

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

حیة



# جوان و انتخاب بزرگ

من کو؟!  
تأثیر روح بر  
حرکات ورزشی

اصغر طاهرزاده

طاهرزاده، اصغر ۱۳۳۰

جوان و انتخاب بزرگ / اصغر طاهرزاده - اصفهان: بُب المیزان، ۱۳۸۴

**ISBN:** ۹۶۴- ۹۶۳۸۹- ۵- ۴

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فییا.

۱- جوانان و اسلام      ۲- تربیت اخلاقی      ۳- اخلاق اسلامی

الف. عنوان      ج۹ط۱۸/ **BP۲۳۰**      ۲۹۷/۴۸۳۶

کتابخانه ملی ایران      ۲۳۱۳۵ - ۸۴ م

---

### عنوان: جوان و انتخاب بزرگ

مؤلف: اصغر طاهرزاده

سفارش: گروه فرهنگی المیزان

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۸۴

قیمت: ۵۰۰ تومان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

طرح جلد: محمد فاطمی پور      کلیه حقوق برای گروه المیزان محفوظ است

مراکز پخش:

۱- گروه فرهنگی المیزان      تلفن: ۰۳۱۱ - ۷۸۵۴۸۱۴

۲- دفتر انتشارات لب المیزان      همراه ۰۹۱۳۱۰۴۸۵۸۲

فهرست مطالب

جوان و انتخاب بزرگ

رابطهٔ دین و جوان ۱۰

مراحل سه‌گانهٔ زندگی ۱۱

جوان به چه کسی می‌گویند؟ ۱۲

انتخاب بزرگ چیست؟ ۱۳

پیرانی که هنوز جوان‌اند ۱۶

انسان، می‌بیند که می‌میرد ۱۹

چگونه می‌توان ابدیت را انتخاب کرد؟ ۲۵

ابعاد متضاد روح جوان ۲۶

معنی شریعت در زندگی ۲۷

وقتی که انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد ۲۹

شریعت؛ انتخاب بزرگ انسان ۳۰

من کو؟! ۳۵

خودم بدون بدنم ۳۸

می‌بینیم که می‌میریم ۳۹

روح انسان؛ فوق زمان و مکان ۴۰

سیر روح آزاد جوان به‌طرف خوبی‌ها ۴۲

ارتباط با دنیایی وسیع‌تر ۴۳

مرگ، ابتدای نشاط ۴۴

غم عصر جمعه ۴۵

تأثیر روح بر

حرکات ورزشی ۵۰

بدن‌هایی که مانع ظهور زیبایی‌های روح‌اند ۵۴

وقتی روح بر بدن حاکم باشد ۵۴

چگونه روح را بر بدن حاکم کنیم؟ ۵۶

نتایج حاکمیت روح بر بدن ۵۸

ورزش و تقویت اراده ۶۰

ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا ۶۲

## مقدمه ناشر

### باسمه تعالی

از آن جایی که دوران جوانی، جدّی‌ترین دوران زندگی هر انسانی است و جوانان باید در دوران جوانی با ابعاد جدّی زندگی روبه‌رو شوند، و با توجه به این که «تربیت باید گرم و جدّی» باشد و نه سطحی و غیر جذاب، این انتشارات تصمیم گرفت مباحثی را که استادطاهرزاده با جوانان در میان گذارده‌اند، طی چند کتاب منتشر نماید تا: اولاً: نسل جوان جامعه ما به بهانه این که باید به جوانان سخت‌گیری نکرد، از معارف حقیقی و جدّی محروم نماند. ثانیاً: روشن شود که می‌توان با جوانان، معارف جدّی را با زبان روان مطرح کرد و روح جوانان را در جهتی عمیق سیر داد.

در این کتاب سه بحث زیر مطرح است:

۱- جوان و انتخاب بزرگ در زندگی: که سعی شده است جوانان عزیز متوجه باشند چگونه می‌توانند در دوران جوانی انتخاب‌های خود را تا قیامت و ابدیت خودشان وسعت دهند تا همواره در نشاط جوانی باقی بمانند.

۲- من کو؟: در این بحث با زبانی ساده و با مثال‌هایی در خور فهم جوانان، بحث مجردبودن روح مطرح شده است که مبنای بسیاری از معارف دینی است.

۳- تأثیر روح در حرکات ورزشی: از آنجایی که امروز ورزش کردن یک ضرورت است و از طرفی خطر حضور انگیزه‌های غلط، ورزش را از نتیجه‌ای که شخص می‌تواند به دست آورد، ساقط می‌کند؛ در این بحث سعی شده است انگیزه‌های صحیح ورزش مد نظر قرار گیرد تا اولاً: جوانان اراده دائمی برای ورزش کردن داشته باشند. ثانیاً: بتوانند از ورزش کردن، نتایج معنوی و روحانی ببرند. إن شاء الله

*انتشارات لبّ المیزان*



### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

این یک قاعده است که انسان به اندازه‌ای که صحیح فکر کند، صحیح عمل می‌کند. به همین جهت، کسانی که خیلی کارکنند ولی خوب فکر نکنند، کارشان ضد خودشان می‌شود.

شنیده‌اید که در حمام‌های قدیم، دُلاک‌هایی بودند که سر افراد را می‌تراشیدند، یکی از آنها وقتی تیغ‌اش کُند می‌شد، زور می‌زد تا با فشار، سرطرف را بتراشد در نتیجه پوست سر آن فرد بیچاره کنده می‌شد. یک‌بار شخصی به آن دُلاک گفت: «آقای محترم! ده‌ریال بده یک تیغ نو بخر و سر مردم را درست بتراش!» دُلاک با خونسردی تمام که گویا کارش هیچ عیبی ندارد، گفت: «چرا ده‌ریال بدهم یک تیغ بخرم، یک ریال می‌دهم نان می‌خرم و می‌خورم زورم که زیاد می‌شود، بیشتر زور می‌زنم».

در بعضی موارد مَثَل ما، مَثَل این دلاک است؛ چون عقلمان به کارمان نمی‌رسد، هر چه بیشتر کار می‌کنیم، و در نتیجه دچار مشکلات بیشتری می‌شویم و باز برای رهایی از این مشکلات، به جای این‌که ریشهٔ مشکلات را پیدا کنیم باز بیشتر کار می‌کنیم، آن وقت سراسر زندگیمان پریشانی و پراکندگی می‌شود.

یکی از دانشمندان<sup>۱</sup> می‌گوید: «غفلت از خردمندی، تا بدان پایه رسیده که ما همواره می‌کوشیم که یک بیماری را با تشدید علّت‌های آن شفا دهیم».

حال با این مقدمهٔ که «کار»، به تنهایی کارساز نبوده و تفکر هم نیاز است و البته تنبلی هم کارساز نمی‌باشد، بلکه خوب فکر کردن و خوب کار کردن کارساز است؛ بر سر این مطلب می‌رویم که:

### رابطهٔ دین و جوان

این بحث امروزه هم در دنیا مطرح است که آیا اصلاً جوان با دین ارتباط دارد یا نه؟! و خودش به خودی خود در دوره جوانی علاقمند به دین هست یا نه؟ و آیا ما باید علاقمندی به دین را با تشویق و تبلیغ در جوان ایجاد کنیم؟ یا روح جوان به خودی خود چنین گرایشی دارد و عوامل

---

۱- ای-اف- شوماخر، دانشمند انگلیسی در کتاب «کوچک زیباست»

محیطی یا فرهنگی ممکن است گرایش به دین را در او ضعیف کنند. برای روشن شدن این موضوع باید به مراحل زندگی انسان‌ها توجه نمود تا جایگاه جوانی را در این مراحل پیدا کنیم.

### مراحل سه‌گانه زندگی

ما انسان‌ها در زندگی سه مرحله داریم: کودکی، جوانی و پیری؛ کودکان چرا کودکتند؟ یعنی ما از کجا می‌فهمیم که یک کسی کودک است؟ از آنجایی که می‌بینیم انتخاب‌هایش بچه‌گانه است. حال اگر شخص بزرگی همان انتخاب‌های کودک را داشت، مورد تمسخر و اعتراض بقیه واقع می‌شود، چرا؟! چون شخص بزرگی است که انتخاب‌هایش بچه‌گانه بوده است. در حالی که نباید چنین انتخاب‌هایی را در این مرحله از زندگی‌اش داشته باشد. مثلاً اگر یک شخص سی‌ساله مثل بچه پنج‌ساله، چوبی بردارد و سوارش شود و در کوچه و خیابان بازی کند، مورد اعتراض واقع می‌شود در حالی که اگر یک بچه پنج‌ساله این کار را بکند، اصلاً کسی به او اعتراض نمی‌کند، چون این کار، کار بچه‌گانه است و این فرد هم کودک است و باید کارهای کودکانه انجام دهد. پس کودکان انتخاب‌هایشان کودکانه است؛ یعنی کارهایشان سطحی و برای سرگرمی است.

حالا بیاییم در مقابل کودکان که انتخاب‌هایشان سطحی و زودگذر و برای سرگرمی است، پیرمردها و پیرزن‌ها را ببینیم، آیا اینها می‌توانند انتخاب‌های بزرگ بکنند؟! مثلاً به یک پیرمرد نودساله بگویید آیا حاضری یک مؤسسه تأسیس کنی و در آن جوانانی را تربیت نمایی، که به دانشگاه بروند، بعد برایشان تعدادی کارخانه بسازی و اینها مهندسان آن کارخانه‌ها بشوند و...؟! خواهید دید که اصلاً طاقت شنیدن چنین برنامه وسیعی را هم ندارد، چه رسد بخواهد عمل کند. خدا هم از او نخواست است، اگر هم بخواهد چنین کاری را برنامه‌ریزی کند و شروع نماید، ممکن است مورد تمسخر واقع شود که پیرمرد نودساله چه آرزوهایی در سر می‌پروراند. به اصطلاح می‌گویند: «سر پیری و معرکه‌گیری!» پس به خوبی روشن است که عموماً انسان‌ها در سن پیری نمی‌توانند انتخاب‌های بزرگ بکنند، پس ملاحظه کردید که خصوصیات دو مرحله از زندگی انسان‌ها - یعنی مرحله کودکی و پیری - طوری است که انتخاب‌هایشان معمولاً محدود و سطحی است.

