



کتاب خدا را طاقچه‌نشین نکنیم

نقشه راه زندگی مان را گم کرده‌ایم!

■ میلاد صالح

وقتی نقشه اصلی مسیر زندگی مان را گم می‌کنیم، یا آن را روی طاقچه فراموشی می‌گذاریم، وقتی یادمان می‌رود تمام نسخه‌های دردهای زندگی مان لابه‌لای برگ‌های همان کتاب است که کمتر سراغش می‌رویم، وقتی فقط زمانی به یادش می‌افتیم که قرار است آن را به عنوان یک رسم در سفرهای بگذاریم، آن وقت است که نه تنها دردهایمان بی‌درمان می‌ماند، بلکه سراغ نسخه‌هایی می‌رویم که دردها مان را بیشتر می‌کند. ■ ■ ■

■ نگاهی به سبک سفرمان ببینازیم

بپذیریم که سبک زندگی‌هایمان دچار دگرگونی‌های ناخوشایندی شده‌است. حواسمان نیست که نقشه راه را اشتباهی در اختیارمان قرار داده‌اند. شاید از من بپرسید که چرا و بر چه مبنایی این حرف را می‌زنی؟ خب واضح است زیرا به ما آموخته‌اند که دیگر نیازی به نقشه ندارید! یا اینکه نقشه قبلی دیگر به دردتان نمی‌خورد. شده‌ایم همانند یک فرد در راه‌مانده که افرادی سودجو برای اینکه به نفع و سود کلان برسند، نقشه‌های تقلبی‌شان را به او می‌فروشند. البته با چهره‌ای مظلومانه و دلسوزانه. اما آیا این نقشه‌ها قادرند ما را به مقصد نهایی راهنمایی کنند یا خیر؟

یک فرد سودجو هیچ وقت به فکر منفعت دیگری نیست. او می‌خواهد بیشترین سود را ببرد حتی اگر به قیمت از بین بردن طرف مقابل باشد. این نقشه‌ها نه تنها راه صحیح را نشانمان نمی‌دهند بلکه باعث گمراهی شدنمان می‌شوند. فردی که در بیابان بی آب و علف گم گشته‌است، برای رهایی از آن حاضر است هر چه پول دارد خرج کند حتی حاضر است جانش را نیز به خطر

نگاه

■ بهنام صدقی

بر کسی پوشیده نیست که بشر با کتاب خدا به اوج رفته و دارای منزلت می‌شود. راهنمایی‌های قرآن مجید، تنها راه نجات انسان در مسیر زندگی است. خوب نیست، خوب فکر که کدام از ما در طول روز حتی برای چند دقیقه هم که شده است با این نور الهی در آن تباطا باشیم. بسیاری از ما در لحظات مختلف به راحتی می‌توانیم از تلاوت قرآن بهره‌مند شویم، اما مسوآلی که در این میان مطرح می‌شود این است که چرا با وجود باور به اهمیت قرآن، بی‌آن مانوس نیستیم. عبدالمجید قرقانی کارشناس معارف و علوم دینی در گفت و گو با ما در این باره می‌گوید: «هزاران هزار نماز زندگی با سبک و سباق موردنظر شیطان در زندگی ما وجود دارد که مانع از توجه ما به زندگی قرآنی می‌شود». در ادامه صحبت‌های این کارشناس را می‌خوانیم. ■ ■ ■

خداوند متعال می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، با جای پای شیطان مگذارید. هر که با جای پای شیطان گذارد، بداند که او به فحشا و منکر فرمان می‌دهد و اگر فضل و رحمتی که خدا بر شما ازانی داشته‌است نمی‌بود، هیچ یک از شما هرگز روی پاکی نمی‌دید. ولی خدا هر کس را که بخواهد پاکیزه می‌سازد. خداشنوا و داناست.»

نکته اصلی همین است که ما گاه‌های شیطان را شناسایی کنیم و از گرفتاری در آن نجات پیدا کنیم. خوب است بدانیم که شیطان به تنهایی انسان‌ها را گمراه نمی‌کند بلکه ارتش و سپاهایی برای خود دارد و از طریق آنان به اهداف خود دست پیدا می‌کند. «إِنَّ الشَّيَاطِينَ لَیُوحُونَ إلیْ أَوْلِیَائِهِمْ لِیَجَادِلُوكُمْ وَ إِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ». شیاطین به دوستان خود الفا می‌کنند که با شما مجادله کنند. اگر از ایشان پیروی کنید از مشرک‌کاید.»

