و یا منجر به خشم الهی شود، ناپسند و ترک کردنی است. شادی و سرور از حالت‌های درونی انسان است که محصول نوعی آگاهی است: آگاهی از تحقق اهداف و آرزوها. اگر محبوب انسان از امور متعالی باشد، شادی حاصل از ادراک آن نیز از جنود عقل است و اگر محبوب از امور پست و غیرخدایی باشد، شادی حاصل از آن نیز از جنود جهل خواهد بود.

## ۲) تعادل

عده‌ای مدام و بدون وقفه به دنبال کار هستند به طوری که از نیازهای معنوی و عاطفی خود و اطرافیان غفلت می‌کنند؛ عده‌ای دیگر مانند صوفیان از دنیا کناره‌گیری کرده و به بهانه عبادت از اشتغال یا فعالیت علمی دوری می‌کنند؛ عده‌ای نیز هم و غم خود را بهره‌گیری از لذایذ دنیا دانسته‌اند. این سه گروه از حد اعتدال خارج و گرفتار افراط و تفریط شده‌اند. در کلامی از امام کاظم × آمده است:

«اجعلوا لأنفسكم حظًا من الدنيا بإعطائها ما تشتهي من الحلال و ما لا يثلم المروّة و ما لا سرف فيه، و استعينوا بذلك على أمور الدين؛ فإنه روى ليس منّا من ترك دُنْيَاهُ لدِينِهِ أو تركَ دِينَهُ لدُنْيَاهُ.»<sup>۱</sup>

برای خویش از لذایذ حلال دنیا بهره‌ای در نظر بگیرید، تا حدی که به بی‌مبالاتی و دوری از مروت و اسراف نرسد، و بدین وسیله برای انجام کارهای دینی خود مدد بگیرید، از ما نیست کسی که دنیایش را برای دینش رها کند یا دینش را برای دنیایش ترک کند.

۱. تحف العقول، ص ۱۱۴، ابن شعبه حرّانی.

با توجه به این روایت هر فرد ضمن اختصاص بخشی از برنامه خود به تفریح، باید برای آن محدودتهای در نظر بگیرد و زمان و میزان آن را مدیریت کند تا به افراط و اسراف در تفریح نینجامد. این تفریحات باید تنها بخشی از برنامه زندگی را پوشش دهند و اوقات مفید را از بین نبرند. به بیان دیگر تفریح نباید هدف زندگی شود؛ بلکه باید وسیله‌ای برای رفع خستگی، ایجاد نشاط و تنوع و آمادگی برای انجام کارهای مهم‌تر باشد.

### ۳) حفظ مروت

برخی از تفریحات با شأن و جایگاه افراد تناسب ندارد، و به مروت آنان آسیب می‌زند. مثلاً شوخی و بذله‌گویی با دوستان، نیازمند رعایت محدوده‌ای است و در آن باید از رفتارهای سبک‌پرهیز شود.

یکی از اختلاف‌های فرهنگی ما با فرهنگ غرب در این است که در میان غربیان انجام کار سبک، مانند بسیاری از ناهنجاری‌های دیگر زشت تلقی نمی‌شود. راز این موضوع این است که انسان غربی غایت حرکت خود را تمتع از عالم ماده گرفته و قبلاً خود را هرچه بیشتر خوش بودن و خوش گذراندن قرار داده است. اگر هدف زندگی در لذت‌جویی منحصر شود و تلاش برای رشد و تعالی و معنویت معنا نداشته باشد، رواج دم‌غنیمت‌شماری، لذت‌جویی، خوش‌باشی و عافیت‌خواهی نیازی به اعتبار و آبرو و بزرگی ندارد؛ بلکه برعکس در دنیای کودکانه بهتر می‌توان لذت‌جویی کرد و خوش بود. در این صورت، همه زندگی را بازی گرفتن، از زیر بار مسئولیت جدی خارج شدن، همه چیز را به مسخره برگزار کردن و به همه چیز خندیدن بد نیست. همین رفتارهای سبک که در فرهنگ اسلامی نشان عدم رشد عقلانی، کودک‌منشی و کم‌خردی است، در جامعه غربی حمل بر توانایی ویژه و هنرنمایی می‌شود و مورد تشویق قرار می‌گیرد.<sup>۱</sup>

۱ برای اطلاعات تکمیلی در این موضوع ر.ک: درآمدی بر زیّ طلبگی (هنجارشناسی جلوه‌های رفتاری حوزویان)، عالم‌زاده نوری، محمد.

در کلامی که پیش از این از امام کاظم × خواندیم ضمن توصیه به بهره‌گیری از امور حلال دنیا، بی‌مبالاتی و دوری از مروت یکی از خطوط قرمز تفریح ذکر شده است.

#### ۴) توجه به علاقه دیگران

از آن جا که تفریح در موارد زیادی به صورت گروهی یا همراه خانواده انجام می‌شود، مراعات سلايق و علاقه‌های دیگران در آن اهمیت می‌یابد. چه بسا دیگران مکان یا غذای خاصی را برگزینند، در چنین مواردی شایسته است به خواسته یا سلیقه‌های آن‌ها توجه شود. امام صادق × به نقل از رسول گرامی | می‌فرماید:

«الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ بِشَهْوَةِ أَهْلِهِ، وَ الْمُنَافِقُ يَأْكُلُ أَهْلُهُ بِشَهْوَتِهِ»<sup>۱</sup>:

مؤمن به خواسته خانواده خود چیزی می‌خورد، و خانواده منافق، مطابق خواسته و میل او چیزی می‌خورند.

#### ۴- مصادیق تفریح سالم

ورزش کردن به ویژه شنا و اسب سواری (برای مردان)، خیاطی و بافندگی (برای زنان)، تیراندازی، ارتباط با طبیعت، دیدن آیات الهی مانند ستارگان، حیوانات، گیاهان، همچنین حضور در جمع صمیمی خانواده و ارتباط عاطفی با والدین و دیگر اعضای خانواده، گفت‌وگوهای دوستانه با حفظ ادب جمعی از جمله مصداق‌های تفریح سالم و مطلوب می‌باشند.

همچنین به این نکات، می‌توان مطالعه کتاب‌های علمی، ادبیات داستانی، خاطرات بزرگان، اشعار، روزنامه و مجلات عمومی و تخصصی، فعالیت‌های نشاط‌آور فرهنگی، مذهبی، دیدن آثار باستانی، مسافرت، اردو و زیارت اماکن زیارتی را نیز افزود.

در آموزه‌های اسلامی از امور زیر هم به عنوان شادی‌های پسندیده نام برده شده است:

۱. الکافی، ج ۴، ص ۲۱، شیخ کلینی.

شوخی (با لحاظ شرایط)، شادی به هنگام شادی اولیاء الله، شادی از دیدار برادران ایمانی، شادی به هنگام ترک لذت‌های گناه‌آلود، شادی از انجام کار نیک، شادی اطاعت از خدا و شادی معرفت الهی.

اموری همچون شادی در برابر مصیبت‌دیده، شادی از گرفتاری‌های دیگران، شادی با ثروت و مقام، شادی از راه گناه و شادی‌های لیهوی در آیات و روایات به عنوان شادی‌های ناپسند معرفی شده‌اند.

یادآور می‌شویم به شاخصه‌های تفریح و آداب تفریح سالم همواره باید دقت کرد. به عنوان مثال اگر داستان یا رمانی حاوی عقاید باطل یا مسائل ضد اخلاقی باشد، تفریح سالمی محسوب نمی‌شود و یا اگر فعالیت نشاط‌آور فرهنگی در روزهای درسی مانع تمرکز شود به دلیل تحت‌الشعاع قرار دادن برنامه اصلی و ایجاد خستگی، شاخصه تعادل را ندارد و باید آن را به فرصت دیگری مانند آخر هفته یا تعطیلات تابستان موکول کرد. نیز افراط در مشاهده فیلم و بازی‌های رایانه‌ای تفریح مناسبی نیست؛ چرا که علاوه بر آثار زیانبار برخی از این فیلم‌ها یا بازی‌ها، فرصت فراوانی را از بین می‌برد و فرد را به‌جای فعالیت نشاط‌آور و پرتحرک، به یک مکان ثابت محدود می‌کند.

امیرمؤمنان × موارد ذیل را به‌عنوان مصادیق امور نشاط‌آور ذکر فرموده‌اند:

«الطیبُ نَشْرَةٌ و العَسَلُ نَشْرَةٌ و الرُّكُوبُ نَشْرَةٌ و النَّظْرُ الى الخُصْرَةِ

نَشْرَةٌ»<sup>۱</sup>:

بوی خوش، موجب انبساط خاطر است و نیز غسل، سوارکاری و نگاه

به سبزه‌زار.

هر یک از این موارد به صورتی ایجاد نشاط می‌کنند؛ غسل برای ذائقه، سبزه و گیاهان برای چشم، بوی خوش و عطر برای حس بویایی و سوارکاری برای جسم. در سیره امام صادق × نیز «بیرون رفتن از منزل برای تفریح» به عنوان یکی از مصادیق تفریح آمده است. یکی از یاران آن حضرت می‌گوید:

«دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ × وَ هُوَ فِي مَنْزِلِ أَخِيهِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحَمَّدٍ؛

فَقُلْتُ لَهُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ مَا حَوَّلَكَ إِلَى هَذَا الْمَنْزِلِ؟ قَالَ: طَلَبْتُ التُّزْهَةَ»<sup>۱</sup>:

خدمت امام صادق × در منزل برادرش عبدالله بن محمد رفتیم. به ایشان گفتم: فدایت شوم. چه چیز شما را به این منزل کشانده است؟ فرمودند: گردش.

البته واژه «نزهه» در کلام معصوم مصادیق‌های دیگری نیز دارد. از امیرالمؤمنین × نقل شده است:

«الْفَكْرُ نَزْهَةٌ الْمُتَّقِينَ»<sup>۲</sup>:

فکر کردن تفریح متقین است.

احتمالاً به آن جهت که برای برخی بزرگان، اموری چون تفکر و پرداختن به حکمت به اندازه تفریح برای دیگران، لذت‌بخش و سرورآفرین می‌شود.

در روایات، دیدار برادران دینی و شوخی و بذله‌گویی با آنان - با رعایت محدوده آن - از مصادیق تفریح سالم برشمرده شده است. از امام باقر × نقل شده است:

«مُلاَقَاةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ وَ تَلْقِيحٌ لِلْعَقْلِ وَ إِنْ كَانَ نَزْرًا قَلِيلًا»<sup>۳</sup>:

۱. الکافی، ج ۲، ص ۳۲، شیخ کلینی.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۲، واسطی.

۳. الأمالی، ص ۴۹، شیخ طوسی.

دیدار دوستان، مایه نشاط و پرورش عقل است، اگر چه اندک باشد.

و نیز از ایشان نقل شده است:

«لَهُوَ الْمُؤْمِنِ فِي ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ التَّمَتُّعِ بِالنِّسَاءِ وَ مُفَاكَهَةِ الْإِخْوَانِ وَ الصَّلَاةِ بِاللَّيْلِ»<sup>۱</sup>:

سرگرمی مؤمن در سه چیز است: بهره‌مندی از همسر، بذله‌گویی با برادران و نماز شب.

در این روایت، عاملی معنوی مانند نماز شب در کنار دیگر امور ظاهری، لذت‌بخش شمرده شده است و این حاکی از التذاذ مؤمنان از امور معنوی بوده و نماز شب را در شمار امور فرح‌بخش برای افراد وارسته قرار می‌دهد.

به بیان دیگر کیفیت شادی هر کسی به باورها و ارزش‌های پذیرفته شده او بستگی دارد. بر اساس جهان‌بینی مادی، شادی‌های معنوی و شادی انس با خدا و مناجات با او معنا ندارد. همان‌طور که بر اساس جهان‌بینی الهی منحصر دانستن شادی در امور مادی و دنیوی نادرست است.<sup>۲</sup>

۱. الخصال ج ۱، ص ۱۶۱، شیخ صدوق.

۲. برای بررسی کامل‌تر موضوع شادی، نشاط و تفریح از منظر اسلام ر.ک: همیشه بهار، فصل چهارم، شریفی، احمدحسین.



## پرسش‌ها

۱. اهمیت تفریح در اسلام را با استفاده از روایات بگویید.

۲. شاخصه‌های تفریح چیست؟ در تبیین این شاخصه‌ها از روایت «اجعلوا لأنفسكم حظاً من الدنيا بإعطائها ما تشتهى من الحلال و ما لا يثلم المرأة و ما لا سرف فيه، و استعينوا بذلك على أمور الدين...» استفاده کنید.

۳. حداقل پنج نمونه از مصادیق تفریح سالم را نام ببرید.

۴. تعادل در تفریح را به‌عنوان یکی از شاخص‌های تفریح سالم توضیح دهید.

۵. دو نمونه از آثار تفریح سالم را بیان کنید.

۶. به نظر شما آیا تفریح خاصی دارد یا اینکه فقط حرام نباشد کافی بوده و رعایت آداب

دیگری ضرورت ندارد؟ در این خصوص توضیح دهید و مثال‌هایی را بیان نمایید.

دقت رسوم

آداب علم آموزی

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس دوازدهم

از امام صادق × نقل شده است:

«لَسْتُ أَحِبُّ أَنْ أَرَى الشَّابَّ مِنْكُمْ إِلَّا غَادِيًا فِي حَالِيْن: إِمَّا عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا...»<sup>۱</sup>:

دوست ندارم که جوانان شما را جز در این دو حالت ببینم: یا دانشمند و یا دانشجو.

با چنین نگاهی به علم، تحمل سختی و دشواری علم‌آموزی و دوری از شهر و دیار برای ما گوارا می‌شود و برای خدمت به دین با عزم جدی‌تری گام در مسیر دانش می‌گذاریم. برای فهم بهتر جایگاه علم و آثار آن، این درس را فرا می‌گیریم.



### ۱- جایگاه و ارزش علم

با مروری کوتاه بر انبوه آیات و روایات در فضیلت علم و جایگاه عالم، می‌توان به موقعیت ویژه و اهمیت علم و عالم پی برد. حجم توصیه‌های دین اسلام در این موضوع در هیچ مکتب و

آیینی سابقه ندارد. بخش مهم بیشتر کتاب‌های روایی، درباره اهمیت علم است که نمونه‌هایی از آن را در ادامه ذکر می‌کنیم.

در نظام ارزش‌های اسلامی، علم‌آموزی از مهم‌ترین فضایل به شمار می‌رود و اختصاص به فضای خاصی چون مدرسه و یا زمان و سن خاصی ندارد؛ بلکه همیشه و در هر حال ارزشمند است.

## (۱) حیات دل‌ها

علم، قلوب مشتاق حقیقت را طراوت می‌بخشد و حیات دل را به ارمغان می‌آورد. از پیامبر | نقل شده است:

«الْعِلْمُ حَيَاةُ الْقُلُوبِ وَ مَصَابِيحُ الْأَبْصَارِ»<sup>۱</sup>:

علم حیات دل‌ها و چراغ دیدگان است.

«بِالْعِلْمِ تَكُونُ الْحَيَاةُ»<sup>۲</sup>:

علم، مایه زندگی است.

## (۲) سرچشمه فضائل

علم به مثابه سرچشمه فضائل است که آراستگی به فضایل از طریق آن میسر می‌شود و به تعبیر برخی روایات چون سر انسان، نقش مدیریت سایر فضایل را عهده دار است. گاهی هم از علم تعبیر به شرافتی شده که هیچ فضیلت و شرافتی به پای آن نمی‌رسد. روایات زیر از امیرالمؤمنین × نشانگر اهمیت علم در بین دیگر فضائل می‌باشد:

۱. تحف العقول، ص ۸۲، ابن شعبه حرانی.

۲. غررالحکم و دررالکلم، ص ۸۹۲، آمدی.

«رَأْسُ الْفَضَائِلِ الْعِلْمُ»<sup>۱</sup>:

علم سرمنشأ همه فضیلت هاست.

«الْعِلْمُ مِصْبَاحُ الْعَقْلِ وَ يَنْبُوعُ الْفَضْلِ»<sup>۲</sup>:

علم، چراغ عقل و سرچشمه هر فضیلتی است.

«لَا شَرَفَ كَالْعِلْمِ»<sup>۳</sup>:

شرفی چون دانش نیست.

و نیز فرموده است:

«كَفَى بِالْعِلْمِ شَرَفًا أَنْ يَدَّعِيَهُ مَنْ لَا يُحْسِنُهُ وَ يَفْرَحَ إِذَا نُسِبَ إِلَيْهِ، وَ كَفَى

بِالْجَهْلِ ذِمًّا أَنْ يَبْرَأَ مِنْهُ مَنْ هُوَ فِيهِ»<sup>۴</sup>:

در شرافت و فضیلت علم همین بس که حتی کسی که از علم بی بهره

است، ادعای داشتن آن را دارد و هرگاه علم به او نسبت داده شود،

خوشحال می‌گردد. در مذمت جهل و نادانی همین بس که جاهل نیز

خود را از آن بری و برکنار می‌داند.

