

بسمه تعالی

دوباره نگاه کن!

فریبا مؤیدنیا

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۳

سرشناسه: مویدنیا، فریبا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: دوباره نگاه کن / فریبا مویدنیا.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو (چاپ و نشر ایران)، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۴۵ ص.: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۱۷-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: راه و رسم زندگی
موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ م۸ ر/۲ BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۳۸۳۷

نام کتاب: دوباره نگاه کن
مؤلف: فریبا مویدنیا
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی و تنظیم: پروانه مهاجر
طرح جلد: فریا قنبری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳
چاپ: مدیران
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۱۷-۱
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir

تقدیم به همسر؛

به پاس همراهی همدلانه و هستی ارزشمندش

و گلستان عمرم صبا و نورا

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	دیباچه
۱۰	دفتر اول (همنوایی با فرامین کردگار)
۱۲	روایت اول: مومن باش و نیکوکار
۱۷	روایت دوم: تزکیه کن
۲۲	روایت سوم: از مکافات عمل غافل مشو
۲۵	روایت چهارم: عالمانه و مقتدرانه با مشکلات روبرو شو
۳۰	روایت پنجم: متقی باش
۳۱	روایت ششم: از خدا شرح صدر بخواه و برای بدست آوردنش تلاش کن
۳۴	روایت هفتم: اخلاق نیکو داشته باش
۳۸	روایت هشتم: شاکر باش
۴۰	روایت نهم: توکل داشته باش
۴۲	روایت دهم: برکت بجوی
۴۶	دفتر دوم (همنوایی با خود)
۴۷	روایت اول: برای پدرم
۵۱	روایت دوم: برای مادرم
۵۶	روایت سوم: برای هم آب و گلانم
۵۸	روایت چهارم: همسرانه
۶۶	روایت پنجم: برای صبا
۸۱	روایت ششم: مژده ای دل که مسیحا نفسی می آید
۸۴	روایت هفتم: من ستاره پردازم
۹۶	روایت هشتم: یک جرعه عرفان
۱۰۴	روایت نهم: فزازهایی از کشکول یک بانو
۱۰۸	روایت دهم: می نویسم تا یادم نرود برای شاد و پرامید زیستن...

۱۱۵	دفتر سوم (همنوایی با هموعانمان)
۱۱۶	روایت اول: برای همسران
۱۲۷	روایت دوم: برای تربیت فرزندانمان
۱۴۲	روایت سوم: معلمانه
۱۵۳	روایت چهارم: روایتی برای آموزندگان و جویندگان دانش
۱۶۰	روایت پنجم: ورقی برای دوستی، برای دوست
۱۶۶	روایت ششم: برای جوانان
۱۸۲	روایت هفتم: بانوانه
۱۹۶	روایت هشتم: باز هم برای بانوان
۲۰۲	روایت نهم: مدیرانه
۲۱۰	روایت دهم: نیکوکارانه

۲۱۵	دفتر چهارم (همنوایی با سرود خوش آهنگ هستی)
۲۱۶	روایت اول: سرود واحد
۲۲۱	روایت دوم: روایتی توانگرانه
۲۳۵	روایت سوم: سینرژی
۲۳۷	روایت چهارم: سفر
۲۴۰	روایت پنجم: روایتی از آزادی، از پرواز
۲۴۴	روایت ششم: شاعرانه
۲۴۷	روایت هفتم: گوش بسپار به شهادت رازناک قطره های آب
۲۵۱	روایت هشتم: درخت
۲۵۵	روایت نهم: نجات زمین
۲۶۰	روایت دهم: روایتی از بهشت

دیباچه:

زندگی ما تنها زمانی که زیسته ایم نیست بلکه آن چیزهایی است که در خاطرمان مانده و روایتشان می‌کنیم.^۱

در روزگاری زندگی می‌کنیم که اشتغالات معمول زندگی روزمره غالباً مانع از آن می‌شود که به اموری چون تدبر درباره هستی، معنا جویی، معنا یابی و غنابخشی به زندگی و تحلیل علل رفتارهای متفاوت دیگران و حتی واکاوی اندیشه‌ها و اعمال خود بپردازیم و اینگونه است که بسیاری از ما انسان‌ها به رغم داشتن امکانات رفاهی بیشتر و برخورداری از مظاهر علم، صنعت، تمدن و مدرنیته، به کرات احساسات منفی چون تنهایی، افسردگی و کسالت را تجربه می‌کنیم و نظام هستی به نظر مان پیچیده تر و سیال‌تر از آن می‌رسد که بتوان وحدت معنی آنرا دریافت. با این وصف به نظر می‌رسد آنچه امروز برای زندگی ما انسانها بیش از همه ضرورت دارد، خردمندی و حکمتی است برای درک منظر و معنایی درخور از کل زندگی.

از سوی دیگر انسان در دنیایی زندگی می‌کند که تاثیر و تاثر و تعامل و برقراری ارتباط در آن اجتناب ناپذیر است و مهمترین این ارتباطات و تعاملات هم عبارتند از ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت. جالب اینکه از نگاه آموزه‌های دینی هم چهار عامل یاد شده در تعامل با یکدیگر، خاستگاه رشد و تربیت انسان را تشکیل می‌دهند. از این منظر انسان دعوت به خودکاوی می‌شود تا به ندای خداوند و گرایش‌های فطری به ودیعه نهاده شده در وجودش دست یابد. آنگاه ندای توحید با نشانه‌های آفریدگار در وجود خود انسان هم‌نوا می‌گردد و وی را به تماشای نشانه‌های حق در دل کائنات فرا می‌خواند و پس از آن هم، همه این نشانه‌ها با هم انسان را دعوت به بندگی و پرستش

۱- گابریل گارسیا مارکز (۱۳۸۳)، "زنده ام که روایت کنم"، ترجمه میرعباسی، نشر نی

خدا می‌کنند تا بتوانند وی را در سایه ی همین شکرگزاری و به کارگیری تواناییهای خود و موهبت‌های خداوند به صورت مطلوب کامیاب گردانند.^۱

بر همین اساس به نظر می‌رسد که شاید یک راه اصولی و مناسب برای گریز از هرج و مرج و آشفتگی دنیای علم زده معاصر، برای اذهان خردمند و پخته این باشد که با رجعت و نگاهی دوباره به تعاملات چهارگانه انسانی (تعامل با خدا، با خود، با دیگران و با طبیعت) خود را از بند تشمت و تکثر اندیشه‌ها و اوهام غیر ضرور رها نموده و با دریافت معنایی غنی و شایسته از کل هستی، به تجربه وحدت، هماهنگی و تعادلی شفافبخش و سعادت آفرین در زندگیشان نائل گردند.

