

کیهان

بر اساس آموزه‌های قرآنی، **دنیا به عنوان یک پایانه موقت مسافری است و بنیادینش از آن به آن بی‌پایه‌داده؛ اما در این پایانه سفیر باید مقدماتی را فراهم آورد تا سفر باره توشه مناسب انجام گیرد؛ چرا در مقصد چیزی جز آن نیست که با خود می‌بریم. نپوسنده بر همین اساس به راه‌های افزایش عمر در چارچوب وحی اسلام پرداخته**

نیک و بد دنیا

آموزه‌های اسلامی بر این نکته تأکید دارد که دنیا مزرعه آخرت است و انسان هر آنچه در دنیا کشت کرده در آخرت درو می‌کند. از همین رو در آیات قرآن از جزای موافق عمل سخن به میان آمده است. (نبأه، آیه ۲۶) خداوند در آیه ۷ سوره تحریم می‌فرماید:
الیوم لئما تجزوا ما کنتم تعملون؛ امروز جز این نیست که هر آنچه کردید جز از می‌یابید؛ و یا در آیه ۳۰ ط عمران آمده است:
یوم تجد کل نفس ما عملت من خیر محضراً؛ روزی که هر نفس آنچه عمل کرده از خیر را حاضر شده می‌یابد.

از آنجا که انسان در آخرت جز درو کردن محصول کشتزار دنیا، چیزی ندارد، پس باید گفت دنیا مهم‌ترین بخش از زندگی بشر را تشکیل می‌دهد؛ زیرا خوشبختی و بدبختی انسان به دنیا و آنچه در آن می‌کارد بستگی دارد. از همین رو در قرآن و روایات اسلامی بر ارزش عمر انسانی در دنیا تأکید بسیار شده است.

برخی در دنیا به بیراهه و گزراه می‌روند و گمان می‌کنند که دنیا اصیل است و حتی غیر از دنیا، جهان و آخرتی نیست. از این رو دلبسته به زینت‌های دنیا و حیات دنیوی می‌شوند و تمام همت و عزم و عمر خود را صرف دنیا و زینت‌های آن می‌کنند.

کسانی که فلسفه زندگی آنان به زندگی دنیا محدود شده و نسبت به خدا یا معاد کافر یا فراموشکار هستند، مجذوب زینت‌های زندگی دنیوی می‌شوند. (بقره، آیه ۲۱۲) براساس آیه ۱۴ سوره آل عمران، انسان گرایش شدید و محبت‌آمیزی به شهوات دنیوی شامل زن، فرزند، ثروت، چارپایان و کشتزارها دارد؛ در حالی که این امور متاعی برای زندگی دنیوی است نه آنکه سرمایه برای انسان باشد.

به سخن دیگر، انسان ابزار زندگی دنیوی را به عنوان ارزش انسانی انتخاب می‌کند و به جای آنکه به عنوان یک ابزار با آنها تعامل داشته باشد، به عنوان یک امر ارزشی به آنها نگاه کرده و همه عمرش را مصروف به دست آوردن آن می‌کند.

پس از نظر اسلام، فلسفه و نگرش انسان به هستی از جمله دنیا و جایگاه آن است که نیک و بد بودن دنیا را رقم می‌زند. اگر انسان به دنیا به عنوان کشتزار و به متاع آن به عنوان ابزار زندگی و تولید اخروی نگاه کند، دنیا بسیار جای مناسب و ارزشمندی است؛ زیرا هر چه از کمالات بخواهد باید در دنیا کسب کند؛ اما اگر به دنیا و متاع آن اصالت بخشد و امور دیگری چون آخرت را اعتباری یا بی‌معنا و مانند آن بداند، چنین دنیا و زندگی از نظر آموزه‌های اسلامی جز شر و بدی نیست.

پیامبر(ص) می‌فرماید: خوش‌با به سعادت کسی که عمرش طولانی و کردارش خوب باشد. چنین کسی عاقبتش خوب است؛ زیرا پروردگارش از او راضی است و وای بر کسی که عمرش طولانی و کردارش بد باشد. چنین کسی عاقبتش بد است؛ چرا که پروردگارش از او ناراضی است. (بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۴۰۰، ج ۹۵)