از رسول گرامی | نیز نقل شده است:

«نَوْمٌ مَعَ عِلْمٍ خَيْرٌ مِنْ صَلَاةٍ مَعَ جَهْلِ»<sup>۵</sup>:

خواب همراه با علم بهتر و ارزشمندتر از نماز همراه با جهل می‌باشد.

۱. همان، ص ۱۴.

۲. همان، ص ۳۴.

۳. نهج البلاغة، حکمت ۳۱۱.

۴. منية المرید، ص ۱۷، شهید ثانی.

۵. همان، ص ۴۰۱.

### ۳) امانت الهی

علم، امانتی الهی است که خداوند به انسان سپرده و آن قدر با ارزش است که اهتمام نورزیدن به آن خیانت شمرده شده است. به جا آوردن حق این امانت، اهمیت دادن و جامعه عمل پوشاندن به آن است. از پیامبر اکرم | روایت شده است:

«الْعِلْمُ وَدِيعةُ اللَّهِ فِي أَرْضِهِ وَ الْعُلَمَاءُ أَمْنًاؤُهُ عَلَيْهِ فَمَنْ عَمِلَ بِعِلْمِهِ أَدَّى

أَمَانَتَهُ وَ مَنْ لَمْ يَعْمَلْ بِعِلْمِهِ كُتِبَ فِي دِيوَانِ الْخَائِبِينَ»<sup>۱</sup>:

علم، سپرده خدا در زمین اوست و عالمان، امانت داران خدا بر آن هستند؛ پس هر کس به علم خود عمل کند، حق آن امانت خدا را به جا آورده و هر کس عمل نکند، در دیوان الهی در شمار خائنان قرار داده می شود.

### ۴) ملاک ارزش گذاری

ارزش انسانی افراد در گرو داشتن علم است، و هر چه این علم بیشتر باشد فرد ارزش والاتری می یابد. از رسول گرامی | نقل شده است:

«أَكْثَرُ النَّاسِ قِيَمَةٌ أَكْثَرُهُمْ عِلْمًا، وَ أَقَلُّ النَّاسِ قِيَمَةٌ أَقَلُّهُمْ عِلْمًا»<sup>۲</sup>:

با ارزش ترین مردم، دانشمندترین آنهاست و کم ارزش ترین مردم، نادان ترین ایشان است.

در روایتی از امیرالمؤمنین × «علم و عقل» معیار ارزش فرد معرفی شده است:

«يُنْبِئُ عَنِ قِيَمَةِ كُلِّ امْرِئٍ عِلْمُهُ وَ عَقْلُهُ»<sup>۳</sup>:

ارزش هر انسان را دانش و عقلش خبر می دهد.

۱. نزهة الناظر و تنبيه خاطر، ص ۱۴، حلوانی.

۲. مشكاة الانوار، ص ۷۳۱، شیخ طبرسی.

۳. غررالحکم، ص ۱۸، آمدی.

## ۵) عامل نجات از فتنه ها

از دیگر ویژگی‌های علم، نجات بخش بودن آن از فتنه‌هاست. شخص عالم، آن گاه که در ورطه فتنه قرار می‌گیرد به مدد علم خود، از بلاها و فتنه‌ها رها می‌گردد؛ بنابراین علم، نجات‌بخش انسان از فتنه‌ها و تاریکی‌های زندگانی در شئون فردی و اجتماعی است. جالب اینکه در این وضعیت، بزرگی، شهرت و نام‌آوری، محبوبیت و حسب و نسب عالم، عامل نجات او شمرده نشده‌اند، بلکه تنها علم او به عنوان عامل نجات‌بخش از فتنه‌ها معرفی گشته است. از حضرت رسول | روایت شده:

«إِنَّ الْفِتْنَةَ تَجِي فتنسِف العباد نسفاً، و ينجو العالم منها بعلمه»<sup>۱</sup>:

به درستی که فتنه می‌آید و بندگان را (مانند طوفان) به شدت از جا کنده (و به اطراف پراکنده می‌سازد) در حالی که عالم به واسطه علمش از آن نجات می‌یابد.

## ۲- جایگاه و ارزش علم آموزی

### ۱) حرکت در مسیر بهشت

طی طریق در طلب علم، منجر به گام‌نهادن و قرارگرفتن در راه بهشت می‌شود. امام صادق × به نقل از رسول اکرم | می‌فرمایند:

«مَنْ سَلَكَ طَرِيقاً يَطْلُبُ فِيهِ عِلْماً سَلَكَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقاً إِلَى الْجَنَّةِ»<sup>۲</sup>:

هرکس به دنبال علمی راهی را بییماید، خداوند متعال او را در راهی که به بهشت می‌رسد قرار خواهد داد.

۱. شهاب الاخبار، ص ۴۶۳، قضاعی.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۴۳، شیخ کلینی.



نکته اساسی در این روایت، همراهی خدا با علم آموز است. به تعبیر دیگر، این یادگیرنده نیست که با علم آموزی به سمت بهشت می رود؛ بلکه این خداوند است که او را به سمت بهشت سوق می دهد.

## ۲) بال فرشتگان، فرش راه علم آموزان

هر کسی که در طلب علم باشد، ملائکه الهی با خشنودی بال های خود را برای او پهن و او را کمک می کنند. پیامبر | فرمودند:

فرشتگان الهی بال های خود را برای جوینده علم با خشنودی می گسترانند و آنچه در آسمان و آنچه در زمین است حتی ماهیان دریا برای جوینده علم از خداوند متعال آموزش می خواهند.<sup>۱</sup>

## ۳) علم آموزی در تمام شرایط

در فرهنگ اسلامی تحصیل علم نافع برای همگان و در همه زمان ها و مکان ها توصیه شده است و اختصاص به طایفه، سن یا موقعیت خاصی ندارد.

«فردی اعرابی در جنگ جمل حضور امیرمؤمنان X ایستاد و عرض کرد: آیا می گویی خدا یکی است؟ مردم به طرف او هجوم آوردند و گفتند: ای اعرابی! نمی بینی امیرمؤمنان در چه حالی است؟ و دلش متوجه چند قسمت است؟ اکنون وقت این سؤال نیست! حضرت فرمودند: او را واگذارید. خواسته این مرد همان است که ما از این قوم درخواست داریم و برای آن می جنگیم. سپس آن حضرت به تفصیل سؤال او را پاسخ دادند.»<sup>۲</sup>

۱. همان.

۲. الخصال، ج ۱، ص ۲، شیخ صدوق.

## ۴) توصیه علم آموزی به همگان

یکی از ابعاد ارزش تحصیل علم، سفارش مؤکد به علم آموزی نسبت به همه افراد - اعم از زن و مرد - است. در برخی از روایات به صراحت و در برخی دیگر به صورت ضمنی بر این نکته تأکید شده که یادگیری برای هر فردی واجب است و اختصاصی به مردان ندارد. از رسول گرامی | شده است:

«طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَ مُسْلِمَةٍ»<sup>۱</sup>:

کسب علم بر هر مرد و زن مسلمانی واجب است.

و نیز در روایت دیگری از امام صادق × آمده است:

«طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ. أَلَا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ بُعَاةَ الْعِلْمِ»<sup>۲</sup>:

جستجوی دانش بر هر مسلمانی واجب است. آگاه باشید! خداوند جویندگان دانش را دوست دارد.

نیز از آن حضرت نقل شده است:

«لَا يَسْعُ النَّاسُ حَتَّى يَسْأَلُوا أَوْ يَتَفَقَّهُوا»<sup>۳</sup>:

مردم چاره‌ای جز این ندارند که یا بپرسند یا به آموختن و تفقه بپردازند.

## ۵) توصیه به علم آموزی در تمام عمر

علم آموزی به سن خاصی منحصر نیست و در اسلام فارغ التحصیلی به معنای فراغت از یادگیری وجود ندارد.

۱. عدة الداعی، ص ۲۷، ابن فهد حلی.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۰۳، شیخ کلینی.

۳. همان.

«أَعْدُ عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا أَوْ مُسْتَمِعًا أَوْ مُحَدِّثًا، وَلَا تَكُنِ الْخَامِسَ فَتَهْلِكَ»<sup>۱</sup>:

دانشمند باش یا دانشجو یا طالب شنیدن و یا روایتگر (آن)، و پنجمی  
مباش که هلاک می شوی.

البته تأکید بر فراگیری دانش برای جوانان ضروری تر است. از امام صادق × نقل شده  
است:

دوست ندارم که جوانان شما را جز در این دو حالت ببینم: یا دانشمند  
و یا دانشجو؛ سوگند به آنکه محمد | را به حق برانگیخت اگر چنین  
نکنند کوتاهی، تزییع و گناه کرده اند و در آتش ساکن شوند.<sup>۲</sup>

## ۶) توصیه به علم آموزی در سفر و هجرت

دوری مکان در صورت قدرت بر مهاجرت، دلیل موجهی بر ترک تحصیل و کنار گذاشتن امر  
یادگیری نبوده و اگر کسانی به صرف دوری مکان از تحصیل علم سر باز زده و دچار گمراهی  
شوند، مقصر بوده و در معرض عقاب الهی قرار خواهند گرفت. در روایتی از رسول گرامی | بر  
لزوم «کسب علم ولو با بعد مسافت» آمده است:

«أَطْلُبُوا الْعِلْمَ وَ لَوْ بِالصَّيْنِ»<sup>۳</sup>:

به دنبال کسب دانش باشید حتی در چین.

«چین» نمونه‌ای از مکان‌های بسیار دور برای اهل آن زمان بوده است.

## ۷) توصیه به آموختن علم نافع از دارنده آن

علاوه بر موارد مذکور از برخی روایات چنین برمی آید که آموختن علم نافع و حکمت به لحاظ

۱. کنز الفوائد، ج ۲، ص ۱۳، کراچی.

۲. الأمالی، ص ۳۰۳، شیخ طوسی.

۳. مشکاة الانوار، ص ۵۳۱، شیخ طبرسی.

معلم نیز محدودیت مطلق و کامل ندارد. به عبارت دیگر در صورت فراهم بودن شرایط، توصیه شده که انسان از هر فردی - حتی اگر دچار عارضه خطرناکی مانند نفاق باشد - حکمت بیاموزد؛ البته این امر مشروط به شرایطی است که مهم‌ترین آن‌ها موضوع یادگیری؛ یعنی حکمت‌آمیز بودن آن است و دیگر اینکه یادگیرنده تحت تأثیر فکری و اخلاقی منبع اطلاعات قرار نگیرد. بنابراین هر فردی صلاحیت ورود به این عرصه را ندارد. از رسول خدا | نقل شده که:

«كَلِمَتَانِ غَرِيبَتَانِ فَاحْتَمِلُوهُمَا: كَلِمَةٌ حِكْمَةٌ مِنْ سَفِيهِ فَاقْبَلُوهَا، وَ كَلِمَةٌ سَفِيهِ مِنْ حَكِيمٍ فَاغْفِرْوهَا»<sup>۱</sup>:

دو چیز ناآشناست؛ یکی سخن حکیمانه از شخص نابخرد پس آن را بپذیرید، و دیگری نابخردی از شخصی فرزانه، پس از آن درگذرید.

از امام باقر × نقل شده که حضرت عیسی مسیح × فرموده است:

«يَا مَعْشَرَ الْحَوَارِيِّينَ! مَا يَضُرُّكُمْ مِنْ تَنَنِ الْقَطِرَانِ إِذَا أَصَابَكُمْ سِرَاجُهُ. خُذُوا الْعِلْمَ مِمَّنْ عِنْدَهُ وَ لَا تَنْظُرُوا إِلَى عَمَلِهِ»<sup>۲</sup>:

ای گروه حواریان! وقتی که روشنی صمغ به شما می‌رسد، بوی بد آن زبانی برای شما ندارد. دانش را از کسی که دارد بگیرید و به عملش نگاه نکنید.

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۶۰۴، شیخ صدوق.

۲. المحاسن، ج ۱، ص ۰۳۲، شیخ برقی.

علم و حکمت، گمشده مؤمن است که هر جا آن را بیابد دریافتش می‌کند. از امام صادق × نقل شده است:

«إِنَّ كَلِمَةَ الْحِكْمَةِ لَتَكُونُ فِي قَلْبِ الْمُنَافِقِ، فَتَجَلَجُلُ حَتَّى يُخْرِجَهَا»<sup>۱</sup>:

گاهی پارهٔ حکمت در دل منافق است، پس آن قدر تکان می‌خورد تا دل منافق آن را بیرون افکند.

### ۳- آثار علم

علم، تبیین‌کنندهٔ هدف و مسیر است؛ تنها با تکیه بر علم است که می‌توان غایت و هدف نهایی و راه رسیدن به مقصد و دستیابی به هدف را به‌صورتی واضح دریافت.

### ۱) احیای علم

از رسول خدا | نقل شده که خداوند دربارهٔ گفت‌وگوی علمی بندگان می‌فرماید:

«تَذَاكَرَ الْعِلْمِ بَيْنَ عِبَادِي مِمَّا تَحْيَا عَلَيْهِ الْقُلُوبَ الْمَيِّتَةَ إِذَا هُمْ انْتَهَوْا فِيهِ إِلَى أَمْرِي»<sup>۲</sup>:

گفت‌وگوی علمی در میان بندگانم از اموری است که هرگاه آنان به امر من (احیای دین و تحقق اوامر الهی) منتهی شوند دل‌های مرده را زنده می‌کند.

امام علی × نیز می‌فرماید:

«الْعِلْمُ مُحْيِي النَّفْسِ وَ مُنِيرُ الْعَقْلِ وَ مُمِيتُ الْجَهْلِ»<sup>۳</sup>:

علم، زنده‌کنندهٔ جان، روشن‌گر عقل و از میان بردارندهٔ جهل است.

۱. همان، ص ۱۳۲.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۴۰، شیخ کلینی.

۳. غررالحکم، ص ۲۹، آمدی.

## (۲) راه وصول به حقیقت

علم به بهترین وجه، انسان را در راه وصول به کمال و رسیدن به هدف، راهنمایی می کند و راه روشن و واضح را پیش پای او می گذارد. هر کس از روی آگاهی و با دانش قدم در راه علم بگذارد مانند کسی است که در راه روشن و جاده واضحی راه می رود. از امام صادق  $\times$  نقل شده است:

«الْعَامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ الطَّرِيقِ لَا يَزِيدُهُ سُرْعَةُ السَّيْرِ إِلَّا بُعْدًا»<sup>۱</sup>:

کسی که بدون دانش عمل کند مانند کسی است که از بیراهه می رود؛ سرعت حرکت او جز دوری از هدف برای او در پی ندارد.

## (۳) سعه صدر و وسعت ظرفیت

علم، ظرفیت درونی انسان را جهت مواجهه با مشکلات افزایش می بخشد. دو نفر که با یک مشکل غیر مترقبه مواجه می شوند، ممکن است دو گونه واکنش داشته باشند؛ یکی در کمال آرامش و صبوری و دیگری بی تاب و بی قرار و احياناً پرخاشجو؛ سبب اصلی این تفاوت، آگاهی و ناآگاهی آن دو است. نمونه روشن این حقیقت در برخورد حضرت موسی  $\times$  و حضرت خضر  $\times$  دیده می شود.

﴿إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا وَكَيْفَ نَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ، خُبْرًا﴾<sup>۲</sup>:

تو نمی توانی با من صبر پیشه کنی، زیرا به چیزی که من می دانم، احاطه نداری.

۱. الکافی، ج ۱، ص ۳۴، شیخ کلینی.

۲. کهف: ۷۶ و ۸۶.

در برخی از روایت‌ها از اهل بیت <sup>^</sup> نقل شده است که:

«ما صابریم و شیعیان ما صبورترند»؛ راوی که با نکته غریبی مواجه

شده می‌پرسد: دلیل این امر چیست؟ امام پاسخ می‌دهند:

«لَا تَأْتِيْنَا نَصْبِرُ عَلَىٰ مَا نَعْلَمُ وَ شِيعَتُنَا يَصْبِرُونَ عَلَىٰ مَا لَا يَعْلَمُونَ»<sup>۱</sup>:

چون ما بر آنچه می‌دانیم صبر می‌کنیم در حالی که شیعیان ما بر آنچه

نمی‌دانند صبر می‌کنند.

به این ترتیب، عامل اصلی بالا رفتن قدرت تحمل انسان، علم است.

