

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

صحیفه سجادیه

ده فراز دوم دعای بیستم

مطابق با درس شانزدهم دین و زندگی ۲

پایه یازدهم

دوره دوم متوسطه

ویژه مرحله آموزشگاهی مسابقات صحیفه سجادیه

محتوا

- نگاهی کوتاه به زندگی نامه امام سجاد (علیه السلام)
- عزت نفس
- تدبیر

- شرح فراز ۱۱ دعای بیستم
- شرح فراز ۱۲ دعای بیستم
- شرح فراز ۱۳ دعای بیستم
- شرح فراز ۱۹ دعای بیستم

- ایستگاه تفکر
- بررسی
- بیشتر بدانیم
- پیشنهاد
- معرفی کتاب
- بیشتر بخوانیم



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی
اداره کل قرآن، عترت و نماز

به نام او که جان را فکرت آموخت

امام سجاد علیه السلام

امام سجاد علیه السلام

چهارمین امام

ششمین معصوم

نگاهی کوتاه به زندگی نامه امام سجاد علیه السلام

- ☐ نام مبارک: علی
- ☐ لقب مشهور: زین العابدین، سجاد علیه السلام
- ☐ پدر بزرگوار: امام حسین بن علی علیه السلام
- ☐ مادر مکرمه: شهربانو دختر یزدگرد آخرین پادشاه ساسانی
- ☐ ولادت: پنجم شعبان سال ۳۸ هجری، مدینه
- ☐ تاریخ شهادت: ۲۵ محرم سال ۹۵ هجری، مدینه
- ☐ مدت عمر مبارک: حدود ۵۷ سال
- ☐ مدت امامت: ۳۴ سال
- ☐ مزار مطهر: بقیع، مدینه

یکی از موهبت‌هایی که از امام سجاد علیه السلام به ما رسیده کتاب گرانقدر صحیفه سجادیه است که مجموعه‌ای از دعاها و نیایش‌های امام علیه السلام است. تعداد دعا‌های صحیفه سجادیه ۷۵ دعا بوده که توسط دو فرزندش امام محمد باقر علیه السلام و زید شهید علیه السلام نوشته شده است. بیست و یکی از دعا‌های صحیفه سجادیه به دلایل نامعلومی از بین رفته و تنها ۵۴ دعا به دست ما رسیده است.

نام‌های دیگری از جمله اخت‌القرآن، انجیل اهل بیت علیهم السلام، زبور آل محمد علیهم السلام و صحیفه کامله نیز برای کتاب صحیفه ذکر شده است.

صحیفه سجادیه تعلیم دهنده دین و اخلاق در لباس دعاست و امام سجاد علیه السلام در قالب دعا، شریعت الهی، اخلاق محمدی صلی الله علیه و آله و بسیاری از معارف دینی از جمله «خداشناسی، انسان‌شناسی، مباحث عالم غیب، فرشتگان، رسالت انبیاء و ...» را تشریح می‌نمایند.

ما در این فرصت، شما را با ۱۰ فراز دوم دعای مکارم الاخلاق (دعای بیستم) این کتاب شریف آشنا می‌نماییم.



مطابق با درس
شانزدهم
دین و زندگی ۲

عزت نفس



مقدمه

عزت حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می‌شود (حالت شکست ناپذیری) و در اصل از عزاز (بر وزن اساس) به معنی زمین محکم و نفوذ ناپذیر گرفته شده است. عزت نفس نیز باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد. عزت نفس مایه آزادی و والایی همت است از این رو عزت‌مندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند. با بررسی مشکلاتی که افراد یک جامعه خصوصاً جوانان به آن دچارند میتوان متوجه شد که ریشه بسیاری از این مشکلات در نبود عزت نفس و باور نداشتن خود است. اگر ما به توان بالقوه ای که خداوند در وجود هر یک از ما به شکل خاص خود نهاده است توجه کافی نداشته و درصدد رشد و شکوفایی آن نباشیم یا حتی در شناخت آن دچار اشتباه شویم، بدون شک راه رسیدن به کمال برایمان سخت‌تر خواهد شد. چه بسا که حتی با این شناخت ناقص، از این مسیر دورتر شویم. از این رو آشنایی کافی از خود و تفکیک خواسته های عالی و دانی و باور داشتن خود برای طی مسیر کمال امری لازم و قطعی است .

