



مؤلف: دکتر صلاح عبدالفتاح خالدی

مترجم: مجتبی دوروزی

خالدی، صلاح عبدالفتاح / Khalidi, Salah Abd al-Fattah
الخطة البراقة لذي النفس التواقة. فارسی
جوان شایسته: راهکار درخشان برای جوانان
مؤلف: صلاح عبدالفتاح خالدی؛ مترجم: مجتبی دوروزی.
تهران: نشر احسان، ۱۴۰۲. ۲۰۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۹-۴۶۶-۴
موضوع: قرآن-- بررسی و شناخت
موضوع: Qur'an -- Surveys
موضوع: قرآن-- تحقیق
موضوع: Qur'an - Research
شناسه افزوده: دوروزی، مجتبی، ۱۳۵۲ - ، مترجم
رده بندی کنگره: ۴۴۲.۴۱۰۶۰۴خ۱۷۵/خ/۴/۴۶۶
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۰۹۵۱۸

تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، شماره ۴۰۶.



www.nashreh-san.com

تلفن: ۶۶۹۵۴۴۰۴

نشر

جوان شایسته

(راهکار درخشان برای جوانان)

مؤلف: دکتر صلاح عبدالفتاح خالدی

مترجم: مجتبی دوروزی

ناشر: نشر احسان

چاپخانه: خوارزم

شمارگان: ۲۵۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۹-۴۶۶-۴



فهرست مطالب

مقدمه	۱۵
فصل اول سوره عصر و سفارش کردن همدیگر به حق و به شکیبایی	۲۱
اول: درنگی با سوره عصر	۲۳
دوم: فهم فشردن عمر	۲۴
سوم: زبان مندی کسی که عمرش را فشرده نمی سازد	۲۵
چهارم: چهار صفت برای برندگان	۲۵
۱- حکمت آغاز کردن با ایمان	۲۶
۲- نیکی ها ثمره ایمان است	۲۶
۳- چگونگی سفارش همدیگر به حق	۲۷
۴- چگونگی سفارش کردن همدیگر به صبر	۲۸
پنجم: هماهنگی و تلفیق این چهار صفت	۲۹
صفات مومنین پیروز و کامیاب هماهنگ و همسو هستند	۲۹
فصل دوم	۳۱
دین، نصیحت و خیرخواهی و بنیان	۳۱

- ۳۱ «یکدیگر را نصیحت کردن» است
- ۳۳ اول: دو حدیث در خصوص نصیحت و خیرخواهی
- ۳۴ دوم: خلاصه‌ی سخن امام ابن رجب در شرح حدیث اول
- ۳۵ سخنان علمای پیشین در خصوص نصیحت
- ۳۶ سوم: خلاصه معنای نصیحت در نزد امام نووی
- ۳۷ ۱- معنای نصیحت برای خداوند
- ۳۷ ۲- معنای نصیحت برای کتاب خدا
- ۳۸ ۳- معنای نصیحت برای پیامبر خدا ﷺ
- ۳۸ ۴- معنای نصیحت برای پیشوایان مسلمین
- ۳۹ ۵- معنای نصیحت برای عموم مسلمانین
- چهارم: داستان جریر بجلی در خصوص نصیحت و خیرخواهی نسبت به فروشنده اسب ۴۰
- شرحی کوتاه و مختصر بر داستان جریر ۴۱
- پنجم: تعمیق خیرخواهی میان خودمان ۴۳
- فصل سوم نمونه‌هایی از اهتمام و عنایت علما به وقت و علم ۴۵
- اول: نمونه‌ها و مثال‌هایی ۴۷
- ۱- ابن عبدالقیس: خورشید را متوقف کن ۴۸
- ۲- ابویوسف و گفت و گو با اهل علم در دم مرگ ۴۸
- ۳- کتاب وزیر ابن خاقان درون آستین لباسش ۴۹
- ۴- برنامه روزانه طبری ۴۹
- ۵- ابوریحان بیرونی اندکی پیش از مرگش به علم توجه کرده و آن را به خاطر می‌سپارد ۵۱

