

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تکنیک های زندگی سالم

(زندگی سالم با چشم باز و با رفتار جدی)

مؤلف:

مهندس حبیب اله خواص

تکنیک های زندگی سالم

(زندگی با چشمانی باز و رفتار جدی)

تدوین، چاپ، صحافی، فروش، توزیع

و حامی سرمایه گذار:

شرکت روز آساره زندگی (راز: ۰۹۱۲۴۵۴۱۷۲۰)

طراحی جلد: امین خواص

ویراستاری: مهندس پیمان اخوان توکلی

چاپ نخست: بهمن ماه ۹۲

حقوق چاپ محفوظ می باشد.



سرشناسه: خواص، حبیب الله، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدید آورنده: تکنیک های زندگی سالم با چشمانی باز و رفتار جدی / مولف حبیب اله خواص

مشخصات نشر: تهران: انتشارات طلعه ظهور، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۸۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۸۷-۶-A-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: مهارت های زندگی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ تا ۸۶/خ-۲۵۸ BP

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شمارش کتابشناسی ملی: ۳۲۸۱۶۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۹۰,۰۰۰ ریال



فهرست مطالب

۸	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۴	مدخل.....
۱۴	زندگی پاکیزه.....
۱۵	مبانی زندگی پاکیزه.....
۱۶	ارکان زندگی پاکیزه.....
۲۰	کتاب اهل بیت و بزرگان.....
۲۱	ارکان زندگی پاکیزه از نظر امام رضا (ع).....
۲۱	مذمت جهل.....
۲۴	تحقق زندگی پاکیزه.....
۲۴	۱- صبر زمینه حصول دست یافتگی است.....
۲۶	۲- رفتن به ولایت الهی.....
۲۷	۳- هشدار و حرکت.....
۲۸	ولایت اهل بیت (ع) تنها راه برای رسیدن به زندگی پاکیزه.....
۳۱	ویژگی‌های زندگی پاکیزه.....
۳۱	زندگی حقیقی.....
۳۱	جامع خیر دنیا و آخرت.....
۳۲	پایداری.....
۳۲	نامحدود بودن.....
۳۳	کمال وجودی.....
۳۳	معیار و میزان بودن.....
۳۳	جایگاه کتب قدسی.....
۳۳	جلوه‌های آیات الهی.....
۳۴	جایگاه راستی.....
۳۵	جلوه آیات الهی.....

۳۵	علم
۳۵	نور
۳۷	آثار زندگی پاکیزه
۴۰	پاس داری از زندگی پاکیزه
۴۰	گفتگوی دنیا
۴۰	آفرین دنیا
۴۰	خواب دیدن دنیا
۴۵	انسان و روش زندگی
۴۷	بیدار، آغاز حقیقی راه
۴۹	مفهوم تعقل عقل
۵۰	عقل در روایت
۵۰	تعادل روانی
۵۰	تدبیر صحیح زندگی عقل
۵۰	رفتار خردورزانه
۵۰	اقسام عقل
۵۰	عقل نظری
۵۱	عقل عملی
۵۱	عقل ابزاری
۵۱	رابطه‌ی عقل و دین
۵۳	آثار مشترک عقل و دین
۵۵	خردورزی ضروری انسان
۵۷	ارزش خردورزی در قرآن
۶۳	خردورزی مایه فضیلت و خلافت
۶۱	موانع خردورزی
۶۵	بازگشت به خردورزی
۶۶	عقل آخر بین

