



سروشنامه : فتحی، علی، ۱۳۵۳ اسفند-

عنوان و نام پدیدآور : پاکیزه‌ترین زندگی با قرآن (دفتر اول: معجزه تغییر درون) / علی فتحی.

مشخصات نشر : قم: راند، ۱۴۰۱ - ص ۳۰۶.

مشخصات ظاهری : ج.

شابک : ج. ۱، 5، 01-7317-622-978

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه.

مندرجات : ج. ۱. معجزه تغییر درون

عنوان دیگر : معجزه‌ای که انسان با آن قادر به اعجاز می‌شود.

موضوع : شیوه زندگی -- جنبه‌های قرآنی

Lifestyles -- Qur'anic teaching

شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Lifestyles -- Religious aspects -- Islam

خودسازی -- جنبه‌های قرآنی

Self-actualization (Psychology) -- Qur'anic teaching

رقم بندی کتبه : BP۱۰۴

رقم بندی کتبه : ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی : ۱۳۰۱۲۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی

شناسنامه

نام کتاب: پاکیزه‌ترین زندگی با قرآن
مؤلف: علی فتحی
ناشر: راند
نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱ / قم
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
طرح جلد: حسن مجتبی زاده
صفحه آرا: عطاء اله نصرتی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۷-۰۱-۵



کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

مرکزپخش: انتشارات راند؛ قم: ۰۹۱۹۷۴۶۳۱۳۳ - ۰۲۵۳۳۸۱۲۹۰۰

۰۹۰۱۳

فصل اول: مباحث مقدماتی

- گفتار اول: شناخت راه‌های صحیح ورود به زندگی ۲۰
۱. عدم شناخت راه صحیح زندگی و سرگردانی ۲۴
۲. راه کسب دین ۲۶
۳. راه استجابات دعا ۲۶
۴. راه بندگی ۲۷
۵. راه رسیدن به حق ۲۸
- گفتار دوم: ضرورت سبک زندگی اسلامی ۲۹
۱. دین و جاودانگی ۳۱
۲. دین و آسان شدن تحمل دردها ۳۱
۳. بن بست غرب در زندگی و بازگشت به دین ۳۲
۴. دین و سلامت روان ۳۶
۵. دین و سلامت بدن ۴۰
۶. بن بست در زندگی انسان‌های دین‌دار! ۴۲
۷. عدم معقولیت سبک زندگی غیر دینی ۴۳
- گفتار سوم: مفهوم‌شناسی سبک زندگی اسلامی ۴۹

فصل دوم: آثار سبک زندگی اسلامی

- اول: خروج از بن بست‌ها و رسیدن به آرزوهای فطری ۶۱
- دوم: ضمانت خداوند به خروج از ناخوشایند ۶۵
- سوم: تشخیص مصلحت، مفسده و وظیفه ۶۵

فصل سوم: پاسخ به شبهات

- شبهه اول: حرکت در مسیر حق و امتحان ۷۷
- شیطان در کمین شیعه ۸۵
- دل کندن زلیخا و رسیدن به حضرت یوسف ۸۷
- دل کندن دانشجو و رسیدن ۹۰
- از دزدی بادمجان تا ازدواج ۹۳
- شبهه دوم: بهتر بودن وضع کفار و بی تقواها ۹۵
- جزای پادشاه کافر و مؤمن ۱۰۴
- جزا و کرامت کافر در دنیا ۱۰۶
- شبهه سوم: مصیبت اولیاء خدا بدون معصیت ۱۰۷