- ۶- سلیم رازی و قرائت قرآن توسط او..... ۵۱
- ۷- جوینی چه وقت می خوابد؟ و چه وقت می خورد؟..... ۵۲
- ۸- ابوالوفاء بن عقیل، و غذا خوردن و تفکر او..... ۵۲
- ۹- از ابن جوزی در کتاب «صیدالخواطر» نقل می کنیم..... ۵۳
- ۱۰- تراشه قلم های ابن جوزی..... ۵۴
- ۱۱- برنامه ایده آل و شایان تقلید حافظ مقدسی..... ۵۵
- ۱۲- تأسف خوردن امام فخر رازی بر زمانی که صرف خوردن می شود..... ۵۵
- ۱۳- ابن مالک در دم مرگش شعر حفظ می کند..... ۵۶
- ۱۴- ابن نفیس در حمام به یادداشت کردن مطالب علمی می پرداخت..... ۵۶
- ۱۵- ابن عساکر نسبت به پست و مقام بی اعتنا بود..... ۵۷
- ۱۶- ابیاتی بی نظیر در خصوص اهتمام و توجه به وقت و علم..... ۵۸
- دوم: نمونه هایی برای اقتدا کردن..... ۶۰
- فصل چهارم صحت و درستی نقطه حرکت..... ۶۱**
- ۱- آیاتی درباره اخلاص..... ۶۴
- ۲- احادیثی صحیح درباره اخلاص..... ۶۵
- دوم: شروع درست به پایان درست می انجامد..... ۶۸
- ۱- سخنان روایت شده در نکوهش فخر فروشی و مباحث کردن..... ۶۹
- ۲- چگونه سخت کوشی دانش پژوه با ریا تباه می گردد؟..... ۷۰
- فصل پنجم اخلاقی بنیادین برای صاحب علم..... ۷۳**
- پیشگفتاری در مذمت دوگانگی میان اندیشه و عمل..... ۷۵
- اول: اخلاص..... ۷۶

- ۷۶- دو مرحله برای اخلاص: [ابتدا] خلوص سپس اخلاص.....
- ۷۸- سه مرحله: خالص، مخلص، مخلص.....
- ۸۰- دوم: راستی و راستگویی.....
- ۸۰- ۱- آیات واحادیثی در خصوص صدق و راستی.....
- ۸۲- ۲- افق‌ها و عرصه‌های صداقت مورد نظر.....
- ۸۳- سوم- جدیت.....
- ۸۴- ۱- وظایف و تکالیف بیش از وقت و زمان [موردنیاز] است.....
- ۸۵- ۲- نشانه‌های جدیت صاحب علم.....
- ۸۵- ۳- جدیت به معنی گوشه‌گیری یا ترشروی نیست.....
- ۸۶- چهارم: تکامل هم‌سنگ و متوازن.....
- ۸۷- ۱- تکامل هم‌سنگ و متوازن در شخصیت رسول الله ﷺ.....
- ۸۸- ۲- شخصیت علمی - عملی متوازن.....
- ۸۸- پنجم: رفتار و منش والای اجتماعی.....
- ۸۹- ۱- وجوب رهایی از بیماری‌های اخلاقی - اجتماعی.....
- ۹۰- ۲- نصوص قرآنی در خصوص رفتار اجتماعی.....
- ۹۳- فصل ششم محورهای اصلی در شخصیت علمی.....
- ۹۵- اول- محور اول: ربانیت.....
- ۹۶- ۱- ربانیون.....
- ۹۷- ۲- تفاوت میان ربانیون و ربتیون.....
- ۹۹- ۳- قلب و روح فرد ربانی.....
- ۹۹- دوم- محور دوم: اقتدا به پیشینیان نیکوکار.....
- ۱۰۰- ۱- پیشینیان نیکوکار و سه قرن برگزیده.....

- ۲- فضیلت و برتری سه قرن اول ۱۰۱
- ۳- پیشگامان نخستین و کسانی که با نیکوکاری از آنان پیروی کردند..... ۱۰۲
- ۴- نگرش نیک پسینیان به پیشینیان ۱۰۳
- ۵- قواعدی درخصوص اصول شیوه و روش درست پیشینیان: ۱۰۴
- ۶- مفهوم فراگیر اقتدا به پیشینیان نیکوکار ۱۰۶
- سوم- محور سوم: حرکی بودن ۱۰۷
- ۱- حرکی بودن مطلوب چیست؟ ۱۰۷
- ۲- میدان گسترده و فراگیر برای حرکی بودن ۱۰۹
- تکامل متوازن محورهای سه گانه ۱۰۹
- فصل هفتم جان مشتاقی که دارای آرزوهای درخشان است ۱۱۱**
- اول- آدمی مصمم و مشتاق است ۱۱۳
- دوم- هدف واضح و روشن است: ۱۱۴
- هدف مسلمان دستیابی به رضایت و خشنودی خداوند است: ۱۱۴
- سوم- وسیله مشخص است: ۱۱۶
- ۱- وسیله‌ی آن عبارتست از عبادت خداوند: ۱۱۷
- ۲- عبادت همه‌ی زندگی فرد را شامل می‌شود: ۱۱۹
- چهارم- جان مشتاق: ۱۲۰
- ۱- نمونه‌ای از دارندگان جان مشتاق: ۱۲۱
- ۲- صاحب علم دارای جانی مشتاق و بلندپرواز است: ۱۲۳
- ۳- آنچه صاحب جان مشتاق بدان نیاز دارد: ۱۲۴
- فصل هشتم زمان بندی و برنامه‌ریزی و ترتیب بندی اولویت‌ها ۱۲۷**