و این اتفاقا همان چیزی است که خداوند هم در قران کریم به انسان توصیه می‌کند و می‌فرماید "بار دیگر چشم باز کن و نگاه کن"^۲ با این وصف انتخاب نام "دوباره نگاه کن" هم برای این کتاب با الهام از این آیه ی پرمعنا صورت گرفته است و نگارنده امیدوار است که با مطالعه این کتاب بتوانیم نگاههای خود را نگاه کنیم و با مرور گفته‌ها و ناگفته‌ها و زبان اندیشه‌ها، به نوعی وحدت و تقریب در نگرشها و نوعی خانه تکانی و بازخوانی اندیشه‌ها و مکنونات قلبی و به تبع آن هم ایجاد تحولات مثبت در عملکردهایمان نائل شویم.

در همین راستا سعی نگارنده بر آن بوده است که با همین منظور روایتی را در قالب چهار دفتر در یک مجلد به نگارش در آورد. اما درباره انتخاب نام "همنوایی" برای این دفترهای چهارگانه باید بگویم که از نظر من همنوایی به فرایندی اطلاق می‌گردد که طی آن، آدمی در پی احساس نیرویی معنوی یا مادی از سوی گروه یا پدیده ای، نگرش و رفتارهای خویش را دستخوش تغییر می‌سازد و این همان اتفاق مبارکی است که انتظار داشته و دارم با خواندن این کتاب برایمان اتفاق بیفتد. با این وصف موضوع

۱ - سجادی، سید ابراهیم (۱۳۸۸)، "فرآن و بازتاب تربیتی روابط چهارگانه انسان"، فصلنامه پژوهشهای قرآنی، شماره پاییز و زمستان (با اندکی تغییر)

۲ - سوره ملک آیات ۴۰ و ۴۱: باز دوباره نگاه کن آیا عیب و خللی [در آفرینش] مشاهده می‌کنی؟ پس بار دیگر نگاه کن تا چشمانت، خسته و ناتوان (از یافتن عیب) به سوی تو باز گردد.

هریک از این دفترهای "همنوایی" یکی از همان چهار قسم ارتباطات چهارگانه انسان است که در هر یک از آنها ده روایت نگاشته شده است.^۱ نتیجتاً تعداد مجموع روایت‌های این اثر چهل تاست که آنرا هم به فال نیک می‌گیرم چراکه از یک سو به قداست و رازناکی شیرین عدد چهل^۲ باور دارم و از سوی دیگر در زمانی نگارش این مجلد را به پایان می‌رسانم که خود در آستانه چهل سالگی می‌باشم.

مفتخرم به اینکه اعتبار و زینت و برکت و حلاوت این نوشتار در جاهای مختلفی از آن، آیات شریف مصحف قران کریم و احادیث منقول از پیامبر(ص) و ائمه اطهار علیهما السلام است. همچنین در جای جای این مجلد به کرات از سخنان نغز و شیرین شاعران پارسی گوی و نظرات و آراء صائب حکیمان و صاحب نظران و عالمان و هنرمندان نیز وام گرفته ام تا این مکتوب که دلم می‌خواهد از من به یادگار بماند و به روزگار بپاید، به زیور علم و ادب و هنر هم مزین گردد. باقی هر چه هست یک دنیا اشتیاق و شوق است برای به یادگار گذاشتن دلنوشته‌ها و آموخته‌هایم برای آنانیکه دوستشان دارم و سر سوزن ذوقی برای نوشتن. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید...

و بالاخره اینکه کتاب حاضر، برگ سبزی است تحفه درویش. بی تردید وجود نواقص و اشکالات، علی رغم دقت و وسواس نگارنده در نگارش آن نامحتمل نیست و آنچه می‌خوانید همه آنچه بود که توانسته ام، نه همه ی آنچه که می‌خواستم. پس اشتیاق وافر خود را نسبت به دریافت نظرات صائب و آرای ثاقب اهل نظر و پیشنهادات سازنده ایشان پنهان نمی‌کنم و امید آن دارم که با تذکر کاستیها و نقائص این اثر بر بنده منت گذارند.

۱ - توضیح اینکه به دلیل درهم تنیدگی و همپوشانی انواع مختلف تعاملات و ارتباطات چهارگانه، گاهی تصمیم گیری برای قرار دادن آنها در یک طبقه منحصر به فرد، دشوار می‌شود. به عنوان نمونه هر چند تعامل فرد با افراد خانواده خود در نگاه اول از نوع تعامل با دیگران تلقی می‌شود اما به نظر نگارنده به دلیل قرابت ویژه و منحصر به فرد اینگونه تعاملات و تاثیر پذیری بیش از حد انسان از این افراد، شاید بتواند به نوعی ارتباط با "خویشتن خود" نیز به شمار رود.

۲ - اتفاقاً این عدد در فرهنگ ادیان و در روایات اسلامی هم جایگاه خاصی دارد. به عنوان نمونه طبق آیه ۱۳۴ سوره اعراف وعده خداوند با حضرت موسی در کوه طور ۴۰ روز بوده است، رسول خدا(ص) در چهل سالگی مبعوث شد، چهل بار خواندن بعضی سوره‌ها و دعاها برای فرج و رفع مشکلات سفارش شده است و اتفاقاً بعضی کتاب‌ها هم با محوریت عدد چهل نوشته شده است مانند "چهل حدیث".