## ۴) افزایش ارزش عمل

زیادی عمل بدون علم و با وجود شك و شبهه ارزشی ندارد. هرگاه روح علم در کالبد عمل

دمیده شود ارزش می‌یابد و در مسیر رسیدن به هدف قرار می‌گیرد. امیرمؤمنان علی <sup>×</sup>

فرموده است:

دو رکعت نماز عالم بهتر از هفتاد رکعت نماز جاهل است؛ زیرا تنها عالم

است که در هنگام روی آوری بلا و فتنه می‌تواند به واسطه علمش از آن

بیرون برود و جاهل (به خاطر بی بهره بودن از این عامل) در هنگام

روکردن فتنه دچار طوفان سرگردانی می‌شود و آن طوفان او را از جا

می‌کند. عمل اندک با مقدار فراوانی از علم، بهتر از عمل زیادی است

که با علم کم و با شک و شبهه همراه باشد.<sup>۲</sup>

## ۵) رشته ارتباط با خدا

از پیامبر | نقل شده است که:

۱. الکافی، ج ۲، ص ۳۹، شیخ کلینی.

۲. الاختصاص، ص ۵۴۲، شیخ مفید.

«فَاطْلُبُوا الْعِلْمَ؛ فَإِنَّهُ السَّبَبُ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»<sup>۱</sup>:

دانش بجوید که آن ریسمان بین شما و خداوند متعال است.

مهم‌ترین و ارزشمندترین ویژگی علم این است که رشته ارتباط بین بنده و خدا است. نیز امام

علی × فرموده است:

«إِذَا أَرَدَ اللَّهُ عَبْدًا حَظَرَ عَلَيْهِ الْعِلْمَ»<sup>۲</sup>:

هرگاه خدا بخواهد بنده‌ای را پست سازد، او را از فراگیری دانش محروم

می‌کند.

یعنی خداوند دست گمراهان را از رسیدن به علم کوتاه می‌کند و مانع دستیابی ایشان به علم

می‌گردد؛ به این ترتیب در تاریکی جهل استدراج پیدا می‌کنند و به ذلت کشیده می‌شوند.

## ۶) خشیت از خدا

علم، عامل خشیت از خدا و زمینه‌ساز خضوع در برابر عظمت حق است:

﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾<sup>۳</sup>

تنها آن دسته از بندگان خشیت خدا را دارند که عالم باشند.

تأکید بسیار بر ارتباط وثیق بین علم و خشیت از خدا، نشان‌دهنده جایگاه ویژه عالمان است.

علم، موجب معرفت انسان به عظمت خداوند متعال و درک این عظمت، زمینه‌ساز ترس از

اوست.

۱. الأمالی، ص ۱۲۵، شیخ طوسی.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۸۸۲.

۳. فاطر: ۸۲.



## پرسش‌ها

۱. چارچوب مباحث مربوط به جایگاه و ارزش علم را ترسیم کنید.

۲. دو مورد از ویژگی‌های علم را نام برده و برای هر یک توضیح مختصری ارائه دهید.

۳. «فراگیری حکمت هر چند از اهل نفاق» ناظر به کدام جنبه از علم است و شرایط علم‌آموزی از اهل نفاق چیست؟

۴. ارزش ذاتی علم در چه نکته‌ای نهفته است؟

۵. رابطه میان عمل بدون دانش با رفتن در بیراهه را توضیح دهید.

۶. توضیح دهید که علم، چگونه راه بهشت را بر انسان هموار می‌کند؟

۷. نقش علم به عنوان عامل ارزش افزوده عمل را بیان کنید.

۸. رابطه بین علم و صبر را توضیح دهید.

## درس سیزدهم

گفته شد علم، راه بهشت و رأس هر خیر و مایه مباهات فرشتگان الهی و عامل استغفار اهل آسمان و زمین است و زمینه تخلق به اخلاق الهی مانند خشیت و صبر و کنترل نفس را فراهم ساخته و باعث احیای دین می‌گردد.

حتما بخش‌هایی از زندگی علما و فراز و نشیب‌ها و دشواری و شکنجه آن‌ها را در مسیر علم‌آموزی و احیای فرهنگ اهل بیت <sup>^</sup> شنیده‌اید. با مروری بر زندگی آنان، جایگاه و اهمیت علم‌آموزی و آثار آن واضح‌تر می‌شود. برای تبیین دقیق‌تر جایگاه و ارزش عالمان دینی این درس را مطالعه نمایید.



## ۴- جایگاه و ارزش عالمان دین

### ۱) برتری عالمان نسبت به غیر عالمان

﴿هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾<sup>۱</sup>

آیا کسانی که علم دارند با آنان که علمی ندارند در یک سطح قرار دارند؟  
(البته مساوی نیستند).

این آیه تصریح می‌کند که بین اهل علم و غیر آنان، تفاوت اساسی وجود دارد؛ به گونه‌ای که اگر غیر اهل علم، ارزش‌های دیگری چون عبادت را نیز داشته باشند، باز نمی‌توان آن‌ها را با عالمان مساوی دانست.

### ۲) وارث انبیا

برای برتری عالمان، همین بس که مقام جانشینی پیامبران و وراثت از انبیا به آن‌ها داده شده است. امام صادق × از پیامبر اکرم | نقل فرمودند:

«إِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ؛ إِنَّ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يَوْرَثُوا دِينَاراً وَلَا دِرْهَمًا وَلَكِنْ وَرَثُوا الْعِلْمَ، فَمَنْ أَخَذَ مِنْهُ أَخَذَ بِحِطِّ وَافِرٍ»<sup>۲</sup>.

عالمان وارثان پیامبران‌اند؛ پیامبران درهم و دیناری به ارث نگذاشته‌اند و تنها علم به ارث گذاشته‌اند، که اگر کسی از آن بهره‌مند شود نصیب فراوانی برده است.

از امیرالمؤمنین علی × نیز نقل شده است:

۱. زمزم: ۹.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۴۳، شیخ کلینی.

«الْعِلْمُ وَرِثَةٌ كَرِيمَةٌ وَ نِعْمَةٌ عَمِيمَةٌ»<sup>۱</sup>:

علم، میراثی ارزشمند و نعمتی فراگیر است.

### ۳) برتر از عابدان و مجاهدان

ارزش مجاهدان و فضیلت عبادت بر کسی پوشیده نیست؛ ولی در بیان اهل بیت <sup>اهل</sup> علم، ارزش بیشتری دارند. یک عالم وارسته هزاران مجاهد فدایی دین تربیت می کند و مردم را به بندگی خدا ترغیب می نماید. از امام صادق  $\times$  نقل شده که فرموده اند:

«الْعَالِمُ أَكْبَرُ أَجْرًا مِنَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْغَازِي فِي سَبِيلِ اللَّهِ»<sup>۲</sup>:

پاداش عالم، بزرگ تر از روزه دار قیام کننده پیکارگر در راه خداست.

پیامبر | در مسجد با دو حلقه از جمعیت مواجه شدند؛ گروه اول مشغول عبادت و گروه دیگر مشغول علم آموزی بودند. فرمودند عمل هر دو گروه پسندیده است؛ ولی من دانش پژوهان را ترجیح می دهم، که من برای آموزش و احیای آن فرستاده شده ام.<sup>۳</sup>

عالم بصیر و خودساخته می تواند دل ها را نسبت به دین حق استوار سازد. از معاویه بن عمار نقل است:

به امام صادق  $\times$  عرض کردم: مردی است که احادیث شما را بسیار روایت می کند و آن را در میان مردم پراکنده می سازد و دل های مردم و دل های پیروان تان را استوار می سازد، و شاید عابدی از پیروان شما هست که این (گونه) روایت کردن را انجام نمی دهد. کدام یک برترند؟

حضرت در پاسخ فرمودند:

۱. غررالحکم، ص ۱۴، آمدی.

۲. المحاسن، ج ۱، ص ۳۳۲، شیخ برقی.

۳. منیة المرید، ص ۶۰۱، شهید ثانی.

«الرَّابِئَةُ لِحَدِيثِنَا يَشُدُّ بِهِ قُلُوبَ شِيعَتِنَا أَفْضَلُ مِنْ أَلْفِ عَابِدٍ»<sup>۱</sup>:

کسی که بسیار احادیث ما را روایت می‌کند که با این کار دل‌های پیروان ما را استوار می‌سازد، برتر از هزار عابد است.

از امام باقر × نیز روایت شده که فرموده‌اند:

«عَالِمٌ يَنْتَفِعُ بِعِلْمِهِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ أَلْفَ عَابِدٍ»<sup>۲</sup>:

دانشمندی که مردم از دانش او سودمند شوند، برتر از هفتاد هزار عابد است.

امیرمؤمنان علی × فرمودند:

لحظاتی نشستن در محضر علما، نزد خدا دوست داشتنی‌تر از هزار سال عبادت است. و نگاه کردن به عالم، نزد خدا بهتر از یک سال اعتکاف در بیت الحرام؛ و زیارت آن‌ها نزد خدا بهتر از هفتاد طواف دور خانه خدا و برتر از هفتاد حج و عمره نیک و مقبول است (که شرایط آن رعایت شده باشد). و خداوند متعال آن را برایش هفتاد درجه بالا می‌برد و رحمت را بر او می‌فرستد، و فرشتگان نیز برای او گواهی می‌دهند؛ و بهشت بر او واجب است.<sup>۳</sup>

سفارش در غنیمت‌شمردن مجالس علما و تأکید بر اینکه «این مجالس باغی از باغ‌های بهشت است» بیانگر اهمیت فراوان همنشینی با علماست. در چنین مجالسی رحمت و مغفرت خدا نازل می‌گردد؛ مانند باران که از آسمان می‌بارد. متعلمان در این مجالس اگر گناهکار باشند آمرزیده خواهند شد و تا زمانی که در آنجا حضور دارند فرشتگان الهی برای آنان آمرزش

۱. الکافی، ج ۱، ص ۳۳، شیخ کلینی.

۲. همان.

۳. عده الداعی، ص ۵۷، ابن فهد حلی و ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۰۹۱، الدیلمی.

می طلبند و خداوند به آنان نظر می کند و عالم و متعلم و تماشاگر و دوستدار آنان را نیز می آمرزد.<sup>۱</sup>

## ۴) رحلت عالم، خسارتی جبران ناپذیر

امام صادق × می فرماید:

خداوند علمی را که فرو فرستاده، بعد از عطا کردن پس نمی گیرد؛ ولی

وقتی عالمی می میرد، علم خود را با خود می برد و ناهلان (و جاهلان)

بعد از آنان می آیند و گمراه می شوند و دیگران را گمراه می کنند.<sup>۲</sup>

همچنین فرموده اند:

«إِذَا مَاتَ الْعَالِمُ تَلَمَّ فِي الْإِسْلَامِ تُلْمَةٌ لَا يُسَدُّهَا شَيْءٌ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ»<sup>۳</sup>:

آن گاه که عالم بمیرد، چنان رخنه ای به اسلام وارد می شود که هیچ چیز

تا روز قیامت جای آن را پر نمی کند.

## ۵) گواهی علما به یگانگی خداوند

از دیگر موارد جایگاه و ارزش عالمان، بیان گواهی علما به یگانگی خداوند در کنار گواهی

خداوند و فرشتگان است:

﴿ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿۴﴾

۱. جامع الاخبار، ص ۵۰۲، شعیری.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۸۳، شیخ کلینی.

۳. المحاسن، ج ۱، ص ۳۳۲، شیخ برقی.

۴. آل عمران: ۸۱.

خداوند در حالی که قیام به عدل دارد گواهی می‌دهد که معبودی جز او نیست، و فرشتگان و صاحبان دانش (بر این مطلب گواهی می‌دهند)؛ معبودی جز او نیست، که توانا و حکیم است.

در این آیه شریفه، شهادت دادن اهل علم به وحدانیت حق در کنار شهادت خدا و فرشتگان قرار گرفته است که نشان از ارزش والای عالمان دارد.

### ۶) رسالت علما

با مروری بر روایات ذکر شده این سؤال مطرح می‌شود که چرا دین، این همه برای علما ارزش و اهمیت قرار داده است؟ چه خصوصیتی در علم و عالم نهفته است که آنان را از دیگران ممتاز ساخته و در مرتبه برگزیدگان و فرستادگان خدا قرار داده است؟ با توجه به اینکه امتیاز هر صنفی از جانب خدای متعال، ناشی از یک ویژگی و تکلیف است، به صورت طبیعی این سؤال مطرح می‌شود که علما عهده‌دار چه رسالت و موظف به چه تکلیفی هستند که در قبال آن، به این مقام ممتاز می‌رسند؟

### الف) شناخت دین

مهم‌ترین وظیفه‌ای که علما بر عهده دارند، رسالت شناخت و تفقه در دین است. این نکته در آیه معروف نفر نیز مورد عنایت قرار گرفته و مهم‌ترین فراز رسالت علما برشمرده شده است:

﴿ وَمَا كَانُ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴾<sup>۱</sup>

شایسته نیست مؤمنان همگی (به سوی میدان جهاد) کوچ کنند؛ چرا از هر گروهی از آنان، طایفه‌ای (به سوی مدینه) کوچ نمی‌کند تا در دین (معارف و احکام اسلام) تفقه کنند و به هنگام بازگشت بسوی قوم خود، آن‌ها را بیم دهند؟! شاید (از مخالفت فرمان پروردگار) خودداری کنند!

بنابراین، پژوهش اسلامی در همه عرصه‌های مورد نیاز - اعم از معارف و عقائد، اخلاق و احکام - از وظایف علمای دین است.

### (ب) دفاع از دین

از دیگر رسالت‌های عالمان، دفاع از دین خصوصاً در مواجهه با بدعت‌ها و رواج شبهات است. از رسول الله | نقل شده است:

«إِذَا ظَهَرَتِ الْبِدْعَةُ فِي أُمَّتِي فَلْيُظْهِرِ الْعَالِمُ عِلْمَهُ، فَإِنْ لَمْ يَفْعَلْ فَعَلَيْهِ لَعْنَةُ اللَّهِ»<sup>۱</sup>:

هنگامی که بدعت در امت من ظاهر شود واجب است عالم، علم خود را ظاهر کند، پس اگر این کار را انجام ندهد لعنت خدا بر او باد!

از علی × نیز نقل شده است که فرمودند:

«إِنَّ الْعَالِمَ الْكَاتِمَ عِلْمَهُ يُبْعَثُ أَتَنَّ أَهْلَ الْقِيَامَةِ رِيحاً يَلْعَنُهُ كُلُّ دَابَّةٍ حَتَّى دَوَّابُ الْأَرْضِ الصَّغَارِ»<sup>۲</sup>:

عالمی که علم خود را کتمان کند بدبوترین اهل قیامت است که هر جنبنده‌ای حتی جنبندگان کوچک زمین او را لعنت می‌کنند.

۱. المحاسن، ج ۱، ص ۱۳۲، شیخ برقی.

۲. همان.



از دیدگاه اسلام، ارزش عالم به مراتب بیش از عابد است؛ چرا که عالم بدعت‌ها و انحرافات شیطانی را می‌ببیند و از میان برمی‌دارد ولی عابد، تنها به عبادت خود می‌پردازد. از پیامبر اکرم | نقل شده است:

برتری عالم بر عابد، هفتاد درجه است که میان هر دو درجه آن فاصله مسافتی است که اسب هفتاد سال می‌پیماید. این به خاطر آن است که وقتی شیطان برای مردم (در دین) بدعت می‌گذارد، عالم نسبت به آن بصیرت پیدا می‌کند و جلوی آن را می‌گیرد؛ در حالی که عابد سرگرم عبادت خود است و توجه به آن پیدا نمی‌کند و آن را نمی‌شناسد.<sup>۱</sup>

### ج) تبلیغ و ترویج دین

با توجه به فراز پایانی آیه شریفه «نفر»<sup>۲</sup> وظیفه مهم عالمان بعد از شناخت دین، تبلیغ و ترویج دین در جامعه و میان مردم است.

نکته مهمی که در تبلیغ باید توجه داشت، لزوم عرضه دین به گونه‌ای است که حذر و دوری از منهیات الهی تحقق پیدا کند. بنابراین، صرف بیان مطالب، هدف اصلی نیست و باید نتیجه مورد نظر تحقق یابد.

### د) اقامه دین در جامعه

یکی از رسالت‌های مهم عالمان دین، اقامه و اجرای احکام دین در جامعه است. اقامه و اجرای دین یکی از مهم‌ترین مقدمات تربیت و تعالی افراد در سطح فردی و اجتماعی است. این موضوع، از جمله مباحث «ولایت فقیه» است که در کتاب‌های فقهی از آن بحث می‌شود.

۱. روضة الواعظین، ج ۱، ص ۲۱، فتال نیشابوری.

۲. توبه: ۲۲۱.

عالمان دین همواره در طول تاریخ پس از غیبت حضرت حجت # بسته به امکانات، شرایط و اوضاع اجتماعی و سیاسی به این امر مهم و اساسی قیام نموده‌اند و با مجاهدت‌ها و ایثار مال، اعتبار و جان، موجب حفظ و نشر اسلام در جوامع خود شده‌اند.

در عصر کنونی، قیام و مجاهدت‌های امام خمینی + و سایر علمای دین در راستای انجام این وظیفه اساسی و حرکت و جان‌فشانی مردم مسلمان ایران موجب حفظ و تقویت اسلام و گسترش آن در عرصه‌های اجتماعی و سیاسی و نمود حاکمیت اسلام در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران شد، و روح خودباوری دینی و وحدت اسلامی را در مسلمانان جهان دمید و نهضت عظیم بیداری اسلامی را در جوامع و کشورهای اسلامی رقم زد.