### جوان به چه کسی می‌گویند؟

از آن‌چه گفتیم می‌توان نتیجه‌گیری کرد که «روحیه هر انسانی را انتخاب‌هایش مشخص می‌کند»، حال باید ببینیم بر اساس همین قاعده، جوان به چه کسی می‌گویند؟!

با مقایسه با دو مرحله کودکی و پیری می‌توان گفت: جوان؛ کسی است که انتخاب‌های بلند می‌کند. این یک قانون است و اگر چنین نکنند، یا کودک است یا پیری شکسته و فرتوت. مثلاً اگر فردی بین پانزده تا بیست ساله باشد، از لحاظ سنّی او را جوان می‌گوییم؛ حال اگر این فرد انتخابش این باشد که یک گودال بکند و مقداری آب در آن بریزد و یک مگس در آن بیندازد تا در آن غرق شود، آیا به این شخص می‌گوییم جوان یا به او گفته می‌شود بچه؟! حتماً می‌گوییم او بچه است؛ چون انتخابش سبک و بچه‌گانه است. پس جوان باید انتخاب بزرگ داشته باشد، باید انتخاب وسیع و عمیق و همه جانبه داشته باشد. در اسلام به انسان جوان می‌گوییم رشید؛ یعنی انسانی که رشد کرده و انتخاب بزرگ انجام می‌دهد و به اهداف واقعی و عمیق و به ابزاری که او را به هدفش می‌رساند، فکر می‌کند.

### انتخاب بزرگ چیست؟

روشن شد که اگر کسی انتخابش سطحی و زودگذر باشد، بچه است و جوان باید انتخاب بزرگ داشته باشد. حال اگر جوانی تمام انتخاب و آرزویش این باشد که مثلاً بتواند در کنکور قبول شود، آیا این انتخاب برای او یک انتخاب بزرگ است؟ آیا این جوان، انتخابی مناسب

جوانی‌اش کرده است و یا این کار، در عین این‌که می‌تواند ضروری باشد، کار بزرگی نیست و او انتخاب مناسب جوانی‌اش نکرده است؟ آری! این انتخاب و امثال این انتخاب‌ها هیچ کدام بد نیست، ولی اگر دقت شود، ملاحظه می‌کنید که انتخابی در شأن یک جوان و به‌عنوان یک انتخاب بزرگ برای او نیست. و حتماً توجه خواهید داشت که اگر جوان، انتخاب مناسب با شأنش نکرد، جوانی شکست خورده و مایوس است و خیلی زود این شکست و یأس در زندگی‌اش ظاهر می‌شود.

اگر جوانی، قبول شدن در کنکور را انتخاب بزرگ خود بداند، یعنی هدف اصلی‌اش این است که برود دانشگاه، خوب وقتی دانشگاه رفت باید واحد درسی بگیرد، و بعد واحدها را بگذراند، بعد چی؟! بعد فارغ‌التحصیل شود و شغلی پیدا کند و بعد ازدواج کند و بچه‌دار شود، بعد چی؟! بچه‌هایش بزرگ شوند و آنها را به مدرسه و دانشگاه بفرستد و شغلی برای آنها پیدا کند، بعد آنها را زن بدهد و یا به خانه شوهر بفرستد، بعد چی؟! بعد هم بمیرد... حال آیا این واقعاً یک انتخاب بزرگ برای زندگی است؟! بحث بر سر این است که آیا ما حق داریم امری چنین محدود را انتخاب بزرگ زندگیمان قرار دهیم؟! آیا این انتخاب، انتخاب بزرگ است یا

نه؟! و اگر جوان انتخاب بزرگ زندگی‌اش را چنین چیز کوچکی قرار بدهد، چه می‌شود؟

گفتیم؛ جوان کسی است که انتخابی مطابق جوانی‌اش بکند، باید انتخاب بزرگ داشته باشد وگرنه جوان نیست. شما این جوان‌های شکست‌خورده را دیده‌اید، اگر از آنها بپرسید: «چه می‌خواهید؟!»، می‌گویند: «دلمان می‌خواهد جایی کار می‌کردیم و یک حقوق نسبتاً خوبی به ما می‌دادند و از ما کار می‌کشیدند»؛ از آنها می‌پرسید: همین؟! در حالی که این انتخاب، یک انتخاب انفعالی است. این جوان روحیه‌اش مرده است، روحیه‌اش شکست‌خورده است. پس اوّل باید این مسئله حل بشود که انتخاب بزرگ چیست؟ و انسان جوان اگر چه چیزی را انتخاب کند، آن انتخاب در شأن اوست و عامل شکست روحیه او نمی‌گردد؟ انسان جوان فقط می‌تواند انتخاب بزرگ داشته باشد، پس اگر جوان انتخاب بزرگ نکرد، در تمام عمر به جوانی‌اش خیانت کرده است. از طرفی ملاحظه کردید که اگر جوانی به سن پیری رسید، دیگر نمی‌تواند انتخاب بزرگ داشته باشد؛ البته می‌تواند از انتخاب بزرگ جوانی‌اش در مرحله پیری استفاده کند و در پیری هم جوان بماند، ولی دیگر در آن مرحله به راحتی انتخابی بزرگ نمی‌تواند داشته باشد.

## پیرانی که هنوز جوان اند

مصدق انسانی که در پیری هم جوان مانده را به وضوح می‌توانیم در حضرت امام خمینی «رحمة الله علیه» ببینیم. وقتی آن خبرنگار چکاسلوواکی با ایشان مصاحبه کرده بود، گفته بود: «روحیه این انسان، مثل یک جوان بیست و چهارساله است». یعنی جوان و پر حرارت و آینده‌ساز. چون که حضرت امام خمینی «رحمة الله علیه» در جوانی به‌واقع یک انتخاب بزرگ کرده است و چون انتخابش در جوانی بزرگ بود در نودسالگی هم جوان بود، اما برعکس؛ اگر در زندگی انسان‌هایی که حدود چهل یا پنجاه‌سالگی پوسیده‌اند، خوب دقت کنیم می‌بینیم که اینها در جوانی، به‌واقع جوانی نکرده‌اند! یعنی در جوانی انتخاب بزرگ، مربوط به دوران جوانی را انجام نداده‌اند و به چیزهایی خوش بوده‌اند که هیچ ارزشی نداشته است. مثلاً به این خوش بوده‌اند که توانسته‌اند دزدانه چشم‌چرانی کنند، و یا به این خوشحال بوده‌اند که از فلان قهرمان ورزشی، یک امضاء بگیرند و یا تلاش کنند در رشته‌ای از رشته‌های ورزشی قهرمان شوند. البته؛ اصل ورزش برای سلامت جسم و تقویت اراده لازم است، ولی نمی‌تواند یک انتخاب بزرگ برای زندگی انسان باشد. پس اشخاصی که انتخاب‌های اصلی‌شان در زندگی از این قبیل چیزها باشد که عرض شد در واقع این‌ها در جوانی



هم پیرِ پوسیدهٔ شکست خورده‌اند که این پوسیدگی و شکست خوردگی در پیری ظاهر می‌شود. اما چرا به چنین روزگاری گرفتار می‌شوند؟ دقت کنید فقط به خاطر آن‌که به وسعت روح ابدی خود در جوانی خود انتخابشان را شکل نداده‌اند.

این مسئله را فراموش نکنید که وسعت انسان به اندازهٔ ابدیت است. چون اصل انسان، بدن انسان نیست، بلکه اصل انسان، جان و روح او است و روح هم که همیشه زنده و جاودانه است و بعد از نابودی بدن باز موجود است، یعنی ما خودمان که همان روح و جانمان باشد، تا ابدیت هستیم. حال اگر در جوانی انتخاب مناسب با ابدیت نداشته باشیم، به جوانی و انسانیت خود خیانت کرده‌ایم. چرا که انسان به وسعت ابدیت است؛ یعنی همیشه هست. مثلاً شما در خواب هم خودتان هستید. وقتی می‌خوابید آیا از خودتان هم می‌خوابید و از خودتان غایب می‌شوید؟! یا نسبت به فلان شخص یا فلان مکان که در کنار شما بود، خواب هستید؟! و آن‌ها را دیگر نمی‌بینید، اما آیا اصل خودتان را هم نمی‌بینید و از خودتان جدا می‌شوید؟! مثلاً وقتی خواب دیدید که در خیابان هستید، بعد که بیدار شدید، می‌گویید: «من خواب دیدم که در خیابان بودم» نمی‌گویید: «من خواب دیدم،

غریبه‌ای در خیابان بود». بلکه خودت در خیابان بوده‌ای، یعنی در خواب هم خودت، خودت هستی، پس، از خودت خواب نیستی، هر چند از بدنت جدا باشی. وقتی شما خواب می‌بینید که دارید از خیابان رد می‌شوید و یا خواب می‌بینید با دستتان یک پرتقال برداشته‌اید، با کدام چشم می‌بینید؟ با کدام دست پرتقال را برداشته‌اید؟ و با کدام پاها در خیابان راه می‌روید؟ این چشم و دست و پا که در رختخواب است و کاری به آن ندارید، ولی خودتان چشم و پا و ... دارید، هرچند این چشم و پای گوشتی را آنجا ندارید، پس بدون این بدن، خودتان، خودتان هستید. و یا مثلاً وقتی سر کلاس نشسته و در خیالات خود غرقید، بعد معلّم در کلاس مطلب خنده‌داری را تعریف می‌کند و همه می‌خندند، شما به خودتان می‌آیید و می‌گویید: چه شد؟ چه گفت؟ مگر شما، گوش و چشمتان سر کلاس حاضر نبود، معلّم چشم و گوش و بدن مادّی شما حاضر بود، پس چه کسی نبود که این گوش مادی نشنید؟ این گوش مربوط به بدن تو بود. این چشم مربوط به بدن تو بود. ولی «خودت» چون حاضر نبودی این گوش نشنید، پس معلوم است شنونده واقعی و بیننده واقعی، خودتان هستید، و این چشم و گوش ابزار است. شما که خودتان بدنتان نیستید، شما هستید، فقط هم هستید در حدّ خودتان. شما زنده‌اید، آری زنده‌اید؛ اصلاً

انسان مرگ به معنای نابودی ندارد، همیشه زنده است، همیشه بیدار است، حتی وقتی هم که بدنش خوابید، بیدار است و خواب می‌بیند.

