

هدف کلی

تبیین جایگاه تصمیم‌گیری در برنامه زندگی برای رسیدن به هدف و تبیین توانایی نقش مراقبه و محاسبه در اجرای موفق عهد و پیمان

اهداف آموزشی

شناخت حقیقت عزم و تبیین رابطه عزم با عهد و پیمان
نمایش برای بستن عهدهای صحیح و تصمیم‌گیری‌های مناسب با برنامه دینی
آشنایی با ضرورت مراقبت از پیمانها و محاسبه نفس برای اجرای موفق پیمانها
نوجه و انگیزه بیشتر برای داشتن مراقبه و محاسبه در زندگی



درس‌نهم

آهنگ سفر

مجتبی محمودی
دبیر دین و زندگی شهرستان ایذه
سال تحصیلی: ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹



- ۱- سرنوشت ابدی انسانها بر اساس چه چیزی تعیین می‌شود؟
- ۲- هدف از خلقت انسان چیست؟



اکنون که با آینده انسان در جهان آخرت آشنا شدیم و دانستیم که (سرنوشت ابدی انسانها بر اساس اعمال آنان در دنیا تعیین می‌شود) لازم است تا در این دنیا قدم در مسیری بگذاریم که موفقیت آن حتمی باشد و سرانجام و آخرتی آباد را برای ما رقم زند. از آنجا که (هدف از خلقت انسان رسیدن به مقام قرب خداوند است پس در حقیقت، او مسیر و هدف اصلی زندگی ماست) هر کس این نکته را دریابد و زندگی خود را در مسیر این هدف قرار دهد، در دنیا زندگی لذت‌بخش و مطمئن و در آخرت رستگاری ابدی را به‌دست خواهد آورد.

البته برای رسیدن به چنین هدف بزرگ و برتری، لازم است برنامه‌ریزی کنیم تا قدم در راهی بگذاریم که سرانجامی این‌گونه زیبا داشته باشد و در راهی قرار نگیریم که خود را گرفتار آتش دوزخ کرده باشیم.

پس لازم است بدانیم:

برای آنکه در این برنامه‌ریزی موفق شویم، چه اقدامات و کارهایی باید انجام دهیم؟

۱- برای گام گذاشتن در مسیر بندگی و اطاعت خدا و همچنین برای ثابت قدم ماندن در این راه شایسته است چه اقداماتی را انجام دهیم؟

۱- **تصمیم و عزم برای حرکت** ۲ عهد بستن با خدا ۳ مراقبت ۴ محاسبه و ارزیابی

۲- عزم به چه معناست؟ ۳- دو مورد از آثار عزم قوی را نام ببرید؟ ۴- افرادی که عزم و اراده ضعیف دارند را با صاحبان عزم قوی مقایسه نمایید

برای گام گذاشتن در مسیر قرب الهی و همچنین برای ثابت قدم ماندن در این راه، شایسته است اقدامات زیر را انجام دهیم:

۱- **تصمیم و عزم برای حرکت** (عزم به معنای اراده و تصمیم بر انجام کاری است) آدمی با

عزم خویش، آنچه را که انتخاب کرده است، عملی می‌سازد. البته عزم و اراده انسان‌ها متفاوت است.

هر قدر عزم قوی‌تر باشد، رسیدن به هدف آسان‌تر است (استواری بر هدف، شکیبایی و تحمل سختی‌ها

برای رسیدن به آن هدف، از آثار عزم قوی است) کارهای بزرگ، عزم‌های بزرگ می‌خواهد (آنان که

عزم ضعیفی دارند، در برابر تندباد حوادث، تاب نمی‌آورند و مشکلات راه، آنان را به عقب نشینی وادار

می‌کند. اما آنان که عزم قوی دارند، سرنوشت را به دست حوادث نمی‌سپارند و با قدرت به سوی هدف

قدم برمی‌دارند) به همین جهت بعد از سفارش‌هایی که لقمان حکیم به فرزندش می‌کند و راه و رسم

زندگی را به او نشان می‌دهد، به وی می‌گوید:

وَ اصْبِرْ عَلٰی مَا اَصَابَكَ
بر آنچه (در این مسیر) به تو می‌رسد صبر کن

اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ
که این از عزم و اراده در کارهاست.