سربازان ابلیس هر کدام از طرق مختلف و دام‌های

ببیندازد تا از این مخصمه نجات پیدا کند. در این بین

می‌شود لاشخورهایی را دید که بی‌صبرانه منتظرند جان به جان تسلیم کنی تا دلی از عزا دربیآورند. فرد گمراه بدبخت چگونه می‌تواند بفهمد در زیر این پوست میش. گرگی خطرناک نهفته است؟ او مدام به فکر مقصد خویش است و بس. اما کافی است یک نگاهی به کوله‌اش ببینازد. پروردگارش نقشه‌ای را درون کوله‌اش قرار داده‌است. قدیمی است اما کامل‌ترین نقشه‌ای است که در کل عالم وجود دارد. این نقشه نامش قرآن است. بدون تعارف باید بپذیریم که آن بیابان خشک و لم یزرع همین دنیای ماست، آن فرد مفقود در بیابان نیز خود ما هستیم و آن سودجویان از خدا بی‌خبر شیطان بزرگ. راستی، آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا دیگر ما کمتر به سراغ قرآن می‌رویم؟ قرآنی که خالق بی‌همتا برایمان فرستاده‌است؟ قطعاً دلیل اصلی این است که نقشه‌های پوچ و بی‌محتوا ما را سرکار گذاشته‌اند.

■ به نقشه اصلی مان سری بزنیم

بد نیست به نقشه اصلی‌مان سری بزنیم. تنها کافی است در او تدبیرورزی و به او انس پیدا کنی. حواست باشد، هیچ وقت یک خالق، بد مخلوق خود را نمی‌خواهد. قرآن دفترچه راهنمایی ماست. چرا وقتی تلویزیونمان به هم می‌ریزد برای پیدا کردن دفترچه راهنمایش خانه و زندگی مان را به هم می‌ریزیم- اما وقتی اخلاق و رفتارمان به هم می‌ریزد، حاضر نیستیم دستمان را دراز کنیم، قرآن را از روی طاقچه برداریم و به آن نگاهی ببینازیم.

یک روز وقتی با مترو سفر می‌کردم متوجه نگاه‌های عجیب و غریب مردم به سمتی شدم. وقتی سر برگردادم دیدم جوانی دارد قرآن می‌خواند، کاری که اگر کسی انجامش ندهد باید تعجب کرد. اما اینکه نقشه‌های

نسخه غربی از زندگی قرآنی دورمان می‌کند



گوناگون به اهداف خود می‌رسند. همه ما باید بدانیم که تمام شیاطین جنی و انسی دست به دست هم داده‌اند تا مانع سعادت و خوشبختی ما شوند. اگر کسی این گونه به مسائل پیرامون خود بنگرد می‌تواند ضریب خطا را در عمل کم کند.

غرض از این موضوع این بود که بدانیم تمامی دشمنان ما در دایره سربازان شیطان قرار دارند و برای هدف واحد خود یعنی گمراهی بشر و سلطه بر دنیا دسیسه و توطئه چیده‌اند. این اعتراف شیطان و سربازان اوست: «قَالَ فِیْعَبْرُکَ لَاؤُفُوْنَهُمْ أَجْمَعِینَ: «شیطان گفت: به عزت تو سوگوئند که همگان را گمراه کنم.»

خاصیت قرآن ذکر است و انسان را از شیطان دور و متوجه خداوند می‌کند و جهت زندگی انسان را از دنیاپرستی به سوی معادگرایی تغییر می‌دهد. هدف قاری قرآن در زندگی با کسانی که دنیا و لذات آن را

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



به نقشه اصلی مان سری بزنیم. تنها کافی است در او تدبیرورزی و به او انس پیدا کنی. حواست باشد، هیچ وقت یک خالق، بد مخلوق خود را نمی‌خواهد. قرآن دفترچه راهنمای ماست. چرا وقتی تلویزیونمان به هم می‌ریزد برای پیدا کردن دفترچه راهنمایش خانه و زندگی مان را به هم می‌ریزیم اما وقتی اخلاق و رفتارمان به هم می‌ریزد، حاضر نیستیم دستمان را دراز کنیم، قرآن را از روی طاقچه برداریم و به آن نگاهی ببینازیم

زندگی‌شان می‌دانستند و به خاطر همین از خداوند متعال همواره درخواست افزایش روزافزون برکت در کسب و کارشان داشتند. اما باز هم سوآلی پیش می‌آید که برکت چگونه جای خود را در زندگی ما باز خواهد کرد؟ در واقع خانواده‌های قرآنی و آنان که با قرآن انس گرفته‌اند می‌توانند از فرمول «برکت» در زندگی‌شان بهره کافی و وافسی را ببرند. این کلام رئیس مذهب تشیع امام صادق (علیه السلام) می‌باشد که می‌فرماید: «السَّيِّئَاتُ الَّتِیْ یَقْرَأُ بِهَا الْقُرْآنُ وَ یَذْکُرُ اللّٰهَ عَزَّ وَ جَلَّ فِیْهِ تَکْثُرُ بَرَکَتُهُ وَ تَحْضُرُهُ الْمَلَائِکَةُ. خانه‌ای که قرآن در آن خوانده شود و خدا در آن یاد گردد برکتش افزون می‌شود و فرشتگان در آن حضور می‌یابند.»