### انسان، می‌بیند که می‌میرد

آیا به نظر شما، انسان می‌بیند که می‌میرد یا می‌میرد؟ اگر کمی در مورد خودتان دقت کنید متوجه می‌شوید که هیچ کس نمی‌میرد، بلکه می‌بیند که می‌میرد. همین طوری که اگر شما یک دستتان قطع شد، می‌بینید که دستتان قطع شده، حالا اگر دست دیگری هم قطع شود، باز هم می‌بینید که دو دستتان قطع شده، اگر دو پایتان هم قطع شود، می‌بینید که پاهایتان قطع شد، حالا اگر دست‌ها و پاهایتان قطع شود، آیا «من» شما هم کم می‌شود؟ یعنی نیم من می‌شوید؟ یا همان من قبلی هستید و باز هم می‌گویید: «من»؛ پس من شما کم نمی‌شود. حالا اگر تمام دست و پا و بدنتان هم جدا شود، چه می‌شود؟ می‌بینید که می‌میرید. همان طور که اگر یک دست شما قطع می‌شد، می‌دیدید که دیگر آن دست، دست شما نیست. حال اگر تمام اجزاء بدنتان هم قطع شود، می‌بینید که تمام بدنتان دیگر در اختیار شما نیست. این را می‌گویند: «مردن». در قرآن کریم در آیه ۴۲ سوره زمر داریم: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي

مَنَامِهَا» یعنی خداوند انسان‌ها را در هنگام مرگ و هنگام خواب می‌گیرد، پس طبق فرمایش قرآن، انسان در حین مرگ، به جایی دیگر توجه دارد. یعنی می‌بیند که می‌میرد. کمی خودتان فکر کنید، لازم نیست ما زیاد بحث کنیم. خلاصه؛ شما هیچ وقت نمی‌میرید، بلکه می‌بینید که می‌میرید. در روایست از پیامبر «صَلَاةُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَالهِ» و ائمه معصومین «عليهم السلام» داریم که وقتی شخص متوفی را به غسل‌خانه می‌برند و غسلش می‌دهند، او می‌بیند که غسلش می‌دهند.<sup>۲</sup> حتی وقتی می‌خواهند بدن او را در قبر بگذارند، می‌بیند که بدنش را در قبر می‌گذارند. به ما دستور داده‌اند بدن مرده را آرام و از پا در قبر بگذارید، چون بر روحش اثر می‌گذارد. خودش در بدنش نیست، اما ناظر آن است، حالاتی که بر بدنش می‌گذرد او را متأثر می‌کند. پس نتیجه این شد که انسان اصلاً هیچ وقت نمی‌میرد، انسان فقط و فقط هست. این بدن انسان است که می‌میرد و دائم در حال تغییر است. به طوری که موها و سلول‌ها و پوست‌های یک سال پیش شما حالا نیست. یعنی موها و پوست‌ها و سلول‌های شما و در کل، بدن شما به گفتهٔ علماء زیست‌شناسی در عرض شش ماه تماماً عوض شده و دیگر آن بدن قبلی

نیست. ولی آیا خودتان هم دیگر همان خود قبلی نیستید؟ با این‌که در عرض چند ماه تمام بدن شما عوض شده ولی شما حالا هم، خودتان هستید. پس به این نتیجه رسیدیم که انسان، خودش، بدنش نیست که با مردن از بین برود، بلکه او همیشه زنده است، او به وسعت ابدیت است. حالا اگر انتخابی به وسعت ابدیت نکرد، انتخاب بزرگ خودش را انجام نداده و اگر انتخاب بزرگ خودش و انتخابی را که در شأن جان اوست انجام نداد، انتخاب بزرگی نکرده است.

### کودکان سالمند

در «روان‌شناسی» در مکتب «پیاژه» روشی هست که سنّ افراد را می‌توان از روی انتخاب‌هایشان تعیین کرد. یک روان‌شناس آمریکایی، از پیروان مکتب پیاژه، در پی تحقیقی که بر روی مردم آمریکا انجام داده، سنّ افراد را از روی انتخاب‌های آنها تعیین کرد. او به نتیجه عجیبی رسید، می‌گوید: «اکثر مردم آمریکا از نظر سطح فکر، از چهارده سال تجاوز نکرده‌اند». بعضی‌ها انتخاب‌هایشان عمیق و درازمدت و واقعی نیست، مثلاً از نظر انتخاب‌های منطقی، در چهارده سالگی که اوّل انتخاب جوانی است متوقف شده‌اند و از نظر فکری رشد بیشتری نکرده‌اند، حتی اگر از نظر سنّی پنجاه سالشان باشد. چون نتوانسته‌اند

انتخاب بزرگشان را انجام بدهند، در کودکی متوقف شده‌اند و به جوانی نرسیده‌اند.

شما سراغ دارید انسان‌هایی را که مثلاً چهل سال دارند، ولی از برنامه‌های کارتونی که تماماً بازی خیالات است، خوششان می‌آید، اگرچه می‌دانند که این برنامه‌ها خیالات و دروغ است. این اشخاص انتخاب بزرگ نکرده‌اند و در حدّ خیال مانده‌اند. اما برعکس آیا یک انسان عاقل حاضر است فقط با خیالات خوش باشد؟ اگر شما متوجه انتخاب بزرگ خود شدید و خواستید خود را در ابدیت ارزیابی کنید و افق روحتان را تا ابدیت وسعت دادید، حالا شخصی یک ساعت بنشیند و مثلاً داستان‌های خیالی برای شما تعریف کند، بدتان می‌آید، چون متوجه می‌شوید اینها جز خیالات دروغ و مزخرف، چیز دیگری نیست. اگر بلند شدید و رفتید و با خودتان گفتید آخر این حرف‌های بیهوده چیست، نشان می‌دهد که عقلتان اجازه نمی‌دهد خیالات در زندگی‌تان میدان‌داری کنند، ولی اگر نشستید و گفتید: حالا ببینیم آخرش چه می‌شود، معلوم می‌شود هنوز عاقل نیستید و انتخاب‌های غیر واقعی می‌کنید.

### انتخاب واقعی

به نظر شما آیا انتخاب‌های غیر واقعی مخصوص بچه‌هاست یا جوانان؟ بچه‌ها را دیده‌اید، روی یک چوب

سوار می‌شوند و می‌گویند این اسب ماست و آن چنان می‌دوند که گویی سوار بر اسب رستم شده‌اند، اما واقعاً این اسب است یا چوب؛ پس کودک واقعیت‌گرا نیست، انتخاب‌هایش واقعی نیست. اما جوان؛ جوان کیست؟ کسی که اولاً؛ انتخاب‌هایش واقعی است، ثانیاً؛ انتخاب بزرگ می‌کند، چرا؟ چون انسان بزرگ است، انسان ابدی است. انسان ابدی اگر انتخاب بزرگ نکند، به عمر و جوانیش خیانت کرده است. آن وقت چه می‌شود؟ یأس او را می‌گیرد، چون جواب نیاز روحی خود را نداده است روحش می‌خواسته تا ابدیت وسعت بگیرد ولی او خود را مشغول چیزهای سطحی و محدود کرده است. مثلاً اگر شما یکی دو سال هر روز بنشینید کارتون ببینید، اولش خوشتان می‌آید، ولی بعد از یکی دو ساعت دلتان شور می‌زند، نگاه کردن به کارتون را رها نمی‌کنید، می‌نشینید و می‌بینید، حاضر هم نیستید بقیه‌اش را رها کنید، اگر بعد از کارتون، یک فیلم هم باشد آن را هم می‌بینید، ولی باز هم دلتان شور می‌زند، می‌دانید باید بلند شوید یک کار دیگر بکنید اما نمی‌دانید چه کار بکنید، می‌دانید که این کار را نباید انجام بدهید ولی انجام می‌دهید، اگر فردا هم همین کار را بکنید، پس فردا هم همین کار را بکنید، اگر یک سال و بعد چند

سال هم همین کار را کردید، بعد می بینید یک غم شدیدی شما را گرفته، نمی دانید چه کار بکنید، شدیداً اخمو، بداخلاق، تندخو، بدرآی، پرخواب، تنبل، غیرجدّی، غیر بشّاش و... خواهید شد. اما آیا می دانید برای چه؟ چون انتخابتان مناسب سنتان نبوده؛ شما جوانید، جوان باید انتخاب بلند بکند، انتخاب بلند به بلندی روح است و روح به اندازه ابدیّت است.

حال فکر می کنید انتخاب مناسب ابدیّت چیست؟ آیا این است که تمام دنیا را به شما بدهند؟ مگر تمام دنیا بزرگ است؟ مثلاً شما گفتید اگر دیپلم بگیرم دیگر راحت می شوم، بعد که دیپلم گرفتید، می خواهید بروید دانشگاه، بعد گذراندن واحدها و بالاخره فارغ التحصیل شدن، بعد ازدواج کردن، هر چه پیش برویم مشکلات بیشتر می شود، بعد تهیّه خانه، بعد بچّه، بعد بزرگ کردن بچّه و تحصیلات آنها و... آیا اینها همان انتخاب بزرگ انسان است؟ یا این که هرچه در داشتن اینها پیش برویم، مشکلات و غصّه ها بیشتر می شود. پس اگر تمام دنیا را به شما بدهند، تمام غصّه ها را به شما داده اند. آیا اگر همه دنیا را به شما بدهند، و شما هم آن را بپذیرید این انتخاب بزرگ است؟ مسلّم تصدیق خواهید کرد نه تنها انتخاب بزرگی نیست. بلکه با توجه به وسعت انسان، انتخاب کوچکی است. چرا که انتخاب غصّه های زیاد و



غفلت‌های فراوان انتخاب بزرگ نیست. زیرا انسان مساوی است با ابدیت، اگر دنیا را انتخاب کند، مقصد کوچک و محدودی را انتخاب کرده است، چون خداوند در مورد دنیا می‌فرماید: «مَتَاعٌ قَلِيلٌ» یعنی دنیا کالایی است کم، و بهره‌ای است محدود و چون جوان باید انتخاب بزرگ بکند، اگر دنیا را انتخاب بکند، چیز کوچکی را انتخاب کرده است و اگر مناسب جوانی‌اش انتخاب نکرد، مأیوس و سرخورده و افسرده خواهد شد. پس باید ابدیت را انتخاب بکند، چون ابدی است.