مقایسه

انسان‌هایی را که دارای عزم قوی هستند، با انسان‌هایی که عزم و اراده ضعیف دارند، مقایسه کنید و فرق آنها را با یکدیگر بنویسید.

دارای عزم قوی	دارای عزم ضعیف
۱. آستانه تحمل شان بالاست	۱. آستانه تحمل شان بالانیست
۲. همت بلندی دارند	۲. همت شان پایین است
۳. کارها را تا رسیدن به نتیجه رها نمی‌کنند	۳. قبل از رسیدن به نتیجه کارها را رها می‌کنند
۴. مثبت اندیش هستند	۴. منفی باف هستند

۲- عهد بستن با خدا (کسی که راه رستگاری را که همان قرب و نزدیک شدن به خداست، شناخته و می‌خواهد در این مسیر قدم بگذارد، با خدای خود پیمان می‌بندد که آنچه خداوند برای رسیدن به

۱- سورة لقمان، آیه ۱۷

۵- از موارد گام گذاشتن در مسیر بندگی و اطاعت خدا و همچنین برای ثابت قدم ماندن در این راه عهد بستن با خدا را توضیح دهید؟

۱- چه زمانی خدا از ما «راضی» و «خشنود» و چه زمانی از ما «ناخشنود» خواهد بود؟
 ۲- دربارهٔ عهد خود با خدا خوب است، دو پیشنهاد را انجام دهیم؛ آنها را بنویسید؟

این هدف در دین مشخص کرده است، یعنی واجبات الهی را، انجام دهد و خداوند را خشنود سازد؛ همچنین از انجام آنچه که ما را از این هدف دور می‌سازد، یعنی کارهای حرام، اجتناب کند. ^۵
 چقدر زیباست که خداوند، راه رستگاری ما را با رضایت خود همراه ساخته است؛ یعنی (وقتی خدا از ما راضی خواهد بود که ما در مسیر رستگاری و خوشبختی خود گام برداریم؛ و آنگاه از ما ناخشنود خواهد بود که به خود ظلم کنیم و در مسیر هلاکت خود قدم گذاریم) ^۱

دربارهٔ عهد با خدا خوب است دو پیشنهاد زیر را انجام دهیم
 ۲ (اول: برای عهد بستن، بهترین زمان‌ها را انتخاب کنیم. بعد از نماز، شب‌های قدر و شب یا روز جمعه زمان‌های خوبی برای عهد بستن با خدا هستند.
 دوم: عهد و پیمان خود را در زمان‌های معینی، مانند آخر هر هفته، آخر هر ماه یا شب قدر هر سال، تکرار کنیم تا استحکام بیشتر پیدا کند و به فراموشی سپرده نشود.) ^۲

تدبیر

در ترجمهٔ آیات زیر بیندیشید و براساس آن به سؤالات زیر پاسخ دهید.

■ و هر که به عهدی که با خدا بسته وفادار بماند به زودی پاداش عظیمی به او خواهد داد.

سورهٔ فتح، آیهٔ ۱۰

■ کسانی که پیمان الهی و سوگندهای خود را به بهای ناچیزی می‌فروشند آنها بهره‌ای در آخرت نخواهند داشت؛ و خداوند با آنها سخن نمی‌گوید و به آنان در قیامت نمی‌نگرد و آنها را (از گناه) پاک نمی‌سازد و عذاب دردناکی برای آنهاست.

سورهٔ آل عمران، آیهٔ ۷۷

■ به پیمانی که با من بسته‌اید وفا کنید تا من نیز به پیمان شما وفا کنم.