فصل چهارم: عدم امکان تغییر زندگی بدون تغییر انسان

- گفتار اول: تأثیر باور و نیت در زندگی واقعی ۱۲۴
۱. آثار، کیفیت و موضوع تفکر در زندگی واقعی ۱۲۵
- ۱.۱. آثار تفکر ۱۳۰
- اول: رسیدن به خوبیها و عمل به آنها ۱۳۰
- دوم: رسیدن به بدیها و عمل به آن ۱۳۱
- سوم: رسیدن به توفیق و موفقیت ۱۳۵
- چهارم: رسیدن به قلب سلیم ۱۳۵
- پنجم: رسیدن به نور ۱۴۴
- ۱.۲. کیفیت و موضوع تفکر ۱۵۶
- ارزش سلطنت و پادشاهی ۱۵۷
- کاخ یعنی کارواتسرا ۱۵۷
- اسکندر مقدونی و دستهای باز در تابوت ۱۵۸
- تفکر در راه گذر از گردنه‌های قیامت ۱۶۰
- ذی‌القرنین ۱۶۳
- زلیخا و نترسیدن از کسی که از خدا میترسد ۱۶۴

۱۶۴	بدی نکردن به محبوب
۱۶۵	هدیه بودن فقیر
۱۶۶	میهمان، هدیه‌ی خدا به صاحب خانه
۱۶۶	۲. رابطه یقین قلبی و ایمان با زندگی واقعی
۱۶۸	یقین و راه رفتن روی آب و هوا
۱۷۰	یقین و استجاب دعا
۱۷۶	استجاب دعای محبوب و معشوق خداوند
۱۷۷	شرط یقین در شفا دادن خاک قبر امام حسین <small>علیه السلام</small>
۱۷۸	دو مجرم و یقین به مرگ از جهت ذهن و مرگ
۱۷۹	مرگ همسایه از ترس سم
۱۸۱	تأثیر یقین انسان در اثرگذاری دارونما
۱۸۴	بیست نفر در مقابل دویست نفر با قوت ایمان
۱۸۶	۳. رابطه نیت و اراده با زندگی واقعی
۱۹۱	نیت صادق و تبدیل شراب به سرکه
۱۹۳	تقویت نیت و عدم ضعف بدن
۱۹۵	نیت خیر دو برادر نسبت به هم
۲۰۰	گفتار دوم: تأثیر احساس و عاطفه در زندگی واقعی
۲۰۱	مقایسه، از عوامل رشد احساسات منفی، شیطانی، ظلمانی
۲۰۸	حسن ظن و رسیدن به نیکی
۲۱۷	عوامل و آثار احساس ناامنی
۲۲۰	آثار احساس ترس از فقر و گرسنگی و... ..
۲۲۶	احساس تنهایی
۲۳۱	احساس قدرت
۲۴۰	گفتار سوم: تأثیر گفتار و الفاظ در زندگی واقعی
۲۴۲	تأثیر لفظ الله
۲۴۳	ذکر استغفار
۲۴۶	آثار استغفار
۲۵۶	ذکر حوقله و یونسیه
۲۵۷	آثار ذکر حوقله

۲۵۹	چهار آیه برای دفع ترس، غم، نیرنگ و فقر
۲۶۱	ذکر صلوات
۲۶۲	جزع و ناشکری عامل بیشتر شدن مشکلات
۲۶۵	گدایی و فقر دائم
۲۷۱	تأثیر تفأل بد در زندگی
۲۷۸	درخواست زندان از طرف یوسف
۲۷۹	تأثیر شکر زبانی بر آب باران و تأثیر این آب در درمان انسان
۲۸۲	آثار نماز
۲۸۳	۱. نماز با حدود آن و با توجه به معنای آن
۲۸۶	۲. نماز اول وقت
۲۹۵	فهرست منابع

مقدمه

شناخت ما از انسان و تشخیص نیازهای واقعی از نیازهای وهمی و تفسیر ما از زندگی و هدف انسان، مسیر صحیح زندگی را نشان داده و سبک خاصی از زندگی را به همراه می‌آورد. هدف از خلقت انسان رسیدن به رضایت از زندگی، تکامل معنوی و تقرب به خداست و دنیا تنها مسیر و بستر تحقق این هدف است. ناکامی، حیرت، سرگردانی، ناامیدی، نارضایتی، خستگی و ناتوانی؛ نتیجه عدم شناخت انسان و هدف زندگی اوست.