پس زندگی دنیوی و افزایش عمر اگر با چنین نگاهی انجام گیرد، نگاهی بسیار زیبا و نیک و مقدس است و زندگی دنیوی ارزش دارد که هیچ چیز در هستی به میزان ارزش و قدر آن نیست؛ زیرا انسان آخرت خویش را در همین زندگی دنیوی می‌سازد و تأمین می‌کند. از اینجا معلوم می‌شود که چرا در آیات و روایات دنیا، هم معدوح و هم مذموم دانسته شده است؛ زیرا فلسفه و نگرش انسان به زندگی است و آن از معدوح و مذموم می‌سازد. به سخن دیگر، زندگی و مرگ دو آفریده الهی استت تا انسان در آن آزموده شود و حقیقت خود را بسازد و هویت خود را برای ابد رقم زند. (ملک، آیه ۲)

اجل مسمی و معلق

براساس آموزه‌های قرآنی، عمر انسانی هر چند دارای اجل و محدودیت زمانی است، ولی این اجل به دو قسم اجل معلق و اجل مسمی مطرح است. به این معنا که یک اجل تعیین شده قطعی به عنوان اجل مسمی برای هر موجود زنده‌ای مطرح است که بیرون از اراده موجود است و هیچ کسی نمی‌تواند در آن تغییری در پیش‌افتادن یا پس‌افتادن داشته باشد. (آراف، آیه ۳۴؛ یونس، آیه ۴۹؛ حجر، آیه۵۵؛ نحل، آیه ۱۶؛ مومنون، آیه۲۳)

اما یک اجل معلق و غیر حتم است که انسان در تقدیم و تأخیر آن نقش دارد؛ یعنی اعمال آدمی موجب می‌شود که پیش از آنکه اجل مسمی بیاید، انسان بمیرد. یا آنکه تا زمان اجل مسمی به تأخیر بیفتد. امام صادق(ع) می‌فرماید: مردم پیش از آنکه به سبب فرارسیدن اجل (طبیعی) خود بمیرند، بر اثر گناهان خویش می‌میرند. (میزان‌الحکمه، ج ۱، باب الاجل)

راه‌های افزایش عمر

عمر مقدس و سازنده دنیا که در راستای دست‌یابی به کمالات و ساختن آخرت و آبادانی آن باشد، بسیار با ارزش است و هر کسی باید بکوشد تا این فرصت کوتاه عمر را غنیمت بشمارد و از آن بهره گیرد. عمر هر چقدر طولانی باشد، در نهایت انسان متوجه می‌شود که بسیار کوتاه و اندک بوده است؛ زیرا کمالات آنچنان زیاد و بی‌نهایت از نظر کمیت و کیفیت است که نمی‌توان در این مدت کوتاه عمر پیامبر گرامی(ص) به عنوان «رَحْمَةً لِّلْعَالَمِینَ» (انبیاء، آیه ۱۰۷) است. همین حقیقت باعث می‌شود که برخلاف دوره‌ها و پیامبران قبل(ابراهیم آیه ۱۲)، دیگر خبری از عذاب استیصال نباشد و خداوند ریشه قومی را از پایه بر نکند.چنانکه در آیه ۳۳ سوره انفال می‌فرماید:
وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ أَهْلٌ مِّنْهُمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ؛ تا تو در میان آنان هستی، خدا بر آن نیست که ایشان را عذاب کند و تا آنان طلب آموزش می‌کنند، خدا عذاب‌کننده آنها نخواهد بود.

از این‌سایه به دست می‌آید که دو عامل، جلوی عذاب استیصال (ریشه‌کن کردن) دشمنان پیامبر و گناهکاران را می‌گیرد:

۱- وجود پیامبر(ص) که رحمت برای جهانیان است؛
۲- استغفاری که مردم انجام می‌دهند و می‌گویند: استغفرالله ربی و اتوب الیه.

امیر مؤمنان فرمود: کف فی الأرض امان من عذاب‌الله و قدرع احدهما فدیونکم الاخر تمسکوکا به، و قرأ هذه الایة؛ در روی زمین دو پناهگاه امن بود که مردم را از عذاب خدا در برابر کیفر گناهانشان امان می‌داد: یکی وجود گرامنایه پیامبر که رحمتی برای جهانیان بود و دیگر طلب آموزش با بارگاه خدا. اینک که با رحلت جاسوز پیامبر یکی از آن دو برداشته شد هر ششما باه به دوستی و از خدا آموزش بخواهید. آنگاه به تلاوت آیه فوق پرداخت. (مجمع البیان، ذیل کَلِّ دَءَا، و دَءَا لِدُنُوبِ الْاِسْتِغْفَارِ ؛ از پیامبر(ص) روایت است که فرمود:خداوند دو امان برای ائتم بر من نازل فرمود: «تا تو در میان آنها هستی خدا عذابشان نمی‌کند و تا زمانی که آموزش می‌طلبند، خدا آنان را به عذاب نمی‌رساند». پس، چون من رفتم، آموزش خود را روز قیامت را در میان شما باقی گذاشتم. (کنز‌العمال: ۲۰۸۱)