سورهٔ بقره، آیهٔ ۴۰

الف) آنان که در زندگی پیمان‌های خود با خدا را می‌شکنند به چه عاقبتی دچار می‌شوند؟

- ۱- بهره‌ای در آخرت نخواهند داشت ۲- خداوند با آنها سخن نمی‌گوید و به آنها نگاه نمی‌کند
 ۳- خداوند آنها را از گناه پاک نمی‌سازد ۴- عذاب دردناکی برای آنها است

ب) عمل به عهد و پیمان‌های خود با خدا، چه ثمراتی دارد؟

- ۱- به زودی پاداش بزرگی (بهشت) به او داده می‌شود ۲- اگر ما به عهدهایمان وفا کنیم خداوند نیز به عهدهای خود با ما وفا خواهد کرد

۱- باقی ماندن و شکستن پیمان خود با خدا چه نتایجی در پی دارند؟
۲- عهدی که ابتدا بسته می شود مانند چیست؟

۳- مراقبت (باقی ماندن بر پیمان خود با خدا و وفای بر عهد، رضایت خدا را در پی دارد و شکستن پیمان، شرمندگی در مقابل او را به دنبال می آورد) عهدی که ابتدا بسته می شود، مانند نوزادی است که باید از او «مراقبت» شود تا با عهدشکنی، آسیب نبیند.)
امام علی علیه السلام می فرماید: گذشت ایام، آفاتی در پی دارد و موجب از هم گسیختگی تصمیم ها و کارهای می شود.^۱
به طور مثال، کسی عهد می بندد که هر روز پس از نماز صبح، یک صفحه قرآن بخواند؛ او باید مراقب باشد که کارهای دیگر، او را به خود مشغول نکند و این تصمیم خود را فراموش نکند و نیز عواملی را که سبب سستی در اجرای این تصمیم می شود، از سر راه بردارد.

❖ بررسی

چه عواملی می تواند مانع اجرای تصمیم شود؟ برخی از آنها را نام ببرید:

- ۱-
- ۲-
- ۳- چرا بعد از مراقبت، نوبت «محاسبه» است؟
- ۴- بعد از محاسبه، اگر معلوم شود که در انجام عهد خود با خدا موفق بوده ایم، چه کاری را خوب است انجام دهیم و چرا؟
- ۵- اگر پس از محاسبه خود، معلوم شود که سستی ورزیده ایم باید چه کاری را انجام بدهیم؟

۴- محاسبه و ارزیابی (بعد از مراقبت، نوبت محاسبه است تا میزان موفقیت و وفاداری به عهد، به دست آید و عوامل موفقیت یا عدم موفقیت، شناخته شود) بعد از محاسبه اگر معلوم شود که در انجام عهد خود موفق بوده ایم، خوب است خدا را سپاس بگوییم و شکرگزار او باشیم؛ زیرا می دانیم که او بهترین پشتیبان ما در انجام پیمان هاست.)^۴

۵) اما اگر معلوم شود که سستی ورزیده ایم، خود را سرزنش کنیم و مورد عتاب قرار دهیم و از خداوند طلب بخشش کنیم و با تصمیم قوی تر، دوباره با خداوند عهد ببندیم و وارد عمل شویم. یادمان باشد که یک حسابرسی بزرگ در قیامت در پیش داریم و اگر خودمان در اینجا به حساب خود نرسیم، در قیامت به طور جدی اعمال ما را محاسبه خواهند کرد.)^۵

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

(«به حساب خود رسیدگی کنید، قبل از اینکه به حساب شما برسند».)^۲

۱- غررالحکم و دررالکلم، تمیمی آمدی، ج ۴، ص ۶۲۶
۲- وسائل الشیعه، شیخ حرعاملی، ج ۱۶، ص ۹۹

۱- بهتر است چه زمانی به محاسبه خود بپردازیم؟
 ۲- یکی از بهترین زمانهای محاسبه سالانه، چه موقع است؟ چرا؟

۱ (بهتر است هر شب کارهای روز خود را ارزیابی کنیم و در پایان هفته نیز به حساب آن هفته، رسیدگی کنیم. همچنین، سالی یک بار برنامه سال خود را مرور کنیم) یکی از بهترین زمانهای محاسبه سالانه، شبهای قدر ماه مبارک رمضان است تا بتوانیم براساس آن، تصمیمهای بهتری

۲ برای آینده بگیریم. ۳- از نظر امیرالمؤمنین علی(ع)، زیرکترین انسانها کیست؟ زمانیکه سؤال شد، «چگونه؟» چه فرمود؟

از امیرالمؤمنین علی عليه السلام پرسیدند:

زیرکترین انسان کیست؟

فرمود (کسی که از خود و عمل خود برای بعد از مرگ حساب بکشد.