■ سخنن از اولین حافظ قرآن کریم

در رابطه با فضیلت قرآن کریم همین بس که اولین قاری و حافظ قرآن کریم، رسول مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی (صلی الله علیه و اله و سلم) می‌فرماید: این قرآن نور روشن، ریسمان محکم فضیلت بزرگ و مرتبه بلندی است و مایه شفا و سعادت است. هر کس از قرآن روشنائی طلب نماید خداوند او را منور فرماید و اگر آموزش را به آن واگذارد خداوند او را حفظ کند و هر کس به قرآن توسل جوید خداوند نجاشی بخشد و هر کس ملازم قرآن شود بلندمرتبه گردد و هر کس که از آن طلب شفا کند خداوند او را شفا دهد و کسی که آن را مقدم بر هر چیزی بدارد خداوند او را هدایت کند و هر که از غیر قرآن هدایت طلبد خداوند او را به حالت گمراهی وا گذارد و کسی که با آن انس و الفت داشته باشد خداوند او را به سعادت می‌رساند و کسی که آن را پیشوا و مقتدا و محل اعتماد خود در رجوع کردن به آن قرار دهد خداوند او را در بهشت جای داده و زندگی سالم و با آرامشی را برایش مهیا می‌سازد.

دنیا به یک اصل به ظاهر معقول تبدیل شود.

در این شرایط سبکی از زندگی جای سبک زندگی اسلامی را می‌گیرد که ضمن غافل کردن انسان نسبت کام‌جویی بیشتر و لذت‌گرایی را در این دنیا و بالاترین سطح ممکن از تنوع و جذابیت فراهم می‌کند.

اگر کسی در این شرایط به آموزه‌های قرآن کریم پناه ببرد، هم خود را از آسیب‌های جدی سبک زندگی غربی محفوظ می‌دارد و هم می‌تواند در جامعه اسلامی نقش مؤثری را در تقابل با نظام سلطه و شیطنی ایفا کند. البته باید توجه داشت که سبک زندگی غربی علاوه بر تبدیل کردن ارزش‌های دینی به ضد ارزش، موتور محرکه نظام سلطه و سرمایه‌داری نیز محسوب می‌شود. به عبارت بهتر، رواج سبک زندگی غربی در جامعه ما همواره به منزله فتح سرزمین‌های جدید برای غرب است چراکه ما هم‌اکنون در یک جنگ تمام عیار در مقابله با دشمنان دین و دینات قرار داریم و نفوذ این سبک زندگی حتی در یک خانواده نیز به منزله یک نفوذ موفق برای دشمن است.

در حال حاضر مهم‌ترین برنامه جبهه کفر فلج کردن مسلمانان، همسو کردن کشورهای اسلامی با برنامه‌های کشورهای غربی و بی‌انگیزه کردن مسلمانان نسبت به احیای ارزش‌های اسلامی از طریق ترویج سبک زندگی غربی در کشورهای اسلامی است.

ذکر این نکته خالی از لطف نیست که بدانیم آنچه در سبک زندگی غربی از نظر اسلام مذموم و ناپسند است، آموزه‌ها و مسائلی است که در تقابل و ضدیت با معارف الهی و انسانی قرار دارند نه اینکه بدون هیچ گونه استثنایی، آنچه از غرب آمده باشد، مذموم باشد.

چه بسا آموزه‌ها و مسائلی در غرب رعایت می‌شود که در اسلام نیز مورد تأیید قرار گرفته‌است. پس باید دقت شود که دشمنی ما با سبک زندگی غربی و مدرن، یک مبارزه کورکورانه و از سر تعصب نیست بلکه کاملاً با هوشیاری، بصیرت و با توجه به مصالح دنیوی و اخروی بشریت است.