پیامبر(ص) همچنین فرمود: کَلِّ دَءَا، و دَءَا لِدُنُوبِ الْاِسْتِغْفَارِ ؛ هر دوی دارویی دارد و داروی گناهان استغفار است.(کنز‌العمال: ۲۰۸۹)

امیرمؤمنان امام علی(ع) درباره نقش استغفار، این کلید رهایی از عذاب‌ها می‌فرماید:
الاستغْفَارُ نَمَحُو الْاَوْزَارَ؛ آموزش خواهی، گناهان را پاک می‌کند. (غرر الحکم، ۳۴۴) همچنین فرمود: عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْقُطُ وَعَهُ الْاِسْتِغْفَارُ؛ در شگفتی از کسی که استغفارا دارد و با این حال نوبد می‌شود. (نهج‌البلاغه: حکمت ۸۷) و نیز فرمود: تَطَهَّرُوا بِالْاِسْتِغْفَارِ لِنَفْسِكُمْ رِوَاغَ الدُّنُوبِ؛ با آموزش خواهی، خود را معطر کنید تا بوی گناهان شما را رسوا نکند. (بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۷۸، حدیث۷).

به همه آنها رسید.

البته اگر انسان حسن فاعلی و حسن فعلی را با هم داشته باشد و یا نیت و نیک و کردار نیک همین مدت را سسر بنگراند، می‌تواند هویت کاملی از خود بسازد که خدایی و ربانی است؛ اما اغلب انسان‌ها مدتی را در سرگردانی فکری و نظری هستند و مدتی را نیز در تردید عملی؛ زیرا تا رسیدن به جزم و سپس عزم،مدت زیادی از عمر آدمی از دست می‌رود. اما از آنجایی که فضل الهی همواره همراه نیک‌پنداران و نیک کرداران است، خداوند حتی به حسن فاعلی و نیت خیر مومن نیز پاداش می‌دهد و عمل خیر نکرده را به عنوان عمل نیک انجام شده ثبت و ضبط می‌کند.

در احادیث از برخی اعمال به عنوان عوامل افزایش عمر نام برده شده که عبارتند از:

۱- **نیکسی به والدین و صلهرجم**: پیامبر(ص) می‌فرماید: ای فرزند آدم! به پدر و مادرت نیکي کن و صلهرجم داشته باش تا خداوند،

راه‌های افزایش طول عمر

■ محمد کرم‌لو



کارت را آسان و عمرت را طولانی بگرداند. پروردگارت را فرمان ببر تا خردمند به شمار آیی و از او نافرمانی نکن که نادان شمرده می‌شوی. (الفردوس، ج ۵، ص ۲۸۲، ح ۸۱۹۰)

صلهرجم تا جایی نقش دارد که پیامبر(ص) می‌فرماید حتی زمانی که قومی به جای نیکي، به فجور و گناه ورزی روی می‌آورند به سبب آنکه صلهرجم را به جا می‌آورند، دارای عمر طولانی خواهند شد.

پیامبر(ص) در این باره می‌فرماید: مردمی که گناهکارند و نه نیکوکار، به صلهرجم، اموالشان زیاد و عمرشان طولانی می‌شود. حال اگر نیک و نیکوکار باشند، چه خواهد شد؟! (کافی، ج ۲، ص ۱۵۵، ج ۲) امام‌صادق(ع) نیز در بیان ارزش و اهمیت صلهرجم در افزایش عمر می‌فرماید: ما غیر از صلهرجم، چیزی نمی‌شناسیم که بر عمر بیفزاید، تا آنجا که گاهی عمر کسی سه سال است وقتی که اهل صلهرجم می‌شود، خداوند هم سی‌سال بر عمرش می‌افزاید و آن را سسی و سه سال می‌کند و گاهی عمر کسی سی و سه سال است و قطع رحم می‌کند و خداوند هم سی سال از عمر او می‌کاهد و

■ امام صادق(ع) می‌فرماید: سه چیز است که اگر مؤمن از آنها مطلع شود، باعث طول عمر و دوام بهره‌مندی او از نعمت‌ها می‌شود: طول دادن رکوع و سجده، زیاد نشستن بر سر سفره‌ای که در آن دیگران را اطعام می‌کند و خوش رفتاری‌اش با خانواده.