### چگونه می‌توان ابدیت را انتخاب کرد؟

حال ببینیم چگونه می‌توان ابدیت را انتخاب کرد؟ اگر بخواهید به جوانی‌تان خیانت نکنید، مطمئناً و مطمئناً فقط باید شریعت را که جوابگوی نیاز و عامل هدایت بعد ابدی شماست، انتخاب کنید. شریعت یعنی رمز و راز و راه و رسم زندگی دنیایی تا در این زندگی، حیات ابدی خود را پُر رونق و پُر ثمر کنیم. هر جوانی که شریعت را انتخاب نکند، روحش جوان نیست و خود را از راه تغذیه کردن نیاز حقیقی‌اش، یعنی زندگی در ابدیت، بازداشته و به مقصدهای کوچک و زودگذر مشغول کرده و به‌واقع روح بلند و جوان

خود را در دیوارهای تنگ آرزوهای دنیایی محبوس نموده  
و به پوسیدن خود تن داده است.

### ابعاد متضاد روح جوان

همچنان که خودتان هم تجربه کرده‌اید؛ بعضی از  
روانشناسان این نکته را متذکر شده‌اند که جوانان در اوج  
غلبهٔ میل‌های دوران جوانی، یک کشش شدیدی نسبت به  
مسائل دینی دارند. زیرا در دوران بلوغ جوانی دو میل و  
کشش رشد می‌کند، یکی میل‌های غریزی و یکی هم میل‌های  
فطری و این‌جاست که جوان در بین یک تضاد قرار می‌گیرد.  
او بین گرایش به شهوت، و نزدیکی به فطرت و دین و  
جواب‌گویی به بُعد ابدی انسان قرار می‌گیرد، لذا می‌گویند:  
جوان دو بُعد دارد، بُعد گرایش به شهوت و بُعد گرایش به  
شریعت. و در جوانی هر دوی این ابعاد به جوشش در  
می‌آید و اگر انسان در جوانی، بُعد شریعت را انتخاب اصلی  
و بزرگ خود قرار نداد، به جوانی‌اش خیانت کرده است.  
یعنی انتخاب بزرگ زندگی‌اش را رها کرده و انتخاب‌های  
کوچک را گرفته، و اسیر شهوات که از انتخاب‌های کوچک و  
زودگذر است، شده‌است. در این حال سرخوردگی‌ها و  
پوچی‌ها سراسر روحش را می‌گیرد و برای نجات از  
پوچی‌ها، خود را در ورطهٔ شهوات رها می‌کند و در نهایت  
هیچ می‌شود و هیچ.

### معنی شریعت در زندگی

شریعت؛ یعنی دستوراتی که خداوند فرستاده است تا شما را در انتخاب بزرگتان موفق کند. مثلاً به شما می‌گویند: اگر می‌خواهید در حیات خودتان موفق باشید، باید انتخاب شما با توجه به حیات ابدی‌تان باشد. حالا چه می‌کنید که در انتخاب بلندتان موفق باشید؟ اگر کسی بگوید: من قیامت را انتخاب کرده‌ام اما می‌خواهم به دنیا و افتخارات دنیا هم مشغول شوم. مسلّم این دو انتخاب با هم جمع نمی‌شوند. در واقع این شخص بدون آن‌که بخواهد به خودش دروغ می‌گوید. چون با انتخاب قیامت، همه دنیا و اهداف آن، برای ما کوچک و ناچیز می‌شود و عملاً آنها دیگر مورد انتخاب ما نیستند، چون قیامت را که فضای ابدی زندگی است، انتخاب کرده‌ایم. اما برای کوچک و حقیر دیدن دنیا و بزرگ و با عظمت دیدن قیامت، یک شعور برین نیاز است، باید انسان وسعت روح داشته باشد، و خود را هم‌پراز کوچکی‌ها ننگه ندارد، تا بزرگی‌ها را انتخاب کند. مثلاً موش را ملاحظه کنید؛ موش که این‌قدر از گربه می‌ترسد، آیا از شیر هم می‌ترسد؟ یا اصلاً موش شعور درک عظمت شیر را ندارد تا از آن بترسد؟ از شیر ترسیدن، هنر می‌خواهد، شعور فهم هیبت و عظمت شیر را می‌خواهد. و اساساً شیر برتر از آن است که موش با آن شعور کم از آن بترسد. اما آهو از شیر

می‌ترسد، چون شعور آهو بیشتر از موش است، بنابراین آهو از شیر می‌ترسد. ولی موش با دم شیر بازی می‌کند بدون آن‌که بفهمد کافی است آن شیر پنجه‌اش را روی تمام هیکل او بگذارد. به قول مولوی:

گربه باشد شحنة هر موش‌خو

موش کی‌وَد؟ تا ز شیران ترسد او

موش کی ترسد ز شیران مصاف؟!

لیک ترسند، آهوان مشک ناف

حالا فکر کنید آدم‌های عمیق، دقیق و فکور، از خدا می‌ترسند یا آدم‌های کم‌عقل بی‌بندوبار و نادان؟ خود شما در جامعه چه می‌بینید؟ به نظر شما از خدا ترسیدن مؤمنین واقعی به جهت وجود یک شعور بلند ابدی در اندیشه آنها است یا یک ترس کودکانه؟ آیا بیشتر انسان‌های حکیم و متفکر جامعه خدا ترسند، یا انسان‌های بی فکر و کم‌عقل؟ خدا در آیه ۲۸ سوره فاطر می‌فرماید: «**إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ**» یعنی فقط در بین بندگان خدا، آنان که به واقع عالم‌اند از خدا می‌ترسند. یعنی آنها که اندیشه‌های بزرگ دارند و بزرگی‌ها را می‌شناسند از خدا می‌ترسند، چون دنیا را که کوچک است، کوچک و حقیر می‌بینند و خدا که بزرگ است، بزرگ و با عظمت می‌بینند و به همین جهت هم عرض شد؛ انتخاب دنیا و آخرت به‌عنوان دو انتخاب

بزرگ برای انسان‌های اندیشمند ممکن نیست، چرا که این‌ها دنیا را کوچک و حقیر می‌بینند و هیچ عاقلی چیز کوچک و حقیر را انتخاب بزرگ خود قرار نمی‌دهد.

### وقتی که انسان، انتخاب بزرگ در زندگی ندارد

شما باید ببینید اصلاً انتخاب بزرگ دارید یا نه؟ دیده‌اید بعضی از فوتبالیست‌ها تمام انتخابشان در زندگی این است که شش تا گل بزنند، تمام انرژی حیاتش و تمام عمرش خلاصه شده در این‌که توپ را پرتاب کند توی دروازه و وقتی هم که گل می‌زند بسیار خوشحال می‌شود و خدا می‌داند چه حالی دارند. اگر انتخاب بزرگ انسان همین شود که مثلاً گل بزند، این خیلی خطرناک است و در واقع این انسان انتخاب بزرگ ندارد. آیا این که در بازی فوتبال انسان مرد گل دنیا شود، انتخاب بزرگ است یا کوچک؟ قرآن می‌گوید: ای انسان‌ها! بازی نکنید، ولی بدانید و به یاد داشته باشید که بازی، بازی است.<sup>۳</sup> بازی چه موقع خطرناک است؟ وقتی بازی را بازی ندانیم و آن را اصل زندگی قرار

---

۳- آیه ۲۰ سوره حدید می‌فرماید: زندگی دنیایی عبارت است از «بازی»، «سرگرمی»، «تفاخر نسبت به همدیگر» و «جمع‌آوری مال و قدرت» است. یعنی اگر به این چیزها مشغول شدید بدانید مشغول بازی‌های دنیایی شده‌اید و لذا این کارها را قسمت اصلی زندگی خود قرار ندهید تا از قیامت باز بمانید و فقط مشغول حیات دنیایی شوید.

دهیم. شما همه بازی می‌کنید، اما اگر بازی به‌عنوان قسمت جدی زندگی شد، این خیلی خطرناک است. چون شما دیگر به فکر انتخاب بزرگ زندگی‌تان که باید به وسعت بُعد ابدی‌تان باشد، نخواهید بود. هم‌اکنون در جهان در بازی‌ها کُشت و کُشتار می‌شود، چرا؟ چون بازی‌شان شده بُعد جدی زندگی‌شان، چون انتخاب بزرگشان شده بازی! آیا شما این خطر را برای خودتان احساس نمی‌کنید؟ اگر انتخاب بزرگتان بشود نمره ۲۰، اگر انتخاب بزرگتان بشود فقط زندگی در این دنیا، اگر انتخاب بزرگتان بشود خانه، اگر انتخاب بزرگتان این بشود که در جامعه مشهور باشید؛ همه این‌ها چیزهای پوچی است که به‌جای انتخاب بزرگتان، انتخاب کرده‌اید، و اگر این‌ها را انتخاب کردید، کمی که سالمند شدید، یک پیر سرخورده مایوس می‌شوید. علت این‌که عده‌ای از سن چهل‌سالگی به بعد مایوس و شکست خورده‌اند، این است که جوانی خود را حفظ نکرده‌اند، چرا؟ چون انتخاب بزرگ در حد شأن جوانی و مناسب با بُعد ابدی خود نکرده‌اند.

### شریعت؛ انتخاب بزرگ انسان

شریعت؛ یعنی عقاید و اخلاق و آداب صحیح در دنیا برای باروری ابدیت و انس بیشتر با خدا. شما نماز می‌خوانید تا انتخاب بزرگی که در رابطه با ابدیت خود

کرده‌اید، برایتان بماند. اما آیا نماز می‌خوانید چون عادت کرده‌اید، یا می‌دانید دارید چه می‌کنید و آن را انتخاب کرده‌اید. شما اگر جوانید و جوانی کرده باشید، انتخاب بزرگتان قیامت است، توجه دائم به ابدیت و قرب به خدا است. که این قرب، احتیاج به حفظ دارد، و حفظ ارتباط با خدا، با حفظ شریعت و عمل به دستورات آن، ممکن است. اگر شریعت را از دست بدهید، این ارتباط را از دست داده‌اید، اگر این ارتباط از دست برود، انتخاب بزرگتان از دست می‌رود، اگر انتخاب بزرگتان از دست رفت، در عین این‌که بدنتان از نظر روحی جوان است، پیر افسرده و مأیوس می‌شوید و اگر با غفلت از توجه به ابدیت در جوانی، پیر شدید، پوسیده می‌شوید، حالا چه از نظر جسمی جوان باشید چه پیر، ولی به هر حال از نظر روحی پیر هستید. چرا بعضی از جوان‌ها مأیوسند؟ علتش این است که انتخاب بزرگشان را کنکور، خانه و امثال این‌ها قرار داده‌اند. کنکور خودش بد نیست، اگر انتخاب بزرگ شد بد است. اگر این‌ها را به عنوان هدف انتخاب کردید و به این‌ها رسیدید غصه و مشکل روی مشکل برایتان پیش می‌آید و اگر به این‌ها نرسیدید، مأیوس می‌شوید.