دفتر اول:

همسواپی با فراسین کردگار

در این دفتر بنا دارم که در قالب بازخوانی برخی از آیات منتخب قران کریم^۱، به ده فرمان^۲ زندگی بخش بپردازم در ده روایت. تا از این رهگذر گوش جان بسپاریم به یگانه لایزالی که هرچه هست از اوست. به او که آوازش همیشه در گوش دلهاست^۳. به نوای پروردگار رحمان و رحیمی که خود فرموده است "و چون بندگانم از دوری و نزدیکی ام پرسش کنند به آن‌ها بگو من به شما نزدیکم و دعای هر که مرا بخواند را اجابت می‌کنم"^۴. به او که حافظ شیرین سخن درباره اش گفته است "ما به او محتاج بودیم او به ما مشتاق بود" هم او که برای هدایتمان نشانه‌ها (آیات فراوان) فرستاده و به بیراهه رفتن و تنها ماندنمان را نمی‌پسندد. همان خداوندگار بی‌همتایی که وقتی گمراهی مان را می‌بیند نهیبمان می‌زند که "فاین تذهبون"^۵ و همان مهربانترین و

۱ - به انتخاب نگارنده

۲ - ده فرمان را از "ده فرمان" معروف الهام گرفته ام که همان فهرست دستورات مذهبی است که از جانب خدا، بر موسی (ع) در محلی به نام کوه سینا وحی شد و به باور یهودیان و مسیحیان، این احکام بر دو لوح سنگی حک شدند و موسی آن‌ها را برای قوم بنی اسرائیل خواند. اما این ده فرمان عبارتند از:

۱. من خداوند خالق تو هستم که تو را از اسارت و بندگی مصر آزاد ساختم.
۲. تو را معبود دیگری جز من نباشد. هیچ تصویری از آنچه در آسمان و یا بر روی زمین و یا در آب است، نساز و آنها را پرستش ننما.
۳. نام خدای خالقت را بیهوده بر زبان نیاور (از آن سوءاستفاده نکن)
۴. روز شنبه را به یاد داشته باش تا آن را مقدس بداری.
۵. پدر و مادرت را احترام بگذار.
۶. قتل نکن و به مردم ظلم نکن.
۷. زنا نکن.
۸. دزدی نکن.
۹. در مورد همنوعت شهادت دروغ نده.
۱۰. چشم طمع به مال و ناموس دیگران نداشته باش.

۳ - آواز خدا همیشه در گوش دل است، کوه دل که دهد گوش به آواز خدا

۴ - بقره - ۱۸۶

۵ - "به کجا می‌روی؟" (تکویر - آیه ۲۶)

داناترین معلم هستی که با عالمانه ترین و جذابترین و دلسوزانه ترین شیوه‌های تربیتی اش، سودمندترین، حقیقی ترین و بهترین درسهای عالم را می دهد به انسان، به این اشرف مخلوقات که با وسایس شیطانی به کرات، فراموشکار می شود و ناسپاس و نافرمان. امید که به برکت بازخوانی و تمسک به این آیات نورانی و این نشانه‌های ارزشمند در عمل، غبار غفلت و نسیان بروییم از فطرت پاک الهی مان و بیشتر تقرب جویم به او که خوبی و کمال محض است. ..

روایت اول:

"مومن باش و نیکوکار"

می خواهم از ایمان بنگارم، از ایمان به خداوند یگانه و آثار و پیامدهایش در زندگی انسان. اما برای یادآوری خالی از لطف نمی دانم که در مقدمه این مقال از ارزش و کرامت انسان از منظر خداوند سخن بگویم. انسانی که تا به آن حد در نظر خداوند محبوب است که در کلام وحی آمده است "وما انسان را گرامی داشتیم و او را به بسیاری از موجودات برتری بخشیدیم". باری از منظر قران انسان موجودی است که امانت دار الهی^۲ است و خداوند پس از آفرینش وی، به خود آفرین می گوید^۱، همان موجودی که "همه هر چه در زمین است برای او آفریده شده است"^۳، و "جانشین و خلیفه

۱ - اسراء - ۷۰

۲ - احزاب - ۷۲

۳ - فتبارك الله احسن الخالقين (سوره مومن - ۱۴)

۴ - هوالذی خلق لکم ما فی الارض جمیعاً. (سوره بقره - ۲۹)

خدا در روی زمین است^۱ و مسجود تمام فرشتگان.^۲ چنین نگاهی به انسان، به وی کرامت ارزشی می‌بخشد و بنا به آیه شریفه "ولله العزه و لرسوله و للمؤمنین"^۳ موجب عزت فرد موحد و مومن گشته و گوهر انسانیت او را بسیار ارزنده تر از آن می‌داند که اسیر و مقهور و ذلیل هر کس و هر قدرتی به جز خداوند باشد.^۴

حال همین خداوند حکیم که تا این اندازه نسبت به انسان مهربان است خود، خطاب به این بندگان محبوبش چنین می‌فرماید که "آیا شما را به تجارتی که شما را از عذابهای دردناک نجات می‌دهد راهنمایی کنم؟ آن این است که به خدا و پیامبر او ایمان بیاورید."^۵ و وعده می‌فرماید که مومنان رستگارند.^۶ و یا باز در همین زمینه در قرآن فرموده است که "من عمل صالحا من ذکر او انثی و هو مومن فلنحیینه حیوه طیبه."^۷ بدین معنا که هر کس از مرد و زن عمل صالح انجام دهد و به خداوند ایمان داشته باشد ما او را در زندگی خوش و با سعادت می‌گردانیم.^۸

پس بی گمان ایمان راستین به خداوند ثمرات و برکات فراوانی دارد که از آن جمله اند: آرامش جسم و روح و روان، پشتگرمی به انجام کارهای نیک، صبر و پایداری و تحکیم برادری^۹ و تلطیف روابط انسانی و ..

اما حتما شما هم توجه کرده اید که در بسیاری از آیات قرآن، واژه‌های ایمان و عمل صالح بطور توأمان و با تعبیر «آمنوا و عملوا الصالحات» مورد استفاده قرار گرفته اند.

۱- انی جاعل فی الارض خلیفه (سوره بقره - ۳۰)

۲- فسجد الملائکه کلهم اجمعون (الحجر - ۳۰)

۳- سوره منافقون- آیه ۸

۴- ایزدی، مصطفی و مسکوب (۱۳۵۷)، قاسم، "دیدگاه توحیدی"، دفتر نشر فرهنگ اسلامی

۵- صف- آیات ۱۱ و ۱۲

۶- قد افلح المومنون (مومنون - ۱)

۷- سوره نحل - ۹۷

۸- این در حالیست که زندگی سخت و پرفشار هم به تعبیر قرآن کریم ناشی از عدم ایمان و فراموشی خداست، همچنانکه در آیه ۱۲۴ از سوره مبارکه طه آمده است "هر کس از یاد من روگرداند در حقیقت زندگی تنگ و سختی خواهد داشت. (و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا)

۹- در قرآن هم آمده است انما المومنون اخوه.