## ۵- ویژگی‌های استاد شایسته

در این جا به چند جهت مناسب است به ویژگی‌های استاد و معلم شایسته اشاره نماییم؛ اول این که: استادی و معلمی از جمله وظایف و فعالیت‌های عالمان دین است، و از آنجا که پیش از این به جایگاه و ارزش عالمان دین اشاره شد، مناسب است این مبحث را با ذکر ویژگی‌های استاد شایسته تکمیل نماییم.

دوم این که: طلاب گرامی در مسیر کمال و علم آموزی و تحصیل عمل صالح، خود نیز به تدریج و در آینده به عنوان استاد و معلم در حوزه‌های علمیه، مجامع علمی و جامعه نقش آفرین خواهند بود، و از این رو ضروری است با ویژگی‌های این جایگاه خطیر آشنا شوند.

همچنین لازم است در مسیر علم آموزی از محضر عالمانی بهره‌مند شوند که دارای صلاحیت استادی و معلمی باشند و آنان را به حقیقت علم و عمل صالح هدایت نموده و در طریق عالم ربانی شدن دستگیری نمایند. از امام باقر × نقل شده است که آن حضرت در پاسخ به پرسشی

در مورد تفسیر آیه ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ﴾<sup>۱</sup> می‌فرماید:

مراد از طعام در این آیه، علم او است که می‌گیرد؛ [باید نگاه کند] از چه

کسی می‌گیرد؟<sup>۲</sup>

همچنین در روایتی امام علی بن موسی الرضا علیه السلام از پدران گرامی شان <sup>۸</sup> از پیامبر اکرم نقل فرموده‌اند:

«طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَىٰ كُلِّ مُسْلِمٍ، فَاطْلُبُوا الْعِلْمَ فِي مَطَانِهِ وَاقْتَبِسُوهُ مِنْ أَهْلِهِ...»<sup>۳</sup>:

طلب علم بر هر مسلمانی واجب است، پس علم را در جایگاهش بجوئید و آن را [همچون شعله‌های آتش برای روشنایی بخشی در تاریکی] از اهلش بگیرید.

## (۱) اخلاص نیت

اخلاص نیت همان‌گونه که برای متعلم ضروری است، برای استاد و معلم نیز ضروری بلکه واجب‌تر است. از آنجا که در آداب علم آموزی به موضوع اخلاص نیت پرداخته‌ایم، طلاب عزیز را به همان مبحث ارجاع می‌دهیم.

## (۲) فریفته دنیا نبودن

از مهم‌ترین لغزش‌هایی که ممکن است عالمی به آن دچار شده و در پست‌ترین و بدترین وضعیت به قعر جهنم سقوط کند، محبت و فریفتگی دنیا است. کسی که دچار این گرفتاری اخلاقی و انحطاط معنوی است صلاحیت استادی و معلمی را ندارد. از امام باقر × روایت شده است:

۱. عبس: ۴۲.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۵۰، شیخ کلینی.

۳. أمالی، ج ۲، ص ۲۰۱، شیخ طوسی.

«أَوْحَى اللَّهُ إِلَى دَاوُدَ × لَا تَجْعَلْ بَيْنِي وَبَيْنَكَ عَالِمًا مَفْتُونًا بِالْدُنْيَا، فَيَصُدَّكَ عَنْ طَرِيقِ مَحَبَّتِي؛ فَإِنَّ أَوْلَيْكَ قُطَّاعُ طَرِيقِ عِبَادِي الْمُرِيدِينَ. إِنَّ أَدْنَى مَا أَنَا صَانِعٌ بِهِمْ أَنْ أَنْزِعَ حَلَاوَةَ مُنَاجَاتِي مِنْ قُلُوبِهِمْ»:

خداوند متعال به داود × وحی کرد: بین من و خودت عالمی که فریفته به دنیا است را قرار نده، که تو را از راه محبت من منحرف می کند؛ زیرا آنان راهزنان بندگان خواهان من هستند. به تحقیق کمترین چیزی که با آنان خواهم کرد این است که شیرینی مناجاتم را از قلب های آنان می گیرم.

### ۳) عامل بودن

استاد باید همان گونه که عالم است عامل نیز باشد. علم و عمل با یکدیگر قرین و همراهند؛ علم، حقایق عالم از جمله مسیر بندگی و چگونگی عمل را واضح می کند و عمل، توفیق فهم و دریافت واقعیت ها را برای عامل به ارمغان می آورد. از امام صادق × روایت شده است:

«الْعِلْمُ مَقْرُونٌ إِلَى الْعَمَلِ، فَمَنْ عَمِلَ عَمِلَ، وَ مَنْ عَمِلَ عَمِلَ. وَ الْعِلْمُ يَهْتَفُ بِالْعَمَلِ؛ فَإِنْ أَجَابَهُ، وَ إِلَّا ارْتَحَلَ»:

علم همراه با عمل است؛ پس کسی که بداند عمل می کند و کسی که عمل می کند می داند. و علم عمل را صدا می زند؛ پس اگر عمل، آن را پاسخ دهد [علم همراهش می ماند]، و اگر نه می رود.

در واقع می توان گفت: اگر کسی حقیقتاً عالم باشد، اهل عمل نیز خواهد بود؛ زیرا علم به وجود و صفات خداوند، مخلوق بودن جهان و انسان، وظیفه بندگی انسان و ... طبعاً انسان

۱. الكافي، ج ۱، ص ۶۴، شیخ کلینی.

۲. همان، ص ۴۴.

عالم را در برابر خداوند خاضع نموده و به مقتضای علم عمل خواهد کرد. پس عالم بی عمل یا حقیقت علم را تحصیل نکرده است، یا غافل است و یا مشکل اعتقادی دارد. از امام صادق × در رابطه با فرمایش خداوند عزوجل ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾<sup>۱</sup> روایت شده است:

«مَنْ صَدَّقَ فِعْلُهُ قَوْلَهُ، وَ مَنْ لَمْ يُصَدِّقْ فِعْلُهُ قَوْلَهُ فَلَيْسَ بِعَالِمٍ»<sup>۲</sup>:

[منظور از علما در این آیه] کسی است که رفتارش گفتارش را تصدیق کند، و کسی که رفتارش گفتارش را تصدیق نکند عالم نیست.

از امام زین العابدین علی بن الحسین علیه السلام روایت شده است:

«مَكْتُوبٌ فِي الْإِنْجِيلِ ... فَإِنَّ الْعِلْمَ إِذَا لَمْ يُعْمَلْ بِهِ لَمْ يَزِدْ صَاحِبَهُ إِلَّا كُفْرًا، وَ لَمْ يَزِدْ مِنَ اللَّهِ إِلَّا بُعْدًا»<sup>۳</sup>:

در انجیل نوشته شده است: ... به تحقیق هنگامی که به علم عمل نشود به صاحبش چیزی جز کفر را نمی افزاید، و [برای او] از خداوند چیزی جز دوری را اعطا نمی کند.

## ۴) تهذیب نفس

کسی که در مقام استادی قرار می گیرد باید پیش از آن، نفس خود را تهذیب نموده و تربیت کرده باشد. در این صورت می تواند قبل از آن که با کلام خود شاگردان را تأدیب و تربیت کند، با رفتار خود آنان را تعلیم داده، هدایت و تربیت نماید. از امیر المؤمنین علی × روایت شده است:

«مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا فَلْيَبْدَأْ بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ، وَ لِيَكُنْ تَأْدِيبُهُ بِسِيرَتِهِ قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ، وَ مُعَلِّمٌ نَفْسِهِ وَ مُؤَدِّبُهَا أَحَقُّ

۱. فاطر: ۸۲.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۶۳، شیخ کلینی.

۳. همان، ص ۴۴.

بِالْإِجْلَالِ مِنَ مُعَلِّمِ النَّاسِ وَ مُؤَدِّبِهِمْ<sup>۱</sup>:

کسی که خود را برای مردم امام قرار می دهد، باید قبل از تعلیم غیر خود ابتدا به تعلیم خود بپردازد، و باید قبل از آن که با زبانش [دیگران را] ادب کند با رفتارش ادب کند. و کسی که خود را تعلیم دهد و ادب نماید شایسته تر است به بزرگداشت از معلم مردم و ادب کننده آنان.

## ۵) حسن خلق و تواضع

یکی از صفات شایسته معلم، حسن خلق است. استاد باید با شاگردان خوش برخورد و مهربان باشد، و آنان را فرزندان معنوی خود بداند. همچنین باید نسبت به شاگردان متواضع باشد؛ زیرا او در جایگاه پیامبران قرار دارد<sup>۲</sup> و واسطه هدایت الهی نسبت به علم آموزان است. از امام صادق × روایت شده است:

«اطْلُبُوا الْعِلْمَ وَ تَرَبَّيْتُوا مَعَهُ بِالْحِلْمِ وَ الْوَقَارِ، وَ تَوَاضَعُوا لِمَنْ تُعَلِّمُونَهُ الْعِلْمَ، وَ تَوَاضَعُوا لِمَنْ طَلَبْتُمْ مِنْهُ الْعِلْمَ...»<sup>۳</sup>:

علم را طلب کنید و خود را با آن به بردباری و وقار بیارید، و نسبت به کسی که علم را به او می آموزید فروتنی نمایید، و نسبت به کسی که علم را از او طلب کرده اید فروتنی نمایید.

همچنین شایسته است استاد دارای وقار [وزانت و آرامش] باشد. از امیر المؤمنین علی ×

روایت شده است:

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۷.

۲. ر.ک: منية المرید، ص ۲۸۱، شهید ثانی.

۳. الکافی، ج ۱، ص ۶۳، شیخ کلینی.

«وقارُ المعلمِ زينةُ العلمِ»<sup>۱</sup>:

وقار [وزانت و آرامش] معلم آراستگی علم است.

نیز شایسته است معلم رفیق و مدارا داشته و در تعلیم، نرم خو بوده و سخت گیر نباشد. از

پیامبر اکرم | روایت شده است:

«عَلِّمُوا وَلَا تُعَنَّفُوا؛ فَإِنَّ الْمُعَلَّمَ خَيْرٌ مِنَ الْمُعَنَّفِ»<sup>۲</sup>:

علم پیاموزید و سخت گیر نباشید؛ به تحقیق معلم بهتر است از کسی که سخت گیری می کند.

نیز از آن حضرت روایت شده است:

«لَيْتُوا لِمَنْ تَعَلَّمُونَ، وَلِمَنْ تَتَعَلَّمُونَ مِنْهُ»<sup>۳</sup>:

به کسی که علم به او می آموزید و به کسی که از او علم را فرا می گیرید نرم باشید.

همچنین استاد باید به شاگرد خود مهربان و برای او خیر خواه باشد. او باید بردبار و نیز صبور

بوده و در تعلیم و تربیت شاگرد تمام تلاش خود را بذل و عطا نماید. از امام صادق × نقل

شده است:

«الْعَالِمُ يَحْتَاجُ إِلَى عَقْلِ وَ رِفْقٍ وَ شَفَقَةٍ وَ نُصْحٍ وَ حِلْمٍ وَ صَبْرٍ وَ قَنَاعَةٍ وَ بَذْلٍ»<sup>۴</sup>:

عالم [در تعلیم و تربیت] نیاز دارد به تعقل، رفیق و ملایمت، مهربانی، خیرخواهی، بردباری، صبر، قناعت و بذل [علم].

۱ . غررالحکم و دررالکلم، ص ۶۲۷، آمدی.

۲ . منیة المرید، ص ۳۹۱، شهید ثانی.

۳ . همان.

۴ . مصباح الشریعه، ص ۵۱؛ و بحار الانوار، ج ۲، ص ۲۳، علامه مجلسی.

## پرسش‌ها

۱. مباحث اصلی درس را به صورت نموداری ترسیم کنید.
۲. علم در اسلام چه جایگاهی دارد و عالم از چه شأنی برخوردار است؟
۳. آثار مترتب بر علم آموزی کدام است؟ برخی از آنها را تحلیل کنید.
۴. چرا خواب عالمان از عبادت جاهلان ارزشمندتر است؟
۵. مهم‌ترین رسالت‌های علما از دیدگاه دین کدام است؟ جایگاه علما را به عنوان مبلغان و اقامه‌کنندگان دین مورد تحلیل قرار دهید.
۶. به نظر شما کدام یک درجه بالاتری دارند؟ توضیح دهید.  
الف) عابد با علم کمتر      ب) عالم با عبادت کمتر
۷. شخصیت و مجاهدت‌های امام خمینی + را در مقایسه با رسالت‌ها و جایگاه عالمان ربانی توصیف نمایید.



فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس چهاردهم

فراگیری دانش مقدمه سعادت حقیقی انسان است. اما با وجود ضرورت تحصیل دانش، همگان موفق به دستیابی آن نمی‌شوند و در مسیر علم‌آموزی با لغزشگاه‌های فراوانی مواجه می‌گردند. دین اسلام در کنار سفارش به علم‌آموزی، شرایط و آداب آن را نیز بیان کرده است. آداب علم‌آموزی در این کتاب در چهار بخش مطرح می‌شود؛ برخی از این آداب ناظر به انگیزه‌ها، منش و رفتار متعلم در یادگیری علم است (آداب متعلم) و بخش دیگر، مربوط به وظایف و آدابی است که شاگرد در محضر و ارتباط با استاد باید رعایت کند. در این درس به بیان مهم‌ترین آداب متعلم می‌پردازیم.



## ۶- آداب علم آموزی

### الف) آداب متعلم

#### ۱) اخلاص نیت

شهادت ثانی + در رابطه با ضرورت اخلاص در تحصیل علم می فرماید:

اولین چیزی که بر متعلم واجب است اخلاص نیت برای خداست؛ زیرا محور اعمال بر نیت است و به سبب آن، گاهی عمل بی ارزش است، و گاهی گوهری است که به علت عظمت قدرش، ارزش آن دانسته نمی شود، و گاهی بار سنگینی بر دوش صاحب آن است که در دیوان اعمال زشت نوشته می شود اگرچه به صورت (و ظاهر) واجبات باشد. پس متعلم باید با تحصیل علم، وجه الله و اطاعت امر خداوند، اصلاح نفس خود و ارشاد بندگان خدا به سوی نشانه های (هدایت) دین او را قصد نماید، و با فراگیری علم غرض دنیا مانند بدست آوردن مال، مقام، شهرت، متمایز شدن از دیگران، فخر به رفیقان و برتری جویی بر برادران دینی را قصد نکند؛ که این اهداف فاسد موجب محرومیت از یاری خداوند و مبعوض شدن او در پیشگاه الهی می شود، و آخرت و پاداش دائمی او را از بین می برد.<sup>۱</sup>

امام خمینی + در اهمیت قصد قربت و داشتن اخلاص در تحصیل می فرماید:

اگر اخلاص و قصد قربت نباشد، این علوم هیچ فایده ای ندارد. اگر تحصیلات شما، العیاذ بالله، برای خدا نباشد و برای هواهای نفسانیه،

۱. منیة المرید، ص ۱۳۱، شهید ثانی.

کسب مقام و مسند، عنوان و شخصیت در این راه قدم گذاشته باشید، برای خود وزر و وبال اندوخته‌اید. این اصطلاحات اگر برای غیر خدا باشد، وزر و وبال است. این اصطلاحات هرچه زیادت‌تر شود، اگر با تهذیب و تقوی همراه نباشد، به ضرر دنیا و آخرت جامعهٔ مسلمین تمام می‌شود. تنها دانستن این اصطلاحات اثری ندارد. علم توحید هم اگر با صفای نفس توأم نباشد وبال خواهد بود<sup>۱</sup>.

از پیامبر اکرم | نقل شده است:

«مَنْ تَعَلَّمَ عِلْمًا مِمَّا يُبْتَغَى بِهِ وَجْهُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ لَا يَتَعَلَّمُهُ إِلَّا لِيُصِيبَ بِهِ غَرَضًا مِنَ الدُّنْيَا لَمْ يَجِدْ عَرْفَ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»<sup>۲</sup>:

هرکس علمی که با آن قرب الهی طلب می‌شود بیاموزد و هدفی غیر از رسیدن به دنیا نداشته باشد، هرگز بوی بهشت را در روز قیامت نخواهد یافت.

همچنین از آن حضرت | روایت شده است:

«مَا أَزْدَادَ عَبْدٌ عِلْمًا فَازْدَادَ فِي الدُّنْيَا رَغْبَةً إِلَّا أَزْدَادَ مِنَ اللَّهِ بُعْدًا»<sup>۳</sup>:

هیچ بنده‌ای علمی نمی‌افزاید که رغبت و دلبستگی او به دنیا را بیشتر کند، مگر آن که او را از خداوند بیشتر دور می‌کند.

از امام باقر X روایت شده است:

۱. جهاد اکبر، ص ۹۱، امام خمینی +.