حالا اگر به واقع انتخاباتان بزرگ باشد، به وسعت روح ابدی‌تان، اگر کنکور قبول شدید «الحمدلله»، به راحتی فعالیت‌های دانشگاهی را ادامه می‌دهید، در حالی که هیچ حرص جانگاهی ندارید و اضطراب‌هایی که بقیه دارند در شما نیست، چون این را در کنار زندگی خود قرار داده‌اید. اگر هم قبول نشدید باز «الحمدلله»، دیگر مأیوس نمی‌شوید، چون ضرری به هدف اصلی شما وارد نشده، بلکه راه دیگری را خداوند برایتان غیر از تحصیل در دانشگاه پیش می‌آورد. همچنان که اگر خانه‌دار شدید، «الحمدلله»، اگر هم تا آخر عمر اجاره‌نشین بودید، باز هم «الحمدلله»، چون خانه‌دار شدن انتخاب بزرگ زندگی شما نبود که با نداشتن خانه از آن انتخاب بزرگ محروم شده باشید.

انتخاب بزرگ قیامتی، شادی و شمع می‌آورد، چون همواره قابل دسترسی است و حادثه‌های دنیایی نمی‌توانند آن را از ما بگیرند تا ما ناراحت شویم، و لذا با انتخاب بزرگ ابدی دیگر فرورفتگی و خرد شدن برای انسان پیش نمی‌آید و یأس نمی‌آورد. اصلاً در شرایطی که انتخاب اصلی انسان حیات ابدی اوست، یأس یعنی چه؟ یأس مال کافر است. قرآن کریم در آیه ۸۷ سوره یوسف «علیه السلام» می‌فرماید: « إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ »؛ یعنی مأیوس و سرخورده از رحمت خدا،



نیستند مگر کافران، چون جهت زندگی را غلط انتخاب کرده‌اند، دنیایی را مقصد گرفته‌اند که همواره در حال گذران و ناپایداری است. دین اسلام به لطف خدا دین بسیار خوبی است، برای این‌که یک انتخابی است که نمی‌گذارد انسان در غم دنیا بپوسد. بنشینید فکر کنید، آیا می‌شود غیر از اسلام را دوست داشت؟! همان‌طور که گفتیم، شریعت حافظ انتخاب بزرگ است، و با اطاعت از اوامر آن و تدبّر در حقایق آن، هر روز انتخاب بزرگ ما را برایمان حفظ می‌کند. می‌گویید: «الله اکبر» یعنی خدا بزرگتر از آن است که بتوان وصف کرد، و ما این چنین خدایی را مقصد و هدف خود قرار داده‌ایم، یعنی آن بزرگ واقعی را انتخاب خود قرار داده‌ایم و در نتیجه؛ روحمان جوان و با نشاط می‌ماند و به جوانی‌مان خیانت نکرده‌ایم و به افسردگی‌های شکننده هم نیفتاده‌ایم.

خدا به همگی ما توفیق دهد که انتخاب بزرگ داشته باشیم، در این صورت هیچ وقت انسان گرفتار غصّه‌های فرسایشی نمی‌شود *إن شاء الله*.

موفق باشید



من کو ؟!



### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از این که خدمت دانش‌آموزان عزیز هستم خیلی خوشحالم و این را یک لطف الهی می‌دانم. به بهانه این که صحبتی با هم داشته باشیم، مطلبی را بیان می‌کنم تا به کمک خدا بتوانید از آن در طول زندگی‌تان استفاده کنید.

یک بار یکی از فرزندانم اشکریزان وارد اتاق من شد و گفت: نقاشی‌ام را برادرم پاره کرده است. پرسیدم: چه کسی این نقاشی را کشیده بود؟ گفت: خودم. گفتم: خودت کو؟ دستش را روی سینه‌اش گذاشت و گفت: این خودم است. گفتم: این که سینه‌ات است! دستش را روی سرش گذاشت و گفت: این. گفتم: این هم که سرت است! خندید و رفت و اصلاً یادش رفت که نقاشی‌اش پاره شده است. حالا بالأخره این خودی که این نقاشی را کشیده است کدام است که این سینه و این سر، سینه و سر اوست؟ این سؤال همین‌طور او را به خودش مشغول کرد که بالأخره من کو؟

مطلب را از خودتان شروع می‌کنیم، گاهی شما خواب می‌بینید و صبح که بیدار می‌شوید می‌گویید خواب دیدم. خوب حالا چه کسی خواب دید؟ می‌گویید خودم خواب دیدم. مثلاً خواب دیده‌اید که دارید از خیابان رد می‌شوید یک دفعه یک ماشین می‌خواهد به شما بزند و از خواب می‌پرید، می‌بینید که توی رختخواب هستید و ماشینی در کار نبود. ماشین به چه کسی می‌خواست بزند؟ وقتی از خواب بیدار شدید می‌گویید خودم خواب دیدم و ماشین می‌خواست به من بزند و خودم از خواب پریدم و دیدم توی رختخواب هستم. حالا واقعاً خودتان کدام بودید؟ آن که در رختخواب بود یا آن که خواب می‌دید. قبول دارید آن که خواب می‌دید شما بودید و آن که در رختخواب بود بدن شما بود نه خود شما. پس خودت بی‌بدن باز خودت بودی و بدن شما هم، خود شما نبود.

### خودم بدون بدنم

بعضی مواقع خواب‌هایتان در زندگی‌تان واقع می‌شود که به آن «رؤیای صادقه» می‌گویند. حالا سؤال این است که در رؤیای صادقه آیا خودم آن جایی را که الآن در بیداری با آن روبه‌رو هستم و قبلاً هم خواب همین جا را دیدم، آیا قبلاً بدون بدن آمده بودم این جا یا نه؟ اگر نیامده بودم چرا حالا کاملاً احساس می‌کنم قبلاً این جا آمده‌ام؟ پس من بدون بدنم

هم خودم هستم. قبل از این که بدنم در این محل قرار بگیرد، خودم آنجا بوده‌ام ولی بدنم نبوده است، پس نتیجه می‌گیریم که ما چه بدن داشته باشیم، چه بدن نداشته باشیم خودمان، خودمان هستیم.

زیست‌شناسان می‌گویند: بدن انسان در طول شش‌ماه تماماً عوض می‌شود و سلول‌های جدید جایگزین سلول‌های قبلی می‌شود، ولی انسان باز هم احساس می‌کند که خودش، خودش است با این‌که بدنش در عرض شش‌ماه کاملاً عوض شده است. پس بدن ما، خود ما نیست بلکه ابزار خود ماست. مثلاً شما از طریق چشم می‌بینید، ولی بدون چشم هم در خواب می‌بینید، پس اصل دیدن مربوط به روح است و اصل شنیدن و فکرکردن و غیره هم همه مربوط به روح است و این بدن ابزاری است برای این که ما آن را به حرکت درآوریم و از آن استفاده کنیم و به کمک بدن عبادت کنیم تا خودمان رشد کنیم و متعالی شویم.

### می‌بینیم که می‌میریم

بدن ما ربطی به حقیقت ما ندارد. مثلاً وقتی دست و پای ما قطع شد، احساس کمبود در حقیقت خودمان نمی‌کنیم، وقتی همه بدنم هم قطع شد یعنی انسان مُرد، می‌بینیم که بدنمان مُرد، می‌بینیم که می‌میریم، پس بدن انسان مثل

عصایی است در دست انسان، تا روح انسان، اراده‌هایش را از طریق بدن انجام دهد.

خودت را نگاه کن، می‌بینی که خودت غیر از تنت هستی. همین که شما به چیزی علم دارید و نسبت به چیزی عالم هستید، نشان می‌دهد که شما غیر از آن چیز هستید، همان‌طور که شما به این دیوار علم دارید، ولی دیوار نیستید. همین‌طور هم شما نسبت به بدنتان علم دارید پس خودتان غیر از بدنتان هستید.<sup>۴</sup>

### روح انسان؛ فوق زمان و مکان

جنس روح جنس بدن نیست، پس مکان و زمان برای روح مطرح نیست، چراکه بدن انسان، زمان و مکان دارد و در جای خاصی قرار می‌گیرد و دارای سن خاصی است، ولی روح انسان چیز دیگری است و مقصد و مقصود دیگری دارد، باید خودمان را که غیر بدنمان هستیم بشناسیم و از به کمال رساندن آن غافل نباشیم. آن چیزهایی که روح را مشغول به خود می‌کنند، مانع سیر روح می‌شوند. مثلاً وقتی غذا می‌خورید، روحتان مشغول لذت غذا و هضم غذا

---

۴- این موضوع در فلسفه تحت عنوان «مغایرت مُدرک با مُدرک» بحث می‌شود و ثابت می‌کنند چون در علم حصولی، ادراک کننده هرچیز غیر از آن چیز ادراک شده است و چون هرکس بدن خود را درک می‌کند، پس خود انسان غیر از بدن اوست.



می‌شود، به همین جهت و در همین حد به دنیا محدود می‌گردد و نمی‌تواند با عالم غیب ارتباط برقرار کند، ولی وقتی روزه می‌گیرید، چون روحتان کمتر گرفتار و مشغول بدن است بهتر می‌تواند به سوی عالم غیب سیر کند و با خدا ارتباط برقرار کند، البته سیر روح مثل سیر جسم نیست که تغییر مکان دهد، بلکه سیر روح موجب تغییر فهم و شعور و حالت می‌شود.

حالا بعد از این مقدمات **إن شاء الله** چند نکته برایتان حل می‌شود:

**اولاً:** ما خودمان بعد از رهایی از این بدن، سیر می‌کنیم و به قیامت می‌رویم و معنی قیامت چیزی غیر از سیر روح پس از رهایی از بدن به عالمی برتر از این عالم نیست، که در آن عالم، انسان بیدارتر می‌شود و آثار اعمال خوب و بدش کاملاً برایش روشن گشته و تجسم می‌یابد.