صاحب‌نظران در این رابطه می‌گویند این ملازمت و همراهی می‌تواند متبادر کننده این معنا به ذهن باشد که گویی از منظر خداوند هم پیش شرط عمل صالح، ایمان است چراکه ایمان اگر در اعماق جان نفوذ کند حتماً شعاع آن در اعمال انسان خواهد تابید و عمل او را هم عمل صالح خواهد کرد، همچون چراغ فروزانی که از درون اتاق، نور را به بیرون می‌تابد و چنین است چراغ پر فروغ ایمان که اگر در قلب انسان روشن شود آثارش از چشم و گوش و زبان و دست و پای او آشکار می‌گردد. به تعبیری دیگر می‌توان گفت ایمان همچون ریشه است و عمل صالح میوه آن. و همچنانکه وجود میوه شیرین دلیل بر سلامت ریشه است، وجود ریشه سالم هم موجب پرورش میوه‌های مفید می‌گردد.^۱

در همین راستا توجه به این نکته ظریف هم خالی از لطف نیست که هرچند عمل صالح غالباً به معنای نیکوکاری ترجمه می‌شود اما اگر به ریشه این کلمه عربی که "صلح" است (و در قرآن درباره آن گفته شده است که "والصلح خیر"^۲)، توجه کنیم درمی‌یابیم عمل صالح باید عملی باشد که نمایانگر صلح و صفای باطنی انسان با خود، خداوند و کلیه مخلوقات است. بدیهی است که انجام چنین اعمالی در نهایت سبب تعادل و صلح و آرامش باطنی بیشتری هم برای شخص می‌شود. در این زمینه خوب است اینراهم بدانیم که صاحب‌نظران علم روانشناسی نیز، لازمه داشتن سلامت روان را سازگاری با محیط و دیگران و به عبارتی تسلط بر هیجانهای خود، آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود و پذیرش مسئولیت در مقابل محیط انسانی خود، دانسته‌اند. با این توصیف، انتظار سر زدن اعمال نیکوکارانه از انسان با ایمان که از آرامش و طمانینه و صلح و صفای باطنی بیشتری برخوردار است، به مراتب محتملتر است، چرا که همین ایمان وی به پروردگار حکیم موجب می‌گردد که وی به تمامی هستی و مخلوقات و موجودات که ساخته و پرداخته همان آفریدگار یکتا هستند، عشق بورزد و زبان حالش این شود که:

۱ - تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۱۴۱

۲ - سوره نسا - ۱۲۸

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست^۱ باری خداوند خود در قرآن کریم وعده فرموده است که دلهای مومنان را به واسطه ایمان با یکدیگر متحد گردانیده و گامهایشان را استوار می سازد^۲ و این چنین است که این عشقِ متعالیِ منبعث از ایمان برای انسانها عاملی می شود در جهت بهبود بخشیدن، متحد کردن و غنی ساختن و قدرت بخشیدن به ادراکات نوع بشر از مجموعه‌ی نظام مند و هوشمند کائنات.

از سوی دیگر یکی از ارزشمندترین موهبتهای خداوند که خداوند اعطای آنرا به مومنان وعده فرموده "سکینه" است. در این رابطه در آیه ۲۶ سوره توبه می خوانیم «خداوند سکینه ی خود را بر رسولش و بر مؤمنان نازل کرد و لشکریایی (از فرشتگان) فرستاد که شما نمی دیدید.» اما این "سکینه" همان آرامشِ دل است که موجب وقار و آرامش انسان در ظاهر و رفتار و حرکاتش هم می شود.

و برای توضیح بیشتر این حالت آرامش و طمانینه قلب خالی از لطف نیست که یادی هم از حکایت "تابلوی آرامش" بشود. نقل است که در روزگاران قدیم پادشاهی جایزه بزرگی برای هنرمندی گذاشت که بتواند به بهترین شکل، آرامش را به تصویر بکشد. نقاشان بسیاری آثار خود را به قصر فرستادند. بیشتر تابلوها، تصاویری بودند از خورشید به هنگام غروب، رندهای آرام، کودکانی که در چمن می‌دویدند، با رنگین کمان در آسمان، و قطرات شب‌نم بر گلبرگ گل سرخ. پادشاه تمام تابلوها را بررسی کرد، اما سرانجام فقط یک اثر را انتخاب کرد. این تابلوکوهایی را نمایش می‌داد که ناهموار بودند با قله‌هایی تیز و دندان‌دار. آسمان بالای کوهها هم بطور بیرحمانه ای تاریک بود، و ابرهای آبیستنی آذرخش، تگرگ و باران سیل آسا بودند اما وقتی بادقت به تابلو نگاه می‌شد، در بریدگی صخره ای شوم، جوجه پرنده ای دیده می‌شد که در میان غرش وحشیانه ی طوفان، آرام نشسته بود!