۷۱	 نصیحت دنیا، اهل دنیا را در مشغولی
۷۵	 اقرار به زمان
۷۹	 تسلیم مقابل روزگار
۸۰	 بلندی آرزو
۸۱	 پذیرش تغییر
۸۵	 نحوه برخورد با دنیا
۱۰۱	 غم، حزن و غصه
۱۰۵	 عوامل رنج
۱۱۱	 جدی بودن نظام هستی و رفتار جدی
۱۲۰	 تقوی
۱۲۷	 آباد کردن سبک باطن خدا
۱۳۶	 تاثیر ذکر بر سبک باطن
۱۵۰	 سبک زندگی
۱۵۲	 قلب سالم با ذکر
۱۶۲	 قرآن و روزگار
۱۶۵	 راز قلب آباد
۱۷۱	 عوارض سبک شمردن نماز
۱۷۷	 فرایند گفتن
۱۸۰	 معلم و معلمی کردن
۱۸۲	 نقش چشم در غفلت از یاد خدا
۱۸۷	 منابع

پیشگفتار

ستایش خداوندی را سزااست که حمد را کلید ذکر خود قرار داد و تمامی موجودات را به ستایش و سپاسگزاری خود گویا آفرید و درود و سلام بر پیامبرش محمد(ص) باد که نامش از نام او که محمود است جدا گشته و هم بر خانه آن طاهرینش باد که صاحبان خوبیهای وجودند!

پیش رو، برداشتهایی از فرازهای ابتدایی نامه ۳۱ نهج البلاغه و منشور جاودانه حیات و حرکت برای سرگشتگان وادی معرفت است تا امیدوارانه پیش روند و با نظر دقیق بین و خداین حضرتش، جهان و جهانیان را به رنگ خدا ببینند. کلمات و جملاتی که اوج کلام بشری و در افقی فراتر از یافته‌ها و یافته‌های بشر است، از چشمه‌سار ملکوت جریان یافته و کویر جان جستجوگران را با کسیر حادانگی سیراب می‌کند. فرمایشاتی که در طول زمان نه تنها کهنه نشد بلکه برسد و توسعه عقول و بلوغ بشر فهم آنها سهل‌تر و کاربردی‌تر هم می‌شود. مطلبی که از جملات قرآن^۱ و منابع دیگر گردآوری شده است. به قول عطار در دیبچه تذکره: "مرا در جمع کردن این کتاب چند چیز باعث بود: اول باعث، داشتن نقشه و کوچکی در نشر معارف حضرات ائمه(ع). دیگر باعث، آن بود تا از من آشنایی تا هر که برخواند از آنجا گشایش یابد و مرا به دعای خیر یاد دارد بود که سبب گشایش او، مرا در خاک گشایش دهند". امیدوارم با لطف و یاری حضرت علی و مهد امیرالمومنین(ع) توانسته باشم در باعث اول توفیقی بیابم. به همه خوانندگان، اساتید و شارحان نهج البلاغه و علی شناسان و ارسته عرض ادب می‌کنم. امید است به بضاعت ناچیزی هشتم که به پیشگاه والای امامت و ولایت عرض می‌دارم، در آستان پراز مهر و کرم ایشان تقاضای فیوضات بیش از پیش دارم.

۱- اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَ الْحَمْدَ مَبْتِئًا لِلْذِّكْرِ وَخَلَقَ الْاَشْيَاءَ نَاطِقَةً بِحَمْدِهِ شُكْرُهُ وَ الصَّلٰوةُ وَ السَّلَامُ

عَلَى نَبِيِّ مُحَمَّدٍ الْمُشْتَقِّ اسْمُهُ بِمَنَاسِبِهِ الْمُحْمَدُ وَ عَلَى اِلِهِ الطَّاهِرِينَ اُولَى الْمَنكَارِ وَالْجُودِ

۲- جلسات دوره‌ای قرآن در شهر تهران، استاد دکتر رسول رگنی زاده

خدا را ستایش می‌کنیم بر آنچه گرفته، و آنچه بخشیده، و بر نعمت‌هایی که عطا کرده و آزمایش‌هایی که انجام داده است. خداوندی که بر هر چیز پنهانی آگاه و در باطن هر چیزی حضور دارد. به آنچه در سینه است آگاه و بر آنچه دیده‌ها ندانند می‌نگرد داناست، و گواهی می‌دهم که خدا یکی است و جز او خدایی نیست و گواهی می‌دهم که حضرت محمد(ص) برگزیده و فرستاده اوست، آن گواهی که با او درون و بیرون قضا و قدر هماهنگ باشد. گواهی می‌دهم که حضرت علی بن ابیطالب(ع) اولین وصی و فصل حضرت ختمی مرتبت(ص) و فرزندان آن حضرت(ع) از نسل حضرت صدیقه(ع) است و این تا قیامت بر عالم هستند.