**ثانیاً:** نبوت یعنی این که یک روح خیلی متعالی، به سوی عالم غیب سیر کرده است و از عالم غیب، وحی و دستورالعمل‌های خدا را برای بشریت گرفته و مأمور ابلاغ آن دستورالعمل‌ها به بشریت شده است.

**ثالثاً:** وقتی شما، هم قلبتان را مؤمن کردید، هم هوس را کنترل نمودید، روحتان می‌تواند به عالم غیب سیر کند و در آن حال از وحی پیامبر «صلوة الله علیه وآله» بهتر استفاده کند.

### سیر روح آزاد جوان به طرف خوبی‌ها

جوان اگر از اوّل قلبش را حفظ نکرد، وقتی روح از بدنش آزاد می‌شود به طرف بدی‌ها می‌رود. آدم مؤمن را اگر در برترین مکان‌ها هم رها کنید باز به سمت خوبی‌ها می‌رود، ولی آدم بد را اگر در آمریکا رها کنید، به سمت فساد می‌رود. روح هم همین طور است؛ اگر در جوانی به سوی گناه و فساد و دروغ نرفت، وقتی آزاد می‌شود شدیداً می‌تواند با خوبی‌ها تماس پیدا کند. به همین دلیل ما در جوانان خوبی‌هایی سراغ داریم که هیچ جای دیگر به دست نمی‌آید، حتی درک و فهمی پیدا می‌کنند که آن درک و فهم را در هیچ کتابی نمی‌یابید. این فهم را از طریق همین روح آزادشان به دست آوردند. در جبههٔ جنگ با یکی از جوانان دبیرستانی روبه‌رو شدم که قبلاً او را می‌شناختم، آمد و چند سؤال پرسید. دیدم انصافاً این سؤالاتش خیلی عالی است. این سؤالات و این شعور را از طریق روح پاکش به دست آورده بود از طرفی قلبش آماده بود و از طرف دیگر طبق فرمان ولیّ فقیه زمانش به جبههٔ جنگ آمده بود و فضای جبهه را هم درک کرده بود. در نتیجه شعوری پیدا کرده بود که به جهت آن شعور معنوی‌اش چنین سؤالاتی را داشت. سؤالات نشان می‌داد که روحش به راحتی در عالم

غیب و معنا سیر کرده است و چیزهایی درک نموده است و حالا در تداوم آن درک و شعور پاسخ سؤالاتی را می‌طلبید. بعداً هم شهید شد. کسی که دلش با غیب و خدا آشنا شد، شادی‌ها و غم‌هایش خیلی متعالی می‌شود، حتی بهترین شادیش شهادت در راه خدا می‌شود.

### ارتباط با دنیایی وسیع‌تر

حالا که روشن شد روح شما، خود شماست و بدنتان ابزار روح شما است؛ اگر تمام توجه روح شما به بدنتان باشد، از خودتان غافل و از کمالات روحی‌تان محروم می‌شوید. مولوی می‌گوید:

در زمین دیگران خانه مکن      کار خود کن، کار بیگانه مکن  
کیست بیگانه؟ تن خاکی تو      کز برای اوست غمناکی تو

بدن ما ابزار روح ماست. اگر تمام وقتتان را صرف بدنتان کردید، به واقع به خودتان نرسیده‌اید. اگر دقت کنید این شاءالله از همین حالا متوجه می‌شوید که راه ارتباط با دنیای بزرگ‌تر عالم معنا، باز است و از طریق ارتباط با آن دنیای بزرگ‌تر عالم معنا، روحتان احساس وسعت و تعالی می‌کند، ولی وقتی ارتباطتان با آن عالم قطع و کم‌رنگ شود، مثل آدم‌های خسته افسرده پرمدعای خودخواه می‌شوید. کسی که راه به عالم غیب برایش باز شود، متواضع می‌شود. امام خمینی «رحمة الله علیه» می‌فرمودند: «اگر به من،

خدمتگزار بگویید بهتر است»، چون راه عالم غیب را به روی خود باز کرده بودند. نگویند که ما فعلاً جوان هستیم، بگذارید در حال و هوای جوانی باشیم و حالا این حرف‌ها برای ما زود است. این طور نیست.

عزیزان! در جوانی، هم بازی کنید، هم بزرگ باشید و بزرگی کنید. باید کاری کنید که دلتان آلوده نشود تا از ارتباط با غیب بی‌بهره نمانید. ارتباط با عالم غیب و معنا شما را از بسیاری مشکلات نجات می‌دهد. شما بیش از آن‌که به عالم ماده و دنیا توجه داشته باشید، باید با عالم غیب ارتباط داشته باشید. چگونه به عالم غیب نظر کنیم؟ از طریق دستورات دین، مثل نماز. نماز که می‌خوانید یعنی چه؟ یعنی توجه دل را به عالم غیب انداختن. گفتیم که توجه به عالم غیب باعث می‌شود که من شما در آنجا باشد و آنجایی شود، هر چند بدنش در روی زمین باشد.

#### مرگ، ابتدای نشاط

کسی که بفهمد اگر با غیب ارتباط پیدا کند نجات پیدا می‌کند، وقتی مرگش فرا رسید تازه شروع نشاط و سرور و عیش اوست. همیشه تمرین کنید در شرایط امتحان دنیایی توجه‌تان را به غیب بیندازید تا در ابدیت و قیامت راحت باشید. حالا اگر کسی شرایط ارتباط با غیب را برای شما فراهم کند، دلتان می‌خواهد با او ارتباط و انس داشته باشید

یا نه؟ حتماً می‌خواهید با او ارتباط و انس داشته باشید. حالا اسلام و پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و اهل‌البیت (علیهم‌السلام) می‌توانند شرایط ارتباط با غیب را برای شما فراهم کنند، در نتیجه به شدت به آن وجودات مقدس علاقمند می‌شوید. نماز و روزه وسیلهٔ ارتباط با خدا هستند؛ پس نماز و روزه هم در آن صورت مورد علاقه شما می‌شوند. چرا ما انقلاب اسلامی را دوست داریم؟ چون وسیلهٔ ارتباط با غیب است.

### غم عصر جمعه

عصر روزهای جمعه دیده‌اید روح‌تان خسته و کسل است، چرا؟ چون در عصر جمعه راه غیب بیشتر باز است و ما غافلیم و مشغول راه‌های دنیایی شده‌ایم. یعنی روح احساس می‌کند باید جای دیگری باشد و دلش در حال و هوای آنجاست، ولی می‌بیند شما او را مشغول بازی‌های دنیایی کرده‌اید، می‌بیند که جای اصلی‌اش توجه و حضور در عالم غیب است، ولی خود را آماده نکرده و روحش را با توجه زیاد به بدن، از برای سیر به سوی عالم غیب خسته کرده است. و لذا در خود احساس ناراحتی می‌کند. ولی اگر در طول هفته از آن مواظبت کرده باشیم و آن را برای سیر به عالم غیب آماده نگه داشته باشیم، نه تنها عصر جمعه غمناک نیست، بلکه بسیار پرنشاط است و احساس می‌کند به گمشدهٔ خود دست یافته است.

حالا بدانید عصر جمعه شبیه عصر یک زندگی است که باید از این دنیا به عالم غیب سفر کنید. اگر در زندگی که در واقع یک جمعه بیشتر نیست، خود را برای ورود به عالم غیب و قیامت آماده کرده باشید، در عصر زندگی، بسیار دلخوش هستید و روزشماری می‌کنید که هرچه زودتر به سوی عالم غیب بروید و راز و رمزهای آنجا را بیشتر بشناسید و با آنها در آن دنیای بسیار وسیع‌تر از این دنیا زندگی کنید. ولی اگر در طول زندگی، خود را برای ورود به عالم غیب آماده نکرده باشید، چقدر برای شما وحشتناک خواهد شد و چقدر با روح شما ناهماهنگ خواهد بود و بدانید در آن حالت انسان با تمام عذاب‌هایی که اسلام از آنها خبر داده روبه‌رو می‌شود.

### خود حقیقی، دریچه ارتباط با حقایق

باز به این عرض عنایت بفرمایید: وقتی در آینه نگاه می‌کنید می‌گویید خودم را دارم می‌بینم، حالا سؤال ما این است که خودتان کدامید؟ آن‌که در آینه است و یا آن‌که بیرون آینه است و تصویرش در آینه است؟ شاید فوراً جواب دهید این‌که توی آینه است. بعد که کمی فکر کردید و جوابتان را اصلاح نمودید، خواهید گفت: خودم این است که بیرون از آینه است، و عکسش توی آینه است. بعد که بیشتر فکر کردید و جواب دادید خواهید گفت: خودم آن

است که می فهمد که یک خودی هست که آن خود، بدنش بیرون آینه است و عکس بدنش توی آینه است و می فهمد که خودش، خودش است. خوب روی این جوابها فکر کنید که راستی خودمان کدام هستیم؟!

می بینید که هر چه در خود عمیق تر فکر شود، شناخت خود کامل تر می گردد و به همان اندازه شناخت حقایق هستی نیز عمیق تر و کامل تر می شود. و برعکس هر چه از خود حقیقی دور باشیم و نسبت به آن جاهل باشیم، از حقایق هستی و توحید دور می شویم.

در این جلسه ما می خواستیم که با شما عزیزان صحبتی دوستانه در رابطه با شناخت «مَن» داشته باشیم و در این قدم اوّل با هم به این سؤال فکر کنیم که «مَن کو؟!» و از این طریق پنجره‌ای به سوی «شناخت خود حقیقی» گشوده باشیم. امید است که قدم‌های بعدی را شما بتوانید به لطف الهی با استفاده از کتاب‌هایی که در رابطه با خودشناسی یا معرفت نفس پیشنهاد می شود، بردارید.<sup>۵</sup>

---

۵- کتاب‌هایی مثل «آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین»، «ده نکته از معرفت نفس»، «انسان در اسلام» و «معرفت النفس و الحشر» از همین نویسندگان. «شرح معرفت النفس از حجة الاسلام صمدی آملی»،

«وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»





# تأثیر روح بر حرکات ورزشی



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برای روشن شدن تأثیر روح در حرکات ورزشی و این که روشن شود انسان‌ها می‌توانند با ورزش روح خود را رشد بدهند، در ابتدا مثالی می‌زنم تا موضوع در خود شما نیز قابل لمس باشد.