پادشاه درباریان را جمع کرد و اعلام کرد که برنده ی جایزه ی بهترین تصویر

۱ - حافظ

۲ - سوره انفال - ۱۱

آرامش، همین تابلوست و چنین توضیح داد: "آرامش چیزی نیست که در مکانی بی سر و صدا، بی مشکل و بدون کار سخت حاصل شود، بلکه معنای حقیقی آرامش این است که حتی هنگامیکه شرایط، سخت بر ما می‌گذرد، آن حالت طمانینه در قلب ما حفظ شود.^۱ اما بی تردید چنین آرامشی هم ثمره ایمان راستین به خداوند عالم و حکیمی است که سرچشمه تمامی قدرتهاست و خود به آدمیان وعده داده است که "الا بذكر الله تطمئن القلوب". و شاید از همین روست که می‌بینیم اساسا واژه‌های "ایمان" و "امنیت" و "ایمنی"، هم با هم خانواده اند! باری اگر انسان نتواند دلش را تحت تصرف خود درآورد، وقار ظاهری اش را نیز از دست خواهد داد. و اتفاقا همین سکینه و آرامش دل است که بنا به نص صریح قرآن در آیه چهارم سوره فتح موجب افزایش ایمان مومنان می‌شود. جالب اینکه خداوند در این آیه می‌فرماید "اوست که فرو فرستاد آرامش دل را بر دل‌های مؤمنان تا بر ایمانشان بیفزاید" و این وعده ازدیاد و رشد ایمان انسان نیز شاید از این روست که بدین وسیله خداجویان را به تلاش بیشتر در جهت تقویت و ریشه‌دارتر شدن باورشان فرا خواند تا از این رهگذربه مشاهده ی دقیقتر آیات و نشانه‌های موجود در هستی، پرستش خداوند و انجام اعمال صالح رهنمونشان گردد.^۲ در همین راستا در آیه ای از قرآن کریم که بسیار قابل تامل است می‌خوانیم که "یا ایها الذین آمنوا امنوا" به این معنا که ای کسانی که ایمان آورده اید ایمان بیاورید. به گمانم یک تفسیر زیبا از این آیه آن است که چنین بینگاریم که از منظر خداوند، حتی ایمان ما هم لحظه به لحظه نیازمند نو شدن و متعالی تر گشتن است و آنگاه است که با نو شدن شناخت و معرفتمان، حتی نیایشها و ارتباط و اتصالمان با خداوند نیز عمیقتر و پویا می‌شود. بی گمان شاعر هم با چنین نگاهی سراینده بیت زیر گشته است که:

"بیزارم از آن کهنه‌خدایی که تو داری هر لحظه مرا تازه‌خدایی دگر است..."

از سویی دیگر به نظر می‌رسد سنت الهی بر آن است که هر اندازه به خدا ایمان باطنی

۱ - در این رابطه به یاد می‌آورم قطعه ای را با این مضمون که:
ماهی‌ها از تلاطم دریا به خدا شکایت بردند و چون دریا آرام شد خود را اسیر تور صیادان یافتند. بیشتر تلاطمات زندگی ما حکمتی از جهان هستی است. پس از خدا بخواهیم دلمان آرام باشد نه اطرافمان.

۲ - سجادی، سید ابراهیم (۱۳۸۸)، "قرآن و بازتاب تربیتی روابط چهارگانه انسان"، فصلنامه پژوهش‌های قرآنی، شماره پاییز و زمستان

و قلبی داشته باشیم به همان میزان خدا در زندگیمان حضور می یابد چنانکه خدایی که انبیا و اوصیا درکش می کنند با خدای انسانهای عادی متفاوت است. حافظ در همین رابطه می گوید:

حضورى گر همى خواهى از او غافل مشو حافظ

و در همین رابطه در منابع دینی ما هم آمده "خداوند می فرماید من با بنده ام همانگونه رفتار می کنم که به من گمان می برد" و "عطیه خدا به قدر نیت شماست." و شاید از همین روست که ملاصدرا هم گفته است "خداوند بی نهایت است اما به قدر نیاز تو فرود می آید، به قدر آرزوهایت گسترده می شود و به اندازه ایمان تو کارگشاست و همه چیز می شود همه کس را به شرط اعتقاد، به شرط پاکی دل و طهارت روح." پس شایسته است هر گاه خواستیم بدانیم که خدا چقدر به ما نزدیک است و چقدر دوستان دارد، به این بنگریم که خود تا چه اندازه به او نزدیکیم و دوستش داریم. باری اگر فنجانی کوچک زیر باران نگاه داریم، به اندازه همان فنجان به ما می رسد. همچنانکه اگر کاسه بزرگی هم داشته باشیم به همان اندازه در آن آب جمع می شود. پس حواسمان باشد چه ظرفی در زیر باران رحمت الهی قرار داده ایم...

روایت دوم:

"تذکیر کن!"

عجیب است! اما ما در درون خود نفسی داریم که نمی گذارد بیش از آنچه برای خود کرامت و ارزش قائلیم پیشرفت کنیم و شاید از همین روست که خداوند در سوره شمس که بیشترین تعداد سوگندهای قرآن را در خود جاداده است، پس از یازده قسم

۱- بحار الانوار، جلد ۷۰، ص ۳۶۶

۲- بحار الانوار، جلد ۹۳، ص ۳۱

که بی تردید اهمیت موضوع قسم را می رساند- می فرماید "قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها"^۱ بدین معنا که "به تحقیق هر کس تزکیه نفس کرد رستگار شد و هر کس نفسش را پلید داشت زیانکار گردید"^۲.

اما در این آیه، واژه "زکیها" از ماده تزکیه به معنی رشد و نمو دادن است همچنانکه معنای واژه "زکات" هم به معنی رشد و نمو است. همچنین این واژه به معنی تطهیر و پاک کردن هم آمده است از این جهت که پاکسازی از آلودگیها موجبات رشد و نمو را فراهم می آورد. با این وصف بنا بر کلام خداوند رستگاری از آن کسی است که نفسش را تربیت نماید، رشد و تعالی اش دهد و از آلودگی به خلق و خوی شیطانی و گناه و عصیان و کفر پاک سازد.^۳

نکته قابل تامل دیگر در این زمینه، آن است که از آنجاییکه هدف تعلیم و تربیت اسلامی نیز با در نظر گرفتن مقام خلیفه الهی^۴ انسان بر روی زمین و تکامل و تعالی وی است، در قران سه بار واژه تزکیه مقدم بر تعلیم آمده است.

اما تزکیه نفس کار ساده ای نیست و به نظر می رسد برای انجام آن، به زبان ساده باید به یک سری رژیمهای روانی، ذهنی و عملی قائل باشیم که ما را به صفای درونی و طهارت باطنی رسانده، عاداتهای فکری و عملی مناسبی را در ما ایجاد نماید و سیم پیچیهای مغز و برنامه ریزیهای وجودمان را در جهت تکامل و رستگاریمان شکل بخشیده و توسعه دهد. در همین راستا توصیه به انجام فرایضی مانند نماز و روزه گرفتن در آموزه های اسلامی، بنوعی تایید کننده سودمندی و اهمیت این نوع ویژه از رژیمهاست طوریکه ما مسلمانان با بجا آوردن منظم نمازهایمان در اوقات تعیین شده و روزانه پنج نوبت ارتباط برقرار کردن با خالقمان، زشتیها و منکرات را از خود دور می سازیم و یا در ماه رمضان با روزه گرفتن، تمرین می کنیم مقاومت کردن در برابر

۱ - سوره شمس ۹-۱۰

۲ - در همین رابطه در احادیث دینی مان هم آمده است "که از شر کسی ایمن مباش که برای نفس خود کرامتی قائل نیست".