پرسیدند: چگونه؟

فرمود: چون صبح تا شب به کار و زندگی پرداخت، در شب به خود برگردد و بگوید:

ای نفس! امروز روزی بود که بر تو گذشت و دیگر باز نمی‌گردد. خدا درباره این روز از تو خواهد پرسید که آن را چگونه گذراندی و در آن چه کردی؟ آیا به یاد او و سپاس از او بودی؟ آیا گره از کار فروسته مؤمنی گشودی؟ آیا گرد غم از چهره‌ای زدودی؟ آیا. ۳؟

تفکر در احادیث

در جدول زیر، سه سخن از امام علی عليه السلام آمده است.^۱ در این سخنان تأمل کنید و آثاری که آن حضرت برای محاسبه بیان فرموده است، استخراج کنید.

پیام	حدیث
کسی که به محاسبه نفس خود می‌پردازد علاوه بر اینکه از عیب‌هایش آگاه می‌شود می‌تواند آنها را اصلاح و جبران نماید.	۱- مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَّ عَلَىٰ عُيُوبِهِ وَ أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ وَ اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ وَ أَصْلَحَ الْعُيُوبَ
نتیجه محاسبه نفس اصلاح آن می‌باشد...	۲- تَمَرَةُ الْمُحَاسَبَةِ صَلاَحُ النَّفْسِ
نتیجه محاسبه نفس خوشبختی انسان است.	۳- مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ

۱- بحار الأنوار، مجلسی، ج ۷، ص ۶۹

۲- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، تمیمی آمدی، ص ۲۳۶



نامه‌ای برای نجات

در زمان حیات مرحوم علامه طباطبائی رحمته الله علیه، نویسنده تفسیر المیزان، جوانی درباره مشکلات خود نامه‌ای به ایشان می‌نویسد و می‌گوید:

... جوانی هستم ۲۲ ساله؛ در محیط و شرایطی زندگی می‌کنم که هوای نفس و آمال بر من تسلط فراوان دارند و مرا اسیر خود ساخته‌اند و سبب بازماندن من از حرکت به سوی الله شده‌اند. درخواستی که از شما دارم این است که بفرمایید به چه اعمالی دست بزنم تا بر نفس مسلط شوم... نصیحت نمی‌خواهم، بلکه دستورات عملی برای پیروزی، لازم دارم.

علامه طباطبائی، به این جوان این‌گونه پاسخ می‌گویند:

برای موفق شدن و رسیدن به منظوری که مرقوم داشته‌اید، لازم است همتی برآورده و توبه نموده، به مراقبه و محاسبه پردازید. به این نحو که هر روز، طرف صبح که از خواب بیدار می‌شوید، قصد جدی کنید که هر عملی پیش آید، رضای خدا را مراعات خواهیم کرد... و همین حال را تا شب، وقت خواب ادامه دهید. وقت خواب، چهار - پنج دقیقه‌ای به کارهایی که در روز انجام داده‌اید، فکر کرده؛ یکی یکی از نظر بگذرانید، هر کدام مطابق رضای خدا انجام یافته، شکر کنید و هر کدام تخلف شده، استغفار کنید و این رویه را هر روز ادامه دهید. این روش اگرچه در بادی حال [ابتدای کار]، سخت و در ذاتاً نفس تلخ می‌باشد، ولی کلید نجات و رستگاری است...^۱

۱- برترین اسوه‌ها، چه کسانی هستند؟ پیامبر و اهل بیت ایشان

پیامبر و اهل بیت ایشان، برترین اسوه‌ها

سوال

چرا برای حرکت در مسیر هدف، وجود اسوه و الگوهایی که راه را با موفقیت طی کرده و به مقصد

رسیده‌اند، بسیار ضروری است؟ (زیرا وجود این الگوها، اولاً به ما ثابت می‌کند که این راه موفقیت‌آمیز

است؛ ثانیاً می‌توان از تجربه آنان استفاده نمود و مانند آنان عمل کرد و از همه مهم‌تر اینکه می‌توان از