عمرش را به سه سال، کاهش می‌دهد. (کافی، ج ۲، ص ۱۵۲، ح ۱۷) آن حضرت درباره نقش قطع صلهرجم در کاهش عمر نیز می‌فرماید: گناهی که نعمت‌ها را تغییر می‌دهد، تجاوز به حقوق دیگران است. گناهی که پشیمانی می‌آورد، قتل است. گناهی که گرفتاری ایجاد می‌کند، ظلم است. گناهی که آبرو می‌برد، شراپخواری است. گناهی که جلوی روزی را می‌گیرد، زناست. گناهی که مرگ را شتاب می‌بخشد، قطع رابطه با خویشان است. گناهی که مانع استجابت دعا می‌شود و زندگی را تیره و تار می‌کند، نافرمانی از پدرومادر است. (علل الشرایع، ج ۲، ص ۵۸۴)

معارف

Maaref@Kayhan.ir

۲- **نیک کرداری**: امام‌علی(ع) می‌فرماید: بر که العمر فی حسن العمل؛ برکت عمر در خوب انجام دادن کارهاست. (غررالحکم، ح ۴۴۲۴) برکت، به خیر ماندگار گفته می‌شود. از همین رو به جایی که آب به شکل ماندگار در آنجا حفظ می‌شود، بر که می‌گویند. پس عمری که همراه با خیر و ماندگاری است، عمر بر برکت گفته می‌شود. البته برکت، همواره با افزایش همراه نیست؛ بلکه ناظر به کیفیت است نه کمیت؛ با این همه عمر کوتاه ولی با برکت همانند عمر بلندی است که دیگران به کسب آخرت مشغول می‌هندند.

۳- **خوش خوئی و حسن خلق**: امام‌صادق(ع) می‌فرماید: البر حسنن الخلق یعمران الدیار و یزیدان فی الاعمار؛ نیکوکاری و خوش اخلاقی، خانه‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کنند. (کافی، ج ۲، ص ۱۰۰، ح ۸)

۴. **زیارت امام حسین(ع)**: در این باره امام‌صادق(ع) فرموده است: زیارت امام حسین(ع) را رها نکن و دوستان خود را هم به آن

راه‌های افزایش طول عمر

■ از نظر اسلام، فلسفه و نگرش انسان به هستی از جمله دنیا و جایگاه آن است که نیک و بد بودن دنیا را رقم می‌زند. اگر انسان به دنیا به عنوان کشتزار و به متاع آن به عنوان ابزار زندگی و تولید اخروی نگاه کند، دنیا بسیار جای مناسب و ارزشمندی است؛ زیرا هر چه از کمالات بخواهد باید در دنیا کسب کند؛ اما اگر به دنیا و متاع آن اصالت بخشد و امور دیگری چون آخرت را اعتباری یا بی‌معنا و مانند آن بداند، چنین دنیا و زندگی از نظر آموزه‌های اسلامی جز شر و بدی نیست.

■ پیامبر(ص) می‌فرماید: به هر کس، راستگویی در گفتار، انصاف در رفتار، نیکبی به والدین و صله رحم الهام شود، اجلش به تأخیر می‌افتد، روزی‌اش زیاد می‌گردد، از عقلش بهره‌مند می‌شود و هنگام سؤال اأموران الهی پاسخ لازم به او تلقین می‌شود.

سفارش کن که در این صورت، خداوند عمرت را طولانی و روزی‌ات را زیاد می‌کند و زندگی‌ات را همراه با سعادت می‌کند و جز سعادت‌مند نمی‌میری و نام تو را در شمار سعادت‌مندان، ثبت می‌کند. (کامل الزیارات، ص ۲۸۶)

امام باقر(ع) نیز می‌فرماید: حسین(ع)، بزرگمرد کریلا، مظلوم و رنجیده خاطر و لب تشنه و مصیبت‌زده به شهادت رسید. پس خداوند، به ذات خود، قسم یاد کرد که هیچ مصیبت زده و رنجیده خاطر و گنهکار و اندوهناک و تشنه‌ای و هیچ بلا دیده‌ای به خدا روی نمی‌آورد و نزد قیبر حسین(ع) دعا نمی‌کند و آن حضرت را به درگاه خدا شفاعت نمی‌سازد، مگر اینکه خداوند، اندوهش را برطرف و حاجتش را برآورده می‌کند و گناهش را می‌بخشد و عمرش را طولانی و روزی‌اش را گسترده می‌سازد. پس ای اهل بینش، درس بگیرید! (بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۴۶، ح ۵)