۳ - مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان (۱۳۶۶)، "تفسیر نمونه قران کریم"، جلد بیست و هفتم، ص ۶۲

۴ - انعام-۱۶۵

خواهشهای نفس را لب فرومی بندیم از خوردن و آشامیدن و سخن لغو و گناه. و چشم و گوش را فرو می بندیم از آنچه دیدن و شنیدنش زیانبار است. باز در همین رابطه خوب است بدانیم که در قرآن حتی از روزه سکوت حضرت مریم و حضرت زکریا سخن گفته شده است که می تواند نوعی تمرین در جلوگیری نفس از بیان امور لغو و بیهوده و مهار و کنترل زبان باشد و ممانعت از بسیاری از گناهان مانند غیبت و تهمت که از زبان سرچشمه می گیرند. از سوی دیگر در عرفان و فلسفه اسلامی هم تاکید شده است که چهل روز^۱ انجام مداوم و آگاهانه کاری موجب نهادینه شدن آن بصورت عادت در شخصیت انسان می گردد و حدیثی هم در همین رابطه از پیامبر(ص) نقل شده که در آن فرموده اند "هرکس چهل روز خود را خالص برای خدا قرار دهد چشمه های حکمت از دلش به سوی زبانش جاری خواهد گشت"^۲. خواجه شیراز هم با بیانی لطیف در این زمینه چنین سروده که

"شنیدم رهروی در سرزمینی همی گفت این معما با قرینی

که ای صوفی شراب آنگه شود صاف که در شیشه بماند اربعینی"^۳

جالب اینکه در همین راستا صوفیه هم در مراتب سیر و سلوک برای وصول به کمال و رسیدن به حقیقت و تجلی نور حق در دل سالک سه مرحله "تخلیه"، "تحلیه" و "تجلیه" یا تجلی" را مطرح کرده اند که تخلیه، خالی کردن درون از بدیها و همه اموری است آدمی را از خدا باز می دارد، "تحلیه" آراستن خویش است به صفات نیک و محامد و فضائل انسانی و تجلیه، جلوه کردن حق است و تابیدن انوار حق در دل سالک و عارف^۴ که در ادامه تحقق دو مرحله ی پیش از خود اتفاق می افتد.

و به گمان من از منظر علم روانشناسی هم، همین عزم راسخ انسان به تخلیه ی نفس از بدیها و به تبع آنها اقداماتی که در راستای عملی کردن آن از جانب وی صورت می پذیرد موجب می گردد که به تعبیری با یک خانه تکانی درونی، پارتیشن بندی و طبقه

۱- در همین رابطه غریبها برای نهادینه شدن یک عادت به جای ۴۰ روز، به ۲۱ روز قائلند.

۲- مطهری، مرتضی "ده گفتار"، قم، انتشارات صدرا ص ۲۸

۳- سجادی، سید ضیا الدین (۱۳۷۲)، "مقدمه ای بر عرفان و تصوف"، تهران، انتشارات سمت، صفحه ۱۶

بندی کتابخانه روح، ذهن و جسم و جان آدمی مرتب و منظم گشته و از آلودگی‌ها و ناخالصیها پاک گردد. چنانکه آنتونی رابینز معروف در کتاب "بسوی کامیابی" به همین منظور توصیه می‌کند که روزه فکری بگیرید و به عنوان مثال ده روز، به افکار منفی نیندیشید و تکنیکهایی را هم برای این کار ارائه می‌دهد و براین باور است که با اینکار بر ذهنیات خود حاکم شده و باعث می‌گردیم معرفتها و عاداتهای تازه‌ای که باعث رشدمان می‌شوند در ما بوجود آید.^۱ باری تسلط آگاهی و معرفت بر نفس مهمترین چیزی است که برای سعادت‌مندی انسان ضرورت دارد و بر همین اساس ما آدمها نباید هرگز از یاد ببریم که این سبک غبار رومی‌ها و زدودن آلاینشهای روحی و روانی برای تزکیه کردن نفسمان لازم است. مولوی در این باره می‌گوید:

ما در این انبار گندم می‌کنیم گندم جمع آمده گم می‌کنیم

می‌نیندیشیم آخر ما به هوش کاین خلل از گندم است یا مکر موش

موش تا انبار ما حفره زده است از فنش انبار ما خالی شده است

گر نه موشی دزد در انبار ماست گندم اعمال چل ساله کجاست؟

و با این تمثیل زیبا درصدد است که ما را متوجه این معنا ساخته و این پیام را منتقل کند که آزارها، دردها، گناهما، رنجها و یادهای زشت و گزنده در روان انسان چونان موشی که در انبار است نیروهای سازنده و بارآور اندیشه و خرد و شناخت و دریافت انسان را آرام آرام می‌جود و می‌خورد و چیزی از آنها باقی نمی‌گذارد. از همین روست که انسانهایی را می‌بینیم که با گذشت سالیان دراز چیزی به انبان روانی و فکری ایشان اضافه نشده، گامی به جلو برنداشته‌اند و در حال تکرار همان رفتارها و گفتارهای پیشینشان هستند چراکه موشهای نهفته در روان آنها، اندیشه و خردشان را می‌خورند و نیرویی برای کار و کوشش و پیشرفت و فرایازی ایشان باقی نمی‌گذارند.^۲ پس نهایتاً توصیه می‌کند که

۱ - رابینز، آنتونی (۱۳۸۲)، "بسوی کامیابی ۵"، ترجمه مهدی مجرد زاده کرمانی، تهران، موسسه فرهنگی راه بین، صص ۸۵ و ۸۶