ارتباط عزت نفس و رسیدن به کمال

عزت نفس می‌تواند در انگیزه و موفقیت ما در طول زندگی نقش بسزایی داشته باشد. عزت نفس پایین می‌تواند ما را از موفقیت تحصیل یا هر کاری باز دارد، چراکه باور نداریم که می‌توانیم موفق شویم. در مقابل، داشتن عزت نفس سالم، می‌تواند به ما در رسیدن به موفقیت کمک کند زیرا در این صورت، نگرشی مثبت و جرئت‌مندانه در زندگی داشته و باور داریم که توانایی رسیدن به اهدافمان را داریم و همین موضوع نیروی محرکه‌ای برای تلاش بیشتر در همان جهت خواهد بود. با اندکی تفکر می‌توان دریافت، شخصی که با باور خود و نیروهایی که خداوند در اختیارش نهاده روز به روز تلاش می‌کند تا از قبل بهتر شود و از صبر و تلاش باز نمی‌ایستد و دائماً درصدد پیشرفت خود و نهایتاً جامعه است با فردی که بدون توجه به این مسائل صرفاً روز خود را می‌گذراند و بدون برنامه و پیشرفت است، هرگز قابل مقایسه نیست.

اما انسان کمال طلب بدنبال عزت نیز هست و خوب میداند که ریشه تمام عزت‌ها خداست. «فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً» (نساء/ ۱۳۹) پس تمام همت خود را برای رسیدن به قرب الهی به کار می‌بندد. اگر از هریک از ما بخواهند راههای رسیدن به کمال نهایی که همان قرب الهی است را نام ببریم، با بررسی پاسخ‌ها می‌توانیم به این نتیجه برسیم که انسان برای رسیدن به کمال می‌تواند مسیرهای مختلفی را طی کند اما بدون شک مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به کمال، کلام الهی یعنی آیات قرآن و رفتار و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) است و بهترین زمان آن دوران سبز جوانی است. صحیفه سجاده اقیانوس بی‌کرانی است که با دقت و تفکر در مضمون دعا‌های این کتاب ارزشمند که از امام سجاد علیه السلام برای ما به یادگار مانده است می‌توان مسیر کمال را طی کرد و به مقصد نهایی رسید.

حضرت سجاد (علیه‌السلام) در دعای بیستم صحیفه سجاده که به دعای مکارم الاخلاق مشهور است، ضمن سخنانی بسیار زیبا، راه‌های رسیدن به کمال را بیان کرده‌اند.

* حضرت سجاد (علیه‌السلام) در فراز دوازدهم از دعای بیستم می‌فرماید: اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَصُولُ بَكَ عِنْدَ الضَّرُورَةِ، وَ أَسْأَلُكَ عِنْدَ الْحَاجَةِ، وَ أَتَضَرَّعُ إِلَيْكَ عِنْدَ الْمُسْكِنَةِ، وَ لَا تَفْتِنَنِي بِالْإِسْتِعَانَةِ بِغَيْرِكَ إِذَا اضْطَرَّرْتُ، وَ لَا بِالْخُضُوعِ لِسُؤَالِ غَيْرِكَ إِذَا افْتَقَرْتُ، وَ لَا بِالْتَضَرُّعِ إِلَى مَنْ دُونَكَ إِذَا رَهَبْتُ، فَأَسْتَحِقُّ بِذَلِكَ خِدْلَانِكَ وَ مَنَعَكَ وَ إِعْرَاضَكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

الهی چنان کن که با نیرو و قدرت تو به شداید حمله کنم، و به وقت نیاز به گدایی از تو برخیزم، و در بیچارگی به پیشگاه تو بنالم، و مرا به کمک خواستن از غیر خود چون مضطر شوم، و به فروتنی برای مسئلت از غیر خود چون ندار شوم، و به زاری کردن به درگاه غیر خود چون بترسم گرفتار مکن، که به آن خاطر سزاوار خواری و منع از رحمت و بی‌اعتنایی از جانب تو شوم، ای مهربان‌ترین مهربانان..

همان گونه که مشخص است در این فراز، امام سجاد علیه السلام تمام خواسته‌های خود را از مخاطب خاص خود یعنی خداوند، خواسته و از خداوند می‌خواهند که به درخواست از غیر خدا مبتلا نشوند که این همان معنای «ایاک نستعین» (حمد/۴) است.