سبک تعالی

تجویزی ساده اما آرامش بخش

شش سطر شادی

برای سر نوشت خودت بنویس

■ فاطمه ربیعی‌فر

اضطراب و بی‌قراری از مهم‌ترین مشکلات بشر در قرن اخیر به شمار می‌رود. به گفته برخی روانشناسان این معضل طاعون قرن جدید به حساب می‌آید. بخش عمده‌ای از مردم جهان، زندگی خود را با دلهره سپری می‌کنند و از این مسئله ناراحت هستند. امروزه انسان‌ها تلاش بیشتری می‌کنند، اما نگرانی‌هایشان به صورت تصاعدی افزایش یافته‌است. بسیار تأمل‌برانگیز و جالب است که بدانیم با افزایش چشمگیر توجه به بهداشت روانی و توسعه علم روانشناسی در قرن‌های اخیر، تعداد بیماران روحی نیز افزایش یافته‌است چراکه ما در عین تلاش برای سالم نگهداشتن جسم خود، با داشتن اضطراب و بی‌قراری روزمره، ناخواسته و بی‌خبر، با دست خود، زمینه را برای پیدایش بیماری‌های جسمی از قبیل تپش قلب، فشار خون، آرتروز و... فراهم می‌کنیم. البته قبل از شناختن علت نگرانی و راه مقابله با آنها، بد نیست تعریفی از اضطراب ارائه کنیم. اضطراب، هیجانی است که هنگام برخورد با یک خطر احتمالی، در فرد ظاهر می‌شود، بدون اینکه منبع آن معلوم و علت آن مشخص باشد. علائم زیادی برای اضطراب ذکر شده‌است. خشک شدن دهان، تپش قلب، لرزش یا پرش عضلات، سردرد، عرق کردن، غم و... از علائم شایع اضطراب هستند. مسئله‌ای که نظر ما را جلب می‌کند این است که چرا معمولاً افرادی با سطح درآمد متوسط، دارای آرامش روحی و نشاط خانوادگی بیشتری هستند؟ مگر ما تلاش نمی‌کنیم تا با به دست آوردن مقام، موقعیت و ثروت، زندگی آرام‌تری داشته باشیم؟ اگر پول، ثروت، شهرت، مقام و... آرامش می‌آورد، پس چرا رضایت از زندگی و آرامش در خانواده‌های روستایی بدون این امکانات رفاهی، بیشتر است؟ گاهی برای شروع، تنها یک نقطه پایان، در انتهای خط کافی است. بیایید به یادروهای خوش دبستان، یک نقطه پایان بر تمام اضطراب‌ها و بی‌قراری‌های خود بگذاریم و از همین حالا، با رعایت شش نکته، سطرهای شادی را در سرنوشت خود بنگاریم.

۱) ایمان داشته باش

اطمینان و آرامش بر وجودش حاکم می‌شود.

۵) به خدا پناه ببر

یکی از خطرناک‌ترین اموری که موجب هلاکت انسان و ساقط شدن او از آدمیت می‌شود، وسوسه شیطنی است و چون شیطان، برای همراه کردن انسان و نابود کردن او قسم خورده‌است، بنابراین از هیچ کاری دریغ نورزیده و بزرگ‌ترین سلاح، یعنی وسوسه کردن را برای نابودی انسان به کار می‌گیرد.

وقتی شیطان انسان را برای انجام نافرمانی خداوند گناه وسوسه می‌کند، اضطرابی در دل اهل ایمان ایجاد می‌کند، زیرا از عاقبت انجام آن می‌ترسند.

خداوند در قرآن شریف، راه نجاتی برای این افراد و خلاصی از دست وسوسه‌های شیطان را نشان داده‌است که این راه، راه نجات از آن اضطراب و دلهره و عاملی برای رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی نیز است و آن راه،



تغییر رفتار افراد، مستلزم تغییر پیش و تفکرات درونی آنهاست.

با تغییر افکار فرد در می‌یابیم که مشکلاتی که در گذشته سبب اضطراب او می‌شده، به آن اندازه که او تصور می‌کرده است، حائز اهمیت نبوده و بدین طریق می‌آموزد که به جای فرار از مشکلات، با تغییر دید خود نسبت به آنها، از شدت اضطرابش کم کند

راهی جز استعاده یا طلب پناهندگی از خداوند، برای رهایی از شر وسوسه‌های شیطان نیست، خداوند در آیه شریفه ۲۰۰ از سوره مبارکه اعراف می‌فرماید: «إِنَّمَا يُنِزِّلُ عُقُبَکَ مِنَ الشَّیْطَانِ نَزْغًا فَاسْتَجِیْبْ بِاللَّهِ سَمِیعًا عَلِیمٌ.» «هر گاه

اطمینان به معنی آرامش و قرار گرفتن است و دل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در قرآن آمده است: «يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ازِجْعِیْ اِلَیَّ رَکِبًا رَاضِیَةً فَرِحَتْهُ فَاذْخُلِ فِی عِبَادَیْ وَ اذْخُلِ حَتَّى.» «زیرا یاداش کنسی که با یاد خدا، به این مقام (اطمینان) رسیده بهشت است. مراد از ذکرالله یا همان یاد خدا، توجه انسان به خداوند است.»

۳) توکل کن

توکل از ریشه (وکل) به معنی واگذاری کارها به وکیل است. وقتی انسان به خداوند توکل می‌کند، دیگر نگران زایل شدن امور خود نخواهد بود.

۴) قرآن بخوان

قرآن که نسخه شفابخش برای همه دردهاست، خود را آرامش‌بخش قلب‌ها معرفی می‌کند. هر کس با این نسخه الهی، انس بیشتری داشته باشد و بر خواندن آن مداومت کند، احساس