۵. راستگویی و انصاف: پیامبر(ص) در این باره می‌فرماید: به هر کس، راستگویی در گفتار، انصاف در رفتار، نیکبی به والدین و صله رحم الهام شود، اجلش به تأخیر می‌افتد، روزی‌اش زیاد می‌گردد، از عقلش بهره‌مند می‌شود و هنگام سؤال اأموران الهی پاسخ لازم به او تلقین می‌شود. (اعلام الدین، ص ۲۶۵)

۶. **نیکبی به خانواده**: امام‌صادق(ع) می‌فرماید: من حسن بره باهله زاد الله فی عمره؛ هر کس به شایستگی در حق خانواده‌اش نیکبی کند، خداوند بر عمرش می‌افزاید. (کافی، ج ۸، ص ۲۱۹، ح ۲۶۹)
۷. عدالت‌ نسبیت به مسلمانان: پیامبر(ص) می‌فرماید: هر کس اداره بخشی از امور مسلمانان را بر عهده بگیرد و رفتارش خوب باشد، در دل‌های آنان هیبت می‌یابد... و اگر در میان آنان به عدالت رفتار کند، عمرش افزون می‌شود. (ذیل تاریخ بغداد، ج ۲، ص ۱۲۶، ح ۴۱۹)

از همین رو امام‌علی(ع) ظلم و بی‌عدالتی را موجب کاهش عمر می‌داند و می‌فرماید: من جاز قصر عمره؛ هر کس ظلم کند، عمرش کوتاه می‌شود. (عیون‌الحکم و المواعظ، ص ۴۲۹، ح ۲۳۴)
۸. شاد کردن والدین: امام‌صادق(ع) می‌فرماید: ان احببت ان یزید الله فی عمرک فسر ابویک، اگر دوست داری که خداوند عمرت را زیاد کند، پدر و مادرت را شاد و مسرور کن. (بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۸۱، ح ۸۲)

■ عمر هر چقدر طولانی باشد، در نهایت انسان متوجه می‌شود که بسیار کوتاه و اندک بوده است؛ زیرا کمالات آنچنان زیاد و بی‌نهایت از نظر کمیت و کیفیت است که نمی‌توان در این مدت کوتاه عمر به همه آنها رسید.

۹. **اجتناب از فتنه**: امام‌صادق(ع) می‌فرماید: تجنبوا البوائق یمدکم فی الاعمار؛ از فتنه‌ها و بدی‌ها دوری کنید تا عمرتان طولانی شود. (عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۴۰، ح ۹۰)
۱۰. شستن دست پیش و پس از غذا خوردن: امام‌صادق(ع) می‌فرماید: دست‌هایتان را قبل و بعد از غذا خوردن بشوئید، که فقر را می‌برد و بر عمر می‌افزاید. (محاسن، ج ۲، ص ۲۰۲، ح ۱۵۹۴)
۱۱. اعمال سه‌گانه: امام‌صادق(ع) می‌فرماید: سه چیز است که اگر مؤمن از آنها مطلع شود، باعث طول عمر و دوام بهره‌مندی او است: نیک‌نهادن، زیارت دادن رکوع و سجده، زیاد نشستن بر سر سفره‌ای که در آن دیگران را اطعام می‌کند و خوش رفتاری‌اش با خانواده. (کافی، ج ۴، ص ۴۹، ح ۱۵)

۱۲. اجتناب از غضب الهی: اجتناب از گناه و عوامل ایجاد غضب الهی از دیگر راه‌های افزایش عمر است؛ زیرا اگر موجب غضب تحقق یابد، یکی از راه‌های غضب خداوند کاهش عمر است. پیامبر(ص) در این باره می‌فرماید: هرگاه خداوند متعال بر مردمی خشم بگیرد و برایشان عذاب نفرستد، اجناس آنها گران و عمرشان کوتاه می‌شود، بازگنان آنها سود نمی‌برند، میوه‌هایشان سالم نمی‌ماند، رودخانه‌های آنها پر آب نمی‌گردد، باران از آنها دریغ می‌شود و بدن آنان بر ایشان مسلط می‌گردند. (من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۲۴، ح ۱۴۸۹)
در همین رابطه پیامبر(ص) در جایی دیگر می‌فرماید: مرگ انسان‌ها در نتیجه گناهان، بیشتر از مرگ آنها در نتیجه فرا رسیدن اجل است و زنده ماندن انسان‌ها در نتیجه نیک‌هایشان، بیشتر از زندگی کردنشان به خاطر باقی بودن عمر است. (مکارم الاخلاق، ص ۳۶۲)