۲ - وحیدی، حسین (۱۳۷۸)، "پیام پیر پارسا"، تهران، انتشارات فرزین، ص ۲۱۸

اول ای جان دفع شر موش کن وانگهی در جمع گندم کوش کن

اما به نظر می رسد یکی دیگر از راهکارهای موثر تزکیه نفس "مراقبه" باشد بدین معنا که هرازگاهی توجه آگاهانه داشته باشیم به اینکه در باغ نفسمان چقدر گیاه هرزه ی هوا و هوس روییده و بر همین اساس در صدد پالایش این آلودگیهای نفسانی برآییم. در همین رابطه شهید مطهری هم در کتاب "تعلیم و تربیت در اسلام" از مراقبه به عنوان ام المسائل اخلاق یاد کرده و آنرا بدین معنا دانسته که لازم است انسان با خود معامله شریکی را بکند که به او اطمینان ندارد و همیشه باید مراقبش باشد. دستور دیگری هم در اسلام در این زمینه وجود دارد و آن "محاسبه" است که در نهج البلاغه هم درباره آن آمده که "حاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا و زنوها قبل ان توزنوا" یعنی پیش از آنکه از شما حساب بکشند از خود حساب بکشید و اعمالتان را وزن کنید قبل از اینکه وزنشان کنند.^۱ و باز روایاتی از معصومین هم در این زمینه وجود دارد با این مضمون که "هرکس در شبانه روز یکبار به حساب خود رسیدگی نکند از ما نیست".^۲ پس شایسته است به پیروی از این احادیث ارزشمند هراز چندگاهی به ارزیابی عملکرد انسانی-اخلاقی-شرعی و حرفه ای خود بپردازیم و در اینکار رضایت خداوند را ملاک ارزیابی قرار دهیم.

و سخن آخر در این زمینه اینکه فراموش نکنیم که خداوند خود می فرماید که از روح قدسی خود در کالبد انسان دمیده است^۳ پس شایسته است که در دعاهایمان اینچنین از خداوند بخواهیم که پروردگارا ما را ابزار عشق خود قرار ده و وسیله ای برای برکت بخشیدن به زندگی خود و عزیزانمان. ما بر آنیم که به مدد انفاس قدسی تو که در وجودمان دمیده ای و به کمک تلاش و کوشش خالصانه امان برای تزکیه نفس، از شیطان و وسوسه هایش برائت جویم و تا می توانیم شیبیه تو باشیم. ما ایمان داریم به اینکه همه انسانها جلوه ای از رحمت و وسعت ات و آینه دار جمال و جلال بی بدیلت

۱- مطهری، مرتضی، "تعلیم و تربیت در اسلام"، ص ۱۴۶

۲- مطهری، مرتضی، "تعلیم و تربیت در اسلام"، ص ۱۵۰

۳- نفخت فیه من روحی (سوره حجر ۲۹-) و (سوره ص ۷۲-)

می‌توانند بود هرچند اندازه این آینه‌ها و میزان شفافیت آنها به تناسب وسعت اندیشه و روح ما متفاوت است. پس ما را در بارگاه یکتایی خویش آنچنان صیقل بخش که آینه‌دار جمال بی مثال تو باشیم...

آمین

روایت سوم:

"از مکافات عمل غافل مشو!"

خدایا مرزد پدر بزرگ مهربانم را. آقا جان صدایش می‌کردیم. وقتی از دنیا رفت من ده، یازده سال بیشتر نداشتم. با اینحال چهره نورانی و با محبت، هیبت درشت و باصلابت، عصای چوبی خاتم کاری شده و تسبیح کهربایی قشنگش که اغلب در دستش بود، همه را به خوبی و روشنی به یاد دارم. نماز خواندن را در شش سالگی از او آموختم. حالا که بعد از سالها به او فکر می‌کنم به یاد می‌آورم که خلوص نیت، مهربانی عمیق و ایمان خالص و واقعی اش به خدا، جادویی عجیب بخشیده بود به کلامش، که هر چه می‌نشستیم پای صحبتش، سیر نمی‌شدیم. نصیحتان نمی‌کرد اما لابلای صحبتها و نقل خاطراتش که شنیدنی تر از شیرینترین داستانهای عالم بودند، یک دنیا حکمت و معرفت و فرزانی موج می‌زد. کلی روایت و حدیث و شعر و جملات حکیمانه می‌دانست و خوب یادم هست که یکی از تکیه کلامهایش این بیت شعر بود که:

از مکافات عمل غافل مشو گندم از گندم بروید جو ز جو

و این آیه از قرآن که " لیس للانسان الا ماسعی " و برایمان معنی اش می‌کرد که " آدمی را جز حاصل تلاش و کارش بهره ای نیست ".

اما همین آیه شریفه‌ی " لیس للانسان الا ماسعی " یادآور این نکته مهم به ذهن

انسانهاست که ارتباط بین تلاش و برخورداری، ارتباطی معنادار است و کسانی که بیشتر تلاش می کنند برخوردارتر هستند. تجربه‌ها و شواهد هم موید این معنی بوده و حاکی از آنند که اراده خداوند بر آن قرار گرفته است که طبیعت رام ابرام باشد و تلاش و پشتکار و مداومت توام با امید و طیب خاطر آدمی، بسیار سریع ثمرات دلخواه وی را متجلی کند.^۱ بی‌مناسبت نمی دانم که در همین رابطه نکته مهمی را در قالب مثالی یاد آور کردم. فرض کنید گلهای مورد علاقه خود را در باغچه خانه‌تان کاشته‌اید. یک هفته گذشته است و علی‌رغم مراقبتهای کامل شما از باغچه، هنوز بذریه‌تان به ثمر نرسیده‌اند. آیا فکر خواهید کردید که همه کارها و مراقبتهایتان بیهوده و یا اشتباه بوده است؟ آیا به خود خواهید گفت "دیگر هرگز گل نخواهم کاشت و مراقب کاشته‌هایم نخواهم بود؟" مطمئناً پاسخ شما منفی خواهد بود چون به تجربه می‌دانید که باید منتظر باشید تا آنها رشد کنند و ثمر بدهند. در مورد تلاشهایی که برای ارتقای کیفیت زندگی و افزایش ظرفیت روحی و روانی خود انجام می‌دهیم هم همینطور است. رشد دانش معنوی و روحی ما هم تدریجی است و مستلزم صرف زمان. پس نباید در راه رسیدن به اهدافمان ناشکیبا باشیم چراکه خواسته‌های ما در خزانه غنی کائنات جای داده می‌شود و بنابراین نباید در رابطه با آن نگران بود بلکه باید تلاش کرد و دانست که در مسیر تحقق خواسته‌ها، هوشیاری و دانش معنوی و روحیمان در حال تکامل و شکوفایی است حال چه ما مراحل این فرایند را ببینیم یا نبینیم.^۲ وانگهی در آموزه‌های دینی ما باز هم آمده که دنیا مزرعه آخرت است، پس نیتهای و اعمال خیر و نیک ما در این دنیا، ثمرات و برکات اخروی هم خواهند داشت.

