

هزار نکته باریکتر زمو اینجاست!

یاسر عسگری

۱۱۵- کم حرف زدن

یک از فضلاء از مرحوم علامه طباطبایی سؤال کرد: چه کنم در نماز حضور قلب داشته باشم؟ مرحوم علامه در پاسخ فرمودند: کم حرف بزن. پس اگر انسان بخواهد حواسش تمرکز یابد و دلش تنها متوجه خدا و محبوبش باشد، باید کم حرف بزند، وقتی زیاد حرف می زند توجه اش به این سو و آن سو جلب می گردد و پراکنده خاطر گشته، نمی تواند توجه اش را متمرکز سازد. پس دوستان خدا سکوت ملازمند، چرا که دلشان پیوسته متوجه اوست و اگر بخواهند حرف بزنند توجه شان پراکنده می گردد. (۱)

۱۱۶- زهد به معنای بی رغبتی است و حالتی قلبی است نه عملی.

زهد آن نیست که انسان از نعمت های دنیا بهره نبرد، تهیدست باشد و به کسب مال نپردازد. بلکه زهد به معنای ترک میل و رغبتی است که به نوعی انسان را وابسته به دنیا می کند، به گونه ای که جهان آخرت به فراموشی سپرده شود. از این رو، خدای متعال به پیامبرش می فرماید: از رغبت و تمایل به دنیا پرهیز نموده بیشتر به آخرت توجه کن.

ممکن است کسی ثروت زیادی داشته باشد ولی آن ثروت را در راه خدا مصرف کند. حضرت سلیمان (ع) با این که بزرگترین حکومت ها و سلطنت ها را داشت، ولی زاهدترین مردم بود و از همه ثروتی که در اختیارش بود، به نان جوی قناعت می کرد و قدرت و ثروتش را در مسیر احقاق حقوق دیگران و ترویج دین خدا و برافراشتن پرچم توحید در گستره گیتی، به کار می گرفت.

پیامبر اکرم (ص) (در شب معراج) از خداوند سؤال می کند: خداوندا! باید چه راهی را پیمایم تا به زهد دست یابم؟ خدای سبحان در پاسخ فرمود: اگر می خواهی وابسته به دنیا نباشی، باید از خوردنی ها و نوشیدنی ها کم و به مقدار نیاز

استفاده کنی و برای روز میادا نگه نداری. (۲)

۱۱۷- شریک شدن یا خدا!

روزی مرحوم شیخ جعفر شوشتری روی منبر گفت: مردم! من امروز می خواهم سخنی بر خلاف گفته انبیاء و اولیاء بگویم!

مردم تعجب کردند: فرمود، تمام انبیاء مردم را به توحید دعوت کرده اند، ولی من می خواهم شما را به شرک دعوت کنم. همه انبیاء و اولیاء می گفتند: کار را فقط برای خدا انجام دهید، اما من می خواهم بگویم خدا را نیز در کارهایتان شریک کنید!

شما که موحد نمی شوید و دل را مخصوص خدا نمی کنید، دست کم گوشه ای از دلتان را به خدا بسپارید در بست دل را به غیر خدا ندهید، چرا که روزی پشیمان می شوید. (۳)

۱۱۸- دوستی یا خدا!

در حدیث قدسی آمده است که خدای سبحان به موسی بن عمران (ع) خطاب فرمود: ای موسی مرا در پیش مردم محبوب کن (کاری کن که مردم مرا دوست بدانند) حضرت موسی (ع) عرض کرد: چه کنم؟

خطاب شد: نعمت های مرا به یاد آنان بیاور... (۴)

۱۱۹- نعمت و سلامتی

در سلامتی و فراغت دو نعمت گران بهایی است که خداوند متعال به انسان ها عطا فرموده ولی اکثر مردم قدر آن دور را نمی دانند و به رایگان از دست می دهند.

خداوند متعال، به رایگان، نعمت های بی شمار و ارزنده ای را در اختیار انسان قرار داده، ولی آنان را مفت از دست می دهند، شاید بدان جهت است که برای بدست آوردن آن ها زحمتی نکشیده است. نه تنها حق آنها را ادا نمی کند، بلکه آنها در راه معصیت و مسیری به کار می گیرد که نه تنها برای او نفع ندارد، بلکه ضرر نیز دارد. سلامتی از جمله نعمت های ارزنده ای است که

آدم سالم بدان بی توجه است و آنکه قدر آن را می داند که به بیماری گرفتار شود. (۵)

۱۲۰- غنیمت شمردن وقت.

این وقت ها را باید خیلی مغتنم بشماریم. امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «همین طور که روزها را از شما می گیرند، شما هم سعی کنید از آنها بگیرید.»