بسیاری از بزرگان گاهی بعضی از دوستان از روی بی‌اطلاعی به این شبهه دامن می‌زنند که جامع نمی‌باشد قوانین چهارده قرن گذشته پیش برود و آن قوانین جوابگوی نیازهای امروزی بر باین سطح تکنولوژی و اختراعات متنوع نمی‌باشد. پیامبر اسلام(ص) آن احکام و نیایدها را برای مردمانی که فاقد علم و تکنولوژی بوده‌اند آورد در حالی که برای امروز دنیای علم است. حضرت می‌فرمایند: "فَانظُرُوا إِلَى مَوَاقِعِ نِعْمِ اللَّهِ عَلَيْهِمْ حِينَ تَقُولُونَ لَوْلَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ فَنَنظُرُ إِلَى مَوَاقِعِ الْمُنَى وَحِينَ يُنَادُوا بِرَحْمَتِ اللَّهِ عَلَيْهِمْ فَيُؤْخَرُ رَحْمَتُهُ وَفِي خُضْرَةِ غِيثِهِمَا وَفِي مَرْجٍ بَنِي إِسْرَءِيلَ وَفِي آلِ يُونُسَ إِذْ نَادَى فِي ظُلِّ سُلْطَانٍ قَاهِرٍ. وَآوَتْهُمْ إِلَى شَفْوَى غَائِبٍ. وَتَغَطَّتِ الْأُمُورُ عَلَيْهِمْ فِي ذُرَى مُلْكٍ نَائِبٍ. فَهُمْ حُكَّامٌ عَلَى الْعَالَمِينَ وَهُمْ مُؤَكَّدُونَ فِي أَطْرَافِ الْأَرْضِينَ، يَمْلِكُونَ الْأُمُورَ عَلَى مَنْ كَانَ يَمْلِكُهَا عَلَيْهِمْ، وَيُضْضُونَ سُلْطَانَهُمْ فَيَنْتَقِلُونَ مِنْ كَانٍ يُضْضِيهَا فِيهِمْ، لَا تَغْمَرُ لَهُمْ قَنَاءٌ، وَلَا تَقْرَعُ لَهُمْ صِفَاءٌ."

در طول تاریخ، مصلحان و نیکاندیشان همواره در فکر پی‌ریزی و تشکیل جامعه‌ای بوده‌اند که در آن ارزش‌ها حاکم و زشتی‌ها زدوده شود و برای رسیدن به این مقصد و

تشکیل چنین جامعه‌ای که از آن گاهی به «مدینه فاضله» تعبیر کرده‌اند، قوانین و مقرراتی نیز تدوین نمودند تا افراد جامعه در زندگی فردی و اجتماعی خود و چگونگی استفاده از طبیعت و ارتباط با هم‌نوعان راه درست را طی و از کج‌روی و تجاوز به حقوق دیگران پرهیز کنند.

اسلام به عنوان آخرین مکتب تضمین‌کننده سعادت بشر زیر بنای تشکیل چنین جامعه‌ای را اعتقاد صحیح می‌داند و برای سالم‌سازی اندیشه و اعتقاد انسانها اصولی مقرر کرده که پیروان آن به آنها باور دارند. اصولی که مشخص‌کننده آغاز و پایان هست است و انسانها را از افکار پوچ و خیال‌های بیهوده می‌رهاند و به زندگی هدفمند راهنمایی می‌کند. البته اسلام، تنها «اعتقاد صحیح» را کارساز نمی‌داند، بلکه مردم را به «رفتار و رفتار» نیز باید راه درست را از راه نادرست باز شناسند و خوبی‌ها را از بدی‌ها پرهیزند.