### هرکس بدنش را در اختیار بگیرد، زنده‌تر است

مثلاً: وقتی من دستم را بالا می‌آورم، این دست مرا چه کسی بالا می‌آورد؟! معلوم است که خود من؛ حالا اگر من بمیرم، دستم را نمی‌توانم بالا بیاورم، چرا؟! چون «من» دیگر در بدنم حاضر نیستم. «من» اگر در بدنم حاضر نباشم، این بدن حرکت ندارد؛ پس انسان زنده به کسی می‌گویند که بتواند بدنش را در اختیار خودش بگیرد؛ حالا انسان زنده‌تر به چه کسی می‌گویند؟ به کسی که بدنش را بیشتر و بهتر بتواند در اختیار خودش بگیرد. انسان مرده کسی است که بدنش در اختیارش نیست و انسان زنده

کسی است که بدنش در اختیارش است؛ و انسان زنده‌تر کسی است که بدنش بیشتر و بهتر در اختیارش است. بعضی‌ها چرا از نظر ظاهرِ بدن، شکل و ترکیب مناسبی ندارند؟! چون بدنشان تا حدی در اختیارشان نیست. گفت:

*اندر گذری اشکمی را دیدم*

*بعد از دوسه روز صاحبش پیدا شد*

چنین آدمی، تماماً هیکلش در اختیارش نیست و روح او نتوانسته بعضی از قسمت‌های بدنش را در اختیار بگیرد و به‌همین جهت بدن خوش ترکیبی ندارد؛ در حالی که روح انسان همیشه زیباست. و قرآن می‌فرماید: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا» یعنی «سوگند به روح و آن‌همه تعادل و زیبایی»؛ پس روح همهٔ انسان‌ها زیباست، و اگر زمینه ظهور روح در بدن فراهم شود، همه بدن‌ها - در عین تنوع - زیبا خواهند بود. ولی به‌عنوان مثال در دوران جنینی اگر روح نتواند بدن مناسب خودش را بسازد، وقتی متولد می‌شود، بدنش مناسب روحش نیست، ولی اگر در دوران جنینی شرایطش مناسب بود و مادر از نظر روحی و جسمی و از نظر تغذیه شرایط مناسبی داشت، روح جنین بدن خوبی برای خود به‌وجود می‌آورد. و لذا آن بدن نمایش روح خواهد بود و

چون اصلِ خلقتِ روح زیبا و متعادل است، بدن هم زیبا و متعادل خواهد بود.

### بدن‌هایی که مانع ظهور زیبایی‌های روح‌اند

اگر روح کسی بر بدنش حکومت نکند، روح او اسیر بدن است و میل‌های بدن تکلیف روح را تعیین می‌کنند. چنین آدمی از ظهور زیبایی‌های روح در بدنش محروم می‌شود. اگر روح نتوانست در بدن حکومت کند، شکم هر جا دلش خواست می‌رود و روح بیچاره هم دنبال شکم راه می‌افتد و دیگر فرمانده واقعی که باید روح باشد، از فرماندهی عزل شده و در زندان میل‌های بدن قرار می‌گیرد.

شما تا نمرده‌اید می‌توانید بدنتان را تدبیر کنید و زیباترین بدن را برای خود بسازید، ولی اگر روحتان را بر بدنتان حاکم و مسلط نکنید، دنبال هوس‌های بدنتان راه می‌افتید و هر چه بدن خواست می‌خورید، آن وقت قلب و ریه و شکم و بقیه بدنتان پر از چربی می‌شود و تبدیل به یک انسان تنبل می‌شوید، یعنی در نتیجه تنبلی اولیه، تنبلی ثانویه‌ای برای خود به وجود می‌آورید و آن تنبلی همین‌طور ادامه خواهد یافت. روح بیچاره هم همین‌طور روز به روز بیشتر اسیر بدن می‌شود.

**وقتی روح بر بدن حاکم باشد**

حالا اگر بدن تابع روح باشد، یعنی روحتان حاکم بر بدنتان باشد، چقدر غذا می‌خواهد؟ هر قدری که روح، بدن خودش را بتواند زیبا نگه دارد، چون روح زیباست، اما اگر بدن بر روح حکومت کند، چقدر غذا می‌خواهد؟ هر قدر به او غذا بدهی، وقتی سیر شد باز هم می‌خواهد، چون حرص خوردنش تمام نمی‌شود. وقتی حرص خوردن به میدان باشد، انسان سیر نمی‌شود. به شکمت می‌گویی: ای شکم! آیا بس است؟ می‌گوید: نه باز هم غذا می‌خواهم. حالا اگر روح حاکم باشد، به اندازه‌ای که بدنش غذای مناسب را بخورد، می‌گوید بس است، دیگر غذا نمی‌خواهم، ناخودآگاه می‌بیند به موقع اش سیر است. مثلاً روزی که عاقلانه و روی حساب ورزش می‌کنید و در حین ورزش تمرکز روی بدنتان را از دست نمی‌دهید و وقتی هم سر سفره غذا نشستید از آن حالت تمرکز خارج نشدید، آن مقدار غذای مورد نیاز بدنتان را می‌خورید و حرص غذای بیشتر را ندارید، ولی روزی که روی حساب ورزش نمی‌کنید و فقط به فکر بردن و نگران باختن هستید، بی حساب هم غذا می‌خورید. به همین جهت است که باید عرض کنم، اگر ورزش جهت و هدف صحیحی نداشته باشد نه تنها نفع ندارد، بلکه ضرر هم دارد. نمونه‌اش هم آدم‌هایی که فقط

ورزش می‌کنند که زورشان زیاد شود، پس از مدتی یک هیکل بدقواره، همراه با انواع بیماری‌ها دارند.

ورزش یکی از روش‌هایی است که می‌توان از طریق آن، روح را بر بدن حاکم کرد. البته به شرطی که در ورزش کردن جهت‌گیری شما این باشد که روحتان بر بدنتان حاکم باشد.

### چگونه روح را بر بدن حاکم کنیم؟

تمرکز روح در حین حرکات ورزشی و در کنار تمرینات منظم می‌تواند بدن را در اختیار روح بیاورد و همهٔ انضباط‌هایی را که روح برای بدن تصوّر می‌کند در بدن به‌وجود آورد. البته باید قصدتان از ورزش تسلط پیدا کردن بر بدنتان و بر میل‌های افراطی آن باشد. ولی اگر هدفتان قوی شدن بدن و خودنمایی شد، از ورزش کردن هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرید، نه روحتان عالی می‌شود نه بدنتان در اختیار روح می‌ماند و نه قلبتان صیقل می‌خورد.

وقتی روح را جهت ندهید و فقط بدن را حرکت و تمرین بدهید، حرص غذا خوردن را نمی‌توانید کنترل کنید. ولی وقتی روح را جهت دادید، بدن را که مانع روح است می‌توانید از طریق تمرین و فرمان‌های دائمی که به آن می‌دهید، به کنترل و تسلط خود در آورید. یعنی با این هدف که روحتان را بر بدنتان حاکم کنید تا بر بدنتان نظر داشته



باشید، وارد تمرینات می‌شوید نه این‌که صرفاً هدف از تمرینات این باشد که بدنتان خوش‌ترکیب و خوش‌اندام شود. کسی که ورزش می‌کند تا اندام زیبا پیدا کند، پس از مدتی اندامش بد ترکیب می‌شود. یعنی وقتی ۵۰ ساله شد این‌همه ورزش و تمرینی که داشت بی‌نتیجه و بی‌ثمر می‌شود. شاید بگویید که چون دیگر ورزش نمی‌کند این جور شده است. بله درست می‌گویید ولی باید روح طوری آماده می‌شد که وقتی این ورزشکار در ۵۰ سالگی می‌خواهد غذا بخورد براساس روحی غذا بخورد که آن غذا خوردن، بدن مناسب روح و زیبایی یک انسان را تنظیم کند.

اگر روحتان بزرگ و با همّت شود ناخودآگاه غذایی که می‌خورید، در بدنتان بر اساس روحتان تنظیم و تقسیم می‌شود. روحی که جهت ندارد به هر عضوی به اندازه مناسب غذا نمی‌رساند، به همین جهت ملاحظه می‌کنید یک دفعه گردن طرف بسیار نازک و شکمش بزرگ شد.

اگر روحتان مدیر نتان شد به هر جا بیشتر کار می‌کند غذای بیشتر و مناسبی می‌دهد، مثلاً شکم که کار کمتری می‌کند، پس غذای کمتری به آن می‌دهد و به ماهیچه‌های دست و پا، غذای بیشتری می‌دهد، و در نتیجه می‌بینید انسان شکم ندارد، ولی ماهیچه‌های دست و پایش خوب است. ولی روحی که به جهت نداشتن تمرکز ناتوان بود به

کمر و شکم چربی بیش از حد می‌دهد و به ماهیچه‌های پا غذای کمتری می‌دهد، آن وقت تناسبی بین شکم و ماهیچه‌ها وجود ندارد.

### نتایج حاکمیت روح بر بدن

اگر توانستید روحتان را مدیر و حاکم تن بکنید، دو نتیجه دارد؛ یک نتیجه موقت دارد که بدنتان منظم می‌شود و یک نتیجه دائم دارد که بعد از مدتی اراده‌تان قوی می‌شود و بر بدن و میل‌ها و حرص‌های افراطی آن حکومت می‌کند و نه تنها به اندازه‌ای که هر عضوی نیاز دارد غذا می‌دهد بلکه دیگر تحت تأثیر هوس‌های خود قرار نمی‌گیرد و قلبش برای فهم مسائل معنوی و توحیدی آماده می‌شود.

انسان مؤمن، اولاً؛ روحش را اسیر بدن و شهوت نمی‌کند، ثانیاً؛ بدنش را به کار می‌گیرد و نمی‌گذارد تنبل باشد، این بدن را به کار می‌گیرد برای این‌که روحش بزرگ و عالی شود.