- ۱۸۰ ۴- دستگاه تنفسی
- ۱۸۰ ۵- دستگاه گوارش
- ۱۸۱ ۶- دستگاه دفع ادرار
- ۱۸۱ ۷- دستگاه تولید مثل
- ۱۸۱ دوم- کتاب‌هایی که از دستگاه‌های بدن و حفاظت از آنها سخن می‌گویند
- ۱۸۲ سوم- عقل سالم در بدن سالم
- ۱۸۳ چهارم- توصیه‌هایی پزشکی برای سلامتی جسم
- ۱۸۳ ۱- چند عدد خرما در صبح بخور
- ۱۸۴ ۲- روزت را با [خورن] یک قاشق عسل شروع کن
- ۱۸۴ ۳- بکوش که سیاه‌دانه - دانه برکت - بخوری
- ۱۸۴ ۴- باید در غذا بیشتر از روغن زیتون استفاده کنی
- ۱۸۴ ۵- فراموش نکن که هر روز حداقل یک لیوان شیر بخوری
- ۱۸۴ ۶- بکوش که ماهی مصرف کنی
- ۱۸۵ ۷- در خوردن گوشت قرمز زیاده‌روی نکن، خوردنش را هم قطع نکن
- ۱۸۵ ۸- در نوشیدن چای و قهوه زیاده‌روی نکن
- ۱۸۵ ۹- در غذایت سبزیجات و میوه‌های تازه بیشتری مصرف کن
- ۱۸۵ ۱۰- الیاف غذایی بیشتری مصرف کن
- ۱۸۵ ۱۱- بکوش که صبح‌ها یک سیب تازه بخوری
- ۱۸۶ ۱۲- هویج از جمله سبزیجاتی است که بیشترین فایده را برایت دارد
- ۱۸۶ ۱۳- به هنگام غذا خوردن پای بند سنت باش
- ۱۸۶ ۱۴- برای این که از وعده‌ی غذا بهره‌بربری تو را به آنچه در ذیل می‌آید توصیه می‌کنم
- ۱۸۶ ۱۵-

- ۱۵- بکوش که وعده صبحانه را صبح زود بخوری..... ۱۸۶
- ۱۶- خودت را از دست چاقی رها کن..... ۱۸۷
- ۱۷- از خوردن شیرینی جات بکاه..... ۱۸۷
- ۱۸- وعده‌های غذایی که به شیوه آمریکایی و غربی آماده شده‌اند را رها کن..... ۱۸۷
- ۱۹- از روغن‌ها و چربی‌های حیوانی دوری بگیر..... ۱۸۷
- ۲۰- بر ورزش مداومت داشته باش، به خاطر اهمیت والایی که برایت دارد..... ۱۸۸
- ۲۱- به طور کلی سیگار کشیدن را ترک کن..... ۱۸۸
- ۲۲- زیاد آب بخور..... ۱۸۸
- ۲۳- [شب] زود بخواب و [صبح] زود بیدار شو..... ۱۸۸
- ۲۴- اگر اچینا به بچه‌های دچار شدی داروهای خواب‌آور مصرف نکن چرا که برایت ضرر دارند..... ۱۸۸
- ۲۵- در غذا زیاد از نمک استفاده نکن چرا که در آینده برایت ضرر دارد..... ۱۸۸
- ۲۶- زیاد از خوراکی‌های سرخ کرده و ساندویچ‌ها مصرف نکن..... ۱۸۹
- ۲۷- بکوش که پیوسته آزمایش‌هایی دوره‌ای انجام دهی..... ۱۸۹
- ۲۸- هنگامی که خسته شدی استراحت کن..... ۱۸۹
- ۲۹- از امور حرام و گناهان دوری بگیر..... ۱۸۹
- ۳۰- برای این که جوان بمانی..... ۱۸۹
- پنجم: سلامت روح و روان صاحب علم..... ۱۹۰
- ۱- اصول و قواعد اساسی برای سلامت روح و روان..... ۱۹۱
- ۲- توصیه‌هایی برای رهایی از نگرانی و فشار روحی..... ۱۹۷
- ۳- به مثبت‌اندیشی عادت کن..... ۱۹۸
- ۴- عوامل اساسی و باری‌گر مثبت‌اندیشی..... ۱۹۹