۲. منية المرید، ص ۴۳۱، شهید ثانی.

۳. همان، ص ۵۳۱.

«مَنْ طَلَبَ الْعِلْمَ لِيُبَاهِيَ بِهِ الْعُلَمَاءَ، أَوْ يُمَارِيَ بِهِ السُّفَهَاءَ، أَوْ يَصْرِفَ بِهِ  
وُجُوهَ النَّاسِ إِلَيْهِ، فَلْيَتَبَوَّأْ مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ»<sup>۱</sup>:

هرکس به دنبال علم باشد تا بوسیله آن در مقابل عالمان فخرکند، یا  
با نابخردان جدال کند، یا توجه و نظر مردم را به سوی خود جلب کند،  
جایگاه خود را از آتش قرار داده است.

از امام صادق × روایت شده است:

«مَنْ أَرَادَ الْحَدِيثَ لِمَنْفَعَةِ الدُّنْيَا لَمْ يَكُنْ لَهُ فِي الْآخِرَةِ نَصِيبٌ، وَمَنْ أَرَادَ  
بِهِ خَيْرَ الْآخِرَةِ أَعْطَاهُ اللَّهُ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»<sup>۲</sup>:

هرکس برای نفع دنیا (علم دین و) حدیث بخواند در آخرت برای او  
بهره‌ای نخواهد بود، و هرکس با آن خیر آخرت را بخواند خداوند خیر  
دنیا و آخرت را به او عطا می‌کند.

از امام صادق × روایت شده است:

«مَنْ تَعَلَّمَ الْعِلْمَ وَ عَمِلَ بِهِ وَ عَلَّمَ لِلَّهِ، دُعِيَ فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ  
عَظِيمًا، فَقِيلَ: تَعَلَّمَ لِلَّهِ وَ عَمِلَ لِلَّهِ وَ عَلَّمَ لِلَّهِ!»<sup>۳</sup>:

هرکس علم را برای خدا بیاموزد و برای خدا به آن عمل کند، و برای  
خدا تعلیم دهد، در ملکوت آسمان‌ها «با عظمت» خوانده می‌شود، و  
(در وصف او) گفته می‌شود: برای خدا علم آموخت، و برای خدا عمل  
کرد، و برای خدا تعلیم داد!

۱ . الکافی، ج ۱، ص ۷۴، شیخ کلینی.

۲ . همان، ص ۶۴.

۳ . همان، ص ۵۳؛ و الأملی، ص ۷۶۱، شیخ طوسی.

## ۲) عطش و اشتیاق به علم

یکی از شرط‌های اساسی موفقیت در تحصیل، اشتیاق به علم و عطش سیری ناپذیر در کسب علم و صعود به مدارج عالی است. این اشتیاق همان گونه که طالب علم را در برابر سختی‌ها و مشکلات پیش‌رو مقاوم و اراده او را محکم می‌کند، کمالات و مدارج متعالی را نیز به عنوان اهداف و اغراض او برایش ترسیم می‌نماید.

از پیامبر اکرم | در ارتباط با سیری ناپذیری عطش و اشتیاق به علم در طالب علم روایت شده است: «مَنْهُوَ مَنْ لَا يَشْبَعَانِ: طَالِبٌ دُنْيَا وَ طَالِبٌ عِلْمٍ؛ ... وَ مَنْ أَحْذَ الْعِلْمَ مِنْ أَهْلِهِ وَ عَمِلَ بِعِلْمِهِ نَجَا وَ مَنْ أَرَادَ بِهِ الدُّنْيَا فَهِيَ حَظُّهُ»<sup>۱</sup>:

دو گروه گرسنه‌ای هستند که سیر نمی‌شوند: طالب دنیا و طالب علم؛ ... و هرکس علم را (با حالت اشتیاق) از اهلش بگیرد و به آن عمل کند نجات می‌یابد، و هرکس با آن (علم) دنیا را بخواهد، دنیا تنها بهره او خواهد بود.

## ۳) پرهیز از غرور علمی

از دیگر نکات مهم، پرهیز از غرور، احساس استغنا و بلوغ علمی زودرس است. برخی افراد با دستیابی به مراتبی از علم، دچار هیجان علمی و احساس توانمندی می‌شوند و از تحصیل علم دست کشیده و به فعالیت‌های اجتماعی از قبیل تبلیغ و ارشاد دیگران و یا فعالیت‌های علمی دیگر مانند تحقیق و اظهار نظر علمی و یا صرفاً تدریس وارد می‌شوند. تردیدی نیست که این فعالیت‌ها بدون دستیابی به توان علمی بالا بیش از آنکه موجب رشد فرد و پیشرفت جامعه

شود، منجر به سطحی‌نگری و از بین رفتن فرصت برای اندیشمندان واقعی و مصلحان حقیقی می‌شود. طلبه‌ای که بدون صلاحیت‌های علمی و اخلاقی لازم متصدی تأمین نیازهای اجتماع می‌شود؛ مانند پزشکی است که با اطلاعات کم، نسخه تجویز می‌کند؛ رسول گرامی | فرمودند:

«مَنْ عَمِلَ عَلَىٰ غَيْرِ عِلْمٍ كَانَ مَا يُفْسِدُ أَكْثَرَ مِمَّا يُصْلِحُ»<sup>۱</sup>

هرکس بدون دانش به فعالیت بپردازد، تباه‌کاری او بیش از سازندگی‌اش خواهد بود.

ضرورت تواضع علمی، پرسش از دیگران و تداوم علم‌آموزی مخصوصاً از افرادی که رتبه علمی پایین‌تری دارند بدیهی است.

#### ۴) دقت در گزینش علم و منبع اطلاعات

با توجه و دقت در حکمت گزینش آگاهانه و دقیق استاد، می‌توان این نکته را به همه منابع تأمین‌کننده اطلاعات تسری داد.

از امام حسن × روایت شده که فرموده است:

«عَجَبٌ لِمَنْ يَتَفَكَّرُ فِي مَأْكُولِهِ، كَيْفَ لَا يَتَفَكَّرُ فِي مَعْقُولِهِ؛ فَيَجُنُّ بَطْنَهُ مَا يُؤْذِيهِ وَيُودِعَ صَدْرَهُ مَا يُزَكِّيهِ!»<sup>۲</sup>

شگفتا! از کسی که درباره خوراکش فکر می‌کند، چگونه درباره اندیشه‌اش فکر نمی‌کند؟ و با آنکه شکمش را از آنچه او را می‌آزارد، دور نگه می‌دارد ولی سینه‌اش را در اختیار چیزی قرار می‌دهد که باید آن را از وجود خود بزدايد.

۱. الکافی، ج ۱، ص ۴۴، شیخ کلینی.

۲. الدعوات، ص ۴۴۱، شیخ راوندی.

علت این حساسیت این است که علم در فرهنگ اسلامی، راه رسیدن به خدا و وسیله تشخیص حق از باطل و نجات از مهلکه است. در روایتی از امام کاظم × روند این واقعیت به این ترتیب به تصویر کشیده شده است:

ای هشام! حق برای اطاعت از خداوند متعال قرار داده شده است؛ و نجات یافتن جز به اطاعت حق میسر نیست و اطاعت، با علم (به نحوه آن) امکان پذیر است و علم، با یادگیری امکان پذیر است، و یادگیری با خردورزی محکم می شود. و علم را جز از عالم ربانی نباید فراگرفت، و شناخت اینکه چه چیزی علم است تنها با عقل امکان پذیر است.<sup>۱</sup>

نکته ای که از این روایات استفاده می شود، پرهیز از یادگیری علم از افراد بی عمل و نیز از عالمان غیر ملتزم به آموخته های خود است؛ چرا که اگر علم چنین کسانی دارای نفعی بود، ابتدا می بایست تأثیر شفا بخشی در خود آنان می داشت.

#### ۵) فراهم کردن فرصت و فراغت تحصیل

از دیگر آداب علم آموزی، فراهم نمودن فرصت و فراغت لازم برای تحصیل است. اشتغال به اموری غیر از علم آموزی خصوصاً لهو و لعب و سرگرمی های غفلت زا، مانع آموزش و موجب سطحی شدن یادگیری می شود.

امام سجاد × در رساله حقوق می فرماید:

حق کسی (استاد) که تو را برای (رسیدن به) علم راهنمایی و تدبیر می کند، بزرگداشت او و احترام گذاری به مجلس او است و نیکو گوش دادن به (سخنان) او و روکردن به او و یاری رساندن به او به سود



خودت در (آموختن) دانشی که به آن نیاز داری است؛ به‌گونه‌ای که ذهنت را برای او رها سازی، و فهمت را برای او حاضر کنی، و دلت را برای او پیراسته (و پاک) نمایی، و چشمت را با ترک لذت‌ها و کم کردن خواهش‌ها (و تمایلات نفس) به روشنی تمام برای او بگشایی.<sup>۱</sup>

توجه به این اصل مخصوصاً برای طلاب عصر ما بسیار ضروری است؛ زیرا از سویی ابزارهای پیشرفته غفلت و سرگرمی و عوامل تمرکز شکن و تشتت‌آفرین در دسترس قرار گرفته و از سوی دیگر مشکلات مالی و احساس ضرورت‌های زود هنگام، آنان را به اشتغالات موازی و غیر مرتبط با طلبگی فرامی‌خواند.

در هر صورت، از مهم‌ترین شرایط موفقیت در طلبگی، پرهیز از اشتغال به فعالیت‌های متفرقه است گرچه با تحمل شرایط سخت همراه باشد.

این موضوع از جهت دیگری نیز حائز اهمیت است؛ آموزش، زمانی می‌تواند تأثیرات لازم را در پی داشته باشد که ذهن از فراغت کافی برخوردار باشد. یکی از مهم‌ترین شرایط لازم برای فهم مطالب و حفظ آن‌ها، داشتن تمرکز است و این حقیقت، تنها در پرتو فراغت ذهن محقق می‌شود. علاوه بر اصل یادگیری، تثبیت یادگیری و تعمیق آن نیز در پرتو تمرکز امکان‌پذیر است.

#### ۶) تکرار و تداوم تفکر

با توجه به گستردگی اطلاعات و کمبود فرصت در کلاس درس و همسطح نبودن افراد کلاس، معمولاً استاد به طرح همه مطالب و تحلیل عمیق آن در کلاس درس موفق نمی‌شود؛ به همین دلیل لازم است برای تحکیم و تثبیت مطالب و تعمق بیشتر، فعالیت فکری در خارج کلاس نیز استمرار یابد.

۱. تحف العقول، ص ۶۲، ابن شعبه حرانی.

اثر مهم تفکر، فهم مطالبی است که فرد در کلاس نتوانسته به درستی آن‌ها را درک کند. گاهی تفکر زمینه‌ساز رفع جهل مرکب نیز می‌شود؛ یعنی در مواردی به خاطر بی‌دقتی یا آسان‌پنداشتن مطالب، فرد خیال می‌کند که مطالب را به درستی درک کرده، در حالی که آنچه فهمیده مطابق متن نیست. تفکر بعد از کلاس، این توهم را از بین می‌برد.

تفکر علاوه بر این، تعمیق مطالب آموخته شده را به دنبال دارد. این امر از طریق تحلیل مدعا، و دستیابی به ادله مدعا و لوازم آن تحقق می‌یابد. همچنین تفکر، به حفظ دقیق‌تر مطالب از طریق مرور آن‌ها و سازمان‌دهی آن‌ها از طریق کشف ارتباط با دیگر مطالب یاری می‌رساند.

#### ۷) کوشش و تحمل سختی‌ها

تنوع نیازها و پیچیدگی جوامع، اختصاص وقت کافی به امر یادگیری را با مشکلات و موانع زیادی مواجه کرده است. از سوی دیگر فرصت‌سوزی و راحت‌طلبی، به فرهنگ عمومی تبدیل شده است. برخی می‌پندارند همان لذتی که از بطالت و خوش‌گذرانی می‌برند، در مقام یادگیری نیز باید تجربه کنند. در حالی که پله‌های موفقیت جز با تحمل مشقت طی نخواهد شد. از امیرالمؤمنین × نقل شده است:

«لَا يَدْرِكُ الْعِلْمُ بِرَاحَةِ الْجِسْمِ»<sup>۱</sup>:

دانش با تن‌پروری و راحت‌طلبی به دست نمی‌آید.

#### ۸) نوشتن درس

از آداب مهم علم آموزی نوشتن مطالب درسی و نکته‌های علمی است. نگارش نکات علمی در دوره تحصیل نقشی اساسی و بی‌بدیل در فهم منظم، دقیق و عمیق مباحث و نیز حفظ و تثبیت مطالب علمی دارد. از پیامبر اکرم | روایت شده است:

۱. غررالحکم و دررالکلم، ص ۸۷۷، ح ۷۴۲، آمدی.

«فَيَدُّوا الْعِلْمَ بِالْكِتَابِ»<sup>۱</sup>:

علم را با نوشتن در بند کنید.

از امام صادق × روایت شده است:

«اَكْتُبُوا؛ فَإِنَّكُمْ لَا تَحْفَظُونَ حَتَّى تَكْتُبُوا»<sup>۲</sup>:

[احادیث و مطالب علمی را] بنویسید؛ زیرا [آن را] حفظ نخواهید کرد

مگر آن که بنویسید.

همچنین از آن حضرت روایت شده است:

«اَحْتَفِظُوا بِكُتُبِكُمْ؛ فَإِنَّكُمْ سَوْفَ تَحْتَاجُونَ إِلَيْهَا»<sup>۳</sup>:

کتاب‌ها [و نوشته‌های] خود را حفظ کنید؛ زیرا در آینده به آن‌ها نیاز

خواهید داشت.

#### ♦ انحاء نگارش علمی درس

نگارش مطالب درسی ممکن است به صورت خلاصه درس، یا توضیحات و شرح و تکمیل مباحث و یا تقریر درس استاد باشد. در خلاصه نویسی، طلبه با توجه و احاطه به همه ابعاد و اجزاء درس مانند مقدمه، بیان مسأله، بیان اقوال و ادله هر یک از اقوال، مطالب را باید به شکل متناسب و متوازن خلاصه و مکتوب نماید.

در نحوه دوم (توضیح و تکمیل مطالب)، علم آموز با اشاره به نکات، عناوین و عبارات مبهم و مجمل، با رعایت نظم منطقی مباحث کتاب و درس استاد، شرح و توضیح لازم را یادداشت می‌نماید.

۱ . المجازات النبویه، ص ۴۷۱، سید رضی؛ و تحف العقول، ص ۶۳، ابن شعبه حرانی.

۲ . الکافی، ج ۱، ص ۲۵، شیخ کلینی.

۳ . همان.

در تقریر درس استاد، مطالب ارائه شده توسط استاد به همراه مطالب کتاب و سایر منابع مورد نظر استاد، با نظم و ساختار علمی درس تدوین و مکتوب شده و به محضر استاد ارائه می‌شود تا آن را بررسی و احتمالاً اصلاح و تکمیل نماید.

#### ♦ مراحل نگارش علمی

طلبه در هنگام پیش مطالعه درس ممکن است با سؤالاتی مواجه شود، که لازم است آن را یادداشت نماید و در درس یا پس از آن پاسخ لازم را از استاد دریافت نماید. همچنین در کلاس درس مطالب و نکات توضیحی را از استاد می‌شنود که شایسته و ضروری است هر چند به صورت خلاصه و نکته برداری درس، آن‌ها را یادداشت نماید؛ زیرا این نکات ممکن است نتیجه سال‌ها تلاش علمی استاد یا اساتید و محققان دیگر باشد که شاگرد نمی‌تواند خود به راحتی به این مطالب دسترسی پیدا کند. همچنین طلبه پس از مطالعه درس و در هنگام مباحثه، مطالب علمی را به هم‌بحث خود ارائه می‌دهد و در این میان متوجه سؤالات، ابهامات، نکات و ظرایف جدیدی خواهد شد. در این مرحله نیز بسیار شایسته است از ظرفیت علمی مباحثه نیز استفاده کرده و این مطالب را نیز یادداشت و به مطالب قبلی اضافه کند.

اینک مجموعه‌ای از مطالب علمی ارزشمند برای او حاصل شده است که در آینده علمی او نقش بسیار مهمی را خواهد داشت، به شرطی که این مجموعه را به صورت نظام‌مند و دارای ساختار دانشی در برگه‌های مطالعاتی (فیش تحقیق) یادداشت نماید و به صرف نوشتن در حاشیه کتاب یا در دفتر و برگه‌های پراکنده اکتفا ننماید.

رعایت این مراحل به تدریج طلبه را در فهم درس، مطالعه، مباحثه و نگارش علمی، دقیق و عمیق نموده و ملکه تحقیق و پژوهش را در او تقویت می‌نماید و آینده علمی پژوهشی درخشانی را برای او به ارمغان می‌آورد.