جوانی می‌گوید که بیست و دو سال داشتم و همان مسیری را دنبال کرده بودم که اجتماع برای رسیدن به خوشبختی تعریف می‌کند؛ از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بودم و به عنوان مهندس شیمی در شرکتی مشغول به کار بودم و درآمد بالایی داشتم. چه چیز دیگری می‌خواستم وقتی تمام اجزای خوشبختی را در اختیار داشتم؟! ماشین، آپارتمان لوکس و... دیگر چه چیزی می‌توانی بخواهی؟

اما در زندگی هرگز تا به حال، آن اندازه احساس تیره‌روزی نگرفته بودم؛ در اولین سال فارغ‌التحصیلی، در همان زمانی که در جایگاه مهندس شیمی در یک کمپانی کار می‌کردم گرفتار بحران هویت و ارزش‌های زندگی شدم هر چند تمام کارهایی را که جامعه برای خوشبخت شدن دیکته می‌کند، انجام داده بودم؛ اما هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی‌یافتم.^۱

کسی که از همه امکانات خوشبختی برخوردار بوده چرا از زندگی احساس رضایت نمی‌کرده؟ مگر خوشبختی و رضایت چیزی غیر از این است؟

رضایت و احساس خوشبختی یک امر درونی است؛ بنابراین ممکن است در اوج

سختی‌ها احساس رضایت وجود داشته باشد، چنان‌که حضرت زینب علیها السلام در کربلا فرمود:
 «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا»^۱ جز زیبایی ندیدم.

احساسات، عواطف و خواست‌ها، ناشی از باور انسان است و همان‌گونه شکل می‌گیرند که باور داریم. وجود احساسات الهی نورانی و مثبت و احساسات شیطانی ظلمانی و منفی، در درون ما، نتیجه مستقیم افکارند؛ بنابراین روش زندگی، مبتنی بر باورهای درون انسان است. سبک زندگی اسلامی و توحیدی، مبتنی بر توحید و ارزش‌های اسلامی و مبتنی بر فرهنگ آن‌ها است.

در مقابل فرهنگ توحیدی، فرهنگ شیطانی است که بر مبنای توهم و خیال بنا شده است و به جای پاسخگویی به عقل و دل و احساسات و خواست‌های نورانی، وهمیات و خیالات ظلمانی را ارضا نموده و برای مردم سراب ایجاد کرده است، ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَغْمَاقَهُمْ كَسْرَابٌ بِقَيْعَةٍ يَخْسَبُهُ الظَّمَانُ مَاءً حَتَّى إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ سَيْبًا﴾^۲؛ آن‌هایی که کفر ورزیدند، اعمالشان مانند سرابی در کویر است که انسان تشنه از دور آن را آب می‌بیند؛ اما وقتی به سراغ آن می‌آید، چیزی نمی‌یابد.

مدرنیته فرهنگی غیر توحیدی است و یکی از ویژگی‌های آن، فردگرایی و نفع‌طلبی است، یعنی تحصیل حقوق فرد مهم است. لازمه فردگرایی، تنازع بقاست و با این مبنای مواسات، ایثار، فدا شدن و گذشت معنا نخواهد داشت؛ به همین دلیل ممکن است روزی برسد که قرارداد کنند که دیگر به پدر و مادر هم احترام نکنند! چنان‌که برخی روشنفکرانها چنین ادعایی را مطرح کردند؛ نتیجه این نگاه و سبک خاص در زندگی این است که انسان مدرن در بن‌بست، بحران و جهنمی خودساخته قرار گرفته و نخست وزیر

۱. اللهوف علی قتل الطوفوف، ص ۱۶۰؛ مثير الأحران، ص ۹۰؛ الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد، ج ۲، ص ۱۱۵.

۲. سوره نور، آیه ۳۹.

کشوری مانند انگلیس «وزیر تنهایی» منصوب می‌کند.