در فرمایشات حضرت امیرالمومنین (ع) داریم: "ایمان معرفت به قلب، به زبان آوردن و با بدن عمل کردن و اطاعت و احکام است." این بیان جامع و کامل است که در آنچه عهده‌دار این بخش از برنامه‌ریزی اسلام است «فقه» یا «احکام» نام دارد، که در حقیقت «مجموعه قوانین عملی اسلام» است، که از وحی الهی سرچشمه گرفته و با بیان معصومان (ع) تفسیر و تبیین شده است. قوانینی که تغییرناپذیر هستند و تمام موضوعات و مصادیق خارجی و حوادث واقعی را با توجه به مرقومه حضرت ولی عصر (عج) که راویان احادیث اهل بیت (ع) را معجزه‌آسا به گونه حوادث معرفی کرده‌اند^۱ در برمی‌گیرد، بی‌آنکه به اصول آن خدشه‌ای وارد شده باشد. امام صادق (ع) می‌فرماید: "درباره ما به دانستن حلال و حرام و توقیف کرد. اما نبوت، نه (ما تنها حلال و حرام می‌دانیم و پیغمبر نیستیم)"^۲.

۱- ایمان معرفت بالقلب، و قول بالسان و عمل بالارکان

۲- وسائل الشیعه صفحه ۱۸۹، ۱۰۱

۳- اصول کافی ج ۲، ص ۱۰، ح ۲ از باب در اینکه ائمه به کدام دسته از گذشتگان می‌ماند و کراهت قول

به نبوت ایشان

سعادت بشر در این جهان و آخرت در گرو عمل به برنامه‌های اسلام و منطبق کردن برنامه روزمره در تمام زوایای فردی، اجتماعی بر قوانین نجات بخش اسلام می‌باشد. حضرت امیر(ع) می‌فرمایند: "خداوند بندگان مؤمن خود را از دام‌های شیطان ننگه می‌دارد، به نمازها و زکات‌ها و مجاهدت‌ها در گرفتن روزه در روزهایی که واجب است، تا جسمشان آرامش یابد و در دیدگانشان خشوع آشکار شود و در نفس‌های آنان فروتنی پدید آید و آتش شهوت در دلهاشان فروکش کند و کبر و نخوت از آنان دور شود زیرا در نماز است که به تواضع چهره‌های نیکو به خاک می‌آیند و برای اظهار بردگی اعضا و جوارح بر زمین می‌سایند و شکم‌ها در روزه داری از روی خضوع به پشت می‌چسبند در زکات است که ثمرات زمین و غیر آن به مستمندان و مسکینان داده می‌شود بگریستن در این کارها چه فوایدی نهفته است، از سرکوبی کبر و غرور، آنگاه که تازه می‌باشی دفع خودپسندی، آنگاه که تازه مجال ظهور می‌یابی."

برنامه‌های اسلام به دست تقسیم می‌شود؛

۱- برنامه‌های اعتقادی «اصول دین» نام دارد.

۲- دستورهای عملی که «تدابیر دین» نام می‌باشند.

۳- مسائل روانی در قالب «اخلاق»

«اصول دین برنامه‌هایی است که در رابطه با تربیت قلبی، فکری و اعتقاد انسان می‌باشد و مکلف باید نسبت به آنها یقین کند و آنها را از روی دلیل بپذیرد.

«فروع دین برنامه‌های عملی است که مشتمل بر تأییدها، نایدهایی است که با انجام و ترک آنها اطاعت الهی محقق می‌یابد.»

«دسته سوم برنامه‌هایی در رابطه با پرورش روح و سلامت جسم آدمی است.»