همانطور که پیشتر هم عنوان شد همه عزت از آن خداست. پس طبیعی است که هر قدمی که بر می‌داریم از خداوند متعال کمک بخواهیم. چرا که درخواست از غیر خداوند به تدریج از عزت نفس انسان می‌کاهد و زمینه برای سایر گناهان را نیز مهیا می‌کند. البته باید توجه داشت که بلند همتی و استغنا طبع نیز در این مسیر بی‌اهمیت نیست. اما خود این بلند همتی از توکل و خلوص نیت انسان نشأت می‌گیرد و همواره انسان را عزیز نگه می‌دارد. کسی که فقط به خدا امید دارد و از غیر او بریده است او بلندترین همت را داراست و هرگز در برابر غیر خدا خودش را کوچک نمی‌کند.

*اوج زمان حمله شیطان به روح پاک یک انسان دوران جوانی است لذا برای دوری از شیطان حضرت سجاد علیه السلام از خداوند کمک می‌خواهند و می‌فرمایند: اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا يَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي رُوعِي مِنَ التَّمَنِّيِّ وَ التَّظَنِّيِّ وَ الْحَسَدِ ذِكْرًا لِعَظَمَتِكَ، وَ تَفَكُّرًا فِي قُدْرَتِكَ، وَ تَذَبُّيرًا عَلَى عَدُوِّكَ، وَ مَا أَجْرِي عَلَى لِسَانِي مِنْ لَفْظَةٍ فُحْشٍ أَوْ هُجْرٍ أَوْ شَتْمٍ عَرَضٍ أَوْ شَهَادَةٍ بَاطِلٍ أَوْ اغْتِيَابٍ مُؤْمِنٍ غَائِبٍ أَوْ سَبِّ حَاضِرٍ وَ مَا أَشْبَهَ ذَلِكَ نُطْقًا بِالْحَمْدِ لَكَ، وَ إِغْرَاقًا فِي الثَّنَاءِ عَلَيْكَ، وَ ذَهَابًا فِي تَمْجِيدِكَ، وَ شُكْرًا لِنِعْمَتِكَ، وَ اعْتِرَافًا بِإِحْسَانِكَ، وَ إِحْصَاءٍ لِمَنِّكَ.

الهی عنایت کن که به جای آنچه شیطان در دلم می‌افکند از آرزوی باطل و بدگمانی و حسد، یاد عظمت تو کنم، و در قدرت تو اندیشه نمایم، و در دفع دشمنان تو چاره‌سازی نمایم، و به جای آنچه شیطان بر زبانم جاری می‌سازد از فحش و بدگویی و ناسزا یا شهادت ناحق، یا غیبت از مؤمن غایب یا دشنام به شخص حاضر و مانند اینها، سخن در سپاس تو گویم، و مبالغه در ثنای تو ورزم، و با تمام هستی خود ستایش بزرگی تو کنم، و شکر نعمت تو بجای آورم، و اعتراف به احسان تو نمایم، و به شمردن نعمت‌های تو مشغول گردم.

برای دوری از وسوسه‌های شیطان در مسیر کمال و مغلوب ساختن شیطان باید اصولی را رعایت کرد که برگرفته از دستورات قرآنی و بزرگان دینی ماست از جمله:

۱. عزم و اراده قوی برای دور کردن شیطان .
 ۲. توبه از گناهان و قصد جدی برای عدم ارتکاب گناهان .
 ۳. رعایت احکام دین و پیاده کردن آن در زندگی روزمره .
 ۴. باور به اینکه انسان می‌تواند! از شیطان دوری کند.
 ۵. عدم غفلت از یاد خدا در تک تک لحظات زندگی. همچنان که خداوند متعال هم در آیه ۵۰ سوره ذاریات می‌فرماید: «فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ». از وسوسه‌های شیطانی به خدا پناه ببرید.
 ۶. همیشه در عاقبت دلنشین دوری از شیطان و لذت انس با خدا تفکر کنیم :
- اگر لذت ترک لذت بدانی دگر لذت نفس لذت نخوانی
۷. مهمترین نکته این است که بدانیم دوری از وسوسه‌های شیطانی و هواهای نفسانی و هجرت بسوی خدا باید هرچه زودتر و با عجله صورت بگیرد به ویژه اینکه در ایام جوانی و اوج شهوات نفسانی باشد.
- امام خمینی (ره) می‌فرمایند: «شیخ جلیل و عارف بزرگ ما آقای شاه‌آبادی روحی فداه فرمودند: «تا قدرت جوانی و نشاط آن باقیست بهتر میتوان قیام کرد درمقابل مفسد اخلاقی و خوب‌تر می‌توان وظایف انسانی را انجام داد . مگذارید این قوا از دست برود و روزگار پیری پیش‌آید که موفق شدن در آن حال مشکل است و بر فرض موفق شدن، زحمت اصلاح خیلی زیاد است .»
- *همانطور که گفتیم انسان برای رشد و شکوفایی خود نیاز است تا شناخت بیشتری از خود و خواسته‌های عالی و دانی انسانی داشته باشد و بداند که در این مسیر عواملی همچون نفس انسان بسیار تاثیرگذار است .