به راستی چرا مردم کشورهای غربی با داشتن همه امکانات خوشبختی، احساس خوشبختی و رضایت نمی‌کنند! درحالی که بسیاری از افراد، آرزوی داشتن امکانات آن‌ها را دارند: تحصیلات عالی، شغل خوب، درآمد بالا، برخی دارای شهرت زیاد، وسیله نقلیه، مسکن و... اما چرا احساس تنهایی و افسردگی می‌کنند و حتی دست به خودکشی می‌زنند؟

از سویی دیگر، مسلمانان نیز به خاطر رها کردن قرآن و عدم شناخت سبک زندگی اسلامی و توحیدی در بن‌بست قرار گرفته و دچار سرگردانی شده‌اند؛ مثلاً در ایران تحریم، کرونا، فقر، بیکاری، طلاق، افسردگی، اضطراب، پوچی و... زندگی مردم را تلخ کرده و برخی را به ناامیدی کشانده است؛ حتی برخی از افراد با داشتن تحصیلات بالا، زیبایی، شهرت و ثروت دست به خودکشی می‌زنند.

اکنون این سؤال مطرح می‌شود که راه رسیدن به رضایت از زندگی و تکامل معنوی و خوشبختی به چیست؟ آیا اسلام سبک خاصی برای خوشبختی انسان‌ها و خروج از بن‌بست‌ها دارد؟ اگر اسلام برای خوشبختی راهکار دارد پس چرا مسلمانان در بن‌بست قرار گرفته‌اند؟

پاسخ این است که وجود این‌گونه مشکلات تنها به خاطر این است که سبک زندگی ما مسلمانان اسلامی نیست. نتیجه زندگی توحیدی، هرگز بن‌بست و بیماری‌های روانی نخواهد بود. خوشبختی و رسیدن به آرزوهای فطری و پاکیزه‌ترین زندگی، تنها در گرو دریافت حیات طیبه و جان چهارم از اسلام و قرآن و حاکم کردن توحید در زندگی

۱. انسان سه حیات غیر اختیاری دارد؛ با این توضیح که نبات یک حیات دارد (رشد و نمو)؛ ولی حیوان، علاوه بر حیات نباتی، احساس و حرکت ارادی هم دارد یعنی حیات حیوانی دارد و انسان علاوه بر این دو حیات، تفکر هم دارد؛ یعنی هم رشد و نمو دارد، هم حرکت ارادی و احساس دارد و هم تفکر دارد و این سه حیات غیر اختیاری است. انسان باید حیات چهارمی به دست بیاورد که اختیاری است و آن حیات طیبه است. قرآن می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا

است. قرآن معجزه‌ای است که دیگران را قادر به اعجاز می‌کند و برای درمان دردهایی هم چون: تنگدستی، نداشتن فرزند، نداشتن همسر، نداشتن کار، عدالت اجتماعی و... راه‌ها و درمان‌هایی معجزه‌وار دارد؛ بنابراین برای برون رفت از مشکلات خود ساخته، باید معجزه کرد.

اسلام برای تأمین نیازها و رسیدن به کمال انسانی و درمان دردها، دو راه کلی اعجاز‌گونه دارد:

«تغییر درون»؛ چنان‌که آیه ذیل به آن دلالت دارد:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾^۱؛ خداوند زندگی هیچ ملتی را تغییر نخواهد داد مگر این‌که آن‌ها درون خود را تغییر دهند.

«تقوا و عمل صالح»؛ چنان‌که در آیه ذیل به آن تصریح شده است:

﴿مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾^۲؛ هر کسی تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه خروج از بن‌بست برای او قرار داده و اجایی که باور نمی‌کند به او روزی می‌دهد.

بنابراین ضرورت دارد این راه‌های اعجاز‌گونه بررسی و ارائه شود تا مردم به خوشبختی دنیا و آخرت برسند. آنچه پیش روست آغازی بر سبک زندگی اسلامی با تغییر درون و عمل صالح است.