### ۹) عمل به علم و اجتناب از گناه

گناه نه تنها موجب استحقاق عذاب الهی می‌شود و دل را در ارتباط با خداوند می‌میراند، بلکه در علم‌آموزی نیز خلل ایجاد می‌کند. از رسول گرامی | نقل است:

«انَّ الْعَبْدَ لَيُذْنِبُ الذَّنْبَ، فَيَنْسِي بِهِ الْعِلْمَ الَّذِي كَانَ قَدْ عَلِمَهُ»<sup>۱</sup>:

بنده گناه می‌کند، پس دانشی را که پیشتر می‌دانسته، از یاد می‌برد.

### ۱۰) داشتن همراه

داشتن همراه و همگام در تحصیل، هم از لحاظ انگیزشی و هم از نظر شناختی دارای اهمیت اساسی است؛ زیرا تحصیل علم، فعالیتی توان‌بر و خسته‌کننده است و چه بسا فرد را از حیث انگیزه دچار رکود گرداند. در چنین مواردی همراه علمی، انگیزه فرسایش یافته او را ترمیم می‌کند.

از سوی دیگر مذاکره و مباحثه مطالب موجب بارور شدن فکر و ذهن می‌گردد. این موضوع را پس از این به تفصیل بیان خواهیم کرد.

## پرسش‌ها

۱. دو مورد از آدابی را که سبب افزایش رشد علمی می‌شود، توضیح دهید.

۲. عجب و غرور علمی چه تأثیری بر انگیزه علم‌آموزی دارد؟

۳. موانع تحصیل علم را توضیح دهید.

۴. عواملی که مانع تمرکز ذهن بر یادگیری می‌شوند را نام برده و یکی از آنها را توضیح دهید.

۵. آدابی را که رعایت آن جهت حضور در کلاس درس لازم است برشمارید.

۶. مراحل نگارش علمی درس را توضیح دهید.

فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس پانزدهم

علم‌آموزی و یادگیری تنها فراگرفتن تعدادی اصطلاحات و بالا بردن توان علمی خود نیست، علم با تمام جایگاه و اهمیتی که دارد زمانی که انسان توجهی به سرچشمه‌های علم نکند و یا در مقابل اساتید از مدار ادب دور شود، ارزش و اعتبار خود را از دست می‌دهد. علاوه بر آداب فردی ذکر شده در علم‌آموزی، در محضر استاد نیز برخی آداب باید مراعات گردد، آدابی که نه فقط احترام و تکریم استاد است بلکه مراعات برخی از آن‌ها می‌تواند در رشد و برکت علم انسان تاثیر بسزایی داشته باشد. مهم‌ترین آداب یادگیری در محضر استاد را این گونه می‌توان برشمارد:



### ب) آداب یادگیری در محضر استاد

۱) تکریم علما و اساتید

امیرالمؤمنین × فرموده‌اند:



هرگاه وارد مجلس عالم و دانشمندی شدی و ملاحظه کردی که گروهی از مردم نزد او هستند به همه آن‌ها سلام کن و سلام و درود ویژه خود را به آن عالم تقدیم کن و برای نشستن، جایگاهی را روبروی او و در برابرش انتخاب کن و پشت سراو ننشین! باگوشه چشم و چشمک زدن یا با دست خود در محضر او اشاره نکن، و در مقام ستیز و مخالفت با سخن او پیوسته نگو: «فلانی چنین گفت، فلانی چنان گفت»<sup>۱</sup>.

و در ادامه فرمودند:

«وَلَا تَضَجِرْ بِطُولِ صُحْبَتِهِ؛ فَإِنَّمَا مَثَلُ الْعَالِمِ مَثَلُ النَّخْلَةِ تَتَنظَّرُهَا حَتَّى يَسْقُطَ عَلَيْكَ مِنْهَا شَيْءٌ»<sup>۲</sup>:

از طولانی شدن مصاحبت با عالم دل تنگ نشو که مثل عالم، مثل درخت نخلی است که باید منتظر آن باشی تا این که از آن چیزی بر تو فرو افتد.

احترام به علما و اساتید اختصاص به گروه خاصی از ایشان ندارد؛ خواه جوان باشند و خواه

پیر. امیرالمؤمنین × می‌فرمایند:

«الْعَالِمُ كَبِيرٌ وَإِنْ كَانَ حَدَاثًا»<sup>۳</sup>:

عالم، بزرگ است هر چند که جوان باشد.

بدین ترتیب رعایت حقوق اهل علم و اساتید بسی مهم‌تر از حقوق سایر برادران دینی است.

متأسفانه برخی نه تنها نسبت به استاد روحیه احترام‌آمیز ندارند، بلکه درصدد تحقیر و تخفیف موقعیت ایشان برمی‌آیند. این رفتار ریشه در برخی رذایل اخلاقی داشته و به عواقب خطرناکی

۱. الکافی، ج ۱، ص ۷۳، شیخ کلینی.

۲. همان.

۳. کنز الفوائد، ج ۱، ص ۸۱۳، کراچی.

منجر می‌شود. امام زین العابدین × فرموده است:

خداوند متعال به دانیال وحی فرمود: از بندگان من کسی که بیش از همه مورد خشم من است، همان نادانی است که حق اهل علم را سبک می‌شمارد، همان که پیروی از آن‌ها را رها کرده است.<sup>۱</sup>

امام صادق × نیز فرموده است:

«الْعَاقِلُ لَا يَسْتَخِفُّ بِأَحَدٍ، وَ أَحَقُّ مَنْ لَا يُسْتَخَفُّ بِهِ ثَلَاثَةٌ: الْعُلَمَاءُ وَ السُّلْطَانُ وَ الْإِخْوَانُ؛ لِأَنَّهُ مَنْ اسْتَخَفَّ بِالْعُلَمَاءِ أَفْسَدَ دِينَهُ...»<sup>۲</sup>:  
عاقل، هیچ‌کس را سبک نمی‌شمارد، و در میان کسانی که نباید سبک شمرده شوند، سزاوارتر از همه سه دسته‌اند؛ عالمان، حاکمان و برادران؛ و هرکس عالمان را سبک بشمارد، دین خود را تباه ساخته است....

اگر چه تواضع از خصوصیات اخلاقی عام بوده و برخورداری از این خصیصه، در همه جا مطلوب است، ولی با توجه به ویژگی خاص علم‌آموزی از یک سو و تأثیرگذاری آن بر یادگیری از سوی دیگر، در روایت‌های متعددی بر ضرورت برخورداری از این خصیصه تأکید شده است. از امام صادق × نقل شده است:

«تَوَاضَعُوا لِمَنْ طَلَبْتُمْ مِنْهُ الْعِلْمَ، وَ لَا تَكُونُوا عُلَمَاءَ جَبَّارِينَ فَيَذْهَبَ بِاطْلُكُمْ بِحَقِّكُمْ»<sup>۳</sup>:

برای کسی که از او دانش می‌آموزید، فروتنی کنید و عالمانی زورگو و خودپسند نباشید، که باطل‌تان حق شما را از میان می‌برد.

۱. الکافی، ج ۱، ص ۵۳، شیخ کلینی.

۲. تحف العقول، ص ۲۳، ابن شعبه حرانی.

۳. الکافی، ج ۱، ص ۶۳، شیخ کلینی.

علم، به خاطر شرف ذاتی و اعتبار اجتماعی‌اش زمینه‌ساز احساس غرور، خودشیفتگی و تفاخر نسبت به دیگران می‌شود. بدترین حالت زمانی رخ می‌دهد که فرد نسبت به استاد خود دچار غرور شده و بزرگی بفروشد. گاهی برخی شاگردان به خاطر برخورداری از استعداد ذاتی و فراهم بودن شرایط بیرونی، از اساتید خود در مراتب علمی پیش می‌افتند؛ در این شرایط نباید نسبت به استاد بی‌اعتنایی و بی‌حرمتی کنند.

جدال و مرء (یعنی جر و بحث کردن) و اظهار فضل یا بدگویی و غیبت پشت سر استاد نشانه‌های تکبر است.

## ۲) اجازه برای ورود و خروج

اجازه‌گرفتن برای ورود به محضر استاد، ضرورت دارد. نیز یکی از مصادیق بی‌احترامی به استاد، ترک جلسه درس، بدون اجازه استاد و در غیر موارد ضروری است. همچنین ترک درس یک استاد و رفتن به درس استاد دیگر حتی به این انگیزه که او بهتر درس می‌دهد، بی‌حرمتی به استاد تلقی می‌شود. این موضوع به ویژه هنگامی که شاگرد موقعیت شناخته‌شده‌ای نزد استاد دارد اهمیت می‌یابد و باعث می‌شود که جایگاه استاد نزد سایر شاگردان نیز خدشه‌دار شود.

البته هرگاه شرکت نکردن در کلاس، برای دیگران - مخصوصاً استاد - چندان چشمگیر نباشد، می‌تواند از شرکت در کلاس درس انصراف و در کلاس مناسب دیگر شرکت کند؛ ولی توجه به این نکته لازم است که قبل از شرکت در کلاس درس باید تحقیق کامل صورت گیرد تا در حد امکان از بروز این مشکل پیش‌گیری شود.

## ۳) انتظار برای حضور استاد

داشتن نظم و انضباط از ضرورت‌های تعلیم و تربیت است، با وجود این گاهی استاد بر اثر

مواجه شدن با برخی مشکلات، قادر به حضور به موقع نیست؛ در چنین مواقعی ترک نکردن کلاس و به انتظار وی نشستن از مصادیق احترام است. بهتر است شاگردان همواره کمی زودتر از استاد در کلاس درس حضور یابند.

#### ۴) حضور فارغ‌البال نزد استاد

در محضر استاد باید همه توجه خود را به او معطوف کرده و همه دغدغه‌های ذهنی و قلبی خود را حداقل به صورت موقت، کنار گذاشت، به گونه‌ای که استاد احساس بی‌توجهی نکند. شاگرد باید با توجه و تمرکز کامل به درس گوش دهد، به نحوی که با همان بیان اول بتواند منظور استاد را درک کند و از درخواست تکرار مطلب جز در موارد مشکل و پیچیده خودداری کند. نبود توجه کافی موجب درنیافتن مطالب یا زمینه‌ساز درخواست بی‌مورد تکرار می‌شود. گرچه درخواست تکرار در مواردی توجیه‌پذیر است ولی نباید بی‌احترامی به استاد شود.

#### ۵) تمرکز نگاه به استاد

یکی از مصادیق احترام به استاد این است که شاگرد از نگاه‌های سرگردان و آشفته به محیط پیرامون، خودداری و نگاه خود را به استاد متمرکز کند، در غیر این صورت ممکن است استاد چنین پندارد که شخصیت جذاب و معتبری نیست. این موضوع همچنین موجب نگرانی استاد نسبت به فهم درس توسط شاگرد خواهد شد.

#### ۶) تکریم استاد در مقام پرسش و پاسخ

از آنجا که روابط استاد و شاگرد دارای ظرایفی است، که ارائه شیوه مشخص برای احترام به استاد بسیار مشکل است؛ یک نمونه این موضوع در هنگام پرسش و پاسخ آشکار می‌شود. امر آموزش در مواردی متوقف بر پرسش شاگرد و دریافت پاسخ استاد است. در حالت عادی،

استاد در ابتدا مبادرت به تبیین مسایل و دانسته‌های خود می‌کند؛ به همین علت تا زمانی که گفتار استاد خاتمه نیافته، جایی برای طرح سؤال نیست، مگر اینکه خود استاد از ابتدا این اجازه را به صورت کلی به شاگردان داده باشد.

یکی از شرایط بارور شدن استعداد شاگردان، تعامل فعال آن‌ها و ارتباط دو طرفه استاد و شاگرد است. این امر گرچه فی‌نفسه مطلوب و با اهداف آموزش سازگار است ولی گاهی ناخواسته به شکل‌گیری فضایی نسبتاً نامطلوب و در نتیجه، دلخوری متقابل میان شاگرد و استاد و تلقی بی‌حرمتی منجر می‌شود.

تکرار سؤال، اصرار بر دیدگاه خود، جدال و مراء، استفاده از تعابیر تند، اشکال به دیدگاه‌های خاص استاد، بلندکردن صدا، بی‌مورد تلقی‌شدن نظر شاگرد از دیدگاه استاد، توجه استاد به موضوع دیگر و ... نمونه‌ای از رفتارهای نادرست است که رابطه سالم میان استاد و شاگرد را مخدوش می‌کند. در چنین مواردی فضایی از سردرگمی برای شاگرد در مواجهه با استاد پدید می‌آید که یا به انفعال شاگرد در کلاس درس و پرهیز از رویارویی با استاد منجر می‌شود و یا به بی‌احترامی و بی‌ادبی می‌انجامد. امیرالمؤمنین علی  $\times$  می‌فرمایند:

«إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلْ تَفْقُهَاً وَ لَا تَسْأَلْ تَعْتِنَا؛ فَإِنَّ الْجَاهِلَ الْمُتَعَلِّمَ شَبِيهٌ

بِالْعَالِمِ، وَ إِنَّ الْعَالِمَ الْمُتَعَلِّمَ شَبِيهٌ بِالْجَاهِلِ»<sup>۱</sup>:

هرگاه سؤال می‌کنی برای فهمیدن سؤال کن و برای طلب لغزش (مچ‌گیری و آشکار کردن ضعف علمی طرف مقابل) سؤال نکن. زیرا نادانی که تعلیم گیرد شبیه به داناست و دانایی که به دنبال لغزش دیگران باشد شبیه به نادان است.

## ۷) پذیرش برنامه و روش علمی استاد

یکی از مسائل اساسی، برخورداری از روحیه تبعیت نسبت به برنامه علمی و روش اجرای آن توسط استاد است. اگر چه دستیابی به توانایی نقد و خلاقیت، از اهداف مهم تعلیم و تربیت است، ولی رسیدن به این هدف مستلزم عبور از مقاطع حساس است و بی توجهی به آن ممکن است رسیدن به این اوج را ناممکن سازد.

بنابراین، شیوه تعامل شاگرد با استاد باید به گونه‌ای باشد که نه تنها مانع ارائه علم از جانب استاد نباشد، بلکه زمینه‌ساز بذل کامل داشته‌های استاد به شاگرد باشد. ولی در برخی موارد استاد از بیان دیدگاه‌ها، خودداری می‌کند؛ مهم‌ترین مانع در این زمینه، عدم تبعیت شاگرد، عجله در قضاوت نسبت به دیدگاه‌ها و روش علمی استاد، شتابگری در دستیابی به همه داشته‌های استاد و نظایر آن است.

به تعبیر دیگر، استاد به مثابه مدیر فرایند تربیت علمی شاگرد، دانش خود را در قالب یک برنامه خاص می‌آموزد و نزد خود این فرایند را بهترین روش می‌داند. اگر روند مذکور از جانب شاگرد به چالش کشیده شود، این فرایند تربیت با مشکل مواجه خواهد شد.

## ۸) پرهیز از صدای بلند در محضر استاد

یکی از جلوه‌های احترام به استاد، پرهیز از بلند کردن صدا در محضر اوست. در چنین مواقعی شاگرد - ضمن رعایت اعتدال - باید به گونه‌ای صحبت کند که استاد و بقیه شاگردان، گفتار وی را به خوبی درک کنند. ارائه دیدگاه مستلزم صدای بلند نیست؛ بلکه رعایت طمأنینه در بیان و انسجام گفتار بیش از تن صدا در انتقال مطالب مؤثر است؛ بنابراین باید از صحبت کردن با صدای بلند پرهیز کرد.

### ۹) پرهیز از برجسته کردن اشتباهات استاد

هر استادی - علی‌رغم تسلط بر موضوع - ممکن است هنگام تدریس، دچار اشتباه شود؛ این اشتباهات گاهی ریشه در فراموشی دارد، گاهی نیز به خاطر عواملی - از قبیل ناراحتی‌های روحی، مشکلات جسمی یا فضای محیطی - است که تمرکز استاد را به هم می‌زنند. البته گاهی نیز ریشه در سهل‌انگاری در فهم نظریه‌ها دارد.

ریشه اشتباه - هر چه باشد - نباید دلیلی برای بی‌ادبی به ساحت او دیده شود. هرگاه شاگرد با سهو و اشتباه استاد مواجه شد، باید به‌گونه‌ای تذکر دهد که دیگران متوجه نشوند و اگر امکان‌پذیر نیست به‌گونه‌ای باشد که استاد، احساس شرمساری نکند و مهم‌تر اینکه منجر به احساس ضعف علمی استاد از سوی شاگردان و بی‌رغبتی آنان نشود.

### ۱۰) پرهیز از ابراز وجود در برابر استاد

در برخی موارد، اطلاعات شاگرد دقیق‌تر از استاد است؛ در چنین مواردی رعایت احترام استاد این است که شاگرد با تمام وجود به صحبت‌های او توجه و از ابراز داشته‌های خود پرهیز کند. این موضوع به ویژه در حضور جمع، ضروری است؛ زیرا سایر افراد که از آن موضوع اطلاع ندارند به توضیحات استاد نیازمندند؛ در این موارد اگر شاگرد به ابراز وجود بپردازد، توجه به بیانات استاد کم می‌شود و شاگردان از درک آن محروم خواهند شد.