پیشوای چهارم شیعیان در فراز ۱۹ ام از دعای ۲۰ ام به ای نکته مهم اشاره می‌کنند و می‌فرمایند:

اللَّهُمَّ خُذْ لِنَفْسِكَ مِنْ نَفْسِي مَا يُخَلِّصُهَا ، وَ أَتْبِقْ لِنَفْسِي مِنْ نَفْسِي مَا يُصْلِحُهَا ، فَإِنَّ نَفْسِي هَالِكَةٌ أَوْ تَعْصِمُهَا .

یعنی: خدایا! از نفس من آنچه که او را رهایی و نجات می‌دهد، برای خود دریافت کن و برای نفس من از نفس من، آنچه که او را اصلاح می‌کند، باقی گذار؛ همانا نفس من در معرض هلاکت است، مگر این که تو حفظش کنی.

برای رسیدن به کمالات انسانی اول باید روح خود را از رذائل اخلاقی پاک کنیم و بعد به فضائل آراسته شویم و به اصطلاح اول تخلیه و بعد تحلیه (آرایش و زینت دادن)

نفس انسان حالت مار افعی دارد. مار افعی در زمستان حالت یخ زدگی و کرخی پیدا می کند و اگر انسان به آن دست هم بزند تکان نمی خورد و اگر بچه ای با آن بازی کند او را نیش نمی زند و انسان خیال می کند که این مار به خوبی رام شده است، اما وقتی گرمی آفتاب به آن بتابد یک مرتبه عوض می شود و چیز دیگری می شود.

مولوی در این زمینه می گوید :

نفس، اژدرهاست او کی مرده است از غم بی آلتی افسرده است

اصلی ترین راه مبارزه با نفس اماره تصمیم به پایداری و استقامت در برابر آن است. هربار که با نفس انسان مبارزه شود قوت شیطان در فریب انسان کمتر می شود و بالعکس با هر گناه خطرناکتر می شود.

برای ورود به عرصه مبارزه با نفس ابتدا باید نقاط ضعف خود را بشناسیم و هر گناهی را متناسب با نوعش درمان کنیم. قدم اول انجام ندادن و ترک اطاعت نفس اماره است. که این مرحله همراه با توبه ظاهر می شود و در صورتی که دچار خطا شویم در صدد جبران برمی آییم. در مرحله بعد باید فرمانی برخلاف فرمان نفس اماره انجام داد و در اندیشه عواقب حاصل از گناه بود و از این طریق زمینه های گناه را از خود دور کرد البته باید توجه داشت یاد خدا و دوری از غفلت سرآمد تمام این مراحل است.

امام علی علیه السلام می فرمایند : اصحاب و یاران پیامبر ﷺ از جهاد بر می گشتند که پیامبر ﷺ به آنها فرمود: آفرین به مردمی که از مبارزه برگشتند و جهاد بزرگ هنوز به عهده آنها باقیست. گفتند: یا رسول الله ﷺ، جهاد بزرگ چیست؟ فرمود: جهاد با نفس و مبارزه با طغیان و خواهش های دل.

ای شهان کشتیم ما خصم برون	ماند خصمی بتر در اندرون
کشتن این، کار عقل و هوش نیست	شیر باطن سخره خرگوش نیست
چون که وا گشتم ز پیکار برون	روی آوردم به پیکار درون
قد رجعنا من جهاد الاصریم	با نبی اندر جهاد اکبریم

علمای اخلاق در یک تقسیم بندی اولیه برای نفس سه مرحله قائلند:

نفس اماره: که همان نفس سرکش است که انسان را به گناه وا میدارد «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (یوسف ۵۳).