آنان کمک گرفت و با دنباله‌روی از آنان سریع‌تر به هدف رسید) از این رو (قرآن کریم، پیامبر صلی الله علیه و آله را به

عنوان الگو معرفی می‌کند و می‌فرماید:

«رسول خدا برای شما نیکوترین اسوه است»^۲

۲- قرآن کریم، نیکوترین اسوه را چه کسی معرفی نموده است؟

۱- نامه‌های عرفانی، علی محمدی، ص ۷۸۱

۲- سوره احزاب، آیه ۲۱

(پیامبر نیز همواره از اهل بیت به عنوان انسان‌هایی برتر که مسیر زندگی را با موفقیت پیموده‌اند و پیروی از آنان موجب رستگاری و نجات انسان می‌شود، یاد کرده و ما را به الگو گرفتن از آنان دعوت کرده است) ^۱ ممکن است این سؤال به ذهن بیاید که (چگونه می‌شود انسان‌های بزرگی را که حدود ۱۴۰۰ سال

سوال

قبل زندگی کرده‌اند، اسوه قرار داد؟ **پاسخ** پاسخ این است که (اسوه بودن آن بزرگان مربوط به اموری که به طور طبیعی و با تحولات صنعتی تغییر می‌کنند، نیست. وسایل حمل و نقل، وسایل خانه، امکانات شهری، شکل و جنس پارچه‌ها و لباس‌ها از این قبیل‌اند. اسوه بودن در اموری است که همواره برای بشر خوب و با ارزش بوده‌اند. عدالت، گذشت، فداکاری، مهربانی، داشتن نظم و برنامه در زندگی و... از ارزش‌هایی است که همواره مورد احترام بشر بوده است و با گذشت زمان، حتی درک بهتری از آنها نیز به دست آمده است. پیامبر و اهل بیت علیهم‌السلام اسوه‌های انسانیت هستند و انسانیت، دیروز و امروز و فردا ندارد) **پاسخ**

به طور مثال (امام حسین علیه‌السلام) از پدر گرامی خود نقل می‌کند که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در منزل، اوقات خود را سه قسمت می‌کرد. قسمتی برای عبادت، قسمتی برای اهل خانه و قسمتی برای رسیدگی به کارهای شخصی. سپس آن قسمتی را که به خود اختصاص داده بود، میان خود و مردم تقسیم می‌کرد و مردم را به حضور می‌پذیرفت و به کارهایشان رسیدگی می‌کرد. ^۱

برنامه‌ریزی و تقسیم زمان، درس و الگویی همیشگی است که از این حدیث به دست می‌آید) ^۲ همچنین ممکن است این سؤال پیش آید که (پیامبر یک انسان معصوم است؛ چگونه می‌توان ایشان

سوال

را اسوه قرار داد و مثل او عمل کرد؟ **پاسخ** پاسخ این است که (ما او را اسوه کامل خود قرار می‌دهیم؛ چون می‌دانیم که هر کاری که انجام داده، درست بوده و مطابق دستور خداوند بوده است. اما اسوه قرار دادن ایشان به این معنا نیست که ما عین او باشیم و در همان حد عمل کنیم، بلکه بدین معناست که در حد توان از ایشان پیروی کنیم و خود را به راه و روش ایشان نزدیک‌تر کنیم) **پاسخ**

امیر المؤمنین درباره چگونگی پیروی از ایشان می‌فرماید:

(آگاه باش برای هر پیروی‌کننده‌ای، امام و پیشوایی است که باید از او تبعیت کند و از علم او کسب نور کند. هشیار باش، امام شما از دنیایش به دو لباس کهنه و از خوراکش به دو قرص نان کفایت کرده است. اما شما قطعاً توانایی این قناعت را ندارید؛ ولی با پرهیزکاری و کوشش [در راه خدا] و عفت و

درستکاری مرا یاری کنید) ^۳ -۳- امیر المؤمنین درباره چگونگی پیروی از خودشان چه می‌فرماید؟