### ۱۱) پرهیز از مراجعه بدموقع

از دیگر آداب یادگیری، پرهیز از مراجعه نابهنگام به استاد است؛ مانند زمان‌های خستگی و استراحت استاد، اشتغال استاد به یک موضوع مهم، کسالت استاد، عجله استاد برای پرداختن به یک موضوع خاص.

عدم درک موقعیت استاد از جانب شاگرد برای استاد خوشایند نیست. در چنین مواقعی از

یک طرف استاد آمادگی پاسخ‌گویی دقیق به پرسش‌های او را ندارد - و همین موجب احساس بی‌توجهی نسبت به شاگرد می‌شود - و از سوی دیگر نوع جواب‌های او نیز ممکن است ناقص و احياناً نادرست باشد و زمینه‌ساز فهم غلط گردد.

### (۱۲) آداب دیگر

علاوه بر اینها پوشیدن لباس پاکیزه، معطر و مناسب، وضو داشتن و طهارت از حدث و خبث، مؤدب نشستن و آداب معاشرت نیز باید رعایت شود. همچنین برای بهره‌برداری بیشتر از فرصت علم‌آموزی و یادگیری، لازم است اطلاعات طلبه درباره شیوه‌ها و مهارت‌های یادگیری افزایش یابد.<sup>۱</sup>



## پرسش‌ها

۱. منزلت اهل علم و استاد را بازگو نمایید.
۲. توضیح دهید که حضور فعال در فضای درس در چه فرضی یک عارضه منفی تلقی می‌شود و مستلزم چه آفاتی است؟
۳. درخواست بی‌مورد شاگرد جهت تکرار مطالب توسط استاد، نشانگر چه نکته‌ای است؟
۴. منظور از ابراز وجود در برابر استاد چیست؟ توضیح دهید که چرا این عمل نوعی بی‌احترامی به استاد تلقی می‌شود؟

## درس شانزدهم

یکی از سنت‌های خوب حوزه این است که تحصیل علم همواره با هم‌درس و هم‌بحث انجام می‌گیرد. به طور معمول در هر یک از دروس، بیش از یک شاگرد حضور دارد. از این‌رو، غیر از بحث ارتباط استاد و شاگرد، بحث از ارتباط شاگردان با یکدیگر نیز سزاوار است. این تعامل مانند هر ارتباط انسانی دیگر نیازمند قواعد و آدابی است تا در بهترین حالت صورت گیرد و به بهترین نتیجه بینجامد. در این درس به این قواعد و آداب می‌پردازیم.



### ج) ارتباط علمی شاگردان با یکدیگر

#### ۱) جایگاه و اهمیت هم‌درس و هم‌بحث

وجود هم‌درس و هم‌بحث در جریان علم‌آموزی بسیار مؤثر است. آثار انگیزشی و هم‌افزایی علمی‌ای که در کلاس‌های غیرخصوصی، مباحثه و فعالیت‌های علمی گروهی وجود دارد هرگز با کار علمی فردی قابل دریافت نیست. شواهد تاریخی نشان می‌دهد یکی از عوامل

موفقیت بزرگان در تحصیل علوم حوزوی، وجود هم‌درسی‌های خوب است.

هم‌درس دو مصداق دارد؛ یکی هم‌درس در کلاس و دیگری، هم‌بحث که خارج از محیط کلاس نیز با ما مشارکت علمی دارد.

### ۲) فواید درس عمومی

در کلاس‌های درس عمومی نوعی فضای رقابتی و هم‌افزایی انگیزشی پدید می‌آید. مشاهدهٔ جدیت تحصیلی دیگران، سبب انگیزش بیشتر - هم برای استاد و هم برای دیگر شاگردان - شده و فرد را به تلاش و کوشش بیشتر وادار می‌کند. در این کلاس‌ها فعالیت علمی به صورت کامل‌تری رقم می‌خورد. یکی از اسباب آن این است که در میان درس، هر کدام از شاگردان ممکن است سؤالاتی بپرسند که به ذهن دیگران نمی‌رسد. این پرسشها علاوه بر فعال کردن ذهن دیگران، منجر به استفادهٔ علمی همگان از پاسخ استاد خواهد شد.

همچنین فراورده‌های علمی کامل‌تری پدید می‌آید؛ زیرا یکی از فعالیت‌های علمی مفید نوشتن بیانات استاد یا اصطلاحاً «تقریر نویسی» است. به برکت این سنت دیرپا، بسیاری از آثار اساتید بزرگ ماندگار گشته است. اگر این تقریرها نبود شاید آثار علمی فراوانی تولید نمی‌شد و بهره‌های بسیاری از دست می‌رفت. تقریرات متفاوتی که شاگردان یک کلاس پدید می‌آورند، هر یک مزایای خود را دارد و امکان استناد بیشتری ایجاد می‌کند.

درس‌های عمومی نسبت به درس‌های خصوصی معمولاً پایداری و ثبات بیشتری دارد و با بروز مشکل برای یکی دو نفر تعطیل نمی‌شود.

### ۳) فواید و روش مباحثه

«مباحثه» تکرار هدفمند، منظم و دسته‌بندی شدهٔ درس استاد، پس از مطالعه و تفکر است

و یکی از مهم‌ترین سنت‌های علمی حوزه به‌شمار می‌رود. بهترین گروه مباحثاتی گروهی است که از سه نفر تشکیل شده باشد. مباحثه در گروه‌های دو نفره، با بروز مشکل برای یکی از افراد، تعطیل می‌گردد و مباحثه در گروه‌های بیش از سه نفر هم گرچه عمق و غنای بیشتری دارد اما فرساینده و طولانی است.

پیش از مباحثه، علاوه بر شرکت فعال در کلاس درس، لازم است مطالعه دقیق صورت گیرد و مطالب درس دسته‌بندی شده و به ذهن سپرده شود.

روش مباحثه چنین است که یکی از اعضای گروه - به قید قرعه - برداشت خود را از درس، بیان می‌کند و یک بار به‌صورت کامل تمام محتوای درس را همراه با نتیجه‌گیری نهایی ارائه می‌دهد. این ارائه چیزی به منزله تدریس است و مهارت‌های ارائه را در طلبه تقویت می‌کند. اعضای دیگر گروه مباحثاتی نیز به مثابه ارزیاب و نقاد عمل می‌کنند. در نتیجه به‌طور همزمان مهارت‌های بیانی و نیز مهارت نقد و ارزیابی در آنان قوی می‌شود. از امام باقر  $\times$  نقل شده است:

«تَذَاكَرُ الْعِلْمِ دِرَاسَةٌ»<sup>۱</sup>

گفت‌وگوی علمی، درس است.

مباحثه آثار فراوان و برکات کم‌نظیر دیگری نیز دارد؛ اولاً طلبه را به «مرور و تکرار درس» وادار می‌کند. همان‌گونه که پیشتر گفته شد مرور درس‌ها برای یادگیری کامل ضروری است. ثانیاً در محیط کلاس، طلبه معمولاً به منزلت علمی استاد اعتماد می‌کند و اگر بخشی از درس را متوجه نشود یا در یکی از مطالب اشکالی ببیند بیش از آنکه در ذهن خود استاد را متهم کند خود را مقصر می‌داند؛ در حالی که در مباحثه برخلاف محیط کلاس، طلبه به بیان طرف

مقابل اعتماد نمی‌کند و جرأت ایستادگی و حق نقد و ارزیابی را برای خود محفوظ می‌بیند. این نکته باعث اعتماد به نفس علمی، عمق درک مطالب، اصلاح خطاهای برداشتی، و ایجاد باور مستحکم به مطالب علمی می‌شود؛ زیرا طرفین تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند تا از یافته‌های علمی خود به نیرومندترین شیوه دفاع کنند و رد یا اثبات نظرشان طی یک فرایند نسبتاً طولانی بسیار ماندگار خواهد بود.

در میانهٔ مباحثه معمولاً جرعه‌های علمی تازه‌ای به ذهن افراد می‌رسد که در مطالعه و کلاس درس حاصل نمی‌شود. این یافته‌ها ثمرهٔ تضارب آرا و بالا رفتن دقت علمی در مباحثه است. امام علی  $\times$  فرمودند:

«اضْرِبُوا بَعْضَ الرَّأْيِ بِبَعْضٍ، يَتَوَلَّدُ مِنْهُ الصَّوَابُ»<sup>۱</sup>:

نظرات مختلف را به یکدیگر بزنید، که از آن، نظر درست کشف می‌شود.

از دیگر فواید مباحثه، ارزیابی سطح علمی خود، تقویت انگیزهٔ تحصیل، کسب روحیهٔ نقدپذیری و تحمل عقاید دیگران، گشودن راه پژوهش‌های علمی، جرأت در طرح سؤال و ارائهٔ نظر، مهارت فعالیت در گروه و اطمینان به یادگیری کامل درس است.

لازم است پس از مباحثه نیز پرسش‌های بی‌جواب و مسائل حل نشده پی‌گیری شود و یادداشتهای درس نیز با افزودن دستاوردهای مباحثه تکمیل گردد.

#### (۴) آداب هم‌درسی

در مشارکت علمی نکاتی را باید در نظر گرفت:

## ♦ گزینش هم‌درس مناسب

در گزینش هم‌درس لازم است به چند چیز توجه شود؛ نخست: همسویی در اهداف؛ اگر هدف افراد از تحصیل همسان و همسو نباشد تعارضات بعدی گریزناپذیر است. دوم: تناسب روحیات؛ زیرا افراد به لحاظ شخصیت، خلق و خو و ویژگی‌های عاطفی تفاوت‌هایی دارند. سوم: تناسب علمی؛ اگر فاصله علمی دو هم‌بحث بسیار زیاد باشد فضای مباحثه به کلاس درس تبدیل خواهد شد! بنابراین لازم است، سطح معلومات، توانمندی‌های شناختی، قدرت تجزیه و تحلیل و میزان پشتکار و جدیت اعضای گروه مباحثاتی تقریباً یکسان باشد.

## ♦ رعایت اخلاق اجتماعی

هرگونه رابطه انسانی نیازمند رعایت اخلاق و احترام متقابل است. پرهیز از شتابزدگی در تصمیم‌گیری، صبر و حوصله و مدارا، نظم، رعایت زمان و مراعات وعده، دقیق گوش کردن به سخن طرف مقابل، حق‌پذیری و انصاف از جمله این ارزش‌های اخلاقی است.

## ♦ پرهیز از مجادله و مراء

مباحثه در واقع، تلاش و هم‌افزایی هماهنگ برای رسیدن به حقایق علمی است. لازمه این کار موشکافی و دقت در استدلال‌ها و اظهارنظرهای متقابل از یک سو و به‌کارگیری حداکثر توان در نشان دادن درستی استدلال‌های خود از سوی دیگر می‌باشد. با این حال گاهی مباحثه علمی به آفت مراء (جر و بحث بیهوده) آلوده می‌شود؛ به طوری که شخص با وجود آگاهی به درستی نظر طرف مقابل و بطلان سخن خود، حاضر به اعتراف نیست و بر سخن خود پافشاری می‌کند.

مراء و پافشاری بی دلیل، آثار بدی دارد و رابطه میان برادران دینی را مخدوش می سازد. انسان در این وضعیت به اشتباههای خود پی نمی برد و نادانی او به دانش تبدیل نمی شود. از امیرالمؤمنین × نقل شده است:

«مَنْ كَثُرَ مِرَاؤُهُ بِالْبَاطِلِ دَامَ عَمَاهُ عَنِ الْحَقِّ»<sup>۱</sup>:

کسی که مراء فراوان به باطل دارد، نابینایی اش از حق ادامه می یابد.

همچنین امام صادق × فرمودند:

«وَأَتْرِكُ الْمِرَاءَ وَإِنْ كُنْتُ مُحِقًّا»<sup>۲</sup>:

حتی اگر حق با توست از جرو بحث پرهیز.

#### ♦ رقابت بدون حسادت

فضای هم‌درسی زمینه‌ساز رقابت است. رقابت نیز همان قدر که می‌تواند به پیشرفت و تلاش بیشتر منجر شود زمینه‌ای برای ایجاد حسادت فراهم می‌سازد. از پیامبر | نقل شده است:

شش دسته به سبب شش چیز پیش از حساب به آتش درآیند. یکی

از آن‌ها دانشمندان هستند که به سبب حسد مستحق این عذاب

هستند.<sup>۳</sup>

بنابراین به‌ویژه بر جویندگان دانش لازم است از حسد ورزیدن نسبت به هم‌درسان خود اجتناب کنند.

۱. غررالحکم، ص ۴۶۴، آمدی.

۲. المحاسن، ج ۱، ص ۸، شیخ برقی.

۳. جامع الأخبار، ص ۴۱، شعیری.

## پرسش‌ها

۱. اهمیت هم‌درس و هم‌بحث را در پیشرفت علمی توضیح دهید.
۲. آداب ارتباط با هم‌درس را نام ببرید.
۳. ملاک‌های گزینش هم‌درس چیست؟
۴. راهکارهای حفظ رابطه علمی با هم‌درس را توضیح دهید.
۵. به نظر شما آیا درس خصوصی با یک شاگرد بهتر است یا با چند شاگرد؟
۶. به نظر شما آیا برای پیشرفت علمی مباحثه کردن ضروری است؟ توضیح دهید.
۷. کاربردهایی از مباحثه را که خود تجربه کرده‌اید، بیان نمایید.



فکر تاوین متنون درسی حوزه های علمی  
پیمبر علمی

## درس هفدهم

اکثر طلبه‌ها در دوران تحصیل، حجره‌نشینی را تجربه می‌کنند. حجره‌نشینی با ویژگی‌های منحصر به فرد خود، یک فرصت بی‌نظیر در رشد علمی، معنوی و اجتماعی طلاب است که ممکن است با چالش‌هایی نیز همراه باشد. مراعات آداب حجره‌نشینی می‌تواند بر غنای علمی و معنوی و نیز کسب تجربه موفق از زندگی جمعی تأثیر فراوانی داشته باشد. در این درس با حجره‌نشینی و مهم‌ترین آداب آن آشنا می‌شویم.



### (د) حجره و آداب آن

#### (۱) جایگاه و اهمیت حجره

تاریخ شکل‌گیری حوزه‌های علوم دینی به صدر اسلام و زمان اهل‌بیت<sup>ؑ</sup> باز می‌گردد. از آن زمان تاکنون شهرهایی همچون مدینه، بغداد، نجف، حله، قم و... هر یک در دوره‌ای، رونق علمی ویژه داشته است. هجرت مشتاقان معارف اهل‌بیت<sup>ؑ</sup> از راه‌های دور جهت تحصیل

به این مراکز علمی از یک طرف و نداشتن فضایی مناسبی برای اقامت، استراحت، مطالعه و عبادات فردی، ساخت مکان‌هایی برای طلاب را ضروری کرد. این مکان‌ها به حجره شهرت یافت و به مرور در کنار مدرسه‌های مدارس علمیه، محیطی برای تکمیل فضای آموزشی و تربیتی گردید. بسیاری از فقها و بزرگان حوزه در همین حجره‌ها اقامت گزیدند و در جهت رشد خود از آن بهره‌مند شدند. حجره از اهمیت و جایگاه خاصی در نزد طلاب و متولیان حوزه برخوردار است؛ زیرا وجود آن برای شکوفایی استعدادهای طلاب در جهت رسیدن به اهداف نهاد روحانیت لازم است.

### ۲) فوائد حجره‌نشینی

حجره‌نشینی، به‌طور معمول فراغت و امکانات خوبی را در اختیار طلبه قرار می‌دهد و شرایط مناسبی را برای رشد او فراهم می‌کند.

بخش عمده‌ای از وقت مردم صرف رفت و آمدهای غیرضروری و یا استفاده از برنامه‌های رسانه‌های جمعی می‌شود، در حالی که حضور در حجره به مدیریت زمان کمک و از اتلاف عمر جلوگیری می‌نماید. شرایط حجره محیط مناسبی برای تمرکز، مطالعه، مباحثه و تهذیب نفس است و دسترسی آسان‌تری به کتابخانه و منابع علمی مورد نیاز ایجاد می‌کند. همچنین اقامه نماز جماعت در مدرسه، برگزاری مراسم معنوی و جلسات دعا، مصاحبت با دوستان خوب و ... سبب تقویت صفات نیک و رقابت سالم برای رشد معنوی حجره‌نشینان است.

### ۳) آداب حجره

برای استفاده هرچه بیشتر از حجره و دستیابی به فوائد و مزیت‌های حجره‌نشینی، آشنایی با آداب آن ضروری است.

♦ دقت در انتخاب هم حجره

برای انتخاب هم حجره معیارهای زیر را باید در نظر گرفت:

- هم حجره باید باتقوا باشد؛ یعنی خوی او پرهیزگاری و اطاعت از خدا باشد.

- بهتر است هم سن و سال و به لحاظ درسی، هم پایه باشد.