نفس لوامه : این مرحله پس از تعلیم و تربیت و مجاهدت به آن ارتقا می یابد البته ممکن است مرتکب خطا شود اما بلافاصله پشیمان میشود و در صدد جبران بر آید. «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ» (قیامت/۲)

نفس مطمئنه: و این همان مرحله ایست که غرایز سرکش در برابر او رام می شوند زیرا عقل صاحب نفس مطمئنه آن چنان قویست که هوی و هوس در برابر آن توانایی ندارند که این همان مرحله آرامش است. «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ» (فجر/۲۷)



ایستگاه تفکر

- در چه صورت نفس اماره بر انسان غلبه پیدا می کند ؟
- به نظر شما چرا با وجود اینکه امام سجاد علیه السلام خود از مقام عصمت برخوردارند، باز هم در دعاهایشان از خدا خواسته اند ایشان را از صفات ناپسند اخلاقی دور نماید ؟
- مسیر رسیدن به کمال برای ما مشخص و مهیاست ، اما چرا کمتر به سمت آن پیش می رویم ؟
- چه ارتباطی بین ضرب المثل « با ماه نشینی ماه شوی با دیگ نشینی سیاه شوی » و رسیدن به کمالات وجود دارد ؟

أَوْسَعَ رِزْقِكَ عَلَى إِذَا كَبُرْتُ، وَأَقْوَى قُوَّتِكَ فِي إِذَا نَصَبْتُ، وَلَا تَبْتَلِيَنِي بِالْكَسَلِ عَنْ عِبَادَتِكَ، وَلَا أَلْغَمَى عَنْ سَبِيلِكَ، وَلَا بِالْتَّعَرُّضِ لِخِلَافِ مَحَبَّتِكَ، وَلَا مُجَامَعَةٍ مَنْ تَفَرَّقَ عَنْكَ، وَلَا مُفَارَقَةٍ مَنْ اجْتَمَعَ إِلَيْكَ.

بارخدا یا بر محمد و آلش درود فرست، و فراخ ترین روزی را به وقت پیری نصیبم کن، و نیرومندترین قوت خود را به هنگام درماندگی بهره من فرما، و مرا در راه عبادت دچار سستی منما، و از تشخیص راهت نابینایم مساز، و به ارتکاب خلاف محبت دچار مکن، و مپسند که به کسی که از تو دور است نزدیک شوم، و از آن که با تو همراه است جدا گردم..

با دقت و بررسی این فراز تفاوت دوران پیری و جوانی را از نگاه خود بیان کنید و علت اهمیت هریک از این دوران ها را عنوان نمایید .

بیشتر بدانیم

مرحوم شیخ عبدالحسین خوانساری گفت: در کربلا عطاری بود مشهور و معروف، مریض شد و جمیع اجناس دکان و اثاث خانه منزل خود را به جهت معالجه فروخت اما ثمر نکرد؛ و جمیع اطباء اظهار ناامیدی از او کردند.

گفت: یک روز به عیادتش رفتم و بسیار بدحال بوده و به پرسش می گفت: اسباب منزل را به بازار ببر و بفروش و پولش را بیاور برای خانه مصرف کنید تا به خوب شدن یا مردن راحت شوم.

گفتم: این چه حرفی است می زنی؟! دیدم آهی کشید و گفت: من سرمایه زیادی داشتم و جهت پولدار شدن من این بود که یکسالی مرضی در کربلا شایع شد که علاج آنرا دکترها منحصر به آبلیموی شیراز دانستند، آب لیموگران و کمیاب شد.

نفسم به من گفت: قدری آب لیمو داری چیز دیگر ممزوج به آن کن و بوی آب لیمو از آن فهمیده می شد او را به قیمت آب لیموی خالص بفروش تا پولدار شوی.

همین کار را کردم، و آب لیمو در کربلا منحصر به دکان من شد و سرمایه زیادی از این مال مغشوش بدست آوردم تا جایی که در صنف خودم مشهور شدم به (پدر پولهای هزارهزاری).

مدتی نگذشت که به این مرض مبتلا شدم، هر چه داشتم فروختم برای معالجه فایده ای نکرده است، فقط همین آخرین متاع بود که گفتم این را بفروشند یا خوب می شوم یا می میرم و از این مرض خلاص می شوم..