یعنی امروز که از شما گرفته می شود، از اقامت زمانی شما کاسته می گردد، شما هم سعی کنید در این روز حقیقتی و معرفتی و کمالی تحصیل کنید. (۶)

۱۲۱- دائم به یاد خدا بودن

چنان که بدن را قوت و غذایی است که از آن لذت می برد و اگر به او نرسد، متالم می شود، همین گونه روح را قوت و غذایی است و ذکر خدا و شوق و انس با خدا قوت لذیذ و لذیذترین غذاهای روح انسان و چنان که هر قفلی را کلید است و یاد خدا کلید آن قفل است هر مهمی و حادثه مشکل و خطرناکی با یاد خدا گشایش خواهد یافت. (۷)

۱۲۲- دائم به یاد خدا بودن

چنان که بدن را قوت و غذایی است که از آن لذت می برد و اگر به او نرسد، متالم می شود، همین گونه روح را قوت و غذایی است و ذکر خدا و شوق و انس با خدا لذیذ و لذیذترین غذاهای روح انسان است و چنان که هر قفلی را کلیدی است و یاد خدا کلید آن قفل است هر مهمی و حادثه مشکل و خطرناکی با یاد خدا گشایش خواهد یافت. (۷)

۱۲۳- بازی کودکانه

در مورد حضرت یحیی (ع) (قرآن کریم) داریم که «و آتیناه الحکم صبیّا» حضرت یحیی (ع) هنوز صغیر بود، کودکانی آمدند پیش او که بیا برویم بازی، گفت: ما برای بازی خلق نشده ایم، دنیای ما دنیای بازی نیست! الان خیلی بزرگسال ها مشغل بازی اند و... در



مشاوره

آخر هم هیچ چیزی گیرشان نمی‌آید.^(۸)

۱۲۴ - اوصاف دوران جوان

دوران کوتاه جوانی که همراه با نشان و سرزندگی است، بهترین دوران عمر انسان به شمار می‌آید و حساب ویژه‌ای دارد... دوران انعطاف‌پذیر و پذیرش حق است. در این دوران انسان می‌تواند خود را بسازد و خویشتن را از عادت‌های زشت برهاند. در دوران جوانی است که انسان: - بیش از سایر دوره‌ها تحت تأثیر کلام حق قرار می‌گیرد.

- از بدنی سالم برخوردار است و می‌تواند وظایف اجتماعی خویش را انجام دهد.

- به دلیل برخورداری از جسم و روح قوی، می‌تواند وظایف عبادی را به نحو احسن انجام دهد.

- از قدرت زیادی برای رفع و دفع ردایل اخلاقی برخوردار است.

- می‌تواند با بهره‌گیری از جسم و روان خویش به مراحل بالای عملی راه یابد.

- می‌تواند دارای عزمی قوی و اراده‌ای آهنین باشد.

- می‌تواند بدون احساس خستگی، به خوبی بیندیشد و ساعت‌ها فکر کند.

- می‌تواند عادات و ملکات فاضله را در حد بالا در خویش تثبیت کند.^(۹)

۱۲۵ - فرزانه

فرزانه کسی است که وسیله را هدف نپندارد و غیر از هستی محض و لقای خداوند، که همان حقیقت هستی است، هر چند دیگر را وسیله بداند و به چیزی که گذر است، دل نبندد؛ زیر خطر مال دوستی و جاه‌طلبی به قدری زیاد است که اگر کسی به آن مبتلا شد، چیزی از ایمان او نمی‌ماند. پیامبر اکرم (ص) به ابوذر چنین فرمود: دوستی مال و جاه، دین مرد را بیش از آن اندازه می‌برد که دو گرگ خون آشام شبانه به آسایشگاه گوسفندان حمله برند در بامداد چیزی از آن رها باقی نگذارند.^(۱۰)

-پی‌نوشت:
۱. راهبان کوری دوست، ج ۲، استاد محمد تقی مصباح یزدی، ص ۲۶۶.
 ۲. همان، ص ۶.
 ۳. بر درگاه دوست، ج ۱، استاد مصباح یزدی، ص ۲۵۵ و ص ۲۵۶.
 ۴. همان، ص ۲۰۱.
 ۵. ره توشه، ج ۱، استاد مصباح یزدی، ج ۱، ص ۳۲.
 ۶. مجموعه مقالات، علامه حسن زاده عاملی، ص ۱۱۳.
 ۷. حکمت عملی و اخلاق مرتضوی، علامه حسن زاده عاملی، ص ۱۵۴.
 ۸. در محضر استاد علامه حسن زاده، محسن غروی‌ان، چاپ چهارم، ص ۷۴.
 ۹. ره توشه، ج ۱، همان، ص ۳۵ و ص ۳۶.

سؤال: دیلمه پشت کنکوری هستم. سال گذشته علی رغم تلاش درخور، رتبه خوبی نیاوردم. از بسیاری از همکلاسی‌هایم بیشتر مطالعه می‌کردم ولی رتبه‌ام کمتر شد. بسیاری به من می‌گویند: به اصطلاح خر خوانی می‌کنی. روش مطالعه را بلد نیستی. با نشریه شما چند روز پیش در منزل یکی از دوستان آشنا شدم. به نظر نشریه خوبی است. از بخش مشاوره خوشم آمد. گفتم: این سؤال را مطرح کنم که روش مطالعه را برایم بنویسید. شاید برایم راهگشا باشد.