- الف- عوامل اساسی برای مثبت‌اندیشی و رهایی از نگرانی عبارتند از ۱۹۹
- ب- عوامل یاریگر مثبت‌اندیشی و رهایی از نگرانی عبارتند از ۲۰۰
- ۵- منابع و ابزارهای سلامت روح و روان ۲۰۰
- سخن آخر توصیه‌های دهگانه ۲۰۳
- کتاب‌هایی که خواندن‌شان را توصیه می‌کنیم ۲۰۷

مقدمه

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَتُوبُ إِلَيْهِ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ
أَنْفُسِنَا وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ،
وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، صَلَوَاتُ
اللَّهِ وَسَلَامُهُ عَلَيْهِ، وَ عَلَى آلِهِ وَطَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

پروردگارا ما را جز آنچه [خود] به ما آموخته‌ای، هیچ دانشی نیست، تویی دانای
حکیم. پروردگارا در این دنیا به ما نیکی و در آخرت [نیز] نیکی عطا کن، و ما را از
عذاب آتش [دور] نگه‌دار. پروردگارا قرآن کریم را بهار دل‌هایمان، و نور
سینه‌هایمان، و برطرف‌کننده غم‌ها و ناراحتی‌هایمان قرارده، و در لحظه
لحظه‌ی شب و روز توفیقمان ده که تلاوتش کنیم، و هرآنچه از آن را نمی‌دانیم به ما
بیاموز و هر آنچه از آن را فراموش می‌کنیم به یادمان آور و در آخرت آن را دلیل و
حجتی به سود ما قرار ده.

بی‌شک خداوند آدمی را به گونه‌ای آفریده که دارای عزم و اراده و همت باشد، و
به او قدرت داده تا عزم و اراده‌اش را تحقق بخشیده، و توان و همتش را توسعه و ارتقا

مشتاق الگوبرداری از ایشان، و دستیابی به چیزی نزدیک به آنچه که آنان بدان دست یافته‌اند، می‌شوند. به رغم اشتیاق فراوان این سالکان و رهروان بسیاری از آنان نمی‌دانند که باید چکار کرده، و از کجا شروع نموده، و چگونه حرکت کنند. بسیاری از این جوانان نیکوکار، صاحبان علم و دانش و اشتیاق و همت و کشش و والایی، نمی‌دانند که چگونه طرح و برنامه بریزند، و روزها و ماه‌ها و سال‌ها را سپری کنند، لذا نیازمند کسی هستند که آنان را راهنمایی کرده و اندرز داده و دستشان را بگیرد.

باتوجه به این که من جزو کسانی هستم که - اگر خدا بخواهد - با بسیاری از این جوانان نیکوکار در ارتباط هستم چرا که به هنگام تدریس آکادمیک در دانشگاه یا به هنگام تدریس روشمند علمی در مساجد و دیگر مکان‌ها با آنها دیدار و ملاقات دارم، سوالات بسیاری از سوی این جوانان مشتاق برتری و ممتازی دریافت می‌کنم، آنان طلب راهنمایی و توصیه و نظر کرده و درخواست طرح و برنامه و نقطه شروع دارند... می‌گویند: ما چه کارکنیم؟ چه بخوانیم؟ چگونه بخوانیم؟ چگونه نقص خود را جبران و آن را کامل کنیم؟ چه ویژگی‌هایی است که باید خود را به آن متصف نماییم؟ چه خطوط اساسی و پایه‌ای هست که باید در زندگی مان بدانها عمق و ژرفا بدهیم؟ چگونه ساعات روز خود را برنامه‌ریزی کنیم؟ چه وقت بخوابیم؟ چندساعت بخوابیم؟ چه زمانی برای مطالعه و خواندن و فراگیری علمی مناسب‌تر است؟ چه کنیم تا خودمان را از بیماری‌ها حفظ و مصون نماییم؟ و چگونه همچنان بهره‌مند از سعادت و سرور و درخشیدن باقی بمانیم؟

این جوانان نسبت به من حسن ظن داشتند، خداوند به آنان پاداش نیکو دهد، و امیدوارم که مطابق با حسن ظن [ایشان] باشم، و در نزد خداوند بهتر از آن چیزی باشم که می‌پندارند، و پروردگارم آنچه را که آنان از آن مطلع نیستند بر من ببخشد.