۱۳. قصد خیر مؤمن: با توجه به اینکه پیامبر(ص) فرموده است: ای علی! از ارجمندی مؤمن در نزد خدا این است که برایش وقت مرگ، ممین نفرموده است، تا زمانی که قصد شری کند. آنگاه خداوند جانش را بستاند. (عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۴۰، ح ۹۰) می‌توان گفت که قصد خیر مؤمن موجب افزایش عمر است؛ واز آنجا که خداوند مؤمن را دوست می‌دارد همین که قصد شری کرد و نیت آن را داشت، مرگش را می‌رساند تا از گناه محفوظ بماند.

۱۴. گرم‌مزاجی: همان طوری که سرد مزاجی انسان را از ارتباط و پیوند اجتماعی دور می‌کند، گرم مزاجی موجب پیوند و ارتباط اجتماعی و مایه آرامش و افزایش عمر خواهد بود. پیامبر(ص) در این باره می‌فرماید: بشروا المحروورین بطول العمر؛ گرم مزاجان را به طول عمر، مژده دهید. (بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۲۹۰)

۱۵. صدقه: صدقه شامل دادن واجبات و مستحبات وجودی است و سبوی شخص است و اختصاصی به زکات و خمس ندارد. هر کسی به هر میزان که صدقه به ویژه به سائل و محروم دهد، از برکات آن بهره‌مند خواهد شد که از جمله آنها افزایش عمر است. امام باقر(ع) فرمود: کار خیر و صدقه، فقر را می‌برد، بر عمر می‌افزاید و هفتاد مرگ بد را از صاحب خود دور می‌کند. (نواب‌العمال، ص ۱۴)

صدقه به برخی از اعمال نیک دیگر موجب تغییر سرنوشت و تقدیر نیز است؛ چنانکه پیامبر می‌فرماید: صدقه‌دادن با مراعات شرایطش و خوبی کردن به پدر و مادر و انجام دادن کارهای نیک، بدبختی را به خوشبختی تبدیل می‌کند و بر عمر می‌افزاید. (کنز‌العمال، ح ۲۴۴۴)
۱۶. اجتناب از زنا: پیامبر(ص) می‌فرماید: زنا، کثیر پیامد دارد؛ سه در دنیا و سه در آخرت. سه پیامد دنیایی‌اش این است که: آبرو را می‌برد، مرگ را شتابان می‌بخشد و روزی او قطع می‌کند و سه پیامد آخرتی‌اش: اشن، سختی حسابرسی،خشم خدای رحمان و ماندگاری در آتش است. (خصال، ص ۳۲۱، ح ۴۲۱)

۱۷. طهارت بدنی: پیامبر(ص) می‌فرماید: وضو زیاد بگیر تا خداوند، عمرت را زیاد کند. (امالی مفید، ص ۶۰، ح ۵)

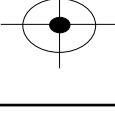
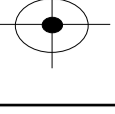
۱۸. انجام معروف: به کار پسندیده عقلی و عقلایی و شرعی، معروف است که در جایگاه بلندی از اخلاق قرار می‌گیرد و همگان آن را می‌ستایند. انجام چنین اعمالی موجب افزایش عمر است؛ چنانکه امام‌علی(ع) می‌فرماید: زیاد کار نیک انجام دادن، عمر را می‌افزاید و نام را پرآزوا می‌سازد. (غررالحکم، آمدی، ح ۷۱۱۲)

۱۹. نیت صح سال بعد: گناه تنها حسن فاعلی و نیت خیر موجب افزایش عمر می‌شود. چنانکه امام‌صادق(ع) درباره نیت حج در سال آینده پس از بازگشتن از حج می‌فرماید: هر کس از مکه که رودد و تصمیم داشته باشد که سال بعد هم به حج برود، بر عمرش افزوده می‌شود. (کافی، ج ۴، ص ۲۸۱، ح ۳)