از سوی دیگر خداوند خدای در قرآن می‌فرماید: "ما هر گروهی را در همان راهی که به همت و اراده خود انتخاب کرده‌اند یاری می‌رسانیم و یاری پروردگار از هیچ قوم (صاحب اراده و فعالی) قطع نمی‌شود."^۳ باز در همین راستا در آیه دیگری آمده

۱ - پاندر، کاترین (۱۳۷۸)، "قانون توانگری"، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نشر البرز، ص ۳۰۵

۲ - بک وایت، مایکل (۱۳۸۳)، "چگونه زندگیتان را تغییر دهید"، ترجمه منیره یدالله وند، تهران، انتشارات پل، صص ۱۱۷ و ۱۱۸

است "الله یهدی من یشاء و یضل من یشاء." ^۱ البته نه به این معنی سطحی و ترجمه تحت اللفظی که خداوند برای بعضی هدایت و برای برخی دیگر ضلالت می خواهد که این معنا با حکمت و عدالت پروردگار رحمان و حکیم و اینکه انسان را دارای اختیار و اراده خواسته است، سازگار نیست بلکه به این معنا که خداوند کسی را که خودش بخواد هدایت یابد، هدایت کرده و کسی را بخواد به راه ضلالت افتد به ضلالت می افکند. پس انتخاب مسیر هم در زندگی بسیار اهمیت دارد و همواره باید حواسمان باشد در کدام راه پای نهاده ایم که بنا به مضمون این آیات هر گروهی در مسیری که خود آگاهانه برمی گزیند، به نوعی به جلوتر هدایت می شود. باز شاهدهی دیگر بر این مدعا آیه ۱۱ سوره رعد است که می فرماید "ما در هیچ قوم و جمعیتی تغییری ایجاد نمی کنیم مگر اینکه آنها خود در نفس خویش متحول گردند." با این وصف انسان باید بداند که به مصداق جمله معروف "از تو حرکت، از خدا برکت"، این سعی و تلاش و کوشش های اوست که رحمت و برکت الهی را بیش از پیش جذب می نماید و راه استجابت دعاها و توفیقاتش را در زندگی هموار می سازد. به عنوان مثالی در همین رابطه در تفسیر نمونه قرآن خواننده ام که "در انجیل آمده است که شخص پولدار هرگز وارد بهشت نمی شود اما بر اساس آموزه های اسلامی ملتی که فقیر باشد قادر به دفاع از خود در برابر دشمنان نیست. با این حال می بینیم که مسیحیان با آن تعلیمات، در زمینه پیشرفتهای علمی و مالی از مسلمانان پیشی گرفته اند." ^۲ که البته دلیل این امر را باید در پرکاری، تلاش بیشتر و نظم حاکم بر اموراتشان جستجو کرد چراکه کار و تلاش فقر را از بین می برد و موجب توانگری می شود و از همین روست که برخی از اهالی مغرب زمین طبق سنت الهی "کل نفس بما کسبت رهینه" ^۳ برنده ی این عرصه شده اند.

دلم می خواهد حسن ختام این روایت، یک حکایت شیرین باشد. شنیده ام که روزی مرد چوپانی به مسجدی نزد پیامبر رفت و به ایشان گفت من فردی عامی و باده نشینم، مرا فرصت درس و بحث نیست، اما تعریف دین شما را بسیار شنیده ام. ای

۱-سوره فاطر - ۸

۲-تفسیر نمونه قرآن کریم، سوره نساء

۳-سوره مدثر - ۳۸

پیامبر از اسلام و مسلمانی چیزی به من بیاموزید که راهنمای زندگیم شود. پیامبر اندیشید که در یک عبارت کوتاه و مختصر کدامیک از تعالیم روشنگر اسلام و قرآن را برای مرد بازگو کند که موثرتر باشد سپس فرمود بدان که "فمن يعمل مثقال ذره خیرا یره و من يعمل مثقال ذره شرا یره"^۱. مرد اعرابی پس از شنیدن این سخن در حالتی مسجد را ترک کرد که پیامبر از مشاهده حالت او به اصحابش فرمود "او در حالی اینجا را ترک می کند که فقیه شده است"^۲. باری اگر در خانه کس است همان یک حرف بس است و بی جهت نیست که پیامبر آن چوپان بادیه نشین را فقیه دانست زیرا کسی که به دلیل فطرت پاک و صفای درونی و صلح باطنی اش به معنای واقعی به این باور برسد که هر کس نتیجه هر خوبی و بدی اش را می بیند، هرچند به اندازه ذره ای باشند، نظام مندی و هدفداری و پویایی نظام هستی را به درستی درک نموده است. دعا می کنم که چنین باور عمیق و زیبایی در عمق وجود همه ما انسانها نهادینه شود. ان شاءالله

روایت چهارم:

"عالمانه و مقتدرانه با مصائب و مشکلات روبرو شو!"

"من قدرت خواستم و خدا مشکلاتی در سر راهم قرار داد تا قوی شوم. من دانایی خواستم و خدا به من مسایلی داد تا حل کنم. من سعادت و ترقی خواستم و خدا به من قدرت تفکر و قوت ماهیچه داد تا کار کنم. من جرات خواستم و خدا موانعی سر راهم قرار داد تا بر آنها غلبه کنم. من عشق خواستم و خدا افرادی به من نشان داد که نیازمند کمک بودند. من محبت خواستم و خدا به من فرصتهایی برای محبت داد. من به هر چه که خواستم نرسیدم اما به هر چه که نیاز داشتم دست یافتم."

۱-سوره زلزله-۷ و ۸

۲-قرائتی، محسن، تفسیر نور: ج ۱۰، ص: ۵۶۳ و ۵۶۴