علی صدقی - بوشهر



پاسخ: از این که با نشریه خود تماس گرفتید و حرف دل‌تان را زدید، سپاسگزاریم. در پاسخ به سؤال شما باید گفت: بله حق با دوستان شماست. مطالعه هم هنری است، فنون و شیوه‌های خاص خود را دارد. برای موفقیت در مطالعه توجه به نکاتی چند ضروری است:

مطالعه فعالیت قوای ارتباط ادراکی و ذهنی است که قوای ذهنی بیش‌ترین نقش آفرینی را در کارایی آن دارد. باید هنگام مطالعه توانایی درک مطلب و ایجاد آنها با سایر مطالب و معلومات را داشته باشد. رعایت نکات ذیل می‌تواند مهارت خوانندگان را افزایش دهد.

۱. با حالت آرامش و رضایت خاطر و خوشحالی مطالعه را آغاز کنید.

۲. مطالعه را بازخوانی کرده و بازگو کنید، تکرار کنید تا مطالب را از بر شوید.

۳. برای تند خوانی و افزایش مطالعه خود، با انگشت

خود یا از کاغذ نشانه استفاده کنید و هنگام خواندن هرگز به عقب برنگردید. چون تمرکز شما از بین می‌رود.

۴. برای افزایش و تقویت تند خوانی خود مطالب را بلند بلند بخوانید، نباید لب‌های شما تکان بخورد، بی صدا بخوانید.

۵. هنگام مطالعه به اصل موضوع توجه کنید. کلمات و ایده‌های اساسی درس را پیدا کنید.

۶. برای بار دوم با دقت تمام و هوشیاری کامل و با تأمل در جزئیات مطالب را بخوانید.

۷. پس از مرور کامل، برای مدتی سر خود را از کتاب بردارید، و با این تصور که برای یکی از دوستان خود مطالب را بازگو می‌کنید، این بار خود مطالب را با زبان خودتان بازگو کنید.

۸. برای بار آخر، مطالب را بخوانید تا مطمئن شوید، مطالعه را آموخته و از بر هستید.

۹. اینک زمان یادداشت برداری به صورت برجسته نویسی، رمز، خلاصه و رنگارنگی است.

۱۰. هنگام مطالعه، جمعی با دوستان خود مطالعه نکنید. برای مطالعه گروهی، چاره‌ای نیست که مطالب را جداگانه تقسیم کنید، جداگانه مطالعه کنید.

بعد برای مشارکت گروهی از یکدیگر بپرسید.

۱۱. برای اطمینان از آموخته‌های خود، مطالب را برای دوستان خود، بازگو کنید.

۱۲. اگر احساس خستگی کردید، چند لحظه سر از روی مطالب بردارید و به نقطه‌ای به مدت ۵ ثانیه نگاه کنید، مجدداً این کار را تکرار کنید.

۱۳. در پایان مطالعه سعی کنید برای خود سؤال مطرح کنید، سپس به سؤالات خود پاسخ دهید.

۱۴. روی صندلی راحتی نشسته و درست بنشینید تا احساس خستگی نکنید. چراغ را در پشت سر خود قرار دهید. و فاصله لازم را حفظ کنید.

۱۵. برای از بین بردن حواس پرتی، با شناسایی منشأ آن، برای رفع آن تلاش کنید. منشأ بسیاری از حواس پرتی‌ها، عبارتند از: سر و صدا در محیط مطالعه، سردی یا گرمی هوا، مشکلات شخصی، ناراحتی جسمی، نور نا کافی و...

۱۶. از کتاب‌های کمک آموزشی، که سوال و جواب دارند، استفاده نکنید. پیش‌تر از یادداشت‌های کلاسی و درسی خود استفاده کنید.

۱۷. سعی کنید همیشه مکان مناسبی را برای مطالعه انتخاب کنید. از تغییر مکان مطالعه جداً پرهیز کنید.

۱۸. سعی کنید همواره مطالعه را با فاصله و استراحت کافی و در زمان مناسب انجام دهید.

۱۹. در بین مطالعات روزانه، که به فاصله ۳۵ دقیقه مطالعه، ۱۰ دقیقه مرور مطالب و ۵ دقیقه یادداشت برداری صورت می‌گیرد، فاصله ۱۵ دقیقه بعد از آن استراحت کنید.

۲۰. حتماً مصرف آب میوه‌های طبیعی، میوه، شیر، خرما، پسته، کشمش، آب و... و بطور کلی غذاهای پروتئینی دار را، به‌ویژه در فواصل زمانی استراحت فراموش نفرمایید.

ان شاء الله سرافراز و موفق باشید.