- حسن شهرت داشته باشد؛ یعنی پیشینه اخلاقی او بین طلاب نیک باشد.

- هم حجره باید دارای نظم و روحیه مسئولیت پذیری نسبت به دیگران باشد.

- بهتر است به لحاظ شخصیتی و الگوی روابط اجتماعی متناسب باشد؛ طلبه ای که بسیار

درون گراست با طلبه ای که اهل رفت و آمد است، نباید هم حجره شود؛ چرا که این الگوی متضاد

به طور طبیعی سبب بروز اختلافاتی خواهد شد.

با در نظر گرفتن موارد فوق، زمینه معاشرت نیکو برای اهل حجره فراهم می گردد.

♦ رعایت برنامه عبادی

از رسول اکرم | نقل شده است:

«إِنَّ الْمُؤْمِنَ هِمَّتُهُ فِي الصَّلَاةِ وَالصَّيَامِ وَالْعِبَادَةِ، وَالْمُنَافِقُ هِمَّتُهُ فِي

الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ كَالْبَهِيمَةِ»<sup>۱</sup>:

همت مؤمن در نماز و روزه و عبادت، و همت منافق در خوردن و

نوشیدن است، مانند حیوانات.

داشتن «برنامه عبادی» از جمله رفتارهای مورد انتظار از مؤمنین بالآخرص طلاب علوم دینی

است. از آن جا که طلبه بخش قابل توجهی از اوقات خود را در حجره به سر می برد، می تواند

اعمالی مانند «تلاوت قرآن، نمازهای مستحبی و خواندن دعا» را در حجره انجام دهد. خوب

است طلاب از ایام جوانی و فرصت‌ها در حجره استفاده کرده و با توجه به ظرفیت خود، اهل عبادت گردند.

#### ♦ حفظ حقوق هم‌حجره

لازم است در حجره، به حقوق دیگران توجه شود و صمیمیت و انس میان طلاب بهانه و زمینه‌ای برای بی‌توجهی به حقوق برادران ایمانی نگردد. مثلاً در زمان استراحت دیگران، از صدای بلند یا روشن نمودن لامپ حجره حتی برای انجام عباداتی مانند نماز شب و تلاوت قرآن و دعا پرهیز کنند. روایت ذیل از امام صادق × بیانگر اهمیت زیاد رعایت حقوق دیگران است:

«مَا عُبِدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَفْضَلَ مِنْ أَدَاءِ حَقِّ الْمُؤْمِنِ»<sup>۱</sup>:

خداوند متعال با عملی برتر از به‌جا آوردن حق مؤمن عبادت نشده است.

#### ♦ نظم

طلاب، زمان قابل توجهی را در حجره به‌سر می‌برند. برای بهره‌مندی بیشتر از اقامت خود و کسب موفقیت در رسیدن به اهداف، رعایت نظم ضروری است. در این راستا نظم در زمان را با عنوان «زمان‌بندی کارها» و نظم در مکان را با عنوان «حجره مرتب» یادآور می‌شویم.

#### • زمان‌بندی کارها

پیش‌تر و در درس برنامه‌ریزی توصیه‌ی امام کاظم × به تقسیم اوقات به چهار قسمت را بیان کردیم.<sup>۲</sup> شایسته است طلاب از چهار بخش مذکور، زمان سپری شده در حجره را با نظم روزانه خود، ساماندهی کنند، یعنی ساعات استراحت، عبادت، غذا خوردن، معاشرت و تردد در حجره

۱. الکافی، ج ۲، ص ۰۷۱، شیخ کلینی.

۲. تحف العقول، ص ۹۰۴، ابن شعبه حرانی.

هماهنگ، پیش‌بینی‌پذیر و مشخص باشد تا موجب آرامش و زمینه‌ساز رشد علمی و معنوی ایشان گردد؛ نه آنکه باعث مزاحمت، نابسامانی و رنجش گردد.

#### • حجره‌ی مرتب و آراسته

محیط حجره نیز به نظم و آراستگی نیاز دارد؛ زیرا هدف از حجره‌نشینی، وجود مکانی برای اقامت، آسایش، آرامش، نشاط و در نتیجه آمادگی درسی است. این هدف با وضعیت حجره‌های آشفته و آلوده ناسازگار است.

ظروف نشسته، زباله، گرد و خاک فراوان، آلودگی شیشه‌های پنجره و در و دیوار، بی‌انضباطی وسایل افراد و کتاب‌ها و... طبع انسان را ناخشنود و نشاط و طراوت او را کم می‌گرداند. همچنین توجه به تهویه مناسب هوا، استفاده از نور مناسب و کافی، استفاده از سطل زباله کیسه‌دار و درپوش‌دار و رعایت بهداشت جمعی در حجره موجب حفظ و تقویت نشاط و طراوت خواهد بود.

#### ♦ حسن معاشرت

از آداب حجره‌نشینی «معاشرت نیک با دیگر ساکنان مدرسه و همچنین مهمانان خود و هم‌حجره‌ای‌ها» است؛ آدابی که مراعات آن‌ها در افزایش نشاط و مودت در حجره مؤثر است. از میان موارد متعدد آداب معاشرت، برخی که توجه به آن مفیدتر به نظر می‌رسد در این قسمت بیان می‌گردد.

#### • سلام کردن

از اخلاق پیامبر اکرم | «ابتدا در سلام کردن» به کوچک و بزرگ بود. اقتدا به سنت نبوی در این مورد برای طلاب بسیار پسندیده است. پیش‌دستی در سلام هنگام برخاستن از خواب، ورود به حجره و تازه شدن دیدارها مهم بوده و سبب افزایش مودت، نشانه احترام به هم‌حجره و تواضع نسبت به ایشان است.

## • احوالپرسی

از آداب معاشرت با هم حجره، جويا شدن از حال اوست؛ برای نمونه اگر در کلاس حاضر نیست، از احوال او پرس و جو کند، اگر به مسافرت رفته، با او در ارتباط باشد، هنگامی که از سفر آمد، ضمن خوشامدگویی، از وقایع سفر بپرسد و... اینها نشانه جایگاه عاطفی او نزد ما و سبب دوام ارتباط حسنه خواهد شد.

## • تبسم

از امام باقر × نقل شده است که:

«تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِي وَجْهِ اخِيهِ حَسَنَةٌ»<sup>۱</sup>:

لبخند انسان به چهره برادر (دینی) اش پاداش دارد.

روی گشاده داشتن و تبسم با هم حجره علاوه بر ایجاد الفت بین برادران ایمانی، تبعیت از سیره معصومین<sup>۲</sup> است و کسب اجر و ثواب را به دنبال دارد.

## • دعا

از جمله اعمال پسندیده برادران ایمانی که در یک حجره گرد آمده‌اند، «دعا کردن برای هم‌دیگر» است. این عمل سبب جلب توفیقات الهی، محبت افزون‌تر و دفع کینه‌هاست.

## • تعاون

از پیامبر اکرم | نقل شده است:

«لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا... تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَ التَّقْوَى»<sup>۲</sup>:

مردم همیشه در خیر خواهند بود تا وقتی... که در نیکی و پرهیزگاری یکدیگر را یاری رسانند.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۸۸۱، شیخ کلینی.

۲. تهذیب الاحکام، ج ۶، ص ۱۸۱، شیخ طوسی.

برای بهره‌مندی از خیر و الطاف الهی و استفاده بهتر از اوقات و امکانات در حجره، به تعاون در کارها نیاز است. خرید مایحتاج حجره، پخت غذا، شستن ظروف و نظافت حجره همچنین همکاری در کمک به دوستان هنگام بیماری یا بروز مشکلات، برآوردن نیاز مالی و ... نمونه‌هایی از این همکاری جمعی است که سبب جلب رحمت و خشنودی خدای متعال و باعث رضایت‌مندی و مودت میان طلاب می‌گردد و زمینه‌ساز رسیدن به اهداف درسی و معنوی است.

#### • هم‌غذا شدن

همان‌طور که در آداب غذا خوردن آمد، در فرهنگ اسلامی به غذا خوردن جمعی و اجتناب از تنها غذا خوردن، توصیه شده است. در حجره کمک در تهیه غذا و به‌موقع سر سفره حضور یافتن، موجب تحقق بهتر این ادب می‌شود.

#### • هدیه دادن

از پیامبر اکرم | نقل شده است:

«تَهَادَوْا، تَحَابُّوا. تَهَادَوْا؛ فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالضَّعَائِنِ»<sup>۱</sup>:

به یکدیگر هدیه دهید، دل‌هایتان نسبت به هم با محبت می‌شود. به یکدیگر هدیه دهید؛ زیرا هدیه، کینه‌ها را می‌برد.

می‌توان با هدیه‌ای کوچک به هم‌حجره - خصوصاً در ایام سختی و بیماری و یا ساعت ناراحتی و دلگیری - راه صمیمیت و دوری از کینه را هموار کرد.



## پرسش‌ها

۱. عنوان‌های اصلی درس را نام ببرید.
۲. اهمیت و جایگاه حجره در پیشرفت طلاب چیست؟ به بیان خود توضیح دهید.
۳. چهار فائده از فوائد حجره را توضیح دهید.
۴. آداب حجره‌نشینی را بیان کنید.
۵. در مورد انواع نظم در حجره توضیح دهید و برای هر یک مثال بزنید.
۶. چهار معیار برای انتخاب هم‌حجره مناسب بیان کنید.
۷. در چه مواردی شایسته است برنامه روزانه هر یک از اعضای حجره با دیگری هماهنگ باشد؟ توضیح دهید.
۸. نظر خود را در مورد آثار و فوائد حجره‌نشینی بیان کنید.

# فہرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نہج البلاغۃ؛ تحقیق صبحی الصالح.
۳. الصحیفۃ السجادیۃ؛ ترجمہ عبدالمحمد آیتی؛ تہران: سروش، ۱۳۷۵.
۴. الاستبصار فیما اختلف من الأخبار؛ طوسی، ابی جعفر محمد بن الحسن؛ تہران: دارالکتب الاسلامیۃ، ۱۳۹۰ق.
۵. الأمالی؛ صدوق، محمد بن علی بن بابویہ قمی؛ تہران: کتابچی، ۱۳۷۶.
۶. الأمالی؛ طوسی، ابی جعفر محمد بن الحسن؛ قم: دارالثقافۃ، ۱۴۱۴ھ. ق.
۷. بحار الأنوار؛ مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی؛ بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ھ. ق.
۸. برنامہ ریزی درسی؛ ملکی، حسن؛ نشر پیام اندیشہ.
۹. البرہان فی تفسیر القرآن؛ بحرانی، سید ہاشم بن سلیمان؛ قم: مؤسسہ بعثت، ۱۳۷۴.
۱۰. پابہ پای آفتاب؛ ستودہ، امیر رضا؛ تہران: پنجرہ، ۱۳۸۴.
۱۱. تاریخ تمدن؛ ویل دورانت؛ ترجمہ: ابولقاسم طاہری.
۱۲. تحف العقول؛ حرانی، حسن بن علی بن شعبۃ؛ قم: جامعہ مدرسین، ۱۳۶۳.
۱۳. تہذیب الأحکام فی شرح المقننۃ؛ طوسی، ابی جعفر محمد بن الحسن؛ دارالکتب الاسلامیۃ، ۱۴۱۴ھ. ق.
۱۴. توضیح المسائل؛ موسوی خمینی +؛ روح اللہ.

۱۵. جامع الأخبار؛ شعیری، محمد بن محمد؛ نجف: مطبعة حیدریه، (بی تا).
۱۶. جهاد اکبر؛ موسوی خمینی +؛ روح الله، تهران: بنیاد بعثت واحد تحقیقات اسلامی، ۱۳۶۱.
۱۷. الخصال؛ صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ هـ. ق.
۱۸. درآمدی بر زئی طلبگی (هنجارشناسی جلوه‌های رفتاری حوزویان)؛ عالم‌زاده نوری، محمد؛ قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۸.
۱۹. دعائم الاسلام؛ مغربی، نعمان بن محمد؛ قم: مؤسسه آل البيت:، ۱۳۸۵ هـ. ق.
۲۰. الدعوات؛ راوندی، قطب‌الدین سعید بن هبه الله؛ قم: انتشارات مدرسه امام مهدی #، ۱۴۰۷ هـ. ق.
۲۱. سنن النبی |؛ طباطبایی، سید محمد حسین؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۶ هـ. ق.
۲۲. شهاب الاخبار؛ قضاعی، محمد بن سلامه؛ تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۱.
۲۳. طب الامام الرضا ×؛ قم: دار الخيام، ۱۴۰۲ هـ. ق.
۲۴. طب النبی |؛ مستغفری، ابو العباس؛ قم: منشورات الشریف الرضی، ۱۳۶۲.
۲۵. عدة الداعی و نجاح الساعی؛ ابن فهد حلی، احمد بن محمد؛ قم: دار الکتب الاسلامیة، ۱۴۰۷ هـ. ق.
۲۶. علل الشرائع؛ صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی؛ النجف: المكتبة الحیدریة، ۱۳۸۵ هـ. ق.
۲۷. عیون الحکم و المواعظ؛ لیثی واسطی، علی بن محمد؛ قم: دار الحدیث، ۱۳۷۶.
۲۸. غرر الحکم و درر الکلم؛ تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ قم: دار الکتب الاسلامیة، ۱۴۱۰ هـ. ق.
۲۹. فرهنگ لغت معین؛ نسخه دیجیتالی.
۳۰. الکافی؛ کلینی، محمد بن یعقوب؛ تصحیح مرتضی آخوندی، تهران: دار الکتب الاسلامیة،

۱۳۸۸ هـ.ق.

۳۱. کنز الفوائد؛ کراجکی، محمد بن علی؛ قم: دار الذخائر، ۱۴۱۰ هـ.ق.

۳۲. کتاب المزار (مناسک المزار)؛ مفید، محمد بن محمد؛ قم: کنگره جهانی هزاره شیخ مفید،

۱۴۱۳ هـ.ق.

۳۳. کتاب من لایحضره الفقیه؛ صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی؛ قم: جامعه مدرسین،

۱۳۷۵.

۳۴. کشف الغمة فی معرفة الأئمة؛ اربلی، علی ابن عیسی؛ تبریز: بنی هاشمی، ۱۳۸۱ هـ.ق.

۳۵. لسان العرب؛ ابن منظور افریقی، ابی الفضل جمال الدین محمد بن مکرم؛ قم: نشر ادب

حوزه، ۱۴۰۵ هـ.ق.

۳۶. مجموعه آثار؛ مطهری، مرتضی؛ تهران: صدرا، ۱۳۷۰.

۳۷. مجموعه ورام؛ ورام، ابن ابی فراس؛ مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس

رضوی، ۷، ۱۳۶۹.

۳۸. المحاسن؛ برقی، ابوجعفر احمد بن محمد بن خالد؛ تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۰ هـ.ق.

۳۹. المحيط فی اللغة؛ صاحب بن عباد، اسماعیل بن عباد؛ بیروت: عالم الکتاب، ۱۴۱۴ هـ.ق.

۴۰. مشکاة الأنوار فی غرر الاخبار؛ طبرسی، علی بن حسن؛ نجف: المكتبة الحیدریة، ۱۳۸۵ هـ.ق.

۴۱. مصباح المتهدج؛ طوسی، ابی جعفر محمد بن الحسن؛ بیروت: مؤسسة فقه الشیعة،

۱۴۱۱ هـ.ق.

۴۲. مکارم الأخلاق؛ طبرسی، حسن بن فضل؛ قم: منشورات الشریف الرضی، ۱۳۷۰.

۴۳. منیة المرید؛ شهید ثانی، زین الدین بن علی؛ قم: مکتبه الإعلام الاسلامی، ۱۴۰۹ هـ.ق.

۴۲. مهج الدعوات و منهج العبادات؛ ابن طاووس حسنی، علی بن موسی؛ قم: دار الذخائر، چ اول، ۴۱۱ هـ.ق.

۴۵. نزهة الناظر و تنبيه خاطر؛ حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر؛ قم: مدرسه الامام المهدي، ۱۴۰۸ هـ.ق.

۴۶. همیشه بهار؛ شریفی، احمد حسین؛ قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، ۱۳۹۱.

متون درسی حوزه های علمی

از دیرباز یکی از عناصر اصلی مورد توجه در حوزه‌های علمیه، «اخلاق» بوده است. و به لحاظ ضرورت آشنایی طلاب با مباحث اصلی علم اخلاق مجموعه کتاب‌های اخلاق اسلامی تدوین شده است. جلد اول این مجموعه به آداب بندگی اختصاص دارد و این جلد در دفتر دوم به آداب فردی و در دفتر سوم به آداب علم آموزی می پردازد.



انتشارات مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه

۰۲۵ - ۳۷۷۴۸۳۸۳

دفتر تدوین متون درسی حوزه‌های علمیه

۰۲۵ - ۳۲۹۱۰۹۷۰

WWW.TMD.IR