۱- معانی الأخبار، شیخ صدوق، ص ۸۱

۲- نهج البلاغه، نامه ۴۵

دفتر برنامه ریزی

یک دفتر شخصی تهیه کنید و برنامه های زندگی خود را به طور منظم در آن یادداشت نمایید. این دفتر می تواند شامل دو قسمت باشد :

۱) (عهدهای کلی و اساسی که برای تمام زندگی بسته می شود. ۲- برنامه ها و عهدهای روزانه یا هفتگی.)
 بهتر است هر یک از این دو قسمت دارای بخش های معین باشد که بتوانید به راحتی آنها را پیگیری کنید و در آن اصلاحات لازم را به عمل آورید. به طور مثال، برای برنامه های روزانه یا هفتگی می توانید مانند جدول عمل کنید.

مورد عهد :		تاریخ :		
مراقبت : نکاتی که در طول عمل به این عهد، باید رعایت کنیم :				
۱-				
۲-				
محاسبه :				
زمان	میزان موفقیت	عوامل موفقیت	عوامل شکست	راه های کسب موفقیت بیشتر

معرفی کتاب

نام کتاب	نویسنده	انتشارات	مخاطب
رازهای زندگی	مرتضی نظری	منادی تربیت	دانش آموز
نامه های بلوغ	علی صفایی حائری	لیلة القدر	دانش آموز
سیمای روزانه فرد مسلمان	محراب صادق نیا	مرکز پژوهش های صداوسیما	دانش آموز / معلم
تصمیم های بزرگ جوانی	محمدباقر پورامینی	کانون اندیشه جوان	دانش آموز
این گونه باشیم	جواد محدثی	بوستان کتاب	دانش آموز
الفبای زندگی	جواد محدثی	بوستان کتاب	دانش آموز / معلم

اگر در مسیر گام برداشتن به سوی خدا، سؤال‌هایی در زمینه‌های مختلف برای ما پیش آمد، به چه کسانی مراجعه کنیم؟
 به کسانی که توانایی پاسخ‌گویی در مسائل دینی را دارند، مانند دبیران دینی و قرآن، امام جماعت محل و مراکز مطمئن علمی مراجعه کنیم و سؤال خود را با آنها در میان بگذاریم.

برخی از این مراکز علمی عبارت‌اند از:

- ۱- اداره مشاوره و پاسخ‌نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها
Porseman.org
- ۲- مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان
www.Tebyan.net
- ۳- پایگاه اینترنتی حوزه
www.hawzeh.net
- ۴- پایگاه جامع پاسخ‌گویی به سؤالات و شبهات دینی
www.eporsesh.com
- ۵- مرکز فرهنگ و معارف قرآن
www.Porsemanequran.com
- ۶- مرکز ملی پاسخ‌گویی به سؤالات دینی
www.Pasokhgoo.ir
- ۷- مرکز مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی حوزه علمی قم
www.andisheqom.com
- ۸- پاسخ به سؤالات شرعی بانوان
www.behdokht.ir
- ۹-
www.Islamquest.net
- ۱۰-
www.erfan.ir
- ۱۱-
www.Javab.ir

بیشتر بدانیم

عمل کنید، عمل؛ آن را ناتمام نگذارید و به پایان برسانید. و در تصمیمی که گرفته‌اید استقامت بورزید، استقامت. صبور باشید، صبور. پرهیزکاری پیشه کنید، پرهیزکاری. قطعاً برای شما است پایانی [بهشت]، پس خود را به آن پایان برسانید.
 با انجام آنچه خداوند از حق خود بر شما واجب کرده است وظایفی که برای شما بیان داشته است، به خداوند روی آورید. من شاهد شمایم و روز قیامت به نفع شما شهادت خواهم داد.
 نهج البلاغه، حکمت ۱۷۸

اندیشه و تحقیق

- ۱- برای ثابت قدم ماندن در مسیر قرب به خداوند چه اقداماتی لازم است؟ پاسخ داده شده است
- ۲- مقصود از اینکه رسول خدا ﷺ برای مسلمانان اسوه است، چیست؟
- ۳- مقصود این است که سیره زندگانی رسول خدا در استفاده از عمر در جهت حرکت به سوی هدف زندگی بهترین سرمشق برای مسلمانان باشد