دائم توجّه داشته باشید که چرا ورزش می‌کنید؟ آیا می‌خواهید برای دیگران قیافه بگیرید یا می‌خواهید بر بدنتان مسلط شوید و اجازه ندهید بدنتان بر شما حکومت کند و اراده‌تان قوی شود؟ اگر اراده قوی شد، بدن تحت تسلط شماست، حرص غذا خوردن کنترل می‌شود و به قدر نیاز غذا می‌خورید. این جاست که مقدار نیاز را خود روح به

جهت آن شعور معنوی و خدادادی که دارد، تعیین می‌کند. گاهی وقت‌ها می‌بینید دلتان غذا می‌خواهد، هر چند می‌دانید که سیر هستید و بدنتان نیاز به غذا ندارد، ولی دلتان می‌گوید غذا می‌خواهم، این حرص و شهوت است که می‌گوید غذا می‌خواهم، ولی روح می‌داند که نباید بخورد، چون نیاز ندارد. حرص می‌گوید باید غذا بخوری چون بالأخره باید بخوری. وقتی می‌توانی از دست این حرص نجات پیدا کنی که روحت عالی شود، وگرنه می‌نشینی غذا می‌خوری.

وقتی روح، بزرگ و متعالی شد می‌تواند از حرص‌ها و میل‌های بی‌جا رها شود. به‌عنوان مثال؛ روح بزرگ حاضر نیست به نامحرم نگاه کند، هرچند شهوتش بگوید نگاه کن. بین شهوت و روح جنگ و نزاع است، وقتی چشم‌ت به نامحرم افتاد شهوت می‌گوید: ادامه بده، روح تربیت شده می‌گوید: حرام است. اگر تمرین کردی که نگاه نکنی، دفعات بعد به راحتی نگاه نمی‌کنی و بر میل شهوانی‌ات مسلط می‌شوی. موضوع تسلط بر سایر میل‌ها هم همین‌طور است. باید راه کنترل میل‌ها را پیدا کنیم، و ورزش در این راه می‌تواند به ما کمک کند.

## ورزش و تقویت اراده

نتیجهٔ دیگر ورزش این است که مقاومت بدن را در برابر فرمان روح کم می‌کند. اگر خوب ورزش کردی و به خانه رفتی و دیدی لیوان آب در چند متری شماست، حالا اگر به مادرت که نزدیک لیوان است گفتی لیوان آب را به من بدهید، تو در ورزش مردود شده‌ای! چون عموماً کسی که نمی‌تواند بر بدنش حکومت کند، در کارهای عادی زندگی که خودش می‌تواند انجام دهد به دیگران دستور می‌دهد، چون بدنش بی‌حال و تنبل است و فرمان روحش را نمی‌پذیرد. او قدرت فرمان دادن به این بدن را در خود رشد نداده است، در حالی که کسی که ورزش می‌کند نباید بدنش در مقابل روحش قدرت مقاومت داشته باشد و در فرمان دادن به بدنش ناتوان باشد و به دیگران دستور بدهد که کارهای مرا انجام دهید.

شخصی نزد پیامبر اکرم «صلوٰة الله علیه وآله» آمد و گفت: «چه کار کنم تا به بهشت بروم؟» پیامبر اکرم «صلوٰة الله علیه وآله» فرمودند: «به کسی دستور نده و کارهای خودت را خودت انجام بده» او تلاش کرد توصیه پیامبر «صلوٰة الله علیه وآله» را عمل کند. در یکی از جنگ‌ها وقتی سوار بر اسب در حال جنگیدن بود و در حالی که شمشیرش به دست راستش بود، دشمن دست راستش را قطع کرد. دست و شمشیر روی زمین

افتاد. خواست به کسی دستور بدهد که شمشیر مرا بردار و به دست چپ من بده تا در حالی که سوار بر اسب هستم جنگ را ادامه دهم، یکدفعه یادش آمد که تصمیم گرفته به کسی دستور ندهد. خودش با زحمت بسیار از اسب پیاده شد و شمشیر را به دست چپ گرفت و سوار اسب شد و جنگ را ادامه داد و بعد از جنگ خوشحال بود که در آن حال هم نصیحت پیامبر اکرم «صلوة الله علیه وآله» را عملی کرده، هم به خوبی جنگیده است، این آدم به خوبی از عهده حکومت و تسلط بر بدنش برآمده و پیامبر اکرم «صلوة الله علیه وآله» شرط نجات او را همین نکته می دانستند.

نکته آخر این که: وقتی روح بزرگ شد، تصمیم های سبک و بیهوده نمی گیرید. بعضی ها آن قدر پست هستند که افتخارشان کار نکردن و از زیر کار در رفتن است. از افتخارات پیامبر اکرم «صلوة الله علیه وآله» و ائمه (علیهم السلام) این است که کار و فعالیت می کنند نه برای این که فقط پول درآورند، بلکه کار کردن خودش یک قدرت روحی است. حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: انتقال دادن سنگ ها تا نوک قلعه ها برای من بهتر از این است که بقیه برای من کار کنند. روح که بزرگ شد انسان دیگر عمل زشت و حرام انجام نمی دهد، چون پوچی و بیهودگی این نوع کارها را می فهمد.

## ورزش؛ عامل سیر به عالم معنا

اگر ورزش کردن مبنای فکری نداشته باشد و فقط بر اساس تحریک خیالات انجام شود، آن نتیجه عالی را به دنبال ندارد، ولی اگر بدن با تمرکز و تمرین ورزشی، حکومت روح را پذیرفت، روحان به راحتی می‌تواند با غیب ارتباط پیدا کند. روح حضرت علی (علیه السلام) می‌توانست به راحتی با غیب ارتباط پیدا کند چون حاکم بر بدن بود. چون جسم حضرت دائم ایشان را به طرف خودش نمی‌کشید و لذا حضرت فرصت سیر به سوی عالم غیب هم داشتند. ورزشکاری که نتواند از طریق ورزش، بر بدن خود حاکم شود و پس از مدتی بدن بر او حاکم شود، دیگر سیر به سوی عالم معنویت نخواهد داشت.

گفتیم کسی که فقط مشغول بدنش است، چه خواهد و چه نخواهد گرفتار بدن می‌شود و در نتیجه روحش اسیر بدن می‌شود و روح چنین آدمی قدرت پرواز و سیر به سوی عالم غیب را از دست می‌دهد و دیگر روح بزرگ و عظیمی ندارد. چرا جهان پهلوان تختی این همه عزیز بود؟ برای این که عظمت روحی داشت. او در مسابقات جهانی کشتی وقتی فهمید دست راست رقیبش آسیب دیده است، در آن مدتی که با رقیبش در حال کشتی گرفتن بود مواظب بود به دست راست او دست نزد. این نوع پیروز شدن بسیار بزرگ‌تر از

پیروز شدن‌های دیگر او بود و این کارها او را جهان پهلوان تختی کرد. اصلاً او یک عمر تلاش کرد تا بتواند بر بدنش حاکم شود و برای این‌که بر بدنش حاکم شود باید جلو غرایز خود بایستد و آن‌ها را کنترل کند. در راستای حاکم بر بدن خودشدن است که به میدان مسابقه وارد می‌شود تا بر بدن رقیبش هم حاکم شود، ولی اگر کبر و خودخواهی‌اش بر او حاکم شد که در واقع کبر و خودخواهی‌اش قهرمان‌اند و او شکست خورده است؛ اصلاً مسابقه‌های ورزشی در عرف اهل معنا و پهلوانان حقیقی، یک نحوه تمرین برای تسلط بر میل‌های سرکش خود است. آن‌ها در میدان مسابقه، رقیب را در واقع خودشان می‌گیرند و تلاش می‌کنند با همه فنون بر خودشان که می‌خواهد از دست خودشان در رود پیروز شوند، و به‌همین جهت هم پس از پیروزی، متواضع‌تر می‌شوند، چون بر کبر خود مسلط شده‌اند.

اگر روحتان را جهت بدهید - با ریاضت‌های جسمی و روحی - می‌توانید آن قدر قوی شوید که بدنتان را مثل یک پرکاه بلند کنید. حضرت عیسی (علیه‌السلام) روی آب راه می‌رفتند و مهم‌تر این‌که آن حضرت و حضرت ادریس به آسمان رفتند. البته چنین قدرتی نیاز به معنویت بسیار دارد، چون حیات مربوط به روح است، روح اگر در بدن نباشد بدن می‌میرد. از طرفی؛

حیات واقعی و اصیل از خداوند است حالا اگر روح شدیداً به خدا وصل شود، حیاتش شدید می‌شود، آن وقت تمام بدن به طور مطلق در دست انسان است. حضرت علی (علیه السلام) در قلعه خيبر را بنا به فرمایش خودشان، با قدرت الهی از جا درآوردند و چهل ذرع پرتاب کردند.<sup>٧</sup> اگر با حیّ قیوم ارتباط پیدا کنید روح و جسمتان هر دو قدرت عجیبی پیدا می‌کنند و ورزش حقیقی در اسلام برای همین حاکمیت بر بدن و غرایز بدنی از طریق ارتباط با خدای حیّ قیوم است، در حقیقت هدفمان از ورزش، هموار کردن راه ارتباط با خدای حیّ قیوم است.

آرزومندم از طریق ارتباط با حیّ قیوم، ورزشکار قدرتمندی شوید تا در حقیقت به علی (علیه السلام) اقتدا کرده باشید.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

---

٧- حضرت امیرالمؤمنین «علیه السلام» می‌فرمایند: «قَلَعْتَهُ يَفُوتَهُ رِبَانِيَّةٌ، لَا يَفُوتُهُ جِسْمَانِيَّةٌ» یعنی آن در را با قوت ربّانی معنوی از جای‌کندم، و نه با قوت جسم و بدن.



### از همین نویسنده منتشر شده است:

- ۱- معرفت النفس و الحشر ( ترجمه و تنقیح جلد ۸ و ۹ اسفار ملاصدرا)
- ۲- آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین
- ۳- گزینش تکنولوژی از دریچهٔ بینش توحیدی
- ۴- علل تزلزل تمدن غرب
- ۵- زیارت عاشورا، اتحاد روحانی با امام حسین «علیه السلام»
- ۶- کربلا، مبارزه با پوچی‌ها
- ۷- فرزندانم؛ این چنین باید بود ( شرح نامهٔ ۳۱ نهج البلاغه)
- ۸- فلسفهٔ حضور تاریخی حضرت حجت «عجل الله تعالی فرجه»
- ۹- ماه رجب، ماه یگانه شدن با خدا
- ۱۰- روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا
- ۱۱- مبانی معرفتی مهدویت