تغییر درون شامل پنج مؤلفه است:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (انفال، ۲۴)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید خدا و رسول را اجابت کنید زمانی که شما را بخواند به آن چیزی که شما را احیاء می‌کند.

۱. سوره رعد، آیه ۱۱.

۲. سوره طلاق، آیه ۲ و ۳.

تفکر و باور عقلی

امام علی علیه السلام فرمودند:

«إِنَّ التَّفَكُّرَ يَدْعُو إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ»^۱؛ تفکر به بر و نیکی [یعنی همه خوبی‌ها] دعوت

می‌کند؛

باور قلبی و ایمان

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«إِنَّ اللَّهَ بَعْدَلِهِ وَقَسَطِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالرَّاحَةَ فِي الْيَقِينِ وَالرِّضَا وَجَعَلَ الْهَمَّ وَالْحَزْنَ فِي

الشَّكِّ وَالسَّخَطِ»^۲؛ خداوند به سبب عدل و قسطش [که هر چیزی را سر جای خود قرار

می‌دهد] آرامش قلب و آسایش بدن را در یقین و رضا قرار داده است و غم و اندوه را در

شک و تردید و نارضایتی قرار داده است.

بنابراین برای دوری از غم و اندوه و رسیدن به آرامش، باید از تردید و شک و سخط

خارج و یقین کسب شود.

خواست‌ها و نیت‌ها

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«مَا ضَعَفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوَيْتَ عَلَيْهِ النَّيَّةُ»^۳؛ از چیزی که نیت نسبت به آن قوی باشد بدن

احساس ضعف نخواهد کرد.

بین اراده و سلامت بدن رابطه است.

۱. اصول کافی، ج ۲، کتاب ایمان و کفر، باب تفکر، ص ۵۵.

۲. التوحید، ص ۳۷۵؛ المحاسن، ج ۱ ص ۱۶.

۳. من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۴۰۰.

احساسات و عاطفه‌ها

پیامبر ﷺ فرمودند:

«إِنَّمَا يَسْلُطُ اللَّهُ عَلَى ابْنِ آدَمَ مَنِ خَافَهُ ابْنُ آدَمَ»؛ هر کسی که انسان از او بترسد، خداوند همان را بر او مسلط می‌کند.

گفتار نیک و اذکار

امام سجاد علیه السلام فرمودند:

«الْقَوْلُ الْحَسَنُ يَثْرَى الْمَالَ وَ يَنْمِي الرِّزْقَ وَ يَنْسِي فِي الْأَجَلِ وَ يُحِبُّ إِلَى الْأَهْلِ وَ يُدْخِلُ الْجَنَّةَ»؛ سخن و گفتار نیکو مال را زیاد و رزق را رشد می‌دهد و عمر انسان را زیاد کرده و انسان را محبوب خانواده می‌کند و انسان را به بهشت می‌برد.

و مهم‌ترین اعمال صالح عبارتند از:

اعتدال در مال (انفاق، حد کفاف، مراسمات)

امام علی علیه السلام فرمودند:

«مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى بُلْفَةِ الْكِفَافِ فَقَدْ انْتَضَمَ الرَّاحَةَ وَ تَبَوَّأَ حَفْصَ الدَّعَةِ»؛^۳ کسی که به حد کفاف و نیاز زندگی اکتفا کند، راحتی او منظم شده و به غایت آرامش میرسد.

اعتدال در خوراک (پرخوری نکردن)

احسان به والدین (واجب‌ترین عمل بعد از توحید)

صداقت (هماهنگی باور عقلی، باور قلبی، خواست، احساس، گفتار و رفتار)

۱. نهج الفصاحة، ص ۳۴۷.

۲. الخصال، ج ۱، ص ۳۱۷.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱.

اشتغال (کار و تلاش)

حق پذیری

حقوق متقابل همسران.

در این نوشته فقط از تغییر درون بحث خواهد شد و در جلد‌های بعد به بحث عمل صالح پرداخته خواهد شد، ان شاء الله.



www.ketab.ir