همانا توجه اهل بیت(ع) به «سلامتی بدن» مانند توجه ایشان به «سلامتی روح و روان» می‌باشد و نیز اهمیت درمان جسم مانند تهذیب نفس در نزد ایشان بوده است. ایشان اطباء روح و جسم می‌باشند. مردم برای درمان بیماری‌های جسم خود نزد ایشان می‌رفتند، همان‌گونه که برای درمان روح و روان خود نزد ایشان می‌رفتند و این‌ها

۱- اصول کافی ج ۲، ص ۱۰، ح ۲ از باب در اینکه ائمه به کدام دسته از گذشتگان می‌ماند و کراهت قول

به نبوت ایشان

فقط مبلغ احکام و مبتین دین شریعت نبودند، بلکه اهمیت ایشان به سلامتی مسلمان‌ها از نظر دین و جسم آنها می‌باشد. در روایتی فرمودند: "همانا عقل سالم در بدن سالم می‌باشد." در مورد سلامتی بدن و جسم و در مورد انواع بیماری‌های بدن احادیث بسیاری روایت شده است.

در یک تقسیم‌بندی کلی احکام به دو دسته «تکلیفی» و «وضعی» تقسیم می‌شوند. احکام تکلیفی احکامی هستند که تکلیف و وظیفه انسان را نسبت به اعمال و رفتارها شخص می‌کنند و شامل:

- ۱- «واجب» که انجام آن لازم است و عدم انجام آن عقوبت دارد.
 - ۲- «مستحب» که ترک آن لازم و انجام آن دارای عقوبت است.
 - ۳- «مستحب» که انجامش مطلوب و دارای ثواب، ولی ترک آن دارای عقوبت نیست.
 - ۴- «مکروه» که ترک آن مطلوب و دارای ثواب و انجامش دارای عقوبت نیست.
 - ۵- «مباح» که انجام یا ترک آن مساوی است.
- از جمله مسائلی که در اسلام برای آن اهمیت فوق‌العاده‌ای قایل است و مقررات ویژه‌ای برای آن دارد، مسأله بهداشت، پاکیزگی بدن و محیط زندگی است. تا آنجا که یکی از شرایط قبولی برخی عبادت از جمله نماز و طواف، پاکی بدن و لباس است و بخش عمده‌ای از احکام شرعی نیز بر مبنای این امر اختصاص یافته است.
- این اثر نیز مانند سایر آثار اینجانب خوش از عیب و نقص نیست و از آنجا که معتقدم کار بی‌عیب و نقص مختص ذات اقدس الهی است، لذا به ارواح طیبه انبیاء، اولیا و اساتید بزرگوار و اثرگذاران عرصه فکر، فرهنگ و دبالت، سلام و درود می‌فرستم و همواره از انتقادات سازنده و پیشنهادهای صاحب نظران اندیشه‌پرداز و دوستان در راه هر چه بهتر شدن آثار علمی استقبال می‌نمایم.
- خداوند! پروردگارا! نام‌های نیک، برترین نشانه‌ها، بزرگی و نعمت‌ها را از آن توست. همان‌گونه که تو خود را ستودی، تو را ستایش می‌نماییم و همانطور که خود را مدح

۱- در اینجا بر خودم واجب می‌دانم از آقایان امین خواص، مهدی زاهدی زاده، اصغر نجفی، عباس عسکری، پیمان اخوان توکلی و وحید گلی، بابت همکاری ایشان در تدوین اثر و به ویژه از همسر، که با تشویق‌ها و ایجاد فضای آرامش در منزل مرا یاری رسانده‌است، تشکر و تقدیر نمایم.

نمودی، تو را مدح می‌کنیم. بر بنده و دولت محمد و آل او (ص) درود می‌فرستیم. پروردگارا از تو می‌خواهیم دل‌های ما را پس از هدایت گمراه نکرده و رحمت خود را نصیب‌مان کنی که فقط تو دارای بخشش فراوانی^۱.

مصادف با ایام ولادت عالم غیرمعلمه و پیام‌رسان کربلا حضرت زینب (س)

حبیب‌اله خواص ۱۳۹۱/۱/۹

www.ketab.ir