۲۰. گرفتن ناخن در روز جمعه: پیامبر(ص) می‌فرماید: هر کس در روز جمعه ناخن‌هایش را کوتاه کند، عمر و مالش زیاد می‌شود. (جامع‌الآخیرا، ص ۳۳۲)

۲۱. خواب به میزان نیاز: در روایات است که پرخوابی موجب کاهش عمر می‌شود. پس خواب به مقدار نیاز موجب افزایش عمر و پرخوابی موجب کمبود آن است. امام‌علی(ع) می‌فرماید: وای بر آن که در خواب است! چه زیانکار است! عمر او کوتاه شده است و پاداش او کم. (عیون‌الحکم و‌المواعظ، ص ۵۰۴، ح ۹۲۲۹).

البته راههای افزایش طول عمر منحصر در موارد بالا نیست و آنچه بیان شده مستثنی از خدوار است.



صفحه ۸

سه‌شنبه ۱۰ شهریور ۱۳۹۴

۱۷ ذیقعد۱۴۳۶ – شماره ۲۱۱۴۶



چراغ راه

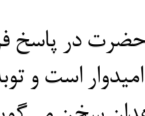
شباهت به پیامبران

امام‌علی(ع): اشبه الناس بالانبياء، اقولهم للحق، و اصبرهم علی‌العمل به.

امام‌علی(ع) فرمود: شبیه‌ترین مردم به پیامبران، حقگو‌ترین مردم، و شکیباترین آنان در عمل به حق است.^(۱)

غررالحکم، ص ۹۳

حکایت خوبان



این گونه نباشید!

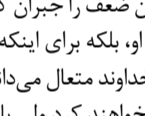
مردی از امام‌علی(ع) درخواست اندرز کرد. حضرت در پاسخ فرمود:

از کسانی میباش که بدون عمل صالح به آخرت امیدوار است و توبه را با آرزوهای دراز به تأخیر می‌اندازد، در دنیا چوئان زاهدان سخن می‌گوید، اما در رفتار همانند دنیاپرستان است. اگر نعمت‌ها به او برسد سیر نمی‌شود، و در محرومیت قناعت ندارد، از آنچه به او رسید شکرگزار نیست، و از آنچه مانده زیادطلب است. دیگران را برهیز می‌دهد، اما خود پروا ندارد، در فرمانبرداری امر می‌کند، اما خود فرمان نمی‌برد، نیکوکاران را دوست دارد، اما رفتارشان را ندارد، گناهکاران را دشمن دارد، اما خود یکی از گناهکاران است، و با گناهان فراوان مرگ را دوست نمی‌دارد، اما در آنچه که مرگ را ناخوشایند می‌سازد، پاشقاری دارد...^(۱)

۱- نهج‌البلاغه، حکمت ۱۵۰

پرسش و پاسخ

؟



فلسفه آزمون الهی

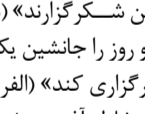
پرسش:

چرا خداوند با وجود آگاهی از اینکه انسان چگونه عمل می‌کند، او را مورد ابتلا و آزمایش قرار می‌دهد؟

پاسخ:

غرض اصلی در امتحان الهی این است که استعداد‌های وجودی انسان، به خصوص استعداد‌های الهی او رشد کنند؛ لذا گاه خداوند متعال با امتحانی بنده خود را متوجه ضعف خود می‌کند تا خودش آن ضعف را جبران کند؛ و گاه او را امتحان می‌کند تا انا نه برای متوجه نمودن او، بلکه برای اینکه خود، آن امتحان باعث رشد وجودی شخص می‌شود. خداوند متعال می‌داند که مؤمنین و انبیاء(ع) در برابر امتحانات او اعتراضی نخواهند کرد ولی باز آنها را امتحان می‌کند؛ چرا که با این امتحان‌ها درجه وجودی آنها بالا می‌رود. لذا امتحان خدا همواره از سر لطف است؛ لکن موضع گیری منفی یک شخص در برابر امتحان الهی، باعث می‌شود که آن امتحان، زمینه سقوط او را فراهم کند. مثل کسی که اگر در امتحان مدرسه شرکت کرده و قبول شده، به کلاس بالاتر راه پیدا می‌کند؛ ولی اگر در امتحان حاضر نشود یا سر جلسه امتحان، سوالات را عمدا پاسخ ندهد یا آمادگی قبلی برای امتحان را فراهم نکرده باشد، در آن صورت همان امتحان برای او سبب سقوط خواهد بود. اگر کسی ضعف‌های معنوی خود را دانسته و خود اقدام به برطرف نمودن آنها کرد، روشن است که برای برطرف شدن آن ضعف‌ها مورد امتحان قرار نخواهد گرفت؛ چون ضعفی نیست که برطرف شده‌ولی برای نیتب آن کمال حاصل شده، ممکن است مورد امتحان قرارگیرد؛ همچنین خود همان درجه حاصل شده ممکن است محملی برای یک امتحان دیگر شود. تا شخص، به درجه ای بالاتر نیز ترقی کند. اساسا باید دانست که دنیا در امتحان است؛ و امتحان الهی مثل امتحان‌های دنیوی سر تم نیست؛ بلکه لحظه زندگی، امتحان است، خوردن انسان، خوابیدن او، سخن گفتنش، بادی که می‌وزد، بارانی که می‌بارد، خسالی‌ها، ازتانی‌ها، گرانی‌ها، سلاستی نابراین، همان گونه که مرگ عزیزان، فقر، مرضی، نداشتن و امثال این امور، امتحان خدا هستند، زندگی عزیزان، ثروت، سلامت، داشتن امتحانات قسم دوم مردود می‌شوند تعدادشان بیشتر از کسانی باشد که در امتحانات قسم اول مردود می‌شوند. در امتحانات قسم اول بسیاری از افراد متوجه خدا شده و از او مدد می‌جویند ولی در قسم دوم کمتر کسی هست که خدا را یاد کرده و شکر نعمت او کند. لذا خداوند متعال می‌فرماید: «وَ قَلِیْلٌ مِّنْ عِبَادِی الشُّكُورُ» و عده کمی از بندگن من شکرگزارند» (سبأ) ۱۲) و فرمود: «وَ اُوْ هَمان کَسَیْ اَسْت که شب و روز را جانشین یکدیگر قرار داد برای کسی که بخواهد متذکر شود یا شکرگزاری کند» (الفقران - ۶۲) واقعاً چند نفر در عالم وجود دارد که خدا را به خاطر آفرینش شنب و روز و خورشید و ماه شکر کند؟ یا هر بار که والدین خود را می‌بیند خدا را یاد کرده و شکر گزار او باشد؟ در حالی که همه اینها نعمت خدا هستند و وظیفه آدمی این است که در برابر نعمت، شکر گزار باشد.

سلوک عارفانه



مراتب صدق سالک

(بدان ای سالک طریق حق!) در طریق بندگی و سلوک در راه حق، صدق غیر از معنی بیان واقع و اخبار مطابق با واقع، معنای دیگری هم دارد. و آن خلوص، بی‌نظری و صفای باطن است که این معنا دارای مراتبی است.
۱- صدق در درجه اول در قصد است که سالک با صدق قصد در سلک حق جویان درآمده است و از دست داده‌های خود را تدارک می‌کند و حال خود را اصلاح می‌کند و آنچه را که نسبت به آن کوتاهی کرده تلافی می‌کند. نشانه این صدق این است که هیچ داعیه‌ای نمی‌تواند سالک را به نقض عهد بکشد؛ و او را از کوشش و جدیت در راه حق بازدارد، تا اینکه او به دوستی و مصاحبت افراد غیرموافق علاقه‌مند گردد.

۲- در درجه دوم از صدق، سالک در این مقام تقمان را از ناحیه نفس دانسته و زندگی را نمی‌خواهد مگر برای جلب رضایت حق تعالی.

۳- در درجه سوم صدق به معرفت و شناسایی صدق است. در این مقام صدق فقط متضمن یک معنی است و آن این است که سالک در مورد عمل، عمل، حال و وقت خویش به درک رضایت حق برسد. بداند حق متعال از عمل و قصد او راضی است، یعنی اعمالش مرضی است احوالش مطابق خواست حق و قصدش قصد حق باشد.
۴- هنگامی که سالک به خلوص نیت بدین پایه از نظر رسید، هنگامی که سالک به خلوص نیت بدین پایه از نظر رسید، آنچه اعمال خیر از او در این حال سر می‌زند، او همه را از عنایات حق سبحان و تعالی می‌داند.^(۱)

۱- مقامات معنوی، محسن بینا، ج ۲، ص ۶۰

صفحه معارف روز‌های: یک‌شنبه، سه‌شنبه و پنج‌شنبه منتشر می‌شود

تلفن‌های مستقیم: ۳۳۹۶۱۹۹۱ - ۳۵۲۰۲۲۲۱